

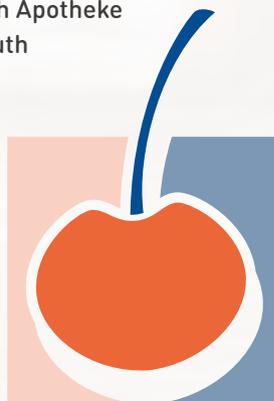


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juli 2018



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

halten Sie durch! Es sind nur noch ein paar (schöne Sommer-)Wochen bis zu den Ferien! Endlich raus aus dem Alltag und die Seele baumeln lassen. Im blaugrünen Meer baden, rauf auf die Berge oder vielleicht sogar zur lange ersehnten Fernreise starten? Auf alle Fälle die Tapeten wechseln und neue Eindrücke sammeln, denn: "Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben" (Kurt Tucholsky).

Wo immer es Sie hinzieht: Seien Sie gut vorbereitet. Wir beraten Sie gerne und auf Ihr Urlaubsziel zugeschnitten, egal ob Sie mit Kindern unterwegs sind und Tipps für die dafür passende Reiseapotheke brauchen – oder ob Sie nach aktuellen Impfempfehlungen für exotische Reiseziele suchen.

Mein ganz persönlicher Tipp an dieser Stelle: Achten Sie beim stundenlangen Sitzen im Auto oder Flieger auf Ihre Venen! Denn langes Sitzen stört die Blutzirkulation. Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung und probieren Sie die so genannten Travel-Socks – auch Sky-Socks genannt. Travel-Socks schneiden nicht ein, sorgen für einen leichten Druck auf die Venen, halten auch den Kreislauf in Schwung und helfen elegant dabei, dass Ihre Beine nicht anschwellen. Sind Venenprobleme schon bekannt, tragen Sie am besten Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe.

Bevor es losgeht, heißt es noch: Kräftig Daumen halten für unsere Mannschaft bei der WM! Einen Überblick über die spannenden Juli-Spiele und die Spielorte finden Sie hier in Ihrem Gesundheitsmagazin.

Einen sonnenreichen Juli bei bester Gesundheit – und natürlich viele Toooore – wünscht Ihnen

Herzlich
Hubert Kaps

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

Inhalt

1 *Titelthema*

**SO SIND SIE IM
URLAUB SICHER
UNTERWEGS**

2 *Artikel*

**SEXUELL ÜBERTRAG-
BARE KRANKHEITEN
ERKENNEN**

3 *Serie*

**APOTHEKERS
SCHATZKISTE
IM JULI**

4 *Tipp des Monats*

**GEFAHR BEIM
GRILLEN!**

5 *Unterhaltung*

FUSSBALLFIEBER

Titelthema

So sind Sie im Urlaub sicher unterwegs

Reiseapotheke schon zuhause auffüllen

Ob abenteuerlustige Fernreisende, junge Familien, Senioren auf Gruppenreise oder Aktivsportler, alle sollten vor Reisebeginn individuell ihre Reiseapotheke durchsehen und auffüllen. Besonders bei Kindern, älteren Personen sowie chronisch Kranken oder Schmerzpatienten muss man möglicherweise an einen speziellen Bedarf denken. Bei starken Schmerzmedikamenten kann außerdem die Ausfuhr ins Ausland beschränkt sein, so dass man sich vorab eine Bescheinigung des Arztes

ausstellen lassen muss. Diabetiker sollten daran denken, dass ihre Medikamente gekühlt werden müssen. Auch die Zeitverschiebung sollte man vor der Abreise einplanen und sich beraten lassen. Die wichtigsten Medikamente für die erste Woche gehören ins Handgepäck - für den Fall, dass der Koffer verloren geht. In die klassische Reiseapotheke hingegen gehört alles für die typischen Reisekrankheiten.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

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

2,48€ statt 3,99€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

Juli

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Von Venenleiden sind viele Menschen betroffen. Schmerzen in den Beinen, Schwellungen, Hautveränderungen, Unterschenkelgeschwüre und Thrombosen können die Folge sein. Daher verschreiben Ärzte in diesem Fall oft Kompressionsstrümpfe, die es in vier verschiedenen Druckklassen gibt. Erweiterte Venen können mit ihnen wieder auf einen normalen Durchmesser zusammengepresst werden, so dass das Blut wieder besser zum Herzen zurückfließen kann.

Ein
Kompressions-
strumpf

Kompressionsstrümpfe dienen Vorbeugung oder Nachbehandlung Kompressionsstrümpfe kommen bei Krampfaderleiden und Ödemen – oft auch während der Schwangerschaft – sowie nach der Entfernung von Krampfadern zum Einsatz. Auch zur Vorbeugung vor Thrombosen oder nach einer Thrombose werden sie verschrieben. Patienten mit chronischer venöser Insuffizienz (CVI) sollten ebenfalls Kompressionsstrümpfe tragen. Und auch die Therapie und Vorbeugung von Unterschenkelgeschwüren gehört dazu.

Beine für die Wahl der richtigen Größe vermessen

Kompressionsstrümpfe müssen immer individuell angepasst, d. h. das Bein zuvor vermessen werden. Wenn Umfang und Länge im Normbereich liegen, greift man auf Serienkompressionsstrümpfe zurück. Andernfalls wird der Strumpf maßgefertigt. Die Kompressionsklasse wird vom Arzt je nach Schweregrad der Erkrankung vorgegeben. Die Messung nehmen wir hier in Ihrer Apotheke vor.

Tipps:

- Kompressionsstrümpfe sollten täglich getragen werden.
- Ziehen Sie die Strümpfe morgens vor dem Aufstehen bei abgeschwollenen Beinen an und abends unmittelbar vor dem Schlafengehen wieder aus.
- Es gibt spezielle Handschuhe mit Noppen oder Anziehhilfen, deren Sie sich bei Problemen bedienen können.
- Achten Sie beim Tragen der Strümpfe auf korrekten Sitz und angenehmes Tragegefühl. Maßangefertigte Kompressionsstrümpfe erhalten Sie bei uns in der Apotheke!
- Um die Qualität der Strümpfe über lange Zeit zu erhalten, ist es wichtig, diese täglich zu waschen – per Handwäsche oder bei 30 Grad mit Feinwaschmittel in der Waschmaschine.
- Nach einem halben Jahr sollten Sie Ihre Strümpfe austauschen und sich Neue verordnen lassen.
- Kompressionsstrümpfe können auch modisch sein – neben schlichten, hautfarbenen Modellen gibt es mittlerweile eine große Auswahl an modischen Farben und Mustern.

Im Gegensatz dazu stehen Stütz- & Reisestrümpfe. Sie üben einen wesentlich geringeren Druck aus und dienen nicht der Therapie und Vorbeugung von Krankheiten, sondern helfen bei schweren Beinen und auf Reisen.

Artikel

Sexuell übertragbare Krankheiten erkennen

Frühzeitige Behandlung wichtig

Chlamydien, Gonorrhoe, Trichomoniasis, Syphilis, Hepatitis B, HIV, HPV, Filzläuse, Krätze – diese sexuell übertragbaren Infektionen (STI) gehören keineswegs der Vergangenheit an. Auch 30 weitere Erreger werden auf diesem Infektionsweg übertragen. Die Ansteckung erfolgt teilweise nicht nur durch vaginalen, analen oder oralen Geschlechtsverkehr, sondern kann in einigen Fällen auch durch engen Körperkontakt oder infizierte Gegenstände übertragen werden.

Chlamydien, Hepatitis B und Trichomonaden Da Chlamydien-Infektionen zu Beginn keine Symptome zeigen, können sich unter 25-Jährige einmal pro Jahr kostenlos auf Chlamydien testen lassen. Denn unbehandelt kann die Infektion zu Entzündungen von Gebärmutter und Eierstöcken und sogar zur Unfruchtbarkeit führen. Während der Schwangerschaft erfolgt dieser Test standardmäßig. Auch das Hepatitis-B-Virus wird durch Sexualkontakt übertragen. Blut und Körperflüssigkeiten sind infektiös. Infizierte Schwangere können das Neugeborene bei der Geburt mit dem Virus anstecken, der dann lebensgefährlich sein kann. Risikogruppen sollten sich gegen Hepatitis-B impfen lassen. Eine Infektion mit Trichomonaden äußert sich bei Frauen nach der Ansteckung mit Brennen, gelblich-schaumigem Ausfluss und schmerzhafter Scheidenentzündung. Auch Schmerzen beim Wasserlassen und Harndrang treten auf. Beim Mann bleibt die Infektion häufig symptomlos.

Gonorrhoe Gonorrhoe (Tripper) wird nur durch direkten Schleimhautkontakt übertragen, die Infektionsrate nach einem einzigen Sexualkontakt liegt bei Frauen bei circa 50 Prozent. Die Symptome sind uneindeutig, so dass die Erkrankung oft nicht richtig behandelt wird. Entzündungen im kleinen Becken, Verwachsungen und Unfruchtbarkeit können die Folge sein. Betroffene Männer können an Entzündungen der Prostata, Samenbläschen und Nebenhoden leiden. Die Erreger können sich durch anale oder orale Kontakte auch im Rachen und Enddarm ansiedeln.

Syphilis Syphilis-Infektionen (auch Lues genannt) verlaufen in zwei Stadien. Am Anfang bildet sich an der Infektionsstelle ein roter Hautfleck, der hochinfektiös ist. Auch die benachbarten Lymphknoten schwellen an. Nach Monaten folgen allgemein Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber und meist ein nicht juckender Hautausschlag, besonders an Hand- und Fußsohlen. Es bilden sich darauf braune Knötchen. Noch Jahrzehnte später können bei unbehandelter Syphilis die Organe befallen werden und lebensgefährliche Krankheitszustände eintreten.

Welche sind die häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen (STI)?

- Chlamydien
- Gonorrhoe (Tripper)
- Hepatitis B
- Herpes Genitalis
- HIV/Aids
- HPV (Humane Papillomviren)
- Syphilis (Lues)
- Trichomonaden
- Filzläuse
- Krätze

HIV (AIDS) Eine HIV (Humanes Immundefizienz-Virus)-Infektion, die durch die Übertragung infektiöser Körperflüssigkeit erfolgt, kann kurze Zeit nach der Ansteckung grippeähnliche Symptome und einen Hautauschlag auslösen. Danach ist man meist jahrelang symptomfrei, bis Lymphknotenschwellungen am ganzen Körper auftreten. Es kann danach durch das geschwächte Immunsystem zu weiteren Krankheiten kommen, z. B. Gürtelrose, Durchfall oder Pilzbefall. Erst in der dritten Phase mit Gewichtsverlust, Fieber und langanhaltendem Durchfall, Gehirnschädigung und schweren Erkrankungen spricht man von AIDS (Acquired Immuno deficiency Syndrome). Wichtig ist die frühestmögliche Behandlung, weshalb bei Verdacht auf Ansteckung ein HIV-Test durchgeführt werden sollte.

HPV und Herpes Genitalis HPV (Humane Papillomviren)-Infektionen mit mehr als 140 Untertypen befallen Haut und Schleimhäute. Während die eine Sorte Krebs im Geni-

talbereich verursachen kann, ist die andere Auslöser von Feigwarzen. Diese treten an Schamlippen, Scheide und Penis, aber auch Harnröhre, Analkanal, Gebärmutterhals und Enddarm auf. Man kann sich ab 9 Jahren dagegen impfen lassen. Herpes Genitales wird durch das Herpes-Virus verursacht, das auch Lippenherpes auslöst. Es gelangt durch Oralverkehr in den Intimbereich. Juckende brennende Bläschen mit Verkrustungen im Genitalbereich sind typisch. Herpesviren bleiben lebenslang im Körper und können von Zeit zu Zeit wieder einen Herpesausbruch auslösen.

Filzläuse und Krätze Auch Filzläuse und Krätze zählen zu den STI. Bereits enger Körperkontakt löst die Ansteckung aus. Nächtlicher Juckreiz ist typisch. Filzläuse erkennt man als kleine braune Punkte. Krätzemilben bewirken feine rötliche Linien, in die die Eier gelegt werden. Die Milben sind als kleine schwarze Kugeln erkennbar. Bereiche zwischen den Fingern, Zehen, um den Anus, am Penischaft, an den Brustwarzenvorhöfen und am Nabel sind häufig betroffen. Andere Hautkzeme als Folge sind möglich. Krätze wird mit einer speziellen Emulsion behandelt. Für Filzläuse erfolgt eine ähnliche Behandlung wie für Kopfläuse.

Einmal jährlich testen lassen Wer häufig wechselnde Sexualpartner hat, sollte sich einmal jährlich auf sexuell übertragbare Infektionen testen lassen. Da sich viele Menschen schämen, ihre häufig wechselnden Sexualpartner über eine mögliche Ansteckung wie z. B. HIV zu informieren, gibt es die Möglichkeit, dies anonym zu tun, nämlich über das sogenannte Zentrum für Sexuelle Gesundheit und Medizin (WIR – Walk in Ruhr).

INFORMATIONEN

zu sexuell übertragbaren Krankheiten:

- <http://dstig.de/was-sind-stdsti.html> (Bundesministerium für Gesundheit)
- <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/> (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA))
- <http://www.wir-ruhr.de/angebot/partner-benachrichtigung/>





Fortsetzung Titelthema

So sind Sie im Urlaub sicher unterwegs

Reiseapotheke schon zuhause auffüllen

Reisemedikamente sicher in Deutschland erwerben Besonders bei Fahrten ins Ausland oder in abgelegene Gegenden ist es sinnvoll, die Reiseapotheke schon zuhause mit allen wichtigen deutschen Standardmedikamenten zu füllen. Denn so sichert man nicht nur die Qualität der Arzneimittel, sondern erspart sich auch den mühsamen Gang in eine Apotheke und Verständigungsprobleme. Dies ist sogar in Ländern wie Italien oder USA oft mühsam. In Amerika beispielsweise gibt es keine klassischen Apotheken wie in Deutschland, sondern diese sind in Drogerie-Supermärkte integriert. Immer wieder warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch vor Medikamentenfälschungen. Vor allem in Afrika, Asien und Lateinamerika ist diese Gefahr besonders groß. Fragen Sie für kühlpflichtige Medikamente (Spritzen) auf Flügen bei der Airline nach. Meist können diese dort für die Flugdauer gekühlt werden.

Durchfallmedikamente vorab richtig auswählen Für die gängigsten Reisebeschwerden sollte man an Mittel gegen Durchfallerkrankungen sowie die damit verbundenen Elektrolytmischungen denken. Auch Aktivkohle und Medikamente mit Gerbstoffen sind empfehlenswert. Ältere und Kinder müssen speziell bedacht werden. Es ist wichtig, dass diese Durchfallmittel sich gegebenenfalls mit Dauermedikamenten oder Antibiotika vertragen. Aber auch Verstopfung ist ein häufiges Reiseleiden, das durch den Klimawechsel, langes Sitzen und ungewohnte Speisen begünstigt wird.

Mittel gegen Reiseübelkeit schon vor der Abreise einnehmen Vielen Urlaubern wird auf der An- und Abreise übel, z. B. im Bus, Auto, Flugzeug oder mit dem Schiff. Hier gibt es bewährte Mittel gegen Reiseübelkeit und Erbrechen, die man auch vor Antritt der Reise schon einnehmen kann. Leider kann man sich in all diesen Verkehrsmitteln auch im Sommer leicht erkälten, wenn das Immunsystem ohnehin geschwächt ist. Kommt es dann zu Fieber und Gliederschmerzen, sollte man Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (nicht für Kinder) bereit haben. Empfehlenswert sind auch Lutschtabletten gegen Halsschmerzen sowie ein abschwellendes Nasenspray bei Erkältung.

Zu Sonnenschutz und Insektenmitteln in der Apotheke beraten lassen Unbedingt in die Reiseapotheke gehört ein guter Sonnenschutz sowie Insektenabwehrmittel und kühlendes Insektengel, z. B. mit juckreizlindernden Antihistaminika. Lassen Sie sich zu diesem individuellen Bedarf in Ihrer Apotheke die passenden Mittel empfehlen. Auch ein Verbandssset mit Wundschnellverband, Blasenpflaster und Desinfektionsspray sind Teil der Reiseapotheke. Wer an Herpes leidet, sollte daran denken, dass ein Herpesausbruch bei starker Sonneninstrahlung und Reisestress öfter einmal vorkommt, deshalb: Salbe einstecken!

Reisestrümpfe helfen gegen Thrombosegefahr Der gefürchteten Reisethrombose bei Ankunft am Urlaubsort - oder sogar erst nach der Rückkehr - kann man auf Flug- oder Busreisen vorbeugen. Knie-lange Reisestrümpfe sind eine wichtige Maßnahme gegen die Thrombosegefahr bei langem Sitzen, besonders für Risikopatienten.

An welche Erkrankungen müssen Sie für die Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke denken?

- *Dauermedikamente (ausreichend ins Handgepäck und/oder kühlen, ggf. Bescheinigung vorab beim Arzt holen)*
- *Auf Fernreisen: Breitbandantibiotikum und Malariaprophylaxe, (ggf. Moskitonetz, Repellent)*
- *Reiseübelkeit, Erbrechen*
- *Thrombosevorbeugung (Reisestrümpfe, ggf. Kompressionsstrümpfe)*
- *Durchfall und Dehydrierung*
- *Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen*
- *Fieber, Schmerzen, Erkältung (u. a. Fieberthermometer)*
- *Insektenstiche (u. a. Pinzette, Schere)*
- *Sonnenbrand*
- *Sport- und Gelenkverletzungen (Verband, Fixiermittel, Desinfektion etc.)*
- *Lippenherpes*
- *Allergien*
- *Kreislaufprobleme*
- *Augenreizungen, Ohrenschmerzen*
- *Schlafstörungen*

ten. Zusätzlich sollte man aber versuchen, öfter einmal aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Auch Fußgymnastik – z. B. Fußgelenke kreisen, Zehen krallen und strecken – ist empfehlenswert. Auch viel trinken ist wichtig (wenn es keine anderweitige Anweisung durch den Arzt gibt). Bei Venenleiden und Krampfadern sollte man auf Kompressionsstrümpfe zurückgreifen.

Am Urlaubsort Hygienemaßnahmen beachten Generell gilt vor Ort: Kein Leitungswasser trinken. Mit Mineralwasser aus Flaschen die Zähne putzen. Rohes Gemüse und Obst schälen oder kochen. Auf Eiswürfel in Getränken verzichten. Gute Händehygiene einhalten. Für Kinder sollte man immer bedenken, dass sie Hitze schlechter vertragen. Bei Durchfall und Fieber müssen die passenden Medikamente in kindgerechter Dosierung vorhanden sein. Fieber bei Kindern im Urlaub ist ein Grund, den Kinderarzt vor Ort aufzusuchen.

Hinweis: Kinder und Senioren brauchen gegebenenfalls eine spezielle Dosierung! Und denken Sie auch an die rechtzeitige Impfung für Reisen ins Ausland!

Eine gute Reise wünscht Ihnen Ihre Kirsch Apotheke!

Tipp des Monats

Gefahr beim Grillen!

Bakterium Campylobacter auf dem Vormarsch

Wer den abendlichen Grillspaß im Sommer ohne Folgen genießen möchte, sollte auf besonders gute Küchenhygiene achten. Denn nicht nur die bekannten Salmonellen, sondern häufiger noch das Bakterium Campylobacter kann einem beim Verzehr von Essen an warmen Tagen zu schaffen machen. Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden wie z. B. Durchfall sind dann die Folge.

Geflügel- und Fleischgerichte immer ausreichend erhitzen Rohes Geflügel, rohes Hackfleisch, frische Rohwurstsorten wie rohes Mett oder Rohmilch und Rohmilchprodukte sind bekannte Herde für diese Erreger. Über die Hände kann diese Infektionskrankheit bei der Zubereitung auf den Menschen übertragen werden. Daher ist darauf zu achten,

Geflügel- und Fleischgerichte immer ausreichend zu erhitzen. Das Tauwasser von aufgetautem Fleisch sollte man gleich hygienisch entsorgen. Rohmilch sollte vor dem Genuss abgekocht werden.

Hände- und Küchenhygiene hilft vorbeugen Schneidebretter und Messer müssen nach der Zubereitung von Fleisch gleich unter heißem Wasser gut abgespült werden. Händehygiene ist besonders wichtig, sowohl nach dem Arbeiten mit rohem Fleisch wie auch nach dem Toilettengang.

Achtung, der Erreger kann von Erkrankten über zwei bis vier Wochen mit dem Stuhl ausgeschieden werden.



Ihre Carolin Marxmeier
Apothekerin

Carolin Marxmeier

Fußballfieber

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitfiebern bei den Final-Spielen im Juli!



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.