



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

mit dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins greifen wir wieder Themen auf, die (junge) Eltern immer wieder beschäftigen: Was tun bei Krankheiten oder Unpässlichkeiten bei unseren Kleinsten? Geht das von selbst wieder weg oder sollte ich etwas dagegen tun? Früher konnten kurzerhand die eigenen Eltern oder Omas gefragt werden. Ihr Erfahrungsschatz war unglaublich wertvoll und hat mitunter den Arztbesuch ersetzt. Heute haben nicht mehr alle jungen Eltern das Glück, von diesem Wissen zu profitieren.

Lesen Sie deshalb, was Milchschorf und Kopfgneis bei Babys sind, und was Sie dagegen tun können. Natürlich beraten wir Sie auch gerne persönlich bei uns in der Apotheke. Wir haben hilfreiche Tipps und passgenaue Empfehlungen für Sie und Ihr Baby. Wenn Sie möchten, bringen wir Ihre Cremes, Medikamente oder andere Produkte gerne zu Ihnen nach Hause.

Ein anderes Thema – gerade auch bei Kindern – sind Vergiftungen. Ob mit Geschirrspülmittel, Medikamenten oder Duschgel: Jetzt heißt es schnell und vor allem richtig handeln. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe den Giftnotruf, dessen Nummer am besten zu Hause an der Pinnwand hängt. So verlieren Sie im Notfall keine Zeit.

Einen guten Start in den Frühling wünscht Ihnen

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Inhalt

1 *Titelthema*

WENN DIE POLLEN WIEDER UNTERWEGS SIND

2 *Artikel*

ZECKEN LAUERN NUN IM GRÜNEN

3 *Serie*

GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

4 *Tipp des Monats*

WÄHLEN SIE DEN GIFTNOTRUF

5 *Rezept-Tipp*

SNACK AUS DEM KÜHLSCHRANK

Titelthema

Wenn die Pollen wieder unterwegs sind

Allergie frühzeitig bekämpfen

Niesen und Juckreiz? Alle freuen sich über den erwachenden Frühling, doch Allergiker blicken dem März mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn Pollenallergiker ahnen es schon seit längerem: Die Pollensaison ist heutzutage vom Klimawandel geprägt! Die Winter werden immer wärmer und

auch die Blütenpollen werden mehr. Die Blütezeit startet eher - im Schnitt zehn bis 14 Tage. Allergiker gibt es nun auch in höherem Alter, während früher eher Kinder betroffen waren.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Cetirizin-ratiopharm® 10 mg
Filmtabletten – 20 Stück

5,48€ statt 8,59 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Fieber, Hautausschlag, Sonnenbrand, Brandverletzung. Viele Eltern können bei typischen Kinderkrankheiten heutzutage oft leider nicht mehr auf den reichen Erfahrungsschatz 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 März:

Kopfgneis und Milchschorf

KOPFGNEIS

Weiche, talgige, gelbliche Schuppen in den ersten Lebensmonaten. Die Schuppen jucken nicht. Sie können eine Kruste bilden. Kopfgneis verschwindet meist innerhalb des ersten Lebensjahrs.

MILCHSCHORF

Milchschorf mit härteren Schuppen oder Krusten tritt nach dem dritten Lebensmonat auf. Auch Wangen und Außenseiten des Körpers können betroffen sein. Hier können sich gerötete Bläschen zeigen. Milchschorf verursacht Juckreiz. Aus Milchschorf kann sich manchmal eine Neurodermitis entwickeln.

BEHANDLUNG

Gel aus der Apotheke gibt es speziell für diese beiden Hautsymptome bei Babys. Das Gel wird mit trockenen Fingern auf trockener Haut eingerieben. Nach 30 Minuten gibt man etwas Wasser auf die Schuppen. Die entstehende milchige Emulsion kann man mit lauwarmem Wasser ausspülen. Gegebenenfalls am nächsten Tag wiederholen. Die Behandlung kann ab der dritten Lebenswoche durchgeführt werden.



Unser Tipp

BabyBene® Gel

Sanfte Schuppenentfernung bei Milchschorf und Kopfgneis durch wertvolle natürliche Öle (Oliven- und Jojobaöl).

Artikel

Zecken lauern nun im Grünen

Ab März werden sie aktiv

Schon ab März muss man mit der Aktivität der ungeliebten Zecken im Grünen rechnen – und dann bis in den Winter hinein. Zecken können die von Viren übertragene, gefürchtete Gehirnhautentzündung, die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), oder eine Lyme-Borreliose auslösen. Gegen den Erreger von FSME kann man sich impfen lassen.

Krankheitserreger können mit dem Speichel übertragen werden

Zecken sind circa 0,5 bis 4,5 mm große Spinnentiere, die sich durch das Blut von Säugetieren oder Menschen ernähren. Typische Einstichstellen sind Bauchnabel, Genitalbereich, Kniekehlen, Achseln sowie Ohren, Hals und Haaransatz. Wenn die Zecke in die Haut beißt, können mit dem Speichel auch Krankheitserreger in diese Wunde gelangen. Hat die Zecke genug Blut gesaugt, fällt sie ab.

Auf Wanderröte achten

Ungefähr ein Drittel aller Zecken sind mit dem Bakterium, das die Lyme-Borreliose überträgt, infiziert. Das Infektionsrisiko des Menschen steigt nach einer Saugezeit von mehr als zwölf Stunden. Es ist daher sinnvoll, nach jedem Aufenthalt im Grünen den Körper nach Zecken abzusuchen. Denn erst einige Tage oder Wochen nach der Infektion bildet sich in etwa 80 Prozent aller Fälle als Erkennungsmerkmal die sogenannte Wanderröte als runder roter Fleck auf der Haut. Auch Fieber, Kopfschmerzen und Grippe-symptome können hinzukommen.

Antibiotikum-Therapie starten

Bei einer Borreliose kann es zu Nervenentzündungen, Hirnhautentzündung oder Lähmungen kommen. Auch Gelenkentzündungen oder eine chronische Hauterkrankung können auftreten. Die Therapie sollte daher möglichst frühzeitig mit einem Antibiotikum beginnen.

Eine Impfung gibt es gegen Lyme-Borreliose nicht. Nicht alle Infizierten bemerken Symptome. Es gibt aber einen Schnelltest zum Erkennen von Borreliose.

Sich gegen FSME impfen lassen

Gegen FSME kann man sich vorbeugend impfen lassen. Bei einer Infektion kommt es nach sieben bis 14 Tagen zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Fieber, Nackensteifheit und Erbrechen. Diese können sich nach einer einwöchigen Pause wiederholen. Eine Rückenmarksentzündung sowie die Lähmung des ganzen Körpers können in schweren Fällen folgen.

Rasch Körper auf Zecken absuchen hilft

Hält man sich im Grünen auf, sollte man generell möglichst eng anliegende helle Hosen, langärmelige T-Shirts und geschlossene Schuhe tragen. Spezielle Repellents gegen Zecken aus der Apotheke helfen bei der Zeckenabwehr. Nach dem Aufenthalt im Grünen ist es wichtig, den ganzen Körper nach Zecken abzusuchen.

Zecke gleich mit Zeckenzange entfernen

Zecken sollte man mit Hilfe einer Zeckenzange oder Zeckenkarte aus der Apotheke entfernen. Die Einstichstelle sollte man erst nach dem Entfernen desinfizieren. Falls noch ein schwarzer Punkt zu sehen ist, kann der Arzt diesen entfernen. Die Einstichstelle sollte man dann für mindestens sechs Wochen beobachten, um zu sehen, ob sich eine Wanderröte bildet. In diesem Fall sowie im Fall grippeähnlicher Symptome sollte man den Arzt aufsuchen.

ZECKEN – WAS TUN?

Vorbeugung:

- ✓ FSME-Schutzimpfung.
- ✓ Tragen enganliegender langer Kleidung in heller Farbe.
- ✓ Repellents mit den Wirkstoffen DEET, Icaridin, IR3535 oder EBAAP, Citriodiol oder PMD), z. B. als Anti-Zecken-Spray, im Freien verwenden.

Nachsorge:

- ✓ Entfernen Sie Zecken auf der Haut mit Zeckenzange, Zeckenschlinge oder Zeckenkarte aus der Apotheke.
- ✓ Beobachten Sie die Einstichstelle sechs Wochen bis einige Monate. Beim Auftreten der runden Wanderröte suchen Sie den Arzt auf.
- ✓ Bei unspezifischen Grippe-symptomen gehen Sie zum Arzt.





Artikel

Wenn die Pollen wieder unterwegs sind



ALLERGIE FRÜHZEITIG BEKÄMPFEN

Beifuß-Ambrosie kann Kreuzallergie bewirken

Alle blühenden Sträucher, Bäume und Gräser können Allergien auslösen. Die bekannte, allergieauslösende Beifuß-Ambrosie, ursprünglich aus Amerika, ist ein Beispiel. Pollenallergiker reagieren hier oft mit Kreuzallergien, z. B. auf Nahrungsmittel. Kribbeln und Jucken auf Zunge, Lippen und an den Ohren sind typisch. Auch Schwellungen der Schleimhäute und Atemnot sind Symptome. Gräser- und Getreidepollen-Allergiker sind allerdings etwas weniger von Kreuzallergien betroffen.

Immunsystem reagiert auf Pollenallergene

Der Kontakt des Körpers mit dem Allergen, d.h. den Pollen, löst eine Reaktion des Immunsystems aus. Schon wenige Pollenkörner können dies bewirken. Beim nächsten Allergenkontakt wird

Histamin freigesetzt, so dass es zu einer entzündlichen Abwehrreaktion vor allem an Bindehaut und Schleimhäuten kommt. Die Folge sind das Anschwellen der Schleimhaut und die anderen Symptome bis hin zum sogenannten anaphylaktischen Schock mit einem Zusammenbruch des Kreislaufs. Herzklopfen, Blässe, kalter Schweiß, Hautausschlag, Bauchschmerzen und Erbrechen können auftreten, gefolgt von Bewusstlosigkeit und Krämpfen. Anfällige Allergiker sollten daher immer ein Notfallset bei sich tragen.

Rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke lindern Beschwerden

Wenn die Pollen in großer Dichte in der Luft unterwegs sind, kann bei leichten bis mittleren Symptomen eine Nasendusche aus der Apotheke hilfreich sein. Eine isotonische Salzlösung hilft dabei, die Pollen aus der Nase zu spülen. Zur

Selbstbehandlung stehen Antihistaminika zur Verfügung. Rezeptfreie Heuschnupfensprays mit Glukokortikoiden sind geeignet, auch zur Langzeitanwendung. Eine weitere Möglichkeit ist die Desensibilisierung als Immuntherapie durch den Arzt.

Schlafmangel und Erschöpfung belasten den Körper

Allergiker leiden nicht nur unter schnupfenähnlichen Symptomen wie Niesen, tränenden Augen und Juckreiz im Hals-Nasen-Raum, sondern auch unter Schlafmangel, Müdigkeit, verminderter Leistungsfähigkeit und Erschöpfung. Ein guter Tipp ist, die getragene Kleidung abends nicht im Schlafzimmer abzulegen, am besten abends die Haare zu waschen, die Fenster zu schließen und den Luftfilter im Auto regelmäßig zu tauschen.

WAS GILT ES BEI EINER POLLENALLERGIE ZU BEACHTEN?

- Bei allergischen Symptomen **Allergene beim Arzt abklären lassen**.
- Bei Pollenallergie **ärztlich verordnete Medikamente einnehmen**, um einen „Etagenwechsel“ hin zu Asthma Bronchiale zu vermeiden.
- Im Akutfall:** Antihistaminika (Tabletten, Augentropfen, Nasenspray). Entzündungshemmend: Lokal wirksames Kortison.
- Langfristige Ursachenbekämpfung:** Hyposensibilisierung.

TIPPS

- Planen Sie Ihren Urlaub am besten während der Pollensaison – am besten in pollenfreien Hochgebirgs- oder Meerregionen.
- Halten Sie Ihr Autofenster geschlossen und wechseln Sie den Lüftungsfiler jährlich.
- Verwenden Sie Staubsauger mit speziellem Filtersystem zum Abhalten der Allergene. Wischen Sie den Boden lieber feucht.
- Waschen Sie vor dem Schlafengehen am besten Ihre Haare und legen Sie getragene Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ab.

Wählen Sie den Giftnotruf

DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT

Bei Kindern im Haushalt kann man gar nicht vorsichtig genug sein. Putzmittel und Medikamente immer außer Reichweite der Kinder abstellen. Doch immer wieder kommt es zu Vergiftungen – meist bei Kindern, die aus Unachtsamkeit der Eltern an gefährliche Wirkstoffe gelangt sind. Arzneimittel, Haushaltsreiniger und Pflanzen sind die Top 3 der Vergiftungsliste. Geschirrspülmittel, Entkalker oder Waschmaschinen-Pads sind ebenfalls führend auf der Liste.

Wie handle ich bei einer Vergiftung und was mache ich besser nicht?

Kommt es zur Vergiftung, gilt es, Ruhe zu bewahren. Die mit Haut und Augen in Kontakt gekommenen Stoffe sollte man ausspülen. Kontaktlinsen und betroffene Kleidung entfernen. **Wurde etwas verschluckt, sollte man ein bis zwei Gläser Wasser trinken.** Künstliches Erbrechen sollte man nicht herbeiführen. Wurde Spülmittel geschluckt, sollte nur schluckweise Wasser getrunken werden, um Schaumbildung zu vermeiden!

GIFTNOTRUF

Giftnotruf der Charité
Berlin:
030 19 240

Informationszentrale
gegen Vergiftungen Bonn:
0228 19 240

Giftnotruf München:
089 19 240

Giftnotruf Nürnberg:
0911 39 82 451



ALS ERSTES SAGT MAN AM TELEFON:

W-FRAGEN UND INFORMATIONEN

WER ist betroffen?

- ✓ Alter ✓ Geschlecht ✓ Körpergewicht

WAS wurde aufgenommen?

- ✓ Menge
- ✓ Zeitpunkt & Art der Substanzaufnahme
- ✓ Zustand der Person
- ✓ Verpackung aufheben und bereithalten
- ✓ Bei giftigen Pflanzen Pflanzenstücke mitnehmen oder abfotografieren.

Bei Kindern ggf. zunächst 112 anrufen und weitere Empfehlungen abfragen.



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

Snack aus dem Kühlschrank

So zaubern Sie einen leckeren Wrap aus Essensresten



Wie kann man die übriggebliebenen Essensreste, die einem ein schlechtes Gewissen machen, noch lecker verwerten? Diese Frage stellt sich seit Jahrzehnten ...

Eine erfrischende Antwort darauf ist der **Reste-Wrap!** Einfach einige Fleischreste mit BBQ-Sauce mischen, mit frischer Rohkost oder Gemüse belegen, alles in ein Weizen-Tortilla legen, und mit Sweet Chilli Sauce und weißem Balsamico Essig abschmecken, fertig.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Sie brauchen pro Person:

- 1-2 Weizen Tortillas (gefroren oder frisch)
- Einige Salatblätter, ggf. Koriander oder Petersilie
- Gemüsereste fein geschnitten (Karotten, Gurken, Mais, Tomaten, Peperoni, Zucchini...)
- Fleischreste vom Grill, Braten, Grillhähnchen etc.
- BBQ-Sauce
- Sweet Chilli Sauce, ggf. Sour Cream
- Weißer Balsamico Essig
- Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

So geht`s:

- Gemüse- und Salatreste fein schneiden und mit Sweet Chilli Sauce, weißem Balsamico und Rapsöl vermengen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fleischreste klein schneiden und in einer Pfanne kurz erhitzen. Mit etwas Wasser und ein bisschen BBQ-Sauce ablöschen und warm halten.
- Tortillas (gefroren oder frisch) in eine heiße Pfanne (ohne Fett!) geben und von jeder Seite 30-60 Sekunden erhitzen.
- Heiße Tortillas mit dem Gemüse-Salat, etwas Fleisch und sonstigen Resten (Reis, Quinoa... etc.) belegen, fest zusammenrollen und rasch genießen.



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