



Inhalt

1 Titelthema

ZECKEN LAUERN AUCH IM EIGENEN GARTEN

2 Artikel

KALIUMMANGEL: WIE KOMMT ES DAZU?

3 Serie

SERIE: HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

4 Tipp des Monats

ONLINE-VIDEO-SPIELE – ABER MIT KÖPFCHEN

5 Unterhaltung

PLOGGEN SIE DOCH MAL

Titelthema

ZECKEN lauern auch im eigenen Garten

Kälte stört die Plagegeister nicht

Zecken springen oder lassen sich von Bäumen fallen? Diese Mär stimmt leider nicht, denn man streift sie beim Gehen durch grünes Gras oder Dickicht selbst ab. Die Spinnentiere heften sich dann an die Kleidung, bevor sie sich auf der Haut einen geeigneten Platz für ihre nächste Blutmahlzeit suchen. Bevorzugt warm und „gemütlich“ – z. B. in der Kniekehle oder am Haaransatz. Außentemperaturen

um die acht Grad schrecken sie übrigens nicht. Daher muss man schon ab März mit ihrer Aktivität rechnen – und dann bis in den November hinein. Zecken können durch die Übertragung von Viren die gefürchtete Gehirnhautentzündung oder Lyme Borreliose auslösen. Mit bestimmten Vorbeugemaßnahmen kann man sich aber relativ gut dagegen schützen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Mometahexal Heuschnupfenspray
Nasenspray – 18 g (72,11 €/100 g)

12,98€ statt 18,85€ LVP ^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, im Gesundheitswesen ist die Arzneimittelsicherheit gerade ein großes Thema. Seit kurzem muss die Lieferkette eines verschreibungspflichtigen Arzneimittels lückenlos dokumentiert werden. Jede einzelne Packung wird vom Hersteller über die Lieferanten bis zum Eintreffen in Ihrer Apotheke genau beobachtet und verfolgt. Damit trägt der Gesetzgeber dafür Sorge, dass keine minderwertigen oder gar gefälschten Medikamente in das Versorgungssystem eingeschleust werden können. Auch wir in Ihrer Apotheke tragen dazu bei, dass Qualitätsmängel erkannt werden: Jede Apotheke ist gesetzlich dazu verpflichtet, monatlich rund 25 Arzneimittel, Medizinprodukte und Tierarzneimittel genau zu untersuchen. Und hochgerechnet auf alle deutschen Apotheken bedeutet dies: Rund 20.000 Medikamente werden deutschlandweit täglich aus den Schubladen entnommen und intensiv auf Mängel hin untersucht – egal ob die Packung rezeptpflichtig ist oder frei verkäuflich. Dazu nimmt die Apotheke beispielsweise Tabletten, Tropfen, Impfstoffe, Insuline oder auch Cremes unter die Lupe. Es wird genau geprüft, ob die Tabletten, Dragees oder Kapseln äußerlich in Ordnung sind und ob Mängel bei der Verpackung bestehen. Auch Tropfen und Säfte werden auf erkennbare Mängel überprüft. Verschlüsse müssen dicht sein, Etiketten alle notwendigen Informationen enthalten. Natürlich überprüfen wir auch Spritzen und Ampullen mit klaren Flüssigkeiten genauestens, um ungewollte Trübungen oder andere Qualitätsmängel auszuschließen. Auch die Packungsbeilage muss alle notwendigen, gesetzlich vorgeschriebenen Informationen enthalten, also beispielsweise Dosierung nach Alter oder Gewicht, Angaben zum Anwendungsgebiet, zur Lagerung sowie zu Neben- und Wechselwirkungen. Hat die Apotheke Hinweise auf Qualitätsmängel, so meldet sie diese sofort an die zuständige Behörde, und das Medikament wird zunächst nicht mehr an Patienten abgegeben. Bestätigen sich die Mängel, werden die entsprechenden Arzneimittel deutschlandweit aus dem Verkehr genommen. Bleiben Sie gesund!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke



Serie

TEIL 02

Homöopathische Hausapotheke

Dieses Jahr stellen wir Ihnen eine Reihe interessanter Heilpflanzen für Ihre Hausapotheke vor, deren Inhaltsstoffe Sie in Fertigprodukten in der Apotheke beziehen können. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

ARNICA

bei Muskelschmerzen und stumpfen Verletzungen

ANWENDUNG

- Muskelschmerzen
- Traumata (z. B. Sturz, Prellung, Verstauchung etc.)
- Gefühl der Zerschlagenheit, Erschöpfung
- Schock
- nach Operationen

ARNICA MONTANA L. ist eine Heilpflanze, die auch Bergwohlverleih genannt wird. Sie wächst vor allem auf feuchten Wiesen in Bergregionen um die 600 bis 2.800 Meter. Sie gehört zu den Korbblütlergewächsen (Asteraceae). Als mehrjährige, bis zu 60 cm hohe Pflanze besitzt sie strahlenförmige gelbe Blüten an langen Stängeln, die leicht behaart sind. In der Heilkunde verwendet man zumeist die Wurzelknolle. In den Blüten befinden sich neben ätherischem Öl und Flavonoiden auch entzündungshemmende Stoffe wie Sesquiterpenlactone. Die Blüten sind aber wegen ihrer Giftigkeit nicht zur Selbstmedikation geeignet. Man sollte Arnica daher – außer als homöopathisch zugelassene Globuli- nicht innerlich anwenden. Bei äußeren Verletzungen und Schmerzen eignet sich Arnikasalbe.



WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Wundheilend



ERHÄLTlich ALS

- Öl und Salbe zur äußeren Anwendung
- Globuli

Zur richtigen Dosierung der Globuli fragen Sie bitte in Ihrer Apotheke nach.

HINWEIS Tritt nach zwei bis fünf Tagen keine Besserung ein, sollte man den Arzt aufsuchen. Bei hohem Fieber sollte man sofort den Arzt aufsuchen.

Artikel

Kaliummangel: Wie kommt es dazu?

Auch Sportler können betroffen sein



- Kalium ist ein wichtiger Mineralstoff für unseren Körper. Er ist am Funktionieren unseres Wasserhaushalts beteiligt. Ein Mangel an Kalium sollte daher zügig ausgeglichen werden. Kaliummangel kann nicht nur bei Erkrankungen oder durch Nebenwirkungen von Tabletten ausgelöst werden, auch die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln, Alkoholmissbrauch, Essstörungen, zu wenig Flüssigkeitszufuhr oder starke körperliche Belastung und Sport können Kaliummangel bewirken. Die Behandlung der Mangelercheinung muss allerdings durch den Arzt erfolgen. Denn bei einer Überdosierung kann es zu schweren gesundheitlichen Folgen kommen, da der Körper den Überschuss nicht selbst ausgleichen kann.

IMMER AUF AUSREICHEND KALIUMZUFUHR ACHTEN

Kalium ist im Körper für die Weiterleitung von Impulsen in den Nerven- und Muskelzellen zuständig sowie am Eiweißstoffwechsel beteiligt. Der Tagesbedarf an Kalium beträgt bei Erwachsenen und Jugendlichen ab dem 15. Lebensjahr laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung circa 4.000 mg. Zeigt das Blutserum bei einer Blutuntersuchung einen Wert von unter 3,6 mmol/l an, spricht man von Kaliummangel. Bei Menschen mit Herz-erkrankungen und Nierenstörungen kommt es relativ leicht zu Kaliummangel. Auch Entwässerungstabletten können diesen auslösen. Die häufigsten Ursachen sind allerdings Erbrechen und Durchfall sowie Mangel-ernährung bei Magersucht und Bulimie.

MUSKELSchwäche UND VERSTOPFUNG KÖNNEN KALIUMMANGEL ANZEIGEN

Körperliche Symptome von Kaliummangel merkt man beispielsweise durch Muskelschwäche, Müdigkeit, geistige Abwesenheit, aber auch Blähungen, Verstopfung, bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Kaliummangel ist die häufigste Elektrolytstörung. Der Arzt stellt durch eine Blutuntersuchung fest, ob ein Mangel vorliegt und verordnet die entsprechende Dosis. Neben der Umstellung der Ernährung auf besonders kaliumreiche Lebensmittel kommen die Einnahme von Tabletten sowie auch Infusionen in Frage. Reich an Kalium sind besonders Bananen und Aprikosen, aber auch Vollkornbrot und Nüsse. Generell nimmt man mit dem Verzehr von Gemüse und Fleisch auch Kalium auf.

Informationen zum Kaliumbedarf finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

WWW.DGE.DE/INDEX.PHP?ID=631

WWW.DGE.DE/WISSENSCHAFT/REFERENZWERTE/KALIUM

DIESE LEBENSMITTEL
ENTHALTEN BESONDERS
VIEL KALIUM

- ✓ Obst – besonders Bananen und Aprikosen
- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Nüsse
- ✓ Gemüse
- ✓ Fleisch

Fortsetzung Titelthema

ZECKEN lauern auch im eigenen Garten

Kälte stört die Plagegeister nicht



Mit dem Speichel können Krankheitserreger übertragen werden Zecken sind circa 0,5 bis 4,5 mm große Spinnentiere, die sich durch das Blut von Säugetieren bzw. Menschen ernähren. Bis zum ersten Stich können mehrere Stunden vergehen. Typische Einstichstellen sind Bauchnabel, Genitalbereich, Kniekehlen, Achseln sowie Ohren, Hals und Haaransatz. Wenn die Zecke sich mit ihrem Stechapparat in die Haut beißt, können mit dem Speichel auch Krankheitserreger mit in diese Wunde gelangen. Hat die Zecke genug Blut gesaugt – was sich über einige Tage hinziehen kann – fällt sie ab.

Wanderröte zeigt Lyme Borreliose an

Ungefähr ein Drittel aller Zecken sind mit dem Bakterium, das die Lyme Borreliose überträgt, infiziert. Das Infektionsrisiko des Menschen steigt nach einer Saugzeit von mehr als 12 Stunden. Es ist daher ratsam, nach jedem Gang ins Grüne gleich den Körper nach Zecken abzusuchen, um sie zu entfernen. Denn erst einige Tage oder Wochen nach der Infektion bildet sich die sogenannte Wanderröte als runder Fleck auf der Haut, woran man das Auftreten der Borreliose erkennen kann. Die Wanderröte tritt allerdings nur in jedem zweiten Fall einer Lyme Borreliose auf. Auch Fieber, Kopfschmerzen und Grippe-symptome können hinzukommen.

Therapie möglichst frühzeitig mit Antibiotikum beginnen In schweren Fällen kann es bei einer Borreliose sogar zu Nervenentzündungen, Hirnhautentzündung oder Lähmungen kommen. Selten treten noch nach Jahren Gelenkentzündungen oder eine chronische Hauterkrankung auf. Die Therapie sollte daher möglichst frühzeitig mit einem Antibiotikum beginnen. Eine Impfung gibt es gegen Lyme Borreliose nicht. Man muss aber auch wissen, dass nicht jede Infektion zum sichtbaren Auftreten der Borreliose-Erkrankung führt, denn nur bis zu 1,4 Prozent der Infizierten bemerken Symptome.

Gegen FSME sollte man sich impfen lassen

Anders ist dies bei der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME): Gegen den Erreger dieser Entzündung des Gehirns kann man sich vorbeugend impfen lassen. Bis zu fünf Prozent der Zecken sind in Deutschland mit dem FSME-Erreger infiziert. Bei einer Infektion kommt es nach sieben bis 14 Tagen zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Fieber, Nackensteifheit und Erbrechen. Diese können sich nach einer einwöchigen Pause wiederholen. Eine Rückenmarksentzündung sowie die Lähmung des ganzen Körpers ist in schweren Fällen möglich.

Vorbeugen und Nachsorgen lohnt sich

Hält man sich im Garten oder im Freien auf, sollte man generell möglichst enganliegende Hosen, langärmelige T-Shirts und geschlossene Schuhe tragen, am besten in heller Kleidung. Spezielle Repellents gegen Zecken helfen ebenfalls bei der Zeckenabwehr. Dickicht und feucht-warme Grüngebiete sollte man am besten vermeiden.

Nach dem Aufenthalt im Grünen ist es wichtig, den ganzen Körper nach Zecken abzusuchen und Kindern ebenfalls dabei zu helfen.

Zecke am besten gleich mit Zeckenzange entfernen

Findet man Zecken, sollte man sie mit Hilfe eines Hilfsmittels wie z. B. einer Zeckenzange aus der Apotheke entfernen. Die Einstichstelle sollte man erst nach dem Entfernen desinfizieren. Falls noch ein schwarzer Punkt zu sehen ist, kann der Arzt diesen entfernen. Die Einstichstelle sollte man dann für mindestens sechs Wochen beobachten, um zu sehen, ob sich eine Wanderröte bildet. In diesem Fall sowie im Fall grippeähnlicher Symptome ist ein sofortiger Arztbesuch angezeigt.

Weitere Informationen zu Fragen rund um Zecken beim Robert-Koch-Institut:

<https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html>

Was kann man gegen Zecken tun?

VORHER

- **FSME-Schutzimpfung.**
 - Tragen **enganliegender langer Kleidung in heller Farbe.**
 - **Repellents** (mit den Wirkstoffen DEET, Icaridin, IR3535 oder EBAAP, Citriodiol oder PMD), z. B. als Anti-Zecken-Spray, im Freien verwenden.
- Wir in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne, welches das richtige Mittel ist.**

NACHHER

- Haben Sie eine Zecke auf der Haut entdeckt, entfernen Sie diese professionell mit **Zeckenzange, Zeckenschlinge oder Zeckenkarte** aus der Apotheke
- **Beobachten** Sie die Einstichstelle sechs Wochen bis einige Monate. Beim Auftreten der runden Wanderröte suchen Sie den Arzt auf.
- Bei unspezifischen Grippe-symptomen gehen Sie zum Arzt.



Online-Videospiele – aber mit Köpfchen

Tipps zum Umgang für Jugendliche

Immer online? Den ganzen Nachmittag mit Videospielen verbracht? Wer kennt das nicht, wenn der – insbesondere männliche – Nachwuchs wieder einmal Stunden vor dem PC verbringt statt sich um Hausaufgaben zu kümmern oder etwas „Sinnvolles“ zu tun? Viele Eltern machen sich Sorgen – völlig zurecht. Denn man schätzt, dass bereits circa 100.000 Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland ein problematisches Nutzungsverhalten bei digitalen Medien aufweisen. Besonders die sogenannte „Gaming Disorder“, d. h. Videospielsucht, wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2018 als Krankheit eingestuft. Auch Erwachsene sind immer häufiger betroffen.

Bei Gefährdung Hilfeangebote in Anspruch nehmen

Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche von Anfang an den gesunden Umgang mit digitalen Medien und Geräten lernen. Minderjährige sollten nicht zu lange in eine virtuelle Parallelwelt abtauchen und dabei die reale Welt, z. B. Freunde und Hobbys, vernachlässigen. Hat man als Elternteil das Gefühl, das eigene Kind ist bereits gefährdet oder betroffen, sollte man Hilfe aufzeigen oder selbst auf Hilfsangebote im Internet zurückgreifen. Denn: Zum Einholen von Informationen ist das Internet ein sehr gutes Medium!

SELBSTTEST DER BZGA KANN MAN ONLINE MACHEN

Einen Selbsttest zum Thema Spielsucht für Jugendliche ab 12 Jahren können diese unter dem Link der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) machen:

WWW.INS-NETZ-GEHEN.DE/CHECK-DICH-SELBST/BIN-ICH-SUECHTIG

Eltern können sich auf dieser Website informieren:

www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung



EIN BERATUNGSPROGRAMM

finden Jugendliche hier:

www.ins-netz-gehen.de/

[das_andere_leben/home](https://www.instagram.com/das_andere_leben/home)

Auf der Website finden sich auch viele zusätzliche Informationen und auch Kontaktadressen für Hilfesuchende.

Außerdem bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter der Telefonnummer: **0221 89 20 31 Telefonberatung.**



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

PLOGGEN SIE DOCH MAL FIT BLEIBEN UND GUTES TUN – FÜR DIE UMWELT

Haben Sie schon von Plogging gehört? Diese neue Trendsportart aus Schweden verbindet Joggen mit der Idee, dabei Müll aufzusammeln. Das Wort setzt sich aus „Jogging“ und dem schwedischen „Plocka“ zusammen, was „Sammeln“ bedeutet.

Ob alleine oder in Gruppen (fündig wird man im Internet!), ploggen kann jede/r: Einfach Joggingschuhe anziehen, Müllbeutel in die Hand nehmen und los geht's. Sieht man beim Joggen Zivilisationsmüll an der Wegstrecke, hebt man ihn einfach auf und läuft weiter. Aus sportlicher Sicht macht man so sogar ein kleines Intervalltraining, was besonders gut für die Fettverbrennung und Ausdauer ist, wie Sportexperten sagen. Am Ende hat man mit Sicherheit seinen Beutel gefüllt und das gute Gefühl, die Welt ein wenig mehr vom Plastikmüll befreit zu haben.

TIPP
SUCHEN SIE EINFACH IM INTERNET NACH EINER PLOGGING-GRUPPE IN IHRER NÄHE. GEMEINSAM MACHT ES MEIST MEHR SPASS!



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