



Inhalt

1 Titelthema
OH, DIE KOPFHAUT JUCKT UND KRATZT

2 Artikel
WENN DAS WASSER AUS DEN POREN RINNT ...

3 Serie – Teil 9
GESUND DURCHS JAHR MIT HEILMITTELN AUS DER NATUR

4 Tipp des Monats
OBST UND GEMÜSE SELBST KONSERVIEREN

5 Unterhaltung
QUITTENGELEE SELBST GEMACHT ...

Titelthema

Oh, die Kopfhaut juckt und kratzt

Läuse sind kein Hygieneproblem

Wer auf Kinderhaaren weiße sesamkorngroße Schuppen entdeckt, hat meist schon den Verdacht, dass es sich um Lausbefall handeln könnte. Denn die weißen Nissen, am Haar festgeklebte Eihüllen von Läusen, kann man relativ gut erkennen. Da sie sich beim Haare waschen nicht abstreifen lassen, weicht man die Haare nun zum Überprüfen am besten mit einer Haarpflegespülung ein und kämmt sie dann nass

mit Hilfe eines sogenannten Nissenkamms aus der Apotheke aus - am besten auf ein weißes Papiertuch. Nun kann man schwarze Kopfläuse (circa 2 bis 4 mm groß) und oft auch die Nissen gut erkennen. Man sollte umgehend in der nächsten Apotheke ein Antiläusemittel holen. Achtung, die Behandlung muss in bestimmten Abständen wiederholt werden.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
31%²



Angebot des Monats

nasic O.K.
Nasenspray – 10 ml

4,98€ statt 7,25 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

hoffentlich sind Sie erholt und gestärkt aus den schönsten Urlaubswochen des Jahres zurückgekehrt! Und hoffentlich hatten Sie eine rundum schöne Reise ohne Zipperlein und typische Reisekrankheiten.

Wichtig ist nun in den nächsten Tagen und Wochen, dass Sie Ihre Gesundheit gut beobachten. Denn unerwünschte späte „Reisemitbringsel“ kommen unserer Erfahrung nach nur allzu oft vor. Kaum einer denkt an eine urlaubsbedingte Infektion, wenn er einige Wochen nach der Reise plötzlich an Fieber oder Durchfall leidet. Auch Hautoausschläge und Schmerzen können auftreten, ohne dass man sich den Grund erklären kann. Last-Minute-Reisende vernachlässigen oft vorab den nötigen Impfschutz und sollten dies im Nachhinein bedenken. Behandlungsbedürftige Erkrankungen aufgrund von Insektstichen oder übertragbaren Krankheiten kommen nach dem Urlaub häufig vor. Und nach einer Flugreise: Denken Sie bei Schmerzen in den Beinen nun auch an die Möglichkeit einer Thrombose und suchen Sie umgehend einen Arzt auf. Dies gilt für alle gesundheitlichen Probleme, die noch Wochen nach dem Urlaub auftreten können. Weisen Sie den Arzt gleich zu Beginn des Gesprächs auf Ihre Reise hin.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Ausklang Ihrer Ferien!

Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

09: Scheidenentzündung, Entzündung der Schamteile, Scheidenausfluss

Kaum eine Frau bleibt im Laufe ihres Lebens von einer Scheidenentzündung oder von Scheidenausfluss verschont. Unangenehmes Brennen und Jucken kann verschiedene Ursachen haben, z. B. Pilze oder Viren. Manchmal handelt es sich auch um Scheidentrockenheit oder eine beginnende Scheidenentzündung, wenn das natürliche Scheidenmillieu nicht im Gleichgewicht ist. Hierfür sowie zur Nachbehandlung einer Pilzerkrankung (Mykose) oder zur Begleitung einer Antibiotikatherapie kann Majorana Vaginalgel eine gute natürliche Hilfe sein.

Majorana Vaginalgel wirkt Entzündungen und Rückfälle entgegen Das Majorana Vaginalgel enthält pflanzliche Wirkstoffe, die einer beginnenden Scheidenentzündung entgegenwirken können. Milchsäure hilft dabei, das Scheidenmillieu wieder zu normalisieren. Ringelblume wirkt entzündungshemmend. Sonnenhut kann die Immunabwehr des Körpers anregen und so gegen Entzündungen wirken. Gleichzeitig unterstützen die ätherischen Öle die Durchblutung des Gewebes und die Heilung der Haut.

Auch für Schwangere und Stillende geeignet

Das Majorana Vaginalgel dient zur Anwendung bei Scheidenentzündung, Entzündung der Schamteile und bei Scheidenausfluss. Es ist auch für Schwangere sowie in der Stillzeit anwendbar. Die Salbe ist nicht für Kinder unter sechs Jahren geeignet. Grundsätzlich sollten Scheideninfektionen bei Kindern ärztlich abgeklärt werden. Sollten die Beschwerden länger als drei bis fünf Tage anhalten, sollten betroffene Frauen den Arzt aufsuchen.



Artikel

Wenn das Wasser aus den Poren rinnt ...

Hyperhidrose: Aluhaltige Deos ja oder nein?

Schweißflecken im T-Shirt und unangenehmer Schweißgeruch sind vielen Menschen peinlich. Dabei ist Schwitzen ein normaler Körperprozess, der den Körper vor Überhitzung schützt. Doch manche Menschen schwitzen mehr als andere. Auch wenn sie ein Deodorant benutzen, ist dies nicht ausreichend. Sie leiden an Hyperhidrose, bei der eine Fehlsteuerung der Schweißdrüsen übermäßiges Schwitzen verursacht. Was kann man tun?

Nervensystem steuert Schweißproduktion Schweiß ist geruchlos. Erst zusammen mit Bakterien auf der Haut, die den Schweiß zersetzen, wird daraus der typische Schweißgeruch. Von Hyperhidrose spricht man, wenn die Schweißdrüsen mehr Schweiß produzieren als „nötig“. Da sie über das Nervensystem aktiviert werden, können Erkrankungen oder Arzneimittel, die mit dem Nervensystem in Verbindung stehen, das übermäßige Schwitzen verursachen. Hormonelle Veränderungen, Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen sind weitere mögliche Ursachen. Hyperhidrose kann aber auch ohne Grunderkrankung auftreten. Manche Betroffene schwitzen gleichmäßig am ganzen Körper, manche nur unter den Achseln sowie an Händen und Füßen.

Deodorants wirken antibakteriell und desinfizierend In der Regel greift man zum Verhindern von Achselschweißgeruch zu einem Deodorant oder Antitranspirant. Der Unterschied besteht darin, dass Deodorants nur den Schweißgeruch be-

WAS HILFT GEGEN SCHWEISSGERUCH UND SCHWITZEN?

- **Deodorantien:** Wirken antibakteriell gegen Schweißgeruch (Wirkstoffe z.B. Phenoxyethanol, Ethanol, Chlorhexidin, Triclosan)
- **Antitranspirantien:** Wirken schweißmindernd (Wirkstoff: Aluminiumsalze)
- **Natürliche Wirkstoffe:** Gerbstoffe, Salbei
- **Arzneimittel:** Salbe mit Methenamin, Tabletten mit Bornaprin oder Methantheliniumbromid
- **Botox-Injektionen:** Blockade der Schweißdrüsen für circa ein halbes Jahr
- **LeitungswasserIontophorese:** Behandlung mit elektrischen Strömen
- **OP:** Entfernung der Schweißdrüsen oder Durchtrennung der Nerven
- **Entspannungsmethoden**
- **Atmungsaktive Kleidung**

kämpfen helfen, aber das Schwitzen nicht verhindern, während Antitranspirantien die Schweißsekretion stoppen. Deodorants enthalten meist Duftstoffe, aber auch antibakterielle und desinfizierende Stoffe wie Phenoxyethanol beziehungsweise Ethanol, Chlorhexidin und Triclosan.

Antitranspirantien verschließen die Schweißdrüsen Antitranspirantien – mit oder ohne Duftstoffe – enthalten Aluminiumsalze, die die Schweißdrüsen verschlie-

ßen. Da kein Schweiß abgesondert wird, erhalten die Bakterien keine Nahrung und die unangenehmen Gerüche unterbleiben. In der Apotheke sind auch Antitranspirantien mit höherem Aluminiumanteil erhältlich. Man trägt sie am besten abends auf, so dass sie über Nacht einwirken. Morgens kann man Rückstände einfach abwaschen. Es ist ausreichend, sie nur alle zwei bis drei Tage anzuwenden.

Aluminiumhaltige Kosmetika nicht auf geschädigte Haut auftragen Über eine gesundheitsschädliche Wirkung von Aluminium in Kosmetika gibt es bislang keine bestätigenden Studien. Der gesunde Körper scheidet ein Zuviel an Aluminium über die Nieren aus. Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion sollten aluminiumhaltige Antitranspirantien vorsichtshalber lieber nicht verwenden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt die Begrenzung der Aluminiummenge auf maximal 1 mg pro Körpergewicht pro Woche. Diese kann bereits über die Nahrungsaufnahme erfolgen. Man sollte aluminiumhaltige Kosmetika nicht auf geschädigte oder frisch rasierte Haut auftragen.

Andere Wirkstoffe können eine Alternative sein Eine natürliche Schweißhemmung kann auch mit Gerbstoffen erreicht werden. Ein anderer Wirkstoff ist Methenamin in Salbenform. In der Apotheke sind auch Deodorantien erhältlich, die feuchtigkeitsabsorbierende Mineralstoffe wie z. B. Perlit enthalten. Bei Schwitzen am ganzen Körper kann der Arzt die Wirkstoffe Bornaprin oder Methantheliniumbromid verschreiben, die in das vegetative Nervensystem eingreifen. Eine natürliche Alternative sind Präparate mit Salbei. Injektionen mit Botulinumtoxin A und die sogenannte LeitungswasserIontophorese sind weitere Möglichkeiten. Die operative Entfernung von Schweißdrüsen oder das Durchtrennen der Nerven für die Schweißdrüsensteuerung sind ebenfalls möglich.

Da bei übermäßigem Schwitzen oftmals Stress in bestimmten Lebenssituationen eine Rolle spielt, können Entspannungstechniken helfen. Atmungsaktive Kleidung ist generell empfehlenswert.



Oh, die Kopfhaut juckt und kratzt

Läuse sind kein Hygieneproblem



WIE BEHANDELT MAN LÄUSE RICHTIG?

Tag 1: Antiläusemittel anwenden
(Haare nicht mit Handtuch abdecken)

Tag 5: Nasses Auskämmen mit Haarpflegespülung und Nissenkamm zur Kontrolle

Tag 8 bis 10: Antiläusemittel anwenden

Tag 13: Nasses Auskämmen mit Haarpflegespülung und Nissenkamm zur Kontrolle

Tag 17: Nasses Auskämmen mit Haarpflegespülung und Nissenkamm zur Kontrolle

WAS MUSS MAN SONST NOCH TUN?

Kontaktpersonen sofort untersuchen und bei Bedarf behandeln; Haarbürsten und Haargummis in heißer Seifenlösung waschen; Kopfbedeckungen, Schals, Kuscheltiere für drei Tage in geschlossenen Plastikbeutel geben; Bettwäsche etc. bei 60 Grad waschen; Polstermöbel, Matratzen, Teppiche und Autositze absaugen und Filterbeutel entsorgen.

WEN MUSS MAN INFORMIEREN?

Schule, Kindergarten oder Gemeinschaftseinrichtung aufgrund der meldepflichtigen Infektionskrankheit, sowie Kontaktpersonen.

WER SOLLTE ZUM ARZT?

Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kleinkinder. Kinder mit aufgekratzter oder entzündeter Kopfhaut. Personen, die chemische Antiläusemittel nicht vertragen.

Auch beim Köpfe zusammenstecken wandern die Läuse Der Befall mit Läusen ist eine Infektionskrankheit, die über Haar-zu-Haar-Kontakt weitergegeben wird. In Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schule können Kinder sich leicht beim gemeinsamen Vorlesen, Selfie-Knipsen oder in der Kuschelecke anstecken. Seltener ist die Ansteckung über gemeinsam benutzte Gegenstände wie Bürsten, Haarspangen oder Kopfbedeckungen. Haustiere sind keine Überträger von Läusen. Wenn Läuse keine „Nahrung“ erhalten, sterben sie nach circa drei Tagen ab.

Blutsauger mit regelmäßigem „Nahrungsbedarf“ Kopfläuse ernähren sich durch Blutsaugen. Sie kommen nur auf der menschlichen Kopfhaut vor. Man kann besonders hinter den Ohren, am Nacken und Hinterkopf leicht rote Punkte oder Papeln entdecken, die stark jucken. Denn der Biss und Speichel der Läuse lösen Juckreiz aus. Auch die Lymphknoten können geschwollen sein. Wenn sich die Stichstellen der Läuse entzünden, muss man einen Arzt aufsuchen.

Läuselebenszyklen verlaufen in drei Phasen Die weiblichen Läuse kleben vier bis acht Eier pro Tag nebeneinander nahe der Kopfhaut an einen Haarschaft. Sie können innerhalb von vier Wochen circa 120 Eier legen. Nach acht bis 14 Tage schlüpfen die Larven aus ihrer Eihülle. Jede Larve ist selbst nach acht bis zehn Tagen geschlechtsreif. Sie kann

nun ebenfalls Eier ablegen. Aufgrund dieses dreiphasigen Lebenszyklus ist es nötig, eine Antiläusebehandlung zu wiederholen, da noch weitere Läuse nachschlüpfen können. Diese muss an Tag eins sowie acht bis zehn erfolgen. Zusätzlich muss man an Tag fünf sowie 13 und 17 durch das nasse Auskämmen mit einem Läusekamm überprüfen, ob die Behandlung erfolgreich war.

Läusebehandlung mit verschiedenen Wirkstoffen möglich Läusemittel aus der Apotheke stehen mit verschiedenen Wirkstoffen zur Verfügung. Einige Mittel basieren auf Pyrethroid-Basis und töten die Läuse durch das enthaltene Nervengift ab. Andere Medizinprodukte, die den Wirkstoff Dimeticton enthalten, verstopfen die Atemöffnungen der Läuse. Man muss die Mittel lange genug einwirken lassen. Kontaktpersonen sollten am gleichen Tag durch das Auskämmen mit einem Nissenkamm überprüft und gegebenenfalls ebenfalls umgehend behandelt werden. Anmerkung: Schwangere und Stillende dürfen nur spezielle Läusemittel anwenden. Dies gilt auch für kleine Kinder unter zwei Jahren.

Gemeinschaftseinrichtung und Kontaktpersonen informieren Die Gemeinschaftseinrichtung des Kindes muss sofort über den Läusebefall informiert werden. Auch alle Kontaktpersonen sollte man verständigen. Vorsichtshalber sollte man Kämme, Bürsten und Haargummis mit Hilfe von heißem Seifenwasser waschen. Kopfbedeckungen, Schals und Kuscheltiere sollte man für drei Tage in eine fest verschlossene Plastiktüte packen. Durch die fehlende Blutmahlzeit sterben sie so ab. Bettwäsche, Schlafanzüge und Handtücher sollte man ebenfalls wechseln und sofort bei 60 Grad waschen. Ist dies nicht möglich, gibt man sie für drei Tage in einen verschlossenen Plastikbeutel. Teppiche, Matratzen, Polstermöbel, Autositze absaugen und Filterbeutel gleich wegwerfen. Wichtig ist, die zweite Behandlung und Nachkontrollen konsequent durchzuführen. Sind immer noch Läuse zu finden, muss man die Behandlung wiederholen.

Obst und Gemüse selbst konservieren

Althergebracht oder modern? Wie Sie möchten!

Sie möchten selbst einmal Obst und Gemüse haltbar machen wie die „Altvorderen“, aber wissen nicht, wie? Oder Sie möchten frisches Gemüse schnell einfrieren? Kein Problem ... mit ein paar einfachen Tricks können Sie sich einen leckeren Obst- und Gemüsevorrat für den Winter anlegen.

01. MARMELADE, SÄFTE, SIRUP:

Bei Marmelade und Gelee werden zerkleinerte Früchte mit Gelierzucker erhitzt. Bei Gelee verwendet man nur den Fruchtsaft. Die Masse kommt in saubere, heiße Gläser und wird luftdicht verschlossen.

Saft, Sirup: Das Heißentsaften erhöht die Haltbarkeit von Saft. Kaltentsafteten Saft am besten gleich trinken. Sirup stellt man unter Zugabe von Zucker durch Erhitzen her.



SIE BRAUCHEN (für ca. 900 g Gelee):

- 1,5 kg Quitten
- 8 EL Zitronensaft
- 3 Orangen
- 300 g Gelierzucker (3:1)
- 4 sterilisierte Twist-off-Gläser
(je 200 ml)

02. OBST UND GEMÜSE EINKOCHEN:

Obst und Gemüse kann in speziellen Einmachgläsern (mit Gummiring) bei 75 bis 100 Grad im heißen Wasserbad eingekocht werden. Die Gläser sind nach dem Kochen luftdicht verschlossen. Obst kocht man im Glas mit Zuckerwasser ein, Gemüse mit Salz- oder Essiglake.

03. INFRIEREN:

Kleingeschnittenes Obst oder Gemüse kann portionsweise in der Tiefkühltruhe eingefroren werden. Möchte man es später einzeln entnehmen, sollte man es zuvor auf einem Brett auslegen, vorfrieren und erst anschließend in einen Gefrierbeutel geben.

04. TROCKNEN:

Teekräuter, Würzkräuter, Obst, Gemüse oder Pilze kann man durch Trocknen (Dörren) haltbar machen. Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Aprikosen sind gut geeignet. In Scheiben geschnitten kurz in Zitronensaft einlegen, dann auf Backpapier auf einem Backblech auslegen und circa sieben Stunden bei 40 Grad im Backofen trocknen lassen (Backofentür spaltbreit offen lassen). Auch Pilze lassen sich in Scheiben im Backofen trocknen. Man kann sie aber auch, genauso wie Kräuter, aufhängen und an der Luft trocknen lassen.

Quittengelee selbst gemacht ...

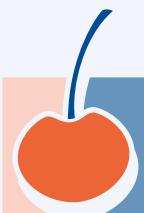
Leckerer Brotaufstrich ohne aufwendige Obsternte

SO GEHT'S:

1. Quitten mit trockenem Tuch abreiben und weißen Flaum entfernen. Nun Stiel- und Blütenansatz beseitigen und Quitten in grobe Stücke schneiden. Zitronensaft und 2 l Wasser in eine Schüssel geben und Quitten sofort hineinlegen.
2. Nun die Quittenstücke zusammen mit 500 ml von dem Zitronenwasser aufkochen und zugedeckt 30 bis 40 Minuten bei niedriger Hitze weich köcheln lassen. Anschließend das Eingekochte durch ein Tuch in einen Topf laufen lassen (die

übrig bleibenden Quittenstücke kann man danach bei Bedarf zur Seite legen, z. B. um Quittenbrot zu backen). Nun Orangen auspressen und den Quittensaft auf 900 ml auffüllen. Gelierzucker zugeben, verrühren und aufkochen. Drei Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Fertige Mischung sofort in die vier sterilisierten Twist-off-Gläser mit je 200 ml Inhalt randvoll einfüllen. Fest verschließen und für fünf Minuten auf den Kopf stellen. Und dann abgekühlt genießen!



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