GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2017

Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth

Inhalt

1 *Titelthema*
SONNE JA BITTE, ABER MIT SCHUTZ

2 *Artikel*
TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT TRINKNAHRUNG

3 *Serie – Teil 7*
GESUND DURCHS JAHR MIT HEILMITTELN AUS DER NATUR

4 *Tipp des Monats*
LEBENSMITTELKEIME HABEN IM SOMMER HOCHKONJUNKTUR

5 *Unterhaltung*
SO HALTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS FIT

Titelthema

Sonne ja bitte, aber mit Schutz

Positive und negative Wirkung beachten

Ein Bad in der Sonne, sei es auf der Parkbank, im Garten oder am Strand ist für viele Menschen ein Genuss! Wärmende Sonnenstrahlen tun gut und beleben unser Gemüt.

Gleichzeitig schadet zu viel Sonne unserer Haut. Daher ist es wichtig, die richtige Balance zu finden und uns vor schädlichen Strahlen zu schützen.

Obwohl unser Körper die Sonneneinstrahlung für die Vitamin-D-Produktion benötigt und auch das Immunsystem aktiviert wird, müssen wir bestimmte Vorsichtsmaßnahmen einhalten. Langfristige Sonnenschäden sind Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung. Auch akute Reaktionen wie Sonnenbrand oder Sonnenallergie sollte man vermeiden.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Lopedium akut
Kapseln – 10 Stück

2,98€ statt 4,53 € LVP[1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
es war neulich im Nachtdienst – kurz nach Mitternacht. Die völlig aufgelöste Großmutter eines Kleinkindes klingelt an der Tür. Ihr Enkel sei sehr krank, habe 40 Grad Fieber und sie wolle das verordnete Antibiotikum holen. Allerdings wisse sie nun nicht mehr genau, wie sie aus dem Pulver den Antibiotikum-Saft herstellen solle. Das sei doch schon etwas länger her. Kurzerhand biete ich an, den Saft trinkfertig zu machen, was die Dame dankbar annimmt.

Als vor kurzem in Baden-Württemberg ein Abgabe-Automat für Arzneimittel eröffnet wurde, habe ich mich gefragt, wie diese Situation dort mitten in der Nacht wohl geendet hätte. Dort hätte ein – aus Holland per Videokanal – zugeschalteter anonymer Mitarbeiter einer Versand-Apotheke das Antibiotikum-Pulver freigegeben, das dann im Ausgabeschacht gelandet wäre. Natürlich nicht trinkfertig, das hätte die Großmutter vermutlich selbst bewerkstelligen müssen. Ähnlich stelle ich mir die Situation vor, wenn etwa Bandagen oder Strümpfe nach Maß benötigt werden. Oder wenn Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten pharmazeutisch überprüft werden sollten. Auch frage ich mich, wie eine vom Hautarzt aus herzustellende Creme von einem Automaten "gefertigt" werden soll.

Mittlerweile hat das Regierungspräsidium die Dienste des Ausgabeautomaten stark eingeschränkt, da Arzneimittel grundsätzlich nur durch Apotheken abgegeben werden dürfen. Für mich ist das gut nachvollziehbar, kümmert sich doch Ihre Apotheke vor Ort – im Gegensatz zum Automaten – um die umfassende Betreuung und gezielte Beratung im Krankheitsfall. Denn was ein Mensch dann ganz besonders braucht, sind ein offenes Ohr und persönlicher Zuspruch. Die Apotheke Ihres Vertrauens berät Sie immer freundlich und kompetent und: Sie liefert sogar kurzfristig nach Hause. Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

TEIL 07

Serie

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

07: Blähungen, Magendruck, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit

Viele Menschen leiden häufig an unangenehmen Blähungen, Magendruck, Übelkeit oder auch Appetitlosigkeit. Sie fühlen sich unwohl. Mit Hilfe homöopathischer Arzneimittel lassen sich diese Symptome oft lindern. Hierbei wird die Motilität und Sekretion bei Verdauungsstörungen im Magen-Darm-Bereich harmonisiert. Gerade Gentiana Magen Globuli velati werden wegen ihres milden Aromas und der guten Wirkweise bei Verdauungsproblemen geschätzt.

Gentiana Magen Globuli velati
Bei Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen oder Blähungen können Gentiana Magen Globuli velati dabei helfen, die Verdauung mit Bitterstoffen zu fördern und Magen und Darm zu entspannen. Die Wurzel des Gelben Enzians (Gentiana lutea) und die Blätter des Wermutkrauts (Artemisia absinthium) wirken dabei zusammen und unterstützen die Stoffwechselfunktion. Auch stressbedingte Beschwerden können durch die Beteiligung von Brechnuss Nux-vomica gelindert werden. Denn sie entspannt auch das zugehörige Nervensystem. Der Inhaltsstoff Löwenzahn (Taraxacum officinale) wiederum hilft dabei, die Gallen- und Leberfunktion anzukurbeln.

Gentiana Magen Globuli velati auch für Schwangere, Stillende und Kinder
Gentiana Magen Globuli velati sind frei von Alkohol, Gluten und Lactose. Auch Schwangere, Stillende und Kinder können sie einnehmen. Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren erhalten ein- bis dreimal täglich fünf bis zehn Globuli velati (unter der Zunge zergehen lassen). Kinder unter 6 Jahren nehmen ein- bis dreimal täglich drei bis fünf Globuli velati ein.

Dauer: Zwei Wochen. Die Einnahme kann sowohl akut als auch nachhaltig erfolgen. Bei Fieber sofort den Arzt aufsuchen.

Tipp: Für die Leber ist es besser, abends eine süße Mahlzeit, wie z. B. Marmeladenbrot, zu sich zu nehmen als eine fette Speise. Bei Appetitlosigkeit sollte man einmal ausprobieren, die Speisen in angenehmer Atmosphäre schön anzurichten und am besten in Gesellschaft zu essen. Regelmäßige Essenszeiten helfen der Verdauung ebenfalls.

Artikel

Bei ungewolltem Gewichtsverlust gleich gegensteuern

Tipps für den Umgang mit Trinknahrung

Das Essen schmeckt Ihnen nicht mehr oder Sie haben Schwierigkeiten, richtig zu kauen? Schluckstörungen, Zahnprobleme, Appetitlosigkeit, schnelles Sättigungsgefühl ... wer zu wenig isst, bekommt leider auch körperliche Probleme. Mit zunehmendem Alter oder bei Krankheit nimmt dann die Muskelmasse ab. Man kann weniger leisten und auch die Bewegung ist eingeschränkt. Gerade ältere Senioren, die zuhause leben, leiden oftmals unter Mangelernährung, ohne dass ihnen oder ihren Angehörigen dies bewusst ist. Eine Kalorienzufuhr von unter 1.500 pro Tag bedeutet, dass möglicherweise nicht mehr alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Der Körper greift auf Reserven zurück, das Gewicht sinkt und die Sturzgefahr steigt. Doch dieser Teufelskreislauf muss nicht sein. Mit verschiedenen Formen von Trinknahrung sollten Betroffene frühzeitig gegensteuern.

Mangelernährung gleich erkennen
Wer unbeabsichtigt innerhalb von drei Monaten fünf Prozent Körpergewicht verliert oder sogar mehr als zehn Prozent in einem Zeitraum von sechs Monaten, ist mangelernährt. Das gleiche gilt, wenn die Fett- und Muskelmasse stark reduziert ist. Man sollte die Ursache beim Arzt abklären lassen. Wenn der Auslöser nicht beseitigt werden kann, ist es nötig, die Mangelernährung umgehend zu beheben. Hochwertige Trinknahrung mit hoher Kalorienzahl ist als Ergänzung oder als Alleinnahrung das Mittel der Wahl.

Ursachen von zu geringer Nahrungsaufnahme Nicht nur veränderte Geruchs- oder Geschmacksempfindungen, Zahnprobleme oder Schluckstörungen können Betroffenen die Mahlzeiten verleiden. Sondern auch Magen-Darm-Probleme wie Erbrechen, Blähungen, Durchfall oder Entzündungen der Schleimhäute können sich ungünstig auf die ausreichende Aufnahme von Nahrung auswirken. Schwere Krankheiten können ebenfalls der Auslöser sein.

Hochkalorische Trinknahrung auch als Alleinnahrungsquelle Die medizinische Trinknahrung, auch "Astronautenkost" genannt, ist ein Fertiggetränk, das für eine bestimmte Energiemenge und eine entsprechende Menge an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zubereitet wurde. Es gibt diese Trinknahrung sowohl zur Verwendung als alleinige tägliche Nahrungsquelle, d. h. „vollbilanziert", wie auch als ergänzende Nahrungsquelle, d. h. „teilbilanziert". Die Energiedichte reicht von 1,2 kcal/ml bis zu 2,5 kcal/ml.

Süße und salzige Geschmacksrichtungen verfügbar Außer den beliebten süßen Geschmackssorten wie z. B. Erdbeere, Banane, Vanille und Schokolade gibt es auch herzhafte Zubereitungen, z. B. mit Hühnerfleischgeschmack. Die Trinknahrungen können zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden oder zu anderen Milchmixgetränken oder Speisen hinzugefügt werden. Man kann sie sogar Joghurt, Müsli, Kuchen, Suppen oder Aufläufen zugeben.

Lassen Sie sich hierzu einfach in der Apotheke beraten!

TIPPS

- *Geben Sie zu Ihren Soßen, Suppen und Aufläufen Sahne oder Crème fraîche.*
- *Fügen Sie Ihren Gemüsegerichten Butter oder Olivenöl zu.*
- *Wählen Sie im Supermarktegal Sahnejoghurt oder Sahnequark.*
- *Nehmen Sie für zwischendurch immer wieder einmal Nüsse oder kleine Häppchen mit weichem Käse zu sich.*
- *Mixen Sie kalorienreiche Shakes, z. B. aus pürierten Früchten, Sahne, Quark und Zucker.*
- *Bevorzugen Sie Speisen mit hoher Nährstoffdichte: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte, Pflanzenöle.*
- *Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag.*
- *Frühstücken Sie gleich früh am Morgen kräftig und essen Sie auch nochmals spätabends eine Kleinigkeit.*

ZUTATEN
30 g Weizenmehl
25 g Instantkakaopulver
1 Ei
20 ml Rapsöl
15 g gemahlene Mandeln
40 ml hochkalorische Trinknahrung „neutral", 2,4 kcal/ml
½ TL Backpulver
1 TL Vanillezucker
1 EL Puderzucker

TIPP FÜR EINEN SCHNELLEN HOCHKALORISCHEN TASSENKUCHEN (MIKROWELLE) MIT 685 KCAL:

In einer großen mikrowellengeeigneten Tasse Ei, Öl, Mandeln und Trinknahrung verrühren. Danach Kakaopulver mit Vanillezucker und Backpulver mischen und Mehl zufügen. Alles zu der Eimischung hinzugeben und umrühren. Teig in der Tasse sofort bei ca. 600 Watt in der Mikrowelle vier Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, umstürzen, mit Puderzucker bestreuen.

Fortsetzung Titelthema

Sonne ja bitte, aber mit Schutz

Positive und negative Wirkung beachten

Informationen zu Eigenschutzzeit und Hauttypen:

http://www.dha-sonnenschutz.de/sonnenschutz.html

Informationen zu Sonnenschutzmitteln für Kinder und Säuglinge:

http://www.dha-sonnenschutz.de/sonnenschutzmittel.html

Sonnenstrahlung unterstützt das Immunsystem Tatsächlich ist Sonnenlicht notwendig, damit der Körper über die UV-Strahlung genug Vitamin D produzieren kann. Menschen, die an Vitamin-D-Mangel leiden, müssen dieses als Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und Heimbewohner, die nicht oder nicht genug dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Die Sonneneinstrahlung fördert auch die Ausschüttung des „Glückshormons" Serotonin und hemmt die Bildung des „Schlafhormons" Melatonin: Dies hebt die Stimmung. Auch einige Hautkrankheiten bessern sich unter dem Einfluss von Sonne. Nicht zuletzt aktiviert die Sonneneinstrahlung unser Immunsystem.

Strahlen schädigen verschiedene Hautschichten Sonne schädigt aber leider auch unsere Haut. Die über die Sonne in die Haut eindringenden Strahlen unterscheiden sich in der Art ihrer Schädlichkeit und erreichen unterschiedlich tiefe Hautschichten. Während die UV-B-Strahlung nur die oberste Hautschicht (Epidermis) erreicht, gelangt UV-A-Strahlung in die darunter liegende Leder-Haut (Dermis). IR-A-Strahlen finden ihren Weg sogar bis zur Unterhaut (Subcutis).

UV-A und UV-B können Hautkrebs verursachen UV-B-Strahlen sind für den akut auftretenden Sonnenbrand verantwortlich. Dagegen kommt es durch UV-A-Strahlung zu vorzeitiger Hautalterung, da die elastischen Fasern der Dermis geschädigt werden. Auch die sogenannte „Mallorca-Akne" und Sonnenallergie werden durch sie ausgelöst. Sowohl UV-A-Strahlen wie auch UV-B-Strahlen schädigen aber vor allem die DNA. Sie gelten damit als größter Risikofaktor für Hautkrebs. Die IR-A-Strahlung hat vermutlich ebenfalls negativen Einfluss auf die Haut: Die Forschung befasst sich derzeit mit der möglichen Schädigung der Hautzellen sowie einem vermehrtem Kollagenabbau in der Lederhaut.

Eigenschutzreaktion der Haut ist nur gering Unser Körper kann die DNA-Schädigung der Haut nur in kleinem Umfang selbst reparieren. Die UV-B-Strahlung beispielsweise löst eine vermehrte Zellteilung der Haut aus, so dass sich die oberste Schicht verdickt. Dies ist ein eigener Lichtschutzfaktor in geringer Höhe, der aber bei Säuglingen noch nicht richtig funktioniert. Auch die Produktion von Melanin wird angeregt, welches UV-Strahlen abfangen kann. Diese Reaktion ist an der Braunfärbung der Haut sichtbar. Ihr Ausmaß bestimmt, wie lange die jeweilige Eigenschutzzeit einer Person ist. Dies ist die Zeit, in der man sich ohne Sonnenbrand in der Sonne aufhalten kann. Doch Achtung: Eine Schädigung durch die Sonne kann bereits vorher eintreten.

ABC-Regel immer beachten Optimaler Hautschutz besteht aus dem Einhalten der ABC-Regel: Ausweichen – Bedecken – Cremen. In den Zeiten höchster Sonneneinstrahlung, d. h. von 11:00 Uhr vormittags bis 15:00 Uhr nachmittags sollte man sich gar nicht in der Sonne aufhalten. Wichtig sind das Bedecken des ganzen Körpers mit langer sonnendichter Kleidung und das Tragen einer Kopfbedeckung mit Nackenschutz sowie Sonnenbrille. Babys dürfen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Zur Sonnencreme in der Apotheke beraten lassen Die Sonnencreme, die immer circa 30 Minuten vor dem Gang ins Freie aufgetragen werden soll, muss so gewählt werden, dass sie dem Hauttyp entspricht und einen hohen Lichtschutzfaktor hat. Die Zeit, in der man sich mit Sonnencreme in der Sonne aufhalten darf, berechnet sich aus der Formel „Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor". Mehrmaliges Nachcremen verlängert diese nicht. Lassen Sie sich in der Apotheke zu einem geeigneten Sonnenschutzmittel für Ihren Hauttyp beraten!

WAS MUSS ICH FÜR DEN AUFENTHALT IN DER SONNE WISSEN?

01 *ABC-Regel beachten: Ausweichen – Bedecken – Cremen.*

02 *Sonne in der Mittagszeit bis circa 15 Uhr komplett meiden.*

03 *Körper mit sonnendichter Kleidung bedecken, Kopfbedeckung und Sonnenbrille nicht vergessen.*

04 *Säuglinge keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.*

05 *Sonnencreme mit passendem Lichtschutzfaktor für den eigenen Hauttyp wählen und erlaubte Aufenthaltsdauer in der Sonne einhalten.*

Tipp des Monats

Lebensmittelkeime haben im Sommer Hochkonjunktur

Hygieneregeln schon beim Einkauf beachten

Keime auf Lebensmitteln können schwere Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall und Fieber auslösen. Besonders für immungeschwächte Menschen kann dies lebensbedrohlich sein. Salmonellen, die meist auf tierischen Lebensmitteln vorkommen, vermehren sich bei warmen Temperaturen rasant. Erst beim Garen ab 72 Grad sterben sie ab.

WAS SOLLTE MAN BEI DER LEBENSMITTELHYGIENE BEACHTEN?

- Halten Sie beim Einkauf von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten unterwegs die Kühlkette ein, z. B. durch die Verwendung von speziellen Kühltaschen. Und verwenden Sie für Gefriergut eine Kühlbox.
- Nach der Verarbeitung von Fleisch, Fisch, rohen Eiern oder dem Anfassen von Eierschalen reinigen Sie gründlich Ihre Hände und Ihren Arbeitsplatz. Verwendete Messer und, Schneidebretter sollte man sofort mit heißem Spülwasser reinigen.
- Waschen Sie sich vor jeder Tätigkeit in der Küche gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife, auch zwischen den Fingern. Trocknen Sie diese anschließend ab.
- Tauen Sie gefrorenes Geflügel langsam in einem zugedeckten Gefäß im Kühlschrank auf. Vor dem Kochen abspülen, Auftauwasser weggießen und alle Arbeitsmittel und Hände nach der Verarbeitung gut mit heißem Spülwasser reinigen.
- Bewahren Sie Obst und Gemüse getrennt von anderen Lebensmitteln auf und waschen Sie diese vor Verwendung gründlich.

So halten Sie Ihr Gedächtnis fit

Gedächtnisübungen lohnen sich in jedem Alter

Nicht erst im Alter – aber dann erst recht – lohnt es sich, sein Gedächtnis auf Trab zu bringen! Denn unser Gehirn liebt es, Neues zu lernen und seine Funktionsfähigkeit spielerisch und regelmäßig zu trainieren. Gut geeignet sind hierfür kleine Gedächtnisübungen. Kontinuierliches Gehirntraining kann auch das Demenzrisiko hinausschieben. Probieren Sie doch gleich einmal diese zwei unterhaltsamen Gedächtnisübungen aus!

Verdrehte Buchstaben! Bei dieser Übung sind die Buchstaben durcheinandergekommen. Finden Sie heraus, welche Tiere sich jeweils in den Wörtern verstecken (einfach dahinter notieren).

NUHD	_____	LANTEFE	_____
TZEKA	_____	NEWICHS	_____
GEIZE	_____	TEEN	_____
FACHS	_____	TERTA	_____
FLOW	_____	SCHIF	_____

Finden Sie folgende Berufe in dem Wortgitter:

Jäger
Koch
Maurer
Maler
Arzt

(bitte kringeln Sie das jeweilige Wort ein).

A	J	G	K	H	K	L	M
R	W	E	O	R	T	Z	A
Z	U	I	C	O	P	Ü	U
T	A	S	H	D	F	G	R
H	J	K	L	Ö	Ä	Y	E
X	M	A	L	E	R	C	R
V	B	N	M	Q	W	E	R
J	Ä	G	E	R	T	Z	U

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.