

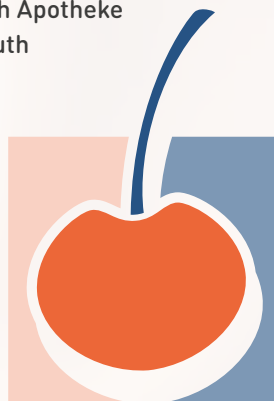


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2017



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

kennen Sie das: Gleichzeitig telefonieren, kochen, die Kinder bei den Hausaufgaben „überwachen“ und schon an den Elternabend am Abend und das Meeting am nächsten Tag denken? Muss das wirklich sein?

Das Zauberwort gegen Stress und Multitasking könnte Achtsamkeit heißen. Achtsamkeit, was ist das eigentlich? Sicher haben Sie diesen Begriff schon einmal gehört und sich gefragt, was dahintersteckt. Denn gestresst sind wir alle und gerade im Herbst hat uns das tägliche Hamsterrad wieder fest im Griff.

Achtsamkeit wurde von Jon Kabat-Zinn schon 1979 wirksam zur Stressreduktion bei Patienten mit verschiedenen Erkrankungen, aber auch im Alltag, eingesetzt. Achtsamkeitstraining kann Regenerationsprozesse, Ruhe und mehr Lebensqualität in jedem Alter bewirken. Wie geht das? Neben verschiedenen Übungen, die ähnlich einer Meditation praktiziert werden (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction, engl. Stressbewältigung durch Achtsamkeit), geht es um die innere Einstellung: Sich in jedem Augenblick auf das „Hier und Jetzt“ konzentrieren und immer nur eine Sache auf einmal tun. Sich nicht ablenken lassen, die Gedanken auf eine einzige Handlung lenken, ganz bei sich bleiben, nichts bewerten, nur beobachten - ob eigene Gefühle, Körperwahrnehmung oder äußere Eindrücke. So stärkt man die eigene Selbstregulation und wird sogar leistungsfähiger. Probieren Sie es doch im Alltag einfach einmal aus ...

Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

1 **Titelthema**

**DIE RICHTIGE DOSIS
MACHT'S**

2 **Artikel**

**IM WINTER HELFEN
UNS VITAMIN-D-
ZUSATZPRÄPARATE**

3 **Serie – Teil 10**

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

4 **Tipp des Monats**

**WELCHE BEEREN
SIND GIFTIG?**

5 **Unterhaltung**

**LESEN SIE DOCH
MAL WIEDER!**

Titelthema

Die richtige Dosis macht's

Arzneimittel bei Kindern richtig dosieren

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – auch nicht, wenn es um die Einnahme von Arzneimitteln geht. Man kann nicht einfach die Dosis reduzieren, z. B. indem man sie an das geringere Körpergewicht anpasst. Denn oft spielen andere körperliche Faktoren eine Rolle, die bei Kindern, Kleinkindern oder Säuglingen von Erwachsenen abweichen. So ist zum Beispiel die sogenannte Blut-Hirn-Schranke bis zum 24. Lebensmonat noch nicht voll ausgebildet. Sie schützt das Gehirn vor Krankheitserregern,

Giften oder medizinischen Wirkstoffen, die sich in der Blutbahn befinden. Auch der pH-Wert im Magen unterscheidet sich von dem Erwachsener. Neugeborene haben außerdem einen viel höheren Gesamtkörperwasseranteil als Erwachsene. Wasserlösliche Medikamente müssen daher anders dosiert werden, da sie anhand des Wasseranteils im Körper berechnet werden. Bei einigen Medikamenten muss die Dosis für Kinder erhöht, bei anderen erniedrigt werden.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
36%



Angebot des Monats

Grippostad C
Kapseln – 24 Stück

7,98€ statt 12,48€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

10: Depressive Verstimmung, Müdigkeit, Traurigkeit, Schlafstörungen

Viele Menschen werden im Laufe ihres Lebens von einer Phase der Überforderung, Erschöpfung oder depressiver Verstimmung erfasst. Begleitende Symptome können Müdigkeit, Traurigkeit und Schlafstörungen sein. Oft kann es in solchen Zeiten von Stress und Erschöpfung hilfreich sein, das Augenmerk wieder mehr auf die eigene Wertschätzung zu legen und sich öfter etwas Gutes zu tun, z. B. durch Hobbys, Spaziergänge oder ein Glückstagebuch, in dem man abends alle schönen Momente des Tages notiert. Man sollte auch auf die ausreichende Aufnahme von Tageslicht achten. Ergänzend können *Aurum/Apis regina comp. Globuli velati* dabei helfen, die eigenen Kraftquellen zu stärken.

Aurum/Apis regina comp. Globuli velati

Wirkstoffe aus den drei Naturreichen können Nervosität und Erschöpfung entgegenwirken. Gold (*Aurum chloratum*) betrifft das Seelische im Herzen des Menschen, das mit dem Kraftzentrum im unteren Bauchbereich eine Verbindung eingeht. *Apis regina*, die potenzierte Zubereitung aus der Zelle der Bienenkönigin mit Larve und Futtersaft, hilft bei der Regeneration. Hafer (*Avena sativa*) hat eine nervenstärkende und beruhigende Wirkung. Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) gilt als stimmungsaufhellend.

Für Erwachsene

Erwachsene lassen ein- bis dreimal täglich 5 bis 10 Globuli velati unter der Zunge zergehen. Hinweis: Eine depressive Verstimmung kann sich auch in anderen Symptomen äußern. Wenn die Beschwerden nicht nachlassen und länger anhalten, sollte man auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Kinder mit depressiven Verstimmungen sollten sich grundsätzlich in ärztliche Behandlung begeben.



Im Winter helfen Vitamin-D-Zusatzpräparate

Vitamin-D-Mangel rechtzeitig vorbeugen



Vitamin D nennt man das Sonnenvitamin, doch es ist eigentlich ein Hormon. Der Körper bildet es bei ausreichender UVB-Strahlung unter Tageslicht aus Cholesterin in der Haut. In unseren Breitengraden reicht die Sonnenbestrahlung in den Monaten März bis Oktober an einem sonnigen Tag aus, wenn man Gesicht, Hände und Unterarme für circa 15 Minuten der Sonneneinstrahlung aussetzt, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Am effektivsten ist dies in der Zeit zwischen 10 und 14 Uhr. Eine Viertelstunde ist ausreichend und entspricht in den meisten Fällen in etwa der Eigenschutzzeit der Haut. Längeres Sonnen hilft für die Vitamin-D-Produktion nicht. Aber Achtung: Hat man einen Lichtschutzfaktor aufgetragen, der höher als 14 ist, funktioniert dies nicht. Auch ein Solariumbesuch hilft für die Vitamin-D-Produktion nicht. Im Winter sollte man nach Anweisung des Arztes Vitamin-D-Zusatzpräparate einnehmen.

Vitamin D über Lebensmittel nicht ausreichend aufnehmbar Im Winter ist der einfallende Sonnenwinkel in unseren Breitengraden zu flach, um ausreichend Vitamin D produzieren zu können. Eine Alternative sind dann der Aufenthalt in höheren Berglagen, die Einnahme von Nahrungsmitteln mit Vitamin D sowie die ergänzende hohe Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung, welche jedoch nur bei fettem Meeresfisch wie Matjes, Makrele oder Lachs von täglich circa 400 g einen Effekt hat. In vielen Ländern wird Vitamin

D systematisch den Nahrungsmitteln zugesetzt. In Deutschland ist dies nicht erlaubt.

WIE KANN ICH EINEN AUSREICHENDEN VITAMIN-D-SPIEGEL AUFRECHTHALTEN?

- *In den Sommermonaten: Tägliche Sonnenexposition ohne Lichtschutzfaktor für ca. 15 Minuten auf Gesicht, Hände, Unterarme. Tageszeit: zwischen 10 und 14 Uhr.*
- *Im Winter: Nach einer Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels in Absprache mit dem Arzt gegebenenfalls Vitamin-D-Präparat einnehmen.*
- *Risikopersonen, z. B. Heimbewohner und ältere Menschen, Säuglinge, Personen mit Grunderkrankungen oder ständiger Medikamenteneinnahme, Vegetarier, Menschen mit dunkler Hautfarbe oder ganzjährig voll bekleidete Personen, sollten in Absprache mit dem Arzt eventuell ständig ein Vitamin-D-Präparat einnehmen.*
- *Kann man die Vitamin-D-Versorgung über die Nahrung decken? Nein. Es ist aber günstig, viel fetten Meeresfisch zu essen, sofern keine anderen Erkrankungen gegen diesen Verzehr sprechen.*
- *Wie teste ich meinen Vitamin-D-Spiegel? Ihr Arzt kann eine kostenpflichtige Blutuntersuchung (Laborergebnis) vornehmen. Bei Verdacht auf eine Vitamin-D-Mangelkrankung, entfallen die Kosten.*

Vitamin-D-Mangel ist bei vielen Menschen wahrscheinlich Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfohlene tägliche Aufnahme von Vitamin D beträgt 20 µg (Stand 2012). Weit mehr als die Hälfte der Bevölkerung sind laut DGE mit Vitamin D unterversorgt. Man geht davon aus, dass Jugendliche und Erwachsene allein über die Ernährung nur 2 bis 4 µg Vitamin D pro Tag aufnehmen. Wie viel Vitamin D man zusätzlich über die Sonneneinstrahlung produziert, ist individuell unterschiedlich. Der Normalspiegel im Blut sollte größer als 30

ng/ml sein. Ab einem Spiegel von unter 20ng/ml spricht man von einem schweren Vitamin-D-Mangel. Die DGE geht davon aus, dass Personen, die sich in den Sommermonaten kaum oder nur mit bedeckender Kleidung im Freien aufhalten, vermutlich auch im Sommer ein Vitamin-D-Präparat einnehmen sollten. Das gleiche gilt für Risikopersonen (siehe Infokasten).

Zur Vorbeugung von Osteoporose und anderen Krankheiten

Bei einem Vitamin-D-Mangel kann Osteomalazie (Knochenerweichung) auftreten. Mit gleichzeitiger Einnahme von Calcium gehört Vitamin D daher zur Basisbehandlung und Vorbeugung von Osteoporose. Auch Säuglinge müssen Vitamin D zur Vorbeugung von Rachitis einnehmen. Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz oder Nebenschilddrüsenschwäche werden ebenfalls Vitamin-D-Präparate verschrieben. Der Einfluss von Vitamin D auf das Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, Hormonsystem, die Zellen sowie die Vorbeugung gegen Krebs und Bluthochdruck, aber auch Atemweginfektionen wurde festgestellt. Auch ein Zusammenhang mit der Vorbeugung von Diabetes scheint laut Studien gegeben zu sein.

Risikopatienten müssen regelmäßig Vitamin-D Spiegel bestimmen lassen

Patienten, die ständig bestimmte Medikamente einnehmen, müssen ihren Vitamin-D-Spiegel genauso wie Risikopatienten regelmäßig kontrollieren lassen, da einige Arzneistoffe ungünstig auf diesen einwirken. Grundsätzlich kann aber jeder seinen Vitamin-D-Status beim Arzt durch einen Bluttest – meist auf eigene Kosten – bestimmen lassen. Zur Überprüfung des Vitamin-D-Spiegels bestimmt das Labor die sogenannte 25-Hydroxy-Vitamin-D-Serumkonzentration im Blut (Calcidiol-Wert). Besteht vorab kein Verdacht auf eine Vitamin-D-Mangelbezogene Erkrankung, trägt der Patient die Kosten zur Bestimmung des Vitamin-D-Wertes selbst.

Die richtige Dosis macht's

Arzneimittel bei Kindern richtig dosieren



pH-Wert im Magen beeinflusst Dosierung der Medikamente Eine Rolle für die Wirkung von Medikamenten spielt unter anderem der pH-Wert im Magen. Bei Kindern funktioniert der Verschluss zwischen Magen und Speiseröhre noch nicht richtig und auch die Darmbewegungen für den Transport der Nahrung sind noch unregelmäßig. Die Nahrung verbleibt länger im Magen. Auch die Produktion von Salzsäure und Enzymen erfolgt nicht wie bei Erwachsenen. Daher liegt der pH-Wert von Kindern bei vier, bei Erwachsenen hingegen beträgt er eins. Er spielt eine Rolle bei der Ionisation und Stabilität von Arzneiwirkstoffen.

Leber und Niere arbeiten bei Kindern noch nicht so wie bei Erwachsenen

Wichtig für den Abbau bestimmter Arzneimittelstoffe ist die Leber. Die sogenannten Halbwertszeiten, in denen sie abgebaut werden, können bei Kindern um ein Vielfaches länger sein. Außerdem können bestimmte Medikamente wie z. B. Paracetamol erst ab dem 12. Lebensjahr von Kindern genau so verarbeitet werden wie von Erwachsenen. Viele Arzneimittel werden über die Nieren ausgeschieden. Auch hier liegt die Leistung des Ausscheidungsanteils bei Kindern gegenüber Erwachsenen nur bei circa 30 bis 50 Prozent bis zum ersten Lebensjahr. Daher ist es wichtig, die richtige Dosis für das Kind beim Arzt oder der Apotheke zu erfragen.

Harnstoff in Salben nicht für Kinder unter zwei Jahren Aufpassen muss man bei der Anwendung im Bereich der Haut, d. h. Salben und Cremes, da die Haut dünner ist und die Abstände zwischen den Zellen

größer sind. Auch der Hydro-Lipid-Film ist noch nicht vollständig aufgebaut. Die Aufnahme von Wirkstoffen ist daher deutlich höher. Viele Wirkstoffe in Cremes sind für Kinder unter zwei Jahren gar nicht zugelassen. Dies gilt z. B. für Harnstoff bzw. Tacrolimus und Pimecrolimus. Kin-

der unter sechs Jahren sollten Kortikoide nur aus der Klasse eins und zwei erhalten (Hydrocortison, Triamcinolonacetonid).

Häufig enthalten Erkältungssalben Menthol und Kampfer. Diese sollten bei Säuglingen wegen der Gefahr eines Kehlkopfkrampfes keinesfalls angewendet werden. Fragen Sie nach geeigneten Produkten in Ihrer Apotheke nach.

Auch bei rezeptfreien Medikamenten den Kinderarzt oder Apotheker fragen

Während Ärzte bei der Verschreibung die genaue Dosis für Kinder berechnen können, ist dies für Laien schwierig, wenn es sich um rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke handelt. Hierzu sollte man daher den Kinderarzt vorab befragen oder sich von dem Fachpersonal in der Apotheke beraten lassen.

BESONDERHEITEN DER ARZNEIMITTELTHERAPIE BEI KINDERN

Organ Prozess	Altersbedingte Besonderheit	Auswirkung Dosisanpassungen notwendig
Magen-Darm-Trakt (Aufnahme)	Bei Säuglingen: <ul style="list-style-type: none"> • Geringe Säureproduktion • Langsame Magenentleerung und Darmtätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungseintritt verzögert • Schwelle zu giftiger Dosis niedriger
Haut (Aufnahme)	<ul style="list-style-type: none"> • Hautdicke ist bei Säuglingen und Kleinkindern noch gering 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die Haut aufgetragene Arzneimittel wie z.B. Cortisonsalben wirken stärker und können auch auf andere Organe wirken
Körperzusammensetzung (Verteilung)	<ul style="list-style-type: none"> • Körperfettanteil bei Kindern geringer als bei Erwachsenen • Körperwasser bei Kindern vermehrt in den Zellzwischenräumen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fettlösliche Arzneistoffe, wie z.B. Diazepam können dadurch leichter zur Überdosierung führen. • Stärkere Nebenwirkungen möglich, wie z.B. Schädigung von Niere oder Innenohr durch Aminoglykoside (Antibiotikum)
Blut-Hirn-Schranke (Verteilung)	<ul style="list-style-type: none"> • Erst ab 24 Monaten vollständig ausgebildet 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkstoff wie Loperamid (gegen Durchfall), Codein (Hustenstilller) nicht bei Säuglingen, da Atemstillstand möglich
Niere und Leber (Umwandlung/Ausscheidung)	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Säuglingen und Kleinkindern noch nicht ausgereift • Bestimmte Enzyme fehlen oder sind noch nicht voll aktiv • Bei älteren Kindern erhöhtes Verhältnis von Leber- zu Körpergewicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Acetylsalicylsäure (ASS) kann bei Säuglingen/ Kleinkindern das „Reye-Syndrom“ (schwere Leber- und Hirnschädigung) auslösen

Tipp des Monats

Welche Beeren sind giftig?

Im Notfall gleich die richtige Telefonnummer wählen

Wer Kinder hat, passt in der Regel auf, dass er Arzneimittel, Chemikalien und Putzmittel kindersicher aufbewahrt, damit nichts passiert. Aber was ist mit dem eigenen Garten? Immer wieder kommt es zum Verzehr giftiger Beeren oder Pflanzenteile durch Kinder, weil Erwachsene deren Giftigkeit nicht kennen. Übrigens sind diese Gewächse meist auch für Haustiere wie Hunde und Katzen giftig.

WELCHE PFLANZEN SOLLTE MAN AUS DEM GARTEN ENTFERNEN, WEIL SIE HOCHGIFTIG SIND?

(Achtung, die Liste ist nicht vollständig!)

Pflanze/Beere	Aussehen	Wie giftig
Tollkirsche	Schwarze, leuchtende, kirschgroße Beeren an 0,3 bis 1,5 m hohem Strauch	Für Kinder 3 bis 4 Beeren tödlich
Eibe	Runde, rote, beerenartige „Früchte“ (um einen Samen) an strauchähnlichem Baum mit grünen Nadeln.	Für Kinder wenige Gramm tödlich. A lle Teile des Strauchs stark giftig inkl. Nadeln!
Stechapfel	Weißer Blüten. Kapselförmige stachelige Früchte an 0,2 bis 2 m hoher Pflanze.	Alle Pflanzenteile sind stark giftig. 0,3 g sind tödlich.
Engelstropf	Große hängende glockenförmige weiße, rosa oder rote Blüten. 2 bis 5 m hoher Strauch.	Wenige Gramm der Blüten für Kinder tödlich.
Herbstzeitlose	Blass-lila Blüten an ca. 8 bis 30 cm langem Stängel, Aussehen wie Krokus. Wächst auf Wiesen.	Verzehr weniger Gramm für Kinder tödlich. Alle Teile giftig.
Blauer Eisenhut	Traubige aufrechtstehende blaue Blüten an ca. 0,5 bis 2 m langem Stängel mit krautigen Blättern. Mehrsamige braune Früchte.	Giftigste Pflanze Europas. Schon bei Hautkontakt sehr stark giftig. Ab fünf Samen oder 10 Blüten für Kinder tödlich.
Goldregen	Traubenförmige hängende gelbe Blütenstände an bis zu 5m hohem Strauch. Bohnenförmige Samen.	Alle Teile giftig, besonders die bohnenförmigen Samen.
Pfaffenhütchen	Purpurrosa bis rote vierteilige Kapsel-früchte mit orangem Samen an bis zu 3 m hohem Strauch.	Alle Pflanzenteile sind giftig.

WAS TUN BEI VERGIFTUNGS-ERSCHEINUNGEN BEI KINDERN?

Sofort den bundesweiten **Giftnotruf der Charité Berlin** wählen: **030 - 19 24 0**.

Oder den allgemeinen **Giftnotruf in Bayern**: **089 - 19 240**.

Lesen Sie doch mal wieder!

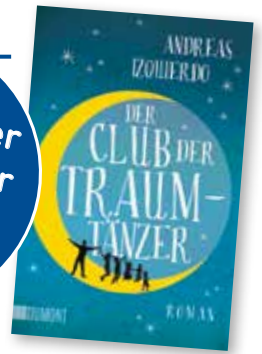
Ein mitreißendes Buch zum Lachen und Weinen

Möchten Sie endlich wieder einmal ein Buch lesen, das Sie nicht mehr aus der Hand legen können? Dann probieren Sie es doch mit diesem Roman „Der Club der Traumtänzer“. Der Autor, **Andreas Izquierdo**, Sohn eines Deutschen und einer Spanierin, lebt als freier Schriftsteller in Köln. Das Buch ist inzwischen sogar ein Spiegel-Bestseller. Viel Spaß beim Schmökern ...

INHALT: Gabor Schöning sieht gut aus, ist erfolgreich, und die Frauen liegen ihm zu Füßen: Die Welt ist für ihn wie ein großer

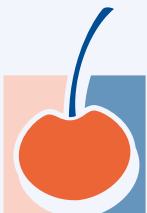
Süßwarenladen. Außerdem ist Gabor ein Mistkerl. Er schreckt vor nichts zurück, um seine Ziele zu erreichen. Doch dann fährt er mit dem Auto die Direktorin einer Sonderschule an. Und die kennt sich mit Schwererziehbaren wie ihm bestens aus. Als Wiedergutmachung soll Gabor fünf Sonderschülern Tango beibringen. Das Problem ist nur, dass alle Schüler einen IQ unter 85 und eigentlich keinen Bock auf Tanzen haben. Die Sache gerät außer Kontrolle: Die Kids stellen sein Leben auf den Kopf, sein ärgster Konkurrent wittert

Der Club der Traumtänzer von Andreas Izquierdo



die große Chance, ihn aus der Firma zu drängen, und zu allem Überfluss verliebt er sich in eine Frau, die ihm nicht gleich zu Füßen liegt.

Als eines der Tangokids schwer erkrankt, setzt Gabor alles auf eine Karte – er wird diesen Jungen retten, egal, was er dabei aufs Spiel setzt.



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