

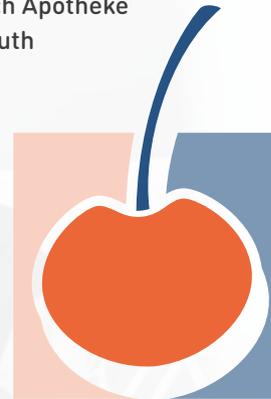


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2019



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
unsere Mai-Ausgabe widmet sich ganz dem Thema „Reisen“. Die Reise beginnt ja oft mit dem Flug, und wir in Ihrer Apotheke werden oft von Ihnen gefragt, wie denn die Medikamente nun zu transportieren sind. Alles in den Koffer, der dann aufgegeben wird? Oder alles ins Handgepäck? Und was ist mit Flüssigkeiten an Bord? Zunächst einmal, nicht nur den kurzfristigen Bedarf, sondern Medikamente bis zum doppelten des normalen Bedarfs mitzuführen. Diese sollten dann, wenn möglich, auf mehrere Handgepäckstücke verteilt werden. Flüssige Medikamente (Spritzen, Kindersäfte, etc.) müssen Sie nicht in den durchsichtigen Ein-Liter-Plastikbeutel quetschen, der für Flüssiges im Handgepäck vorgesehen ist: Arzneimittel dürfen in der Regel extra ins Handgepäck, müssen aber ebenfalls bei der Sicherheitskontrolle mit auf das Band gelegt werden. Für kühlpflichtige Medikamente wie Insulin oder die meisten Antibiotika-Säfte empfehlen wir Ihnen spezielle Kühltaschen, die wir in Ihrer Apotheke für Sie vorrätig halten. Sie können die Arzneimittel zumindest für einige Zeit temperieren. Noch ein Rat: Geben Sie Arzneimittel nie im Koffer auf. Sie haben keinen Zugriff im Bedarfsfall, und nicht selten geht der Koffer auf eine andere Reise als der Passagier. Außerdem haben Sie keinen Einfluss auf die Temperatur im Frachtraum. Fällt die Temperatur unter 0 °C, verliert etwa Insulin unwiederbringlich seine Wirkung.

UND
NOCH EIN
TIPP

Lassen Sie sich eine Bestätigung vom Arzt geben, dass die Spritzen (Insulin!) und die anderen Medikamente im Handgepäck für Ihren persönlichen Bedarf sind – gerade in Non-Schengen-Ländern kann das die Zollformalitäten beschleunigen. Bei weiteren Fragen kommen Sie gerne zu uns – denn wir beraten Sie zu allen Arzneimittel-Fragen!

Wir wünschen Ihnen eine gute, entspannte und sichere Reise und: Kommen Sie gesund wieder!
Herzliche Grüße

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

- 1 **Titelthema**
WENN EINER EINE REISE TUT
- 2 **Artikel**
FLECKEN AUF DEN ZÄHNEN BEI KINDERN
- 3 **Serie**
SERIE: HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE
- 4 **Tipp des Monats**
LEICHT WIE EINE FEDER ...

Titelthema

Wenn einer eine Reise tut

Ob jung, alt, Last-Minute, ... die mobile Apotheke muss mit

Der Gedanke an die nächste Urlaubsreise lässt uns den grauen Alltag gut überstehen, aber was ist, wenn man spontan die nächste Fernreise antreten möchte? Oder mit Kind und Kegel verreist? Oder im Seniorenalter auf Reisen geht?

Immer mit in den Koffer oder sogar ins Handgepäck gehört die Reiseapotheke.

Doch oftmals muss die ärztliche Vorbereitung schon viel früher beginnen. Chronische Krankheiten, Fernreisen, Allergien, spezielle Medikamente, die beim Zoll angemeldet werden müssen, Impfungen, und, und, und. Wo fängt man am besten an?

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
42%²



Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Angebot des Monats

Ibuhexal akut 400 mg
Filmtabletten – 20 Stück

3,48€ statt 5,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



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.

NUX VOMICA WENN ALLES ZUVIEL WIRD



ANWENDUNG

- Übelkeit oder Kopfschmerzen als Folge von Genussmitteln
- Magen-Darmbeschwerden, Sodbrennen, Völlegefühl
- Kreislaufprobleme
- Zahnschmerzen
- Stress (vgl. Workaholic), „Alles ist zuviel“
- für die homöopathische Reise- und Hausapotheke

STRYCHNOS NUX-VOMICA L., auch Krähenaugenbaum genannt, ist ein immergrüner Laubbaum, der circa 13m hoch wächst und im Hügelland von Südostasien bis auf circa 1200m Höhe beheimatet ist. Er gehört zur Familie der Brechnussgewächse (Loganiaceae) und trägt weißlich-grüne Blüten, orangerote Beeren und in den Beeren enthaltene Samen. Diese münzförmigen, aschgrauen Samen sind sehr giftig, da sie das Gift Strychnin enthalten. Sie enthalten außerdem Trychnin, Brucin, Vomisin und andere Alkaloide. Die Einnahme führt ab 0,75g bis 3g zu extremen Muskelkrämpfen, Atemlähmung und Tod. Die bis zu 3cm großen Brechnussamen kommen jedoch auch in der Homöopathie zum Einsatz. Sie werden dort stark verdünnt in Globuli verwendet.

✓ WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN

- Krampflösend
- Harmonisierend (Verdauung)
- Beruhigend

📦 ERHÄLTLICH ALS

- 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.

FLECKEN AUF DEN ZÄHNEN bei Kindern

Was tun gegen die neue Volkskrankheit „Kreidezähne“?

Immer mehr Kinder leiden an einer Zahnkrankheit, die sich vor dem Durchbruch der ersten bleibenden Backenzähne zeigt: Bräunliche oder weiß-cremefarbene Flecken auf den Backenzähnen (Molaren), aber auch Schneidezähnen (Inzisiven) deuten darauf hin. Man nennt diese Erkrankung auch Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) oder spricht von „Kreidezähnen“. Die Zähne sind aufgrund mangelhafter Mineralisierung sehr porös und im Bereich der Kauflächen kann man oft Trübungen sehen. In schweren Fällen kommt es sogar zu Absplitterungen oder fehlendem Zahnmaterial.

Auch Kunststoff-Rückstände sind unter Verdacht

Man vermutet als Ursache der erst seit 1987 bekannten Krankheit negative Einflüsse auf die Zahnentwicklung zwischen dem 8. Schwangerschaftsmonat und dem 4. Lebensjahr, da sich in dieser Zeit der Zahnschmelz bildet. Die Fehlbildung scheint sich besonders im 1. Lebensjahr zu entwickeln. Mögliche Auslöser könnten Infektionskrankheiten, Windpocken, Antibiotikaeinnahme, Umwelteinflüsse wie Kunststoff, z. B. Bisphenol A, sowie Erkrankungen der oberen Atemwege sein. In der Folge dringen die bleibenden Zähne bereits mit Schäden durch den Kiefer in die Mundhöhle.

Zum Schutz vor Karies hilft Fluor

Da die Oberfläche bei Kreidezähnen rau ist, sind die Zähne auch besonders kariesgefährdet. Durch den Karies leiden die betroffenen Kinder oft unter Schmerzen beim Essen, Trinken und Zähneputzen. Zahnärzte behandeln mit Fluorprodukten in Zahnpasta, Mundspülungen wie auch mit dem Auftragen von Fluoridlack. Denn Fluor kommt als natürlicher Bestandteil als Spurenelement im Zahn vor. Es hilft dabei, Mineralien in den Schmelz zu binden und bildet einen Schutzfilm auf dem Zahn. Auch fluoridhaltiges Speisesalz kann sinnvoll sein.

Zahnarzt stellt die Krankheit ab dem 6. Lebensalter fest

Der Zahnarzt kann bei Kindern ab dem Alter von sechs Jahren feststellen, ob eine MIH vorliegt. Kariöse Zähne werden behandelt, gegebenenfalls zusätzlich durch optische Maßnahmen. Bei regelmäßiger Zahnreinigung und Zahnarztbesuchen können auch Kreidezähne in der Regel lange erhalten werden.



Wie erkenne ich Kreidezähne bei meinem Kind?

- Sind auf den Backenzähnen oder Schneidezähnen Flecken zu sehen, bräunlich oder weiß-gelblich?
- Sind auf den Mahlflächen und Höckern Verfärbungen zu sehen?
- Gibt es Bruchstellen am Zahn?
- Klagt mein Kind häufig über schmerzende Zähne, z. B. beim Essen, Trinken oder Zähneputzen?



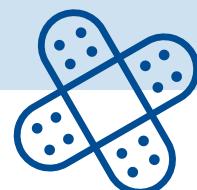
Dann suchen Sie bitte mit Ihrem Kind einen Zahnarzt auf.



Fortsetzung Titelthema

Wenn einer eine Reise tut

Ob jung, alt, Last-Minute, ... die mobile Apotheke muss mit



BASIS-REISEAPOTHEKE

Was jung und alt gleichermaßen brauchen, ist eine Reiseapotheke, die die Basismedikamente für die typischen Reise-Wehwechen enthält. Diese sind Schmerzmittel gegen Fieber und Kopfschmerzen (Achtung, für Kinder kein Aspirin), eine Erstversorgung bei Insektenstichen, Mückenabwehrspray, Einmal-Kühlpacks, Salbe gegen Verstauchung, Sonnencreme mit richtigem UV-Schutz, Mullbinde, Pflaster, Pinzette, Schere, Dragees gegen Reiseübelkeit, Mittel gegen Durchfall, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer und Dauermedikamente.

REISEAPOTHEKE FÜR ÄLTERE



Vereinbaren Sie als erstes einen Termin bei Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich nötige Dauermedikamente in ausreichender Menge (länger als die Reisedauer) verschreiben. Bestimmte Medikamente dürfen nicht in andere Länder eingeführt werden, z. B. starke Schmerzmittel wie Opiate. Hierfür erhalten Sie beim Arzt eine spezielle Bescheinigung für den Zoll. Diabetiker sollten sich, z. B. bei Zeitverschiebung, ebenfalls mit ihrem Arzt besprechen und sich auch wegen der Einhaltung der Kühlkette für die Medikamente auf der Reise informieren. Besonders wichtig für Senioren sind wegen der Thrombosegefahr Kompressionsstrümpfe für die langen Reisezeiten in Flugzeug, Bus oder Auto. Denken Sie auch an Ihren Impfpass und gegebenenfalls weitere Dokumente über Ihren Gesundheitsstatus, eventuell mehrsprachig.

REISEAPOTHEKE FÜR FERNREISEN



Denken Sie rechtzeitig an Ihren Malaria- und sonstigen Impfschutz. Sie können sich zu den nötigen Impfungen bei Ihrem Hausarzt erkundigen. Sind Sie zu spät dran, um sich impfen zu lassen, suchen Sie trotzdem Ihren Arzt auf und fragen nach dem richtigen medizinischen Schutz vor Ort. Malariamittel, Moskitonetz und Mosquitoabwehrmittel gehören bei Reisen in betroffene Länder ins Gepäck. Oftmals muss man auch an eine Trinkwasseraufbereitung denken. Immer wichtig für Fernreisen sind für die langen Flüge Kompressionsstrümpfe. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten. Auch auf Fernreisen gehört der mehrsprachige Impfpass mit ins Reisegepäck. Wichtig ist ein speziell an die Region angepasstes Sonnenschutzmittel, z. B. für die Tropen.

REISEAPOTHEKE FÜR REISEN MIT KINDERN

Für Reisen mit Kindern sollte die Basisreiseapotheke um spezielle altersgerechte Dosierungen und Kinderarzneimittel ergänzt werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte man auch an Mittel gegen Säuglingskoliken, Husten, Verstopfung, Durchfall, Augen- und Ohrenentzündungen, Ohrenschmerzen sowie altersgerechte Sonnenschutzmittel denken. Achtung, fragen Sie Ihren Arzt bei Reisen in warme Länder nach einer Alternative zu Fieberzäpfchen, da diese in der Hitze schmelzen. Nehmen Sie bei Flugreisen passende Getränke oder Kaubonbons mit, um den Druckausgleich zu erleichtern. Bewahren Sie Ihre Medikamente im Urlaub kindersicher auf.

ALLGEMEIN GILT:

Packen Sie ausreichend Dauermedikamente – auch bei Kindern – ein und geben Sie auf Flugreisen eine ausreichende Anzahl davon für die ersten Tage ins Handgepäck, falls doch einmal Ihr Koffer verloren gehen sollte. Packen Sie auch wichtige sonstige Medikamente ins Handgepäck. Setzen Sie Ihre Reiseapotheke weder großer Hitze noch Kälte aus.

WAS GEHÖRT IN JEDE BASIS-REISEAPOTHEKE?

WICHTIG: Für Kinder benötigen Sie spezielle Kinderarzneimittel aus Ihrer Apotheke.

- Fieber- und Schmerzmittel (für Kinder kein Aspirin)
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel gegen Durchfall und Erbrechen
- Mullbinde, Verbandsmaterial, Pflaster
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel, Wundspray
- Sonnenschutzmittel
- Insektenabwehrspray
- Erstversorgung bei Insektenstichen, z. B. Bienen, Mücken
- Salbe gegen Prellung, Verstauchung
- Einmal-Kühlpacks
- Pinzette, Schere
- Dauermedikamente
- Medikamente gegen Allergien



Tipp des Monats

LEICHT WIE EINE FEDER ...

Flugangst lieber aktiv bewältigen

Wer nicht selbst von Flugangst betroffen ist, kennt meist Angehörige oder Freunde, denen beim Gedanken an die nächste Flugreise gar nicht zum Lachen zumute ist. Circa 15 Prozent der Bevölkerung plagt sich mit Flugangst, ein gleicher Prozentteil findet Fliegen eher unangenehm. Da hilft dann auch der Hinweis nicht, dass Flugzeuge die sichersten Verkehrsmittel sind. Menschen mit Flugangst fühlen sich beim Fliegen „ausgeliefert“, sowohl an die Technik wie auch an das Flugpersonal. Hinzu kommen der enge geschlossene Raum und unbekannte, als bedrohlich empfundene Geräusche und Gerüche.

Fliegen trotz Angst hilft

Schon einige Tage vor dem Fliegen werden Flugangstpatienten von Symptomen wie Schweißausbrüchen, Herzrasen, Magen-Darm-Problemen, Übelkeit, Schwindel oder auch Panikattacken geplagt. Nervosität oder sogar Aggressivität, verbunden mit vermehrter Flüssigkeitsaufnahme sind oft die Folge. Doch Flugangst kann man meist dauerhaft in den Griff bekommen. Diese Angststörung lässt sich im Rahmen einer Verhaltenstherapie behandeln, bei der man lernt, sich seinen Ängsten zu stellen.

Hierzu werden von Fluggesellschaften und Kliniken zusätzlich auch Flugangstseminare angeboten.

Homöopathische Mittel können Flugangst mildern

Wer kurzfristig trotz Flugangst einen Flug wahrnehmen muss, kann mit homöopathischen und pflanzlichen Mitteln etwas zur Unterstützung gegen die Flugangst unternehmen. Mit der Einnahme kann man oft auch schon vor dem Eintreten der ersten Angstsymptome beginnen. Hilfreich sind zusätzlich auch einfache Entspannungstechniken.

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin



HOMÖOPATHISCHE & PFLANZLICHE HELFERLEIN GEGEN FLUGANGST

Diese begleitenden homöopathischen und pflanzlichen Mittel bei Unruhe und Angstzuständen erhalten Sie als Einzel- oder Kombipräparate in Ihrer Apotheke. Fragen Sie uns bitte einfach danach!

WAS	NAME	SYMPTOME	REGELDOSIERUNG
Homöopathische Komplexmittel	Neurexan®	Nervöse Unruhe	3-4x täglich
	Neurodoron®	Nervosität, Depression	3-4x täglich
Homöopathische Einzelmittel	Aconitum	Schreck, Angst	2-3x täglich
	Argentum nitricum	Höhenangst	2-3x täglich
	Veratrum	Schwindel	2-3x täglich
Bachblüten	Rescue®	Angstzustände, Schreck	bis zu 4x täglich
	Notfallpräparate Baldriparan®	zur Beruhigung	1-3x täglich
Pflanzliche Mittel (Phytopharmaka)	Lasea®	zur Beruhigung, angstlösend	1 x täglich (nicht im Liegen)
	Kytta-Sedativum® Tag Kytta-Sedativum® Dragees	zur Beruhigung	2-3 x täglich bis zu 3 x täglich
	Lioran®	zur Beruhigung	3 x täglich



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.