

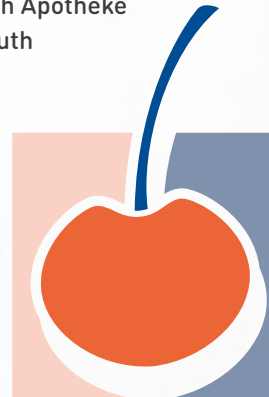


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2018



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

alles neu macht der Mai! Jetzt grünt und blüht alles um uns herum und wir genießen die schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen. Nun können auch Frauchen und Herrchen ausgedehnte Spaziergänge mit dem Vierbeiner unternehmen, denn die Natur lockt uns einfach hinaus ins Grüne. Auch Katzen lieben es jetzt wieder, stundenlang in den Wiesen vor dem Mauselloch zu sitzen. Neben der erlegten Beute bringen sie danach leider oft auch Zecken mit nach Hause, die sich entweder noch im Fell befinden oder schon „angebissen“ haben. Beim Hund ist das nicht anders.

Doch Haustiere sind für Zecken häufig auch nur „Zwischenstopp“, um dann später bei uns Menschen nochmals „anzudocken“. **Zecken können auf Mensch und Tier Krankheitserreger übertragen. Hier hilft nur: Rechtzeitig vorbeugen, besonders auch bei Kindern, die ja nur zu gerne mit ihren Fellnasen kuscheln.**

Versorgen Sie deshalb Ihre Haustiere mit speziellen Zeckenhalsbändern (gibt es auch gegen Flöhe) oder Spot-on-Tropfen fürs Fell. Dann können Sie Spaziergänge unbesorgt genießen und stundenlang mit Ihrem Tier kuscheln.

Auch wir Menschen sollten uns wappnen. Wie das am besten geht – von Sprays über Bänder, Zeckenzangen und sogar Impfen –, lassen Sie sich doch einfach in Ihrer Apotheke beraten. Natürlich bietet Ihnen auch die Mai-Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins wieder jede Menge weitere Informationen. Viel Spaß beim Blättern!

Einen tollen Start in den Sommer und immer beste Gesundheit wünscht Ihnen

Herzlich

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

1 *Titelthema*

**WAS ZAHLT DIE
PFLEGEKASSE?**

2 *Artikel*

**WAS HILFT BEI
GEWITTER IM KOPF?**

3 *Serie*

**APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM MAI**

4 *Tipp des Monats*

**WENN ES AUF
HUND UND KATZE
KRABELT**

5 *Unterhaltung*

**TIERGARTEN
NÜRNBERG – DER
LANDSCHAFTSZOO**

Titelthema

Was zahlt die Pflegekasse?

Bis zu 480 € im Jahr für Pflegehilfsmittel einsparen

Angehörige von Pflegepatienten wissen, welche Kosten – neben der Inanspruchnahme von oft benötigten zahlungspflichtigen Pflegedienstleistungen – Monat für Monat im häuslichen Umfeld anfallen. Aber gerade im Bereich der sogenannten Verbrauchs-Pflegehilfsmittel können Pflegepatienten und ihre Familien eine Menge Geld einsparen: Bis zu 480 € im Jahr, denn 40 € im Monat stehen ihnen im Normalfall für diese Pflegehilfsmittel zu. Diese sind Verbrauchsmittel, die anerkannten Pflegebedürftigen ab

Grad 1 von der Pflegekasse bezahlt werden. Die Pflegemittel unterstützen pflegende Angehörige oder sonstiges Pflegepersonal bei der täglichen Pflege zuhause: Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch, Einmalhandschuhe, Händedesinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmittel, Mundschutz, Fingerlinge und Einwegschutzschürzen. Diese Pflegehilfsmittel kann man, individuell zusammengestellt, jeden Monat als praktisches Paket über die Apotheke beziehen.

Fortsetzung auf Seite 2

Zusätzlich erhalten Sie einen

**1€
Coupon**

für einen rezeptfreien Voltaren Artikel Ihrer Wahl.

SIE SPAREN
32%



Aktionszeitraum:
01.05. - 16.06.2018

Angebot des Monats

Voltaren Schmerzgel forte 23,2 mg
Gel – 100 g (12,98€/100 g)

12,98€ statt 19,11 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

Mai

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Wenn man Insulin spritzt, weiß man, dass man die Einstichstelle jedes Mal wechseln muss, um nicht nur unschöne Beulen, sondern auch schwankende Blutzuckerwerte zu vermeiden. Und was ist noch zu beachten? Wir haben die wichtigsten Tipps für Sie zusammengestellt:

Eine Insulinspritze!

Wie spritze ich Insulin richtig?

- Kontrollieren Sie das Etikett, um sicherzustellen, dass Sie das richtige Insulin spritzen. Prüfen Sie das Ablaufdatum.
- Wenn Sie ein Insulin verwenden, das grundsätzlich ein milchiges Aussehen hat: Vorher den Pen 20 Mal drehen und wenden, bis das Insulin gleichmäßig gemischt aussieht, aber keinesfalls schütteln.
- Wechseln Sie bei jedem Spritzen die Einstichstelle: Immer mindestens zwei Zentimeter entfernt vom letzten Einstich. Spritzmöglichkeiten sind an Bauch, Gesäß und Oberschenkel.
- Injektionsstelle muss sauber sein.
- Reinigen Sie die Gummidichtung am Ende des Pens mit einem Alkoholtupfer.
- Verwenden Sie jedes Mal eine neue Nadel.
- Entlüften Sie den Pen vor jeder Injektion (solange, bis ein dünner Strahl Insulin austritt).
- Wählen Sie die richtige Injektionsdosis.
- Bilden Sie mit zwei Fingern eine Hautfalte, wenn Sie dies mit Ihrem Arzt so besprochen haben (abhängig von der Dicke des Fettgewebes an Einstichstelle).
- Richten Sie die Nadel direkt senkrecht auf die Haut.
- Stechen Sie die Nadel schnell ein.
- Zählen Sie langsam bis fünf, bevor Sie die Nadel nach der Injektion wieder herausziehen.
- Wichtig: Insulin bei zwei bis acht Grad im Kühlschrank lagern. Angebrochenes Insulin kann vier Wochen lang bei Raumtemperatur aufbewahrt werden.

Diesen „Beratungsschatz“ bekommen Sie nur in Ihrer Apotheke. Kommen Sie doch gleich vorbei und lassen sich beraten ...

Artikel

Was hilft bei Gewitter im Kopf?

Kopfschmerzen und Migräne wirksam behandeln

Wer kennt nicht das Gefühl, dass einem von einer Sekunde zur nächsten ein stechender Schmerz in den Kopf fährt?

Oder man steht morgens auf und leidet an pochender Migräne. Mehr als 250 Kopfschmerzarten sind bekannt, doch die häufigsten sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Mittelschwere Spannungskopfschmerzen fühlen sich eher drückend dumpf im gesamten Kopfbereich an. Migräne zeigt sich durch einen starken, anfangs oft einseitigen, pochenden Schmerz, der von Übelkeit begleitet sein kann. Während Spannungskopfschmerzen bis zu sieben Tage anhalten können, verschwindet Migräne in der Regel nach vier bis 72 Stunden wieder.

Migräne kündigt sich oft vorher an Oft kündigt sich eine Migräne schon vorher an und Betroffene haben Symptome wie einen steifen Nacken, Heißhunger, fühlen sich depressiv oder im Gegenteil besonders leistungsfähig, sind verstimmt, gereizt oder unruhig. Manche Patienten haben vorher einen erhöhten Schlafbedarf, mehr Durst oder leiden an Verstopfung. Um die zehn Prozent der Betroffenen haben vor Beginn der Migräne spezielle Symptome wie die sogenannte Migräneaura, d. h. neurologische Anzeichen wie Kribbeln, Sprachstörungen oder Taubheitsgefühle. Oder sie sehen Lichtblitze oder einen blinden Fleck im Sichtfeld. Auch Schwindel kann auftreten. Hinweis: Eine Migräneaura kann auch ohne Folgekopfschmerzen vorkommen.

Übelkeit und Lichtempfindlichkeit sind bei Migräne typisch Der Migräne-Kopfschmerz setzt eigenständig oder aber erst nach diesen Symptomen ein und fühlt sich im Bereich von Stirn, Schläfen und Augen pochend an. Neben Übelkeit können begleitend auch Erbrechen, Geruch-, Lärm- und Lichtempfindlichkeit auftreten. In der Regel ist die Migräne nach dem Schlafen vorüber. Als mögliche Auslöser für Migräne gelten Schlafmangel, bestimmte Nahrungsmittel, Wetterwechsel, Alkoholkonsum oder auch Hormonveränderungen. Häufig tritt sie nach Stress in der folgenden Ruhephase auf. Empfehlenswert für alle Patienten ist ein Kopfschmerztagebuch, um mit der Zeit eventuelle Trigger ausfindig zu machen, die die Kopfschmerzen auslösen.

Schmerzen bei Kindern nicht mit Acetylsalicylsäure behandeln Es ist wichtig, sofort bei Beginn der Migräne oder den ersten Anzeichen mit einer medikamentösen Therapie in Form von gängigen Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol oder auch Naproxen zu beginnen, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. Spannungskopfschmerzen werden grundsätzlich mit den gleichen Schmerzmitteln behandelt, doch es gibt auch Kombipräparate, z. B. mit Koffein. Bei Migräne können Triptane helfen. Achtung bei Kindern, da sie Acetylsalicylsäure (vgl. Aspirin) nicht einnehmen dürfen. Sie sollten auf Ibuprofen oder Paracetamol zurückgreifen.

Am besten in der Apotheke zum Kopfschmerzmittel beraten lassen Generell sollte man sich in der Apotheke zum passenden Medikament beraten lassen, da einige Mittel bei bestimmten Grunderkrankungen nicht eingenommen werden dürfen. Das gilt z. B. für Ibuprofen, wenn Herz-Kreislaufkrankungen vorliegen. Patienten mit Leberschädigungen dürfen Paracetamol nicht einnehmen. Bei schweren Leber- und Nierenfunktionsstörungen sollte man generell diese Schmerzmittel nicht anwenden. Bei gleichzeitig hohem Fieber oder ungewöhnlich langen Kopfschmerzen ist der Arztbesuch obligatorisch. **Grundsätzlich sollten Kopfschmerzen bei Kindern vom Kinderarzt abgeklärt werden.**

NÜTZLICHE TIPPS:

<http://schmerzliga.de/kopfschmerzen.html>

Was kann man zur Vorbeugung von Kopfschmerzen tun?

- Regelmäßig Entspannungsphasen einlegen, z. B. Muskelrelaxation nach Jacobson
- 3 mal pro Woche je 30 Minuten Ausdauersport treiben
- Massagen im Kopf-, Nacken-, Schulterbereich wahrnehmen
- Stressbewältigungsmethoden lernen
- Kopfschmerztagebuch zur Erkennung von Triggern führen

Unterschiede zwischen ⚡ Spannungskopfschmerzen und ⚡ Migräne

Art des Schmerzes ⚡ Dumpf drückend ⚡ Pochend, pulsierend

Ort des Schmerzes ⚡ Am ganzen Kopf ⚡ Einseitig an Schläfen, Augen, Stirnbereich

Schmerzintensität ⚡ Leicht bis mäßig ⚡ Mittel bis stark

Dauer ⚡ 30 Minuten bis sieben Tage ⚡ Vier bis 72 Stunden, verschwindet nach Schlaf meist

Begleiterscheinungen ⚡ Evtl. leichte Übelkeit, Lichtempfindlichkeit ⚡ Vorab Migräneaura (neurologische Symptome); Übelkeit, Licht-, Lärm-, Geräuschempfindlichkeit, Erbrechen, u. a.

Besonderheit ⚡ Kann auch ohne Schmerzen auftreten; wird bei Bewegung schlimmer; kündigt sich oft Tage oder Stunden vorher an

Wann besonders häufig ⚡ Ggf. bei muskulärer Verspannung oder bei Fehlhaltungen ⚡ Nach Stress in der Ruhephase, nach „Triggern“ (z. B. Schlafmangel)



Was zahlt die Pflegekasse?

Bis zu 480 € im Jahr für Pflegehilfsmittel einsparen



Pflegehilfsmittel in der Apotheke beantragen Viele Angehörige wissen nicht, dass sie diese Pflegehilfsmittel einfach in der Apotheke beantragen und erwerben können. Die Apotheken übernehmen dabei kostenfrei und unbürokratisch die organisatorische Abwicklung und Abrechnung mit der Pflegekasse. Dabei ist es auch möglich, flexibel zu sein und beispielsweise wechselnd verschiedene Handschuhgrößen zu bestellen, damit alle Pflegenden die passende Handschuhgröße vorfinden.

Auch eine Rückerstattung im Nachhinein ist möglich Ist die Genehmigung der Pflegekasse befristet, z. B. auf ein Jahr, kümmert sich die Apotheke rechtzeitig um die Verlängerung. Sollte sich der Bedarf einmal ändern, ist auch dies einfach durchzuführen. Sollten Sie Verbrauchs-Pflegehilfsmittel nicht von einem offiziellen Vertragspartner Ihrer Pflegekasse beziehen, können Sie dort dennoch die leistungspflichtigen Pflegehilfsmittel im Wert von bis zu 40 € einkaufen und erhalten dann im Nachhinein den Zuschuss von monatlich 40 € als Rückerstattung von der Pflegekasse ausbezahlt.

Weitere Hilfsmittel kann man gesondert beantragen Zusätzlich zu den Einmal-Bettschutzeinlagen übernimmt die Pflegekasse ganz oder anteilig die Kosten für wiederverwendbare Bettschutzeinlagen. Diese müssen allerdings gesondert beantragt werden. Andere laufende pflegerische Posten, wie z. B. Windeln oder Verbandmaterial, werden nicht von der Pflegekasse bezahlt, sondern bei Bedarf zulasten der Krankenkasse verordnet. Technische Hilfsmittel wiederum, wie z. B. Rollatoren, werden von der Pflegekasse entweder als Leihgabe oder mit Zuzahlung genehmigt. Fragen Sie in ihrer Apotheke gezielt nach einem Antrag für Pflegehilfsmittel – die Mitarbeiter helfen Ihnen gerne beim Ausfüllen.

Bei Fragen zur Kostenübernahme die Pflegeberatungsstellen anfragen Generell gibt es die Möglichkeit, für viele pflegerische Kosten wie auch Medikamente Rückerstattungen bei der Kranken- und Pflegekasse zu beantragen. Ansprechpartner zu allen Kosten rund um die Pflege sind öffentliche Beratungsstellen zum Thema Pflege.

Ist man unsicher, an wen man sich wenden soll oder möchte man sich im Einzelnen über die Leistungen der Pflegekasse informieren, sollte man sich einfach an die eigene Pflegekasse wenden.

Informationen rund um Pflegehilfsmittel und Pflege erhält man bei der eigenen Pflegekasse oder im Internet, z. B.:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige/hilfe-fuer-pflegende-angehoerige-13922>

Diese Verbrauchs-Pflegehilfsmittel, die bis zu 40€ monatlich von der Pflegekasse bezahlt werden, sind über die Apotheke beantragbar und beziehbar:

- *Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch*
- *Einmalhandschuhe*
- *Händedesinfektionsmittel*
- *Flächendesinfektionsmittel*
- *Mundschutz*
- *Einwegschürzen*

Wenn es auf Hund und Katze krabbelt

So gehen Sie Zecken und Flöhen an den Kragen

Zecken und Flöhe bei Haustieren sind nicht nur lästig für die Tiere, sondern Flöhe können auch Krankheiten wie beispielsweise Bandwürmer auf den Menschen übertragen.

Von Flöhen befallene Katzen können durch Kratzen Menschen mit der Katzenkrankheit infizieren. Daher sollte man sofort mit der umfassenden Behandlung beim Tier beginnen.



Flöhe bei Hunden und Katzen bekämpfen

- Bei Verdacht auf Flohbefall sollte man das Haustier fest mit einem Flohkamm durchkämmen. Entleeren Sie diesen in ein nasses Haushaltstuch: Schwarze oder rote Kügelchen weisen auf Flöhe hin.
- Die meisten Floheier befinden sich nicht auf dem Tier, sondern in seiner Umgebung, d. h. auf Körbchen, Teppich, Sofa, Kratzbaum, Autositz etc. Saugen Sie diese umfassend ab und reinigen Sie sie mit speziellen Umgebungssprays, da die Flohlarven von Stoffen sehr schwer zu entfernen sind. Entsorgen Sie den Staubsaugerfilter sofort.
- Sogenannte Kontakt-Parasitika aus der Apotheke sind wasserfest und werden auf die Haut des Tieres aufgebracht. In der Regel sind die Flöhe nach 24 bis 48 Stunden abgetötet. Wegen des langen Entwicklungszeitraums von Flöhen ist es aber notwendig, die Flohbehandlung zwei bis vier Monate fortzusetzen.

Hunde erkranken häufiger an einer zeckenübertragenden Krankheit als Katzen

- Sammeln Sie täglich Zecken von Ihrem Tier ab. Je schneller, umso geringer das Risiko der Krankheitsübertragung von Borreliose. Die Erreger brauchen hierfür 16 bis 24 Stunden. Gehen Sie gegebenenfalls zum Tierarzt.
- Am besten benutzen Sie vorbeugend für Hunde wie für Katzen ein spezielles Hunde- oder Katzen-Zeckenschutzmittel, das monatlich angewendet wird, z. B. als Spot-on, Kautablette oder Spray.
- Für Hunde gibt es eine Borreliose-Impfung.

Tiergarten Nürnberg – der Landschaftszoo



Ausspannen, Spazieren gehen und Tiere beobachten – all das bietet der Tiergarten Nürnberg an allen Tagen des Jahres. Der einzigartige Landschaftszoo mit Felsen aus rotem Sandstein, ruhigen Wegen zwischen alten Bäumen und großen Freiläichen, mit Weihern und Wasserwelten bietet etwa 300 Tierarten ein Zuhause. Und das auf fast 70 Hektar. **Neu ist in diesem Jahr – im ehemaligen Flusspferdhaus – die Wüstenlandschaft.** Deren typische Bewohner, darunter Rüsselspringer und Mistkäfer, bewegen sich frei im Haus und lassen sich aus der Nähe beobachten. Übrigens: In der in Deutschland einzigartigen

Delphinlagune schwimmen die Delphine im Freien ganz nah an die Besucher heran.

Der Tiergarten ist echtes Familienziel. Mit der Familienkarte dürfen alle eigenen Kinder (bis 17 Jahren) in den Zoo. Im Kinderzoo können Kinder auf „Tuchführung“ mit Tieren gehen. Und sie können sich nach Herzenslust auf dem riesigen Spielplatz austoben. Mit der Kleinbahn „Kleiner Adler“ geht es dann zurück zum Ausgang. Jeder darf sein eigenes Vesper mitbringen und ist herzlich eingeladen an einer der vielen Picknickplätze zu verweilen. Der Tiergarten Nürnberg ist sehr gut mit der Tram erreichbar. Und wer ein Bahnticket vorlegen kann, erhält einen ermäßigten Eintrittspreis.

Viele weitere Informationen unter www.tiergarten.nuernberg.de



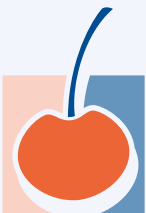
GEWINNSPIEL

Einsendeschluss
ist der 01.06.2018

Gewinnen Sie einen unvergesslichen und erlebnisreichen Tag in diesem wunderschönen und modernen Tiergarten. Beantworten Sie hierzu folgende Frage:
Wie heißt die Kleinbahn im Kinderzoo?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir eine Familienkarte. Antwort einfach auf eine Postkarte schreiben, Namen, Adresse + Telefonnummer nicht vergessen und dann an folgende Anschrift schicken:
Kirsch Apotheke, Heroldsberger Straße 23, 90562 Kalchreuth

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Name und Anschrift werden ausschließlich für die Gewinnbenachrichtigung sowie für Versand und Bereithaltung des Gewinns verwendet.



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