GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Januar 2022

Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth

Inhalt

1 *Titelthema*
WENN DER HUSTEN EINEM DEN SCHLAF RAUBT

2 *Artikel*
CORONA-SPÄTFOLGEN ERKENNEN UND BEHANDELN

3 *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

4 *Tipp des Monats*
MICROGREENS VON DER FENSTERBANK NASCHEN

5 *Unterhaltung*
SO BAUEN SIE MICROGREENS SELBST AN

Titelthema

Wenn der Husten einem den Schlaf raubt

Bei akuter Bronchitis effektiv den Schleim lösen

Schnell holt man sich im Winter Erkältungskrankheiten aller Art, doch was genau ist eigentlich Bronchitis? Die akute Bronchitis ist eine Entzündung der unteren Atemwege, der sogenannten Bronchien. Sie wird durch Viren ausgelöst und entsteht meist aus einer Erkältung, die nach unten „gewandert" ist. Ein tiefsitzender, oft bellender Husten ist bei Bronchitis typisch.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN 37%[2]

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

Angebot des Monats

IBU-ratiopharm® 400 mg akut
Filmtabletten – 20 Stück

3,98€ statt 6,27 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir aus Ihrer Apotheke wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches Jahr 2022 und hoffen, Sie hatten einen entspannten Jahreswechsel!

In dieser Ausgabe lesen Sie, was das so genannte Long-Covid-Syndrom ist. Nicht jeder weiß um diese Erkrankungen, die nach einer überstandenen Corona-Infektion zurückbleiben können. Manche leiden unter einer vorher nicht bekannten Müdigkeit, sie merken, dass ihr Geschmacks- oder Geruchssinn nicht so ist wie vorher oder berichten von Herz- oder Atembeschwerden. Die richtigen Anlaufstellen finden Sie in dieser Ausgabe.

Ein weiteres Thema ist das E-Rezept. Bald ist der Startschuss für seine Einführung. Die Arztpraxen werden sich nach und nach umstellen und Ihre Verordnung digital ausstellen. Wir in Ihrer Apotheke vor Ort sind darauf schon vorbereitet. Wir nehmen Ihre Verordnung entgegen und versorgen Sie wie bisher zuverlässig mit Ihren Medikamenten. Natürlich gibt es zum Ablauf viele Fragen. Wir erklären Ihnen gerne, was Sie persönlich tun müssen und auch, welche Vorteile eine solche digitale Verordnung für Sie bringt.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne – wie immer kompetent, freundlich und individuell.

Alles Gute und: Bleiben Sie gesund!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Fieber, Hautausschlag, Sonnenbrand, Brandverletzung Viele Eltern können bei typischen Kinderkrankheiten heutzutage oft leider nicht mehr auf den reichen Erfahrungsschutz im Haus wohnender Großeltern zurückgreifen. Umso wichtiger, dass man sich bei wichtigen Fragen in der Apotheke beraten lassen kann. Wir möchten Ihnen in unserer neuen Serie die wichtigsten Gesundheitstipps für den Alltag mit Kindern mitgeben.

Im Januar:

Hand-Fuß-Mund Krankheit

Basiswissen Hand-Fuß-Mund-Krankheit:
Diese Virusinfektion durch Coxsackie-Viren ist **harmlos, aber hochansteckend**. Die Viren befinden sich im Speichel, Schweiß, Hautabsonderungen und Stuhl.

Anfangs treten in der Regel Fieber und manchmal Halsschmerzen auf. Appetitmangel ist typisch. Es bilden sich kleine rote Flecken an der Mundschleimhaut, vor allem an Zunge und Zahnfleisch. Danach treten dort zumeist schmerzhafte Bläschen auf. Ein bis zwei Tage später zeigen sich rote Flecken an Handflächen und Fußsohlen, eventuell auch an Knie, Ellenbogen, Gesäß und Genitalbereich. Selten tritt Juckreiz auf.

Infizierte sind ansteckend, auch wenn keine Symptome sichtbar sind. Kinder dürfen den Kindergarten nicht besuchen. Nach fünf bis sieben Tagen ist meist alles überstanden. Die Viren können jedoch noch wochenlang mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Was hilft gegen die Symptome der Hand-Fuß-Mund-Krankheit?
Die Behandlung der Symptome erfolgt in Form von Schmerzlinderung, z. B. als Salbe mit Lidocain aus der Apotheke. Auch Wadenwickel, z. B. mit kaltem Salbei- oder Kamillentee können Linderung bringen. Wichtig ist strikte Händehygiene.

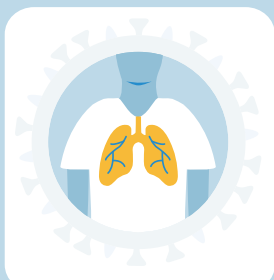
Artikel

Corona-Spätfolgen erkennen und behandeln

LONG COVID

Post-Covid-Sprechstunde kann helfen

Wer eine Corona-Erkrankung mit Symptomen überstanden hat, ist froh, alles hinter sich zu haben. Doch viele Betroffene klagen noch Monate oder gar Jahre später über Folgen der Infektion. Das Virus greift nämlich nicht nur die Lunge an, sondern kann viele Organe schädigen. Die Spätfolgen können nicht nur nach schwe-rem Krankheitsverlauf auftreten, sondern auch nach milden Erkrankungen. Bei einem eher schweren Krank-heitsbild leiden Betroffene noch wochenlang unter Symptomen wie Geruchsverlust, Erschöpfung, Atemnot, Husten, Brustschmerzen oder Herzproblemen. Man nennt dies Post- oder Long-Covid.



LUNGENBLÄSCHEN IN DER LUNGE GESCHÄDIGT

IMMERZU ERSCHÖPFT UND MÜDE SEIN

GERUCHSSINN UND KONZENTRATION KÖNNEN LEIDEN

Verschiedene gesundheitliche Probleme betreffen die Lunge. Denn die Corona-Infektion ist eine Entzündung.

Bei einem schweren Verlauf werden auch die Lungenbläschen in der Lunge geschädigt. Teile der Lunge können durch Bindegewebe ersetzt werden, so dass nachfolgend der Sauerstofftransport ins Blut beeinträchtigt ist (Lungenfibrose). Die Leistung der Lunge ist dann eingeschränkt.

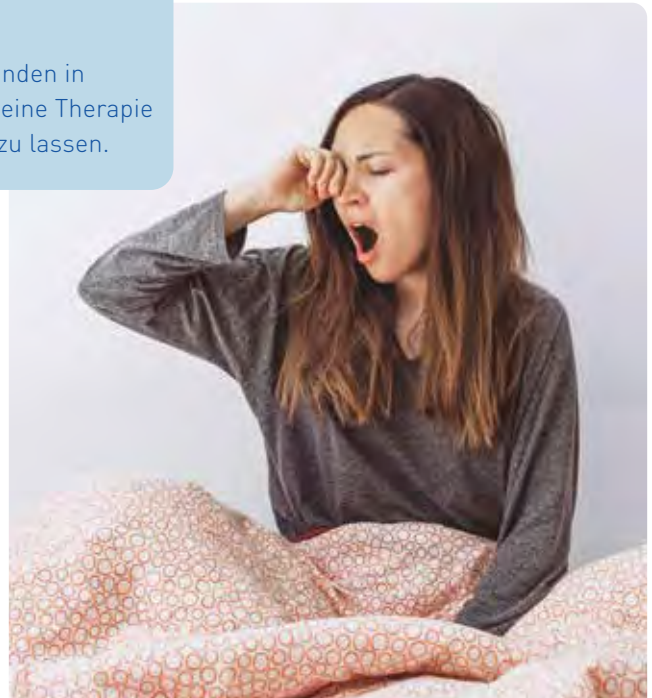
Ein anderes Symptom ist das sogenannte **Fatigue-Syndrom: Das schwere Erschöpfungssyndrom.** Starke Müdigkeit, Muskelschmerzen, Schwäche und das Gefühl, nicht ausreichend zu schlafen, sind typisch.

Die Symptome bessern sich auch bei ausreichend Schlaf nicht. Die Ursachen sind noch nicht ausreichend erforscht. Möglicherweise beeinträchtigen die Entzündungsvorgänge Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Gehirnfunktionen.

Auch Herzmuskelentzündungen und eine Schädigung der Gefäße wurden als organische Folgen beobachtet. Das Risiko für Herzinfarkt und Thrombosen beziehungsweise Lungenembolie und Schlaganfall steigt. **Wenn das Gehirn an Entzündungen leidet, kann nicht nur die Riechfunktion beeinträchtigt sein, sondern es kann auch zu Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen kommen.** Ein anderes möglicherweise betroffenes Organ sind die Nieren. In schweren Fällen kann es zu Nierenversagen und zur Dialyse kommen.

LONG-COVID-SPRECHSTUNDE WAHRNEHMEN

Betroffene sollten sich an Post-Corona- oder Post-Covid-Sprechstunden in Kliniken wenden. Hier besteht die Möglichkeit, sich gemäß Leitlinie eine Therapie oder sogar Rehabilitationsmaßnahme durch den Arzt verschreiben zu lassen.



INFORMATIONEN DES BAYERISCHEN GESUNDHEITSMINISTERIUMS FÜR PATIENTEN MIT LONG-COVID:

> www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid

TIPPS VOM BERUFSVERBAND DEUTSCHER INTERNISTEN:

> www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/was-betroffene-mit-long-covid-tun-koennen.html

Artikel

Wenn der Husten einem den Schlaf raubt

Bei akuter Bronchitis effektiv den Schleim lösen

Bronchien versorgen uns mit Sauerstoff Über unsere Luftröhre und die abzweigenden zwei Hauptbronchien, die in die beiden Lungenflügel münden, wird unsere Lunge mit Sauerstoff versorgt. Diese verästeln sich in der Lunge in immer feinere Bronchialäste bis hin zu den Endbronchien, an denen sich die Lungenbläschen befinden. Hier findet der Gasaustausch zwischen Atemluft und Blut statt. Mit der Atemluft atmen wir ständig Fremdstoffe und Krankheitserreger ein.

Die Bronchien transportieren Schadstoffe ab Damit die Atemwege nicht geschädigt werden, sind die unteren und oberen Atemwege mit Schleim ausgekleidet und von winzigen Flimmerhärchen bedeckt. Durch ihre ständige Bewegung werden eindringende Schadstoffe Richtung Rachen transportiert, dort verschluckt und im Magen unschädlich gemacht. Wenn dieser Reinigungsmechanismus überfordert ist, fängt man an zu husten, z. B. bei einem erhöhten Schleimvorkommen wie bei einer Bronchitis.

Bakterielle Besiedlung verhindern Bei einer Bronchitis verkrampft sich die glatte Bronchialmuskulatur. Der Husten kann daher schmerzhaft sein. Dieser kann als trockener Reizhusten oder produktiver Schleimhusten auftreten. Hinzu kommen oft Schmerzen im Brustkorb, rasselnde Atemgeräusche, beeinträchtigtes Allgemeinempfinden und Fieber. Es ist wichtig zu verhindern, dass sich auf den gereizten Schleimhäuten der Bronchien Bakterien ansiedeln, die eine Lungenentzündung oder eitrige Bronchitis auslösen können.

Pflanzliche Mittel können Symptome lindern Häufig beginnt Bronchitis mit Symptomen wie allgemeinem Krankheitsgefühl, Heiserkeit und trockenem Husten. Da Bronchitis durch Viren verursacht wird, helfen Antibiotika nicht. Kommt es zusätzlich auf der gereizten Schleimhaut der Bronchien auch zu einer Besiedelung mit Bakterien, kann der Arzt Antibiotika verschreiben. Am Beginn einer viralen Bronchitis mit leichten Erstbeschwerden bieten auch pflanzliche Mittel Behandlungsmöglichkeiten. Einige Mittel sind nicht für Schwangere, Stillende, Kinder unter 12 Jahren und bei Vorerkrankungen geeignet, weshalb man sich in der Apotheke Rat holen sollte.

Nächtlichen Hustenreiz stoppen Um den trockenen Reizhusten vor allem nachts zu stoppen, bieten sich Hustenstiller an. Sie hemmen das Hustenzentrum oder blockieren die Hustenrezeptoren in den Atemwegen. Auch pflanzliche Mittel wie Isländisch Moos oder Eibischwurzel wirken auf der Schleimhaut von Rachen und Kehlkopf reizlindernd. Sonnentaukraut wirkt zusätzlich entkrampfend.

Schleimlösende und entkrampfende Wirkung wohltuend Tagsüber sollte man besser zu Schleimlösern greifen. Sie sollen dazu beitragen, den Schleim abzuhusten, damit sich keine Bakterien ansiedeln. Neben den Standardmitteln stehen in der Apotheke ebenfalls sehr wirksame pflanzliche Mittel zur Verfügung, z. B. mit Wirkstoffen aus Efeublättern, Primelwurzeln oder Thymiankraut, Eukalyptusölen und Koniferenölen. Efeu und Thymian wirken entkrampfend.

Bei Fieber und starkem Krankheitsgefühl den Arzt aufsuchen Wenn sich akute Bronchitis nicht innerhalb von drei bis vier Tagen bessert, sollte man den Arzt aufsuchen, besonders bei Fieber und starkem Krankheitsgefühl. Besonders gefährdet sind chronisch Kranke, Personen mit eingeschränkter Lungenfunktion, schwachem Immunsystem, Senioren und Kleinkinder. Denn aus einer Bronchitis heraus kann sich eine bakterielle Infektion entwickeln.

GUT ZU WISSEN

- Virale Entzündung der unteren Atemwege
- Symptome: Starker, bellender, ggf. schmerzender Husten
- Behandlung bei trockenem Reizhusten: Hustenstiller, auch pflanzlich
- Behandlung bei produktivem Schleimhusten: Schleimlöser zum Abhusten
- Achtung bei Fieber, starkem Krankheitsgefühl: Arzt!
- Besonders gefährdet: chronisch Kranke, Senioren, Menschen mit eingeschränkter Lungenfunktion, Immunsupprimierte, Kleinkinder
- Zum Arzt: Wenn nach drei bis vier Tagen keine Besserung eintritt oder Fieber dazukommt; und immer bei: Kleinkindern, Senioren
- Gefahr: Ausweiten zu einer bakteriellen Infektion, z. B. Lungenentzündung, chronischer oder eitriger Bronchitis
- Behandlung mit Hustenlösern und/oder Hustenstillern. In der Regel keine Antibiotika außer bei bakterieller Zusatzinfektion

Tipp des Monats

MICROGREENS

VON DER FENSTERBANK NASCHEN

GESUND & LECKER!

Gesunde, grüne Ernährung - einmal etwas anders? Probieren Sie Microgreens (engl. „winzige Pflanzen") von Ihrer eigenen Fensterbank: Sie haben tolle gesunde Inhaltsstoffe, Vitamine und Nährstoffe, mit denen Sie jetzt im Januar neue Energie und Power tanken können.

WAS SIND MICROGREENS?

Es handelt sich um Pflanzen und Kräuter, die besonders früh geerntet werden. Man sollte sie ernten, wenn neben den Keimblättern noch ein weiteres Blattpaar entstanden ist. Für den Anbau benötigt man eine kleine Anzuchtschale, Erde und Samen.

WAS IST BESONDERS AN MICROGREENS?

Microgreens enthalten besonders viele Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Aminosäuren. Diese sind in Microgreens in höheren Mengen enthalten als in den späteren Pflanzen.

WIE LANGE DAUERT ES BIS ZUR ERNTE?

Es dauert nur wenige Wochen. Sie können das ganze Jahr über ernten. Düngen und Jäten ist nicht nötig.

WELCHE SAMEN EIGNEN SICH?

Gut geeignet sind **Senf, Brokkoli, Kresse, Bohnen, Minze, Pak Choi, Rauke, Brunnenkresse, Buchweizen, Rotkohl, Radieschen, Blumenkohl, Basilikum, Amaranth, Fenchel, Dill, Koriander und Kerbel**. Auch **Erbsen, Sonnenblumenkerne und Rote Beete** kann man nehmen (bitte keine Tomaten, Auberginen oder Kartoffeln, da giftig!).

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

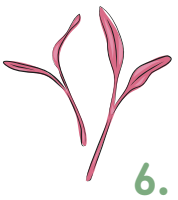
SO BAUEN SIE MICROGREENS SELBST AN

SCHRITT FÜR SCHRITT-ANLEITUNG

SO GEHT'S:

1. **Samen einweichen**
   große Samen über Nacht einweichen lassen

2. **Anzuchtschale mit ca. 2 cm Erde füllen**
   (ggf. mit eingeweichten Kokosfasern mischen) oder 2 cm Watte einlegen.



3. **Saatgut so dicht wie möglich aussäen**

4. **Erde wässern**
   am besten mit Sprühflasche

5. **Prüfen, ob die Samen Licht- oder Dunkelkeimer sind** *(Verpackung lesen).*
   Bei Licht: *Legen Sie eine Lage Frischhaltefolie auf. Nicht in die Sonne, aber in gutes Licht stellen.*
   Bei Dunkelheit: *Decken Sie alles mit einem Deckel oder einer zweiten Schale ab.*

6. Sobald die ersten Pflänzchen zu sehen sind *(circa nach vier bis sechs Tagen)*, **nehmen Sie die Bedeckung ab.**

7. Zum Ernten *(wenn erstes Pflanzenpaar erscheint)* **Pflanzen fingerbreit über dem Boden abschneiden.**

TIPPS:

Zwei- bis dreimal am Tag die Bedeckung zum Lüften abnehmen.

Täglich gießen/besprühen.

Nur frisches Wasser verwenden.

Nicht an einem zu kühlen Ort aufstellen.

Anzuchtschale am besten auf kleines Podest stellen.

SIE BRAUCHEN:

Anzuchtschale mit Abzugslöchern
(oder eine einfache flache Schale, z. B. Blumenuntersetzer, Auflaufform, aufgeschnittene Tetra-Packs o. ä.)

Etwas Erde
feinkrümelige Kompost- oder Anzuchterde, manchmal tut es auch nasse Watte, Tongranulat, Kokosfaser, Sägespäne oder nasses Küchenpapier

Samen *(Tütchen nach Wahl)*

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.