GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2022

Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth

SPORT
SONDERAUSGABE

Inhalt

1 *Titelthema*
SPORT BEI HERZ-ERKRANKUNGEN

2 *Artikel*
SPORT HAT BEI KREBSERKRANKUNGEN POSITIVE EFFEKTE

3 *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN

4 *Tipp des Monats*
OVERDRINKING IM SPORT VERMEIDEN

5 *Unterhaltung*
MENTALE GESUNDHEIT IN KRISENZEITEN

Titelthema

Sport bei Herzerkrankungen

Starten Sie lieber mit kleinen Bewegungseinheiten

Wer an einer Herzerkrankung leidet, traut sich oftmals nicht mehr, Sport zu treiben. Doch das Gegenteil ist richtig: Nach Rücksprache mit dem Arzt kann in den meisten Fällen ein moderates Ausdauertraining empfohlen werden. Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, geruhsames Joggen oder am Anfang einfach flottes Gehen: All dies unterstützt das Herz dabei, besser zu arbeiten. Sport senkt den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck und hilft dabei, Stress abzubauen und im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. Die gute Nachricht: Schon 150 Minuten pro Woche reichen aus. Teilt man diese in kleine Bewegungseinheiten auf, lässt sich dieses Ziel ganz leicht erreichen. Fangen Sie mit zweimal 15 Minuten mäßiger Bewegung pro Tag an, denn dies ist wirklich machbar!

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
Tabletten – 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,

Endlich! Endlich ist er gekommen, der Mai. Natur und Temperaturen locken uns ins Freie. Die Obstbäume begeistern uns mit ihrer verschwenderisch blühenden Pracht in weiß und rosa, und ja, sie zeigen uns damit, dass es neben all den Einschränkungen der letzten Zeit und den schlechten Nachrichten auch Schönes gibt, an dem wir uns erfreuen können und auch dürfen!

Genießen wir die unglaublich vielen und schönen „Bilder", die uns der Frühling jeden Tag aufs Neue malt. Gehen wir nach draußen, am glitzernden Wasser entlang und spüren wir die warme Sonne auf der Haut! Denn ihre wohltuenden Strahlen machen gute Laune und ein Spaziergang kräftigt unser Herz-Kreislauf-System.

Wer noch mehr für sich tun möchte, der findet auf den kommenden Seiten viele Tipps fürs richtige Sporteln. Einfach anzufangen ist die beste Idee, einfach ein strammer Spaziergang oder eine Runde Nordic Walking. Und wer es dennoch etwas übertrieben hat, findet hier – und natürlich bei uns in der Apotheke – die besten Tipps gegen kleinere Blessuren wie Muskelkater, Prellungen oder Verstauchungen.

Einen wunderbaren Mai wünscht Ihnen

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

Serie Teil 12

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

Im Mai

PRELLUNGEN UND STAUCHUNGEN

Bei Kindern bleiben beim Spielen und Toben Verletzungen am Bewegungsapparat nicht aus. Prellungen oder Stauchungen sind häufige Wehwehchen, die sehr schmerzhaft sind. Beide Verletzungen behandelt man nach der sogenannten PECH-Regel: Pause (ruhigstellen) – Eis (oder Kältekompresse, Kühl-Pad) – Compression (elastischer Verband und/oder Tape-Verband) – Hochlagern. Am ersten Tag nach der Verletzung sollte man weiter kühlen. Am zweiten Tag kann man mit leichten Bewegungsübungen und leichter Massage an der verletzten Stelle beginnen.

Verstauchung: Was ist das?
Sind Fasern von Sehnen oder Gelenkkapsel gerissen, spricht man von einer Verstauchung.

Maßnahme:
Gelenk ruhigstellen, mit Kühl-Pad kühlen, ergänzend z. B. eine kühlende Schmerzcreme auftragen und abwarten, ob sich die Schmerzen bessern. Ein elastischer Verband kann günstig sein, um das Gelenk zu stützen.

Prellung: Was ist das?
Prellungen können Muskeln und Knochen betreffen und sind sehr schmerzhaft, weil die den Knochen umgebende Knochenhaut geprellt wird. Dies kommt z. B. am Schienbein vor. Die starken Schmerzen sind oft denen von Knochenbrüchen vergleichbar.

Maßnahme:
Bei einer stärkeren Prellung sollte das Gelenk geschont, ruhiggehalten und die Stelle gekühlt werden, um Schwellungen und Blutergüsse zu mindern. Nach zwei Tagen kann man Wärme einsetzen, um die Durchblutung zu fördern, und eventuell massieren.

Als Schmerzmedikament in der akuten Phase empfiehlt sich bei Verstauchung oder Prellung IBUPROFEN. Es ist schmerz- und entzündungshemmend.

Die HEILPFLANZE ARNIKA wirkt ebenfalls traditionell schmerzlindernd und unterstützt die Heilung des Gewebes. Nach einer Sturzverletzung kann man sie gut als Wirkstoff in einer Arnika-Salbe oder als Arnika-Wundtuch aus der Apotheke einsetzen.

Sprechen Sie uns in der Apotheke an. Wir beraten Sie gerne persönlich!

Artikel

Sport hat bei Krebserkrankungen positive Effekte

Nebenwirkungen und Langzeitfolgen mindern

Bei einer Krebserkrankung leidet nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. Sport ist ein wirksames Mittel nicht nur gegen die psychischen Begleiterscheinungen, sondern auch gegen die Nebenwirkungen der oftmals erschöpfenden Therapien. Was viele nicht wissen, ist auch ein - noch nicht abschließend geklärter - gesundheitlicher Effekt von Sport bei Krebs. So konnte festgestellt werden, dass sich zumindest bei einigen Krebserkrankungen die bedeutsamen Indikatoren bei der Tumorentwicklung verbesserten.

Sauerstoffversorgung erhöht sich bei Sport

Generell kann man sagen, dass Sport bei einer Krebserkrankung viele positive Eigenschaften hat. Durch die verbesserte Herz- und Lungenfunktion erhöht sich die Sauerstoffversorgung im Körper. Das Tumorgewebe wird besser durchblutet und möglicherweise die Immunantwort auf den Tumor verstärkt. Auch der Hormonhaushalt verändert sich günstig. Möglicherweise kann die Rückfallquote bei bestimmten Krebsarten durch Sport positiv beeinflusst werden.

Wohlbefinden und Lebensqualität steigen

Bei den therapiebedingten Folgen einer Krebserkrankung wie Osteopenie (Vorstufe von Osteoporose) und Polyneuropathie (Erkrankung des Nervensystems mit Empfindungsstörungen) aber auch bei der toxischen Wirkung von Krebsmedikamenten konnte man durch Sport eine Verbesserung feststellen. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung kann man durch Sport ohnehin nachweislich steigern. Zum Beispiel macht Sport die gefürchtete Chemotherapie besser verträglich. Auch das lästige Fatigue-Syndrom (Müdigkeit, Erschöpfung) bessert sich durch regelmäßiges Training, und zwar schon nach zweimal 45 Minuten pro Woche. Häufige psychische Nebenwirkungen wie Ängste und Depressionen lassen sich ebenfalls abmildern.

150 Minuten pro Woche sind bei Krebs günstig

Generell empfiehlt man Krebspatienten 150 Minuten Sport pro Woche. Bei einer hormonellen Krebstherapie kommt es als Nebenwirkung oft zum gefürchteten Knochendichteabbau. Dagegen empfiehlt man ein Kombi-Training aus Sprungtraining und Krafttraining über zwölf Wochen hinweg. Die Knochendichte konnte hierdurch messbar verbessert werden. Auch eine nötige Dosisabsenkung der Medikamente konnte so vermieden werden.

Hierbei gilt natürlich: Jeder Patient ist individuell! Es sollte daher ein Arzt oder Sportmediziner hinzugezogen und ein individueller Trainingsplan erstellt werden.

SPORT BEI KREBS: WELCHE VORTEILE GIBT ES?

Sowohl in der Akutphase wie Nachbehandlungsphase empfehlenswert

Therapiebedingte Nebenwirkungen und Langzeitfolgen lassen sich mindern

Psychische Folgen wie Ängste, Depressionen, Fatigue werden verbessert

150 Minuten Konditionstraining pro Woche und zweimal pro Woche Krafttraining sind optimal, manchmal ist auch weniger ausreichend

Bewegungstraining gemeinsam mit Patienten ausarbeiten

Titelthema

Sport bei Herzerkrankungen

STARTEN SIE LIEBER MIT KLEINEN BEWEGUNGSEINHEITEN

Bewegung an den Alltag anpassen

Optimal ist es, wenn Sie die Bewegung in Ihren Alltag integrieren können. Bewegen Sie sich immer dann, wenn es in Ihren Tagesablauf passt und Ihnen Spaß macht: Mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren, die Einkaufstaschen die Treppe hochtragen, eine U-Bahn-Station früher aussteigen als nötig und den Rest zügig zu Fuß gehen. Auch ein kleiner Büro-Workout in der Mittagspause ist hilfreich. Warum ist Sport so gesund für unser Herz? Bei Bewegung beschleunigt sich der Herzschlag, der Blutdruck steigt vorübergehend, das Blut zirkuliert schneller durch die Blutgefäße und der Körper wird dadurch besser mit Sauerstoff versorgt.

150 Minuten Bewegung in kleine Portionen aufteilen

Die Bewegung sollte immer mindestens zehn Minuten am Stück erfolgen. Wenn dies am Anfang nicht klappt, steigern Sie sich langsam. Sie können die 150 Minuten zum Beispiel so aufteilen: Gehen Sie fünfmal pro Woche für 30 Minuten flott spazieren, so dass Sie leicht ins Schwitzen kommen, sich aber noch nebenbei unterhalten können. Oder teilen Sie diese 30 Minuten jeweils unterschiedlich ein: Dreimal gehen Sie 10 Minuten am Stück, mit jeweils kleiner Pause dazwischen. Einmal gehen Sie 20 Minuten und nach einer kleinen Pause noch 10 Minuten. Zweimal gehen Sie 15 Minuten und unterbrechen diese für einige Minuten mit langsamerem Gehen. Umso schwerer Ihre Herz-Erkrankung ist, umso mehr werden Sie den positiven Effekt bemerken. Es lohnt sich!

Eine Sportuhr kann die Motivation fördern

Wer seine Bewegung genau nachverfolgen will, kann sich eine Sportuhr zulegen. So kann man immer sehen, wie viele Schritte man am Tag schon geschafft hat. Manche vergleichen sich auch gerne mit Freunden und Verwandten, was ein zusätzlicher Motivator sein kann. Besonders wichtig ist die Regelmäßigkeit der Trainingseinheiten, denn unser Körper braucht die wiederkehrende Belastung, um fit zu bleiben. Mit der Zeit kann man die Trainingsintensität steigern. Viel hilft viel, ist hier das Motto.

Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining empfehlenswert

Das Fortschreiten einer koronaren Herzerkrankung kann durch Ausdauersport verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Wichtig ist auch, dass man ein wenig abwechselt, damit es nicht langweilig wird. Zusätzlich sollte man zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining-Einheiten einlegen. Auch im hohen Alter lohnt es sich, aktiv zu werden. Fangen Sie noch heute an!

FÜR HERZSPORT IST ES NIE ZU SPÄT. **STARTEN SIE GLEICH HEUTE.**

WAS GILT ES ZU BEACHTEN?

Vor dem Beginn den Arzt aufsuchen und das Training besprechen

150 Minuten pro Woche sollten es sein

Teilen Sie die 150 Minuten in kleine Abschnitte ein

5x pro Woche 30 Minuten: Unterteilen Sie die 30 Minuten in 10-Minuten-Abschnitte.

Variieren Sie das Training, z. B. Nordic Walking, flottes Gehen, Wandern, Schwimmen

Bauen Sie überall Bewegung in Ihren Alltag ein

Viel hilft viel, doch jeder Schritt zählt!

RATGEBER
zum Download bei der Deutschen Herzstiftung:

https://www.herzstiftung.de/system/files/2020-05/RG21-Jeder-Schritt-zaehlt-2019.pdf

Tipp des Monats

Overdrinking im Sport vermeiden

So trinken Sie richtig

Man muss kein Marathonläufer sein, um beim Sport das Trinken falsch zu handhaben. Wenn man einige Grundregeln beachtet, kann jedoch eigentlich nichts mehr schieflaufen. „Overdrinking" (engl. zuviel trinken) ist ein gefürchtetes Phänomen. Dies tritt auf, wenn man während des Trainings zu viel Flüssigkeit zu sich nimmt. Eine Natriumunterversorgung während des Trainings ist dann die Folge. Es kann nicht nur zu Kopfschmerzen, Schwindel und Muskelkrämpfen kommen, sondern auch zu Koma. Generell sollte man nicht mehr trinken als man ausschwitzt.

Mineralstoffhaltiges Mineralwasser ist das richtige Getränk

In manchen Fällen wie z. B. Wettkämpfen empfiehlt sich das Trinken nach Plan. In den meisten Fällen genügt es für Laiensportler aber, nach dem Durstgefühl zu gehen. Unser Schweiß enthält neben Wasser auch wichtige Elektrolyte wie Natrium, Calcium und Magnesium. Bei geringem Schweißverlust und kurzen Trainingszeiten reicht es völlig, ein mineralstoffhaltiges Mineralwasser mit viel Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat zu sich zu nehmen. Bis zu einem Wasserverlust von zwei Prozent kann der Körper diesen übrigens auffangen. Danach kommt es zu einem Leistungsdefizit.

Bei Eiweißverlust kann man zum Kakao danach greifen

Das Getränk Milch speichert zwar Natrium besonders lange, doch ist es auch sehr kalorienreich. Besser ist mineralstoffreiches Mineralwasser. Bei intensiven Trainingseinheiten kann man den Verlust an Glykogen und Kalium auch durch Fruchtsaftschorlen ausgleichen. Wurde sehr intensiv trainiert, kann der Eiweißspeicher danach durch Kakao oder ein Sojagetränk aufgefüllt werden.

Fazit: Wer im Fitnessstudio sein Mineralwasser dabei hat und nach dem Durstgefühl trinkt, liegt richtig.

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

Tipps für Ihre Mentale Gesundheit in Krisenzeiten

Ein Artikel von Katharina Schmidt

BESCHRÄNKE DEINE **MEDIENZEIT**

Fragen Sie sich, ob Sie wirklich täglich mehrfach Medien konsumieren müssen? Wählen Sie eine Zeitspanne, die Ihrer mentalen Gesundheit gut tut. Sorgen Sie gut für sich. Damit ist auch allen Anderen geholfen.

KONSUMIERE **POSITIVES**

In diesem Moment passieren AUCH positive Dinge in der Welt. Entscheiden Sie sich bewusst, auch diese wahrzunehmen und zu konsumieren. Positive Nachrichten, Yoga oder Meditation kultivieren, die Solidarität auf einer Demonstration spüren, etc.

TÄGLICHE **BEWEGUNG**

Ganz gleich ob ein sanfter Spaziergang oder eine Runde joggen, bauen Sie Bewegung in Krisenzeiten aktiv ein. Sehr häufig verfällt der Körper in starre und eintönige Haltungen und unterstützt somit negative Gedankenmuster.

SOZIALE **INTERAKTION**

Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun. Verabreden Sie eine Zeitspanne (15 Min.), in der aktiv über die Krise gesprochen wird. Danach lenken Sie das Gespräch auf andere Themen. Meiden Sie Personen, die NUR über die Krise sprechen wollen.

WAS **FUNKTIONIERT?**

Stellen Sie sich täglich die Frage:
"Was funktioniert gerade?"
Listen Sie alles auf, was Ihnen ein- und auffällt – z.B. "meine Augen funktionieren und ich kann die Sonne sehen", oder "ich habe Kontakt zu meinen Freunden."

SUCHEN SIE SICH **HILFE**

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie merken, dass Ängste, Panik und Gefühle der Hilflosigkeit Sie nicht mehr loslassen. Suchen Sie nach einem Psychotherapeuten oder rufen Sie kostenlos die Telefonseelsorge an:
0800 111 0 111

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.