

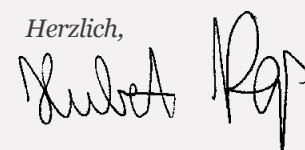


Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

hat Ihnen Ihr Arzt auch schon einmal ein Medikament verordnet, das Ihre Apotheke vor Ort erst noch für Sie zubereiten musste? Diese sogenannten Rezepturarzneimittel wurden im Jahr 2015 gesetzlich Versicherten sogar mehr als sieben Millionen Mal verordnet. Als Salbe oder Lösung kommen sie besonders häufig vor, es werden aber auch Zäpfchen und Kapseln rezeptiert. Man denke an spezielle Cremes für trockene Haut im Alter oder an Kinder, die nur kleine Dosen von einem Mittel benötigen, die es in der industriellen Fertigung so nicht gibt. Diese Leistung ist eine Kernkompetenz Ihrer Hausapotheke. Im Internet bekommen Sie diese nicht, da die Angestellten in den deutschen Apotheken hierfür spezielle Fortbildungen ablegen müssen. Die Rezepturen in hoher Qualität sicher herzustellen, benötigt Fachwissen und ständige Übung. Zudem müssen die Zutaten sorgfältig geprüft und aufbewahrt werden. Bitte haben Sie daher Verständnis, wenn die Herstellung solch einer Rezeptur einmal etwas länger dauert, als Sie es von der Ausgabe von Fertigarzneimitteln gewöhnt sind. Die Apotheken sichern so die Qualität der Arznei, die Ihnen verordnet wurde. Bisher wurde den Apotheken der Mehraufwand für diese Zubereitungen vom Gesetzgeber nicht einmal ausreichend vergütet. Erfreulicherweise soll diese bei der nächsten Änderung des Arzneimittelgesetzes überprüft werden. Wir meinen, die hohe Qualität kann nur mit gut ausgebildetem Personal gehalten werden und ist im Sinne der Patienten!

Wir stehen Ihnen für Ihre speziellen Arzneizubereitungen daher gerne weiterhin vor Ort zur Verfügung und freuen uns schon auf Ihren nächsten Besuch im November ...

Herzlich,


Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

1 *Titelthema*
**TIPPS FÜR
STARKE
ABWEHRKRÄFTE**

2 *Artikel*
**GUT DURCH DIE
WECHSELJAHRE**

3 *Serie – Teil 5*
**ACHTUNG, WECHSEL-
WIRKUNGEN BEI
 MEDIKAMENTEN UND
 GENUSSMITTELN**

4 *Tipp des Monats*
**IMMER DIESE
VERSTOPFUNG**

5 *Unterhaltung*
**GRÜNER TEE
MIT MINZE**

Titelthema

Tipps für starke Abwehrkräfte

Diese Helfer kurbeln unser Immunsystem an

Der Winter steht vor der Tür und es wird wieder Zeit, die Abwehrkräfte in Schwung zu bringen.

Unser Immunsystem kann uns sehr gut gegen Infektionen schützen, doch wir müssen es dabei unterstützen! Gut zu wissen, dass vier „Helferlein“ aus Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen hierfür besonders geeignet sind.

Wir müssen sie nur in ausreichender Menge zu uns nehmen:

Vitamin C
Vitamin D3
Zink
und Selen

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Wick Medinait
Sirup – 90 ml

7,98€ statt 11,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Achtung, Wechselwirkungen!

Medikamente & Genussmittel

05: Rauchen

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie zu negativen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Genussmitteln fort. Denn auch das Rauchen kann die Wirkung von bestimmten Arzneimitteln verstärken oder abschwächen. Dies sollte man bei einer Medikamenteneinnahme unbedingt beachten und währenddessen auf das Rauchen verzichten. Man sollte am besten gleich beim Arztbesuch dem behandelnden Arzt mitteilen, dass man raucht. Er kann weiterhelfen, wenn ein Rauchverzicht nicht möglich scheint. Manchmal muss die Dosis auch angepasst werden.

Die Inhaltsstoffe in Zigaretten steigern den Abbau von einigen Medikamentenwirkstoffen in der Leber. Dadurch werden diese Medikamente insgesamt schneller im Körper abgebaut. Das kann bedeuten, dass Raucher bei bestimmten Arzneimitteln möglicherweise eine andere Wirkstoffdosis benötigen als Nichtraucher. Es ist außerdem möglich, dass trotz eines sofortigen Rauchstopps bei der Normaldosis eines Medikaments verstärkte Wirkungen und Nebenwirkungen auftreten können.

Eine bekannte Wechselwirkung von Rauchen in Verbindung mit Medikamenten besteht derzeit für einige Asthmamedikamente, zahlreiche Medikamente gegen Depression sowie bei der Behandlung der Parkinson-Erkrankung. Bei der Einnahme der Antibabypille besteht die Problematik darin, dass Raucherinnen hierdurch grundsätzlich ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall haben. Die Thrombosegefahr ist ebenfalls höher. Anwenderinnen der Antibabypille sollten daher auf das Rauchen verzichten. Bei der Behandlung anderer Krankheiten sollten Raucher ihren Arzt auf den Nikotingenuss hinweisen, damit dieser die Medikamente anders verschreiben kann oder aber eine Lösung für einen Rauchverzicht gefunden werden kann.

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



Gut durch die Wechseljahre

So bleiben Sie cool ...

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Verstimmungen ... dies trifft die meisten Frauen in den Wechseljahren früher und später. Vielen verleiden diese eigentlich harmlosen Symptome den Alltag. Doch mit ein paar natürlichen Gegenmitteln lassen sich die schlimmsten Auswirkungen der hormonellen Schwankungen häufig abfedern.

Schweißausbrüche nachts sind typisch
Oft treten bereits ab dem 40. Lebensjahr Anzeichen für die beginnenden Wechseljahre auf. Der Zyklus wird unregelmäßiger, die Stärke der Regelblutung kann mal stärker, mal schwächer sein. Viele werden nachts von Schweißausbrüchen geweckt, haben vermehrt Herzklopfen oder liegen schlaflos wach. Typisch sind auch Stimmungsschwankungen und Kreislaufprobleme. Besonders zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr klagen Frauen über Hitzewallungen. Eine plötzliche Wärme, die vom Dekolleté auszugehen scheint, steigt explosionsartig in Richtung Kopf und es folgen Schweißausbrüche und eine gerötete Haut.

Stark gewürzte Speisen meiden
Hitzewallungen können nachts und tagsüber auftreten und sind besonders

lästig. Es lohnt sich daher zu versuchen, das Auftreten dieser Beschwerden mit natürlichen Mitteln in den Griff zu

WAS HilFT GEGEN WECHSEL-JAHRESCHWERDEN?

- *Mehr Sport und Bewegung, z. B. Radfahren, Wandern, Schwimmen.*
- *Wechselduschen, um den Kreislauf anzuregen: Am besten warm-kalt.*
- *Kaffee und Alkohol stark reduzieren. Rauchen einstellen.*
- *Leichte Ernährung: Viel Obst, Gemüse, Ballaststoffe, wenig Fett und Fleisch. Viel trinken.*
- *Salbeitee gegen Schweißausbrüche: Täglich 2 Tassen für drei bis vier Wochen.*
- *Pflanzliche oder Homöopathische Präparate aus der Apotheke oft hilfreich.*

bekommen. Es hat sich als wirksam erwiesen, Alkohol, Kaffee und süße Nahrungsmittel sehr einzuschränken. Auch stark gewürzte und scharfe Speisen sollte man meiden. Wichtig ist, den

Kreislauf in Bewegung zu halten. Daher sind sportliche Aktivitäten günstig.

Wadenkrämpfe deuten auf Magnesiummangel
Ein unerwünschter Nebeneffekt bei Hitzewallungen ist, dass der Körper durch die Schweißausbrüche Magnesium verliert. Durch die hormonellen Veränderungen scheiden die Nieren ohnehin mehr Magnesium aus. Symptome wie nächtliche Wadenkrämpfe, Muskelzuckungen, Nervosität und Kopfschmerzen sind typisch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Frauen eine Tagesdosis von 300 bis 400 Milligramm Magnesium pro Tag. Wenn die Aufnahme über die Ernährung nicht ausreichend möglich ist, können Zusatzpräparate aus der Apotheke den Tagesbedarf decken.

Traubensilberkerze wirkt natürlich
Auch pflanzliche und homöopathische Mittel können bei Wechseljahrsbeschwerden eine gute Wirkung zeigen. Inhaltsstoffe der Traubensilberkerze (Cimifuga) kommen bei Hitzewallungen zum Einsatz. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten.



VITAMIN- & MINERALSTOFF-LIEFERANTEN

Welche Nahrungsmittel enthalten viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe für die Immunabwehr?

Vitamin C

- Zitrusfrüchte
- Paprika
- Sanddorn
- Johannisbeeren

Vitamin D

- Hering
- Makrele
- Eigelb
- Leber
- Pilze

Zink

- Fleisch
- Milch
- Fisch
- Eier

Selen

- Fisch
- Nüsse
- Pilze
- Fleisch

TIPP

Gemüse am besten nur dünsten oder dämpfen, lange Kochzeiten vermeiden, um die Vitamine nicht zu zerstören!

Fortsetzung Titelthema

Tipps für starke Abwehrkräfte

Diese Helfer kurbeln unser Immunsystem an



Vitamin C ist wichtig Vitamin C ist als Schutz für das Immunsystem besonders wichtig. Es wird in Zellen eingelagert und sorgt dort für die wirksame Abwehr gegen Krankheitserreger. Fünf bis neun Portionen frisches Obst und Gemüse pro Tag sollten es für einen guten Vitamin-C –Spiegel im Blut sein. Erhält der Körper zu wenig Vitamin C, kann die Immunabwehr in den Zellen eingeschränkt sein.

Vitamin D3 kann Atemwegerkran-
kungen abwehren Auch das Vitamin D spielt bei der Infektabwehr eine Rolle. Menschen mit einem schlechten Vitamin-D3-Status erkranken in der Regel eher an einer Atemwegsinfektion als Personen mit guter Vitamin D3-Versorgung. Empfohlen wird bei einem vorhandenen Vitamin-D3-Mangel oftmals eine anfänglich hoch dosierte Vitamin-D3-Therapie, während man später auf eine niedrigere tägliche Dosis übergehen kann. Zur richtigen Dosisbestimmung fragt man den Arzt oder Apotheker.

Zink gurgeln ist besonders wirksam Zink wirkt gegen Viren und somit auch gegen sogenannte Rhinoviren, die für die Übertragung von Erkältungskrankheiten verantwortlich sind. Bei akuten Halsschmerzen, Heiserkeit und Schnupfen kann Zink als Lutsch- oder

Brausetablette eingenommen werden. Kurzes Gurgeln vor dem Trinken hilft dabei, dass die Zinkionen besser virushemmend wirken können. Zink kann auch mit Vitamin C in einer Lutschtablette kombiniert werden. Das Zink nimmt der Körper am besten in Form von organischen Zinksalzen (z.B. Orotat, Citrat) auf.

Selen kann virusinfizierte Zellen abtöten Selen hat seine Aufgabe in der Unterstützung des Immunsystems, des Hormonsystems und der Zellregulation. Ein gutes Immunsystem ist auf eine optimale Selenversorgung angewiesen. Der Arzt kann den Selen Spiegel mit einer Blutuntersuchung einfach feststellen. Zu niedrige oder zu hohe Selen Spiegel wirken sich negativ auf den Gesundheitszustand aus. Die richtige Dosierung erfahren Sie bei Ihrem Arzt oder in unserer Apotheke.

Vitaminpräparat aus der Apotheke als Vierwochenkur Oftmals ist es nicht möglich, ausreichend Vitamine über eine gesunde Ernährung zu sich zu nehmen. Daher kann es sinnvoll sein, in der Erkältungszeit ein zusammengesetztes Vitaminpräparat als Vierwochenkur einzunehmen. Hierzu sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.



LASSEN SIE SICH BEI UNS ZU VITAMINKUREN BERATEN!

Immer diese Verstopfung ...

Das hilft!

Häufige Verstopfung und ein andauerndes Völlegefühl verleiden sehr vielen Menschen den Alltag. Dabei ist die Häufigkeit des Stuhlgangs von Person zu Person sehr unterschiedlich. Als normal gilt, wenn man zwei bis dreimal täglich Stuhlgang hat, aber auch, wenn man nur dreimal pro Woche den Darm entleeren muss. Kommt es hingegen nur zweimal pro Woche zur Darmentleerung, spricht man von Verstopfung. Unnötig ist die Sorge, dass sich dabei Giftstoffe im Körper ausbreiten könnten. Verstopfung ist einfach nur sehr unangenehm.

Was können Sie vorbeugend tun?

- Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken (es sei denn, der Arzt hat aufgrund einer Erkrankung eine andere Trinkmenge vorgegeben)
- Viele Ballaststoffe essen, die den Darm anregen, z. B. Vollkornbrot, Gemüse
- Viel bewegen & lieber zu Fuß gehen als fahren
- Stress meiden
- Stuhlgang nicht unterdrücken

Welche Medikamente können als Nebenwirkung zu Verstopfung führen?

- Starke Schmerzmittel, z. B. Opiate
- Medikamente gegen Durchfall
- Aluminiumhaltige Medikamente, z. B. gegen Sodbrennen oder Magenschmerzen
- Arzneimittel gegen Parkinson oder Krampfanfälle
- Medikamente gegen Depressionen
- Eisensalze gegen Blutarmut

Wenn Sie diese Art Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihr Problem am besten mit Ihrem Hausarzt besprechen. Oft kommt es aber auch auf Reisen bei Ortswechsel zur Verstopfung. Auch während der Schwangerschaft und kurz vor der Monatsblutung können Frauen vermehrt an Verstopfung leiden.



Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier

Grüner Tee mit Minze

Lecker und gesund



Viel trinken ist gesund!

Grüner Tee ist nicht nur schmackhaft, sondern enthält gesundheitsfördernde Stoffe, wie z. B. das Antioxidans Epigallocatechingallat (EGCG), das als entzündungshemmend gilt. Außerdem enthält dieser Tee Koffein. Grüner Tee wird aus den Blättern des Teestrauchs Camellia sinensis gewonnen. Der Geschmack ist abhängig von Anbaugelände, Höhe, Klima, Sonneneinstrahlung, Bodenqualität und Sorgfalt bei der Gewinnung. Japanischer grüner Tee schmeckt eher grasig-frisch, während chinesischer grüner Tee oft als herb-rauchig bis blumig empfunden wird. Mit Pfefferminze gewürzt ist der warme grüne Tee besonders lecker und belebend. Das Rezept ist ganz einfach.

Sie brauchen für einen Liter Tee

- 4 TL grüner Tee (lose)
- 1 l Flasche stilles Mineralwasser (oder Leitungswasser)
- 5 - 8 TL Zucker
- 8 Stiele frische Pfefferminze
- Teekanne, ggf. Teesieb oder Teeei

So geht's

Teemischung in einem Teesieb oder einem Teeei in einer Teekanne mit heißem, noch nicht kochenden (Mineral-)Wasser überbrühen und eine Minute ziehen lassen. Alternativ kann man den Tee lose in der Kanne überbrühen und nach einer Minute durch ein Filtersieb abgießen. Zucker einrühren. Minzstiele mit Blättern waschen, trocken tupfen und zum Tee geben. Nochmals zwei Minuten ziehen lassen. Umrühren, bis der Zucker sich gelöst hat. Minzstiele je nach Geschmack entnehmen. **Und jetzt gleich warm genießen oder über den Tag verteilt als kalte Erfrischung trinken!**



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