

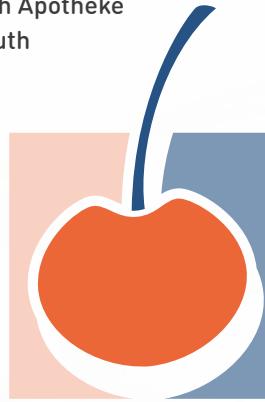


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2017



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Inhalt

- 1 Titelthema
HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

- 2 Artikel
**GESUNDHEITS-APPS:
WIE SICHER SIND
SIE?**

- 3 Serie – Teil 1
**GESUND DURCHS
JAHR MIT HEILMITTELN
AUS DER NATUR**

Tipp des Monats

- 4 WICKEL FÜR JEDES
WEHWEHCHEN

Unterhaltung

- 5 TOLLE HANDPACKUNGEN ZUM
SELBERMACHEN

Titelthema

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Erkältungssymptome gleich wirksam bekämpfen

Schniefen Sie auch schon wieder?

Unser Immunsystem lässt uns nach einigen Monaten Winter gerne einmal im Stich, gerade auch dann, wenn es etwas wärmer wird.

Aber auch im tiefsten Winter bei trockener Kälte ist niemand vor Schnupfen und Co. gewappnet, denn wer mit Menschen zu tun hat, kann sich auch anstecken. Die

Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus und Krankheitserreger können sich schneller ausbreiten.

Doch zum Glück gibt es für grippale Infekte wirksame Medikamente oder Hausmittel. So ist nach einigen Tagen meist das Schlimmste überstanden. Andernfalls sollte man einen Arzt aufsuchen.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
34%²



Angebot des Monats

IbuHEXAL akut 400

Filmtabletten – 20 Stück

3,48€ statt 5,25 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

für das neue Jahr 2017 wünschen wir Ihnen Gesundheit, Zufriedenheit und viele schöne Erlebnisse auf Ihrem Weg durch das neue Jahr! Das Glück liegt oft in den kleinen Dingen und es ist sicherlich gut, wenn wir uns öfter einmal daran erinnern. Gerade ältere Menschen sind uns da häufig ein Vorbild.

Doch was ändert sich 2017 im Gesundheitswesen? Der Gesetzgeber hat mit dem sogenannten Pflegestärkungsgesetz II die Mittel für Pflegebedürftige erhöht. Statt bisher drei Pflegestufen wird es fünf Pflegegrade geben. Neben körperlichen werden auch geistige oder psychische Beeinträchtigungen berücksichtigt. Die gute Nachricht: Wer schon im Jahr 2016 Leistungen bezogen hat, wird im neuen Jahr nicht schlechter gestellt. Die Überleitung von bestehenden Pflegestufen in die neuen Pflegegrade erfolgt automatisch. Wir wissen, dass in vielen Familien Pflegefälle tagtäglich mit größtem Einsatz versorgt werden. Wenn Sie als Pflegeperson Pflegehilfsmittel wie z. B. Einmalunterlagen benötigen, stehen wir Ihnen wie gewohnt in der Apotheke gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Und nicht vergessen: Es ist wichtig, sich auch selbst einmal eine Auszeit zu gönnen, denn nur dann können wir mit Freude und Energie den Alltag meistern!

Wir freuen uns mit Ihnen auf das neue Jahr 2017!

Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

Beschwerden lindern mit Anthroposophischer Medizin

01: Schnupfen

In diesem Jahr möchten wir Ihnen die Anthroposophische Medizin näher bringen. Im Mittelpunkt steht hier die ganzheitliche Therapie zur Selbstheilung:

Sie versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin, so dass anthroposophische und herkömmliche Therapie kombiniert werden können. Die Anthroposophische Medizin versteht unter Krankheit einen eigentlich normalen körperlichen Prozess, wie z. B. Erwärmung, der aber an einem anderen, sozusagen falschen Ort im Körper abläuft. Statt eines – zum Beispiel – Wärmegefühls, das man beim Verdauungsprozess im Bauchraum als angenehm empfindet, ist das Gefühl von Wärme im Kopf in Form von Kopfschmerzen unangenehm. Die Anthroposophische Medizin empfiehlt zur Linderung verschiedener leichter gesundheitlicher Beeinträchtigungen die Einnahme von bestimmten Globuli velati. Dies sind Kügelchen aus Saccharose, auf denen Arzneimittellösung aufgetrocknet wurde. Sie beinhalten Substanzen der sogenannten drei Natreiche (mineralisch, pflanzlich, tierisch), die die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen sollen. Man lässt die empfohlene Dosis Globuli unter der Zunge zergehen. Eine Viertelstunde nach der Einnahme sollte man nichts essen und trinken.

Schnupfen mit Quecke und Löwenzahn bekämpfen

Bei Schnupfen und Erkältung kann man meist schwerer durch die Nase atmen, die Nase läuft ständig oder ist verstopft. Auch das oft begleitende Niesen ist sehr unangenehm. Globuli velati mit speziellen Pflanzenauszügen aus der Quecke und aus dem Löwenzahn können die vermehrte Sekretbildung auf der Nasenschleimhaut reduzieren helfen. Auch das in den Globuli enthaltene Mineral Zinnober kann bei Entzündungen der oberen Luftwege und Lymphstauungen zu einer Linderung beitragen. Für Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren gilt die Einnahme von zehn bis 15 Globuli alle zwei Stunden. Kinder von sechs bis zwölf Jahren können acht bis zehn Globuli, Kinder unter sechs Jahren fünf bis sieben Globuli und Säuglinge – in Wasser oder Tee aufgelöst – je drei Globuli alle zwei Stunden einnehmen.

In Ihrer Apotheke können Sie sich zur Auswahl der richtigen Globuli velati sowie zur korrekten Dosierung je nach Beschwerdebild ausführlich beraten lassen.

Artikel

Gesundheits-Apps: Wie sicher sind sie?

Worauf Sie achten sollten

Ob Fitness-App, Diabetestagebuch, Medikamentenplan oder Ernährungstipps: Auf dem Markt tummeln sich unzählige Apps, die sich auf dem Smartphone installieren lassen und den gesunden Alltag unterstützen sollen. Doch wie sicher sind die Daten, die mit der Gesundheits-App erhoben werden? Anbieter dieser Apps sind sowohl Krankenhäuser wie Pharmafirmen, gesetzliche und private Krankenkassen, aber auch IT-Firmen und andere Privatanbieter.

Gesundheits-Apps oft für Präventions-themen Laut einer Studie (www.charismha.de), die das Bundesministerium für Gesundheit gefördert hat, sind Apps für kranke Personen zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken derzeit noch selten. Es überwiegen die Apps zu Präventions- und Lifestylethemen wie Stressbewältigung, Impfen, Schwangerschaft, Ernährung etc. Das entbindet die Hersteller von der aufwendigen Zulassung ihrer App als Medizinprodukt. Für die üblichen Gesundheits-Apps gibt es bisher nämlich wenige gesetzliche Anforderungen.

Umfang der App vorab genau prüfen

Auch Versicherungen oder interessierte Arbeitgeber kaufen Datensätze über Personen. Daher sollte man einige Hinweise beachten, bevor man eine Gesundheits-App installiert. Als erstes sollte man sich fragen, wozu und ob man sie

wirklich braucht. Man sollte auch darauf achten, ob mit der App-Nutzung weitere Kosten entstehen können, z. B. durch kostenpflichtige Zusatzfunktionen.

WAS SOLLTEN SIE BEIM INSTALLIEREN VON GESUNDHEITS-APPS IN PUNKTO SICHERHEIT PRÜFEN?

- Ist die Identität des Anbieters klar?
- Kann man die App unbegrenzt zeitlich nutzen?
- Fallen Kosten an und wenn ja, welche?
- Ist die App werbefrei?
- Gibt es eine Datenschutzerklärung?
- Kann man über die Verwendung der Daten bestimmen?
- Werden die Daten an Dritte übermittelt?
- Wo und bei wem genau werden die Daten gespeichert?
- In welchem Land werden die Daten gespeichert?
- Ist die Übermittlung der Daten verschlüsselt?
- Wie lange werden die Daten gespeichert?
- Kann der Nutzer auf die gespeicherten Daten selbst zugreifen?

App-Daten werden meist weiterverkauft Viele Menschen nutzen bereits Gesundheits-Apps, kümmern sich aber wenig

um den Datenschutz. Wer die Daten erhebt, auf sie zugreifen kann und sie nutzt, ist den meisten unklar. Üblicherweise werden Daten aus Apps an Dritte weiterverkauft. Oft verlangt der Anbieter am Anfang hierzu eine Einverständniserklärung. Die meisten lesen sie aber gar nicht. Sollten die Daten außerhalb Deutschlands weiterverwendet werden, hat man juristisch kaum eine Möglichkeit, dagegen vorzugehen.

Gesetzliche und private Krankenkassen benutzen Daten

Gesetzliche Krankenkassen dürfen mit den gesammelten Daten Boni (vgl. digitales Bonusheft) vergeben oder die Daten zu Studienzwecken nutzen. Nicht erlaubt ist die Verwendung für eine gesundheitsbezogene Beitragsgestaltung. Die privaten Krankenkassen hingegen planen zukünftig die Nutzung auch für die Anpassung ihrer Preisstruktur.

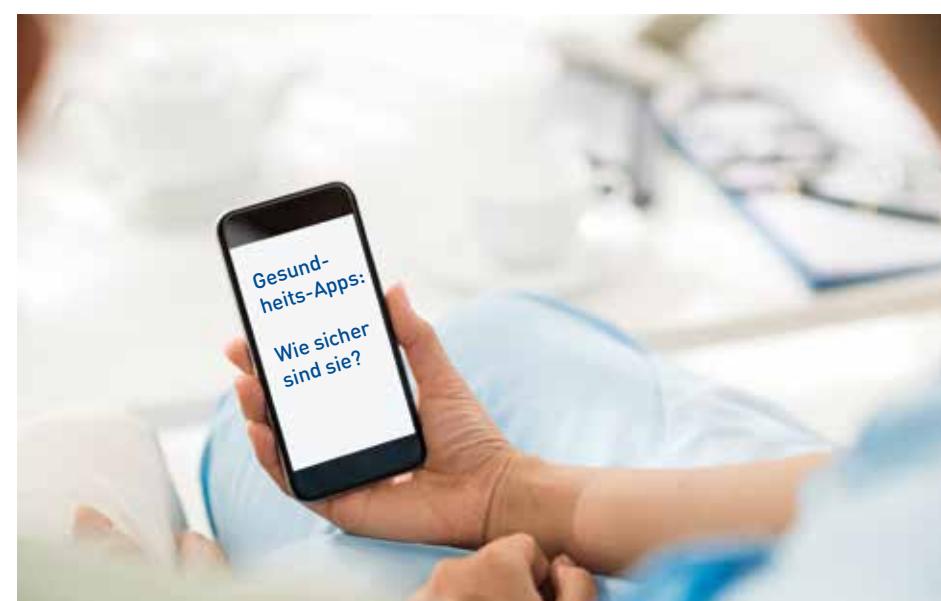
Anonyme Nutzung der App sollte möglich sein

Eine seriöse App muss den Nutzer am Anfang über die Datenverwendung informieren. Die Identität des Anbieters muss klar sein. Eine namentliche Registrierung sollte nicht nötig sein. Gerade bei kostenlosen Apps muss der Nutzer sich aber in der Regel mit Namen und Mailadresse registrieren. Die genutzten Daten können so mit der registrierten Person verbunden werden und stehen dem App-Anbieter zur Verfügung.

Speicherort für die App beachten

Auf dem Smartphone lassen sich Daten generell – z. B. für eine App – einerseits lokal auf dem Gerät speichern, andererseits auf der eingelegten Speicherkarte. Außerdem kann man Daten in einer Cloud abspeichern. Die sicherste Lösung ist die lokale Speicherung auf dem Gerät selbst, wenn sie zusätzlich verschlüsselt ist. Aber: Apps lassen diese Variante meist nicht zu. Die beiden anderen Speicherorte können von anderen Apps ausgelesen werden. Nutzer sollten dies wissen.

Das Bundesgesundheitsministerium hat für die gesundheitsbezogenen Apps nun klare Qualitäts- und Sicherheitsstandards gefordert.



Fortsetzung Titelthema

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Erkältungssymptome gleich wirksam bekämpfen



EINE ERKÄLTUNG
beginnt in der Regel
mit Symptomen
wie Halskratzen,
trockenem Husten
und Kopfschmerzen

SCHÜSSLER
SALZE
Nr. 3+5

können bei Erkältungs-
krankheiten helfen.



HAUSMITTEL BEI ERKÄLTUNG UND GRIPPALEM INFET:

- **Inhalation mit Salzlösung**
- **Heißes Dampfbad mit Aufguss aus ätherischen Ölen: 10 Minuten Kopf über eine Schüssel mit Aufguss halten und einatmen, Kopf bis Schüsselboden mit Handtuch bedecken (Achtung, ätherische Öle nicht bei Kindern anwenden).**
- **Ansteigendes Fußbad: Füße und Unterschenkel bei ansteigender Wassertemperatur circa 10 Minuten baden (mäßig warm beginnen und mit dem Duschschlauch langsam heißeres Wasser zuführen). Tipp: 2 Eßlöffel schwarzes Senfmehl verstärken diese Kur. Anschließend Füße trocknen, mit Öl einreiben und Wollsocken anziehen.**
- **Viel trinken und Kräuterpastillen lutschen**
- **Bei Halsschmerzen mit Salbeitee gurgeln und Salbeibonbons lutschen**
- **Warme Brust- und Halswickel**

Händeschütteln am besten vermeiden

Grippale Infekte werden meist durch Viren verursacht. Da es so viele verschiedene Erreger für Erkältungen gibt, kann der Körper gegen sie keine Immunität aufbauen, weil sie ständig wechseln. Tröpfchen- und Schmierinfektion sind die typischen Übertragungswege für Erkältungsviren. Wer in der Öffentlichkeit viele Gegenstände berührt und mit der Hand anschließend an die Nasen- oder Augenschleimhaut fasst, steckt sich leicht an. Händeschütteln gehört ebenfalls dazu. Aber auch durch Husten und Niesen gibt man die Erreger weiter (daher immer in die Armbeuge niesen!).

Oft zeigen Kopfschmerzen den Infekt schon an

Eine Erkältung beginnt in der Regel mit Symptomen wie Halskratzen, trockenem Husten und Kopfschmerzen. Nach circa drei Tagen können Fieber, Ohrschmerzen, Schwächegefühl, Kopfschmerzen und Husten mit Auswurf dazukommen. Nach einigen Tagen klingen die Beschwerden wieder ab. Aber auch Folgeerkrankungen sind möglich, beispielsweise Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Mittelohrentzündung oder sogar Lungenentzündung. Oft sind hier bakterielle Erreger im Spiel, die sich auf die geschwächte Schleimhaut setzen. Hier sollte man umgehend den Arzt aufsuchen.

Viel trinken und Pastillen lutschen hilft dem Hals

Bei leichten Formen eines grippalen Infekts helfen die gängigen Medikamente aus der Apotheke, die die Symptome lindern: Bei Halsschmerzen sind Lutschtabletten oder Halssprays zum Desinfizieren oder örtlichen Schmerzlindernd empfehlenswert. Wichtig ist, viel zu trinken und die Schleimhaut feucht zu halten, z. B. durch das Lutschen von schleim-

fördernden Pastillen (z.B. mit Thymian und Primel). Bei Husten kommen je nach Art des Hustens Hustenlöser oder Hustenblocker zum Einsatz.

Abschwellende Sprays bringen schnelle Erleichterung

Unangenehmer Schnupfen lässt sich durch Nasentropfen oder Nasensprays, die die Nasenschleimhaut abschwellen, deutlich lindern. Salzhaltige Lösungen befeuchten ergänzend die Schleimhaut und verdünnen das Sekret. Bei Schmerzen und Fieber hingegen sind in der Apotheke die Wirkstoffe Acetylsalicylsäure (Achtung, erst ab 12 Jahren), Ibuprofen oder Paracetamol als Zäpfchen, Saft oder in Tablettenform erhältlich.

Pflanzenstoffe helfen oft gut in Kombination

Pflanzliche und homöopathische Arzneimittel sollen das Immunsystem stärken und die Schwere und Dauer des Infekts senken helfen. Wirkstoffe aus Wasserdost, Eisenhut, Färberhülse, Lebensbaum und Sonnenhut werden daher oft in Lutschtabletten oder Tropfen kombiniert. Sonnenhut, Ringelblume und Salbei lindern Halsschmerzen und bekämpfen Entzündungen. Bei Husten hat sich Spitzwegerich bewährt, bei trockenem Reizhusten Engelwurz. Berberitze- und Schlehenfrüchte-Extrakte unterstützen die freie Atmung bei Schnupfen. Auch eine Kombination aus Enzianwurzel, Ampferkraut, Schlüsselblumenblüten, Holunderblüten und Eisenkraut hat sich als entzündungshemmend bei zähem Schleim erwiesen. Bei Fieber können blauer Eisenhut und Chinarinde eine gute Wahl sein. Mineralische Wirkstoffe wie Meteoreisen, Phosphor, Bergkristall und Eisenphosphat sowie die Schüßlersalze Nr. 3 und Nr. 5 sind bei Erkältungskrankheiten ebenfalls beliebt.

Wickel für jedes Wehwehchen

Die Dunstatmosphäre macht's



Kalte oder warme Wickel sind ein altes Hausmittel für vielerlei Beschwerden. Sie bestehen aus mehreren Lagen Tüchern, die um einen Körperteil gewickelt werden. Das innere Tuch ist feucht und mit einer Heilmittelsubstanz versehen, während das äußere Tuch trocken ist. Der innere Wickel sollte idealerweise aus Baumwolle, der äußere aus Wolle sein. Die sich durch die Körperwärme bildende „Dunstatmosphäre“ wirkt durchblutungsfördernd, schmerzstillend oder wärmend beziehungsweise kühlend, je nach Art des Wickels. Neben Heilpflanzentinkturen kommen auch zerkleinerte Zwiebeln, Zitronensaft, Magerquark, Essig oder ätherische Öle zum Einsatz. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den richtigen Mischungen, Zusätzen, Tüchern und Wickeltechniken.

01 Wickel für Hals oder Brust gegen Erkältungen

Mit einem warmen Hals- oder Brustwickel kann man bei Erkältungen für bessere Durchblutung, Schleimlösung oder Hustenlinderung sorgen. Zerkleinerte Zwiebeln, Zitronensaft sowie Magerquark oder Zusätze aus der Apotheke können mit dem Einweichwasser gemischt werden.

02 Wickel für den Rücken oder Bauch

Warme Körperwickel entspannen bei Schmerzen oder Krämpfen. Beliebte Zusätze für diese Wickel sind warme zerkleinerte Kartoffeln oder auch Johanniskrautöl oder Lavendelöl im Wickelwasser. Rosmarinöl wirkt kreislaufanregend.

03 Leibwickel bei Darm- oder Menstruationsbeschwerden

Warme Wickel, um den Unterbauch gelegt, können mit Zusätzen aus Schafgarben- oder Kamillenaufguss sowie Kümmelöl entkrampfend wirken.

Anwendung für alle Wickel: Zutaten nach Rezept mischen und anschließend auf das innere Tuch aufstreichen oder das Tuch mit der Lösung tränken. Dieses um den Körperteil wickeln. Mit dem trockenen Tuch abschließend abdecken. Einwirken lassen.

Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier



Pflege Tipp Gepflegte Hände trotz Heizungsluft & Kälte

Tolle Handpackungen zum Selbermachen

Trockene, rissige Hände ..., gerade in der kalten Jahreszeit fehlt unserer Haut vermehrt Feuchtigkeit. Doch mit pflegenden Substanzen aus der Natur, zum Beispiel aus Avocado oder Olivenöl, verwöhnen Sie Ihre Hände schnell und versorgen Sie mit wichtigen Nährstoffen. Tipp: Ruhig alle paar Tage wiederholen!

Bei allen Handpackungen sollte man die Zutaten frisch zusammenrühren und sich vorab ein Handtuch bereitlegen, auf das man eine Klarsichtfolie legt. Hände einfach mit der fertigen Pflegepackung dick bestreichen und auf der Klarsichtfolie auf dem Handtuch ablegen. Einwirkzeit: 15-30 Minuten. Anschließend mit warmem Wasser abspülen.



AVOCADO-PACKUNG

Sie brauchen: 1 reife Avocado, 1 Esslöffel Milch oder Sahne oder Quark. Bei besonders rissigen Händen: Noch 1 Esslöffel Honig dazugeben. Avocado schälen, vom Kern befreien, in kleine Teile schneiden und mit dem Pürierstab pürieren. Mit den restlichen Zutaten mischen. Fertig.

OLIVENÖL-PACKUNG

Sie brauchen:
2 Esslöffel Quark
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
Einfach die Zutaten in einer Schale vermischen. Fertig.



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