

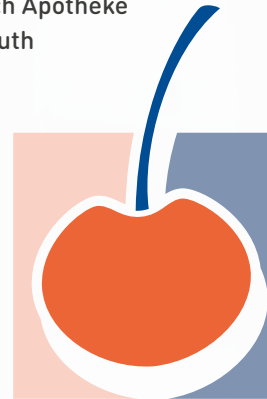


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Februar 2017



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

geht es Ihnen auch so? Im Februar dauert uns der Winter oftmals schon ein wenig zu lange und wir wünschen uns langsam den Frühling herbei. Anders die Wintersportler, die sich meist noch bis Ostern auf den weißen Spaß auf der Piste freuen - zu Recht, denn Bewegung tut gut und ist gesund. Aber die Zuhausegebliebenen und Nichtsportler brauchen nun meist eine extra Ermunterung, um ohne Grund an die frische Luft zu gehen. Dennoch sollte man sich gerade jetzt einen Schubs geben, um das Immunsystem nochmals anzukurbeln. Ein täglicher kleiner Spaziergang hilft auch gegen depressive Verstimmung und regt den Stoffwechsel an.

Zusätzlich macht uns zurzeit in Haus oder Büro die trockene Heizungsluft zu schaffen. Die lange Heizperiode wird zur Belastung für die Schleimhäute. So können sich Erkältungsviren leichter ansiedeln. Öfter einmal Stoßlüften ist nun wichtig, um die Luft auszutauschen. Tipp: Gegen die trockene Raumluft helfen Zimmerpflanzen, die man häufig gießen muss. Und wer seiner Nase oder Haut noch extra etwas Gutes tun möchte, fragt am besten bei uns in der Apotheke nach Salben mit niedrigem Wassergehalt. Wir wünschen Ihnen einen schönen Februar, wo immer Sie sich aufhalten, und vergessen Sie nicht: Nächsten Monat ist schon Frühlingsanfang

Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

- 1 **Titelthema**
TÖDLICHES QUARTETT
- 2 **Artikel**
SO SPRITZEN SIE INSULIN RICHTIG
- 3 **Serie – Teil 2**
GESUND DURCHS JAHR MIT HEILMITTELN AUS DER NATUR
- 4 **Tipp des Monats**
TIPPS FÜR DIABETIKERFÜSSE
- 5 **Unterhaltung**
SUPERFOOD-SALAT ALS FITMACHER

Titelthema

Tödliches Quartett:

Lieber nicht damit spielen!

Der unheilvolle Name „Tödliches Quartett“ kommt nicht von ungefähr: Denn **Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Diabetes mellitus (Typ 2)** können tatsächlich zu schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Das Schlimme daran: Diese Gesundheitsprobleme sind oftmals „hausgemacht“ und kommen in Wohlstandsländern vermehrt auch bei jüngeren Personen vor. Auslöser ist häufig ein Zuviel an Bauchfett im Bereich der innen liegenden

Organe. Oft wissen Betroffene gar nicht, dass sie an einer oder mehr dieser Erkrankungen leiden, da die Symptome oft erst spät auftreten (vgl. kritische Messwerte in der Tabelle auf S. 2). Die gute Nachricht: Durch eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise kann man das Risiko für das – auch Metabolisches Syndrom genannte – „Tödliche Quartett“ und seine Folgen verringern.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg
Gel – 100g

12,98€ statt 18,71 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

Beschwerden lindern mit Anthroposophischer Medizin

02: Halsschmerzen

Im Mittelpunkt der Anthroposophischen Medizin steht die ganzheitliche Therapie zur Selbstheilung. Sie versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin, so dass anthroposophische und herkömmliche Therapie kombiniert werden können. Die Anthroposophische Medizin empfiehlt zur Linderung verschiedener leichter gesundheitlicher Beeinträchtigungen die Einnahme von bestimmten Globuli velati. Man lässt die empfohlene Dosis Globuli unter der Zunge zergehen. Eine Viertelstunde nach der Einnahme sollte man nichts essen und trinken.

Halsschmerzen sind oft Begleiterscheinungen einer Erkältung. Mit Hausmitteln kann man die Beschwerden ein wenig lindern, z. B. durch das Gurgeln mit Salzwasser. Das Lutschen von Halsbonbons wie Salbei Dragees befeuchtet die Schleimhäute. Viren und Bakterien können sich dann nicht so leicht ansiedeln. Auch heißen Tee sollte man über den Tag verteilt trinken.



Apis Belladonna Globuli velati bei Halsschmerzen

Bei Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden oder Halskratzen können Globuli-Präparate aus Tollkirsche und Honigbiene zur Anwendung kommen, um die Entzündungsprozesse zu überwinden. Die Dosierung lautet für Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren ein bis dreimal täglich (oder stündlich) die Einnahme von je fünf bis zehn Globuli (Säuglinge und Kinder unter sechs Jahren: drei bis fünf Globuli, –für Säuglinge in Wasser oder Tee aufgelöst).

In der Apotheke kann man sich zur Auswahl der richtigen Globuli velati sowie zur korrekten Dosierung je nach Beschwerdebild ausführlich beraten lassen.

So spritzen Sie Insulin richtig

Die richtige Technik hilft ...

Wer als Diabetiker oft Insulin spritzen muss, tut sich leichter, wenn er sich an bestimmte Regeln hält. Denn so kann man auch nach langer Anwendung die markierten Hauteinstichstellen „verwenden“. Und das Insulin findet immer den richtigen Weg in den Blutkreislauf. Da Insulin ein Protein ist, kann es nicht als Tablette eingenommen werden. Es muss subkutan, d. h. mit einer Kanüle in das Unterhautfettgewebe, gespritzt werden. Die richtige Anwendung der Kanülen ist dabei wichtig.

Angebrochene Pens bei Raumtemperatur lagern Insulin ist hitzeempfindlich und muss daher bei zwei bis acht Grad im Kühlschrank gelagert werden. Vor der Anwendung sollte man es auf die Körpertemperatur erwärmen, damit die Haut durch den Kältereiz nicht beschädigt wird. Bei Raumtemperatur lässt sich Insulin vier Wochen lagern. Daher kann man Pens mit angebrochenen Patronen im Zimmer aufbewahren. Direkte Sonneneinstrahlung muss aber vermieden werden.

Immer neue Nadel benutzen Die richtige Nadellänge (vier bis 12,7 Millimeter) für die Insulinpens ist abhängig von der Insulinmenge sowie der verwendeten Spritztechnik. Kurze Nadeln bis fünf Millimeter verwendet man zum Spritzen ohne Hautfalte. Bei längeren Nadeln bildet man eine Hautfalte, damit das Insulin nicht in einen Muskel gespritzt wird. Für jede Injektion muss eine neue Nadel be-

nutzt werden, da sonst Mikroverletzungen auftreten können. Sie führen zu unerwünschten Verhärtungen und Wucherungen an der Einstichstelle, sogenannten „Spritzhügeln“ (Lipohypertrophien).

WAS MUSS ICH ÜBER INSULINPENS WISSEN?

- *Angebrochene Pens am besten bei Raumtemperatur lagern (nicht länger als vier Wochen).*
- *Fertigpens und noch nicht angebrochene Patronen im Kühlschrank lagern (nicht einfrieren lassen).*
- *Pen-Nadeln nach jeder Anwendung entsorgen, d. h. wechseln.*
- *Fertigpens können kurzfristige Engpässe bei den Standard-Pens überbrücken (in der Apotheke fragen).*
- *Kurze Nadeln (bis 5 mm) kann man ohne Hautfalte spritzen.*
- *Kinder, Senioren und Sehbehinderte erhalten speziell für sie hergestellte Pens.*

Einstichstellen jedes Mal wechseln

Um Verhärtungen der Haut zu vermeiden, muss die Einstichstelle regelmäßig gewechselt werden. Rotationsschablonen helfen dabei. Alternativ kann man den Bauch selbst in vier und beide Oberschenkel je in zwei Teilbereiche aufteilen. Zur letzten Einstichstelle muss immer ein Abstand von 2,5 cm eingehalten werden.

Die Aufnahme des Insulins erfolgt unterschiedlich schnell, je nachdem, ob man in den Bauch- oder Oberschenkelbereich spritzt. Kurz wirksame Insuline werden bevorzugt in den Bauch gespritzt, lang wirksame in den Oberschenkel.

Hautfalte beim Spritzen festhalten

Mischinsuline oder sogenannte NPH-Insuline müssen vor der Anwendung homogenisiert werden: Hierzu Pen mehrmals zwischen den Fingern schwenken und dabei um 180° drehen. Die gewünschten Insulineinheiten muss man selbst einstellen. Wenn eine Hautfalte nötig ist, fasst man Haut und Unterhautfettgewebe locker mit Zeige- und Mittelfinger. Während der Injektion muss man diese Falte halten und darf erst loslassen, wenn man die Nadel bereits aus der Einstichstelle herausgezogen hat.

Nach Injektionsende Nadel gleich entfernen

Man sticht die Kanüle senkrecht zur Hautoberfläche in die gewünschte Stelle ein und drückt dann den Auslöseknopf langsam bis zum Anschlag durch. Diese Position muss man für zehn Sekunden halten. Danach entfernt man den Pen mit der Kanüle. Die Pen-Nadel muss abgezogen und entsorgt werden. Sie darf nicht auf dem Pen bleiben, da sonst Luft in die Patrone gelangen kann. Fremdstoffe können mit eindringen und bei Folgeinjektionen das Gewebe reizen. Übrigens, für Kinder sowie für sehbehinderte und alte Menschen gibt es spezielle Pens.



KOMPETENTE BERATUNG RUND UM DAS THEMA INSULIN UND HILFE ZUR RICHTIGEN ANWENDUNG VON INSULINPENS ERHALTEN SIE NATÜRLICH AUCH BEI UNS IN DER APOTHEKE.

SPRECHEN SIE UNS GERNE AN.

Fortsetzung Titelthema

Tödliches Quartett:

Lieber nicht damit spielen!

WANN SIND KÖRPERMESSWERTE UND VERHALTEN GESUNDHEITSGEFÄHRDEND?

Bei diesen Werten sollten Sie Ihre Apotheke oder Ihren Arzt um Rat bitten:

ÜBERGEWICHT:

BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$

Fast Food JA

Sport NEIN

Hüfte-Taille-Verhältnis .. $> 0,9$
(Männer)

DIABETES MELLITUS:

Glucosetoleranz $> 140\text{-}200 \text{ mg/dl}$

Insulinresistenz JA

HbA_{1c} $\geq 6,5$

Nüchternblutzucker $> 100\text{-}126 \text{ mg/l}$

BLUTHOCHDRUCK:

Systolenwert $> 130 \text{ mmHg}$

Diastolenwert $> 85 \text{ mmHg}$

Erhöhter Alkoholkonsum .. JA

Belastender Stress JA

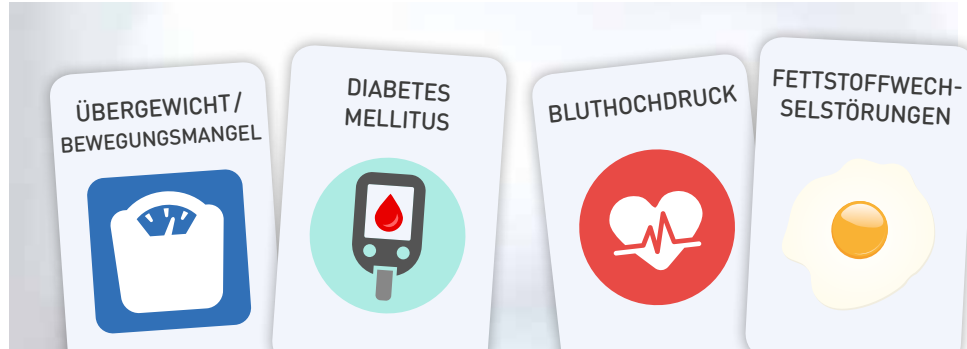
FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN:

Triglyceride $> 150 \text{ mg/dl}$

HDL $< 40 \text{ mg/dl}$

LDL $> 160 \text{ mg/dl}$

LDL/HDL-Verhältnis > 4



Übergewicht führt zu erhöhten Blutfettwerten

Das Problem an der Fettablagerung im Bauchraum ist, dass es den Stoffwechsel beeinflusst. Bestimmte Botenstoffe, die das Fettgewebe freisetzt, greifen in das Blutzuckersystem ein.

Wer täglich zu viele Kalorien aufnimmt und sich gleichzeitig zu wenig bewegt, speichert die überflüssige Energie als Fett ab, und zwar als sogenannte Triglyceride. Sie sitzen in den Fettzellen, besonders im Bauchraum und unter der Haut. Bei Übergewicht vermehren und vergrößern sich die Fettzellen. Sie setzen entzündungsfördernde Stoffe frei. Die Schädigung der Blutgefäße ist die Folge. Aber auch Hormone spielen eine Rolle. Diese beeinflussen unter anderem das Sättigungsgefühl negativ und stören die Insulinsekretion. Es wird immer mehr Insulin produziert, bis die beteiligten Bauchspeicheldrüsenzellen erschöpft sind. Diabetes mellitus tritt auf.

Diabetes mellitus als Folge von Überernährung

Bei einer sogenannten Überernährung werden durch den erhöhten Bedarf an Insulin die zuständigen Rezeptoren im Muskel- und Fettgewebe unempfindlicher gegenüber Insulin. Die Bauchspeicheldrüse muss immer mehr Insulin produzieren. Auf Dauer kann sie nicht genug Insulin bereithalten, so dass der Blutzucker steigt. Der Zuckerhaushalt ist nun gestört, die Gefäße werden beeinträchtigt und auch der Fettstoffwechsel gerät durcheinander.

Cholesterinwerte geben Auskunft über Fettstoffwechsel

Fette sind nicht wasserlöslich und werden daher im Körper weitertransportiert, indem sie sich an ein Protein binden. In der Leber werden freie Fettsäuren zum Aufbau von Trigly-

ceriden (Blutfetten) genutzt, die Energie bereitstellen. Wenn der Fettstoffwechsel gestört ist, sind LDL-Cholesterin (>160) und Triglycerid-Werte (>150) zu hoch, HDL-Werte wiederum erniedrigt (<40). Auch stimmt dann das Verhältnis von LDL- und HDL-Cholesterinwerten nicht mehr: Bei einem Wert über vier besteht ein hohes Risiko für Gefäßerkrankungen.

Auch hochnormaler Blutdruck ist gefährlich

Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Alkoholkonsum und Rauchen führen zusammen mit erblichen Faktoren zu Bluthochdruck. Der zu hohe Druck in den Blutgefäßen überlastet das Herz in seiner Pumpfunktion. Es kommt zu einer Herzschwäche. Gleichzeitig werden die Gefäße geschädigt und die Blutgefäße verengen sich. Bereits ein sogenannter hochnormaler Blutdruck von $130/85 \text{ mmHg}$ kann die Gefäße schädigen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöht.

Fazit: Gewicht reduzieren, bewegen und Ernährung umstellen

Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung aller vier Erkrankungen ist die Reduktion des Gewichts: Neben dem Einbau regelmäßiger Bewegungszeiten in den Alltag ist auch eine Ernährungsumstellung notwendig. Zum Abnehmen von Gewicht ist eine kalorienreduzierte Mischkost gut geeignet. Dies sollte mit einem Ausdauertraining (z. B. Schwimmen, Walken, Radfahren, Joggen) an fünf bis sieben Tagen pro Woche von je 30 Minuten Dauer kombiniert werden. Auch regelmäßiges zügiges Spaziergehen zeigt Wirkung. Betroffene sollten vorab einen Arzt aufsuchen, um eventuell schon vorliegende Erkrankungen abzuklären und behandeln zu lassen.

HIER KÖNNEN SIE IHREN BODY-MASS-INDEX BERECHNEN:

www.adipositas-gesellschaft.de/mybmi/index.php

HIER KÖNNEN SIE IHR INDIVIDUELLES DIABETES-RISIKO TESTEN:

www.diabetesstiftung.de/gesundheitscheck-diabetes-findrisk

Tipps für Diabetikerfüße

Infektionen durch tägliche Pflege vermeiden

Viele Diabetiker haben Probleme mit ihren Füßen. Sie leiden am sogenannten Diabetischen Fußsyndrom (DFS). Noch immer unterschätzen Diabetes-Patienten, wie wichtig die richtige Fußpflege ist. Schwere Verläufe von DFS und Amputationen könnten so oft verhindert werden. Denn bei Diabetes tritt eine Nervenschädigung in vielfacher Form auf. So kommt es einerseits zu erhöhtem Wasserverlust und Rissen in der Haut. Das Fett-Feuchtigkeitsverhältnis stimmt nicht mehr. Gleichzeitig verändert sich das Gangbild: Fehlstellungen, Hornhaut und Schwielen entstehen. Die Druckbelastung schädigt das darunter liegende Weichteilgewebe und die Gefahr von Infektionen steigt. Schmerz und Reiz werden aber oft nicht wahrgenommen. Auch Missempfindungen treten auf. Daher müssen Diabetiker darauf achten, täglich ihre Füße richtig zu pflegen. Auch ein Podologe kann hinzugezogen werden. Das Ziel ist, die Hautbarriere intakt zu halten.

TIPPS FÜR ZUHAUSE:

1. Füße täglich mit einem Handspiegel auf Risse und Verletzungen hin absuchen.
2. Auch bei kleinen Verletzungen den Arzt aufsuchen, da Infektionsgefahr besteht.
3. Lauwarme Fußbäder (3 bis 5 Minuten bei 37°C – Thermometer verwenden) vor der Fußpflege helfen, um die Haut geschmeidiger zu machen.
4. Danach Füße und Zehenzwischenräume gründlich mit einem Handtuch abtrocknen (nicht föhnen).
5. Hornhaut mit Bimsstein entfernen und Nägel mit einer Feile kürzen (keine scharfen Werkzeuge).
6. Füße einmal täglich (ggf. öfter) mit einer speziellen Pflegeemulsion aus der Apotheke eincremen. Empfohlen wird mindestens 10% Harnstoffanteil und mindestens 20% Fettanteil.
7. Nicht barfuß laufen. Keine Wärmflasche oder Heizkissen verwenden (Wollsocken bzw. spezielle Diabetiker-Socken sind günstig).
8. Achtung, kein Babyöl, kein Puder und keine Zinksalbe oder reine Fettcreme (wie Vaseline) verwenden.



Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier



SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Quinoa (herkömmlich, schwarz oder rot)
- 1 kleine reife Mango
- 1 reife Avocado
- 300 g reife Tomaten
- 2 Bio-Limetten
- Natives Olivenöl extra (Meer-)Salz, Pfeffer
- 2 Maiskolben
- 2 Knoblauchzehen
- 4 dünne Scheiben Räucherspeck
- 1 frische rote Chilischote
- 20 g Feta
- ½ Bund Koriandergrün oder frische Minze (15 g)

Superfood-Salat als Fitmacher

Leckerer Quinoa-Mais-Salat

Dieser Salat ist nicht nur lecker, sondern er enthält sogar so viele wertvolle Inhaltsstoffe, dass man bereits zwei Portionen der „5 mal täglich Obst oder Gemüse“ damit abdeckt...

- ✓ 2 PORTIONEN OBST/GEMÜSE DER „5 AM TAG“
- ✓ GLUTENFREIE KÖRNER
- ✓ VIEL EIWEISS
- ✓ VIELE BALLASTSTOFFE

SO GEHTS: **01.** Quinoa garen und abgießen. Mango und Avocado schälen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Tomaten würfeln. **02.** Alles in einer Schüssel mit abgeriebener Limettenschale, Limettensaft, zwei Esslöffeln Olivenöl, 1 Prise Salz und schwarzem Pfeffer mischen und beiseite stellen. **03.** Maiskolben in einer Grillpfanne braten, bis sie schön dunkel sind. Maiskerne von den Kolben schneiden. **04.** Nun in einer kleinen Pfanne den geschälten und in Scheiben geschnittenen Knoblauch, den in Streifen geschnittenen Speck und die in Ringe geschnittene Chili in einem Teelöffel heißen Olivenöl anbraten (mittlere Temperatur) und regelmäßig umrühren, bis sie etwas Farbe angenommen haben. **05.** Dies zur Gemüsemischung in die Schüssel geben. Quinoa und Mais zufügen, alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilt mit zerbröseltem Feta und Kräuterblättern bestreuen.



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 - 19240