



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Dezember 2018



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Vorbereitungen für Weihnachten sind in vollem Gange und wir alle hoffen wieder einmal auf Schnee zum Heiligen Abend. Ja, das Jahr neigt sich dem Ende zu. Für uns in Ihrer Apotheke ist das letzte Gesundheitsmagazin des Jahres ein willkommener Anlass, um uns bei Ihnen zu bedanken. Sie haben uns auch 2018 wieder Ihr Vertrauen geschenkt, und wir haben immer versucht, unser Bestes zu geben – egal ob es um Ihre Medikamente ging oder ob Sie Hilfe für eine anspruchsvolle pflegerische Aufgabe brauchten: Unser Ziel war (und wird es auch 2019 sein), Sie in allen Ihren gesundheitlichen Anliegen immer kompetent zu beraten und Ihnen mit Rat und Tat beiseite zu stehen.

Wir sagen auch Danke für alle Ihre Anregungen, Danke, dass Sie unseren Gesundheits-Dienstleistungen und unseren Service-Angeboten ein so großes Interesse entgegengebracht haben. Danke, dass Sie mit uns zufrieden sind und Danke auch dafür, dass Sie uns helfen, immer besser zu werden, damit wir Sie auch im Neuen Jahr wieder gut und kompetent beraten können. Wir werden alles dafür tun, dass Sie sich auch weiterhin vertrauensvoll an uns wenden können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen eine friedvolle Weihnachtszeit und alles Gute und vor allem Gesundheit im Neuen Jahr.

Herzlichst,

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

- Titelthema**
STÄNDIG KALTE HÄNDE – WAS STECKT DAHINTER?
- Artikel**
MIT PFLANZENPOWER DAS IMMUNSYSTEM ANKURBELN
- Serie**
APOTHEKERS SCHATZKISTE IM DEZEMBER
- Tipp des Monats**
LIPPENPFLEGE – JA BITTE!
- Unterhaltung**
24 GEDANKEN FÜR JEDEN TAG

Titelthema

Ständig kalte Hände Was steckt dahinter?

Meist ist die Durchblutung beeinträchtigt

Den ganzen Tag kalte Hände? Besonders viele Frauen mit sitzender Tätigkeit klagen darüber. Aber auch plötzliche und kurzzeitig auftretende kalte Finger, die sich weiß färben, kommen öfter einmal vor.

Meist steckt hier die Krankheit Morbus Raynaud dahinter. Ein anderer Grund für kalte Finger kann eine Schilddrüsenunterfunktion sein.

Aber auch Arteriosklerose bewirkt durch die mangelnde Durchblutung der Gefäße oft ein Kältegefühl an den Extremitäten, meist den Beinen. Stress, Alkoholkonsum, Nikotin und Schlafmangel beeinflussen die Durchblutung und damit das Wärmegefühl ebenfalls negativ.

Fortsetzung auf Seite 2



SIE SPAREN
38%



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

Dezember

Serie

Was fällt denn diesen Monat aus unserer Schatzkiste heraus?

Viele Menschen nehmen regelmäßig eine oder mehr Tabletten pro Tag ein. Dabei gewöhnen sie sich oft eine bestimmte Reihenfolge an, z. B. wann vor dem Frühstück oder zum Mittagessen sie diese schlucken. Nicht immer entspricht diese auch den Empfehlungen auf dem Beipackzettel der Medikamente. Hintergrund ist, dass einige Wirkstoffe unerwünscht mit zeitgleich verzehrten Nahrungsmitteln interagieren oder dass sie nur in einem bestimmten Zeitabstand eingenommen werden oder auch tageszeitenabhängig wirken sollen (vgl. Stoffwechsel und Hormone). Da die Anweisung auf dem Beipackzettel für Laien nicht immer gut verständlich ist, erläutern wir die wichtigsten Hinweise.

Die richtige
Medikamenten-
einnahme!

Was bedeutet auf dem Beipackzettel ... ?

Einnehmen:

- „Vor dem Essen“: 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit.
- „Mit der Mahlzeit“: Irgendwann während der Mahlzeit oder direkt danach.
- „Nach der Mahlzeit“: Mindestens zwei Stunden nach der Mahlzeit warten und dann einnehmen.
- „Einmal täglich“: Immer zur gleichen Tageszeit (2 Stunden Spielraum) einnehmen.
- „Zweimal täglich“: Tabletten tagsüber ungefähr im Abstand von zwölf Stunden einnehmen.
- „Dreimal täglich“: Morgens, mittags und vor dem Zubettgehen einnehmen.

Was sollte man außerdem bei der Einnahme beachten?

- Haben Sie die Einnahme einmal vergessen, nehmen Sie **nicht** beim nächsten Mal die doppelte Menge. Sondern sehen Sie auf den Beipackzettel, was in diesem Fall zu tun ist oder kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.
- Nehmen Sie Tabletten am besten mit einem großen Glas Leitungswasser (wegen möglicher Wirkstoffveränderung nicht mit Mineralwasser!) ein.
- Nehmen Sie die Tabletten nie mit Milch, Alkohol und Grapefruitsaft ein (Achtung, bei bestimmten Antibiotika, fluoralen Arzneimitteln und Osteoporosemitteln auch andere Milchprodukte dazu meiden).

Welche Tageszeit ist richtig?

- Wenn vom Arzt nicht anders verordnet: Schilddrüsenhormone 30 Minuten vor dem Frühstück, Kortisonpräparate am besten morgens einnehmen, Antirheumatika abends, Antiasthmatika abends, Protonenpumpenhemmer eine Stunde vor dem Essen.

Was ist noch wichtig?

- Ballaststoffe (z. B. Müsli) können die Aufnahme von Medikamenten einschränken. Daher am besten ein paar Stunden Abstand lassen.
- Lakritze und Diuretika können in Kombination gefährlich werden. Bitte verzichten Sie auf diese Süßigkeit.
- Vitamin K-reiches Gemüse und Blutgerinnungshemmer: Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie hier etwas beachten müssen, da unter Umständen eine Wechselwirkung besteht.
- Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium oder Eisen haben oft Wechselwirkungen mit Arzneimitteln – lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

Wir beraten Sie gerne!

Artikel

Mit Pflanzenpower das Immunsystem ankurbeln

Wirkstoffe aus dem Reich von Mutter Natur können helfen

Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, denken viele Menschen als erstes an ihr Immunsystem und hoffen, dass sie die drohende Erkältung noch abwehren können. Besonders pflanzliche Mittel zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte sind dann beliebt. Denn viele Inhaltsstoffe aus Pflanzen haben eine antivirale oder antibakterielle Wirkweise. Zu diesen gehören beispielsweise Senföle (wie z. B. aus Meerrettich- und Kapuzinerkresse), aber auch Eibisch, Kamille, Schafgarbe, Löwenzahn, Walnuss, Ackerschachtelhalm und Eichenrinde. Wenn man sie gleich zu Beginn einer Erkältung anwendet, kann man die Schwere und Dauer oft positiv beeinflussen. Aber auch mittendrin können sie noch eine gute Hilfe sein, um die Symptome zu lindern.

Das Immunsystem reagiert auf eindringende Erreger

In unserem Immunsystem spielen sowohl angeborene wie erworbene Anteile eine Rolle. Das sogenannte „angeborene Abwehrsystem“ reagiert sofort auf Eindringlinge, während das „erworbene Abwehrsystem“ mit einiger Zeitverzögerung auf Viren, Bakterien und andere Substanzen reagiert. Der Körper bildet hier sogenannte Antikörper.

Pflanzliche Wirkstoffe können das Immunsystem unterstützen

Es gibt einige Wirkstoffe, die den Ruf haben, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral zu wirken. Häufig sind dies ätherische Öle, Flavonoide, Kumarine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kaffeesäure und auch Schleimstoffe, die in Pflanzenextrakten vorkommen. Pflanzliche Arzneimittel zur Stärkung des Immunsystems sollen vorbeugend wirken oder können bereits eingetretene Infekte

verkürzen helfen. In der Apotheke sind pflanzliche Fertigarzneimittel, z. B. mit Eibisch, Kamille und Eichenrinde oder auch Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel, als Kombipräparate erhältlich (Tropfen oder Dragees).

Zur Vorbeugung so oft wie möglich Hände waschen

Generell sollte man zur Vorbeugung von Infekten nach dem Händeschüteln oder nach Kontakt mit Türgriffen in öffentlichen Einrichtungen für mindestens 30 Sekunden gründlich die Hände waschen. Außerdem ist es wichtig, sich vitamin- und ballaststoffreich zu ernähren. Auch bei kalten Temperaturen ist tägliche Bewegung an der frischen Luft gut, um das Immunsystem anzukurbeln. Ein weiterer Tipp ist, immer viel zu trinken. Das Lutschen von zuckerfreien Halsbonbons oder Dragees hält die Schleimhaut feucht, so dass Erreger weniger Angriffsfläche finden.

Lassen Sie sich doch einfach in der Apotheke zur Anwendung pflanzlicher Präparate beraten.

Pflanzenwirkstoffe zur Unterstützung der Immunabwehr bei unkomplizierten Atemwegsinfektionen

Die Anwendungsdauer und Einnahme erklärt Ihnen gerne Ihre Apotheke.



EIBISCHBLÄTTER UND -WURZEL

INHALTSSTOFFE u. a. Schleimstoffe, Flavonoide, ätherische Öle, Gerbstoffe

WIRKUNG Hustenreizlindernd, antientzündlich

KAMILLENBLÜTEN

INHALTSSTOFFE u. a. Flavonoide, Kumarine, Bisabolol, Schleimstoffe

WIRKUNG Entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, antibakteriell



SCHAFGARBE

INHALTSSTOFFE u. a. Flavonoide, ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe

WIRKUNG Entzündungshemmend, antibakteriell, keimhemmend

EICHENRINDE

INHALTSSTOFFE u. a. Gerbstoffe, Flavonoide

WIRKUNG Entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell



LÖWENZAHNKRAUT

INHALTSSTOFFE u. a. Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide

WIRKUNG Antiviral, antimikrobiell, entzündungshemmend

ACKERSCHACHTELHALM

INHALTSSTOFFE u. a. Saponine, Flavonoide

WIRKUNG Antientzündlich, antimikrobiell, immunstärkend



WALNUSSBLÄTTER

INHALTSSTOFFE u. a. Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Kaffeesäure, Vanillinsäure

WIRKUNG Entzündungshemmend, desinfizierend, antimikrobiell

KAPUZINERKRESSE, MEERRETTICHWURZEL

INHALTSSTOFFE u. a. Senföle

WIRKUNG Antibakteriell, antiviral



Ständig kalte Hände – Was steckt dahinter?

Meist ist die Durchblutung beeinträchtigt



Frauen frieren leichter als Männer

Wer im Winter im Freien leicht kalte Hände hat, kann durch wärmende Handschuhe, am besten Fäustlinge, gut vorbeugen. Denn der Körper zieht bei Kälte die Durchblutung in Richtung Körpermitte, damit die wichtigen Organe und das Gehirn weiterhin gut mit Sauerstoff versorgt werden und optimal funktionieren. Die Folge können kalte Hände sein. Frauen frieren aufgrund von weniger Muskelmasse und weniger Fettdepots an den Extremitäten leichter als Männer. Auch ein niedriger Blutdruck kann kalte Hände nach sich ziehen.

Hormonschwankungen oder Schilddrüse können die Ursache sein

Wer auch bei warmen Innentemperaturen friert, ist oft ratlos. Da das Symptom bei jungen Frauen häufiger auftritt, vermutet man einen Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen. Denn an der Regulation der Körpertemperatur und Blutversorgung sind unter anderem auch Hormone beteiligt. Wer auch unter Antriebsschwäche, geringem Grundumsatz, Übergewicht, Verstopfung und Bradykardie (langsamer Herzschlag) leidet, sollte seine Schilddrüse untersuchen lassen. Denn auch eine Schilddrüsenunterfunktion kann kalte Hände begünstigen.

Bei plötzlicher einseitiger Mangel durchblutung sollte man zum Arzt gehen

Kalte Hände sind ein Zeichen von ungenügender Durchblutung. Es kann daher auch

eine Gefäßerkrankung dahinterstecken.

Wenn die Blutgefäße verengt sind, ist die Durchblutung des betroffenen Gewebes eingeschränkt. Treten die Beschwerden plötzlich und einseitig auf, sollte man diese gleich ärztlich abklären lassen. Denn sie können Hinweis auf eine gefährliche Mangel durchblutung wegen einer Thrombose oder Embolie sein. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Betablocker oder ACE-Hemmer kann das Auftreten kalter Hände begünstigen. Am besten spricht man seinen Arzt zu diesem Thema an.

Morbus Raynaud „färbt“ Finger weiß

Anfallartig kalte Hände können ein Hinweis auf Morbus Raynaud sein. Durch einen Kältereiz kommt es zu einer krampfartigen Gefäßverengung an den kleinen peripheren Gefäßen, so dass das Gewebe nicht mehr gut durchblutet ist. Es verfärbt sich weiß. Wenn dieser Zustand mehrere Minuten anhält, kann es zu einer Blaufärbung kommen, da dem Blut Sauerstoff fehlt. Wenn die Verkrampfung aufhört, fließt das Blut wieder vermehrt und das Gewebe erscheint rot verfärbt. Wenn die Beschwerden stundenlang anhalten, kann dies mit Schmerzen verbunden sein.

Manchmal kann Autoimmunerkrankung dahinterstecken

Im Allgemeinen ist Morbus Raynaud harmlos, kann aber auch bleibende Schäden nach sich ziehen. Betroffene sollten beim Arzt abklären lassen, ob

Was hilft gegen häufige kalte Hände?

- Wechselduschen
- Regelmäßig Sport treiben
- Auf Alkohol und Nikotin verzichten
- Langes Sitzen oder Stehen vermeiden
- Stress aus dem Weg gehen
- Ausreichend schlafen
- Bei kühlen Temperaturen gleich Handschuhe tragen
- Nasse, feuchte Hände vermeiden

Wann sollte man den Arzt aufsuchen?

- Bei plötzlichen, anfallartig auftretenden oder einseitigen Kälteschüben in Verbindung mit Weißfärbung (ggf. Blaufärbung, Rotfärbung) der Extremitäten
- In Verbindung mit weiteren Symptomen wie z. B. Antriebsschwäche
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten wie Beta-Blockern oder ACE-Hemmern
- Bei Verdacht auf Arteriosklerose, d. h. verengte Blutgefäße (z. B. bei Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen etc.)

diese Erkrankung die Folge einer anderen Grunderkrankung, z. B. Autoimmunerkrankung, ist, die behandelt werden muss. Auch Medikamente können die Ursache sein. Wer in einem handwerklichen Beruf mit Vibrationen zu tun hat, kann sogar an Morbus Raynaud als Berufskrankheit leiden.

Gesunde Lebensweise und Bewegung helfen den Blutgefäßen

Um die Blutgefäße gesund zu erhalten, sollte man auf schädliche Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten grundsätzlich verzichten. Sport und Bewegung wirken sich günstig auf die Durchblutung aus und beugen Arteriosklerose vor. Morbus Raynaud-Erkrankte sollten versuchen, Kältereize zu vermeiden und auch im Frühjahr und Herbst Handschuhe zu tragen. Die Hände sollten außerdem nicht nass und feucht werden, um Verdunstungskälte zu vermeiden. Regelmäßige Entspannung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtig.



Tipp des Monats

Lippenpflege – ja bitte!

So verhindern Sie schmerzende Risse und Trockenheit

Gepflegte Lippen sind ein Aushängeschild für das Gesicht. Und unsere Lippen sind für uns täglich im „Dauerbetrieb“. Daher ist es wichtig, dass wir sie rund um das Jahr ausreichend gegen schädliche Umwelteinflüsse schützen.

Unsere Lippen sind empfindlich Wussten Sie, dass unsere Lippen keine Talg- und Schweißdrüsen haben und deshalb auch keinen Hydrolipidfilm besitzen? Sie können deshalb leicht einreißen und wehtun. Kommen Sonneneinstrahlung, Kälte oder warme Heizungsluft hinzu, trocknen sie sehr schnell aus. Bei Sonnenlicht können sie

zudem kein Melanin produzieren wie andere Hautbereiche, um eine Schutzschicht zu bilden. Über feine Risse können dann leicht Bakterien und Viren eindringen.

Lippenpflegestifte schützen gegen Austrocknung Ab dem 40. Lebensjahr nimmt der Kollagengehalt der Haut ab und auch die feinen Fältchen rund um die Lippen werden eher sichtbar. Daher ist eine hochwertige Pflege sowohl der Lippen wie auch der sie umgebenden Hautbereiche besonders wichtig. Unterstützend wirken Lippencremes und Lippenpflegestifte, die die Haut gut mit pflegenden Liposomen versorgen. Panthe-

nol, Kollagen oder Vitamin C helfen der Haut dabei, längere Zeit die Feuchtigkeit zu erhalten. Auch Fettsäuren wirken pflegend. Wichtig ist bei Lippenpflegestiften ein guter Lichtschutzfaktor, am besten LSF 50.

Gerne beraten wir Sie in unserer Apotheke zu Ihrer individuellen Lippenpflege.

Ihre **Stephanie Hofmann**
Apothekerin

Stephanie Hofmann



24 Gedanken für jeden Tag

Kommen Sie achtsam durch die Adventszeit

Die Adventszeit steht oft für Hektik, doch wohltuende Achtsamkeit im Alltag nimmt gar nicht viel Zeit in Anspruch! Vielleicht haben Sie Lust, dieses Jahr die 24 Tage bis Weihnachten einmal bewusst "anders" zu verbringen - und zumindest für einen kurzen Augenblick am Tag einmal ganz bei sich selbst zu sein? Es lohnt sich bestimmt ... Wir haben ein paar schöne Achtsamkeitsgedanken für Sie zusammengestellt.



- | | | | | | | | |
|---|--|----|--|----|---|----|---|
| 1 | Machen Sie sich eine Tasse Kaffee mit etwas Zimt. | 7 | Nehmen Sie ein heißes Bad oder gönnen Sie sich eine heiße Dusche. | 13 | Machen Sie ein Foto von etwas, das Sie glücklich macht. | 19 | Suchen Sie sich ein Zitat heraus und schreiben Sie es auf einen Zettel. Platzieren Sie den Zettel da, wo Sie ihn jeden Tag sehen. |
| 2 | Laden Sie einen netten Menschen zum Essen ein. | 8 | Kaufen Sie etwas Schönes für sich. | 14 | Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in sich hinein zu horchen. Wie fühlen Sie sich? | 20 | Malen Sie ein Bild oder malen Sie etwas aus. |
| 3 | Machen Sie einen Spaziergang, ganz alleine. | 9 | Setzen Sie sich 10 Min. lang bequem hin und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung. | 15 | Schreiben Sie Weihnachtspostkarten. | 21 | Kochen oder backen Sie etwas Leckeres. |
| 4 | Sagen Sie heute mal zu allem, was möglich ist, „Ja“. | 10 | Was hören Sie gerade? Konzentrieren Sie sich ein paar Min. auf die Geräusche um Sie herum. | 16 | Essen Sie eine Mahlzeit ganz bewusst und konzentrieren Sie sich auf den Geschmack. | 22 | Schreiben Sie 3 Dinge auf, die Sie jetzt gerade glücklich machen. |
| 5 | Machen Sie Ihr Handy für eine Stunde aus und legen es weg. | 11 | Essen Sie ein Stück Schokolade oder ein Plätzchen – so langsam wie es geht. | 17 | Machen Sie etwas Alltägliches achtsam. Konzentrieren Sie sich ganz darauf. | 23 | Schreiben Sie einen Wunschzettel – nur mit Dingen, die man nicht kaufen kann. |
| 6 | Zünden Sie eine Kerze an und schauen Sie für ein paar Minuten die Flamme an. | 12 | Schreiben Sie 5 Dinge auf, für die Sie dankbar sind. | 18 | Denken Sie an die 5 schönsten Momente im vergangenen Jahr. | 24 | Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Gedanken zu beobachten. Nehmen Sie wahr, und lassen Sie sie ziehen. |



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