



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe Mai 2023



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

haben Sie schon gehört, dass Sie bei uns jetzt spezielle Gesundheits-Services in Anspruch nehmen können? Das ist neu und bedeutet noch mehr Information und Sicherheit rund um Ihre Medikamente.

Ein Beispiel sind Arzneimittel zum Inhalieren, etwa bei Asthma oder COPD. Denn um wirklich optimal helfen zu können, müssen diese Sprays richtig angewendet werden. Wir zeigen Ihnen im Rahmen einer individuellen Inhalationsberatung mit Ihrem Inhaliergerät, wie das geht, welche Fehler Sie vermeiden können und wie Sie am besten von der Inhalation profitieren. Lesen Sie dazu mehr auf der letzten Seite und vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Termin bei uns!

Ein anderes Thema dieser Ausgabe ist Ihre Gesundheit auf Reisen. Denn jetzt, nach den vielen coronabedingten Einschränkungen, kommt die Lust aufs Unterwegssein wieder. Wir bieten Ihnen deshalb gerne einen Check Ihrer Reiseapotheke an – individuell zugeschnitten auf IHR Urlaubsziel. Dazu gibt es wertvolle Tipps, etwa zu empfohlenen Schutzimpfungen oder zu aktuell geltenden Einreisebestimmungen.

Wir sind für Sie da.

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

INHALT

- 1 *Titelthema*
**WENN DIE FERNE
WIEDER LOCKT**
- 2 *Artikel*
**CAVE-SYNDROM
ERFOLGREICH
BEWÄLTIGEN**
- 3 *Serie*
**MIKRONÄHR-
STOFF-RÄUBER**
- 4 *Tipps des Monats*
**GEMÜSE BESSER
ROH ODER
GEKOCHT?**

Titelthema

Wenn die Ferne wieder lockt

So reisen Sie nach der Pandemie unbeschwert

Seit Juni 2022 wurden die Einreisebestimmungen in vielen Ländern im Hinblick auf das Corona-Virus gelockert, und viele Menschen planen 2023 eine unbeschwerte Reise in ferne Länder.

Wer sich über die aktuellen Reisebestimmungen zu Covid 19 informieren möchte, kann dies auf der Website des Auswärtigen Amtes und der entsprechenden App tun.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN

28%²

Angebot des Monats

Allergodil® akut FORTE
Nasenspray – 10 g (998,00€/1 kg)

9,98€ statt 13,95€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



CA

MIKRONÄHRSTOFF- RÄUBER

Wir geben Ihnen in unserer Serie einen Überblick über die wichtigsten Arzneimittel, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

IM MAI: KALZIUM

Kalzium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Er ist wichtig für die Stabilität von Knochen und Zähnen sowie für die Blutgerinnung. Kalzium stabilisiert die Zellwände, hilft bei der Signalübermittlung in der Zelle und bei der Weiterleitung von Reizen in den Nerven und Muskeln. Die empfohlene Kalziumzufuhr pro Tag liegt bei Erwachsenen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei circa 1000 mg Kalzium. Durchschnittlich wird jedoch in Deutschland weniger Kalzium aufgenommen. Der Körper kann Kalzium speichern und bei Bedarf über das Blut abgeben.

WIE ENTSTEHT KALZIUMUNTERVERSORGUNG?

Wenn die Kalziumzufuhr über die Nahrung über einen längeren Zeitraum hinweg niedrig ist oder ein Vitamin-D-Mangel vorliegt - was zur Folge hat, dass zu wenig Kalzium über den Darm aufgenommen wird - baut der Körper zum Ausgleich Knochenmasse ab. So kann er die Konzentration des Kalziums im Blut aufrechterhalten. Langfristig kommt es so jedoch zur Instabilität der Knochen.

Die langfristige Einnahme von Antacida (insbesondere Pantoprazol, Omeprazol) sowie Diuretika und Abführmitteln sowie die langfristige Einnahme von Kortison kann zu einer Unterversorgung mit Kalzium führen. Neben einer kalziumreichen Ernährung kann dann auch eine Zufuhr von Kalzium in Tablettenform - kombiniert mit Vitamin D - sinnvoll sein, um insbesondere das Osteoporose-Risiko zu senken.

BESEITIGUNG DER KALZIUMUNTERVERSORGUNG

Wichtig ist die gezielte Lebensmittelauswahl - auch bei Laktoseintoleranz. Denn eine ausreichende Kalziumzufuhr kann in der Regel über die Nahrung erreicht werden. Joghurt, gereifter Käse, insbesondere Parmesan, Emmentaler, Gouda, Ziegenkäse oder Gorgonzola sind gute Kalziumlieferanten. Kalziumreiche Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Rucola sowie auch Haselnüsse und Sesamsamen und kalziumreiches Mineralwasser sind im Speiseplan sinnvoll. Wichtig ist, dass der Körper generell ausreichend mit Vitamin D versorgt wird.

WEITERE TIPPS ZUR OPTIMALEN KALZIUMVERWERTUNG:

Auf Alkohol verzichten (negativer Einfluss auf Vitamin-D-Stoffwechsel), viel bewegen, nicht rauchen, Konsum von tierischem Eiweiß reduzieren, phosphathaltige Nahrungsmittel (vgl. Cola, Schmierkäse, Brühwürstchen, Kakao, Wurst, Fleisch) einschränken, auf ausreichend Sonnenlicht achten, Kaffeekonsum einschränken und Salzzufuhr reduzieren. Auch Zucker verschlechtert die Kalziumaufnahme im Darm. Außerdem: Die Aufnahme von Vitamin C (vgl. Fruchtsaft) zu den Mahlzeiten verbessert die Kalziumverwertung im Blut. Rohkost, Salat und Frischobst sollten in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein.

Ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach. Wir beraten Sie gerne.

Artikel

CAVE-SYNDROM erfolgreich bewältigen

SO KEHREN SIE DEM HÖHLEN-LEBEN DEN RÜCKEN ZU

Viele Menschen haben sich während der Corona-Zeit daran gewöhnt, ihre sozialen Kontakte stark einzuschränken. Manche tun sich nun schwer, in ein Alltagsleben zurückzukehren, wie es vor der Pandemie „normal“ war. Psychiater nennen dies „Cave-Syndrom“ (vgl. cave, engl. Höhle). Untersuchungen haben gezeigt, dass besonders Menschen betroffen sind, die schon vorher wenig soziale Kontakte gesucht haben. Dahinter kann eine soziale Angststörung stecken, die sich nun verstärkt hat. Wichtig ist, dieser Angst nicht auszuweichen. Klappt dies nicht und hält dieser Zustand länger als sechs Monate an, sollte man sich therapeutische Hilfe suchen.

LIEBER ZUHAUSE BLEIBEN IST TYPISCH

Soziale Scheu an sich ist keine Krankheit. Doch viele Betroffene leiden darunter. Sie haben Schwierigkeiten, Kontakte zu pflegen, ins Kino oder auf Feiern zu gehen. Sie bleiben lieber zuhause. Manche haben Angst, das Haus zu verlassen. Therapeuten nennen dieses Verhalten insbesondere nach der Pandemie ein vorübergehendes „Anpassungssyndrom“.

Normalerweise überwinden Menschen dies nach einiger Zeit von selbst wieder. Doch bei einer zunehmenden Isolation und bei Rückzugsverhalten können auch psychische Symptome oder Erkrankungen auftreten und sich verstärken.

VERSTÄNDNIS FÜR SICH SELBST ZEIGEN

Die Umstellung auf den Zustand wie vor der Pandemie fällt einigen Menschen leichter, anderen schwerer. Wichtig ist zunächst, Verständnis für sich selbst zu entwickeln. **Dass sich die eigene Wahrnehmung durch die Pandemie verändert hat, sollte man einfach akzeptieren.**

Außerdem sollte man sich auf die positiven Seiten sozialer Kontakte konzentrieren, sogar, wenn diese zunächst Angst auslösen. Man sollte gezielt das tun, was einem besonders Spaß macht oder vor der Pandemie Freude bereitet hat. Wichtig ist auch, dass man in sozialen Situationen seinen Fokus auf die Situation selbst ausrichtet und nicht seine eigene Unsicherheit beobachtet. Oft stellt sich heraus, dass die eigene Unsicherheit in der Realität nicht gerechtfertigt ist.

DIE MENTAL-HEALTH-APP NUTZEN

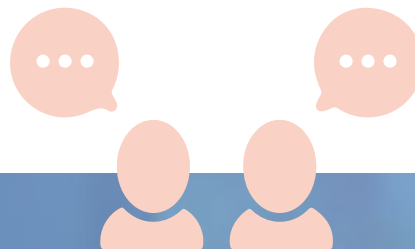
Die Universitäten Frankfurt und Dresden haben eine sogenannte Mental-Health-App entwickelt. Sie hilft dabei, zu erkennen, warum es in sozialen Situationen zu Ängsten kommen kann. Betroffene können im Alltag Übungen ausprobieren, um die Ängste zu überwinden. Man kann sie kostenlos nutzen.

Wer teilnehmen möchte, kann auf der Website www.tinygu.de/angst weitere Informationen und einen Code zur Nutzung der App erhalten.

HOLEN SIE SICH DIE MENTAL-HEALTH-APP

zur Bewältigung der sozialen
Angststörung:

www.tinygu.de/angst



TIPPS bei sozialen Ängsten nach der Pandemie:

- Verständnis für sich selbst haben und das eigene Verhalten nach der Pandemie im sozialen Bereich akzeptieren
- Aktiv werden und Dinge tun, die (früher) Spaß mach(t)en
- Soziale Situation ausprobieren: Nicht auf die eigene Unsicherheit fokussieren



Titelthema

Wenn die Ferne wieder lockt

SO REISEN SIE NACH DER PANDEMIE UNBESCHWERT

SICHER REISEN - IHRE REISE-APP



des Auswärtigen Amtes

www.auswaertiges-amt.de/app-sicher-reisen/350382

IHRE INDIVIDUELLE REISEAPOTHEKE

Eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Reiseapotheke erhalten Sie gerne bei uns in Ihrer Apotheke vor Ort.

AKTUELLE REISEBESTIMMUNGEN FINDET MAN IM INTERNET

Auf der Website des **Robert-Koch-Instituts** gibt es aktuelle Gesundheitsinformationen:

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

Innerhalb der EU kann man sich zu Reisebestimmungen hier informieren:

reopen.europa.eu/de

Auch das **„Centrum für Reisemedizin“** informiert Reisende über aktuelle Bestimmungen: www.crm.de

Das **private Tropeninstitut** klärt Reiseintressenten zu Fernreisen auch in Zusammenhang mit Covid-19 auf: tropeninstitut.de

APPS ZU ERSTER HILFE, MALARIA UND UV-STRAHLUNG GEBEN RAT

Sogenannte Erste-Hilfe-Apps gibt es von allen einschlägigen Anbietern und Verbänden im Bereich Notfallversorgung/Erste Hilfe in Deutschland. Auch eine Kinder-notfall-App ist hier im Angebot.

Die englischsprachige App **„OpenWHO: Knowledge for Health Emergencies“** openwho.org bietet Wissen für Einsatzkräfte in Notfallsituationen.

Auch eine **Malaria-App „World Malaria Toolkit“** www.who.int/teams/global-malaria-programme/malaria-toolkit-app kann auf Fernreisen nützlich sein.

Rund um das Thema „Sonnenschutz“ informieren Wetter-Apps mit UV-Index. Global nutzbar ist die australische App **„SunSmart Global UV“** www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/sun-safety/be-sunsmart/sunsmart-app.

RECHTZEITIG SCHUTZ-IMPFUNGEN EINPLANEN

Je nach Reiseziel sind rechtzeitig vor der Reise Schutzimpfungen vorgeschrieben oder empfehlenswert, z. B. gegen Gelbfieber, Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut, Meningokokkenmeningitis, Pneumokokkeninfektion, Cholera und andere Erkrankungen. In vielen Ländern ist die Bekämpfung von Stechmücken und die Durchführung von Impfkampagnen wegen der Coronapandemie ins Stocken geraten. Daher ist besonders die Infektionsgefahr für Malaria hoch. Eine Zeitlang gab es vielerorts die Gefahr einer Doppelinfektion mit Malaria und Covid-19. Da die Symptome von Malaria denen von Covid-19 ähneln, wurde die Diagnose oft verzögert gestellt. Wichtig ist, mindestens sechs bis acht Wochen vor der Reise zum Hausarzt oder Facharzt für Reisemedizin zu gehen, um sich zu Impfungen für das Reiseland beraten zu lassen. Die Impfungen sollten circa 14 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen sein.

FRAGEN SIE GERNE AUCH BEI UNS IN DER APOTHEKE NACH

Wir beraten Sie zu den Impfeempfehlungen für Ihre Reiseziele - und unterstützen Sie dabei, den notwendigen Impfschutz bis zu Ihrer Abreise zu erhalten.

REISEMEDIKAMENTE MITNEHMEN

Generell empfiehlt es sich, auf Fernreisen Medikamente mitzunehmen, wie es auch vor der Pandemie schon üblich war. Denken sollte man an Reiseüblichkeit, Thrombosevorbeugung, Erste Hilfe, Kontakt mit giftigen Tieren, Notfalltipps bei Magen-Darm-Problemen und die bekannten Mittel gegen Fieber und Schmerzen, Durchfall und Verstopfung. Auch Verbandsmaterial, Salben gegen Verstauchungen, eine Pinzette, ein Thermometer, Pflaster, Mückenabwehrspray sowie eventuelle sonstige Medikamente bei regelmäßiger Einnahme gehören ins Gepäck (beziehungsweise Handgepäck).

Denken Sie auch an die Zeitverschiebung und besprechen Ihre Medikamenteneinnahme mit Ihrem Hausarzt. Last not least: Stecken Sie für den Fall des Falles ruhig eine FFP2-Maske ein.

Eine **ÜBERSICHT ZU GELBFIEBERIMPFSTELLEN** (macht nicht der Hausarzt!) findet man unter:

tropeninstitut.de/impfungen-a-z/allgemeine-impf-infos/wo-impfen



AKTUELLE EINREISEBESTIMMUNGEN

(inkl. vorgeschriebenen Impfungen) findet man auf der Website des **Centrums für Reisemedizin:**



Gemüse besser roh oder gekocht?

Erhitzen ist gesünder als sein Ruf

Gemüse ist gesund ... Doch sollte man es lieber roh oder gekocht essen? Bekannt ist, dass Hitze die Nährstoffe oft verändert. Doch manchmal ist dies sogar positiv! Am Beispiel von Spinat, Zwiebeln, Karotten, Tomaten und Bohnen erläutern wir die Vor- und Nachteile.



SPINAT

... enthält im gekochten Zustand mehr Nährstoffe.

Durch das Kochen nimmt man eine größere Menge Spinat auf und damit auch mehr Nährstoffe. Die in Spinat enthaltene nierenschädigende Oxalsäure, die über den Darm ausgeschieden wird, lässt sich durch das Kochen reduzieren. Isst man zum gekochten Spinat auch kalziumreiche Milchprodukte, kann der Körper mehr an Eisen und Kalzium aufnehmen. Allerdings sinken beim Kochen der Vitamin-C und Vitamin-B-Gehalt dieses Gemüses.



KAROTTEN

Das in Karotten enthaltene Antioxidans Betacarotin wird im Körper in Vitamin A umgewandelt: Gut für das Sehen, die Knochen und das Immunsystem. **Durch das Kochen ist die Menge an Betacarotin höher. Am besten ist die Verwertung noch durch zusätzliches Pürieren.** Denn beim Zerkleinern wird das in den Zellen eingeschlossene Provitamin freigesetzt. Noch besser ist außerdem die Zugabe von etwas Öl (aber Karotten bitte nicht braten!)



ZWIEBELN

Die in Zwiebeln enthaltenen Thiosulfate wirken gesundheitsfördernd. Sie verbessern die Sauerstoffversorgung im Blut. Die Blutgerinnung wird gehemmt. Beides ist günstig, um Herz-Kreislauf-Problemen vorzubeugen. **Thiosulfate werden allerdings durch das Kochen zerstört.** Auch Antioxidantien werden reduziert. Die Konzentration der Flavonoide hingegen steigt. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben den Ruf, das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Die in Zwiebeln enthaltenen Thiosulfate wirken gesundheitsfördernd. Sie verbessern die Sauerstoffversorgung im Blut. Die Blutgerinnung wird gehemmt. Beides ist günstig, um Herz-Kreislauf-Problemen vorzubeugen. **Thiosulfate werden allerdings durch das Kochen zerstört.** Auch Antioxidantien werden reduziert. Die Konzentration der Flavonoide hingegen steigt. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben den Ruf, das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.



TOMATEN

Tomaten, besonders die Schalen, enthalten das Antioxidans Lycopin, welches das Krebsrisiko und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.

Hitze sowie Dünsten und Erhitzen in der Mikrowelle verbessern diese gesundheitsfördernden Eigenschaften von Tomaten. Der Vitamin-C-Gehalt allerdings sinkt beim Erhitzen.



BOHNEN

... müssen immer gekocht werden, denn rohe Bohnen enthalten Phasin, das die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigt. Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall wären beim Verzehr die Folge. Auch der Sauerstofftransport im Blut wird behindert. Erst das Kochen macht grüne Bohnen verdaulich.

... müssen immer gekocht werden, denn rohe Bohnen enthalten Phasin, das die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigt. Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall wären beim Verzehr die Folge. Auch der Sauerstofftransport im Blut wird behindert. Erst das Kochen macht grüne Bohnen verdaulich.

Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann



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.

ANKOMMEN. AUFATMEN.

Dank unserer **Inhalationsberatung**

**IHNEN BLEIBT DIE LUFT WEG?
NACH UNSERER INHALATIONSSCHULUNG ATMEN
SIE AUF!** Denn Inhalieren ist ein wirkungsvolles Mittel bei
Asthma und COPD. Wir schulen Sie individuell an Ihrem
Inhalationsgerät.

DARAUF DÜRFEN SIE SICH VERLASSEN:



- Gespräch über die korrekte Anwendung Ihres Medikaments und Inhalationsgeräts
- praktisches Üben in der Apotheke
- Übersicht mit allen Anwendungsschritten zum Mitnehmen nach Hause

* Die Kosten für die Schulung trägt Ihre Krankenkasse
1x JÄHRLICH (gesetzlich und privat), wenn Sie älter
als 6 Jahre sind und

- ein neues oder anderes Inhalationsgerät verschrieben bekommen haben
- in den letzten 12 Monaten noch keine Inhalationsschulung in der Arztpraxis oder Apotheke erhalten haben (Ihre Selbstauskunft genügt)
- Sie nicht in ein Disease-Management-Programm (DMP) für Asthma oder COPD eingeschrieben sind (Ihre Selbstauskunft genügt)



NEU UND
100% KOSTENFREI*
BEI UNS!

Unsere Dauertiefpreise

SIE SPAREN
23%²



Prostagutt® duo
Kapseln - 200 Stück

63,98€ LVP 82,95€^{1,3}

SIE SPAREN
32%²



Bepanthen®
Wund- und Heilsalbe
Salbe - 100 g (129,80 € / 1 kg)

12,98€ LVP 18,98 €^{1,3}

SIE SPAREN
26%²



Magnesium Verla® N
Dragées - 200 Stück

12,98€ LVP 17,59 €^{1,3}

GeloMyrtol® forte **33,98€** LVP 45,20 €^{1,3}
Kapseln, 100 Stück

Crataegutt® 450 mg **55,98€** UVP 71,90 €^{3,4}
Herz-Kreislauf-Tabl., 200 Stück

Gingium® 120 mg **59,98€** LVP 96,89 €^{1,3}
Filmtabletten, 120 Stück

Ibu-Lysin ratiopharm 400mg* **11,98€** LVP 20,88 €^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

orthomol chondroplus **52,98€** UVP 67,99 €^{3,4}
Kombipackung, 1 Stück

Cetirizin-ratiopharm 10 mg **22,98€** LVP 36,20 €^{1,3}
Filmtabletten, 100 Stück

Antistax® extra **35,98€** LVP 49,97 €^{1,3}
Venentabletten, 90 Stück

1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.
2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IfA GmbH.
3) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheke.
4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange der Vorrat reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

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