

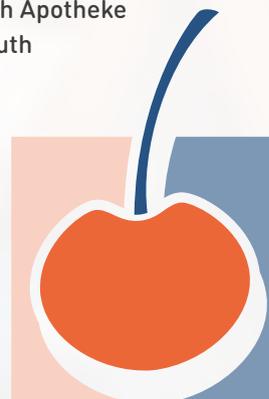


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2018



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

viele Schmerzmittel sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Sie enthalten Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen. Laut Packungsbeilage sollen sie in aller Regel nur bis zu vier Tage am Stück eingenommen werden. Das liegt daran, dass sie bei längerer Einnahme zu Nebenwirkungen führen können. Je nach Wirkstoff sind zum Beispiel Magenblutungen möglich. Auch Leber- oder Nierenprobleme können bei unsachgemäßer (zu langer und zu hochdosierter) Anwendung auftreten. Deshalb ist in der Packungsbeilage genau festgehalten, über welchen Zeitraum die Einnahme erfolgen darf, bevor ein Arzt aufgesucht werden sollte. Unter ärztlicher Kontrolle ist eine längere Anwendungsdauer möglich. Eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts hat ergeben, dass jeder fünfte Patient die rezeptfreien Schmerzmittel länger als in der Packungsbeilage empfohlen einnimmt. Zudem wird auch klar, dass die Packungsbeilage nicht immer gelesen wird.

Wenn Sie in Zukunft solche Schmerzmittel bei uns holen, werden Sie deshalb eventuell einen neuen Aufdruck außen auf der Packung finden. Denn auf Initiative des Bundesgesundheitsministeriums müssen freiverkäufliche Schmerzmittel in Zukunft einen extra Warnhinweis tragen. Laut dieser Verordnung soll auf dem Hinweis künftig stehen: „Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgesehen“.

Gerne können Sie auch direkt bei uns in der Apotheke nach Rat fragen. Wir empfehlen Ihnen das für Sie optimale Schmerzmittel und geben Ihnen Tipps zur Einnahme. Außerdem beraten wir Sie auch, ob es Alternativen zum Schmerzmittel gibt.

Fragen Sie uns einfach. Wir helfen Ihnen gerne!

Herzlichst

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

- 1 **Titelthema**
HILFE, MEIN KIND SCHNIEFT UND HUSTET
- 2 **Artikel**
DAS BAYERISCHE LANDESPFLEGE GELD
- 3 **Serie**
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM NOVEMBER
- 4 **Tipp des Monats**
EISENMANGEL BEI SENIOREN
- 5 **Unterhaltung**
BUCHTIPP ZUM SCHMÖKERN IM NOVEMBER

Titelthema

Hilfe, mein Kind schnieft und hustet

Kindgerechte Medikamente gegen Schnupfen, Husten und Halsschmerzen

Viele Eltern machen sich Sorgen, weil ihre Kinder gefühlt „immer erkältet“ sind, doch wie viele Erkältungen sind normal? Tatsache ist, dass bei Kindern zehn bis zwölf Erkältungen pro Jahr durchaus im Rahmen liegen.

Dies fängt im Alter von ungefähr einem halben Jahr an und wird besonders auffällig, wenn die Kinder in die Kinderkrippe oder den Kindergarten kommen, wo sie viel Kontakt zu ande-

ren Kindern haben. Erst nach dem Ende der Grundschulzeit pendelt es sich bei drei bis fünf Erkältungen im Jahr ein. Die gute Nachricht ist, dass das Durchstehen vieler Erkältungen das Immunsystem der Kinder stärkt. Dies heißt aber nicht, dass Kinder gegenüber Erkältungen immun werden, denn es sind über 200 verschiedene Viren, meist Rhinoviren, im Umlauf.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

ACC Akut 600
Brausetabletten – 20 Stück

7,98€ statt 12,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Apothekers
Schatzkiste

November

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Inhaliergeräte mit Vernebler sind für viele Patienten sowohl bei akuten wie chronischen Atemwegkrankungen eine große Erleichterung. Das Inhaliergerät zerstäubt Inhalationslösungen zu sehr feinem Nebel. Die Flüssigkeit für den Vernebler wird vor der Anwendung eingefüllt. Das Gerät funktioniert mit einem Kompressor, der elektrisch betrieben wird. Der Vernebler hat eine Öffnung für die Druckluft. So kann das Aerosol in der Verneblerkammer durch ein Mundstück oder eine Maske ein- und ausgeatmet werden. Die Inhalationslösung erhalten Sie entweder per Rezept durch Ihren Arzt verschrieben oder zum Teil freiverkäuflich in Ihrer Apotheke. Wir beraten Sie gerne zum Kauf und zur Anwendung eines Inhaliergeräts!

Ein
Inhaliergerät
mit Vernebler!

So gehen Sie bei der Inhalation vor:

1. Waschen Sie gründlich Ihre Hände.
2. a) Stecken Sie Mundstück oder Maske auf.
b) Bei Verwendung einer Baby-Maske verwenden Sie den Baby-Winkel und passen die Lage der Maskenposition an.
3. Verbinden Sie Vernebler und Kompressor mit dem Anschluss Schlauch. Schließen Sie den Kompressor an das Stromnetz an.
4. Öffnen Sie den Verschlussdeckel.
5. Füllen Sie die Inhalationslösung ein und schließen Sie den Deckel wieder.
6. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Schalten Sie das Gerät ein.
7. a) Nehmen Sie das Mundstück zwischen die Zähne und umschließen es mit den Lippen.
b) Halten Sie den Vernebler senkrecht und achten Sie darauf, dass die Maske dicht sitzt.
8. Atmen Sie langsam und tief ein. Falls Sie zu schnell einatmen, erzeugt das System einen Widerstand. Wenn Sie dies bemerken, verlangsamen Sie Ihre Atmung.
9. Wenn sich das Geräusch ändert, ist das Medikament (Inhalationslösung) aufgebraucht.
10. Schalten Sie das Gerät aus. Ziehen Sie den Vernebler vom Schlauch ab. Zum Trocknen des Schlauches schalten Sie das Gerät wieder ein.
11. Ziehen Sie den Netzstecker vom Netz.

Reinigung und Wartung:

Zerlegen Sie nach jedem Gebrauch den Vernebler in Einzelteile. Reinigen Sie alle Teile in warmem Wasser und Spülmittel und spülen Sie sie anschließend mit klarem Wasser gründlich aus. Desinfizieren Sie das Gerät einmal täglich, indem Sie die Teile mit kochendem Wasser circa fünf Minuten kochen oder mit einem thermischen Desinfektionsgerät (z. B. für Babyflaschen) desinfizieren. Trocknen Sie alle Teile auf einem fusselfreien Handtuch. Bewahren Sie alles an einem trockenen staubfreien Ort auf. Wartung: Mindestens einmal jährlich Luftfilter, Vernebler und Anschluss Schlauch wechseln (z. B. Pari Year Packs).

Weitere Informationen finden Sie u. a. auch unter www.atemwegsliga.de/vernebler.html
www.pari.com/pari-wissen/inhalation-mit-vernebler

Artikel

Das bayerische Landespflegegeld

Wer bekommt es und wo kann man es beantragen?

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 und höher, die ihren Wohnsitz in Bayern haben, haben Anspruch auf das sogenannte Landespflegegeld in Höhe von einmalig 1.000 € jährlich. Dies ist unabhängig davon, ob man in einem Pflegeheim oder zuhause lebt. Es wird durch den Bayerischen Staat ausgezahlt und ist nicht steuerpflichtig. Hat man es einmal beantragt und erhalten, muss man es in den Folgejahren nicht neu beantragen. Die Antragsfrist für das derzeit laufende Pflegegeldjahr endet am 31.12.2018. Interessierte sollten daher am besten gleich einen Antrag ausfüllen.

Man erhält die Anträge im Finanzamt, Landratsamt, „Zentrum Bayern Familie und Soziales“ oder im Internet unter <http://www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp>

Wie und wo reicht man den Antrag ein?

Sie reichen den Antrag entweder per Post, adressiert an: Landespflegegeldstelle, 81050 München, zusammen mit den erforderlichen Nachweisen ein, oder schicken ihn als Onlineformular zusammen mit den Nachweisen ab (dazu benötigen Sie die neue Version des Personalausweises (nPA) mit freigeschalteter Onlinefunktion), siehe <http://www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp>

Was muss ich als Nachweis beifügen?

Je nachdem, ob Sie den Antrag per Post absenden oder online abschicken, benötigen Sie Ihre Nachweise als Kopie (Post) oder Scan (Online). Diese sind:

1. Ablichtung Ihres Personalausweises (oder per Post auch: Reisepasses) sowie
2. Bescheid Ihrer Pflegekasse.

Was muss man konkret bei der Antragstellung tun?

Sie müssen für den Postversand diese Schritte durchführen, wir zitieren aus der Website: <http://www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp>

- Sie müssen den Antrag unterschreiben.
- Sie müssen eine Ablichtung des Bescheides Ihrer Pflegekasse beilegen, aus der sich Ihr Pflegegrad ergibt. Das Gutachten des Medizinischen Dienstes reicht nicht.
- Sie müssen eine Ablichtung der Vorderseite Ihres Personalausweises beilegen. Der Personalausweis darf nicht abgelaufen sein.
- Statt einem gültigen Ausweisdokument kann entweder eine aktuelle (einfache oder erweiterte) Meldebescheinigung (Kopie) oder ein Befreiungsbescheid (Kopie) der Kommune vorgelegt werden. Die Meldebescheinigung darf, vom Datum der Antragstellung gerechnet, nicht älter als 6 Monate sein.

- Wenn Sie eine andere Person zur Antragstellung bevollmächtigen, muss die Vollmacht mit Unterschrift beiliegen.
- Bitte verwenden Sie keine Büro- oder Heftklammern

Wer erhält das Geld? Die Auszahlung erfolgt an den Pflegebedürftigen oder an den Antragsteller, je nachdem, wer den Antrag abgeschickt und unterzeichnet hat (vgl. Vollmacht). Sie müssen in Ihrem Antrag Ihre Girokontonummer angeben. Ein Sparkonto ist auch möglich.

Wann erfolgt die Auszahlung? Die Auszahlungen erfolgen ab September des laufenden Pflegejahres, wenn der Antrag fristgerecht gestellt wurde. Die Bescheide ergehen ab August.

Hinweise: Sollte man in den Folgejahren nicht mehr antragsberechtigt sein, muss man die Landespflegegeldstelle darüber informieren. Sollte man versterben, bevor das Geld beantragt oder ausgezahlt wurde, wird es nicht ausgezahlt, da Erben nicht als Empfänger in Frage kommen.

Haben Sie Fragen zum Landespflegegeld?

1. Sie erreichen die Servicestelle der Bayerischen Staatsregierung per Telefon unter 089 12 22 213 oder per E-Mail: fragen.landespflegegeld@stmflh.bayern.de
2. Weitere Fragen finden Sie unter dem Menüpunkt „FAQ“ auf der Website beantwortet: www.landespflegegeld.bayern.de/faq.pdf



Welche Erkältungsmittel helfen bei Kleinkindern und Kindern?

GEGEN HALSSCHMERZEN:

- Säfte mit Schleimstoffen wie z. B. Isländisch Moos und Malvenblüten (ab 1 Jahr)
- Lutschpastillen mit Isländisch Moos (ab 4 Jahren)
- Lutschtabletten mit Benzocain oder Lidocain (ältere Kinder, nur im Abstand von mehreren Stunden lutschen)
- Halswickel, auch als Fertigangebot aus der Apotheke

GEGEN HUSTEN:

- Pflanzliche Hustensäfte zum Abhusten, z. B. mit Efeu, Thymian, Kapland-Pelargonie (ab 1 Jahr)
- Pflanzliche Hustensäfte zum Hustenstillen, z. B. mit Eibisch (ab 1 Jahr) oder in Honigkombination gegen Reizhusten (ab 2 Jahren)
- Sonstige Hustensäfte, z. B. mit Acetylcystein, Ambroxol etc. (ab 2 Jahren)

GEGEN SCHNUPFEN UND ZUR ERLEICHTERUNG DER ATMUNG:

- Erkältungsbalsam mit ätherischen Ölen (Achtung, Kampfer und Menthol nicht für Kinder unter 2 Jahren!)
- Nasensekretabsauger für Kleinkinder (Saugballe, Schlauchsystem, „Staubsauger“)
- Abschwellende Nasensprays (nicht für Kinder unter 2 Jahren)
- Abschwellende Nasentropfen in Kinderdosierung (auch für Kinder unter 2 Jahren)
- Nasenspül-Sprays (ab neun Monaten)
- Nasentropfen mit Koch- oder Meersalz (kleinere Kinder)
- Nasenduschen, speziell für Kinder (ältere Kinder)
- Pflanzliche Kapseln zum Schleimlösen (ab 2 Jahren)
- Nasensalbe bei wunder Nase

Bei höherem Fieber sowie bei unter Zweijährigen bereits bei Anzeichen von Erkältung stellen Sie bitte Ihr Kind dem Kinderarzt vor.

Mit Kindern unter zwei Jahren bei

Erkältung zum Kinderarzt gehen Die Symptome für eine beginnende Erkältung sind Schnupfen und Halsschmerzen. Oft kommt Mattigkeit und auch Fieber hinzu. Später folgt meist Husten, der dazu dient, die Erreger mit dem Schleim aus den Atemwegen zu entfernen. Siedeln sich auf der Schleimhaut dann noch Bakterien an, kann sich auch eine Mandel-, Mittelohr- oder Lungenentzündung entwickeln, die durch den Arzt behandelt werden muss. Kinder unter zwei Jahren sollten daher bei einer Erkältung sofort dem Kinderarzt vorgestellt werden.



Fortsetzung Titelthema

Hilfe, mein Kind schnieft und hustet

Kindgerechte Medikamente gegen Schnupfen, Husten und Halsschmerzen

Denn bestimmte Bakterien können auch Schäden an Gelenken, Herz und Nieren verursachen.

Säfte mit Isländisch Moos können Halsschmerzen lindern Handelt es sich um einen Schnupfen mit Halsschmerzen, verweigern Kinder oft das Essen. Man sollte ihnen dann pürierte oder flüssige Nahrung anbieten. Kinder, die noch keine Lutschpastillen zur Schmerzlinderung verwenden dürfen oder diese nicht mögen, können mit speziellen Säften, die Schleimstoffe wie Isländisch Moos und Malvenblüten enthalten, versorgt werden. Bei starken Schmerzen sind Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol in kindergerechter Dosierung eine Möglichkeit. Für ältere Kinder stehen Lutschtabletten mit Isländisch Moos zur Verfügung, aber auch lokal schmerzlindernde Präparate mit Lidocain oder Benzocain. Als Hausmittel gegen Halsschmerzen empfehlen sich Halswickel, auch als Fertigangebot aus der Apotheke.

Bei verstopfter Nase helfen altersgemäße Nasenspülungen

Ist die Nase verstopft, ist dies für Kinder besonders unangenehm. Bei älteren Kindern kann sich daraus auch eine Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln. Wenn kleine Kinder sich noch nicht selbst die Nase putzen können, sollte man Nasensekretabsauger aus der Apotheke verwenden. Für Kleinkinder stehen Nasentropfen (für Kinder unter zwei Jahren keine Nasensprays!) in spezieller Dosierung zur Verfügung. Auch Kindernasenduschen und Nasenspül-Sprays (ab neun Monaten) kann man zum Ausspülen des Schleims verwenden. Größere Kinder können altersentsprechende abschwellende Nasensprays anwenden. Auch pflanzliche Schleimlösemittel in Kapselform für

etwas ältere Kinder sind hilfreich. Salzhaltige Nasensprays und Nasentropfen können bei älteren Kindern zusätzlich die Atmung erleichtern.

Pflanzliche Hustensäfte sind schon ab dem ersten Lebensjahr erlaubt Wenn Husten hinzukommt, ist dies zwar oft quälend, dient aber dem gewünschten Abhusten des Schleims. Daher sollte man ihn nicht unterdrücken. Für Kinder ist Hustensaft ohne Alkohol erhältlich, der das Abhusten fördert. Es gibt pflanzliche Hustensäfte ab dem ersten Lebensjahr, z. B. mit Eibisch, Efeu, Kapland-Pelargonie oder Thymian. Säfte mit Pentoxyverin oder Acetylcystein kann man ab dem zweiten Lebensjahr geben. Vorsicht bei Erkältungsbalsam zum Aufstreichen auf die Brust: Kinder unter zwei Jahren dürfen keine Produkte mit Menthol oder Kampfer verwenden, da die Gefahr von Bronchialkrämpfen droht. Es gibt für kleine Kinder schon ab drei Monaten spezielles Babybalsam bei Erkältungen in der Apotheke.

Bei Fieber und Pseudokrapp gleich den Arzt aufsuchen

Kommt es zu Pseudokrapp-Anfällen (bellendem Husten mit Luftnot, besonders nachts), sollte man das Kind dem Kinderarzt vorstellen. Im Akutfall sollte man das Kind beruhigend in den Arm nehmen und versuchen, das Atmen, z. B. durch Frischluft, zu erleichtern. Sollte sich generell hohes Fieber zeigen, sollte man auch mit älteren Kindern gleich zum Kinderarzt gehen. Hier können bakterielle Infektionen wie Scharlach, Mandelentzündung, Mittelohrentzündung, aber auch Lungenentzündung vorliegen. Diese müssen meist mit Antibiotika behandelt werden. Für kleine Kinder gibt es Antibiotika auch in Safform.

Tipp des Monats

Eisenmangel bei Senioren

Vorsicht vor erhöhtem Sturzrisiko

Viele Senioren leiden an unerkanntem Eisenmangel. Denn die Symptome sind eher unauffällig. Man fühlt sich schwach, leidet möglicherweise unter Atemnot und Schwindelgefühl. Aber auch Kopfschmerzen, Haarausfall, brüchige Fingernägel, rissige Mundwinkel und Konzentrationsprobleme können ein Anzeichen sein. Da sich das Sturzrisiko für ältere Menschen bei Eisenmangel erhöht, sollte man bei einem Verdacht den Arzt aufsuchen und das Blut untersuchen lassen. Hierbei wird auch die Ursache für den Eisenmangel abgeklärt.

Nehmen wir über die Nahrung genug Eisen auf? In der Regel nehmen wir bei ausgewogener Ernährung ausreichend Eisen über die Nahrungsmittel auf. Sowohl Fleisch, aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Rote Bete, Vollkornprodukte, Weizenkleie und manche Pilzsorten enthalten viel Eisen. Auch grünes Gemüse ist gut eisenhaltig.

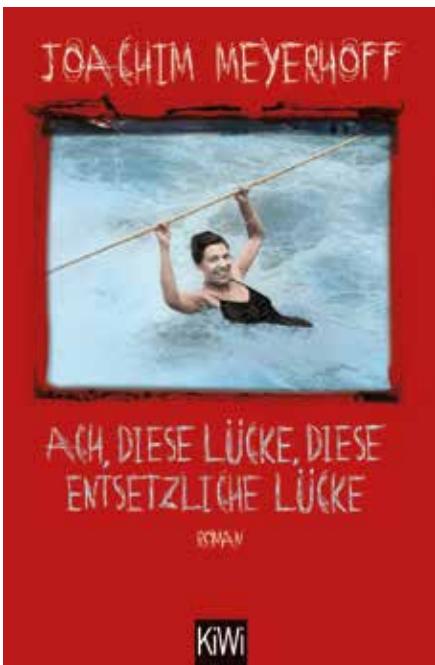
Dennoch kann es zu einer Eisenmangelerscheinung kommen, z. B. bei erhöhtem Blutverlust durch häufiges Nasenbluten. Auch versteckte Blutungen im Magen-Darm-Bereich oder andere Erkrankungen können ursächlich sein.

Was bedeutet Eisenmangel für den Körper? Bei Eisenmangel wird weniger Hämoglobin im Blut gebildet und der Körper nicht mehr so gut mit Sauerstoff versorgt. Hämoglobin ist als Bestandteil in den roten Blutkörperchen enthalten. Es ist zuständig für den Sauerstofftransport von der Lunge zu den Zellen. Der Körper gewinnt so Energie. Bei einem Eisenmangel sucht der Arzt zunächst nach der Ursache. Gleichzeitig erhalten Patienten für circa drei Monate Eisenpräparate, bis die Eisenspeicher des Körpers wieder gefüllt sind.



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann



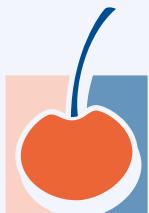
Unterhaltung

Buchtipps zum Schmökern im November

Und nun abtauchen aufs Sofa ... und mit Joachim schmunzeln

Wenn Sie wieder einmal so richtig Lust auf einen gemütlichen Leseabend auf dem Sofa haben, der noch dazu sehr zum Schmunzeln geeignet ist, hätten wir eine Leseidee für Sie: „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ von Joachim Meyerhoff im Verlag Kiepenheuer & Witsch.

Der Untertitel „Von einem, der auszog, Schauspieler zu werden – und bei den Großeltern einzieht“ sagt schon alles: Protagonist Joachim aus Norddeutschland wird nach seinem Zivildienst glücklich auf der Schauspielschule in München angenommen und zieht in der großbürgerlichen Villa seiner Großeltern in München Nymphenburg ein. Die Großmutter als ehemalige Schauspielerin und Diva, der Großvater als emeritierter Philosophieprofessor, so ergibt sich für den Helden ein Spannungsbogen zwischen den irritierenden Erlebnissen auf der Schauspielschule und den Ritualen im exklusiven Haushalt mit alternden Hausangestellten und skurrilen Großeltern. Oft „hilft“ nur noch der Rotwein am Abend, um den Alltag zu verarbeiten ... **EIN LESESPASS MIT HUMOR, KOMIK UND TRAGIK!**



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