



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2016



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

*nach einem etwas durchwachsenen Sommer
erfreuen wir uns umso mehr an einem hof-
fentlich goldenen Herbst.*

*Jetzt im Oktober lohnt es sich nochmal so rich-
tig, hinaus in die Natur zu gehen, die bunten
Herbstfarben und die letzten Sonnenstrahlen
zu genießen. Auf diese Weise stärken Sie Ge-
sundheit und Abwehrkräfte.*

*Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen
unsere Herbstaktion: Sie haben wieder die
Möglichkeit, den ganzen Monat die Produkte
der Kosmetikfirma Caudalie an unserem Ak-
tionstisch zu testen.*

*Auf vielfachen Wunsch bieten wir Ihnen auch
wieder einen **Caudalie Aktionstag am
Donnerstag, 13. Oktober** an. Wie schon
im letzten Jahr können Sie sich für eine halb-
stündige, kostenlose Intensivberatung bei uns
vormerken lassen. Sprechen Sie uns einfach
an.*

Herzlichst

*Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke*

Inhalt

- 1 *Titelthema*
**ASTHMA BRONCHIALE
RICHTIG BEHANDELN**
- 2 *Artikel*
**ERNÄHRUNG FÜR
SENIOREN**
- 3 *Serie – Teil 4*
**ACHTUNG, WECHSEL-
WIRKUNGEN BEI
MEDIKAMENTEN UND
LEBENSMITTELN**
- 4 *Tipp des Monats*
**GRIPPE EFFEKTIV
ABWEHREN**
- 5 *Unterhaltung*
**DÜFTE FÜR
ZUHAUSE**

Titelthema

Asthma bronchiale

richtig behandeln

Therapie erfolgt nach Stufenplan

Allergisches Asthma ist weltweit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Überempfindliche Bronchien und verengte Atemwege sind typisch. Betroffene können durch harmlose Reize wie kalte Luft einen plötzlichen Asthmaanfall erleiden. Sogar lebensbedrohliche Luftnot ist möglich. Die medikamentöse Therapie soll die Entzündung hemmen und die Bronchien wieder erweitern. Ärzte teilen

Asthma in vier Schweregrade ein. Je nachdem erfolgt die Behandlung nach einem fünfstufigen Plan mit bestimmten Medikamenten. Die Anwendung richtet sich auch danach, wie gut die Asthmaerkrankung unter Kontrolle ist. Wichtig ist die genaue Einhaltung des ärztlichen Therapieplans. Denn sonst besteht die Gefahr, dass das Asthma in den nächsten Schweregrad „abrutscht“.

Fortsetzung auf Seite 2

**AKTIONSTAG
AM 13.10.**



CAUDALIE Herbstaktion

- Kostenlose halbstündige Intensivberatung (lassen Sie sich gleich vormerken)
- Testen Sie Produkte von Caudalie an unserem Aktionstisch!

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Achtung, Wechselwirkungen!

Medikamente & Lebensmittel

04: Grünes Gemüse, Vitamin K

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.

Früher galt: Wer blutgerinnende Medikamente (Vitamin K-Antagonisten) wie Marcumar einnimmt, muss grünblättriges Gemüse, z. B. Broccoli, meiden, da die blutgerinnende Wirkung durch das darin enthaltene Vitamin K negativ beeinflusst werde. Dies gilt nach neueren Studien nicht mehr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gab bekannt, dass auch der Verzehr größerer Mengen Vitamin-K-reicher Lebensmittel den Quickwert nicht oder kaum beeinflusst.

Vitamin K fördert den Aufbau von Eiweiß im Blut

Normalerweise produziert unser Körper Eiweißstoffe, die bewirken, dass das Blut nicht so schnell gerinnt. Sogenannte blutverdünnende Arzneimittel hemmen jedoch absichtlich den Aufbau von Eiweiß im Blut, um Blutgerinnsel zu vermeiden. Da Vitamin K aber den Aufbau von Eiweiß fördert, galten Vitamin-K-haltige Lebensmittel bisher als Gegenspieler von Medikamenten, die der Blutgerinnung dienen.

Auch Marcumar-Patienten dürfen grünes Gemüse essen

Vitamin-K-haltige Gemüse sind beispielsweise Broccoli, Kohl in allen Variationen, Spinat, Kohlrabi, Kopfsalat oder Sauerkraut. Vitamin K ist in größeren Mengen aber auch in Leber, Fleisch und Eiern enthalten. Patienten, die Medikamente zur Blutgerinnung einnehmen, dürfen diese Lebensmittel nun dennoch unbedenklich verzehren. Günstig ist ein gleichmäßiger oder regelmäßiger Verzehr. Man sollte jedoch darauf verzichten, entsprechende Multivitaminpräparate zu sich zu nehmen beziehungsweise generell vor deren Anwendung den Arzt befragen.

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

Ernährung für Senioren

So bleiben Sie fit ab 65

Ältere Menschen benötigen weniger Energie, aber genauso viele Nährstoffe wie früher – so lässt sich zusammenfassen, welche Ernährung im zweiten Lebensabschnitt gesund ist. Was viele Senioren nicht wissen: Wenn sie sich im Alter genau so ernähren wie in jungen Jahren, nehmen sie an Gewicht zu. Denn aufgrund der geringeren Muskelmasse wird nicht mehr so viel Energie verbraucht. Der Energiebedarf von Frauen sinkt von beispielsweise ehemals circa 2.200 kcal auf 1.700 kcal, wenn das Alter von 65 erreicht wird. Um dem vorzubeugen, sollte man auf besonders nährstoffreiche Nahrungsmittel achten. Diese enthalten wenig Fett und Zucker, aber viele Ballaststoffe und Wasser.

Viel Obst und Gemüse sind günstig Besonders wichtig sind daher Obst und Gemüse, magere Milchprodukte, Fisch und Vollkornprodukte. Eher selten sollte man zu Wurst und fetten Fleischsorten, Käse mit hohem Fettgehalt, Kuchen, Süßigkeiten und frittierten Lebensmitteln greifen. Auch Streichfett wie Butter und Bratfett sollte man möglichst wenig verwenden. Als Getränke sind Wasser, Kräuter- und Früchtetee sowie Saftschorlen günstig.

FIT IM ALTER

Alles Wichtige zur Ernährung für Senioren finden Sie auf der speziellen Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

<http://www.fitimalter-dge.de/wissenswertes/ernaehrung-im-alter.html>

66 TIPPS FÜR EIN GENUSSVOLLES UND AKTIVES LEBEN MIT 66+

zum Download hat auch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft zusammengestellt:

http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/ErnaehrungimAlter/ernaehrungimAlter_node.html

Auf ausreichend Vitamin D und C achten

Da der Körper zum Schutz gegen Osteoporose ausreichend Calcium und Vitamin D benötigt, sollte man täglich fettarme Milchprodukte verzehren. Fetter Seefisch enthält hohe Mengen Vitamin D. Kalium, Magnesium, Vitamin C sowie Ballaststoffe kann der Körper über Obst und Gemüse beziehen. Vitamin B findet sich in Vollkornprodukten, Eisen in Fleisch. Magnesium kann über Mineralwasser zugeführt werden.

Getränke in der Wohnung verteilen

Das mangelnde Durstgefühl ist ein Problem für ältere Menschen. Sie vergessen oft, ausreichend zu trinken. Die benötigte Flüssigkeitszufuhr ab 65 Jahren liegt für gesunde Personen bei circa 2,3 Litern, wovon circa 1,5 Liter getrunken werden muss. Um sich an das Trinken zu erinnern, ist es günstig, schon morgens an beliebten Stellen in der Wohnung fertig dosierte Getränke aufzustellen. Achtung, herzkrankte oder anderweitig chronisch kranke Personen müssen ihren Flüssigkeitsbedarf genau mit dem Arzt abstimmen, da die Mengen hier oft geringer sind.

Bewegung wirkt gegen Muskelabbau

Auch wichtig: Bewegung! Denn so kann man dem weiteren Muskelschwund entgegenwirken und es kann mehr Energie verbraucht werden. Günstig sind Schwimmen, Rad fahren oder Spazieren gehen. Der Aufenthalt im Freien hat noch einen weiteren Effekt: Die Produktion des wichtigen Vitamin D wird hierbei angekurbelt. Wer Schwierigkeiten hat, genügend Nährstoffe über die Nahrung zu sich zu nehmen, kann sich in der Apotheke zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten beraten lassen.



Asthma bronchiale

richtig behandeln



ANAMNESE UND SYMPTOME

Bei Verdacht auf Asthma sollte eine ausführliche Anamnese unter Berücksichtigung folgender Beschwerden, auslösender Faktoren und Risikofaktoren erhoben werden.

BESCHWERDEN:

- *wiederholtes Auftreten anfallsartiger, oftmals nächtlicher Atemnot und/oder*
- *Brustenge und/oder*
- *Husten mit und ohne Auswurf*
- *piefende Atemgeräusche („Giemen“)*
- *Intensität & Art der Beschwerden*

AUSLÖSEFAKTOREN:

- *Atemwegsreize (z. B. Exposition gegenüber Allergenen, thermischen und chemischen Reizen, Rauch und Staub)*
- *Tages- und Jahreszeit (z. B. Tag-/Nacht rhythmus, Allergenexposition)*
- *Aufenthaltsort und Tätigkeit (z. B. Arbeitsplatz, Hobbys)*
- *Auftreten während oder vor allem nach körperlicher Belastung*
- *Zusammenhang mit Atemwegsinfektionen*
- *psychosoziale Faktoren*

RISIKOFAKTOREN:

- *Vorhandensein anderer atopischer Beschwerden (Ekzem, Rhinitis)*
- *Allergie/Asthma in der Familie*

Meist mehrere Ursachen für Asthma bronchiale

Ursache für Asthma bronchiale sind meist mehrere Faktoren. Wenn beide Elternteile an allergischem Asthma leiden, liegt die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung bei 80 Prozent. Bekannte Risikofaktoren sind ungünstige Ernährung im Säuglingsalter, die Anzahl der Infektionen im Kleinkindalter, übertriebene Hygiene im Kleinkindalter, aber auch Rauchen der Eltern oder Kontakt mit Allergenen, Tieren oder verschmutzter Luft.

Kalte Luft kann Asthmaanfall auslösen

Äußere Reize wie kalte Luft oder Anstrengung können einen Asthmaanfall auslösen. Es kommt zu Schleimbildung, Verkrampfung der Atmungsorgane sowie Wassereinlagerung und akuter Atemnot. Der Grund sind Entzündungsreaktionen. Husten und piefende Atemgeräusche sind typisch. Auch nächtlicher trockener Hustenreiz ist ein häufiges Symptom.

Behandlung erfolgt gemäß Krankheitsstufe

Asthmapatienten sind im Hinblick auf den Schweregrad der Erkrankung oft schwierig einzustufen, wenn sie schon therapeutisch behandelt wurden und dann erneut wieder einen Arzt aufsuchen. Bei diesen Patienten zieht der Arzt den Grad der sogenannten Asthmakontrolle heran, um den Schweregrad zu bewerten und die Medikamente korrekt zu verordnen. Bei bislang unbehandelten Patienten ist es jedoch möglich, diese in eine der fünf Asthma-Krankheitsstufen einzuteilen und so die Therapie zu starten.

Urlaub am Meer oder in den Bergen

günstig Um zukünftigen Asthmaanfällen

oder einer weiteren Verschlechterung vorzubeugen, sollte man nicht rauchen und bekannte Allergene und Allergieauslöser meiden. Günstig ist das regelmäßige Aufsuchen von Urlaubsorten am Meer oder in den Bergen. Generell sollte man sich gut vor Infekten schützen. Bei körperlichen Anstrengungen ist es empfehlenswert, vorab ein kurzwirksames Asthmamittel nach Anweisung des Arztes anzuwenden.

Normales Alltagsleben ist das Ziel

Das Ziel der Asthmathherapie ist ein möglichst normales Alltagsleben. Bei Kindern ist es besonders wichtig, die Krankheit nicht schwerer werden zu lassen und alles zu vermeiden, um körperlichen und geistigen Entwicklungsverzögerungen vorzubeugen. Der Arzt passt dabei die Medikamente an den jeweiligen Beschwerdezustand des Patienten an. Langfristig soll der Verlauf der Krankheit kontrolliert werden.

Richtige Inhalationstechnik ist wichtig

Für Asthmatiker ist die richtige Inhalationstechnik der Medikamente wichtig. In der Apotheke kann man sich diese zeigen lassen sowie sich allgemein zur Anwendung beraten lassen. Auch können Patienten ihre Lungenfunktion mit Hilfe des sogenannten Peak-Flow-Meters regelmäßig selbst messen, um den eigenen Gesundheitszustand objektiv festzustellen. Häufig neigen nämlich sogar schwere Asthmatiker zur Überschätzung ihres Gesundheitszustands. Notfallsprays sollten Asthmatiker nicht nur ständig mit sich führen, sondern auch extra am Arbeitsplatz und zuhause deponieren.

Tipp des Monats

Grippe effektiv abwehren

So schützen Sie sich im Herbst

Ob Grippe- oder Erkältungsviren, keiner möchte von den lästigen Erregern in den Krankenstand geschickt werden. Doch die allerwichtigste Regel heißt: Gute Hygiene! Denn die Viren lauern überall ... Diese Regeln sollten Sie beachten:

01 Gute Händehygiene ist notwendig, weil die Grippeerreger von den Händen leicht auf die Schleimhäute wie Augen, Nase und Mund übertragen werden können. Waschen Sie die Hände daher regelmäßig, besonders nach dem Benutzen öffentlicher Einrichtungen und Verkehrsmittel: Seife oder Waschlotion gründlich mindestens 20 bis 30 Sekunden zwischen den Fingern verreiben und dann erst abspülen.

02 Lüften Sie regelmäßig Ihr Büro oder Ihre Wohnung, denn trockene Heizungsluft ist Grippeviren förderlich. Wichtig ist das wiederholte Stoßlüften mit dem ganz geöffneten Fenster für circa zehn Minuten. So gelangt frische Luft in den Raum und hierdurch trocknen auch die Mund- und Schleimhäute nicht so leicht aus.

03 Wenn möglich, vermeiden Sie **Menschenansammlungen**, da die Grippeviren auch durch Tröpfcheninfektion übertragen werden. Wenn dies nicht geht, versuchen Sie, zwei Meter Abstand zu halten. Auch Händeschütteln sollte man möglichst vermeiden (oder sich danach die Hände waschen).

04 Für ein **starkes Immunsystem** ist es wichtig, ausreichend zu schlafen, viel zu trinken und sich regelmäßig zu bewegen, am besten an frischer Luft. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt den Körper mit den wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Rauchen und Alkohol sollte man meiden.



05 Gefährdete Personen sollten sich nun rechtzeitig gegen **Grippe impfen lassen**. Hierzu gehören Schwangere, Menschen über 60 Jahre sowie Personen mit Grunderkrankungen. Die Grippeimpfung muss jedes Jahr wiederholt werden, da sich die Erreger stets ändern. Empfohlener Zeitraum für die Gripeschutzimpfung sind die Monate Oktober bis November.

Ihre **Carolin Marxmeier**
Apothekerin

Carolin Marxmeier



Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit ...

Lavendelduft – entspannt und beruhigt

Zur Ruhe kommen ... seinen Gedanken nachhängen gelingt im Alltag den Wenigsten. Doch Lavendel als uralte Duftpflanze kann uns dabei unterstützen.

LAVENDELDUFT ist in vielen Mischungen, aber auch in Reinform als ätherisches Duftöl erhältlich. Seine entspannende Wirkung wurde in Studien belegt. Wichtig ist, dass man den echten Lavendel (*Lavandula officinalis*) verwendet, da andere Lavendeldüfte (z. B. Lavandin, *Lavandula hybrida*) schlechter verträglich sind.

Schwangere, chronisch kranke Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fieber, Infektionen sowie Kinder dürfen ätherische Öle nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

TIPPS FÜR DIE ENTSPANNUNG ZUHAUSE:

- 1 Für eine angenehme Raumatmosphäre: Wasser in eine Schale geben und einige Tropfen Duftöl (ca. drei) dazu geben. Nach 30 Minuten Duftpause einlegen.
- 2 Vollbad nach einem stressigen Tag: Sieben bis zehn Tropfen Lavendelöl mit zwei Esslöffeln Honig, Sahne oder neutralem Duschgel anrühren. Anschließend in das Badewasser geben.
- 3 Als Naturparfüm: Reine ätherische Öle

sollten nie in direkten Kontakt mit der Haut kommen, da sie stark reizen. Doch mit Jojobaöl oder Alkohol gemischt kann man einen Tropfen davon auf die Schläfe oder das Innere des Handgelenks geben.

4 Zum Einschlafen: Öl nicht direkt auf die Bettwäsche geben (Flecken!), sondern einige Tropfen auf ein Stück Stoff träufeln und neben das Kopfkissen legen. Entspannend ...

Wichtig: Nur frische Öle verwenden.

Düfte für
Zuhause



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.