



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

zwei Jahre ohne größere Reisen – das war wohl für die meisten von uns so. Umso mehr freuen wir uns, wenn es jetzt endlich wieder losgeht. Schließlich ist Einiges nachzuholen! Das gilt auch für die Reiseapotheke, gerade wenn Sie mit Kindern unterwegs sind. Wie schnell ist ein Knie aufgeschlagen, die Haut von zu viel Sonne rot oder ein lästiges Magen-Darm-Virus im Anmarsch.

Speziell für die Kinder-Reiseapotheke finden Sie in dieser Ausgabe ein Update. Prüfen Sie also, was verfallen ist oder was Sie ergänzen möchten. Wir beraten Sie gerne, abgestimmt auf Ihr Reiseziel und das Alter Ihrer Kinder.

Natürlich geht das auch am Telefon. Und damit Sie alles in Ruhe packen können, liefern wir Ihre Bestellung zuverlässig und persönlich an Sie aus, in der Regel noch am selben Tag und immer bis zur Haustüre. Nutzen Sie unseren praktischen Lieferservice gerne auch für alle Ihre sonstigen Medikamente, egal ob mit Rezept oder ohne. Denn wir sind täglich für Sie unterwegs, halten alle Lager- und Kühlvorschriften penibel ein und sind bei allen Rückfragen persönlich und telefonisch gerne für Sie da.

Eine gute Reise und: Kommen Sie gesund wieder!

**Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke**

Inhalt

- 1 *Titelthema*
WIE SICH TEENIES RICHTIG ERNÄHREN
- 2 *Artikel*
HEILPFLANZEN BEI GALLEN-BESCHWERDEN
- 3 *Serie*
GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
- 4 *Tipp des Monats*
TABLETTEN TEILEN – AUS EINS MACH ZWEI?
- 5 *Unterhaltung*
EINFACH MAL LOSRADELN UND GENIESSEN

Titelthema

Wie sich Teenies richtig ernähren

Auf die richtige Mineralstoffzufuhr achten

Die Coronapandemie hat es nicht verbessert, im Gegenteil: Die Ernährung der Jugendlichen könnte besser sein. Nach aktuellem Stand hat das Übergewicht bei Jugendlichen während der Pandemie zugenommen. Generell spielt das Problem ungesunder Ernährung laut Medizinern eine ernstzunehmende Rolle. Und auch

diejenigen Jugendlichen, die meinen, sich besonders gesund zu ernähren – also Veganer und Vegetarier – haben die eine oder andere Mangelerscheinung. Dennoch schneiden sie in Studien in punkto gesunder Ernährung besser ab.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Fenistil KÜHL ROLL-ON

Gel – 8ml (747,50 €/1L)

5,98€ statt 7,55€ UVP^{3,4}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

REISEAPOTHEKE

FÜR REISEN MIT KLEINKINDERN.

Wer mit kleinen Kindern verreist, kennt das Problem nur zu gut: Allzu oft treten plötzlich Übelkeit, Durchfall oder auch Fieber auf. Dazu kommen kleinere Wehwechen wie Schürfwunden oder Insektenstiche.

Wir verraten Ihnen, was in die Reiseapotheke für Kinder gehört und wie Sie Ihre Medikamente auch in südlichen Ländern am besten lagern.

Was gehört in die Reiseapotheke für Kinder?

- Fieberzäpfchen oder Fiebersaft
- Nasenspray für Kinder
- Desinfektionsmittel (auch für sensible Haut geeignet)
- Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Blähungen, Verstopfung)
- Mittel gegen Reiseübelkeit und Erbrechen
- Elektrolytmischungen (bei Durchfallerkrankungen)
- Hustenmittel
- Augentropfen (gegen Bindehautentzündung)
- Kühl-Gel gegen Insektenstiche oder bei Prellungen etc.
- Wund- und Heilsalbe
- Sonnenschutz für Kleinkinder mit hohem UV-A und UV-B-LSF
- Insektenschutz (z. B. mit Wirkstoff Icaridin)
- Fieberthermometer
- Verbandsmaterial
- Pinzette
- Zeckenzange
- Regelmäßige Medikamente (ggf. Rezept holen)
- Impfausweis mitnehmen

Wie lagert man Medikamente auf Reisen richtig?

- Nehmen Sie auf Flugreisen die wichtigsten Medikamente mit ins Handgepäck.
- Bei Autofahrten in warme Gebiete lassen Sie die Medikamente nach der Ankunft (und generell) nie im Auto. Wegen Überhitzung können sie leicht kaputtgehen. Im Winter droht Einfrieren.
- Lagern Sie die Medikamente für die Fahrt und nach der Ankunft kühl und trocken (ggf. Kühltasche, je nach Art der Medizin) und unerreichbar für Kinderhände.
- Beschädigte Packungen werfen Sie im Zweifelsfall nach der Ankunft weg.

Kommen Sie gern zu uns in die Kirsch Apotheke! Wir stellen Ihnen Ihre Reiseapotheke zusammen.

Artikel

HEILPFLANZEN BEI GALLENBESCHWERDEN

Artischocke oder Löwenzahn können helfen

Schmerzen im rechten Oberbauch und Verdauungsstörungen sind typische Symptome bei Patienten mit Gallenproblemen. Einige Heilpflanzen sind speziell für Gallenbeschwerden geeignet, sofern die Schmerzen nicht zu stark sind. Man unterscheidet im Hinblick auf die Wirkweise sogenannte Choleretika und Cholekinetika. Choleretika erhöhen die Produktion der Galleflüssigkeit, Cholekinetika sind der Entleerung der Gallenblase dienlich. Heilpflanzliche Mittel wie Artischocke oder Curcuma sind nicht in diese Kategorien einteilbar, sie kommen dennoch bei leichten Gallenbeschwerden zum Einsatz.

Bei Gallensteinen keine galletreibenden Mittel einnehmen

Wer bereits Gallensteine hat, darf keine galletreibenden Mittel erhalten. In diesem Fall können sogar durch pflanzliche Wirkstoffe Gallekoliken ausgelöst werden. Falls ein mechanischer Verschluss vorliegt, darf man ebenfalls keine der galletreibenden Wirkstoffe einnehmen. Ein Arzt kann feststellen, welche Wirkstoffe jeweils geeignet sind.

Bei starken Schmerzen Arzt aufsuchen

Bei starken, krampfartigen Schmerzen im Oberbauch, die möglicherweise bis in den Rücken ausstrahlen oder mit Fieber zusammen auftreten, sollte man nicht zur Selbstmedikation greifen, sondern den Arzt aufsuchen. Gallensteine oder eine Gallenblasenentzündung können die Ursache sein. Wiederkehrende Beschwerden nach fettreichem Essen können ebenfalls ein Hinweis auf Gallensteine sein. Bei zusätzlichen weiteren Symptomen kann es sich auch um Lebererkrankungen oder andere Magen-Darm-Erkrankungen handeln. Man sollte in diesem Fall immer den Arzt aufsuchen.

Gallenbeschwerden mit pflanzlichen Mitteln angehen

Bei leichteren Beschwerden können schmerzlindernde und krampflösende Mittel helfen. Als pflanzliches Mittel kommt die Artischocke bei Magenschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Völlegefühl und Gallenbeschwerden zum Einsatz. Sie ist als wässriger Trockenextrakt und Fertigarzneimittel in der Apotheke erhältlich (nicht anwenden bei Korbblütlerallergie).

Curcuma und Schafgarbe bei Verdauungsbeschwerden

Curcumawurzelstock und Javanischer Gelbwurz sind ebenfalls als Heilpflanze gegen Gallenbeschwerden geeignet. Sie sind zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden bei Gallenerkrankungen empfehlenswert. Auch Kraut, Wurzeln und Blätter des Löwenzahns können bei Störungen des Gallenflusses in Form von Tee als Einzel- oder Kombipräparat aus der Apotheke eingesetzt werden. Empfehlenswert ist der Genuss einer Tasse Tee eine halbe Stunde nach dem Essen. Auch die Scharfgarbe kommt als Tee drei- bis viermal täglich in Frage.

Diese letztgenannten Pflanzen sind bei Korbblütlerallergie ebenfalls nicht geeignet.

Pfefferminze, Schöllkraut und Mariendistel in Fertigarzneimitteln

Pfefferminze wirkt galletreibend. Die Wirkstoffe befinden sich in den ätherischen Ölen in der Pflanze. Man verwendet die Blätter, z. B. als Tee, gegen Gallenbeschwerden. Auch das Schöllkraut wirkt galletreibend. Es sollte wegen seiner lebertoxischen Wirkung jedoch nur in niedrig dosierten Mengen genossen werden und wird daher nicht als Tee, sondern nur als Kombipräparat aus der Apotheke empfohlen. Auch die Mariendistel ist ein bekanntes Gallemittel. Sie kann als Tee und als Fertigarzneimittel zum Einsatz kommen.

PFLANZLICHE HEILMITTEL

AUS DER APOTHEKE BEI GALLENBESCHWERDEN SIND ALS FERTIGARZNEIMITTEL VERFÜGBAR:

ARTISCHOCKE

CURCUMA

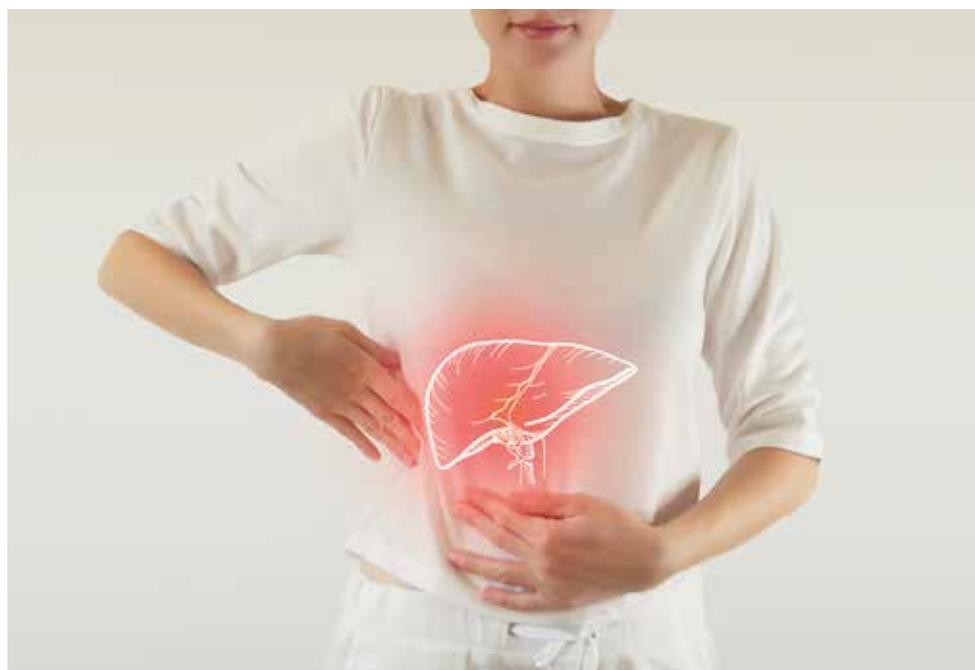
LÖWENZAHN

PFEFFERMINZE

SCHÖLLKRAUT

MARIENDISTEL

Lassen Sie sich am besten zu den Heilmitteln bei Gallenbeschwerden in der Kirsch Apotheke beraten.



WIE SICH TEENIES RICHTIG ERNÄHREN



AUF DIE RICHTIGE MINERALSTOFFZUFUHR ACHTEN

Vitamin B2, D und Jod zeigen kritische Werte

Untersuchungen der Universität Göttingen und des Robert-Koch-Instituts über die letzten Jahre brachten interessante Ergebnisse. Wenn sich Jugendliche überwiegend pflanzlich ernähren, sind sie mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt. Vitamin C, E, B1, Folat, Magnesium und Eisen scheinen überwiegend ausreichend vorhanden zu sein, doch Vitamin B2, D und Jod waren bei einem Teil der untersuchten Jugendlichen kritisch zu sehen. Da Vitamin B2 überwiegend über Milch und Milchprodukte aufgenommen wird, hatte die Hälfte der reinen Pflanzenkostkonsumenten und Vegetarier eine Mangelerscheinung, aber auch Gemischtkostesser zu circa 40 Prozent. Fast ein Drittel aller Kinder unterschritt die empfohlenen Vitamin D-Werte.

Auf calciumreiches Gemüse und Milchprodukte achten

Auch Calcium als Knochenbaustein schnitt in den Untersuchungen der Jugendlichen nicht gut ab. Ungefähr die Hälfte der Veganer und Vegetarier sowie zwei Drittel der Mischkostesser hatten hier ein Defizit. Doch die Knochen werden bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut, so dass man hier besonders aufmerksam sein sollte. Empfehlenswert ist daher das Anreichern der Ernährung mit calcium-

reichem Gemüse, angereicherten Milchersatzprodukten sowie calciumreichen Mineralwässern.

Jodiertes Speisesalz verwenden

Ein weiterer Problemkandidat ist das Spurenelement Jod, welches in allen Essgruppen zu niedrig ausfiel, besonders bei Veganern. Jodiertes Speisesalz und Nahrungsmittel, die dieses enthalten, sind daher besonders wichtig. Auch jodreicher Fisch ist auf dem wöchentlichen Ernährungsplan angeraten. Milchprodukte und Eier können durch die Anreicherung des Tierfutters ebenfalls zur Jodversorgung beitragen.

Vitamin B12-Werte durch Blutuntersuchung feststellen

Vitamin B12 ist insbesondere bei Mädchen zwischen 10 und 18 Jahren nicht ausreichend vorhanden. Vitamin B12 kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Veganer sollten durch regelmäßige Blutkontrollen sicherstellen, dass dieses Vitamin in genügender Menge bei ihnen vorhanden ist. Andernfalls helfen Nahrungsergänzungsmittel.

Eltern sollten bei der gesunden Ernährung helfen

Insgesamt sollten Jugendliche auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, sogar wenn sie sich rein pflanzlich

ernähren. Am besten sollten sich Eltern mit der Ernährung der Jugendlichen auskennen und Ernährungsberatung zu Hilfe nehmen. Gegebenenfalls kann man Vitamin B12, Calcium und Jod als Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Eine gute Mischkost aus viel Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten war allerdings auch bei Gemischtkostessern noch nicht zufriedenstellend erreicht.

Zuhause zusammen kochen lernen

Hintergrund ist, dass im Alltag in vielen Familien oft nicht mehr richtig gekocht wird. Wenn sich Jugendliche nur am nächsten Imbissstand versorgen, bleibt gute Ernährung oft auf der Strecke. Jugendliche sollten daher zuhause nicht nur die Spülmaschine ausräumen, sondern am besten beteiligt werden, gesunde und schmackhafte Gerichte vor- und zuzubereiten. Neben der Ernährung ist es wichtig, auf viel Bewegung und Sport zu achten. Denn laut Untersuchungen verlieren auch normalgewichtige Kinder und Jugendliche immer mehr an Muskelmasse und bauen stattdessen Körperfett auf. Damit steigt auch das Problem von Übergewicht und Adipositas. Und auch Erkrankungen, die sonst eigentlich erst im Erwachsenenalter auftreten wie z. B. Fettleber oder Diabetes-Typ-2.

 **TIPPS** und Informationen zur Ernährung Jugendlicher bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche>

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/uebergewicht-fettsuchtadipositas/therapie>

Tabletten teilen – aus eins mach zwei?

So machen Sie es richtig

Viele Patienten teilen eigenmächtig ihre Tabletten, ohne zu bedenken, dass nur wenige Tabletten zum Teilen geeignet sind. Nimmt man ungeeignete Tabletten nacheinander in zwei Hälften ein, kann es zum Verlust der Wirkung, ungleichmäßiger Wirkweise, Nebenwirkungen oder gar Überdosierung kommen. Kinder oder Personen mit eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion benötigen eine niedrigere Dosierung. Hierzu müssen sie jedoch ihren Arzt befragen.

Hersteller muss Teilen erlauben

Auch Tabletten mit sichtbarer Kerbe sind in der Regel nicht zum Teilen geeignet. Bei Tabletten, bei denen die

Wirkstofffreisetzung über den Überzug gesteuert wird, ist das Teilen besonders problematisch. Der Wirkstoff wird sofort abgegeben und eine Überdosierung kann die Folge sein. Grundsätzlich darf man Tabletten nur teilen, wenn der Hersteller dies erlaubt (siehe Beipackzettel).

Viele Tabletten sind unteilbar

Geeignete Tabletten kann man entlang der Bruchlinien teilen, indem man sie mit der Außenwölbung nach unten auf eine flache Unterlage legt und mittig mit dem Daumen darauf drückt. Oft erleichtert auch ein Tablettenteiler die korrekte Halbierung – diesen haben wir in der Apotheke vorrätig – fragen Sie gerne danach.



Lassen Sie sich im Zweifelsfall in Ihrer Apotheke beraten.

Diese Tabletten kann man nicht teilen:

Tabletten mit magensaftresistentem Überzug, Manteltabletten (gleichzeitige Freisetzung der Wirkstoffe in Kern und Mantel), orale osmotische Systeme (langfristige gleichmäßige Wirkstofffreisetzung), Zwei- und Mehrschichttabletten. Auch Tabletten mit niedrigem Wirkstoffgehalt, empfindlichen Wirkstoffen oder Schmelztabletten sind neben einigen anderen ungeeignet.

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann



Unterhaltungsteil

Einfach mal losradeln und genießen WIE WÄR'S MIT DEM SCHÖNEN 7-KAPELLEN-RUNDWEG?



Ein Ausflug zu den 7 ungewöhnlichen, architektonisch minimalistischen Kapellen im Dillinger und Augsburgener Land ist eine gute Möglichkeit, eine mehrtägige Auszeit zu nehmen und sich gleichzeitig gesund zu bewegen – mit dem Fahrrad. Orte zum Krafttanken und Durchatmen – so möchten die sieben Architekten ihre besonderen Kapellen verstanden wissen. So kann man gleichzeitig entspannt das schöne Donautal kennenlernen.

Auch für Einsteiger geeignet

Die 153 km lange Strecke überwindet 153 Höhenmeter. Die Entfernung zwischen den einzelnen Kapellen beträgt zwischen 12 und 25 km, so dass auch Ungeübte gut ans Ziel kommen. Da überwiegend Land- und Forstwirtschaftswege genutzt werden, sollte man nicht mit dem Rennrad fahren. Kneippanlagen, Badeseen und interessante Kleinstädte liegen auch am Weg. **Probieren Sie es aus!**



NÄHERE INFORMATIONEN:

https://donautal-touren.de/et4/t_100269494



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.