



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

planen Sie schon Ihren nächsten Urlaub in der Ferne oder steht er kurz bevor?

Ein Tipp: Wenn Sie in heiße oder tropische Gefilde fahren, denken Sie doch daran, für unterwegs immer einen leichten Schal und eine dünne Jacke mit sich zu tragen. Denn die Klimaanlagen in Einkaufszentren, Restaurants oder Kulturstätten sind dort oft um einige Grade kälter eingestellt als wir dies als Mitteleuropäer gewohnt sind. Und schon hat man sich eine unangenehme Erkältung eingefangen! Dies gilt natürlich auch schon für die Anreise mit Flugzeug, Bus oder Bahn. Und auch die altbewährte Regel für frische Lebensmittel in südlichen Ländern kann man sich noch einmal ins Gedächtnis rufen: Koch' es, schäl' es oder vergiss' es. Unangenehme Magen-Darm-Erkrankungen lassen sich so meist vermeiden.

Doch für die schönste Zeit des Jahres wünschen wir Ihnen, dass Sie gut erholt und frei von Krankheiten zurückkehren. Denken Sie auch vorher an Ihre kleine Reiseapotheke. Gerne stellen wir Ihnen diese direkt bei uns vor Ort zusammen. Je nachdem, wohin die Reise geht, sollte außer Sonnenschutzmittel und Insektenabwehr auch das Nötigste gegen Schmerzen, Verstauchungen, Fieber sowie Magen-Darm-Erkrankungen in der Tasche sein. Auch Mittel gegen Reisekrankheit sind eine gute Wahl bei empfindlichen Personen – sei es im Auto, mit der Bahn, mit dem Schiff oder im Flugzeug.

Einen schönen Urlaub wünscht Ihnen

*Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team*

Inhalt

- 1 *Titelthema*
ALZHEIMER UND DEMENZ ERKENNEN
- 2 *Artikel*
WARUM FRAUEN SCHLECHTER SCHLAFEN ALS MÄNNER
- 3 *Serie – Teil 6*
VITAMINE FÜR SPORTLER
- 4 *Tipp des Monats*
ENTSPANNUNG FÜR HAUT UND SEELE
- 5 *Unterhaltung*
MACHEN SIE IHRE GESICHTSMASKE SELBST!

Titelthema

Alzheimer & Demenz erkennen

Bei ersten Symptomen ist der Arztbesuch das A und O

Vergesslichkeit ist mit zunehmendem Alter normal, doch Demenz ist eine echte Erkrankung. Ob Alzheimer, vaskuläre Demenz, Parkinson-Demenz oder andere Demenzformen, für alle gilt, dass eine frühestmögliche Diagnose wichtig ist, um mit Hilfe einer passenden Therapie die Erkrankung hinauszuzögern oder die Symptome bestmöglich zu behandeln. Besonders im hohen Lebensalter tritt Demenz gehäuft auf. Typisch für

Demenz ist eine dauerhafte Vergesslichkeit. Dabei hilft Betroffenen das Nachdenken über das Vergessene nicht weiter. Auch das Verlegen von Gegenständen sowie die Vergesslichkeit treten regelmäßig auf. Die Erkrankten ziehen sich letztlich aus dem sozialen Umfeld zurück. Für die Angehörigen beginnt eine schwierige Zeit.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Aspirin plus C
Brausetabletten – 20 Stück

7,48€ statt 10,29€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Wer braucht was?

Vitamin- und Mineralstoffmangel

06: Vitamine für Sportler

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie über Vitamin- und Mineralstoffmangel fort. Hierbei geht es um Mangelerscheinungen, die wirklich jede oder jeden treffen können – diesmal die Sportler.

Lebens- und Essgewohnheiten beeinflussen die Grundversorgung des Körpers mit Nährstoffen stark. Wichtige Körperfunktionen sind von einer optimalen Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Wasser abhängig. Gerade für Sportler ist die ausreichende Zufuhr dieser Stoffe wichtig. Denn Sportler haben aufgrund des gesteigerten Stoffwechsels einen höheren Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralien. Für die Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit beim Sport spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett müssen ausgewogen zusammengesetzt sein. Und auch der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und bioaktiven Pflanzenstoffen ist entscheidend für den Trainingserfolg.

Magnesium hält das Elektrolytgleichgewicht aufrecht

Magnesium ist für Sportler bedeutend, da dieser zu den Elektrolyten zählende Mineralstoff bei sportlicher Aktivität vermehrt verbraucht wird. Eine optimale Versorgung mit Magnesium trägt nicht nur zum Elektrolytgleichgewicht im Körper bei, sondern hat auch Einfluss auf den Energiestoffwechsel, die Muskelfunktion sowie das allgemeine Wohlbefinden. Organisch gebundenes Magnesium (z. B. Magnesiumcitrat) kann vom Körper sehr gut aufgenommen werden.

Vitamin C und Zink wirken gegen freie Radikale

Durch den erhöhten Energieumsatz im Sport bilden sich außerdem vermehrt freie Radikale. Ein gut funktionierendes antioxidatives System ist somit für den Sportler besonders wichtig. Die Zufuhr von Antioxidantien trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Sportler sollten daher vermehrt Vitamin C sowie das Spurenelement Zink zu sich nehmen.

In der nächsten Ausgabe startet unsere neue Serie über Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln.

Warum Frauen schlechter schlafen als Männer

Wenn die Nacht zur Qual wird

Gehören Sie auch zu denen, die zuerst nicht einschlafen können, nachts oft wachliegen oder frühmorgens eher aufwachen? Studien zeigen, dass Frauen von Schlafstörungen häufiger betroffen sind als Männer. Man geht davon aus, dass neben dem genetisch bedingt leichteren Schlaf vor allem hormonelle Schwankungen eine Rolle spielen. Außer während der monatlichen Zyklusschwankungen sind daher auch Frauen während der Schwangerschaft, aber besonders in den Wechseljahren oder nach der Menopause betroffen. Auch altersabhängige Beschwerden wie Arthritis, Atembeschwerden und Hitzewallungen, aber auch Stress, Depressionen oder Ängste können sich negativ auswirken. Bei Frauen spielt zusätzlich häufig ein unruhig schlafender oder schnarchender Partner eine Rolle bei Durchschlafstörungen. Bei Männern hingegen wirkt sich die Anwesenheit einer Partnerin im Nebenbett positiv auf deren Schlafverhalten aus.

Junge Frauen haben hormonell bedingte Schlafprobleme

Generell schlafen junge Frauen besser. Doch hormonell bedingt kommt es nach dem Eisprung sowie vor und zu Beginn der Menstruation häufiger zu Schlafproblemen. Nächtliches Erwachen und intensiveres Träumen sind typisch. In einigen Fällen kann dies zu chronischer Schlaflosigkeit führen. Betroffene Frauen sollten auf einen regelmäßigen Schlaf-/Wachrhyth-

mus, gesunde Ernährung, ausreichend Schlafmöglichkeit und die Reduktion von Stress achten.

SO SCHLAFEN SIE BESSER!

- Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur im Schlafzimmer.
- Benutzen Sie hautfreundliche Bettwäsche, am besten aus Baumwolle.
- Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke, Zucker und Alkohol, insbesondere abends (6 Stunden Abstand zur Schlafenszeit).
- Treiben Sie regelmäßig Sport, aber halten Sie einigen Abstand zur Schlafenszeit ein.
- Während der Menopause: Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und ausreichende Zufuhr von Vitamin E.
- Halten Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus ein und stehen Sie regelmäßig früh um dieselbe Zeit auf.

Schwangere schlafen besonders im letzten Drittel schlecht Obwohl Schlafbedürfnis und Tagesschläfrigkeit bei schwangeren Frauen am Anfang zunehmen, haben sie besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft deutliche Schlafstörungen. Nächtliches Erwachen ist häufig. Auch depressive Verstimmungen treten bei einem Drittel der Schwan-

geren auf. Während einige Schlafprobleme eher auf körperliche Ursachen wie z. B. Wadenkrämpfe, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Kindesbewegungen, Unwohlsein oder Harndrang zurückzuführen sind, können auch Atmungsstörungen vermehrt auftreten. Schwangere sollten alles tun, um sich zu entspannen. Hier können Übungen zur Muskelentspannung, das Umstellen der Ernährung, das Vermeiden von Stress sowie das Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus hilfreich sein. Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten sie scharfe oder schwere Speisen meiden.

In oder nach der Menopause tritt höheres Schlafbedürfnis auf

In den Wechseljahren klagen Frauen vermehrt über Schlafstörungen. Denn die hormonelle Veränderung beeinflusst auch andere Hormone, die mit dem Schlaf in Verbindung stehen. Das Sinken des Östrogenspiegels führt zu Hitzewallungen und Schwitzen in der Nacht, durch die der Schlaf unterbrochen wird. Auch rasender Herzschlag und Angstgefühle treten oft nachts auf. Damit in Verbindung steht eine höhere Schläfrigkeit tagsüber. Frauen nach der Menopause haben Schwierigkeiten, nachts mehrere Stunden am Stück ohne Unterbrechung zu schlafen. Hinzu können körperliche Beschwerden wie Sodbrennen, Harndrang oder auch Medikamente kommen, die den Schlaf negativ beeinträchtigen.



BUCHTIPP FÜR ANGEHÖRIGE:

Gabriela Zander- Schneider:
Sind Sie meine Tochter?
Rowohlt Taschenbuch, 2006

WEGWEISER FÜR ANGEHÖRIGE VON DEMENZKRANKEN

[www.wegweiser-demenz.de/
startseite.html](http://www.wegweiser-demenz.de/startseite.html)

[www.deutsche-alzheimer.de/
angehoerige.html](http://www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige.html)



EMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG MIT DEMENZKRANKEN

- 01** Informieren Sie sich selbst über die Krankheit und nehmen Sie Angehörigen-Schulungen wahr.
- 02** Versuchen Sie nicht, den Erkrankten zu belehren oder zu erziehen. Streiten Sie nicht.
- 03** Haben Sie Geduld und behalten Sie eine positive Sichtweise.
- 04** Sprechen Sie langsam, ruhig, deutlich und bestimmt.
- 05** Warten Sie auf die Reaktion des Erkrankten, auch wenn es länger dauert. Bei Bedarf wiederholen Sie die Information mit denselben Worten nochmal.
- 06** Reden Sie über die Vergangenheit und schöne gemeinsame Erlebnisse. Gefühle sollten geäußert werden können.
- 07** Halten Sie Körperkontakt und Nähe.
- 08** Nehmen Sie den Angehörigen mit zu Treffen bei Freunden und Verwandten.
- 09** Lassen Sie den Angehörigen so viel wie möglich selbstständig tun.
- 10** Günstig sind ein strukturierter Tagesablauf sowie eine Wohnumgebung mit Uhr, Kalender und Orientierungstafeln.
- 11** Sichern Sie die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit über den Tag hinweg (mind. 1,5 l).

Fortsetzung Titelthema

Alzheimer & Demenz erkennen

Bei ersten Symptomen ist der Arztbesuch das A und O



Symptome von Demenz erkennen In Deutschland sind circa eine Millionen Menschen von Demenz betroffen, vor allem ab einem Alter von 80 Jahren. Am Anfang der Erkrankung sind für die Angehörigen die Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses, eine Beeinträchtigung der Sprache, Orientierungsprobleme, Probleme beim Rechnen und allgemein eine Verschlechterung des Gedächtnisses besonders auffällig. Im Laufe der Zeit verändert sich auch die Persönlichkeit der Demenzpatienten. Bei zunehmendem Fortschreiten der Krankheit können sie sich im Alltag schwer orientieren und sind auf fremde Hilfe angewiesen. Im späteren Stadium erkennen sie ihre Angehörigen oft nicht mehr. Bei manchen Patienten ist die Erkrankung mit starken Aggressionen verbunden, die in der Regel nur phasenweise auftreten, z. B. einige Stunden. Bei einer normalen Altersvergesslichkeit hingegen treten Symptome wie Vergesslichkeit und Verlegen von Gegenständen nur manchmal auf. Und meist fällt Betroffenen das Entfallene mit etwas Nachdenken wieder ein. Soziale Kontakte bleiben erhalten.

Alzheimer-Demenz kommt am häufigsten vor

Alzheimer-Demenz tritt typischerweise auch schon nach dem 60. Lebensjahr auf. Diese Erkrankung wird durch die Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn ausgelöst. Hinzu kommt die veränderte Kommunikation zwischen den Nervenzellen, wie sie auch bei den anderen Demenzformen auftritt. Man teilt Alzheimer in drei Krankheitsstadien ein. Im frühen Stadium bemerken Betroffene Lücken in der Erinnerungsfähigkeit. Auch alltägliche Situationen können schwerer fallen, z. B. Formulare auszufüllen. Im mittleren Stadium ist es für Betroffene schon schwierig, den Alltag zu bewältigen, z. B. Einkaufen, Kochen oder Körperpflege. Erkrankte

verlieren das Gefühl für Raum und Zeit und haben Schwierigkeiten, sich auszudrücken. Auch weiter Zurückliegendes wird nicht mehr erinnert. Im fortgeschrittenen Stadium verlieren Betroffene die Fähigkeit über Körperfunktionen, z. B. treten Darm- und Blaseninkontinenz auf. Der Erkrankte benötigt 24 Stunden Betreuung, da er körperlich und geistig weiter abbaut.

Vaskuläre Demenz und Parkinson-Demenz unterscheiden sich

Die vaskuläre Demenz wird durch Verengungen der Blutgefäße im Gehirn ausgelöst, wodurch dieses zu wenig Sauerstoff erhält. Es sind meist Patienten mit Bluthochdruck oder Schlaganfall, bei denen sich diese Demenzform herausbildet. Begleitend können Depression oder Epilepsie auftreten. Bei dieser Demenzform beginnen die typischen Demenz-Symptome relativ schnell. Die Parkinson-Demenz, die auch jüngere Menschen treffen kann, unterscheidet sich in den betroffenen Gehirnarealen. Die Patienten leiden zusätzlich zu den typischen Demenzsymptomen auch an Veränderungen des Denkens. Auch Wahrnehmung, Gedächtnis und Erinnerung sind beeinträchtigt. Die Parkinson-Demenz tritt meist erst Jahre nach der Diagnose von Morbus Parkinson auf.

Bei Symptomen frühzeitig den Arzt aufsuchen

Es ist wichtig, dass Betroffene bei erstem Verdacht den Arzt aufsuchen, um die Art der Demenz zweifelsfrei feststellen zu lassen und andere Grunderkrankungen auszuschließen. In vielen Fällen ist es möglich, eine medikamentöse Behandlung mit einer unterstützenden Therapie wie z. B. Gedächtnistraining, Ergotherapie sowie Kunst- oder Musiktherapie, zu kombinieren. So kann die Lebensqualität so lange wie möglich erhalten bleiben.

01

Peeling und Dampfbad vor der Maske

reinigt die Haut Vor der Maske sollte man ein Peeling, z. B. mit Wachs-Kügelchen aus natürlichem Öl, durchführen, um überflüssige Hornschuppen abzutragen. So kann die Haut die Inhaltsstoffe der Gesichtsmaske optimal aufnehmen. Noch besser ist, wenn man vor dem Peeling noch ein Gesichtsdampfbad durchführt. Anschließend können Sie Ihr Gesicht für die Maske vorbereiten: Haare zurückbinden. Augen am besten mit Wattepad abdecken, die vorher mit Augengel oder Thermalwasserspray befeuchtet wurden. Lippen dick mit Lippenpflege eincremen.



Tipp des Monats

Entspannung für Haut & Seele

Gesichtsmasken wirken wohltuend

02

Gesichtsmasken gibt es für jeden Hauttypus

Fertige Gesichtsmasken enthalten oft Wirkstoffe wie Aloe Vera, Urea oder Hyaluronsäure. Sie spenden der Haut Feuchtigkeit. Masken mit Heilerde oder Tonmischungen sind besonders gut für unreine Haut geeignet. Und wer zu trockener Haut tendiert, kann Gesichtsmasken mit Oliven-, Mandel-, Jojoba-Öl oder Totem Meer Salz wählen. Doch besonders schön ist auch die eigene Zubereitung mit frischen Zutaten wie Mango, Papaya oder Melone. Diese Gesichtsmasken lassen sich schnell selbst zusammenmischen und sind frei von weiteren Inhaltsstoffen.



03

Gesichtsmasken wirken wohltuend

Ein Miniurlaub für die Haut, eine kleine Auszeit für die Seele und schon kann frau dem Alltag wieder frisch und entspannt entgegensehen. Besonders erfrischend sind wohltuende Gesichtsmasken, die die Haut innerhalb kürzester Zeit mit einem neuen Energieschub versorgen. Wer es lieber schnell mag: Wertvolle Inhaltsstoffe sind in Fertigprodukten aus der Apotheke enthalten. Wer jedoch gerne ein wenig probiert, kann sich eine natürliche Gesichtsmaske auch rasch selbst zubereiten.

Ihre **Carolin Marxmeier**
Apothekerin

Carolin Marxmeier



Machen Sie Ihre Gesichtsmaske selbst!

Fruchtiger Papaya-Energiebooster für die Haut

Besonders toll für einen frischen Teint eignet sich diese Gesichtsmaske mit Papaya, denn sie enthält das Enzym Papain. Sie ist in Sekundenschnelle zubereitet und duftet herrlich. Wichtig: Gesichtsmasken nur frisch zubereiten und nur einmal verwenden. Fertig gemixt sollte man sie nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

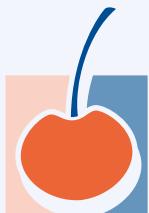
Zutaten

- 100 g Papaya
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel Olivenöl
- ½ Avocado



So geht's

Papaya und Avocado fein pürieren und dann mit den anderen Zutaten vermischen. Nun diese Mischung als Gesichtsmaske auf das Gesicht auftragen (Mund und Augen aussparen). Fünfzehn Minuten einwirken lassen und genießen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen. **Wir wünschen Ihnen eine entspannende Auszeit!**



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.