GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Oktober 2020

Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth

Inhalt

1. *Titelthema*
   DIE INNERE UHR BEACHTEN
2. *Artikel*
   SCHMERZMITTEL SCHMIEREN IST OFT BESSER ALS SCHLUCKEN
3. *Serie*
   WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?
4. *Tipp des Monats*
   SCHMERZHAFTE BLASEN AN DEN FÜSSEN
5. *Unterhaltung*
   RÄTSELSPASS

Titelthema

Die innere Uhr beachten

Chronomedizin hilft der Gesundheit

Frühaufsteher oder Nachteule? Jeder kennt das: Die einen Menschen sind gleich früh fit, die anderen lassen es morgens gerne langsam angehen und sind dafür nachtaktiv. Und andere wiederum können sich an beide Extreme gut anpassen.

Unsere innere biologische Uhr ist durch die Evolution entstanden und bei jedem Menschen, genetisch bedingt, anders. Sie steuert die Körperprozesse –und unser Immunsystem. Denn alle unsere Zellen verfügen über eine innere Uhr.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

isla moos®
Pastillen – 30 Stück

3,98€ statt 5,82€ UVP [3,4]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir Menschen haben gelernt, unzählige Prozesse in unserem Körper einem 24- Stunden-Takt anzupassen, und damit so ziemlich genau an die Länge eines Tages. Ganz deutlich wird dies beim Thema Schlaf, denn wir gehen immer in etwa zur selben Zeit ins Bett. Und folglich spüren wir beim Jetlag sehr genau, dass irgendetwas nicht stimmt: Plötzlich wird es durch die Zeitverschiebung beim Reisen viel früher oder später dunkel als daheim, und wir sollen auf Kommando schlafen oder wach bleiben. Selbst manche Medikamente brauchen ihren Rhythmus! Lesen Sie dazu auch unser Special in dieser Ausgabe!

Ein weiterer Themenschwerpunkt sind Cremes und Gele gegen Schmerzen. Richtig angewendet können sie Schmerzzustände lindern. Fragen Sie uns gerne! Wir beraten Sie, wie Sie unterschiedliche Schmerzmittel optimal aufeinander abstimmen und geben Ihnen wertvolle Tipps, welche Cremes oder auch pflanzliche Salben und Umschläge Ihnen helfen, schneller schmerzfrei zu werden.

Natürlich liefern wir alles auch bis an Ihre Haustür, in der Regel noch am selben Tag und auf Wunsch auch völlig kontaktlos – sicher ist sicher. Sprechen Sie uns einfach an!

Ich wünsche Ihnen alles Gute und:
Bleiben Sie gesund!

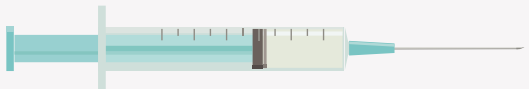
Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

TEIL 09

Serie

IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



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.

MENINGOKOKKEN GEGEN MENINGITIS

IMPFUNG MIT MENINGOKOKKEN-IMPFSTOFF
(verschiedene Impfstoffe vorhanden)

Was ist Meningitis? Meningitis (Hirnhautentzündung) wird durch bekapselte Bakterien, Meningokokken, übertragen, die bei circa zehn Prozent der europäischen Bevölkerung unerkannt im Nasen-Rachen-Raum vorhanden sind. Sie werden durch Tröpfcheninfektion bei engem Körperkontakt übertragen. Sie können, wenn sie in den Blutkreislauf gelangen, Hirnhautentzündung und Blutvergiftung (Sepsis) hervorrufen, die lebensgefährlich sein können. Bleibende Schäden wie Lähmungen, Krampfanfälle oder Hörschäden sind möglich. Zuerst treten nach einer Infektion kurzfristig unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber und schweres Krankheitsgefühl auf. Innerhalb weniger Stunden kann sich ein lebensbedrohlicher Zustand einstellen. Die Meningitis kann sich durch hohes Fieber, Krämpfe, Bewusstseinsstörungen, Erbrechen und Nackensteifigkeit (typisch) äußern. Bei einer Sepsis sind punktförmige Hauteinblutungen, Blutdruckabfall, Kreislaufkollaps und Organversagen möglich. Bei Kindern und Säuglingen können die kurzfristigen Symptome im Vorfeld auch ganz fehlen. Bei Kleinkindern und Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren treten jedoch die meisten Meningokokkeninfektionen auf. Da nur eine Antibiotikabehandlung wirksam ist, kommt diese wegen der unspezifischen oder fehlenden Anfangssymptome oft zu spät.

Wovor schützt die Meningokokken-Impfung? Vor der Meningitis (je nach Örtlichkeit und Serogruppe, siehe unten).

Wie schützt die Meningokokken-Impfung? Die Impfung erfolgt - bei weltweiter Verbreitung - je nach Örtlichkeit für hauptsächlich fünf Impfgruppen (mit Serotypen A, B, C, W135, Y). Insgesamt sind 12 verschiedene Serogruppen vorhanden. Die Meningokokken-Impfstoffe bewirken eine aktive Immunisierung.

Wann und wie oft muss man sich impfen lassen?

- Für alle Kinder ab 12 Monaten wird generell die Impfung mit der Meningokokken-C-Impfung (Nachholimpfung spätestens bis zum vollendeten 18. Lebensjahr) empfohlen.
- Immungeschwächte Personen und gefährdetes Labor- und Medizinpersonal sollten den ACWY-Vierfachimpfstoff und MenB-Impfstoff erhalten.
- Reisende in Länder mit häufigen Meningokokken-Infektion und Pilgerreisenden nach Mekka sollten den ACWY-Vierfachimpfstoff erhalten.
- Schüler/Studenten sollten vor Langzeitaufenthalten in Ländern mit empfohlener Impfung jeweils den für das Zielland empfohlenen Impfstoff erhalten.

Gibt es Nebenwirkungen? Als Nebenwirkungen können Fieber, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

Wer sollte sich impfen lassen?
Meningokokken C: • Die Stiko emfpielt eine Impfung für alle Kinder ab 12 Monaten (Nachholimpfung bis spätestens vollendetes 18. Lebensjahr gegen)
Meningokokken ACWY und MenB Impfstoff: • Immungeschwächte Personen • Gefährdetes Labor- und Medizinpersonal • Reisende in Länder mit Meningitis-Häufigkeit, Pilgerreisende nach Mekka
• Schüler/Studenten vor Langzeitauslandsaufenthalt in Zielländer mit Meningitis-Häufigkeit

Artikel

SCHMERZMITTEL SCHMIEREN IST OFT BESSER ALS SCHLUCKEN

Warum Schmerzgele so beliebt sind

Besonders Patienten mit Muskel- und Gelenkbeschwerden, Sportverletzungen beziehungsweise Arthrose und Arthritis haben mit länger andauernden Schmerzen zu tun. Diese werden mit Schmerzmitteln behandelt, um die körperliche Beweglichkeit zu erhalten. Entgegen landläufiger Meinung wirken hier lokale Schmerzmittel als Gele oder Salben zum Einschmieren sehr gut. Man muss meist keine Tabletten schlucken, um die gewünschte schmerzlindernde Wirkung zu erzielen. Wichtig ist die Beachtung der richtigen Mengenangabe.

Es treten weniger Nebenwirkungen auf
Der Vorteil bei lokaler äußerer Anwendung ist, dass weniger Nebenwirkungen wie z. B. Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Der Organismus wird weniger belastet. Die Wirkstoffe (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Ketoprofen) gelangen durch die verschiedenen Hautschichten zuverlässig bis ins Unterhautfettgewebe (Ausnahme: ASS). Sie enthalten sogenannte topische (d. h. am Wirkort ansetzende), nicht-steroidale entzündungshemmende Substanzen. Zu ihnen gehören auch nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR).

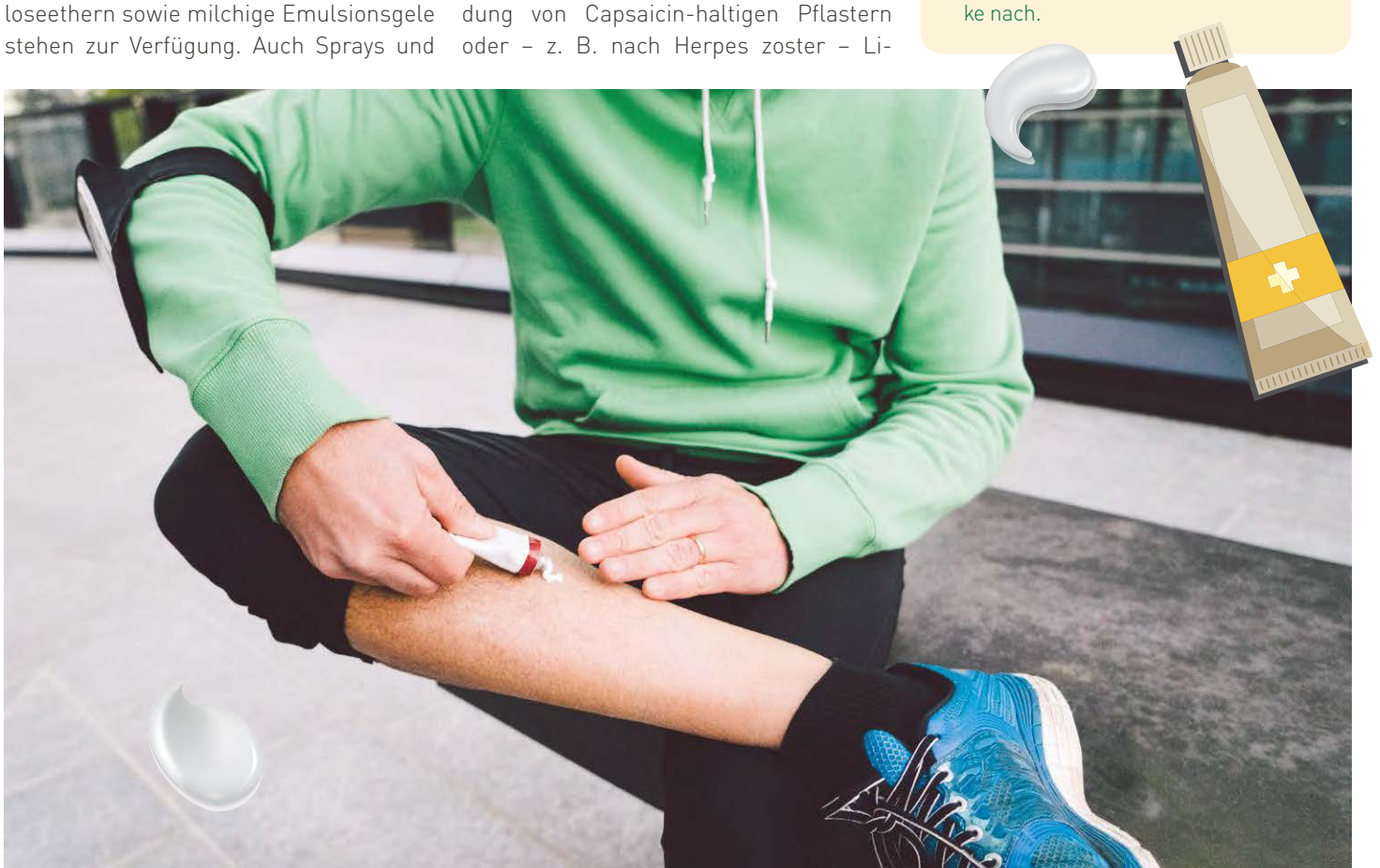
Nur nach Anweisung im Kühlschrank lagern Doch es kommt auch auf die richtige Zubereitung an: Mikrogele mit Ibuprofen sind wirksamer als Cremes mit diesem Wirkstoff. Sowohl transparente Hydrogele auf der Basis von Carbomeren und Celluloseethern sowie milchige Emulsionsgele stehen zur Verfügung. Auch Sprays und Pflaster sind mögliche lokale Schmerzmittel. Durch die Verdunstung flüchtiger Stoffe können Gele einen Kühleffekt erreichen. Gibt man die Mittel – nur wenn die Packungsbeilage dies vorsieht! - in den Kühlschrank, wird der Kühleffekt auf der Haut verstärkt.

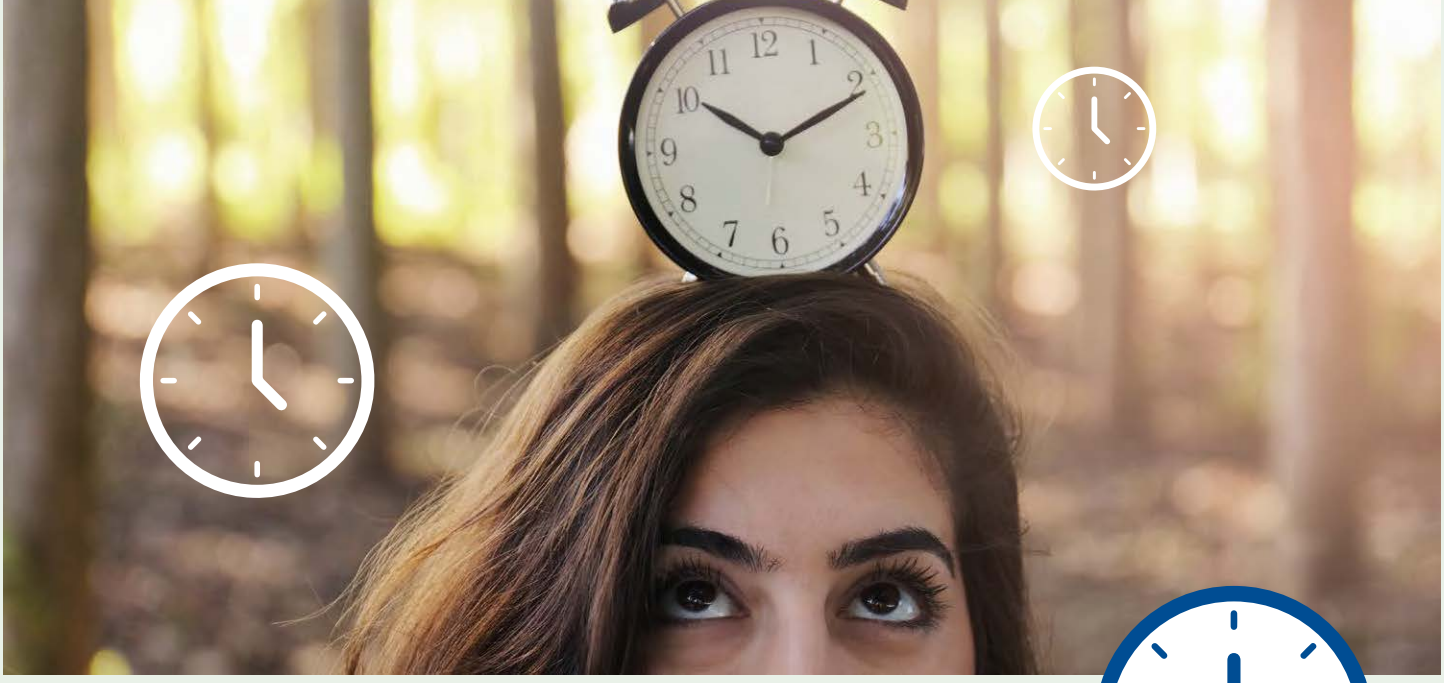
Vorab Allergien oder Nebenwirkungen mit dem Arzt abklären Einige Patienten reagieren allergisch auf Schmerzmittel. Daher sollte man dies vorab mit dem Arzt abklären. Diabetiker müssen vor der Anwendung von Diclofenac ihren Arzt ansprechen, da dieser Stoff die Blutzuckerkonzentration beeinflusst. Tabletten können den Stoffwechsel stärker beinflussen als Cremes und Gele.

Leiden Patienten an neuropathischen Schmerzen, empfiehlt sich die Anwendung von Capsaicin-haltigen Pflastern oder – z. B. nach Herpes zoster – Lidocain-haltigen Pflastern. Die Wirkstoffe Capsaicin und Nonivamid wirken auch durchblutungsfördernd.

DIES SOLLTEN SIE BEI **SCHMERZMITTELN ZUM EINSCHMIEREN BEACHTEN**:

- **Allergien oder Nebenwirkungen** (vgl. Diabetiker) vorab mit dem Arzt **abklären**
- **Mengenangabe** für das Gel/die Salbe auf dem Beipackzettel **genau beachten**, damit die richtige Wirkung erzielt wird (in der Regel mindestens circa 5 cm Salbenstrang)
- **Gel/Salbe großflächig verteilen** (nicht punktuell)
- **Manche Schmerzsalben sollten im Kühlschrank gelagert werden** und haben einen extra Kühleffekt. Andere dürfen nicht in den Kühlschrank. Bitte fragen Sie bei Unklarheit in der Apotheke nach.





Fortsetzung Titelthema

Die innere Uhr beachten

Chronomedizin hilft der Gesundheit

Alle Körperfunktionen richten sich nach einer inneren Uhr

Körperfunktionen wie Temperatur, Herzschlag, Atem und Blutdruck verändern sich tageszeitabhängig – gesteuert von unserer inneren Uhr: Das Herz-Kreislaufsystem ändert sich im Laufe des Tages. Puls und Blutdruck sind früh am niedrigsten, am frühen Nachmittag am höchsten. Unser Atem ist nachts um drei Uhr am flachsten. Anschließend steigt die Atemfrequenz wieder an. Die Körpertemperatur sinkt abends ab und bereitet den Körper auf die Nachtruhe vor. Auch die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus bestimmt, wird durch die innere Uhr geregelt. Menschen mit gestörtem Tagesrhythmus sind oft anfälliger für Infektionen. Auch die Uhrzeit der Ansteckung mit einem Virus spielt eine Rolle für die Schwere der Virusinfektion.

Medikamentenwirkung ist von Tageszeit abhängig

Kein Wunder, dass auch die Wirkung von Medikamenten in Relation zur Einnahmezeit tageszeitabhängig unterschiedlich ist, da die Körperprozesse unterschiedliche Phasen durchlaufen. So ist z. B. das Schmerzempfinden nachts und in den frühen Morgenstunden am höchsten. Die Verträglichkeit mancher Schmerzmittel ist allerdings nachmittags besser. Asthmaanfälle treten besonders häufig nachts auf, da unsere Lungenfunktion nachts abfällt. Bei Glucocorticoiden (zur Anwendung bei Asthma) hat sich herausgestellt, dass eine Einnahme frühmorgens am besten ist. Die Magensäurebildung steigt zu Beginn der Nacht an. Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol werden in der Regel ebenfalls früh eingenommen. Blutdruckmittel sollen tagsüber wirken. Der Blutdruck sinkt bei Gesunden nachts ab. Bei manchen Blutdruckpatienten ist diese Rhythmik gestört. Es ist daher wichtig, dass man generell die angegebenen Tageszeiten zur Einnahme von Tabletten immer beachtet.

ÜBRIGENS:

„Tests" zur Ermittlung des individuellen Schlaftyps findet man vielfältig im Internet!

LESETIPP

zur sogenannten Chronobiologie der Karl und Veronica Carstens-Stiftung:

https://www.carstens-stiftung.de/artikel/leben-mit-der-zeit-gesunderhaltung-mit-der-inneren-uhr.html

Den eigenen inneren Rhythmus finden

Es ist wichtig, dass wir Menschen so gut wie möglich unsere eigene innere Uhr beachten. Leider ist dies in unserem Alltag nicht immer vorgesehen.

Mit ein paar Tipps kann man den eigenen Rhythmus finden:

- **Eigene innere Uhr,** z. B. Frühaufstehertyp, **beachten.**
- Sich bevorzugt **in der ersten Tageshälfte hellem Licht aussetzen** (nicht abends vor dem Schlafengehen).
- **Kein Sport nach 19 Uhr!** Sport nach 19 Uhr kann die Körpertemperatur anheben und in der Folge zu Schlafstörungen führen, da die Körpertemperatur normalerweise nach 19 Uhr absinkt.
- **Kohlenhydratreiche Kost kann abends schlechter verwertet werden als tagsüber.** Leichte Mangelernährung und Intermittierendes Fasten hingegen können die innere Uhr synchronisieren.
- **Nachmittags sind wir weniger schmerzempfindlich.**
- Für die **Medikamenteneinnahme** sollte man immer die **Hinweise auf dem Beipackzettel einhalten.**

Tipp des Monats

SCHMERZHAFTE BLASEN AN DEN FÜSSEN

Wie behandelt man richtig?

Blasen an den Füßen ärgern uns nicht nur auf längeren Wandertouren, sondern häufig schon auf kurzen Stadtwegen in ungewohntem Schuhwerk, z. B. nach der Umstellung von Sommer- auf Winterschuhe oder bei neuen Schuhen. Oft sind auch reibende Strümpfe problematisch, durch die die Haut ständig gereizt wird und so eine Blase ausbildet. Diese entsteht, weil sich die obere Haut, „Epidermis", durch den Druck von den übrigen Hautschichten löst.

Spezielles Blasenpflaster hält die Blase feucht Die Blase ist mit Gewebeflüssigkeit gefüllt. Dies ist eigentlich eine körpereigene „Schutzmaßnahme" zur Verminderung des Drucks. Wenn die Blase jedoch platzt, bleibt eine offene Wunde zurück. Man sollte die obere Haut auf keinen Fall ablösen. Hier ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass keine Bakterien, Schmutz oder Wasser eindringen können. Generell heilen Wunden in feuchtem Milieu am besten. Daher ist es sinnvoll, gleich beim Entdecken der Blase ein spezielles Blasenpflaster mit Hydrokolloid auf die Blase zu kleben, damit die Blase gut befeuchtet wird, bis sie von selbst abheilt.

MASSNAHMEN BEI EINER BLASE AM FUSS:

- Blase auf **keinen Fall selbst aufstechen** (Infektionsgefahr!)
- **Obere Haut** der Blase („Blasendach") **nicht entfernen** (offene Wunde!), sondern abheilen lassen
- **Spezielles Blasenpflaster** auf die Blase kleben, bis sie abgeheilt und trocken ist

Tipp:

Auf Wanderungen am besten zwei Paar Socken übereinander in die Schuhe ziehen – ein paar dünne innen und ein paar dickere außen. Sie sollten eng anliegen (keine Falten) und aus synthetischem Material sein, da Baumwolle die Feuchtigkeit bindet.

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Rätselspaß

Erntegerät	(1)	Gerät zur Kammherstellung	schweiz. Aktienindex (Abk.)		Wolf in der Fabel	Gletschergeröllablagen			Behörde	Heldengedichte	Steigerung von ‚gut'		erster Generalsekretär der UNO	Reisekoffer			bestimmter Artikel	persönliches Fürwort
Gletscher				(5)					seltene Gebirgspflanze			(8)						
Laubbaum					kleine Siedlung		(3)		Vorname Disneys		Klan, Familienverband						Burg an der Donau	
Streichinstrument			(9)			französisch, spanisch: Baby		lebenskluge Frau		(2)				legeres Grußwort		japan. Autor (Nobel-Preis)		
			englisch: Ohr		hinteres Schiffssegel						Hptst. von New Mexico (Santa ...)		Landstreitmacht					spanischer Artikel
selten		hetzen						Sprechweise einer dt. Ligatur		Obst							(10)	
holländische Käsestadt					Unmensch	(4)			(6)			Spielkartenfarbe				Abk.: hohl		
Gibbonaffe				dt. Schriftsteller				(7)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I	M	A	G	D	S					
H	E	I	S	T	R	O	M	P	E	L
U	L	M	E	O	R	T	P	S	I	P
G	E	I	G	E	A	W	E	I	S	E
R	A	R	R	B	E	S	A	N	E	H
B	B	E	L	L	E	N	L	F	R	U
E	D	A	M	B	E	S	T	I	E	P
L	A	R	L	E	N	Z				

HERBSTZEIT

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.