

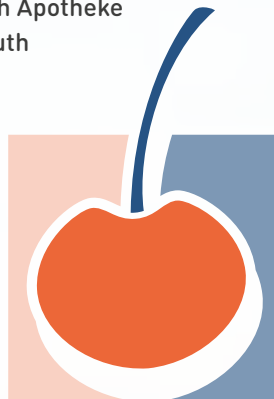


GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2020



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,
sicher haben Sie es während der letzten Monate
bemerkt: Auch wir Apotheken vor Ort haben uns
in Zeiten von Corona zum Schutz unserer Kun-
den und Mitarbeiter an die veränderte Situati-
on angepasst. Schutzkleidung des Personals am
Beratungsplatz, oftmals Plexiglasscheiben, Ab-
standsmarker am Boden sowie die Bitte, nur in
geringer Personenanzahl gleichzeitig die Apothe-
ke zu betreten, Informationsaushänge, erweiterte
Liefermöglichkeiten und in vielen Fällen, z. B. bei
Risikopatienten, auch die Möglichkeit, ein Rezept
zunächst als Scan einzusenden, um dann die Lie-
ferung nach Hause zu erhalten – alles kontaktlos.

Diese Maßnahmen waren und sind unser Beitrag,
bei der Medikamentenversorgung unserer Kun-
den die höchstmögliche Sicherheit vor Ansteckung
zu gewährleisten. Gleichzeitig war und ist uns
sehr wichtig, Ihre Fragen umfassend zu beant-
worten und doch einen möglichst kurzen Medika-
menteneinkauf zu ermöglichen.

Wir hoffen, Sie sind bisher gesund durch diese
Krise gekommen! Bitte denken Sie auch jetzt
noch daran: Der wichtigste Schutz gegen Anste-
ckung ist immer Abstand halten (1,5 -2 m) und das
gründliche Händewaschen, am besten mit seifen-
freien Tensiden, damit die Haut keinen Schaden
nimmt. Auch das Desinfizieren ist eine gute Er-
gänzung, aber beachten Sie dabei: Durch den ent-
haltenen Alkohol werden wertvolle Lipide aus der
Haut entfernt. Hier ist es besonders wichtig, mit
einer speziellen medizinischen Handcreme diesem
Austrocknen der Haut entgegenzuwirken.

Wir sind gerade jetzt weiter für Sie da und ber-
aten Sie gerne in Ihren Apotheken vor Ort – und zu
Lieferfragen auch am Telefon.

Bleiben Sie weiter gesund!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

1 *Titelthema*

**MALLORCA-AKNE
UND CO VERMEIDEN**

2 *Artikel*

**HARNWEGSINFEKTE
OHNE ANTIBIOTIKA
BEHANDELN**

3 *Serie*

**WELCHE IMPFUNGEN
WERDEN
EMPFOHLEN?**

4 *Tipps des Monats*

**FLÜSSIGE
MEDIKAMENTE
NICHT IN DIE
SPÜLE KIPPEN**

5 *Wir sagen...*

... DANKE!

Titelthema

MALLORCA-AKNE UND CO VERMEIDEN

Schutz vor Hautreaktionen durch Sonneneinstrahlung

Wir lieben die Sonne, doch sie kann be-
kanntlich auch großen Schaden anrichten.
Neben Hautkrebs und schneller Hautal-
terung warten noch andere Schattensei-
ten der Sonnenstrahlen auf uns. Denn der
Körper kann sich nur begrenzte Zeit vor
der Sonne schützen. Besonders hellhäuti-
ge Menschen haben nur einen kurzen Eigen-
schutz vor der UV-Strahlung.

Manche Menschen reagieren auf Sonnen-
einstrahlung mit Ausschlägen, Schwellun-
gen und Verbrennungserscheinungen. Von
Sonnenallergie und Mallorca-Akne hat jeder
schon einmal gehört, doch auch Lichturtika-
ria ist die Folge einer Sonne-Arznei- oder Son-
ne-Kosmetik-Wechselwirkung und kann zu
unangenehmen Hautreaktionen führen.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Ladival® Allergische Haut LSF 30
Gel – 200 ml (6,49€/100ml)

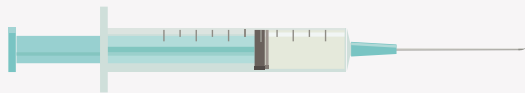
12,98€ statt 19,95€ UVP^{3,4}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Serie

IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



Viele Menschen wissen nicht, ob sie Impfungen auffrischen sollten oder welche neuen Impfungen derzeit empfohlen werden. Wir geben Ihnen dieses Jahr einen Überblick über wichtige Impfungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte einfach an Ihre Apotheke vor Ort oder an Ihren Hausarzt. Falls Sie einen Impfpass besitzen, bringen Sie diesen bitte mit.

TETANUS

(WUNDSTARRKRAMPF): IMPFUNG MIT EINZEL- ODER KOMBINATIONSIMPFSTOFF

Was ist Tetanus?

Tetanus ist eine Erkrankung, die über kleine Verletzungen der Haut (Schürfwunde, Splitter etc.) durch das – vor allem im Erdboden (und auch im Tierkot) vorkommende – Bakterium *Clostridium Tetani* ausgelöst werden kann. Das Bakterium produziert ein Nervengift (Tetanospasmin), das zu massiven Krämpfen, vom Gesicht hin zu anderen Muskelgruppen bis zur Atemlähmung führen kann. Hat das Gift sich an Nervenzellen festgesetzt, kann man es nicht mehr bekämpfen. Die Inkubationszeit reicht von drei Tagen bis drei Wochen. Die einzige Schutzmaßnahme ist die Impfung.

Wie schützt die Tetanus-Impfung?

Die Impfung verhindert die Tetanus-Erkrankung bei Kontakt mit den Erregern.

Wie oft muss man sich impfen lassen?

Für die Grundimmunisierung gibt es Dreifachimpfstoffe (zusätzlich gegen Diphtherie und Pertussis), Fünffachwirkstoffe (außerdem noch gegen Polio und *Haemophilus Influenzae* Typ b) sowie Sechsfachimpfstoffe (erweitert noch gegen Hepatitis B). Auffrischungsimpfungen ab dem Kindesalter bis zu Erwachsenen stehen zur Verfügung. – Die vier Teilimpfungen der Grundimmunisierung sollten im Alter von 2, 3, 4 sowie 11 bis 14 Monaten erfolgen. Die erste Auffrischungsimpfung sollte zwischen 5 und 6 Jahren, die zweite zwischen 9 und 17 Jahren erfolgen. Weitere Auffrischungsimpfungen folgen dann alle 10 Jahre. Eventuell fehlende Impfungen müssen nachgeholt werden.

Gibt es Nebenwirkungen?

Rötung, Schwellung, Schmerzen sind möglich, eventuell auch Fieber, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Hohes Fieber (39°C) und Infektionen der oberen Atemwege (Bronchitis) sind häufig. Nach circa drei Tagen sind sie in der Regel verschwunden. Allergische Reaktionen auf Impfstoffanteile sind möglich.

Wer sollte sich impfen lassen?

- alle Säuglinge/Kleinkinder ab 2 Monaten
- zwei Auffrischungen im Kindes- und Jugendalter
- fehlende Impfungen nachholen
- Auffrischungsimpfung alle 10 Jahre für alle Erwachsenen, einmalig als Kombinationsimpfung Tetanus-Diphtherie-Pertussis (ggf. Polio)

Artikel

HARNWEGSINFEKTE OHNE ANTIBIOTIKA BEHANDELN

Pflanzenkraft mit antientzündlicher Wirkung

Schmerzen beim Wasserlassen? Gerade Frauen sind häufig von akuten oder sogar wiederkehrenden Harnwegsinfekten betroffen. In den meisten Fällen sind ein vermehrter Harndrang, Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen sowie krampfartige Unterleibsschmerzen die Folge. Diese Symptome sind unangenehm, lassen sich aber in der Regel mit pflanzlichen Arzneimitteln gut in den Griff bekommen – und Antibiotika sind unnötig. Kommen jedoch Fieber, Rückenschmerzen, vaginaler Juckreiz oder Blut im Urin hinzu, sollte man umgehend einen Arzt aufsuchen. Bei Männern ist eine Blasenentzündung immer ein Grund, sofort zum Hausarzt oder Urologen zu gehen.

Viel trinken hilft beim Ausspülen von Bakterien

Frauen haben von Natur aus eine kürzere Harnröhre als Männer. Dies macht sie anfälliger für eine Blasenentzündung. Bakterien können so leichter über die Scheide in die Harnwege und die Blase vordringen. Außerdem liegt die Harnröhre näher am After, was die Ansammlung von Bakterien in diesem Bereich erleichtert. Eine Blasenentzündung kann verschiedene Ursachen haben. Frauen nehmen über den Tag hinweg oft zu wenig Flüssigkeit zu sich. Doch nur mit viel Trinken können Bakterien beim Wasserlassen ausreichend ausgespült werden.

Auf richtige Hygiene im Intimbereich achten

Auch Unterkühlung oder das Sitzen auf kaltem Untergrund können dazu führen, dass sich Bakterien leichter vermehren. Weitere Gründe sind häufiger Geschlechtsverkehr oder Hormonveränderungen (vgl. Schwangerschaft, „Pille“, Östrogenmangel in den Wechseljahren). Kontraproduktiv im Intimbereich sind auch das Benutzen von Intimsprays, zu aggressive Waschsubstanzen sowie die falsche Wischrichtung (vgl. beim Stuhlgang, korrekt: von der Scheide hin zum After).

Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut können helfen

Ist es zum Harnwegsinfekt gekommen, ist die wichtigste Regel: Viel trinken, um die Bakterien auszuspülen. Hinzu kommt Wärme, am besten auch mit einer Wärmflasche für den Unterleib. Zusätzlich gibt es

pflanzliche Kombipräparate aus der Apotheke, die sich in Studien als sehr wirksam herausgestellt haben. So hat z. B. die Kombination aus Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut nachweislich eine schmerzlindernde, krampflösende, entzündungshemmende und bakterienausspülende Wirkung bei einer Blasenentzündung. Die Blase entspannt sich und das Anheften von Bakterien an die Schleimhaut der Harnröhrenwand kann reduziert werden. Weitere pflanzliche Mittel sind Kombinationen aus Wirkstoffen der Bärentraube, Meerrettichwurzel und Kapuzinerkresse.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

PFLANZLICHE WIRKSTOFFE

die bei unkomplizierten Harnwegsinfekten von Frauen gegen die Symptome helfen und als Kombipräparate in der Apotheke erhältlich sind:



MALLORCA-AKNE UND CO VERMEIDEN

Schutz vor Hautreaktionen durch Sonneneinstrahlung

Sonnenallergie ist wahrscheinlich erblich bedingt Eine sonnenlichtbezogene Überempfindlichkeit des Immunsystems, bei der es sich nicht um eine echte Allergie handelt, ist vermutlich erblich. Trotzdem spricht man von Sonnenallergie, da die Symptome ähnlich einer Allergie sind. Stunden oder Tage nach einer Sonneneinstrahlung bilden sich rötliche Flecken, Knötchen oder Bläschen auf der Haut, die stark jucken - vor allem auf Dekolleté und Handrücken. Bei Frauen tritt sie häufiger auf als bei Männern.

Gegen die Symptome helfen eine leicht kortisonhaltige oder antihistaminhaltige Creme sowie Lotionen mit Zinkoxid und Talk. Eine fett- und emulgatorfreie Hautpflege ist empfehlenswert. **Zum Schutz vor Sonnenallergie sollte man eine allergikerfreundliche Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 auftragen. Wer sich vermehrt der Sonne aussetzt, sollte die Haut erst langsam an die Sonne gewöhnen.**

Mallorca-Akne ist keine echte Akne Mallorca-Akne ist keine Akne, sondern eine Hautreaktion, die vermutlich auf die Wechselwirkung aus UV-Strahlung und Inhaltsstoffen aus der Sonnencreme wie Lipiden und Emulgatoren zurückzuführen ist. Juckende Knötchen mit rotem Rand oder Pusteln sind typische Symptome, die einige Tage nach der ersten Sonneneinstrahlung auf der Haut auftreten. Sie finden sich auf Dekolleté, Schultern und Oberarmen. Oft sind Frauen im mittleren Lebensalter betroffen. Diese Erkrankung ist seltener als Sonnenallergie. Geht man anschließend der Sonne aus dem

Weg, verschwinden die Symptome langsam. Gegen die Symptome der Mallorca-Akne stehen die gleichen Präparate wie bei Sonnenallergie zur Verfügung. **Zum Schutz vor Mallorca-Akne sollte man einen möglichst hohen, allergikerfreundlichen UV-Schutz auf die Haut auftragen. Außerdem empfiehlt es sich, die Haut nur langsam an das Sonnenlicht zu gewöhnen.**

Lichturtikaria kann Folge von Erkrankung sein Bei Lichturtikaria treten wenige Minuten nach der Sonneneinstrahlung juckende Quaddeln auf, die nach einigen Stunden verschwinden. Die Ursache liegt im Immunsystem und Blut. Da Lichturtikaria oft eine Folge anderer Erkrankungen ist, sollte man sie beim Arzt abklären lassen. Diese Erkrankung ist sehr selten. In der Regel werden die Quaddeln nicht eigens behandelt. Lotionen mit Zinkoxid und Talk sowie Antihistaminika können hilfreich sein. **Zum Schutz vor Lichturtikaria kann der Arzt eine Therapie durch bestimmte Medikamente oder andere Behandlungen festlegen.**

Phototoxische Reaktion als Wechselwirkung von Sonne und Arznei Durch sogenannte Photosensibilisatoren, die in Arzneimitteln oder Kosmetika enthalten sein können, kann es zu Hautreaktionen wie scharf begrenzten geröteten Hautarealen, ähnlich Sonnenbrand, kommen. Auch Blasen oder eine längere Braunfärbung der Haut ist möglich. Diese Symptome können sofort oder zeitverzögert auftreten. Zu den typischen Medikamenten, die solche Wechselwirkungen auf der Haut auslösen können,

gehören bestimmte Blutdrucksenker, Psychopharmaka, einige Antibiotika und einige Schmerzmittel. Ihre Inhaltsstoffe reagieren dann mit Lichteinwirkung in den Hautzellen. Die Behandlung erfolgt durch Wasserkühlung und feuchte Umschläge. Auch feuchtigkeitsspendende und kortisonhaltige Gels und Cremes oder Lotionen mit Zinkoxid und Talk können eine lindernde Wirkung haben. **Zum Schutz vor solchen Hautreaktionen sollte man die Haut mit Sonnencreme und Kleidung schützen. Durch Rückfragen beim Arzt kann dieser eventuell ein Medikament finden, dass nicht mit Sonnenlicht interagiert.**

Photoallergische Reaktion als Immunreaktion Ebenfalls durch Photosensibilisatoren in Kosmetika oder Arzneimitteln kann eine Immunreaktion auftreten, die zu juckendem Ausschlag oder unscharf begrenzten Rötungen führt. Der Hautausschlag kann auch nässend sein und dann verschorfen. Der Ausschlag tritt aber erst beim zweiten Kontakt mit dem Stoff auf. Häufig sind harntreibende Medikamente oder Schmerzmittel dafür verantwortlich. Auch chemische Filter in UV-Schutz-Produkten können ursächlich sein. Die Behandlung erfolgt wie bei der phototoxischen Reaktion. **Zum Schutz vor Hautreaktionen sollte man die Haut mit Sonnencreme und Kleidung schützen und gegebenenfalls den Arzt befragen.**

Lassen Sie sich in der Apotheke dazu beraten, welche Sonnenschutzprodukte in Ihrem Fall geeignet sind!

Symptome

Ursache

Behandlung

Schutz

	Symptome	Ursache	Behandlung	Schutz
SONNENALLERGIE	Rötliche Flecken, Knötchen, Bläschen an Dekolleté und Handrücken stark juckend (nach Stunden oder Tagen auftretend)	Immunsystem, Vererbung	Kortison- oder antihistaminikahaltige Cremes, Lotionen mit Zinkoxid und Talk, fett- und emulgatorfreie Hautpflege	Sonnencreme mind. LSF 30 und allergikerfreundlich
MALLORCA-AKNE	Juckende Knötchen mit rotem Rand oder Pusteln (nach wenigen Tagen auftretend)	Zusammentreffen von UV-Licht und Lipiden/Emulgatoren aus Sonnencremes	Siehe Sonnenallergie	Möglichst hoher UV-Schutz und allergikerfreundlich
LICHTURTIKARIA	Juckende Quaddeln (sofort auftretend und nach wenigen Stunden verschwindend)	Immunsystem, Blut (oft als Folge anderer Erkrankungen, ärztliche Abklärung nötig)	Keine Sofortbehandlung, ggf. Lotionen mit Zinkoxid und Talk oder Antihistaminika	Evtl. durch den Arzt verschriebene Arznei
PHOTOTOXISCHE REAKTION	Scharf begrenzte rötliche Hautareale (sofort oder zeitverzögert)	Reaktion der Photosensibilisatoren in Kosmetik oder Arznei in den Hautzellen	Wasserkühlung, feuchte Umschläge, ggf. kortisonhaltige Cremes, Lotionen mit Zinkoxid und Talk	Sonnencreme, Kleidung, ggf. Umstellung des Medikaments beim Arzt anfragen
PHOTOALLERGISCHE REAKTION	Unschärf begrenzte Rötungen, juckender Ausschlag	Immunreaktion, ausgelöst durch Photosensibilisatoren aus Kosmetika oder Arznei	Siehe phototoxische Reaktion	Siehe phototoxische Reaktion



Flüssige Medikamente nicht in die Spüle kippen

Mülltrennung gilt hier nicht

Viele Menschen sind unsicher, wie sie Reste flüssiger Medizin, z. B. in Glasflaschen oder Plastikspendern, richtig entsorgen sollten. Die meisten glauben, eine Mülltrennung wie bei Lebensmitteln wäre richtig. Viele entsorgen daher den flüssigen Inhalt in das Waschbecken oder die Toilette, und werfen die Glasflaschen in die Glastonne oder geben den Plastikbehälter in die Wertstofftonne. Doch dies ist falsch!

Arzneimittelreste dürfen nicht ins Grundwasser gelangen

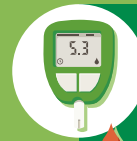
Wer angebrochene, nicht mehr verwendbare oder abgelaufene Arznei wie Hustensaft, Antibiotika, Kortisonspray und ähnliches entsorgen muss, muss diese samt Flasche oder Plastikbehälter und mit Inhalt in die Restmülltonne geben. Denn nur so kann verhindert werden, dass die Arznei über das Kanalnetz ins Grundwasser und damit in unsere Flüsse und die Nahrungskette gelangt. Gerade Antibiotika-Rückstände in Gewässern haben die Behörden in letzter Zeit alarmiert. Auch unser Ökosystem als Ganzes wird dadurch bedroht.

Augen zu und weg damit

So machen Sie es richtig: Angebrochene Medikamente samt Behälter nehmen, Restmülltonne aufmachen, Medikament hineinwerfen, Restmülltonne zuklappen – und nicht mehr darüber nachdenken ...



Der Umwelt und uns zuliebe: Arzneimittel niemals über Toilette oder Spüle entsorgen.



Tipps zu Diabetes-Müll:

www.aponet.de/service/nai-extra/2012/1-diabetes/2012-1-therapie-muell-sicher-entsorgen.html



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

Liebe Kunden, liebe Mitarbeiter,

Ihnen allen möchten wir für Ihr Verständnis, Ihre Treue und den Zusammenhalt während der ersten Monate der Corona-Zeit ein herzliches **DANKE sagen!** Ohne Ihre Unterstützung hätten wir dies nicht geschafft, zumal die Vorbereitungs-möglichkeit auf diese neue weltweite Gesundheitskrise kurz war.

Wir danken Ihnen – unseren Kunden – für Ihre Geduld, wenn es doch einmal zu Verzögerungen in der Medikamentenbereitstellung aufgrund von Lieferengpässen gekommen ist (oder noch kommt), für Ihr Verständnis für Schutzmaßnahmen in unseren Apotheken vor Ort, und für Ihr Vertrauen in uns als Laden-Apotheken mit unseren vielen Mitarbeitern. Wir hoffen, dass wir Sie mit Rat und Trost gut durch die verunsichernde

Zeit der ersten Monate der Corona-Krise begleiten konnten! Unser Dank gilt hier auch unseren engagierten Mitarbeitern, die viele Extrastunden Dienst geleistet haben und immer noch leisten!

Wir sind mit unserer Beratung in den Apotheken vor Ort weiter für Sie da. Ihnen allen, Kunden wie Mitarbeitern, wünschen wir allerbeste Gesundheit im Monat Mai!



Herzlich, Ihre Apotheke!



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