



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

geht es Ihnen auch so: Die Zeit rast und schon wieder ist eine Woche vorbei? Oder zählen Sie am Montag bereits sehnsüchtig die Stunden bis zum Wochenende? Beides ist sicherlich nicht gut, wenn es ein Dauerzustand ist. Doch den meisten Menschen geht es zumindest ab und zu so. Gut zu wissen, dass man nicht alleine ist.

Doch was wünscht man sich eigentlich wirklich für sein Alltagsleben? Wer das Gefühl hat, zu viel zu arbeiten und die Familie zu vernachlässigen, fühlt sich fremdbestimmt. Wer gerne mehr arbeiten würde, aber aus unterschiedlichen Gründen nicht kann, ist ebenfalls nicht glücklich. Wichtig ist, sich einmal zu überlegen, was einem wirklich im Leben wichtig ist. Zwischen Arbeit, Familie, Hobbys und anderen Aufgaben sollte eine gute Ausgewogenheit herrschen. Mit kleinen Schritten in die richtige Richtung kann man langsam Änderungen erreichen, die auch langfristig halten. Der erste Gedanke ist sicher: Tun Sie sich öfter einmal etwas Gutes, auch wenn Sie eigentlich keine Zeit dafür haben. Denken Sie an Ihre Gesundheit, treiben Sie Sport, ernähren Sie sich gesund, entspannen Sie sich. Anregungen und Unterstützung dazu finden Sie auch in Ihrer Apotheke. Viele Helferlein können Ihren Körper beim Sport, z. B. beim Aufwärmen, unterstützen oder ihm helfen, sich danach zu regenerieren, z. B. mit einem Fitnessbad. Oder nehmen Sie sich eine Auszeit mit einem wohlduftenden Entspannungsbad und lassen Ihre Gedanken ruhen. Sorgen Sie für einen anregenden Raumduft mit einem ätherischen Öl und schmökern Sie dazu mal wieder in einem guten Buch.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Schritt für Schritt Ihre persönliche Work-Life-Balance im Alltag finden!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team

Inhalt

1 **Titelthema**

WORK-LIFE-BALANCE FINDEN

2 **Artikel**

FRÜHERKENNUNGS- UNTERSUCHUNGEN NUTZEN

3 **Serie – Teil 4**

HAARE, HAUT UND NÄGEL KRÄFTIGEN

4 **Tipp des Monats**

WENN DIE NASE TRIEFT

5 **Unterhaltung**

MEIN GARTEN IM APRIL

Titelthema

Work-Life-Balance finden

Wohlfühl-Status bei jedem anders

Stress im Büro, Chaos zu Hause, und für die Hobbys bleibt auch keine Zeit mehr? Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, deren Alltag eher „im Galopp“ vorbeirauscht, lohnt es sich, einmal innezuhalten. Denn nicht nur die psychische, sondern auch die physische Gesundheit leidet langfristig. Sogar Krankenkassen unterstützen ihre Mitglieder bereits dabei, die sogenannte Work-Life-Balance zu finden.

Und auch Unternehmen sehen dies zunehmend als wichtig für ihre Mitarbeiter an.

Doch bei Work-Life-Balance geht es nicht nur um ein Zuviel an Arbeit und ein Zuwenig an Freizeit, sondern darum, individuell genau die richtige Balance im Leben zu finden, die einem guttut.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
24%²



Angebot des Monats

Vividrin akut Azela

antiallergische Augentropfen – 6 ml

8,98€ statt 11,89€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

04: Haare, Haut und Nägel kräftigen

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie über Vitamin- und Mineralstoffmangel fort. Doch nun geht es nicht mehr um die Folge von Medikamenteneinnahme, sondern um Mangelercheinungen, die wirklich jede oder jeden treffen können.

Brüchige Nägel, dünnes Haar oder fahle Haut? In den meisten Fällen handelt es sich um Mineralstoffmangel, der als rein kosmetisches Problem angesehen wird. Doch man sollte die Körperzellen dabei unterstützen, Haut, Haar und Nägel immer gut mit Nährstoffen zu versorgen und sie zu kräftigen. Es gibt viele Einflüsse, die eine gute Mineralstoffversorgung beeinträchtigen können. Da sich Zellen langsam regenerieren, kommt es darauf an, zusätzliche Mineralstoffe – beispielsweise in Kapselform - über einen längeren Zeitraum zu sich zu nehmen.

Zink, Vitamine, Biotin, Selen und Kupfer

Zink ist ein wichtiger Nährstoff für Haut, Haare und Nägel. Auch Biotin ist ähnlich wirksam. Kupfer ist dafür zuständig, eine normale Haut- und Haarpigmentierung sowie ein normales Bindegewebe zu erhalten. Vitamin C braucht unsere Haut, um Kollagen zu bilden und auch, um die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die gleiche Funktion haben Vitamin E und Selen.

Hyaluronsäure speichert Feuchtigkeit

Für ein frisches Hautbild kann es empfehlenswert sein, Hyaluronsäure in Kapselform zu sich zu nehmen. Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz. Sie sorgt für Elastizität, bindet die Feuchtigkeit in der Haut und regeneriert sie. Durch die gute Wasserbindungskapazität hilft sie dabei, Fältchen optisch zu korrigieren. Auch für Gelenke und Knorpel ist Hyaluronsäure ein wichtiger Binfaktor und kann die Gelenkflüssigkeit verbessern. Da die Spannkraft der Haut ab dem 40. Lebensjahr abnimmt, gilt Hyaluronsäure auch als Anti-Aging-Maßnahme.

In der nächsten Ausgabe:
Vitamine & Mineralstoffe für Raucher

Artikel

Früherkennungs-Untersuchungen nutzen

Vorsorge für Frauen: Wann und Was

Frauen nutzen zwar Vorsorgeuntersuchungen häufiger als Männer, doch viele wissen nicht, welche kostenfreien Leistungen die Krankenkassen in welchem Abstand anbieten. Neben den regelmäßigen halbjährlichen Besuchen beim Zahnarzt gibt es für Frauen weitere acht Untersuchungen und eine Impfung. Da viele Erkrankungen längere Zeit unbemerkt bleiben, ist es sinnvoll, sich zu den empfohlenen Zeiten bei der Frauenärztin oder dem Hausarzt einen Termin für die kostenfreie Vorsorge geben zu lassen.

Impfung schon ab dem 9. Lebensalter möglich Im gynäkologischen Bereich umfasst der Anspruch der Patientinnen als erstes die Impfung gegen HPV (Humane Papillomviren) im Alter von neun bis 17 Jahren. Die Humanen Papillomviren können Gebärmutterhalskrebs auslösen und werden durch Geschlechtsverkehr übertragen. Die Impfung ist nur einmal im Leben nötig. Als nächstes sollten sexuell aktive Frauen bis zum Alter von 25 die Chlamydienvorsorge

wahrnehmen. Denn sexuell übertragbare Chlamydien sind Bakterien, die Unfruchtbarkeit, aber auch chronische Unterbauchschmerzen sowie Bauchhöhlenschwangerschaften auslösen können. Der Test ist einmal jährlich als Urintest möglich.

Krebsvorsorge ab 20

Einmal pro Jahr können Frauen ab 20 auch die Gebärmutterhalskrebsvorsorge und ab dem 30. Lebensjahr auch die Brustkrebsvorsorge wahrnehmen. Im Alter von 50 bis 69 ist es zusätzlich möglich, alle zwei Jahre eine Mammographie machen lassen, bei der die Brust mit Hilfe spezieller Röntgenuntersuchung auf feinste Tumore hin untersucht wird. Ab dem Alter von 35 haben Frauen Anspruch auf den internistischen „Gesundheits-Check 35“ beim Hausarzt. Neben dem Blut- und Urintest erfolgt eine Ganzkörperuntersuchung. Auch die Hautkrebsvorsorge beim Hautarzt sollte man ab 35 alle zwei Jahre wahrnehmen. Die Darmkrebsvorsorge in Form eines Stuhltests kann man im Alter zwischen 50 und 54 jährlich, sowie ab 55 alle zwei Jahre durchführen lassen. Alternativ kann man ab 35 stattdessen auch wählen, zweimal im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung durchzuführen.



ÜBERBLICK ÜBER ALLE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR FRAUEN:

ALTER	UNTERSUCHUNG	WIE OFT?
Lebenslang	Zahnvorsorge	Halbjährlich
9-17	Impfung gegen HPV	Einmal
bis 25	Test auf Chlamydieninfektion	Einmal jährlich
ab 20	Gebärmutterhalskrebsvorsorge	Einmal jährlich
ab 30	Brustkrebsvorsorge	Einmal jährlich
ab 35	Hautkrebsvorsorge	Alle 2 Jahre
ab 35	Gesundheits-Check	Alle 2 Jahre
50-69	Mammographie (Brustkrebsvorsorge zusätzlich)	Alle 2 Jahre
50-54	Darmkrebsvorsorge Stuhltest	Einmal jährlich
ab 55	Darmkrebsvorsorge Stuhltest	Alle 2 Jahre
	ODER Darmspiegelung	Zweimal im Abstand von 10 Jahren



Fortsetzung Titelthema

Work-Life-Balance finden

Wohlfühl-Status bei jedem anders

**Machen Sie einen
Work-Life-Balance-
Selbsttest!**

[www.aok-bgf.de/
aokplus/tools1/
work-life-balance-
check.html](http://www.aok-bgf.de/aokplus/tools1/work-life-balance-check.html)



Persönliches Lebensglück finden Sogar die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) hat sich schon mit Lebensglück beschäftigt und für viele Länder den sogenannten OECD Better Life Index erstellt. Deutschland steht hier weltweit an 10. Stelle. Zu beachten ist aber, dass bei jedem das persönliche Lebensglück anders aussieht. Der eine definiert sich über seine Arbeit, der andere freut sich besonders über Familie und Freunde, wieder andere lieben ihren Sport oder ihre kulturellen Hobbys besonders.

Lebensphasen bestimmen Work-Life-Balance Die Bedürfnisse wechseln in den unterschiedlichen Lebensphasen: Die arbeitende Mutter im mittleren Alter hat an ihr Berufsleben andere Ansprüche als der berufseinsteigende Single oder ein Mitarbeiter im letzten Drittel seiner Lebensarbeitszeit. Unzufriedenheit droht immer dann, wenn ein Lebensbereich, z. B. Arbeit, die Oberhand hat und alles andere deshalb vernachlässigt werden muss. Und es gibt Menschen, für die die Arbeit ihr ein und alles ist. Aber auch sie müssen für Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben sorgen: die Work-Life-Balance.

Drei Generationen am Arbeitsplatz Das Arbeitsumfeld wird immer vielschichtiger und die Trennung von Arbeit und Freizeit verwischt oftmals. Auch sind Veränderungen und Umstrukturierung der Arbeitswelt häufig. Da am Arbeitsplatz meist drei Generationen zusammentreffen, ist

es hier wichtig, flexible und individuelle Lösungen zu finden. Denn während die Generation der vor 1960 Geborenen gar nicht nach Lebensglück zu fragen wagt, ist dies bei den ab 1980 Geborenen ganz anders: Sie mussten in ihrem Leben meist nicht kämpfen und vor ihnen liegt die Grenzenlosigkeit an Wahlmöglichkeiten. Karriere ist ihnen nicht so wichtig. Dazwischen sind die in den 60er und 70er Jahren Geborenen, die aufsteigen und sich selbst verwirklichen wollen. Das Arbeitsumfeld muss dies berücksichtigen.

7-Hüte-System hilft entrümpeln Für den Stressabbau gibt es zahlreiche Methoden. Ein Beispiel ist das 7-Hüte-System: Man notiert sich, welche Rollen man im Alltag erfüllt. Neben dem Berufsleben und der familiären Rolle gegenüber Ehepartner und Kindern gibt es meist weitere Rollen, wie z. B. im Verein, in der Kirche oder im Ehrenamt. Oft sind hier Rollen dabei, die

man eigentlich gar nicht haben möchte und die man nur unzureichend bewältigt. Man sollte sich über diese im Klaren werden und alle unwichtigen Rollen aus seinem Leben streichen. Hierdurch gewinnt man Zeit – für das, was einem wirklich wichtig ist.

Guter Stress ist positiv Man sollte auch zwischen gutem Stress (Eu-Stress) und schlechtem Stress (Dys-Stress) unterscheiden können. Guter Stress ist an bestimmte Ereignisse gebunden, wie z. B. eine Prüfung, und kein Dauerzustand. Schlechter Stress bedeutet dauerhafte Überlastung und Erschöpfung. Guter Stress ist wichtig, denn der Mensch fühlt sich am wohlsten, wenn er zwischen psychischer Belastung und Entspannung abwechseln kann. Familie, Freunde, Sport etc. sollten nicht dauerhaft dem Job untergeordnet werden. Sonst drohen Burnout, Tinnitus und Schlimmeres.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE WORK-LIFE-BALANCE:

- *Setzen Sie Prioritäten. Machen Sie sich eine Liste von Aufgaben und Zielen mit den Wünschen, die Sie damit verbinden. Geordnet nach Wichtigkeit. Legen Sie Teilziele fest.*
- *Identifizieren Sie „Zeitfresser“ in Ihrem Arbeitsalltag, z. B. E-Mails. Legen Sie hierfür bestimmte Uhrzeiten fest. So haben Sie dazwischen Zeit für Wichtiges. Beantworten Sie in Ihrer Freizeit keine Dienstmails und Anrufe.*
- *Schreiben Sie auch private Termine in Ihren geschäftlichen Kalender ein. Und sei es nur das „Spielen mit den Kindern“.*
- *Achten Sie auf Ihre Gesundheit: Gehen Sie nach Feierabend auch mal zum Sport, ernähren Sie sich gesund und schlafen Sie ausreichend.*
- *Verplanen Sie nicht Ihre gesamte Freizeit. Es muss auch Zeit sein, einfach einmal alle viere von sich zu strecken, um zu lesen oder fernzusehen.*

Nützlich:
POLLEN-APPS
mit Pollenflug-
Voraussage

für iPhone:



für Android:



Tipp des Monats

Wenn die Nase trieft

Bei Pollenflug gleich handeln

Nun fliegen die Pollen wieder munter durch die Frühlingsluft und Heuschnupfengeplagte leiden: Im April sind viele Bäume wie beispielsweise Ulme, Weide, Birke, Eiche und Buche aktiv. Wichtig ist, dass Pollenallergiker bei den ersten Symptomen sofort handeln, denn Heuschnupfen kann sich zu chronischem Asthma entwickeln.

Juckreiz und verstopfte Nase Die typischen Symptome bei Pollenallergie sind juckende und tränende Augen, verstopfte Nase, Niesanfälle, Juckreiz im Mund, aber auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Reizbarkeit. Das Immunsystem von Menschen, die auf Pollen allergisch reagieren, zeigt eine Überreaktion gegen die eigentlich ungefährlichen Pflanzepollen. Im Körper bilden sich deshalb Antikörper und der Botenstoff Histamin wird ausgeschüttet. Dieser bewirkt die unangenehmen Symptome der Pollenallergie.



Histamin-Wirkung bekämpfen Um die Allergie gleich von Anfang an zu bekämpfen und die Wirkung des Histamins zu blockieren oder einzuschränken, sind Antihistaminika eine gute Wahl. Sie sind als Saft oder Tabletten erhältlich. Antiallergisch wirksame Nasensprays und Augentropfen können die Symptome mildern.

Ihre Carolin
Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier



Mein Garten im April

Wenn der Frühling sein blaues Band wehen lässt ...

Kaum spitzt die Sonne länger hinter den Dächern hervor und es zeigen sich die ersten Blüten, erwacht das „Gärtner-Gen“ in uns: Nun geht es wirklich los!

Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie nun - nach dem Säubern aller Flächen von Laub und Zweigen - Ihren Garten für den Sommer vorbereiten können.

- Entfernen Sie trockene Blätter von den Stauden und lockern Sie den Boden zwischen den Pflanzen (zu eng sitzende Stauden umpflanzen!).
- Geben Sie Knollen und Zwiebeln der nicht winterharten Pflanzen in den Boden, z. B. Gladiolen oder Gartenfreysien (ab Ende April auch Dahlien).
- Düngen Sie Rosen, Zwiebelblumen sowie Stauden und zurückgeschnittene Hecken.
- Schneiden Sie Ihre Rosen mit einer speziellen Rosenschere.
- Im Gemüsegarten können Sie nun Salat, Kohlrabi, Brokkoli, Lauch und Zwiebeln als kleine Pflänzchen einsetzen.



Kirsch Apotheke
Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de
www.kirsch-apotheke.de

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:00 – 13:00 Uhr
und 14:00 – 18:30 Uhr
Sa 8:30 – 13:00 Uhr

Apotheker
Hubert Kaps e.K.

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19420

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.