

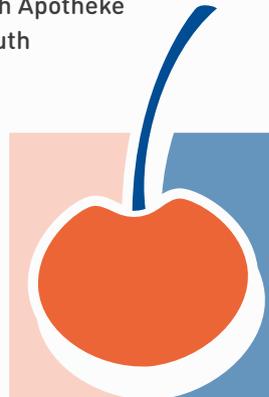


# GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Juni 2020



Umfassende Informationen  
Ihrer **Kirsch Apotheke**  
in Kalchreuth



Ihr Apotheker  
**Hubert Kaps**

Liebe Kundinnen und Kunden,  
ja, es herrscht Ausnahmezustand! Bei Ihnen zu Hause ebenso wie am Arbeitsplatz und auch bei uns in der Apotheke. Alles ist plötzlich anders, Leben 2.0 quasi.

Während überall heruntergefahren wurde, geht's bei uns in der Apotheke gerade hoch her: Wir produzieren hunderte Liter Desinfektionsmittel im Apothekenlabor, um die exorbitante Nachfrage unserer Kunden vor Ort jederzeit bedienen zu können. Wir stellen uns gehörig auf die Hinterbeine, um täglich Atemschutzmasken von hoher Qualität für unsere Kunden, Pflegedienste und auch Arztpraxen in der Umgebung zu ordern. Und wir sind auch - ja! - stolz darauf, dass Sie dennoch alle Bestellungen möglichst am selben Tag erhalten. Natürlich gibt's auch die gewohnt gute Beratung dazu, persönlich bei uns oder am Telefon.

In diesen besonderen Zeiten zeigt sich auch, welche große Vorteile das e-Rezept mit sich bringt, wenn es in einigen Monaten damit losgeht: Quasi kontaktlos können Sie uns Ihre Verordnung senden, etwa per spezieller App. Die verordneten Medikamente sind dann bequem und meist am gleichen Tag abholbereit oder werden durch unseren Boten zu Ihnen nach Hause gebracht.

Bleiben Sie weiter gesund!

Ihr Hubert Kaps  
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

## Inhalt

- 1 **Titelthema**  
**BUNTES AUF DER HAUT**
- 2 **Artikel**  
**DIABETES TYP 2 IST MEIST VERMEIDBAR**
- 3 **Serie**  
**WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?**
- 4 **Tipp des Monats**  
**ARZNEI SICHER TRANSPORTIERT**
- 5 **Schon gewusst ...?**  
**INDIVIDUELLE ARZNEIREZEPTUREN AUS IHRER APOTHEKE**

Titelthema

## BUNTES AUF DER HAUT

Was man vor dem Tätowieren wissen sollte

Zu Tattoos, den bunten Bildchen auf der Haut, gibt es wahrscheinlich nur zwei Meinungen: Die einen finden sie schön, die anderen lehnen sie ab.

Doch was sollte man unbedingt beachten, bevor man sich dafür entscheidet, ein bleibendes Motiv auf die Haut tätowieren zu lassen? Wichtig ist, dass man sich über die möglichen gesundheitlichen Folgen von Vorherem im Klaren ist. Denn neben allergi-

schen Reaktionen und Infekten sollte man auch die wandernden Nanopartikel aus der Farbe mit bedenken. Ungefähr ein Drittel der Farbpigmente bewegt sich nicht nur direkt nach der Tätowierung, sondern auch längerfristig im Blut und zu den Lymphknoten, wo es zu Ablagerungen kommt. Diese Auswirkungen sind bislang noch nicht vollständig untersucht.

Fortsetzung auf Seite 2 ➡



## Angebot des Monats

**Cetirizin-ratiopharm® 10 mg**  
Filmtabletten – 20 Stück

**4,98€** statt 8,35€ LVP<sup>1,3</sup>

Mehr Angebote finden Sie auf  
unserem Aktions-Blatt

# 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.

## DIPHtherIE

IMPfung MIT INAKTIVIERTEM DIPHtherIE-TOXIN ALS KOMBIIMPfSTOFF ODER AUffRISCHUNGSImpfSTOFF

**Was ist Diphtherie?** Diphtherie ist eine Erkrankung, die durch eine Tröpfcheninfektion mit dem Bakterium *Corynebacterium diphtheriae* übertragen wird. Nach zwei bis fünf Tagen Inkubationszeit beginnen die Symptome Halsschmerzen, erhöhte Temperatur und Schluckbeschwerden. Es folgen Heiserkeit und Schwellung der Lymphknoten. Eine hochrote Rachenentzündung mit dicken, grauweißen Belägen auf den Schleimhäuten bildet sich aus. Die Schwellungen im Hals können so stark sein, dass Tod durch Erstickung die Folge ist. Auch Herz und Nieren können dauerhaft geschädigt werden.

### Wovor schützt die Diphtherie-Impfung?

Die Impfung schützt vor Symptomen der Diphtherie-Erkrankung.

### Wie schützt die Diphtherie-Impfung?

Die Impfung verhindert die Symptome der Diphtherie-Erkrankung. Sie richtet sich gegen das Diphtherie-Toxin, das von den betreffenden Bakterienstämmen produziert wird. Gleichgültig ob Geschäfts- oder Urlaubsreise, man sollte vorab den Auffrischungsimpfschutz überprüfen und gegebenenfalls nachholen, da der Erreger weltweit verbreitet ist und der Diphtherie-Impfschutz mit der Zeit nachlässt.

**Wann und wie oft muss man sich impfen lassen?** Für die Grundimmunisierung im Säuglings- und Kleinkindalter gibt es Dreifachimpfstoffe (zusätzlich gegen Tetanus und Pertussis), Fünffachwirkstoffe (außerdem noch gegen Polio und Haemophilus Influenzae Typ b) sowie Sechsfachimpfstoffe (erweitert noch gegen Hepatitis B). Auffrischungsimpfungen stehen ab dem Kindesalter bis zu Erwachsenen 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 sollten nachgeholt werden.

**Gibt es Nebenwirkungen?** Rötung und Schwellung sind möglich, eventuell auch leichtes Fieber, Müdigkeit, Frösteln und Magen-Darm-Beschwerden. Nach circa drei Tagen ist dies in der Regel verschwunden. Sonstige Nebenwirkungen (Allergie, Atemwege, Nervensystem) sind sehr selten.

### 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

# DIABETES TYP 2 IST MEIST VERMEIDBAR

Ernährung, Bewegung und Gewicht spielen Schlüsselrolle

**Diabetes Typ 2 ist eine Volkskrankheit, für die zu 70 Prozent ein ungünstiger Lebensstil verantwortlich ist. Dies ist eine gute Nachricht, denn durch eine Umstellung der persönlichen Lebensweise kann man das Diabetesrisiko erheblich reduzieren und auch den Behandlungserfolg erhöhen. Genetische Faktoren und Umwelteinflüsse spielen in der Regel nur eine untergeordnete Rolle. Um Folgeerkrankungen wie Schäden an Gefäßen und Organen wie Amputationen, Erblindung, Nierenversagen, Gefäßkrankheiten und Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden, lohnt es sich, vorzubeugen.**

### Risikofaktoren wie Übergewicht abbauen

Besonders Übergewicht, Bewegungsmangel, fehlerhafte Ernährung, das Metabolische Syndrom (u. a. Bluthochdruck) und Glukosestoffwechselstörungen sind die Risikofaktoren für Diabetes Typ 2. Leider wird Diabetes oft zu spät erkannt. Denn Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, höhere Infektanfälligkeit, häufiges Wasserlassen, Durstgefühl oder Juckreiz treten erst auf, wenn der Stoffwechsel sich schon verschlechtert hat und die Bauchspeicheldrüse bereits eingeschränkt arbeitet. Durch den sogenannten oralen Glukosetoleranztest (oGTT) ist eine gestörte Glukosetoleranz (Prädiabetes) aber schon Jahre vor Ausbruch der Krankheit feststellbar. Risikopatienten sollten ihren Arzt dazu befragen.

### Insulinausschüttung gerät aus dem Takt

Wenn man über längere Zeit hinweg zu viel – und ungünstige – Nahrung zu sich nimmt, und sich gleichzeitig zu wenig bewegt, bewirkt dies eine Veränderung der Insulinausschüttung im Körper. Es entsteht eine Hyperinsulinämie, d. h. der Insulinspiegel im Blut ist erhöht. In der Folge reduzieren die Körperzellen, die Insulin über Rezeptoren aufnehmen, die Anzahl der Rezeptoren. Hierdurch wird als Folge trotz ausreichend Insulin im Blut nicht genug Glukose in die Zellen aufgenommen. Die Bauchspeichel-

drüse kann nach einiger Zeit die Insulinausschüttung nicht mehr ordnungsgemäß regeln. Diabetes entsteht. Gleichzeitig ist der Protein- und Fettstoffwechsel gestört.

### Kalorienzufuhr um 500 kcal reduzieren

Bei Übergewicht sollte zur Prävention wie auch zur Therapie von Diabetes 2 das Körpergewicht um bis zu zehn Prozent reduziert werden. Außerdem müssen Betroffene mehr Bewegung in den Alltag einbauen – das Ziel sind vier Stunden Aktivität pro Woche – und eine Ernährungsumstellung vornehmen. Sogar fünf Prozent Reduktion des Körpergewichts verbessert die Glukosetoleranz und Insulinempfindlichkeit. Auch der Blutdruck sinkt auf diese Weise. Durch mehr Bewegung werden die Muskelzellen empfindlicher für Insulin und gleichzeitig werden Fettzellen abgebaut. Um das Körpergewicht zu senken, sollte man zu Anfang, parallel zu gelenkschonendem Ausdauertraining, auch die Kalorienzufuhr um 500 Kalorien unter den normalen Tagesbedarf absenken.

### Mediterrane Ernährung ist empfehlenswert

Obwohl die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch für Diabetiker gelten, muss hier ein besonderes Augenmerk auf die Art der Kohlenhydrate gelegt wer-



den. Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und Gemüse sind empfehlenswert. Eine mediterrane Ernährung ist günstig auch im Hinblick auf die Verwendung von Fett: Hochwertige Pflanzenöle, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Nüssen, viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, wenig Fleisch und Eier und eine mäßige Menge an fettarmen Milchprodukten sind optimal. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren sollte auf maximal 10 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr reduziert werden, die Fettmenge generell auf 30 Prozent. Ein Ballaststoffanteil von 15 g pro 1000 Kilokalorien ist günstig. Eine spezielle Diät (z. B. Low Carb) kann nicht empfohlen werden, da eine langfristige Ernährungsumstellung das Ziel ist.

### Bei Risikofaktoren oGTT-Test machen

Wer an Übergewicht leidet, Verwandte mit Diabetes hat oder schon einmal an Schwangerschaftsdiabetes erkrankt war, sollte aufgrund dieser Risikofaktoren auch in jüngerem Alter einen oralen Glukosetoleranztest beim Arzt vornehmen lassen.

**TIPP:** Einfache Kalorienrechner für den individuellen Tagesbedarf findet man im Internet.

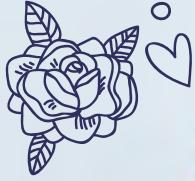
**BEI RISIKOFAKTOREN:** Oralen Glukosetoleranztest beim Arzt machen.

## EMPFEHLUNGEN ZUR VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG VON DIABETES

- **Bei Übergewicht Gewichtsreduktion um mindestens 5%, besser 10%**
- **Zum Abnehmen:** Kalorienreduktion um 500 kcal des regulären Tagesbedarfs
- **Vier Stunden körperliche Aktivität pro Woche** (z. B. Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen)
- **Ernährungsumstellung: Mediterrane Ernährung** (viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, wenig Fleisch und Eier, fettarme Milchprodukte, bevorzugt hochwertige Pflanzenöle, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Nüssen)
- **Anteil gesättigter Fettsäuren:** max. 10% der täglichen Kalorienzufuhr
- **Anteil Fettmenge:** max. 30% der täglichen Kalorienzufuhr
- **Anteil Ballaststoffe:** 15 g pro 1000 Kilokalorien



# Tattoo



## WAS MUSS MAN BEI TATTOOS BEACHTEN?

- Nur Tätowierstudios aufsuchen, die die gültigen Vorschriften einhalten
- Farbwahl auch im Hinblick auf Nebenwirkungen und spätere Entfernungsoptionen treffen
- Personen mit Vorerkrankungen und Risikogruppen müssen Tattoos meiden
- Vor Tätowierung mit dem Arzt sprechen, z. B. auch wegen Allergien
- Zeit für Wundheilung einplanen (kein UV-Licht, Wasser etc.)
- Zur Tattoorentfernung am besten Facharzt aufsuchen (ab 12/2020 Pflicht)
- Zeiträumen zur vollständigen Tattoorentfernung (ca. 10 Monate) und Einschränkungen im Alltag (z. B. Nikotin, Alkohol, Sport) beachten

Fortsetzung Titelthema

## BUNTES AUF DER HAUT

### Was man vor dem Tätowieren wissen sollte

**Farbe kann Allergie auslösen** Vor dem Gang in ein Tattoo-Studio sollte man Vorerkrankungen, Neurodermitis, Ekzeme und Allergien mit dem Arzt besprechen. Bei einer Tätowierung können als Reaktion auf die Farbe beziehungsweise die in ihr enthaltenen Inhaltsstoffe wie Chrom oder Nickel Allergien auftreten. Auch ist bei der Auswahl des Studios Sorgfalt geboten. Tätowiermittel sind in Deutschland nicht zulassungspflichtig, doch seit 2009 gilt die sogenannte Tätowiermittelverordnung, um beispielsweise krebserregende Stoffe auszuschließen. Die Tätowierfarben können bis zu 100 verschiedene Substanzen enthalten, auch Konservierungsstoffe und Verdickungsstoffe. Die Tätowiermittel sollten toxikologisch und mikrobiologisch den Vorschriften entsprechen. Es muss außerdem gewährleistet sein, dass durch den späteren Kontakt des Tattoos mit Licht, z. B. UV-Licht oder Laserlicht (beim Entfernen), keine gesundheitsschädlichen Spaltprodukte entstehen können.

**Für Schwangere und Diabetiker sind Tattoos tabu** Ein erhöhtes Infektionsrisiko ist besonders für Schwangere, Diabetiker und Personen mit geschwächtem Immunsystem gegeben. Diese sollten genauso wie Personen mit Blutgerinnungsstörungen auf ein Tattoo verzichten. Auch Menschen, die Antibiotika oder immunschwächende Medikamente einnehmen, müssen den Tätowier-Termin zumindest bis nach Abschluss der Behandlung verschieben. Patienten mit chronischen Herzerkrankungen, die Blutgerinnungs-

mittel einnehmen, sollten ebenfalls zunächst mit ihrem Arzt sprechen, ob ein Tattoo überhaupt möglich ist.

**Langwierige Wundbehandlung einplanen** Beim Tätowieren wird mit feinen Nadeln bis zu 10.000 Mal pro Minute in die Lederhaut, die zweite Hautschicht, gestochen. Je nach Körperstelle und Hautdicke muss die richtige Stichtlänge gewählt werden. Über die hierbei entstehenden Wunden können nicht nur Schmutz, sondern auch Bakterien, Pilze und Viren in den Körper gelangen. Die möglichen Folgen reichen von einer lokalen Entzündung bis hin zu schweren Erkrankungen wie HIV, Hepatitis B oder C sowie Syphilis. Die Tattoo-Studios unterliegen daher besonderen Hygienevorschriften. Nach der Fertigstellung des Tattoos empfiehlt der Tätowierer die geeignete Wundversorgung je nach Art der Tätowierung. In Frage kommt entweder eine trockene oder aber eine feuchte Wundheilung, bei der ebenfalls auf sehr gute Hygiene geachtet werden muss. Für die ersten zwölf Wochen sollte man außerdem UV-Strahlung meiden.

**Tattoo-Entfernung dauert monatelang** Sollte man irgendwann einmal – was häufig vorkommt – das Tattoo wieder entfernen wollen, geschieht dies in der Regel durch eine Laserbehandlung auf eigene Kosten. Farbe und Tiefe des Tattoos spielen für die Auswahl der korrekten Laser eine entscheidende Rolle. Nicht alle Tattoos können immer vollständig entfernt

werden – besonders farbige Bilder können problematisch sein. Meist sind circa 10 Sitzungen à 30 Minuten – jeweils im Abstand von ungefähr vier bis sechs Wochen – nötig, bis das Tattoo völlig zerstört ist. Die Farbpartikel werden hierbei thermisch zerstört. Anschließend sollen Fresszellen diese aufnehmen und über das Lymphsystem abtransportieren.

**Alkohol, Nikotin, Sport und UV-Licht nach Tattoorentfernung meiden** Ab Ende 2020 dürfen nur noch Ärzte die Laserbehandlung zur Entfernung von Tattoos durchführen, um Schäden durch unsachgemäße Behandlung zu verhindern. Auch nach der Sitzung zur Entfernung des Tattoos muss man wieder auf eine gute Wundheilung achten, UV-Licht meiden sowie auf Alkohol, Nikotin und auch sportliche Aktivitäten für einige Zeit verzichten. Die Langzeitwirkung einer Tattoorentfernung ist bislang nicht erforscht.

ZUVERLÄSSIGE INFORMATIONEN  
des Bundesministeriums für  
Ernährung und Landwirtschaft  
(Verbraucherschutz):

[WWW.SAFER-TATTOO.DE](http://WWW.SAFER-TATTOO.DE)

# Arznei sicher transportiert

## So schützen Sie Medikamente vor Hitze



### **Arznei im Auto am besten in den Kofferraum legen**

Arzneimittel zur Lagerung bei Raumtemperatur vertragen eine kurzfristige und geringfügige Temperaturschwankung problemfrei. Allerdings gilt dies nicht für heiße Temperaturen, wie sie im Inneren eines Autos entstehen können (vgl. Hutablage, Armaturenbrett, Handschuhfach). Beim Medikamententransport im Auto empfiehlt sich daher eher der Kofferraum oder der Bereich unter dem Vordersitz. Wenn man das Auto verlässt, sollte man die Medikamente mitnehmen. Temperaturempfindliche Arzneimittel können gut geschützt in einem Styroporgefäß, einem speziellen Schutzbeutel oder einer Kühltasche ohne Kühlelemente transportiert werden.

### **Zäpfchen nicht mit in den Süden nehmen**

Thermolabile Medikamente, wie z. B. Zäpfchen für Kinder, sollten auf Reisen in warme Gebiete gar nicht mitgenommen werden (einmal geschmolzene und wieder abgekühlte Zäpfchen wegwerfen!). Auch flüssige und halbfeste Arznei ist ungeeignet für den Transport in den Süden. Dosieraerosole für Asthma sollen wegen des Innendrucks ebenfalls nur bei maximal 25 Grad gelagert werden. Ähnliches gilt für Treibgasdosen. Werden sie bei über 25 Grad aufbewahrt, kann sich die freigesetzte Dosis des Wirkstoffs erheblich verringern.

### **Insuline in Kühltasche transportieren**

Arzneimittel für die Kühlschrankschlagerung wie z. B. Insuline gehören bei warmen

Temperaturen in eine Isoliertasche mit Kühlaggregat oder Kältepackchen. Das Kühlelement sollte mit einem Geschirrtuch umwickelt werden, da das Insulin auf keinen Fall einfrieren darf (Wirkungsverlust). Insulin, das zu hohen Temperaturen ausgesetzt war, muss entsorgt werden.

**Fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach dem sicheren Arzneimitteltransport für unterwegs.**

Ihre Stephanie Hofmann  
Apothekerin



# Individuelle Arzneirezepturen aus Ihrer Apotheke



Vielleicht haben Sie schon einmal vom Arzt ein Rezept erhalten, auf dem eine spezielle Rezepturanweisung für die Apotheke notiert war? Und Sie haben sich gefragt, wie Apotheken diese eigentlich herstellen? Personen mit Arzneistoff-Unverträglichkeiten, Senioren und Kinder sowie Schwerkranke benötigen häufiger eine individuell auf sie abgestimmte Arzneizubereitung aus der Apotheke. Diese Herstellung unterliegt besonderen Qualitäts- und Sicherheitsbestimmungen.

### Vor jeder Zubereitung in der Apotheke wird geprüft:

- ✓ Jeder Ausgangsstoff im Labor der Apotheke
- ✓ Die technische Machbarkeit der Rezeptur
- ✓ Die Plausibilität für den individuellen Fall

### Was sichert die Qualität dieser Zubereitungen?

- ✓ Hygienestandards
- ✓ Mikrobiologische Qualität
- ✓ Sichere Arbeitsmaterialien und Inhaltsstoffe
- ✓ Detaillierte Herstellungsanweisungen für das Fachpersonal

### Können auch nicht verschreibungspflichtige Arzneizubereitungen in der Apotheke hergestellt werden?

- ✓ Ja, dies kommt sogar oft vor, z. B. Hautcremes. Sprechen Sie bitte einfach Ihr Apothekenpersonal an.

**EIN SERVICE Ihrer Apotheke**



## FÜR SIE SICHER HERGESTELLT UND FRISCH ABGEFÜLLT



**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