



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2016



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Inhalt

1 Titelformat

**WÜRZEN SIE SICH
GESUND ...**

2 Artikel

**SO ERKENNEN
SIE EINE LUNGEN-
ENTZÜNDUNG**

3 Serie – Teil 6

**ACHTUNG, WECHSEL-
WIRKUNGEN BEI
 MEDIKAMENTEN &
 GENUSSMITTELN**

4 Tipp des Monats

**BEI FIEBER DIE
RUHE BEWAHREN**

5 Unterhaltung

**WEIHNACHTLICHE
DÜFTE FÜR
ZUHAUSE**

Titelthema

Würzen Sie sich gesund ...

Mit weihnachtlichen Gewürzen beim Backen und Braten

Gerade jetzt zur Weihnachtszeit duftet es in unseren heimischen Backstuben wieder lecker nach allerlei Gewürzen. Zimt, Nelken, Kardamom, Anis ... mit diesen Aromen bringen wir uns aber nicht nur in eine gemütliche Weihnachtsstimmung, sondern die Backrezepte unserer Vorfahren haben nebenbei auch einen medizinischen Nutzen, beispielsweise für die Verdauung. Seit Jahrhunderten werden Gewürze allerdings nicht nur beim Backen, sondern auch für schmackhafte

Hauptgerichte verwendet. Die einheimische Küche verwendete schon seit dem Mittelalter Gewürze, die zunehmend auch aus dem mitteleuropäischen Raum zu uns kamen, z. B. Senf und Muskat. Über die alten Handelswege aus Indien und China gelangten auch kostbare exotische Geschmacksverstärker wie der Pfeffer in unsere Kochtöpfe. Und hier tun sie eine besonders wohltuende Wirkung.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

nasic O.K.

Nasenspray – 10ml

4,98€ statt 7,25€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

seit 1. Oktober 2016 haben Sie Anspruch auf einen sogenannten Medikationsplan, wenn Sie gleichzeitig mindestens drei auf Kassenrezept verordnete Medikamente einnehmen, die für die Dauer von mindestens vier Wochen vorgesehen sind. Sie erhalten den Plan von Ihrem Hausarzt oder dem behandelnden Facharzt.

Der Vorteil: Sie können selbst einsehen, wann und wie lange Sie das jeweilige Medikament in welcher Dosis einnehmen müssen, und Sie können den Medikationsplan allen behandelnden Ärzten und in der Apotheke vorlegen. Auf diese Weise vermeiden Sie, dass Wirkstoffe unnötig doppelt verschrieben werden oder Wechselwirkungen zwischen Medikamenten auftreten, nur weil ein Arzt die bereits laufende Medikation nicht kennt. Auch im Notfall können sich die Ärzte schnell einen Überblick über Ihre Medikation verschaffen.

Den Medikationsplan nehmen Sie am besten zu jedem Arztbesuch mit und zeigen ihn auch in der Apotheke vor, wenn Sie Rezepte einlösen oder rezeptfreie Medikamente kaufen. So kann die Apotheke prüfen, ob die gewünschte Medizin sich mit Ihren übrigen Medikamenten verträgt, und gegebenenfalls Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Empfehlenswert ist auch, Ihrem Arzt mitzuteilen, welche rezeptfreien Medikamente Sie einnehmen. Dann kann er diese auf Ihrem Medikationsplan ergänzen. Alternativ tragen wir als Service für unsere Kunden rezeptfreie Medikamente gerne auch direkt in der Apotheke in Ihren Medikationsplan ein. Nutzen Sie dieses sinnvolle Angebot in Ihrem eigenen Interesse! Wir beraten Sie gerne in Ihrer Apotheke!

Herzlichst,
Hubert Kaps

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Achtung, Wechselwirkungen!

Medikamente & Genussmittel

06: Alkohol

Mit diesem Artikel setzen wir unsere Serie zu negativen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Genussmitteln fort. Denn auch Alkoholgenuss kann die Wirkung von bestimmten Arzneimitteln verstärken oder abschwächen. Dies sollte man bei einer Medikamenteneinnahme unbedingt beachten und währenddessen auf Alkohol verzichten. Bei regelmäßigem Alkoholgenuss sollte man den Arzt vorab auf diese Tatsache hinweisen, da einige Medikamente im Körper anders abgebaut werden, sogar wenn man den Alkoholgenuss kurzfristig einstellt.

Alkohol kann Medikament verstärken Alkohol wird wie viele Arzneimittel in der Leber abgebaut. Wenn die Leber jedoch mit dem Abbau von Alkohol „beschäftigt“ ist, kann das Arzneimittel, wenn es gleichzeitig eingenommen wird, nicht mehr richtig verarbeitet werden. Hierdurch wird das Medikament weniger schnell abgebaut, so dass es durch die höhere Konzentration im Körper zu einer stärkeren oder auch längeren Wirkung kommen kann.

Übelkeit, Durchfall und Atemnot können auftreten

Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva und andere Psychopharmaka werden häufig über dieselben Wege im Körper aufgenommen wie Alkohol. Wirkungen und Nebenwirkungen können sich daher unerwünscht verstärken. Wenn der Alkoholabbau im Körper durch den gleichzeitigen Abbau der Medikamente eingeschränkt ist, kann es zu Unverträglichkeitsreaktionen wie Übelkeit, Durchfall oder Atemnot kommen.

Achtung bei Antidepressiva mit MAO-Hemmern

Antidepressiva, die sogenannte MAO-Hemmer enthalten, sind besonders gefährlich in der Kombination mit Wein (besonders Chianti) und Käse. Es kann zu lebensgefährlichen Bluthochdruckkrisen und Hirnblutungen kommen.

Empfehlung: Bei nicht rezeptpflichtigen Medikamenten fragt man am besten gleich beim Kauf in der Apotheke nach der Wechselwirkung mit Alkohol.

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

VORSCHAU JANUAR

In der nächsten Ausgabe startet unsere neue Serie:
MIT HOMÖOPATHIE DURCHS JAHR

NEUE
SERIE

Sie kommt auch ohne Husten

So erkennen Sie eine Lungenentzündung

Alles hustet und schnieft – kein Wunder! Jetzt ist wieder Erkältungs- und Hustenzeit. Bei Husten denkt man eher an eine Bronchitis als an eine ernsthafte Lungenentzündung. Doch man sollte auch die Anzeichen einer Lungenentzündung kennen, denn eine frühzeitige Behandlung ist wichtig. Nicht immer verläuft diese Erkrankung harmlos. Risikopatienten sollen sich sogar gegen die häufigsten Erreger einer Lungenentzündung, die Pneumokokken, impfen lassen.

Sauerstoff wird erwärmt und gereinigt

Unsere Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln, die von den zwei Hauptbronchien ausgehen. In den verästelten Gängen der Bronchien finden sich am Ende circa 300 Millionen Lungenbläschen. Hier findet der Austausch der Atemgase statt. Der eingeatmete Sauerstoff gelangt von hier in den Körperkreislauf. Die eingeatmete Luft wird auf ihrem Weg erwärmt, befeuchtet und gereinigt.

Meist sind Bakterien Verursacher von Lungenentzündung

Ist das Immunsystem geschwächt, können Krankheitserreger leichter in die Lunge gelangen und sich dort vermehren. Besonders gefährdet sind Kinder, Personen ab 60 Jahren sowie Patienten mit Grunderkrankungen und geschwächtem Immunsystem. In der Regel sind die Erreger der Lungenentzündung Bakterien, zumeist Pneumokokken. Sie werden leicht durch Tröpfcheninfektion übertragen und lösen

WER SOLLTE SICH GEGEN PNEUMOKOKKEN IMPFEN LASSEN?

- Alle Personen ab 60 Jahren
- Alle Kinder ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat bis zum zweiten Lebensjahr

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch:

- Chronische Erkrankungen der Lunge (einschließlich Asthma und COPD) und des Herz-Kreislauf-Systems
- Chronische Leber- oder Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus und andere Stoffwechselerkrankungen
- Angeborene oder erworbene Defekte des Immunsystems
- Immunsuppressive Therapie (z. B. wegen Organtransplantation oder Autoimmunerkrankung)
- Neoplastische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- HIV-Infektionen

eine Entzündung der Lungenbläschen aus: Man spricht von alveolärer Lungenentzündung. Ist hingegen das Lungengewebe entzündet, handelt es sich um die sogenannte interstitielle Pneumonie.

Lungenentzündung auch ohne deutlichen Husten möglich Husten, hohes Fieber, Schüttelfrost und ein deutliches

Krankheitsgefühl sind typische Anzeichen einer Lungenentzündung. Schmerzen beim Atmen oder Atemnot können diese ergänzen. Es gibt aber auch Formen der Lungenentzündung, bei denen kein Husten oder nur trockener Reizhusten auftritt. Auch können manchmal Viren statt Bakterien eine Lungenentzündung auslösen, bei der dann einige typische Symptome fehlen können, z. B. Fieber. Ein allgemeines Krankheitsgefühl ist jedoch in der Regel vorhanden.

Rasche Behandlung mit Antibiotika

wichtig Wichtig ist, dass man bei den ersten Anzeichen den Arzt aufsucht, da eine frühestmögliche Behandlung mit Antibiotika bei der bakteriell bedingten Lungenentzündung nötig ist. Da es relativ hohe Resistenzraten gegen die üblichen Antibiotika gibt, muss unter Umständen nach 24 bis 72 Stunden das Antibiotikum gewechselt werden, wenn der Arzt die Therapie nochmals überprüft hat.

Pneumokokken-Impfung für Risikogruppen empfohlen

Gegen Pneumokokken empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die spezielle Pneumokokken-Impfung für Risikopersonen und Personen ab 60 Jahren. Alle Kinder ab dem zweiten Lebensmonat sollten gegen Pneumokokken geimpft werden, weil ihr Immunsystem noch nicht gut ausgereift ist. Für Kleinkinder und Kinder gibt es jeweils altersbezogen unterschiedliche Impfstoffe.

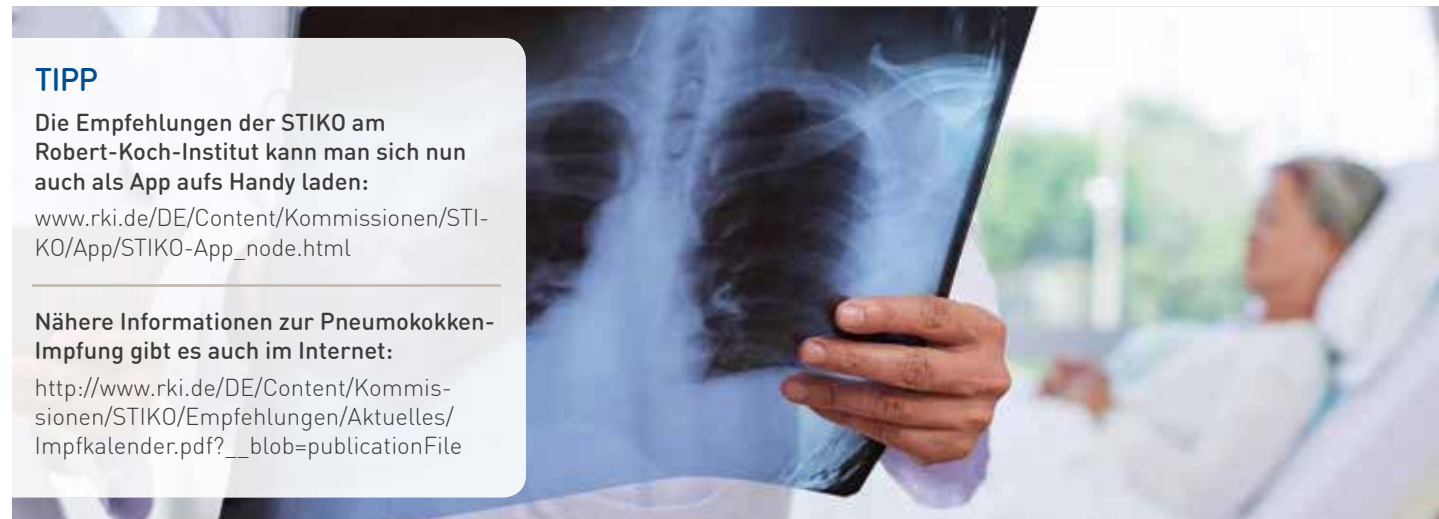
TIPP

Die Empfehlungen der STIKO am Robert-Koch-Institut kann man sich nun auch als App aufs Handy laden:

www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/App/STIKO-App_node.html

Nähere Informationen zur Pneumokokken-Impfung gibt es auch im Internet:

http://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Aktuelles/Impfkalender.pdf?__blob=publicationFile



Fortsetzung Titelthema

Würzen Sie sich gesund ...

Mit weihnachtlichen Gewürzen beim Backen & Braten



Weihnachtsgewürze und wie sie wirken

ANIS

Regt Gallenflüssigkeit an, verdauungsfördernd, ist auch als Bestandteil von Hustenbonbons bekannt

NELKEN

Verdauungsfördernd, magenschonend, desinfizierend, appetitanregend, schmerzstillend

INGWER

Löst Magenkrämpfe, verdauungsfördernd, appetitanregend, vorbeugend gegen Reiseübelkeit

KARDAMON

Verdauungsfördernd, krampflösend, gegen Blähungen

PFEFFER

Regt Stoffwechsel an, verdauungsfördernd, „wärmend“

STERNANIS

Verdauungsfördernd, gegen Blähungen, gegen Husten und Bronchitis

VANILLE

Stimmungsaufhellend

Heilwirkung von Gewürzen seit Jahrhunderten bekannt

Im Sprachgebrauch verwenden wir Gewürze und Kräuter oft identisch. Streng genommen handelt es sich bei Gewürzen um Blüten, Früchte, Wurzeln, Samen, Rinden und Knospen von Pflanzen oder Zwiebeln, die wir normalerweise getrocknet verwenden. Ihre Aufgabe früher war es, zu heilen, Nahrungsmittel haltbar zu machen, Speisen zu würzen und auch, Schädlinge zu bekämpfen. Im Mittelalter wusste schon Hildegard von Bingen, welche Kräuter und Gewürze eine gesunde Eigenschaft aufweisen. In den Kloostergärten wurden diese angebaut, getrocknet und klassifiziert. So war bekannt, dass Thymian gegen Husten wirkt, Kamille beruhigend für den Magen ist, und Kümmel gut gegen Blähungen und bei Verdauungsproblemen ist. Nachdem die europäischen Kolonialherren ihr Welthandelsmonopol für Gewürze verloren, wurden die kostbaren Gewürze ab dem 19. Jahrhundert auch für europäische Bürger bezahlbar.

Zimt und Curry mit Wirkstoffen für „moderne“ Erkrankungen

Schon im alten Rom wurden Gewürze auch zur Parfümherstellung verwendet, beispielsweise Zimt. Es stammt aus Asien und ist ein Rindengewürz, für das man die innere Rinde von jungen Zimtbäumen verwendet. Es soll außerdem entzündungshemmend, antibakteriell, pilztötend, kreislaufanregend und verdauungsfördernd wirken. Auch in Verbindung mit 19 anderen Gewürzen, nämlich als "Curry" (aus Indien stammend), ergibt sich ein beliebtes Gewürz, das heutzutage auch bei uns in exotischen Gerichten oder Gulasch verwendet wird. Ingwer, Kardamom,

Kreuzkümmel und Kurkuma sind einige der wichtigen Curry-Gewürze. Gerade Kurkuma mit dem Wirkstoff Curcumin scheint verschiedene heilsame Eigenschaften zu haben, die zukünftig möglicherweise sogar gegen Alzheimer ihre Anwendung finden werden.

Weihnachtliche Gewürze nicht nur gut bei Verdauungsproblemen

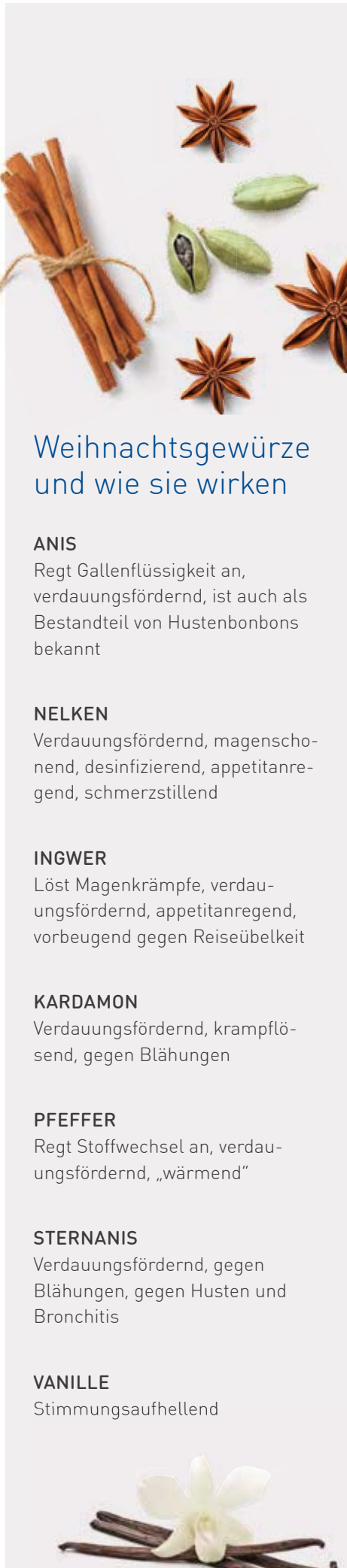
Weihnachtliche Würzmischungen enthalten oft Zimt, Kardamom, Nelken und Ingwer. Als Tee kommen sie gerne bei Husten, aber auch zur Verdauungsförderung zum Einsatz.

Frische **Ingwerwurzel** oder Ingwerpulver passt gut als Gewürz zu Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten. Ingwer gilt als verdauungsfördernd, entkrampfend bei Magenproblemen und Blähungen und wird auch zur Vorbeugung von Reisekrankheit eingenommen. Auch als Erkältungstee ist Ingwer beliebt.

Gewürznelken gehören zur Familie der Myrtengewächse.

Sie sind die getrockneten Knospen der bis zu 15 Meter hohen Gewächse. Als schmackhafter Zusatz zu Süßgerichten oder Rotkohl, Sauerkraut, in Eintöpfen oder zu Fleisch- und Fischgerichten gilt ihre heilsame Wirkung als verdauungsfördernd und schmerzstillend.

Kardamom besteht aus den Samen einer Schilfpflanze, die in Kapseln eingeschlossen sind. Dieses Gewürz findet bei uns meist in Weihnachtsgebäck wie Spekulatius und Lebkuchen seine Verwendung. Es ist ebenfalls verdauungsfördernd, krampflösend und wirksam gegen Blähungen.



Bei Fieber die Ruhe bewahren

Säuglinge und Kinder müssen eher zum Arzt

Das Thermometer steigt, was tun? Unsere normale Körpertemperatur liegt bei circa 36,5 bis 37,4°C. Ab 38 °C spricht man von Fieber.

Wie misst man mit dem Thermometer richtig? Die Messung im After ist, besonders bei Kindern und Säuglingen, die zuverlässigste. Unter der Zunge gemessen liegt der Wert hingegen circa 0,3 bis 0,5°C unter der tatsächlichen Temperatur. Unter den Achseln oder im Ohr gemessen muss man sogar circa 0,5°C dazurechnen. Digitale Fieberthermometer – am besten mit flexibler Spitze – messen schnell. Ohrthermometer – richtig angewendet – brauchen nur drei Sekunden.

Wann muss wer zum Arzt? Bei Babys in den ersten sechs Lebenswochen muss man bereits bei über 37,8°C den Arzt aufsuchen, bei Kindern bis zu drei Monaten ab einer Temperatur über 38,5°C. Wer als Erwachsener mehr als 39,5°C Fieber hat, sollte auch den Arzt konsultieren. Bei leichterem Fieber, das aber länger anhält (38,1 bis 38,5°C über sieben Tage), gilt das gleiche.

Wann Hausmittel und wann Fiebersenkungsmittel? Wadenwickel mit in lauwarmem Wasser getränkten Handtüchern sind ein altes Hausmittel. Nach zehn Minuten erneuert man die Wickel. Nach drei Anwendungen macht man zwei Stunden Pause. Ab 39,5°C oder bei stark beeinträchtigtem Allgemeinzustand sollte man fiebersenkende Mittel aus der Apotheke einnehmen. Ibuprofen (ab mind. 6 kg Körpergewicht und dem Alter ab drei Monaten) oder Paracetamol (ab 3 kg Körpergewicht / max. Dosierung berücksichtigen!) sind übliche Arzneimittel bei Fieber.



Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier



Lassen Sie gemütlichen Weihnachtsduft ins Wohnzimmer mit Zimt und Vanille zu Harmonie & Glück

Wenn es draußen weihnachtet, ist bei vielen Menschen statt heimeliger Atmosphäre eher Stress angesagt. Doch eine kleine Auszeit muss nicht schwierig sein. Entspannende weihnachtliche Düfte für Zuhause stellen im Nu eine erholsame Stimmung her, bei der Körper und Geist fast von selbst zur Ruhe kommen. Probieren Sie doch einmal selbst eine Aromatherapie aus. Man sollte auf reine ätherische Öle ohne Zusatzstoffe achten. Viele Düfte kann man auch kombiniert in der Apotheke als Aromaöl erhalten.

Diese weihnachtlichen Düfte sorgen ganz bestimmt für eine wohlige Atmosphäre:



ZIMT

Der würzige Duft des Zimtes regt an und entfaltet eine harmonisierende Wirkung. Die Aromatherapie mit Zimt bewährt sich außerdem bei Verspannungen.



ORANGE

Orange hat eine beruhigende Wirkung und sorgt für gute Laune.



VANILLE

Vanille fördert die Ausschüttung körpereigener Glückshormone und gleicht Stimmungsschwankungen aus.



MYRTE

Myrte schenkt innere Harmonie.



INGWER

Ingwer wärmt, vitalisiert und wirkt ausgleichend. Sein würziges Aroma fördert die Konzentration.



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