



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2018



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

*Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
„Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ...“ schöner lassen sich unsere Frühlingsgefühle jetzt wohl kaum beschreiben, als es hier der Dichter Mörike tut.*

Viele Menschen können den Frühling kaum erwarten, sorgen doch die länger werdenden Tage, die heiß ersehnten Sonnenstrahlen und die zarten Farben von Krokus, Tulpen und Narzissen für einen Tanz unserer Glückshormone. Natürlich befällt den ein oder anderen auch die Frühjahrsmüdigkeit, verlangt doch der Jahreszeitenwechsel unserem Organismus Einiges ab. Vor allem die Allergiegeplagten sollten sich jetzt wappnen – für sie haben wir in dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins ein Special zur Hautpflege (bei Neurodermitis) vorbereitet. All diejenigen, die – z.B. jetzt im Frühjahr gegen Heuschnupfen – immer wieder Augentropfen benutzen, finden in dieser Ausgabe wertvolle Tipps wie sie diese sicher anwenden. Außerdem bieten wir Ihnen eine weitere interessante Folge zum Thema Diabetes, nämlich speziell in der Schwangerschaft und im Kindesalter. Sie lesen, warum Schwangere mitunter gezielt auf Diabetes untersucht werden, wann ein Diabetestest wichtig ist und womit Sie Ihr persönliches Diabetesrisiko und das Ihrer Kinder effektiv senken können.

Und nachdem ja das Osterfest vor der Tür steht und vielleicht die Eier schon bunt gefärbt sind lesen Sie in diesem Magazin gute Nachrichten zum Thema Cholesterin und Eiverzehr: Neue Erkenntnisse legen nahe, dass wir uns unsere Ostereier guten Gewissens schmecken lassen können!

Einen warmen, sonnigen März, viele Frühlingsgefühle und eine schöne Osterzeit wünscht Ihnen Herzlich

*Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke*

Inhalt

1 *Titelthema*

DIABETES IN DER SCHWANGERSCHAFT UND BEI KINDERN

2 *Artikel*

WENN ES STÄNDIG KRATZT UND JUCKT

3 *Serie*

APOTHEKERS SCHATZKISTE IM MÄRZ

4 *Tipp des Monats*

KEINE ANGST VOR DEM OSTEREI

5 *Unterhaltung*

TOPFIT IN DEN FRÜHLING MIT OSTERGESUNDHEITSKICK

Titelthema

Diabetes in der Schwangerschaft und bei Kindern

Konsequente Therapie bei Diabetes ist das A und O

Während Diabetes mellitus Typ 2 oftmals auch durch einen ungünstigen Lebensstil mit befördert wird, ist dies bei Diabetes Typ 1 nicht der Fall. Allerdings ist Diabetes Typ 1 die häufigste Stoffwechselstörung im Kindesalter in Deutschland. Doch auch die Erkrankungszahlen für Typ 2 steigen bei Kindern und Jugendlichen an. Und auch Schwangere können von einer Glukosestoffwechselstörung, dem sogenannten Schwan-

gerschaftsdiabetes, betroffen sein, der sich nicht immer in Symptomen äußert. Da sich Diabetes in der Schwangerschaft auch auf das Ungeborene negativ auswirken kann, muss die Erkrankung behandelt werden. Die Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Diabetes rechtzeitig zu erkennen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Lorano akut
Tabletten – 20 Stück

4,98€ statt 7,70€ LVP¹³

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

März

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Augentropfen sind eine gute Möglichkeit, trockene Augen zu benetzen. Auch nach oder vor Operationen oder bei Augenerkrankungen kommen Augentropfen zur Anwendung. Viele Patienten wissen jedoch nicht genau, wie sie Augentropfen eingeben sollen. Wichtig ist, dass die Lösung immer steril bleibt, da sonst Bakterien in das Auge gelangen können.

Augentropfen!

Tipps zur Anwendung von Augentropfen:

- Vor der Anwendung Hände waschen.
- Kontaktlinsenträger: Linsen entfernen (nach Applikation ca. 15 Minuten bis zum Einsetzen warten). Ausnahme: Augentropfen zum Befeuchten des Auges. Bei Kontaktlinsen nur Augentropfen ohne Konservierungsstoffe verwenden.
- Eventuell Tropfenbehälter vorher in der Hand oder Hosentasche anwärmen.
- Tropfflasche (geschlossen) schütteln.
- Nun Bindehautsack mit einer Hand leicht vom Auge wegziehen, Blick nach oben richten, und mit der anderen Hand von oben einen Tropfen in den Bindehautsack tropfen (Handhaltung der Tropfflasche am besten mit Zeigefinger und Daumen oder aber zwischen Daumen und zweitem angewinkeltem Gelenk des Zeigefingers): Flasche dabei senkrecht nach unten halten. Am besten vor dem Spiegel.
- Kontakt der Flasche mit dem Auge vermeiden.
- Immer nur einen Tropfen pro Auge verwenden. Ggf. 10 Minuten Abstand lassen, wenn unterschiedliche Augentropfen erforderlich sind.
- Lider möglichst nach dem Tropfen einige Minuten geschlossen halten.
- Gleichzeitig Tränenröhrchen am inneren Augenwinkel (nahe Nase) einige Minuten leicht drücken. Dies hilft, Nebenwirkungen zu vermeiden.
- Alternative (Kinder und Pflegebedürftige): Dem Patienten, liegend in Rückenlage und Kopf möglichst weit in den Nacken gelegt, den Tropfen bei geschlossenem Auge in den inneren Lidwinkel tropfen. Danach darf der Patient die Augen öffnen.

Tipps zur Lagerung:

- Augentropfen am besten im Umkarton lichtgeschützt lagern.
- Bei Raumtemperatur aufbewahren (auch wenn Kühlung bei 2 bis 8 Grad empfohlen wird). Ausnahme: Nicht angebrochene Verpackungen. Diese im Kühlschrank lagern.
- Einzeldosisbehältnisse enthalten nur eine Dosis, die meist für beide Augen gedacht ist. Je nach Art der Tropfen dürfen Reste oft auch noch innerhalb von 24 Stunden verwendet werden (siehe Rezeptbeilage).

Artikel

Wenn es ständig kratzt und juckt

Bei Neurodermitis Basispflege beachten

Neurodermitis (atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem) bedeutet für Betroffene: unerträgliches Jucken und Kratzen und entzündete Hautpartien, die ihnen oft den Schlaf rauben. Meist treten die Beschwerden in Schüben auf. Bei Kindern sind häufig besonders Arm- und Kniebeugen, aber auch Nacken, Hals und Gesicht von nässenden Rötungen und Bläschen betroffen. Säuglinge haben oft sogenannten Milchschorf – gelbliche Hautkrusten – auf der Kopfhaut. Die meisten Neurodermitis-Betroffenen haben zum Glück eine leichte bis mittelschwere Verlaufsform, die mit richtiger Basispflege und Therapie gut in den Griff zu bekommen ist.

Gestörte Hautbarriere führt zu trockener Haut Die Anlage zu Neurodermitis ist meist genetisch bedingt. Bestimmte Körperreaktionen bewirken, dass die Hautbarriere gestört wird und die obere Hautschicht nicht genug Wasser speichern kann. Die Schutzfunktion der Haut ist beeinträchtigt. Die Folge ist eine trockene Haut, in die Allergene leichter eindringen können. Die Haut juckt und schuppt sich. Auslöser wie Stress, Infektionen, aber auch Klimawechsel oder bestimmte Allergene lassen sich meist identifizieren, wenn die Betroffenen eine Zeit lang Tagebuch über die Krankheitsschübe führen. So kann man versuchen, diese teilweise zu vermeiden.

Behandlung erfolgt nach Stufenschema und Hautbild Die Behandlung der Neurodermitis richtet sich nach einem Stufenschema, je nach Schwere der Erkrankung. Am wichtigsten ist die regelmäßige Basispflege morgens und abends, wobei sich die Art der Hautpflege nach dem Krankheitsbild richtet. Es gilt die Regel „feucht

auf feucht, fett auf trocken“. Man sollte auf feuchte Hautpartien daher eher Salben mit hohem Wasseranteil, und auf trockene Hautstellen eher fettreiche Wasser-in-Öl-Cremes geben. Auch Umschläge, z. B. mit kühlendem Wasser oder gerbstoffhaltigem Schwarztee, können lindernd sein. Kühlkissen helfen oft gut gegen den akuten Juckreiz.

WAS KANN NEURODERMITIS (-SCHÜBE) BEGÜNSTIGEN?

Generell:

- Nikotingenuss, Raucherhaushalt
- Hausstaubmilben
- Katzenallergene, ggf. andere Allergene
- Schweiß beim Tragen von Wolle, Nylon-, Perlon-, Polyester- oder Polyacryl-Fasern
- Aggressive Reinigungsmittel
- Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe in Waschlotionen
- Seife

Akut:

- Stress
- Umweltreize wie Klimaänderung, Heizungsluft
- Mechanische Reize, z. B. kratzende Kleidung
- Schlafmangel
- Erschöpfung
- extreme Kälte oder Hitze

Spezielle Basispflege in der Apotheke erfragen Bei leichteren Entzündungen können Erwachsene und Kinder rezeptfreie, niedrig dosierte kortisonhaltige Salben aus der Apotheke anwenden. Allerdings sollte man diese nur kurze Zeit benutzen und vor allem gleichzeitig mit einer guten Basispflege abwechseln. Der Hautarzt entscheidet über weitere Therapiemöglichkeiten, vor allem bei schwereren Ekzemen. Generell sind Basislotionen mit Lipiden wie z. B. Nachtkerzenöl, Glycerin, Linol oder hochkonzentriertem Harnstoff günstig. Kinder sollten allerdings keine harnstoffhaltigen Cremes verwenden. In speziellen Fällen ist es auch möglich, individuelle Salbenzubereitungen in der Apotheke anfertigen zu lassen. Dort kann man sich auch zu einer guten, auf das Hautbild abgestimmten Basispflege beraten lassen.

Tipp: Eine gesunde Darmflora soll nach neuesten Studien ein wichtiger Beitrag gegen Neurodermitis sein. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach!



Diabetes in der Schwangerschaft und bei Kindern

Konsequente Therapie bei Diabetes ist das A und O



Schwangerschaftsdiabetes birgt Risiko für das Kind

Bei einer fortgeschrittenen Schwangerschaft benötigt der Körper mehr Energie und es wird mehr Glukose freigesetzt. Auch die Hormonausschüttung ändert sich. Bei einigen Schwangeren kann die Bauchspeicheldrüse ihrer Funktion nicht mehr ausreichend nachkommen und es kommt zu einem Insulinmangel. Dieser Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) gefährdet das Kind. Einerseits kommt es eher zu Frühgeburten, andererseits kann das Geburtsgewicht erhöht sein, so dass Komplikationen auftreten können. An Schwangerschaftsdiabetes erkrankte Frauen haben ein erhöhtes Risiko für Harnwegsinfekte sowie Bluthochdruck. Die ungeborenen Kinder können in ihrer Entwicklung im Mutterleib beeinträchtigt sein. Oftmals sind diese Kinder auch im späteren Leben übergewichtig und gefährdet, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Risikofaktoren bei Schwangeren erlauben frühere Tests

Besondere Risikofaktoren bei Schwangeren sind Alter über 30, Übergewicht, ein eigenes Geburtsgewicht über 4000 g, Diabetes in der engeren Familie, oder, wenn ein früheres Kind ein Geburtsgewicht über 4000 g hatte sowie vorhergehende Fehlgeburten. Daher bietet man Frauen zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche einen Test auf

Schwangerschaftsdiabetes an, bei Verdacht sogar schon früher. Auch wenn die Erkrankung nach der Entbindung meist verschwindet, erkranken in mehr als der Hälfte der Fälle die Frauen innerhalb von acht Jahren nach der Entbindung an Typ 2 Diabetes.

Diabetes Typ 2 bei Kindern nimmt zu

Bei Kindern, die an Diabetes Typ 2 erkranken, handelt es sich fast immer um übergewichtige Kinder. Oft sind auch ihre Eltern und Großeltern erkrankt. Man geht davon aus, dass falsche Ernährung und Bewegungsmangel der Hauptauslöser sind. Hier stellt die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin her, doch es wirkt schlechter und der Blutzuckerspiegel steigt. Behandelt wird meist neben der Umstellung der Lebensweise anfangs mit einer oralen Therapie.

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung

Bei Kindern oder Erwachsenen, die an Diabetes Typ 1 erkranken, handelt es sich um eine unheilbare Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift die sogenannten Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse an. Mit der Zeit werden sie ganz zerstört, so dass kein Insulin mehr produziert wird und der Blutzuckerspiegel ansteigt. Daher muss das Insulin regelmäßig von außen gespritzt werden, damit es nicht zu lebensbedrohlichen

Zuständen kommt. In Schulungen werden Eltern betroffener Kinder von Anfang an in die Therapie eingewiesen. Außer mit Spritze oder Pen wird zunehmend auch mit einer Insulinpumpe behandelt, die regelmäßig Insulin in das Gewebe abgibt. Kinder mit Diabetes Typ 1 lernen, die jeweils benötigte Menge Insulin nach dem Kohlenhydratgehalt ihrer Mahlzeit zu berechnen. Schulkinder müssen auch während des Unterrichts bei Bedarf essen dürfen. Sie können frühzeitig lernen, die Anzeichen von Unterzucker zu erkennen, z. B. Zittern oder Schweißausbrüche.

WEITERES INFORMATIONSMATERIAL

Broschüren der Deutschen Diabetes Gesellschaft DDG zum Herunterladen im Internet, auch speziell für schwangere Frauen und Kinder.

<https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/leitlinien/pocket-guidelines-app.html>

Wenn Erzieher und Lehrer mit den Eltern gut zusammenarbeiten, erfahren die Kinder in ihrer Entwicklung alle Unterstützung, die sie benötigen.

Siehe dazu auch: <http://www.diabetes-kids.de/files/Lehrerinfo150.pdf>

Tipp des Monats

Keine Angst vor dem Osterei

Eier essen an Ostern ist „erlaubt“

Wer hat nicht noch die langjährigen Warnungen vor zu hohem Eierkonsum im Ohr? Besonders Risikogruppen wie Herzpatienten hielten bisher den regelmäßigen Verzehr von Eiern wegen ihres hohen Cholesteringehalts für gesundheitsbedenklich. Doch gerade an Ostern freuen wir uns über ein leckeres Osternest mit bunten Eiern beim Osterfrühstück. Zudem enthalten Eier ja auch wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe.

Cholesterin in Eiern beeinflusst Cholesterinspiegel wohl nicht Die gute Nachricht: Amerikanische Mediziner gaben vor einiger Zeit Entwarnung. Sie sind der Auffassung, dass es keinen entscheidenden Zusammenhang zwischen einem hohen Cholesterinspiegel im Blut und dem Cholesteringehalt bestimmter Lebensmittel gibt. Sie gehen davon aus, dass der Körper das Cholesterin norma-

lerweise ohne Gesundheitsschädigung verarbeiten kann. Allerdings warnen sie vor Produkten, die neben Cholesterin auch viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Diese sollten tatsächlich möglichst wenig verzehrt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nach wie vor, nicht mehr als drei Eier pro Woche zu verzehren – inklusive eierenthaltenden Produkten wie Nudeln, Mayonnaise oder Suppe.

Tipp: Genießen und danach die Kalorien „abarbeiten“ Naschen an Ostern ist natürlich erlaubt, aber in Maßen. Denn alleine 100g Schokolade entsprechen schon ungefähr 500 Kilokalorien und begünstigen Übergewicht. Da bieten sich doch nach dem Osterfrühstück gleich schöne Osterspaziergänge oder Radtouren ins Grüne zum „Ausgleich“ an.

Wir wünschen Ihnen genussreiche Ostern!



Topfit in den Frühling mit Oster-Gesundheitskick

Obst-Smoothie gegen Frühjahrsmüdigkeit

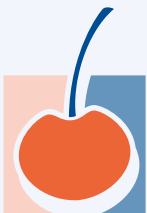
Wer Ostern gleich etwas gesünder angehen möchte, probiert am besten unseren leckeren Oster-Smoothie aus! Sie können sich die Zutaten nach Wahl selbst zusammenstellen. Man rechnet in etwa 500 g Obst oder andere Zutaten auf 500 ml Wasser. Wer es süßer mag, kann statt Wasser auch Fruchtsäfte wählen. Besonders geeignet sind Apfel-, Trauben- oder Orangensaft. **Dieser Oster-Smoothie ist frisch duftend und süß und gut für einen energiegelassen Start in den Ostermorgen!**

Nährstoffreicher Oster-Smoothie mit Zutaten nach Wahl:

- Apfel
- Orange
- Banane
- Cranberrys
- Para- oder Walnüsse
- Leinöl
- Haferflocken
- Wasser (oder Saft), ggf. Eiswürfel (diese in die Flüssigkeitsgesamtmenge einrechnen!)

So geht's: Zutaten zusammen abwägen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren (Nüsse gegebenenfalls vorher mahlen). Mit entsprechender Menge Wasser oder Saft auffüllen und nochmals kurz durch pürieren.

Er macht fit durch: Leicht verdauliche Kohlenhydrate, Vitamin C, Pektin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Folsäure, Antioxidantien, Protein, Selen, ungesättigte Omega-3-Fettsäuren.



Kirsch Apotheke
Heroldberger 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