

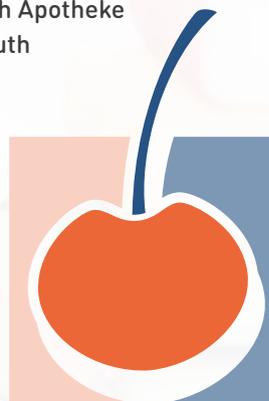


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe September 2016



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

liegt Ihr Sommerurlaub gerade erst hinter Ihnen? Oder haben Sie diesen August entspannt zuhause verbracht? Für die meisten ist der Hochsommer eine Pause, die man auch im Alltag spürt. Alles geht dann ein bisschen langsamer, ob im Büro, auf den Straßen oder im nächsten Schwimmbad. Und natürlich sind auch Schulferien.

Diese Auszeit brauchen wir. Wir schöpfen neue Kraft und Energie. Doch danach freuen wir uns alle, wenn es wieder losgeht und wir unseren gewohnten Alltagsrhythmus wieder aufnehmen können. So schön die Ferien sind, aber wir Menschen sind auch gerne aktiv, brauchen unsere Aufgaben und unseren geregelten Alltag. Und für die Kinder beginnt nun wieder die Schule, für einige ist es sogar das erste Schuljahr. Sie blicken voller Vorfreude auf die Schulzeit! Schauen wir uns doch ein wenig von ihrem Optimismus ab und freuen uns auf die kommende Zeit. Auch wenn unsere Schultage schon lange hinter uns liegen, und unser Job oder unser Alltag uns oft nicht mehr so spannend vorkommen, gibt es doch den einen oder anderen Trick, jeden Tag zu genießen. Zum Beispiel indem man öfter einmal etwas Neues ausprobiert: Mal einen ganz anderen, gesunden Pausensnack mit ins Büro nehmen, mal die Mittagspause anders verbringen als sonst oder nach der Arbeit gezielt noch eine aktive Auszeit einplanen, z. B. ein neues Sportangebot oder einen Malkurs buchen. So wird der September nicht nur für Kinder, sondern auch für uns Erwachsene zu einem „Neustart“ und die richtige Balance zwischen Routine und neuen Erfahrungen stellt sich von ganz alleine ein.

Wir wünschen Ihnen einen spannenden September! Herzlich,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team

Inhalt

1 *Titelthema*

**WENN SCHULE
KRANK MACHT**

2 *Artikel*

**DAS GROSSE KRAB-
BELN AUF DEM KOPF**

3 *Serie – Teil 3*

**ACHTUNG, WECHSEL-
WIRKUNGEN BEI
MEDIKAMENTEN UND
LEBENSMITTELN**

4 *Tipp des Monats*

**TIPPS ZUR VERSOR-
GUNG MIT EISEN**

5 *Unterhaltung*

**UNSER HÖR-
BUCH-TIPP ZUM
SCHULANFANG**

Titelthema

Wenn Schule krank macht

Schulprobleme aktiv angehen

Dass der Leistungsdruck in der Schule heutzutage größer ist als noch vor 30 Jahren, bestreitet niemand. Doch die Schuld an Schulproblemen nur der Schule zuzuschreiben, verengt die Sicht.

Leidet ein Kind an Konzentrationsschwäche, mangelnder Motivation, schlechten Noten oder an Ängsten, sozialen Problemen oder körperlichen Beschwerden, sollte man

das Problem aktiv angehen. Eltern spielen hierbei eine wichtige Rolle. Ein klärendes Eltern-Lehrer-Kind-Gespräch ist daher wichtig. Alternativ sollte man Beratungslehrer oder Schulpsychologen hinzuziehen, denn sie können gute Hilfe anbieten.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

nasic O.K.
Nasenspray – 10ml

4,98€ statt 7,25€ LVP¹³

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Achtung, Wechselwirkungen!

Medikamente & Lebensmittel

03: Koffein

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie zu negativen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln fort. Denn auch das, was wir essen oder trinken, kann die Wirkung von bestimmten Arzneimitteln verstärken oder abschwächen. Auch pflanzliche oder tierische Nahrungsmittel enthalten Wirkstoffe, die in Wechselwirkung mit anderen Stoffen treten können. Wechselwirkungen mit Lebensmitteln sind für circa 60 Prozent der gängigen Arzneimittel bekannt. Dies sollte man bei einer Medikamenteneinnahme unbedingt beachten und auf diese Lebensmittel verzichten.

Fast jeder von uns nimmt täglich eine gewisse Menge Koffein zu sich, sei es als Kaffee, Tee, Cola oder auch als Matetee oder Grüntee. Hinzu kommen bei jungen Leuten oft Modegetränke („Energydrinks“), die Koffein enthalten.

Wer gleichzeitig Medikamente einnehmen muss, sollte darüber Bescheid wissen, welche Wirkstoffe sich mit Koffein nicht vertragen beziehungsweise die Arzneimittelwirkung negativ beeinflussen. Diese sind vor allem Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure (ASS) wie Aspirin, Antibiotika – hier vor allem sogenannte Gyrasehemmer –, sowie das Anti-Asthma-Mittel Theophyllin, das auch bei COPD und bei schwerem Asthma Bronchiale zum Einsatz kommt. Während Koffein die Wirkung von Schmerzmitteln noch verstärkt, kann es bei der gleichzeitigen Einnahme von Gyrasehemmern zu Herzrasen, Schlafstörungen und Erregungszuständen kommen, da der Abbau des Koffeins gehemmt wird. Auch bei Theophyllin in Kombination mit Koffein können Unruhe, Schlafstörungen und Herzklopfen auftreten.

Eisentabletten wiederum sind wirkungslos, wenn man sie zusammen mit Kaffee oder Tee einnimmt, da die Gerbsäure der Getränke die Eisenionen im Magen an sich bindet. So wird das Eisen ausgeschieden, statt zunächst in den Blutkreislauf aufgenommen zu werden. Wer Medikamente gegen Eisenmangel oder Blutarmut erhält, sollte daher mindestens zwei Stunden vor und nach der Einnahme keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen. Bei der Einnahme von Gyrasehemmern und Theophyllin sollte ganz auf Koffein verzichtet werden.

Haben Sie noch Fragen? Wir sind in allen Fragen in Sachen Arzneimittel für Sie da!

Das große Krabbeln auf dem Kopf

Kopfläusen schnell den Garaus machen

Eltern von Kindern im Kindergarten- oder Schulalter können ein Lied davon singen: Schon wieder heißt es „Wir haben Läuse!“. Kopflausbefall ist zu Recht meldepflichtig. Denn nur die umfassende Aufklärung aller Kontaktpersonen mit entsprechenden Hinweisen kann verhindern, dass es über Wochen oder Monate hinweg zu Lausbefall in einer Einrichtung kommt. Doch es gibt auch schwarze Schafe unter den Eltern, die bei Kopflausbefall ihres Kindes niemanden informieren – aus Scham, für unhygienisch oder sozial fragwürdig gehalten zu werden. Völlig zu Unrecht, denn Kopflausbefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun.

Lausbefall der Gemeinschaftseinrichtung mitteilen

Wer bei seinem Kind Kopfläuse oder Nissen (Eier) entdeckt, muss dies unverzüglich der Gemeinschaftseinrichtung mitteilen und darf sein Kind solange nicht in die Schule oder den Kindergarten bringen, bis der Lausbefall bekämpft wurde. Normales Haarewaschen entfernt weder Läuse noch Nissen, da diese fest im

SO BEHANDELN SIE KOPFLÄUSE RICHTIG:

- **1. Tag:** Haare mit Läusemittel aus der Apotheke nach Anweisung behandeln und anschließend nass auskämmen.
- **Tag 5:** Haare nass auskämmen, um neu geschlüpfte Larven zu entfernen.
- **Tag 8 - 10:** Haare erneut mit Läusemittel behandeln.
- **Tag 13:** Haare zur Kontrolle nass auskämmen.
- **Tag 17:** Nochmals Haarkontrolle wie am 13. Tag.

Haar verankert sind. Kinder dürfen die Gemeinschaftseinrichtung wieder aufsuchen, sobald die erste Behandlung mit Läusemittel stattgefunden hat.

Läusekamm gibt Sicherheit bei Lausbefall

Der Speichel der Läuse verursacht starken Juckreiz. Lausbefall erkennt man daran, dass das Kind sich ver-

mehrt am Kopf kratzt, oft am Hinterkopf oder hinter den Ohren. Wenn man die Kopfhaut genau untersucht, sieht man die ungefähr zwei bis drei Millimeter großen Läuse oder die weißen ovalen Nissen (circa 0,8 mm), die wie an einer Perlschnur aufgereiht an den Haaren nahe der Kopfhaut sitzen. Sicherheit, ob Ihr Kind von Kopfläusen befallen ist, erhalten Sie durch einen Läusekamm (in der Apotheke erhältlich). Wenn Sie die Haare nass machen, eine Pflegespülung auftragen, die Haarsträhnen einzeln auskämmen und den Kamm jeweils auf einem Papiertuch ausklopfen, können Sie sehen, ob Läuse oder Nissen mit herausfallen.

Anti-Läusemittel nach acht Tagen erneut anwenden

In der Apotheke ist eine Auswahl an wirksamen Anti-Läusemitteln erhältlich (bei Kindern bis zwölf Jahren z.T. auf Rezept möglich). Wichtig ist, dass die Behandlung nach acht bis zehn Tagen wiederholt wird, weil dann die neue Generation Läuse aus den Eiern schlüpft. Kopfläuse leben ungefähr einen Monat und ernähren sich vom Blut ihres Wirts. Die Weibchen legen bis zu 10 Eier am Tag. Nach acht bis zehn Tagen schlüpfen die Larven. Sie werden nach neun bis elf Tagen geschlechtsreif. Daher ist die Wiederholungsbehandlung mit Anti-Läusemittel so wichtig. Erhalten die Läuse keinen Nachschub an Blut, überleben sie nur circa zwei Tage. Sie können sich daher auch kurzzeitig auf Mützen, Schals und Jacken sowie Spielzeug der Kinder befinden.

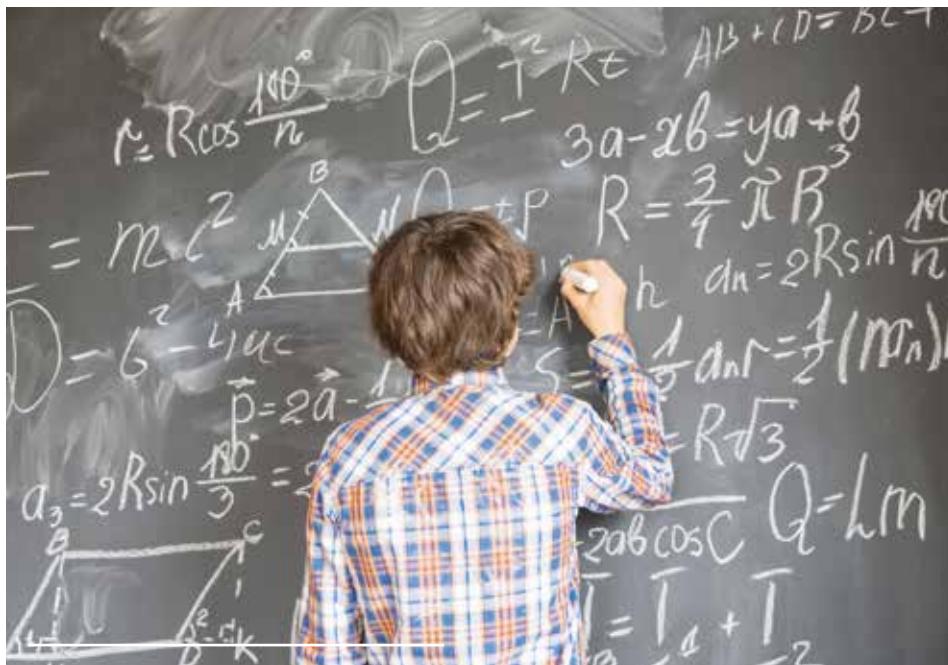
Auch Familienmitglieder auf Läuse untersuchen

Hat Ihr Kind Läuse, dann untersuchen Sie alle Familienmitglieder ebenfalls auf Lausbefall. Käämme, Bürsten und Haarschmuck sollte man in heißem Seifenwasser reinigen. Sicherheits halber empfiehlt es sich, Bettwäsche, Schlafanzüge und Kissen bei 60 Grad zu waschen. Nicht waschbare Gegenstände wie Spielzeug oder Textilien kann man auch in einer geschlossenen Plastiktüte für ein paar Tage in die Gefriertruhe geben.



Wenn Schule krank macht

Schulprobleme aktiv angehen



Schulprobleme haben oft Ursache in Situation zuhause Schulprobleme äußern sich unterschiedlich. Sind es „nur“ schlechte Noten, kann dies verschiedene Ursachen haben. Ob das Kind Nachhilfe benötigt oder ob ein Konzentrationsmangel vorliegt, der seine Ursache ganz woanders hat, kann ein Gespräch zwischen Lehrern, Eltern und Schüler aufdecken. Oftmals liegt das Problem im privaten Bereich, z. B. wenn Eltern sich häufig streiten oder kurz vor der Scheidung stehen. Dies belastet Kinder oft so, dass sie sich nicht mehr auf den Schulstoff konzentrieren können. Wird die Ursache erkannt, kann auch nach einer guten Lösung für das Kind gesucht werden.

Bei Mobbing sofort Schulpsychologen einbeziehen Oft merken Eltern nicht, dass ihr Kind soziale Probleme im Umgang mit Klassenkameraden hat. Viel häufiger als früher tritt das sogenannte Mobbing auf, bei dem ein Kind gezielt gehänselt oder von einer Gruppe ausgeschlossen wird. Dies erfolgt oft auch über soziale Medien wie Facebook, zu denen die Eltern keinen Zugang haben. Die betroffenen Kinder fühlen sich stigmatisiert und trauen sich kaum, mit Eltern offen über ihr Problem zu sprechen. Bei einem Verdacht sollte man sofort einen Lehrer des Vertrauens oder Schulpsychologen einbeziehen. Diese kennen Strategien, um Mobbingopfer

aus diesem Teufelskreislauf herauszuholen.

Hohe Erwartungshaltung der Eltern oft nicht erfüllbar Handelt es sich um „echte“ Schulprobleme, die durch hohen Leistungsdruck mit verursacht werden, müssen Eltern sich fragen, ob der Alltag des Kindes möglicherweise verändert werden sollte. Häufig liegt auch eine zu hohe Erwartungshaltung der Eltern vor, die durch ungünstiges Freizeitverhalten im Elternhaus, mangelnde Kenntnis der richtigen Lernstrategie und manchmal auch falsche Schulwahl gar nicht erfüllt werden kann. Viele Kinder leiden heute an echter Überforderung. Auch hier kann ein klärendes Gespräch mit dem Lehrer weiterhelfen.

Richtige Mischung aus Schule und Hobbys Wichtig ist, dass Kinder und Eltern die richtige Balance zwischen Schule, Hausaufgaben und Freizeit finden. Da die Schule heute meist nachmittags endet und trotzdem noch Hausaufgaben anfallen, verzichten viele Kinder auf aktive Hobbys wie Sport, Musik oder Kunst. Doch dies ist falsch, denn genau dort finden Kindern den nötigen Ausgleich und können einmal völlig „abschalten“. Damit es nicht zum „Freizeitstress“ kommt, ist es wichtig, die richtige Mischung zu suchen. Oft können Eltern die Situation alleine nicht richtig einschätzen und sollten sich beraten lassen.

Schüler-Salz Nr. 2 kann Behandlung unterstützen Wenn das Kind trotz Ursachenabklärung an Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Konzentrations-schwierigkeiten, Nervosität, schlechtem Schlaf oder Reizbarkeit leidet, kann man auch einmal naturkundliche Heilmittel miteinbeziehen. Kopfschmerzen entstehen häufig auch durch das zu lange Sitzen ohne Bewegung und durch zu wenig Flüssigkeitszufuhr.

Auch vitamin- und mineralstoffarme Ernährung kann zu Konzentrationsschwierigkeiten und Erschöpfung führen. Man kann hier einmal das Schüler-Salz Nr. 2, Calcium Phosphoricum D6, in Kombination mit einer Änderung der Ernährung ausprobieren: In akuten Fällen bis zu zwölfmal täglich eine Tablette Nr. 2.

SCHÜSSLER SALZE FÜR SCHULKINDER

Schüler-Salz	Zungenbelag	Indikation
Nr. 2, Calcium phosphoricum D 6	dick-weißer Zungenbelag	Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Wachstumsschmerzen
Nr. 5, Kalium phosphoricum D 6	senffarbener, oftmals auch stinkender Zungenbelag, Mundgeruch	Einschlafstörungen durch „Gedankenkarussell“, Ängste
Nr. 7, Magnesium phosphoricum D 6	saubere Zunge, kein Belag	Konzentrationsstörungen
Nr. 8, Natrium chloratum D 6	kein Zungenbelag, oft aber Schleimstraßen und Bläschen am Zungenrand	Kummer
Nr. 21, Zincum chloratum D 6	hauchdünner weißer Zungenbelag	Konzentrationsstörungen

Tipps zur Versorgung mit Eisen

Vitamin C hilft bei der Aufnahme

Eine ausreichende Eisenzufuhr ist wichtig für unseren Körper. Eisen stellt den Sauerstofftransport im Körper sicher und ist für den Aufbau des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin sowie des Muskelfarbstoffs Myoglobin zuständig. Auch für Energiegewinnung und Entgiftung spielt es eine bedeutende Rolle. Ermüdung, Antriebsschwäche, Kreislaufbeschwerden, trockene blasse Haut, brüchige Nägel und Appetitlosigkeit können Zeichen von Eisenmangel sein. Ein Arzt muss dies mit einer Blutuntersuchung abklären.



Schwangere haben erhöhten Eisenbedarf

Besonders Schwangere oder Stillende haben einen erhöhten Bedarf an Eisen. Auch Blutspender, Kinder und Ausdauersportler müssen auf ausreichend Eisenzufuhr achten. Wer sich vegetarisch ernährt, ist in Gefahr, an Eisenmangel zu leiden. Dies gilt auch für Menschen, die unter Appetitmangel leiden und zu wenig essen.

Tierische Nahrungsmittel sind bessere Eisenspender

Eisen bezieht der Körper über die Nahrung sowohl aus tierischen wie aus pflanzlichen Lebensmitteln. Besonders eisenhaltig sind allerdings Fleisch, Innereien, Wurst und Fisch. Pflanzliche Eisenspender enthalten weniger Eisen und dieses kann vom Körper auch nicht so gut verwertet werden.

Vegetarier können Eisenverwertung verbessern

Vegetarier sollten vorzugsweise zu den pflanzlichen Eisenspendern Amaranth, Hirse, Naturreis, Quinoa, Soja, Haferflocken, Trockenobst, Nüssen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse, Pilzen und Beerenobst greifen. Unterstützend für die Aufnahme von Eisen wirkt Vitamin C, z. B. als Orangensaft. Hemmend hingegen wirken sich Phytinsäure in Getreide und Kleie, Oxalate in Rhabarber und Spinat, Calcium in Milch sowie Rotwein, Schwarzer Tee und Kaffee aus.

Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

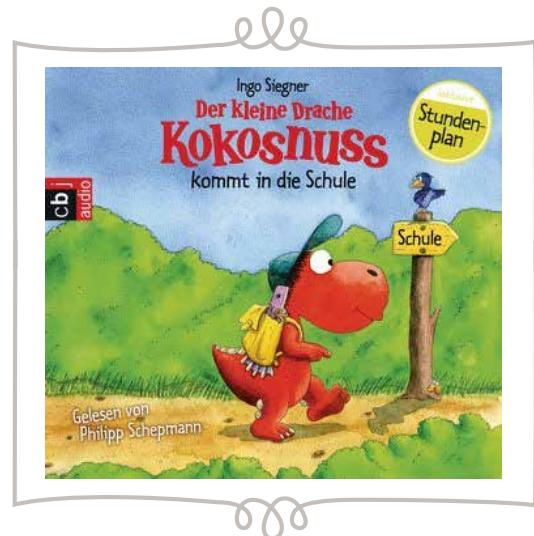
Carolin Marxmeier



In die Schule mit dem kleinen Drachen Kokosnuss! Unser Hörbuch-Tipp zum Schulanfang

Der kleine Drache Kokosnuss ist furchtbar aufgeregt: Heute ist ein wichtiger Tag! Heute geht er zum ersten Mal in die Schule! Mit einer großen, bunten Schultüte in der kleinen Drachenhand und begleitet von Mama und Papa, folgt er den ABC-Schützen zu Lehrer Kornelius Kaktus. Unterwegs treffen sie Oskar, den jungen Fressdrachen. Neugierig beobachtet er das bunte Treiben. Er hat keine Schultüte, denn – und das ist bekannt – Fressdrachen gehen nicht zur Schule. Schließlich besteht die Gefahr, dass sie ihre Klassenkameraden auffressen!

Eigentlich schade, findet Kokosnuss. Superschade, meint Oskar, denn er würde so wahnsinnig gerne Rechnen und Schreiben lernen ... Wie Oskar doch noch das Dracheneinmaleins lernt, Klassenbester im Schwimmen wird und mit einer waghalsigen Rettungsaktion beweist, dass Feuer- und Fressdrachen prima miteinander befreundet sein können, das erzählt das neue lustige und spannende Abenteuer vom kleinen Drachen Kokosnuss.



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.