



## 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<sup>1,3</sup>

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



# 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.

## Kaliummangel: Wie kommt es dazu?

Auch Sportler können betroffen sein



Kalium ist ein wichtiger Mineralstoff für unseren Körper. Er ist am Funktionieren unseres Wasseraushalts 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 Mangelerscheinung 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 Mangelernährung 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](http://WWW.DGE.DE/INDEX.PHP?ID=631)

[WWW.DGE.DE/WISSENSCHAFT/REFERENZWERTE/KALIUM](http://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 Haarsatz. 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 Gripesymptome 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-warmer Grüngebiete sollte man am besten vermeiden.

Nach dem Aufenthalt im Grünen ist es wichtig, den ganzen Körper nach Zecken abzusuchen und Kindern ebenso 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?

- **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.

VORHER

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 Gripesymptomen gehen Sie zum Arzt.**

