

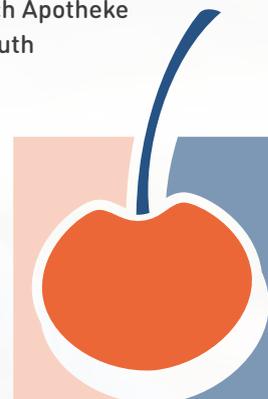


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2017



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Inhalt

1 *Titelthema*

**SPORT IST DEFINITIV
NICHT MORD**

2 *Artikel*

**WENN HÄNDE-
KRIBBELN AUF DAS
KARPALTUNNEL-
SYNDROM DEUTET**

3 *Serie – Teil 6*

**GESUND DURCHS
JAHR MIT HEILMIT-
TELN AUS DER NATUR**

4 *Tipp des Monats*

**ERNÄHRUNGSTIPPS
FÜR FREIZEIT-
SPORTLER**

5 *Unterhaltung*

**ENERGIE FÜR
UNTERWEGS**

Titelthema

Sport ist definitiv nicht Mord

Richtig trainieren bei chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, ist in unseren Breitengraden nicht alleine. Herz- und Gefäßkrankheiten sind die häufigste Todesursache in Industrienationen. Doch diese weitgehend durch Risikofaktoren und den Lebensstil ausgelösten Erkrankungen können durch Sport günstig beeinflusst werden.

Was viele Betroffene nicht wissen: Auch im fortgeschrittenen Alter können und sollen

Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen Sport treiben. Dies gilt auch für Krafttraining, wenn man vor Trainingsbeginn eine sportärztliche Untersuchung absolviert hat, um das Leistungsniveau genau an den Gesundheitszustand anzupassen. Offenbar profitieren sogar besonders Herzpatienten über 75 von körperlichem Training.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Cetirizin Hexal bei Allergie
Tabletten – 20 Stück

4,98€ statt 7,59€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

kennen Sie den ironischen Ärzte-Spruch „Gartenarbeit ist kein Herz-Kreislauf-Training“? Zu Sommerbeginn lohnt es sich, die Lust auf mehr Bewegung und Aktivität bei Sonne und warmen Temperaturen auszunutzen und damit gleich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen. Damit beugen Sie nämlich auch typischen Zivilisationskrankheiten vor!

Nur allzu oft halten wir diese Erkrankungen für schicksalsbedingt oder vererbt. Doch circa 90 Prozent aller Herz-Kreislaferkrankungen sind „hausgemacht“ und auf ungesunden Lebensstil und zu wenig Bewegung zurückzuführen. Dies gilt übrigens auch für andere Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck.

Regelmäßiger Sport, der Muskeln aufbaut und einen ins Schwitzen bringt, macht tatsächlich einen Unterschied. Wie meist im Leben gilt: Klein anfangen und langsam steigern. Gerade auch wer schon erkrankt ist, profitiert von sportlicher Aktivität. Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Fragen Sie zuvor Ihren Hausarzt und lassen Sie sich einen Trainingsplan erstellen.

Tipp: Man kann das Ausdauertraining auch „im Sitzen“ beginnen: Im Fitnessstudio warten dafür die beliebten Indoor-Fahrräder und man kann bei jedem Wetter gemütlich lostreten.

Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

06: Blasenentzündung und Reizblase

Blasenentzündung ist eine häufige, lästige und oftmals schmerzhaftes Erkrankung. Auch die Reizblase ist unangenehm. Mit Hilfe homöopathischer Arzneimittel lassen sich die Symptome meist lindern. Zusätzlich kann das wichtige „Durchspülen“ der Blase gefördert werden. Das Ziel ist, bei Entzündungsercheinungen der Harnwege wieder zu einer harmonischen Eingliederung der Empfindungsorganisation in diesem Bereich zu finden.

Cantharis Blasen Globuli velati

Bei einer beginnenden oder akuten Blasenentzündung ist es Betroffenen wichtig, die krampfartigen Schmerzen zu lindern. Cantharis Blasen Globuli velati enthalten eine Komposition aus Ackerschachtelhalm, Schafgarbe und Spanischer Fliege (Cantharis), die sich bei Blasenproblemen bewährt hat. Spanische Fliege wirkt Blasenreizungen und Blasenentzündungen entgegen. Ackerschachtelhalm hilft dabei, die Nierenfunktion zu unterstützen und die Harnausscheidung zu fördern. Diese ist wichtig, um die Bakterien in der Harnröhre auszuspülen. Schafgarbe gilt als krampflösend und entzündungshemmend.

Erwachsene und Kinder ab sechs Jahren erhalten ein- bis dreimal täglich fünf bis zehn Globuli velati (unter der Zunge zergehen lassen). Unspezifische Blasenbeschwerden- oder Harnwegsinfekte bei Kindern sollten allerdings stets mit dem Arzt abgeklärt werden.

Dauer: Zwei Wochen.

Bei Fieber sollte man sofort den Arzt aufsuchen. Tritt nach zwei Tagen Behandlung keine Besserung ein, sollte man ebenfalls zum Arzt gehen. Generell ist es wichtig, viel zu trinken und die Leistenregion warm zu halten.



Wenn Händekribbeln auf das Karpaltunnelsyndrom deutet

So früh wie mögliche Symptome beim Arzt klären

Sie leiden unter Schmerzen, Taubheitsgefühl oder Kribbeln in der Hand – besonders nachts und morgens? Es könnte sich um das Karpaltunnelsyndrom handeln, das insbesondere Menschen zwischen 40 und 70, aber auch jüngere Patienten betrifft. Ein hoher Druck auf den Nerv wegen eines zu engen Karpalkanals verursacht dort und in den anliegenden Blutgefäßen Sauerstoffmangel. Es kommt zu Missempfindungen und eine bleibende Nervenschädigung oder gar Lähmung kann die Folge sein. Daher ist das frühestmögliche Abklären der Symptome beim Arzt wichtig.

Druck auf engen Karpalkanal verursacht Schmerzen Der Karpaltunnel beziehungsweise Karpalkanal ist eine enge Verbindung zwischen Handwurzelknochen und darüber liegendem Karpalband. Durch diese Verbindung laufen Sehnen und drei Nerven, wovon der mittlere Nerv für die sensorischen Empfindungen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger zuständig ist. Auch ein Daumenmuskel wird von ihm gesteuert. Der Karpaltunnel befindet sich etwas oberhalb des Handgelenks. Ist er zu eng, verursacht der Druck auf den Nerv Schmerzen.

Häufig in Wechseljahren oder Schwangerschaft Besonders häufig betrifft das Karpaltunnelsyndrom Frauen während der Wechseljahre, aber auch in der Schwangerschaft. Wenn der Karpalkanal nicht von Geburt an verengt ist, kommen weitere mögliche Ursachen für das Pro-

blem in Frage. Auch Wassereinlagerungen aufgrund von Grunderkrankungen wie Diabetes, Schwellungen der Sehenscheiden, Probleme nach Bruch oder bei Arthrose oder Rheuma oder auch ein Tumor können zu der krankhaften Verengung führen. Manchmal kommt es auch bei bestimmten Berufen mit hohen Belastungen am Handgelenk zum Auftreten des Syndroms. Oft lässt sich aber keine konkrete Ursache ausmachen.

Flasche lässt sich nicht mehr umgreifen Die Symptome reichen von kleinen Missempfindungen bis hin zu bleibenden Lähmungen. Taubheitsgefühle und Schmerzen können von Daumen und Mittelfinger ausgehend den ganzen Arm hinauf reichen. Meist treten die Beschwerden nachts und am Morgen auf. Wenn die Krankheit weiter fortschreitet, kommen Kraftlosigkeit und Bewegungseinschränkungen dazu. Die Daumenballenmuskulatur baut sich mit der Zeit ab. Der Daumen lässt sich nicht mehr abspreizen. Betroffene klagen nun darüber, dass sie bestimmte Tätigkeiten wie Handarbeiten, PC-Bedienung, Telefonieren oder Haushaltsverrichtungen wie das Halten einer Flasche nicht mehr ausführen können.

Syndrom durch ärztliche Tests gut diagnostizierbar Der frühestmögliche Gang zum Arzt ist wichtig, um eine genaue Diagnose stellen zu können. Es stehen bestimmte körperliche Tests, z. B. das Umfassen einer Flasche, zur Verfügung, um dem Arzt erste Hinweise zu geben.

Zusätzlich wird eine sogenannte Leitungsgeschwindigkeitsmessung des Nervs (Elektroneurografie) vorgenommen. Außerdem kann auch die Messung der elektrischen Muskelaktivität Aufschluss darüber geben, ob die Verbindung zwischen den Handmuskeln unterbrochen ist. Gegebenenfalls folgt eine Ultraschalluntersuchung.

Mit Armschiene Handgelenk ruhigstellen

Die Behandlung erfolgt nach Möglichkeit konservativ: Betroffene tragen besonders nachts spezielle Armschienen und vermeiden dadurch das Abknicken des Handgelenks, das Schmerzen verursacht. Das Ziel ist, das Handgelenk ruhig zu stellen. Medikamente wie Injektionen mit Procain in zweiwöchigen Abständen können die Schmerzen lindern. Auch Cortison kann in den Karpaltunnel gespritzt werden, um die Entzündung zu hemmen und abschwellend zu wirken. Cortison ist hierzu auch in Tablettenform verfügbar.

Operation trennt Karpalband Halten die Beschwerden an, kann eine Operation, meist in örtlicher Betäubung, Besserung bringen. Das Ziel ist, das Karpalband, das den Mittelnerf umschließt, zu trennen, sodass der Druck im Karpaltunnel minimiert wird. In der Regel ist es möglich, dass sich die Gefühllosigkeit nach einigen Wochen bis Monaten zurückbildet. Erfolgt der Eingriff zu spät, kann es sein, dass die Beschwerden irreparabel sind. Daher sollte man bei ersten Symptomen gleich den Hausarzt aufsuchen.

INFORMATION

Die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie (u. a.) hat hier eine Patienteninformation für den Download bereitgestellt:

http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/005-003p_S3_Karpaltunnelsyndrom_Diagnostik_Therapie_2012-verlaengert.pdf



Sport ist definitiv nicht Mord

Richtig trainieren bei chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Als Herzpatient am besten täglich trainieren Empfehlenswert ist die Kombination von Ausdauersport und Krafttraining. Herzpatienten sollten am besten täglich trainieren, und zwar mindestens 10 Minuten. Generell wird zu mindestens dreimal pro Woche 20 Minuten intensivem Ausdauertraining oder alternativ fünfmal pro Woche 30 Minuten gemäßigt Training geraten. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Vor Aufnahme der sportlichen Betätigung ist eine sportärztliche Untersuchung nötig. Diese gibt den Rahmen für einen Trainingsplan vor.

Erste Phase: Ausdauersport langsam steigern Zu Beginn ist es für Herzpatienten ratsam, unter ärztlicher Kontrolle für drei bis sechs Wochen zunächst die Ausdauer mit Hilfe einer Pulsuhr zu trainieren. 50 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz gilt dabei als Richtschnur. Wichtig ist, dass das Trainingsniveau nicht zu niedrig ist, da sonst der positive Effekt ausbleibt. Aber auch eine zu hohe Belastung muss man vermeiden.

Zweite Phase: Krafttraining mit Trainingsplan starten Nach der circa sechswöchigen Ausdauerphase folgt das Krafttraining, das man im ersten Monat circa ein- bis zweimal pro Woche durchführt. Am Anfang trainiert man am besten mit leichter Intensität mit jeweils 10 bis 12 Wiederholungen (circa 30 bis 50 Prozent der Maximalkraft). Im zweiten Monat absolviert man die Übungen mit 40 bis 60 Prozent der Maximalkraft und erhöht die Wiederholungen auf jeweils 12 bis 15 bei zwei bis drei Durchgängen. So trainiert man die großen Muskelgruppen an Brust, Rücken und Beinen und baut

die Rumpfmuskulatur auf, die besonders das Sturzrisiko stark vermindert (vgl. wichtig für Patienten mit Einnahme von Blutverdünnern).

Sport hilft auch gegen Diabetes und Bluthochdruck Die körperliche Bewegung hilft auch dabei, die Blutfettwerte zu senken, was sich positiv auf die Gefäßwände auswirkt. Ausdauersport greift in den Stoffwechsel ein und reguliert die Insulinempfindlichkeit. Dies ist wichtig, da generell die Hälfte der Herzpatienten auch an Diabetes erkrankt. Außerdem wirkt diese Sportart auf Dauer blutdrucksenkend. Da sich die Blutgefäße erweitern, wird das Herz weniger belastet. Herzpatienten profitieren durch eine insgesamt höhere Leistungsfähigkeit.

Herzsportgruppen mit ärztlicher Betreuung bieten Sicherheit Wichtig ist, dass Herzpatienten ihren Trainingsplan einhalten und sich nicht an gesunden Trainierenden orientieren. 70 bis 85 Prozent der Maximalleistung ist für Herzpatienten zu viel. Auch Pressatmung ist für Herz-Kreislauf-Patienten nicht geeignet. Wenn man Veränderungen während des Trainings sowie Anzeichen von Übelkeit, Schwindel und Schmerzen bemerkt, sollte man sofort aufhören und den Arzt konsultieren. Günstig ist das Training in Herz(sport)gruppen, da das Training unter ärztlicher Überwachung stattfindet und man individuell betreut wird.

Für die Ausdauer Schwimmen, Walken oder Radfahren wählen Als Ausdauerarten eignen sich besonders gut Walking, Radfahren und Schwimmen, Aquajogging, Tanzen und Skilanglauf.

Weniger geeignet sind Aktivitäten mit hohen Belastungsspitzen wie Tennis, Sprinten, Alpinski oder Mannschaftsballspiele. Für Bluthochdruckpatienten ist Walken außerdem besser geeignet als Joggen.

Bei bestimmten Herzerkrankungen Krafttraining meiden Krafttraining kann bei einigen Herzpatienten aber auch kontraindiziert sein, nämlich bei in Ruhe und Belastung auftretenden Durchblutungsstörungen, unkontrollierten Herzrhythmusstörungen sowie unbehandeltem Bluthochdruck. Entzündliche Erkrankungen des Herzmuskels sowie Herzmuskelstörungen erfordern ebenfalls strikte Schonung. Auch bei bestimmten orthopädischen Problemen sollte man Krafttraining meiden.

Krankenkassen übernehmen häufig die sportärztliche Untersuchung. Am besten befragen Sie dazu Ihren Hausarzt.

Herzgruppen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V. (DGSP) nach Wohnort findet man im Internet z. B. hier:

<https://herzgruppen-lag-bayern.de/index.php/herzgruppen-in-bayern/herzgruppen-karte>

WIE STARTE ICH MIT SPORT BEI EINER HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNG?

- *Sportärztliche Untersuchung (mit Hausarzt oder dem Kardiologen besprechen).*
- *Trainingsplan erhalten, angepasst an den Gesundheitszustand.*
- *Optional: Aufsuchen einer Herzgruppe (z. B. Klinik, Sportverein).*
- *Start mit Ausdauertraining: Dauer circa 3 bis 6 Wochen.*
- *Ergänzen durch Krafttraining, je nach Empfehlung des Arztes.*
- *Beibehalten des Trainings, am besten täglich eine Sporteinheit.*

Ernährungstipps für Freizeitsportler

Ausgewogener Speiseplan reicht völlig aus

Auch wenn Freizeitsportler nicht wie Leistungssportler akribisch auf ihre Ernährung achten müssen, sollten sie dennoch eine abwechslungsreiche ausgewogene Ernährung anstreben: Viele Kohlenhydrate, wenig Eiweiß, wenig Fett und ausreichend Flüssigkeit sind eine grobe Richtlinie. Oftmals wird der zusätzliche Energiebedarf von Hobbysportlern stark überschätzt. Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Als Richtlinie für Freizeitsportler empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- Viele Kohlenhydrate, z. B. aus Vollkornprodukten (ca. 55 % der Gesamtnahrungsaufnahme)
- Ausgewogene Eiweißmenge (fettarme Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte, ca. 15 % der Gesamtnahrungsaufnahme)
- Wenig Fett (max. 30 % der Gesamtnahrungsaufnahme)
- Hohe Nährstoffdichte (zweimal täglich Obst, dreimal täglich Gemüse)
- Gesunde Zwischenmahlzeiten
- Ausreichend energiearme Flüssigkeitszufuhr (wenig Alkohol und Kaffee, kein Zucker)

Glykogenspeicher ständig auffüllen Besonders Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und viele Obstsorten helfen dem Körper dabei, Kohlenhydrate in Form von Glykogen in den Muskeln und in der Leber zu speichern. Man sollte bei jeder Mahlzeit etwas davon zu sich nehmen, um die Vorräte so groß wie möglich zu halten. Andernfalls kommt es leichter zu Unterzuckerung. Übelkeit oder Schwindel sind die Folge.

Kein zusätzlicher Eiweißbedarf für Muskelaufbau Um Muskelmasse aufzubauen, benötigt man keine gesonderte Eiweißzufuhr. Die in Deutschland übliche Aufnahme liegt bereits über dem empfohlenen Bedarf von 0,8 bis 1,0 g/kg/Körpergewicht für den Breitensportler. Auch auf Energieriegel kann man verzichten (zu viel Fett). Optimal hingegen ist die Banane zwischendurch.

Ihre Carolin
Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier



Sie benötigen:

- 300 g Vollkornmehl
- 200 g Kokosraspeln
- 200 g Haferflocken
- 5 EL Sesam
- 50 g Rosinen
- 120 ml Orangensaft
- 200 g Honig
- 120 g Butter oder Margarine

Energie für Unterwegs

Leckere Müsli-Power-Riegel selber machen

Wer beim nächsten Wander-, Rad- oder Sport-Ausflug in der Pause schnelle Energie nachtanken möchte, aber keine umständliche Brotzeit einplanen will, kann einmal diese leckeren Kokos-Sesam-Riegel ausprobieren. Geht ganz schnell und einfach zuzubereiten!

So geht's:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Butter (oder Margarine) in einem Topf auf dem Herd zerlassen, dann den Honig zugeben und warten, bis er auch flüssig ist.
3. Nun alle anderen Zutaten zugeben, sofort kräftig umrühren, damit keine Klumpen entstehen, und Topf vom Herd nehmen.
4. Teig circa 1 cm dick auf ein gefettetes Backblech aufstreichen. Die Teigfläche in 24 Stückchen schneiden.
5. 12 bis 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen (200 Grad).
6. Nach dem Abkühlen Riegel in Butterbrot Papier einpacken.



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 – 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.