

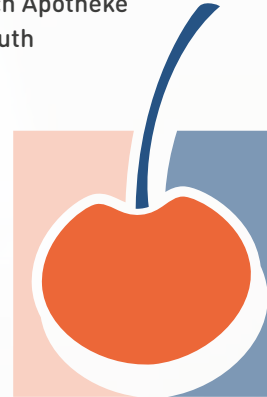


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2018



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir hoffen, Sie sind gesund ins neue Jahr 2018
gestartet! Gleich zu Beginn möchten wir die
Gelegenheit nutzen, Sie darauf aufmerksam
zu machen, dass es sich lohnt, sofort ab 1.
Januar alle Quittungen und Belege über Zu-
zahlungen für medizinische Leistungen (z. B.
zur Krankengymnastik, für Rezepte etc.) zu
sammeln und aufzuheben! Denn für diese Zu-
zahlungen gibt es eine jährliche Obergrenze,
die in vielen Fällen schon bald zu Anfang des
Jahres erreicht ist. Man kann sich ab diesem
Zeitpunkt durch Vorlegen der Quittungen bei
der Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen
befreien lassen. Oder man lässt sich bereits zu
Beginn des Jahres befreien, indem man seinen
Pflichtanteil sozusagen vorab bezahlt. Wir be-
raten Sie gerne in unserer Apotheke dazu, wie
es in Ihrem Fall aussieht und welche Belege (z.
B. Einkommensnachweis, Rentenbescheid, Ar-
beitslosengeldbescheid) Sie vorlegen müssen.

Noch ein Tipp: Mit Ihrer Apotheken-Kun-
denkarte ist alles noch einfacher. Denn bei
jeder Rezepteinlösung wird die anfallende Zu-
zahlung automatisch erfasst. So können Sie
sich unter dem Jahr jederzeit per Knopfdruck
Ihre bisher geleisteten Rezept-Zuzahlungen
ausdrucken lassen. Anschließend reichen Sie
diese zusammen mit eventuellen weiteren
Quittungen bei Ihrer Krankenkasse ein, um
sich von weiteren Zahlungen befreien zu las-
sen.

Das Ganze funktioniert natürlich auch am
Jahresende, wenn Sie Zahlungsbelege einrei-
chen möchten, um sich die Überzahlung von
der Krankenkasse rückerstatten zu lassen.
Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie Fragen
rund um das Thema „Befreiung von Zuzahlun-
gen“ haben!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

- 1 *Titelthema*
ANTIBIOTIKA: WAS
TUN GEGEN LÄSTIGEN
DURCHFALL?
- 2 *Artikel*
WAS BRINGT MUND-
SCHUTZ WIRKLICH?
- 3 *Serie*
APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM JANUAR.
- 4 *Tipp des Monats*
NEUES JAHR,
NEUES NICHT-
RAUCHER-GLÜCK
- 5 *Unterhaltung*
TESTEN SIE IHRE
ZIGARETTEN-
ABHÄNGIGKEIT

Titelthema

Antibiotika: Was tun gegen lästigen Durchfall?

Mit probiotischen Hefe- und Bakterienkulturen den Darm unterstützen

Wer Antibiotika einnimmt, bekommt oftmals unangenehmen Durchfall. Dieser kann auch noch Wochen nach der Einnahme einsetzen. Dies liegt daran, dass Antibiotika die natürliche Darmflora angreifen. Besonders sogenannte Breitbandantibiotika gehen gegen die gesamte Bakterienflora vor, die normalerweise für ein gesundes Darmklima sorgt.

Diese besteht aus mehr als 160 verschiedenen Bakterien-Spezies: In jedem Gramm Darminhalt befinden sich circa 10^{12} Darmbakterien. Auch Bakterien wie Enterokokken oder Clostridien gehören zu einer normalen Darmflora dazu.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Nasenspray Ratiopharm Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (24,80€/100 ml)

2,48 € statt 3,99 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

Januar

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Viele Patienten mit Atemwegkrankungen müssen regelmäßig inhalieren und klagen über die schwierige Bedienung der unterschiedlichen Geräte. Lassen Sie sich in unserer Apotheke beraten!

Ein Inhalier-spray!

Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

Ist das Dosieraerosol schon leer?

So überprüfen Sie regelmäßig den Füllstand: Dosieraerosol ohne Mundstück in ein Glas Wasser geben

- 1 Sinkt es zu Boden, ist es ausreichend voll.
- 2 Steht es senkrecht im Wasser, ist es halbvoll.
- 3 Schwimmt der Behälter auf dem Wasser, ist es leer und Sie brauchen ein neues.

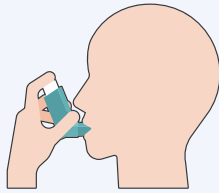
Beispielanwendung Salbutamol Dosieraerosol:

1 Wie viele Sprühstöße soll man einatmen?

Bei Erstanwendung oder nach 2 Wochen Pause: Erst 4 Sprühstöße in die Luft abgeben. Dann: Inhalieren Sie 1 bis 2 Sprühstöße (max. 10 über den Tag verteilt). Wichtig: Falls keine Wirkung eintritt, handeln Sie nach Notfallplan.

2 Generelle Anwendungsweise:

- a) Dosieraerosol gut schütteln.
- b) Schutzkappe entfernen.
- c) Tief einatmen und Mundstück fest mit den Lippen umschließen (Boden der Kartusche nach oben)

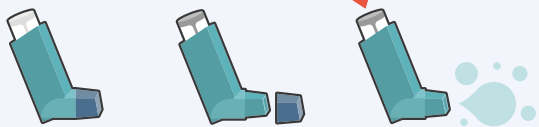


Wichtig: Während des Einatmens durch Herabdrücken des Vorratsbehälters Sprühstoß auslösen und einfach weiteratmen.

- d) Nun Luft 10 Sekunden anhalten und langsam durch Nase oder Lippen (mit Lippenbremse) ausatmen.

3 Reinigen Sie das Dosieraerosol einmal wöchentlich:

Auseinandernehmen und Plastikgehäuse unter fließendem Wasser von jeder Seite je mindestens 30 Sekunden durchspülen. Schutzkappe auch ausspülen.



Artikel

Was bringt Mundschutz wirklich?

So schützen Sie sich vor Viren und Co

Haben Sie sich auch schon gefragt, wenn Sie Menschen mit Mundschutz sehen, ob dies wirklich etwas bringt? Und: Wer sollte eigentlich den Mundschutz tragen: Kranke oder Gesunde, die sich nicht anstecken möchten?

Täglich sind wir im Alltag vielen Viren und Bakterien ausgesetzt. Normalerweise kann unser Immunsystem gut damit fertigwerden. Doch gerade zur Erkältungszeit lohnt es sich, die wichtigsten Hygienetipps zu beherzigen. Die gute Nachricht: Einen Schutz vor Ansteckung bietet gleich eine Reihe von Hygienemaßnahmen.

Der wichtigste Schutz gegen Viren ist

Händewaschen Die Regel Nummer eins gegen Ansteckung heißt: Möglichst oft und gründlich die Hände waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren, beispielsweise, wenn man nach Hause kommt, vor dem Kochen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, nach dem Kontakt mit Kranken oder auch Tieren. Hierbei sollte man die nassen Hände für 20 bis 30 Sekunden mit Seife einreiben, auch zwischen den Fingern, und anschließend gründlich mit Wasser abspülen. Danach Hände gut mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Jedes Familienmitglied sollte sein eigenes Handtuch haben, um keine Viren zu übertragen. Besonders wichtig ist Händewaschen auch nach dem Kontakt mit öffentlichen Gegenständen wie in der U-Bahn oder an Türklinken und Tastaturen. Von dort gelangen die Erreger nämlich leicht ins Gesicht und führen hier über die Schleimhäute zur Infektion.

Gesunde mit Mundschutz schützen sich kaum vor Ansteckung

Ein Mundschutz kann einen relativ wirksamen Schutz vor Tröpfcheninfektionen wie Schnupfen und Erkältung bieten, wenn ihn Erkrankte tragen. Trägt ihn ein Gesunder, um sich vor Ansteckung zu schützen, ist er wirkungslos.

WAS SCHÜTZT GEGEN ERKÄLTUNGSINFEKTIONEN?

- Möglichst oft die Hände waschen, z. B. beim Heimkommen, vor dem Essen, vor dem Kochen, nach dem WC, nach dem Naseputzen etc.
- Händewaschdauer: Mindestens 30 Sekunden gründlich.
- Separate Handtücher benutzen.
- In die Armbeuge niesen und husten.
- Abstand halten, ggf. getrennte Räumlichkeiten.
- Bei immungeschwächten Personen im Haushalt: selbst Mundschutz tragen und auf besondere Hygiene in Bad, Küche, WC achten.
- Kontakt mit öffentlichen Gegenständen meiden.
- Mehrmals täglich stoßlüften.

Der Grund ist, dass sich die von Erkrankten beim Niesen, Husten oder „einfach so“ ausgeatmeten Krankheitserreger nach kurzer Zeit in der Luft von ihrer Tröpfchenform ablösen und als trockene infektiöse „Kerne“ übrigbleiben. Diese schweben in der Luft und können leicht

durch einen Papiermundschutz hindurch dringen. Umgekehrt kommen aus dem Mund von Erkrankten Krankheitserreger, die noch in Tröpfchenform vorliegen und daher sehr gut zum großen Teil durch einen Papiermundschutz abgefangen werden können. Aber Achtung: Schon einige Tage vor Ausbruch einer Erkältung trägt man die Viren in sich und ist schon ansteckend.

Erkrankte sollten zuhause Hygienemaßnahmen beachten

Ist man einmal erkrankt, sollte man sich zuhause auskurieren, um andere nicht anzustecken. Wohnen immungeschwächte Personen mit im Haushalt, ist ein Mundschutz sowie sorgfältige Hygiene in Bad, Küche und WC (auch hier am besten getrennte Handtücher!) besonders wichtig. Außerdem sollte man daran denken, immer in die Armbeuge zu niesen oder zu husten. Auch ein getrennter Aufenthaltsort und Schlafraum kann vorübergehend in Erwägung gezogen werden. Beim Kochen ist Hygiene ebenfalls sehr wichtig. Natürlich sollte man Geschirr und Wäsche heiß bei mindestens 60 Grad waschen, um Erreger abzutöten. Und wer für einige Minuten täglich das Stoßlüften der Zimmer berücksichtigt, verringert durch den Luftaustausch die Krankheitserreger.

TIPP: Mundschutz aus Papier und Beratung zur Anwendung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.





HINWEIS:

Bei massiven Durchfällen und/oder Fieber und Blutbeimengungen muss man umgehend den Arzt aufsuchen. Immungeschwächte Personen sollten vor Anwendung der Probiotika ihren Arzt befragen.

GERNE BERÄT SIE IHRE APOTHEKE

rund um das Thema Probiotika und Darmfloraufbau, z. B. in Zusammenhang mit einer Antibiotikatherapie.

Antibiotika: Was tun gegen lästigen Durchfall?

Mit probiotischen Hefe- und Bakterienkulturen den Darm unterstützen

Fehlende Bakterien können Elektrolyt- und Flüssigkeitsprobleme auslösen

Die Einnahme von Antibiotika kann das Gleichgewicht der vorhandenen Bakterien so stören, dass Durchfälle entstehen. Normalerweise haben Bakterien im Darm auch die Aufgabe, mit Hilfe ihrer Enzyme den Abbau von Ballaststoffen aus der Nahrung durchzuführen. Sie verwenden die Abbauprodukte für ihren eigenen Energiebedarf. Werden Bakterien dieser Art zerstört, können im Körper Probleme mit dem Elektrolyt- sowie Wasserhaushalt entstehen, wie sie für Durchfall aufgrund von Antibiotika typisch sind.

Niemals Loperamid oder Racecadotril bei Antibiotika-Durchfall einnehmen

Wenn mehr als dreimal am Tag flüssiger Stuhlgang auftritt, spricht man von Durchfall. Auch pathogene Keime wie bestimmte Clostridien können im Darm die Überhand gewinnen, wenn große Teile der Bakterienflora abgetötet werden. Es treten dann schwere Durchfälle auf, die lebensgefährlich sein können und meist im Krankenhaus behandelt werden müssen. Hier reicht normale Hygiene dann nicht mehr aus. Wichtig zu wissen: Die Durchfallmittel Loperamid sowie Racecadotril dürfen bei durch Antibiotika ausgelöstem Durchfall niemals zum Einsatz kommen.

In der Apotheke kann man sich zu geeigneten Mitteln beraten lassen. Hierbei ist es auch wichtig, den Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen, z. B. mit Mitteln zur oralen Rehydratation.

Probiotika zur Einnahme neben Antibiotika können der Darmflora helfen

Viele Patienten möchten vorbeugend zur Antibiotika-Einnahme etwas für ihre Darmflora tun. Probiotika in Kapselform enthalten natürliche Hefe- und Bakterienkulturen in milliardenfacher Anzahl, die besonders bei durch Antibiotika ausgelösten Durchfällen eingesetzt werden. Sie schützen den Darm, indem sie sich auf die Darmwand legen, bis die eigene Darmflora sich regeneriert hat und helfen ihr somit, sie wieder aufzubauen. Auch hochaktive Spezialhefe (*Saccharomyces boulardii*) mit aktiven Keimen sowie Milchsäurebakterien sind in den Kapseln enthalten. Die Hefe ist gegen Antibiotika resistent und kann ihre positive Wirkung im Darm entfalten. Einige Probiotika enthalten außerdem Zink zur Unterstützung des Immunsystems.

Gefriergetrocknete Bakterien werden im Körper aktiv Die gefriergetrockneten Bakterien in den Probiotikakapseln werden im Körper durch die Flüssigkeit aktiv und schützen dann den Dünn- und

Dickdarm. Man kann diese Probiotika vorbeugend, begleitend oder nach einer Antibiotikatherapie einnehmen. Wer zu Beginn der Antibiotikatherapie startet, sollte sie noch zwei bis drei Wochen nach Abschluss einnehmen.

WAS TUN BEI DURCHFALL DURCH ANTIBIOTIKA-EINNAHME?

- *Bei schwerem Durchfall, Fieber und Blutbeimengungen den Arzt aufsuchen.*
- *In der Apotheke zu Elektrolytmischungen beraten lassen.*
- *Flüssigkeitsverlust ausreichend durch ungesüßten Tee und Mineralwasser ausgleichen (keine Cola oder Salzstangen).*
- *Keinesfalls Loperamid oder Racecadotril einnehmen. Die Apotheke gibt Rat zu geeigneten Mitteln gegen Durchfall.*
- *Probiotika-Kapseln mit natürlichen gefriergetrockneten Bakterien vor, während oder nach der Antibiotikatherapie einnehmen. In der Apotheke dazu beraten lassen.*

Tipp des Monats

Neues Jahr, neues Nichtraucher-Glück

So schaffen Sie den Weg zum Nichtraucher



Gerade der Jahresanfang bietet eine gute Gelegenheit, einen Startpunkt für das Aufgeben des Rauchens zu setzen. Denn die meisten Raucher möchten schon lange aufhören. Vielleicht gehören Sie auch dazu. Auch wenn man es schon mehrmals vergeblich versucht hat, ist dies kein Grund zur Resignation. Mit einer umfassenden Vorbereitung, die nicht nur auf Willenskraft baut, sondern auch Gewohnheiten, Ernährung und medikamentöse Hilfe für den Rauchentzug einbezieht, klappt die Entwöhnung von der Zigarette einfacher als man denkt.

Beratung zur passenden Nikotinersatztherapie einholen Zunächst sollte man abklären, wie stark die Abhängigkeit ist. Dies ist wichtig, um die medikamentöse Begleitung mit Nikotinersatzpräparaten richtig zu dosieren. Neben Nikotinplastern sind auch Nikotinkaugummis und Nikotin-Inhaliersprays sowie die Beratung dazu in der Apotheke erhältlich. Meist kann man die Nikotinersatzpräparate nach spätestens 12 Wochen absetzen. Die medizi-

nischen Nikotinprodukte sind für den Körper besser, weil die gesundheitsschädlichen, circa 4000 weiteren Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch wie z. B. Teer, Arsen oder Blausäure damit wegfallen.

Typische Rauchersituationen vorab analysieren Erst sollte man sich überlegen, in welchen Situationen man zur Zigarette greift. Oft sind es Stress- oder aber Entspannungssituationen. Viele Raucher haben auch bestimmte Gewohnheiten im Alltag wie z. B. die Zigarette zur Tasse Kaffee. Man sollte sich dies notieren und vorab überlegen, was man während der akuten Entzugserscheinungen, die in der Regel ein bis zwei Tage dauern, stattdessen tun könnte, um die Situation ohne Rauchen zu überbrücken. Wichtig ist auch ein Ernährungsplan, denn Raucher, die genauso viel essen wie vor dem Rauchentzug, nehmen an Gewicht zu, weil nicht mehr so viel Energie verbraucht wird. Dies kann man aber auch mit Sport und Bewegung ausgleichen, was sich ohnehin positiv auf das Rauchverlangen auswirkt.

Das Umfeld oder professionelle Hilfe mit einbeziehen Die meisten Raucher schaffen den Rauchentzug am dauerhaftesten, wenn sie Menschen haben, die sie dabei unterstützen. Dies kann der Partner sein, die Arbeitskollegen, der Hausarzt, eine Selbsthilfegruppe oder ein Verhaltenstherapeut. Außerdem sollte man sich kleine Belohnungsziele setzen, die man sich gönnt, wenn man eine Etappe „rauchfrei“ geschafft hat. Denn man spart als Nichtraucher nicht nur Geld, sondern gewinnt täglich mindestens eine Stunde freie Zeit hinzu. Diese kann man für ein Hobby oder andere schöne Auszeiten nutzen.

Testen Sie Ihre Zigarettenabhängigkeit mit dem international anerkannten Fagerströmtest

Lassen Sie sich anhand dieses Ergebnisses in der Apotheke zur optimalen Nikotinersatztherapie beraten

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten (3 Punkte)
- 6 - 30 Minuten (2 Pkt)
- 31 - 60 Minuten (1 Pkt)
- Nach 60 Minuten (0 Pkt)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z. B. Kirchen, Bücherei, Kino usw.), das Rauchen zu unterlassen?

- Ja (1 Pkt)
- Nein (0 Pkt)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen (1 Pkt)
- Andere (0 Pkt)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Pkt)
- 21 bis 30 (2 Pkt)
- 11 bis 20 (1 Pkt)
- Bis 10 (0 Pkt)

Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- Ja (1 Pkt)
- Nein (0 Pkt)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- Ja (1 Pkt)
- Nein (0 Pkt)

Gesamtpunkte:

Auswertung des Fagerströmtests: Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit. **0 - 2 Punkte** sprechen für eine geringe körperliche Abhängigkeit. **3 - 4 Punkte** sprechen für eine mittlere körperliche Abhängigkeit. **5 - 6 Punkte** sprechen für eine starke körperliche Abhängigkeit. **7 - 10 Punkte** sprechen für eine sehr starke Abhängigkeit.



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.