



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2017



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

schon bald spitzen wieder die lange ersehnten ersten Frühlingsboten, die kleinen Gänseblümchen, leuchtend weiß und gelb aus den Wiesen heraus. Zeit, darauf aufmerksam zu machen, dass das Gänseblümchen (Bellis perennis) im Jahr 2017 „Heilpflanze des Jahres“ ist! Von März bis November sieht man sie wieder unermüdlich wachsen. Schon im 15. Jahrhundert wurde das Gänseblümchen in Kräuterbüchern als Heilpflanze erwähnt. Heutzutage findet es häufig in der Homöopathie seine Anwendung – zum Beispiel bei Prellungen oder Zerrungen.

„Arzneipflanze des Jahres“ ist übrigens der echte Hafer. Avena sativa lautet seine lateinische Bezeichnung. Hinweise auf seine Nutzung reichen bis 5000 Jahre v. Chr. zurück. Im Vergleich zu anderen Getreidearten hat der Hafer den höchsten Mineralstoff- und Eisengehalt und enthält wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Er kann wachstumsfördernd, blutbildend und knochenaufbauend wirken. Seine beruhigende, stimmungsaufhellende und schlaffördernde Wirkung wird in der Homöopathie genutzt.

Wir informieren Sie kompetent über die richtige Anwendung von Arzneipflanzen und pflanzliche Arzneimittel, die sogenannten Phytopharmaka.

Sprechen Sie uns gerne auf Heilpflanzen an, wenn Sie wieder einmal zu uns kommen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst,

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

Inhalt

- 1 *Titelthema*
LEBERWERTE
- 2 *Artikel*
**ALLERGIEVERDACHT
ODER UNVERTRÄG-
LICHKEIT?**
- 3 *Serie – Teil 3*
**GESUND DURCHS
JAHR MIT HEILMIT-
TELN AUS DER NATUR**
- 4 *Tipp des Monats*
**GUT GELAUNT IN
5 MINUTEN**
- 5 *Unterhaltung*
**KLEINE PRINTS
GEWINNSPIEL**

Titelthema

Leberwerte

Warum sollten Sie Ihre Leberwerte kennen?

ZU VIEL ALKOHOL UND FALSCHER ERNÄHRUNG SCHADEN

Hand aufs Herz: Kennen Sie Ihre Leberwerte? Die wenigsten machen sich Gedanken um ihre Leber, solange sie keine Beschwerden haben. Doch die Leber zeigt im Frühstadium einer Erkrankung keine oder nur unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen oder Juckreiz. Dabei ist sie die größte Drüse in unserem Körper und das zentrale Stoffwechselorgan. Hormone, Vitamine, aber auch

Blutzucker, Blutgerinnung und Immunsystem werden von hier gesteuert. Sie ist wichtig für die Entgiftung unseres Körpers. Hinter erhöhten Leberwerten können echte Erkrankungen der Leber, aber auch schon ein Zuviel an Alkohol und Fett aufgrund von Überernährung stecken. Dies ist sogar die häufigste Ursache. Der Arzt kann untersuchen, ob dann bereits die Gefahr einer schweren Lebererkrankung gegeben ist.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Lorano akut
Tabletten – 50 Stück

9,98€ statt 17,10€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

03: Allergie

Allergiegeplagte klagen sehr oft über tränende Augen, eine laufende Nase und ständiges Niesen, aber auch über Halsschmerzen. Homöopathische Globuli können begleitend oder schon sechs bis acht Wochen vor Einsetzen der Akutphase eingenommen werden, um die Beschwerden zu mildern. Entscheidend für die Wahl des richtigen Mittels ist die Art der Beschwerden.

Wässriges Sekret aus der Nase

Wer an eher wässrigem Sekret leidet, das aus Nase und Augen tropft, sollte Galphimia glauca in der Potenz D6 wählen. Dieses Mittel kommt bei allergischen Erkrankungen der Atemwege zum Einsatz. Vorbeugend, vor Eintritt erster Beschwerden, wird empfohlen, 6 Wochen lang einmal täglich 5 Globuli (Galphimia glauca D12) einzunehmen. Bei akuten Beschwerden auf Potenz D6 wechseln.

Tränende Augen

Wenn die Lider geschwollen und die Augen gerötet sind, jucken, brennen oder tränen, empfiehlt sich der sogenannte „Augentrost“, Euphrasia. Man setzt Euphrasia in der Potenz D6 ein.

Verstopfte Nase und Schnupfen

Ein anderes Mittel ist angezeigt, wenn die Nase verstopft ist und die Schleimhäute trocken wirken. Auch bei Nasennebenhöhlenentzündung greift man gerne zu diesen Globuli: Luffa D6. Ist der Schnupfen eher dünnflüssig weißlich, kann man Luffa auch in der Potenz D12 einnehmen.

Juckender Mund-Rachenraum

Bei unangenehmem Juckreiz im Mund-Rachenraum sowie in den Ohren sollte man zu Arundo donax D6 greifen. Diese Globuli stammen aus dem Pfahlrohr.



Zur richtigen Einnahme der Globuli velati lässt man sich am besten in der Apotheke beraten.

Allergieverdacht oder Unverträglichkeit?

Am besten gleich beim Arzt abklären lassen

Immer mehr Menschen haben Angst vor Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten und meiden bestimmte Lebensmittel. Doch die wenigsten leiden wirklich an einer krankhaften Unverträglichkeit. Mit einer Allergie plagen sich jedoch circa 30 Prozent aller Deutschen herum. Verdauungsprobleme beim Genuss bestimmter Lebensmittel sind in der Regel keine Allergie. Eine Allergie löst eine Entzündungsreaktion gegen Allergene aus. Diese sind Eiweiße aus Pollen, Milbenkot, Tierhaaren oder Lebensmitteln. Der Körper reagiert mit der Bildung von Antikörpern. Das Immunsystem gerät außer Kontrolle. Es kann sogar zum anaphylaktischen Schock mit Blutdruckabfall und Luftnot kommen.

Nicht zu viel Hygiene im Kindesalter betreiben

Die lange Zeit beobachtete Zunahme der Allergien in der westlichen Zivilisation wird mit der immer penibleren Hygiene erklärt. Kommen Kinder nicht von klein auf mit genug Bakterien in Kontakt, neigt das Immunsystem dazu, auch harmlose Eindringlinge wie Lebensmittel-Eiweiße als Bakterien zu bekämpfen. Auch fehlt heutzutage in unserer Umwelt die bakteriologische Vielfalt, die es vor einigen Jahrzehnten noch gab. Kinder sollten daher von klein auf möglichst viele verschiedene Lebensmittel zu sich nehmen und auch nicht von Tieren ferngehalten werden.

Verschiedene Tests machen auch schwierige Diagnose möglich

Allergien können in jedem Lebensalter auftreten. Oft meiden Betroffene dann Lebensmittel, die sie als Allergieauslöser im Verdacht haben. Dies ist aber häufig unnötig. Doch auch ein harmloser Heuschnupfen kann sich unbehandelt zu Asthma entwickeln. Wichtig ist für die Therapieplanung daher eine genaue ärztliche Diagnose, die oftmals auch mit Hilfe eines Ernährungstagebuchs und eines Nahrungsmittelunverträglichkeitstests gefunden werden kann.



Verdächtiges Lebensmittel ist ohne Serum identifizierbar

Zum Feststellen einer Allergie kommt normalerweise der sogenannte Pricktest zum Einsatz. Hierzu werden kleine Mengen möglicher Allergene in einer Lösung auf die Haut getropft und diese anschließend gereizt. Bei einem Anschwellen liegt eine Allergie gegen das Allergen vor. Gibt es für ein verdächtiges Allergen kein Serum, kann man das verdächtige Allergen, z. B. ein Nahrungsmittel, auch direkt zum Arzt mitbringen. Auch ein Bluttest auf IgE (Immunglobulin E)-Antikörper hilft bei der Feststellung der Allergie. Bei manchen Allergien tritt eine schwere Reaktion nur in Zusammenhang mit Belastung auf. Ärztliche Abklärung ist hier notwendig.

Therapie und Vorbeugung wird individuell geplant

Je nach Art und Ausmaß der Allergie entscheidet der Arzt, welche Therapie sinnvoll ist. Neben der medikamentösen Behandlung mit Antihistaminika oder Kortison und Vorbeugemaßnahmen kann auch eine Hyposensibilisierungstherapie in Frage kommen. Diese besteht meist aus einer wöchentlichen Spritze über einige Jahre hinweg. Auch eine sogenannte Allergie-Tablette und Tropfen können verschrieben werden. Für Pollenallergiker, bei denen eine Hyposensibilisierungstherapie nicht anschlägt, wird derzeit, ähnlich wie bei der Therapie für Bienen- und Wespengiftallergiker an einem neuen Therapieansatz gearbeitet.

WAS GILT ES BEI EINER ALLERGIE ZU BEACHTEN?

- Allergieauslöser vermeiden (ggf. Schulung mitmachen).
- Bei Pollenallergie ärztlich verordnete Medikamente einnehmen.
- Zur Vorbeugung: Mastzellstabilisatoren (Tropfen oder Spray).
- Im Akutfall: Antihistaminika (Tabletten, Augentropfen, Nasenspray). Entzündungshemmend: Lokal wirksames Kortison.
- Langfristige Ursachenbekämpfung: Durch Hyposensibilisierung (einwöchentliche Spritze über einige Jahre oder ggf. Allergie-Tablette/Tropfen).

TIPPS BEI HEUSCHNUPFEN:

- Planen Sie Ihren Urlaub am besten während der Pollensaison, in pollenfreien Hochgebirgs- oder Meerregionen.
- Halten Sie Ihr Autofenster geschlossen und wechseln Sie den LüftungsfILTER jährlich.
- Verwenden Sie Staubsauger mit Hepa-Filterssystem zum Abhalten der Allergene.
- Lüften Sie auf dem Land eher abends, in der Stadt eher morgens.
- Waschen Sie vor dem Schlafengehen am besten Ihre Haare und legen Sie getragene Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ab.

TIPPS BEI HAUSSTAUBALLERGIE:

- Wischen Sie lieber feucht statt staubzusaugen.
- Reduzieren Sie staubfangende Textilien wie Vorhänge, Teppiche etc.
- Verwenden Sie milbenundurchlässige Matratzenüberzüge.
- Waschen Sie Ihr Bettzeug (Kunstfaser) regelmäßig, um Hautschuppen zu beseitigen.

Aktueller Pollenkalender als App beim Deutschen Wetterdienst:

<http://www.dwd.de/DE/leistungen/pollen/pollenapp.html>

Fortsetzung Titelthema

Leberwerte

Warum sollten Sie Ihre Leberwerte kennen?

ZU VIEL
ALKOHOL
UND FALSCHER
ERNÄHRUNG SIND DIE
HÄUFIGSTE URSACHE
FÜR SCHÄDEN
AN DER LEBER

Hier können Sie
Ihr Risiko für eine
Lebererkrankung
selbst testen:

<http://www.deutsche-leberstiftung.de/hilfe/lebertest-aktuell>



WAS SCHADET UNSERER LEBER?

- *Alkohol*
- *Einseitige Ernährung/Überernährung, z. B. Torte, fette Speisen*
- *Schlecht eingestellter Diabetes mellitus*
- *Hepatitis-Viren*
- *Chemikalien/Umweltgifte*
- *Medikamente*

Laboruntersuchung kann erhöhte Leberwerte anzeigen Man kann anhand von Laboruntersuchungen sehen, ob die Leberwerte erhöht sind. Bei einer leichten kurzfristigen Erhöhung können auch ein Infekt oder Überanstrengung die Ursache sein. Sind diese Werte über mehrere Wochen hinweg dauerhaft erhöht, sollte man die Ursache abklären. Möglich sind auch eine durch Viren verursachte Hepatitis oder auch erbliche Erkrankungen oder Immunreaktionen als weitere mögliche Auslöser. Eine Entzündung der Leber kann folgen. Wenn Alkohol und Übergewicht die Ursache sind, kann eine Ultraschalluntersuchung Hinweis auf eine Fettleber bringen. Sowohl eine Punktion als auch eine spezielle Ultraschalluntersuchung können Aufschluss darüber bringen, in welchem Krankheitsstadium sich die Leber befindet. Die erkrankte Leber baut ihr stoffwechselaktives Gewebe in Fettgewebe um. So lässt sich der damit verbundene Schweregrad der Erkrankung feststellen.

Übergewicht und Diabetes führen oft zu Fettleber Die Leber ist zwar ein Organ, das sich gut regenerieren kann, doch bei einer chronisch fortgeschrittenen Lebererkrankung kann es zu ernsthaften Komplikationen kommen. Man sollte es daher nicht so weit kommen lassen. Man geht davon aus, dass Männer eine Alkoholmenge von maximal einem Glas (0,2l) Wein oder 0,5l Bier täglich und Frauen von maximal 1/8l Wein täglich – bezogen auf die Leber – vertragen, solange keine weiteren Grunderkrankungen vorliegen. Bei höheren Konsummengen kann es zur Entwicklung einer Fettleber kommen. Auch ein großer Anteil der Menschen mit Übergewicht und Diabetes hat ein erhöhtes Risiko für Lebererkrankungen.

Eine Fettleber führt oft zu Entzündungen. Dann entwickelt sich eine sogenannte nichtalkoholische Fettleberhepatitis.

Hepatitis A und B durch Impfung vorbeugen Andere Lebererkrankungen sind Hepatitis A, B, C oder E. Die Anzahl der Erkrankungen mit Hepatitis E, die der Hepatitis Typ A ähnelt, nimmt in Deutschland immer mehr zu. Diese Leberentzündung heilt jedoch in den meisten Fällen von selbst und folgenlos aus. Hepatitis A wird meist auf Fernreisen durch den Genuss von unsauberem Wasser, Muscheln oder Salat erworben. Die Symptome sind Müdigkeit, Fieber sowie vorübergehende Gelbsucht. Durch eine Impfung vorab kann man dieser Erkrankung gut vorbeugen. Hepatitis B wird durch Blut, andere Körperflüssigkeiten sowie Schleimhautkontakt übertragen. Häufig erfolgt die Übertragung durch Sexualverkehr. Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten. Auch dieser Erkrankung kann durch eine Impfung, am besten im Kindesalter, vorgebeugt werden.

Bei Tätowierung und Piercing Hygiene beachten Hepatitis C, gegen die es keinen Impfstoff gibt, wird durch direkten oder indirekten Blutkontakt übertragen. Meist ist der Übertragungsweg heutzutage der gemeinsame Gebrauch von Nadeln und Spritzen bei Drogenabhängigen sowie Tätowierung oder Piercing unter unzureichenden Hygienebedingungen. In der Mehrheit der Fälle wird Hepatitis C chronisch. Das Virus ist im Blut, den Lymphknoten und den Organen nachweisbar. Unbehandelt kann sie nach circa 25 Jahren zu einer Leberzirrhose führen. Für Hepatitis C stehen inzwischen allerdings sehr wirkungsvolle Therapiemöglichkeiten zur Verfügung.



Tipp des Monats

Gut gelaunt in 5 Minuten

Geringer Einsatz – großer Effekt

Schon 5 Minuten Bewegung im Grünen hebt die Laune und fördert die Selbstachtung. Das hat eine englische Studienzusammenfassung wissenschaftlich bestätigt. Verglichen wurden Stimmung und Selbstwertgefühl vor und nach der aktiven, grünen Pause. Die Wissenschaftler ermittelten zudem die optimale Dauer einer Outdoor-Aktivität. Überraschenderweise liegt diese nur bei 5 Minuten. Zwar verstärkt die Anwesenheit von Wasser, wie zum Beispiel ein Fluss oder See, das positive Gefühl, ansonsten ist aber die Art der Grünfläche unerheblich. Ein städtischer Park trägt ebenso wie ländliches Gebiet oder eine Waldfläche zur positiven Stimmung bei.

Ist der Effekt für jeden gleich? Die deutlichste Veränderung der Stimmung ergab sich bei Erwachsenen mittleren Alters. In besonderem Ausmaß verbesserte sich das

Selbstwertgefühl in der Studiengruppe bei Personen mit psychischen Problemen.

Auch bei Kindern war zu beobachten, dass sich bei regelmäßiger Bewegung im Freien das Selbstwertgefühl verstärkte, was wiederum zu einer gesünderen Lebensweise im Erwachsenenalter (gesunde Ernährung, Nicht- rauchen, sportliche Aktivität) führen kann.

Und was bedeutet das für mich? In den Alltag lässt sich diese Empfehlung leicht integrieren, denn es kostet ja tatsächlich nur 5 Minuten Zeit, Ihre Gesundheit zu stärken. Diese 5 Minuten könnten, falls auf Ihrer täglichen Strecke zum Arbeitsplatz ein Park liegt, schon auf dem Weg dorthin „abgeleistet“ werden. Auch die Mittagspause bietet sich an, um einmal kurz in einer nahe gelegenen Grünfläche Luft zu schnappen. Selbstverständlich kann auch der Feierabend genutzt werden.

Muss ich trotzdem noch mehrmals pro Woche Sport treiben? Die Studienzusammenfassung spricht ganz eindeutig von der mentalen Gesundheit – konkret Stimmung und Selbstwertgefühl – die von dieser kurzen Zeitspanne profitiert. Die körperliche Fitness bleibt davon unberührt. Das bedeutet für Sie, dass Sie trotzdem mehrmals pro Woche Sport treiben oder zumindest versuchen sollten, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, zum Beispiel indem Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Und vielleicht führt die Strecke ja sogar durch ein Stück grüne Natur?

Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin



Carolin Marxmeier



Kleine Prints

GEWINNSPIEL

HOCHWERTIGE BESONDERE FOTOBÜCHER AUS STABILEM MATERIAL FÜR KINDERHÄNDE.

Genau wie Erwachsene lieben es auch unsere Kleinen, liebste Menschen und schönste Erinnerungen in Form von Fotos bei sich zu haben.

Mit den Kinder-Fotobüchern von Kleine Prints haben die Kleinen ihre Lieblingsbilder ab sofort immer griffbereit – im schicken Design und speziell für Kinderhände gefertigt.

WWW.KLEINEPRINTS.DE

GEWINNEN SIE IHR KINDER-FOTOBUCH

GEWINNSPIELFRAGE:

WAS HABEN KINDER MIT IHREN "KLEINEN PRINTS" SOFORT GRIFFBEREIT?

Unter allen richtigen Antworten verlosen wir einen Kleine-Prints-Gutschein im Wert eines Kinder-Fotobuchs oder Memospiels.

Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen und Adresse nicht vergessen, und dann an folgende Anschrift schicken:

Kirsch Apotheke

Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Einsendeschluss ist der 07.04.2017



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name und Anschrift werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.



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

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.