GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2020

Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth

Inhalt

1 *Titelthema*
NEURODERMITIS AUF GUTE BASIS-PFLEGE ACHTEN

2 *Artikel*
DIE MÄR VOM GESUNDEN KOKOSFETT

3 *Serie*
HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

4 *Tipp des Monats*
FREI(RAUM) IM ALTER

5 *Unterhaltung*
NEUJAHRS-RÄTSEL

Titelthema

NEURODERMITIS BASISPFLEGE

Maßnahmen und Tipps für akute Phasen

Sehr trockene Haut, Ekzeme an unterschiedlichen Körperstellen, starker Juckreiz – dies sind typische Symptome der Neurodermitis, die man auch „atopisches Ekzem" oder „atopische Dermatitis" nennt. Diese nicht ansteckende Krankheit tritt oft schon im Kleinkindalter auf und führt bei betroffenen Familien zu zusätzlichem Stress im Alltag. Während es bei Babys oft sogenannter Milchschorf am Kopf ist, sind bei Kindern eher die Beugestellen an den Gliedmaßen, sowie die Hand- und Fußgelenke von Ekzemen befallen. Erwachsene spüren die trockene Haut vor allem im Gesicht und an den Fuß- und Handgelenken sowie an lokalen Hautpartien wie z. B. dem Ohr. Im Alter wird die Haut noch trockener und der ganze Körper kann von Juckreiz geplagt sein.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Cetirizin Ratiopharm 10 mg
Filmtabletten – 100 Stück

19,98€ statt 32,97€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Prosit Neujahr! Wir hoffen, Sie sind voller Schwung ins neue Jahr gestartet. Niemand weiß, was 2020 bringen wird, aber wir aus Ihrer Apotheke wünschen Ihnen, dass es glücklich, beschwingt und vor allen Dingen eines wird: gesund! Dazu wollen wir – wo immer wir können – unser Bestes geben. Vertrauen Sie auf unsere wertvollen Gesundheitstipps und genießen Sie unsere vielfältigen Angebote.

Das neue Jahr wird auch in digitaler Hinsicht viel Neues bringen, das für Sie von Vorteil ist. Schon jetzt können Sie ja Ihre Medikamente bei uns per App auf dem Smartphone oder auch per E-Mail vorbestellen. Für viele ist dies eine Erleichterung, da man so auf Knopfdruck ganz einfach seine Medikamentenbestellung auch von Zuhause oder unterwegs aus durchgeben kann. Doch 2020 soll auch das sogenannte e-Rezept kommen. Dies wird dafür sorgen, dass Ärzte die Rezepte nicht mehr ausdrucken müssen wie bisher, sondern sie auf elektronischem Weg übermitteln. Wir halten Sie auf dem Laufenden, wie es weitergeht!

DAS E-REZEPT
WIR INFORMIEREN SIE GERNE!

In den kommenden Monaten versorgen wir Sie hier an dieser Stelle immer wieder mit den neuesten Informationen zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Auch für Ihre Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Wir sind persönlich für Sie da, jeden Tag!

Einen guten Start in ein gesundes Jahr wünscht Ihnen

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

TEIL 10

Serie

Homöopathische Hausapotheke

Dieses Jahr stellen wir Ihnen homöopathische Mittel, die Sie in der Apotheke erhalten können, für Ihre Hausapotheke vor. Fragen Sie uns einfach nach den Darreichungsformen.

Wir beraten Sie gerne.

SULFUR

ANWENDUNG

- Akne bei verschiedenen Formen zur Unterstützung der lokalen Therapie (vgl. Pflegeprodukte aus der Apotheke)
- Furunkel, Abszesse
- Schwitzen (z. B. bei Wechseljahresbeschwerden)

SULFUR, SULPHURIS FLORES, befindet sich in der Erdkruste, vor allem in der Nähe von erloschenen Vulkanen. Durch das Ausschmelzen von Erzen werden die Schwefelblüten (sog. reiner sublimierter Schwefel) gewonnen. Schwefel ist auch Bestandteil des menschlichen Körpers. Es ist vor allem im Eiweiß enthalten. In Haut, Haaren und Nägeln befindet sich Schwefel. Man bezeichnet Sulfur daher auch als Schönheitsmineral. Schwefel wird über eiweißreiche Kost wie z. B. Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohl, Eier, Käse und Zwiebeln aufgenommen. In der Homöopathie wird Schwefel aus Schwefelblüten gewonnen. Es kommt vor allem bei verschiedenen Hauterkrankungen zum Einsatz, aber auch bei Sodbrennen, Appetitlosigkeit oder Durchfall.

DARREICHUNGSFORM
Globuli, Tabletten, Dilution

POTENZ
D12, C30

WIRKWEISE IN FERTIGARZNEIMITTELN
bringt Heilungsreaktion in Gang

Informationen zur richtigen Dosierung erhalten Sie in unserer Apotheke.

HINWEIS Die Homöopathie ersetzt keine schulmedizinischen Arzneimittel, sondern ist als Ergänzung gedacht. Lassen Sie sich bei obengenannten Beschwerden in der Apotheke beraten.

Artikel

Die Mär vom gesunden Kokosfett

Gehärtete Fette lieber meiden

Kokosfett ist wieder „in", doch weder zur Leistungssteigerung noch zum Abnehmen ist seine Wirkung bewiesen. Auch können enthaltene Wirkstoffe wie Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe seine ungesunde Haupteigenschaft als Ansammlung gesättigter Fettsäuren nicht wettmachen. Im Gegenteil, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wiederholt, dass gesättigte Fettsäuren nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmachen sollten. Zu den gesättigten Fettsäuren zählen auch Speck und Butter. Diese Lebensmittel erhöhen nachweislich den Cholesterinspiegel (LDL-Wert) und können daher ein Risiko für Herzkrankheiten sein. Ersetzt man gesättigte Fettsäuren durch Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Rapsöl, sinkt dieses Risiko.

Kein Abnehmeffekt durch Kokosfett feststellbar

Manche Menschen glauben, sie könnten durch die Einnahme von Kokosfett abnehmen. Denn die darin enthaltenen sogenannten mittelkettigen Fettsäuren (MCTs, engl. medium chain triglycerides) wie z. B. Caprin- und Caprylsäure stehen im Ruf, durch ihre andere Verstoffwechselung im Körper ein Sättigungsgefühl auszulösen. MCT-Fette enthalten tatsächlich weniger Energie als langkettige Fette. Doch der Anteil von MCTs in Kokosfett beträgt nur ungefähr 14 Prozent.

In Studien konnte kein Abnehmeffekt festgestellt werden. Laurinsäure, eine gesättigte Fettsäure, zu ungefähr 50 Prozent in Kokosfett enthalten, wird hingegen ähnlich verstoffwechselt wie langkettige Fettsäuren. **Auch die Mär unter Sportlern, dass Kokosfett schnellere Energie liefert und die Zuckervorräte in den Muskeln nicht so schnell angreift, konnte nicht belegt werden.**

Besser spezielle Hautpflegeprodukte aus der Apotheke wählen

Weitere gesundheitsfördernde Wirkungen wie beispielsweise bei Alzheimer-Demenz oder gegen Viren und Bakterien konnten bisher wissenschaftlich ebenfalls nicht nachgewiesen werden.

Auch zur Entgiftung – mit dem Ziel, gegen Müdigkeit und Migräne zu wirken - ist Kokosfett nicht geeignet. Bleibt die Frage nach der Hautpflege: Auch hier empfehlen Dermatologen andere Produkte. Ob trockene Haut, Akne oder Neurodermitis, hierfür sollte man in der Apotheke nach speziell geeigneten Produkten fragen.

Das sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Fetten und Ernährung:

www.dge.de/**presse/pm/dge-empfiehlt-auf-fettmenge-und-qualitaet-achten**

www.dge.de/**ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge**

www.dge.de/**ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/ich-nehme-ab**

WELCHE FETTE SIND *gesund?*

EINFACH ODER MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN.

Diese sind z. B. Bestandteil von:

Rapsöl
Olivenöl
Walnussöl
Leinöl
Hanföl
Sonnenblumenöl

WELCHE FETTE SIND *ungesund?*

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN.
Diese sind **vor allem in tierischen Produkten** enthalten, z. B. Butter, Milchprodukten, Fleisch, Wurstwaren, aber auch in gehärteten Fetten wie Kokosfett.

Oft sind diese auch in Backwaren und Fertigprodukten verarbeitet. Auch das häufig verwendete Palmöl, welches ebenfalls viel in Fertigprodukten verwendet wird, hat eher negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf die Umwelt.

Fortsetzung Titelthema

BEI **NEURODERMITIS** AUF GUTE BASISPFLEGE ACHTEN

Was tun in akuten Phasen?

Die Gene sind verantwortlich

Man geht davon aus, dass Neurodermitis genetisch bedingt ist. Die Überreaktion des Immunsystems wird durch Genveränderungen verursacht. Diese bewirken eine Störung der Hautbarriere und so können Viren und Bakterien leichter in die Haut eindringen und Infektionen auslösen. Typisch für Neurodermitis ist, dass es auch beschwerdefreie Phasen gibt, die sich mit entzündlichen Hautveränderungen abwechseln. Die Haut ist dann von rötlichen Papeln, Hautabschürfungen und Krusten gekennzeichnet. Da sich Betroffene aufgrund des Juckreizes oft blutig kratzen, wird das Hautbild mit der Zeit meist schlechter. Eine Vergröberung des Hautbildes, Hautrisse und Pigmentveränderungen sind die Folge.

Der Zinkspiegel kann erniedrigt sein

Heuschnupfengeplagte sind häufiger von Neurodermitis betroffen. Auch andere Allergien und Asthma bronchiale begünstigen die Erkrankung. In Studien wurde außerdem festgestellt, dass bei Neurodermitispatienten der Zinkspiegel im Blut in der Regel niedriger war als bei Gesunden. Daher kann in Absprache mit dem Arzt die Einnahme von Zink eine Erleichterung des Juckreizes bringen.

Die Behandlung erfolgt nach Dreistufenplan

Da eine Heilung nicht möglich ist, behandelt man Neurodermitis symptomatisch nach einem Dreistufenplan, der die einzelnen Krankheitsstadien berücksichtigt. Erstens soll die Barrierefunktion der Haut wiederhergestellt werden. Zweitens sollen individuelle Auslöser der Neurodermitisschübe vermieden werden. Und drittens wird auch eine antientzündliche Behandlung mit Cortison angestrebt – je nach Ausprägung der Beschwerden. Wichtig ist die Basistherapie der Haut, und zwar auch in symptomfreien Zeiten. Man pflegt die Haut am besten mit feuchtigkeitshaltigen Pflegeprodukten aus der Apotheke. Reine Fettcremes sind meist nicht zu empfehlen. Sind die Hautpartien entzündet, sind harnstoffhaltige Cremes empfehlenswert (nicht für Kinder geeignet!). Auch Glycerin und Natriumchlorid als Zusatz in Hautpflegeprodukten wirken sich günstig aus.

Apotheke mischt spezielle Hautpflegezubereitungen an

In der Apotheke kann man sich auf Anweisung des behandelnden Arztes spezielle Cremezubereitungen herstellen lassen, beispielsweise mit einem höheren Harnstoff- oder Cortisonanteil. Niedrig dosierte Hautcremes mit Cortison sind bei leichteren Entzündungen ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Als Hausmittel kann man bei akutem Juckreiz zu erkaltetem schwarzem Tee in Umschlägen greifen, um die Haut zu beruhigen. Allerdings trocknet der Tee die Haut gleichzeitig aus. Eine Alternative sind Kühlkissen. Betroffene sollten ein Tagebuch führen, indem sie mögliche Auslöser der Neurodermitisschübe dokumentieren. Diese können Stress, Allergene, aber auch bestimmte Nahrungsmittel sein. Bei der Kleidung sollte man auf eine weite Passform achten. Auf scharfe Speisen und Gewürze sollte man eher verzichten.

WAS HILFT BEI AKUTEN NEURODERMITISSCHÜBEN?

- **Gerbstoffhaltige Hautcremes,** z. B. mit Hamamelis
- **Hautpflegeprodukte mit Harnstoff**
- **Hautpflegezubereitungen mit einem erhöhten Cortisonanteil**
- **Kalte Umschläge aus schwarzem Tee**
- **Kühlkissen**

TIPP: Bei Neurodermitis sollte man **ausschließlich seifenfreie Waschsyndets oder pH-neutrale Cremes verwenden**. Eine Basishautpflege mit **feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen** wie Glycerin oder Linol ist wichtig.

WAS SOLLTE MAN BEI NEURODERMITIS MEIDEN?

- **Fettcremes**
- **Cremes mit Allergenen** wie z. B. Ringelblumensalbe
- **Kleidung aus Wolle**
- **enganliegende Kleidung aus Polyester oder Wolle**
- **Individuelle Auslöser** (z. B. Allergene, Stress, Nahrungsmittel etc.)

Tipp des Monats

Frei(raum) im Alter

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

Wir sind eine „Gesellschaft des langen Lebens" – Grund genug, sich im Alter um das eigene Wohlergehen, die Gesundheit und die psychische Stabilität zu kümmern. Gesundheit beginnt auch mit der Einstellung. Auch im Alter und trotz gesundheitlicher Einschränkungen ist es möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und eine hohe Lebensqualität zu genießen. Dies hat das bayerische Gesundheitsministerium dazu veranlasst, eine eigene Website zu gestalten, die Senioren Anregungen für ein ganzheitlich gesundes Leben gibt.

AUF DIE EINSTELLUNG IM KOPF KOMMT ES AN

Unter www.freiraum.bayern.de kann man sich Tipps für eine positive Alltagsgestaltung holen. Das Ziel ist, sich „Freiraum" zu verschaffen und über das Alter neu zu denken. Denn heutzutage hat man mit 65 meist noch viele Jahre vor sich. Ob Bewegung, Familie und Freunde, Ehrenamt, Ernährung oder „Freiheit im Denken", also Weiterbildung und Wissenserweiterung z. B. in Volkshochschulen oder der Seniorenakademie – es lohnt sich. Auch Prävention und Gesundheitsförderung spielen eine wichtige Rolle.

www.freiraum.bayern.de

TIPP:
Laden Sie sich doch auf der Website gleich das **„7-Minuten-Workout"** herunter und probieren Sie die Übungen einfach aus!

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Rätselspass

BLEIBEN SIE FIT IM GEIST!

Wer regelmäßig Kreuzworträtsel löst, hält sein Gehirn fit – fangen Sie doch gleich damit an! Viel Spaß bei unserem Neujahrs-Rätsel.

Randbemerkung	Ostseeinsel	weibliches Haustier	selbst	(15)	britische Prinzessin		Klosterlikör	Teil des Mittelmeers		Fernrohr für beide Augen		‚heilig' in span. Städtenamen	Steckeranpassungsutensil		spanischer Artikel
	(16)					(5)		Fortsetzungsfolge						(1)	
Trage für Könige								kleine Antilleninsel	(3)	die Nase betreffend					
			(7)		englisch Ende		älterer Bruder von Moses			(12)		(18)	Berliner Luftfahrtmesse (Abk.)		erfolgreicher Schlager
Schwellung		Fremdwortteil: zwei		Ballettschüler	(8)			(10)		kurz für: eine		Höhenzug im Weserbergland			
gebogene Gliedmaßen			(17)				egal, gleichermaßen		(2)		(11)				
persische Teppichart		(4)		Märchenfigur		(14)		(9)					(6)		(13)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Digitales Vertrauen

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.