



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

gehören Sie auch zu den Menschen, die täglich Medikamente benötigen? Dann haben wir in dieser Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins wertvolle Tipps für Sie. Seit einiger Zeit ist bekannt, dass Medikamente wie beispielsweise Metformin, Pantoprazol oder Omeprazol die natürliche Aufnahme von Vitaminen und Vitalstoffen aus dem Essen stören können. Langfristig angewendet entsteht dadurch eine Unterversorgung. Bekannt ist dies vor allem für Vitamin B 12. Zu wenig Vitamin B12 kann sich etwa in Müdigkeit zeigen, aber auch in Kribbeln oder Taubheitsgefühlen in den Beinen.

Aber nicht nur einige Arzneimittel (auch hier nicht genannte) können Vitaminräuber sein. Auch ein hoher Alkoholkonsum „verbraucht“ Vitamine. Hier sind es vor allem verschiedene B-Vitamine, die dann fehlen.

Wir beraten Sie gerne, welche Vitamine und Vitalstoffe für Sie persönlich sinnvoll sind, abgestimmt auf Ihre Medikamente und Ihren persönlichen Extra-Bedarf.

Diese Beratung bieten wir Ihnen auch gerne im Rahmen einer so genannten Medikationsanalyse an, auf die Sie ab fünf ärztlich verordneten Arzneimitteln Anspruch haben. Diese Beratungsleistung Ihrer Apotheke ist für Sie kostenlos.

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

INHALT

- 1 *Titelthema*
SO BEUGEN SIE OSTEOPOROSE VOR
- 2 *Artikel*
RIECHSTÖRUNGEN BEI LONG COVID BEHANDELN
- 3 *Serie*
MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER
- 4 *Tipps des Monats*
WENN DAS BLUT AUS DER NASE SCHIESST
- 5 *Lebensmittel im Fokus*
UNSER HIGHLIGHT IM JUNI: BROKKOLI

Titelthema

So beugen Sie Osteoporose vor

Warum Kalzium und Vitamin D wichtig sind

Im Bekanntenkreis älterer Menschen geht oft die Sorge um: Wer an Osteoporose, dem Abbau von Knochensubstanz, leidet, hat ein erhöhtes Risiko für Stürze und mögliche Komplikationen wie beispielsweise einen Oberschenkelhalsbruch. Fast die Hälfte aller Frauen ab 70 Jahren ist von Osteoporose betroffen. Schon bei kleinen Verletzungen kann es dann zu Knochenbrüchen kommen.

Wichtig zur Vorbeugung ist die Versorgung mit ausreichend Kalzium über die Ernährung. Hierbei ist auch die Aufnahme von genug Vitamin D wichtig. Hinzukommen die Risikofaktoren Rauchen, Untergewicht (weniger Muskelmasse) sowie Bewegungsmangel, die sich ungünstig auswirken. Auch die familiäre Veranlagung kann eine Rolle spielen. **Fortsetzung auf Seite 2**



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

Angebot des Monats

IBU-ratiopharm® 400mg akut
Filmtabletten – 20 Stück

4,48€ statt 6,27 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

**B**

MIKRONÄHRSTOFF- RÄUBER

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

IM JUNI: ALKOHOL ALS NÄHRSTOFF- RÄUBER DER B-VITAMINE

Vitamine und Mineralstoffe sind lebenswichtig. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Nährstoffräuber wie Alkohol hemmen ihre Aufnahme.

Bei hohem Alkoholkonsum werden vor allem mehr B-Vitamine benötigt. Die Gruppe der B-Vitamine umfasst acht Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12). Alkoholmissbrauch ist besonders für die ausreichende Aufnahme von Vitamin B1 und B6 ungünstig. Vitamin-B-Mangel kann die Nervenzellen schädigen („alkoholische Polyneuropathie“). Dies kann Schmerzen und Empfindungsstörungen auslösen. Entzündungen und Veränderungen von Haut und Schleimhäuten sind als Folge von Vitamin-B-Mangel ebenfalls möglich. Auch eine erhöhte Infektanfälligkeit, Müdigkeit, depressive Verstimmung, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen treten oftmals auf.

Beseitigung von Vitamin-B-Mangel

B-Vitamine werden über die Leber verwertet und von dort in andere Organe weitertransportiert. Ist die Leber geschädigt, kommt es zu einem Vitamin-B-Mangel. Neben dem Verzicht auf Alkohol können die Vitamine auch hochdosiert durch den Arzt verschrieben werden. Vitamin B1, 6 und 12 lindern Nervenschäden bei Alkoholmissbrauch. Bestimmte Grunderkrankungen sind Gegenanzeigen für die Einnahme von Vitamin-B-Präparaten. Hier ist der Arzt der erste Ansprechpartner.

SPRECHEN SIE UNS AN, WIR BERATEN SIE
GERNE PERSÖNLICH IN DER APOTHEKE

Artikel

RIECHSTÖRUNGEN bei Long Covid behandeln

RIECHTRAINING KANN HELFEN

Viele Patienten klagen nach einer Corona-Infektion über Riechstörungen (sog. Anosmie, Geruchsverlust). Allerdings kann diese auch nach anderen viralen Infektionen auftreten. Bei vielen Patienten bessern sich die Symptome nach ein bis zwei Monaten, bei manchen halten sie jedoch länger an. Eine Möglichkeit zur Therapie ist gemäß der „S1-Leitlinie Post-/Long-Covid“ ein Riechtraining, das die Duftrezeptoren auf den Rezeptorneuronen, d. h. Nervenzellen, anregen soll.

ANGRIFF AUF DEN RIECHKOLBEN

Die Ursache für eine Riechstörung sind entzündliche Prozesse während der Corona-Infektion. Es wird vermutet, dass die Coronaviren die sogenannten Stützzellen des Riechkolbens angreifen. Diese haben Helferfunktion für die Riechsinneszellen. Die Stützzellen können sich allerdings nach gewisser Zeit wieder neu bilden, so dass das Riechvermögen zurückkehrt. Generell gilt, dass der Geruchssinn sich bei den meisten Corona-Patienten nach einiger Zeit wieder erholt. In der Regel können neunzig Prozent der Betroffenen nach circa drei Monaten wieder riechen.

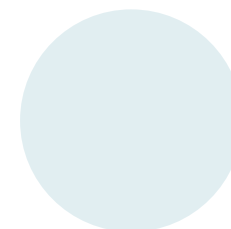
ARZT FÜHRT RIECHTEST DURCH

Der Arzt kann eine Riechstörung anhand eines Riechtestes, z. B. durch mit Duftstoffen gefüllte Riechstifte, diagnostizieren. Alternative Tests, z. B. mit Elektroden an den Riechschleimhäuten, sind möglich, um die Riechhirnströme zu messen. Zur Therapie entzündlicher Prozesse kann Cortisol zum Einsatz kommen.

ÄTHERISCHE ÖLE NICHT FÜR KINDER UND ASTHMATIKER

Bei einem Riechtraining sind Rose, Zitrone, Eukalyptus und Gewürznelke die Düfte der Wahl. Morgens und abends sollte man jeweils circa 30 Sekunden an jedem Duft riechen, über ein bis zwei Monate hinweg - beispielsweise auf einem Wattestäbchen. Studien ergaben, dass das Riechtraining jedoch nicht immer die gewünschte Wirkung zeigt.

HINWEIS: Asthmatiker, Säuglinge und Kleinkinder dürfen ätherische Öle nicht einatmen.





Titelthema

So beugen Sie Osteoporose vor

WARUM KALZIUM UND VITAMIN D WICHTIG SIND

FRAUEN SIND EHER GEFÄHRDET

Ab dem Alter von circa 30 Jahren baut der Körper Knochenmasse ab. Ist der Abbau höher als der normale Alterungsprozess, kann Osteoporose entstehen. Frauen haben ein erhöhtes Risiko, da bei ihnen ab den Wechseljahren das Hormon Östrogen abgebaut wird. Dies hat eine schützende Wirkung für die Knochen. Auch bestimmte Grunderkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes Typ 1 können das Osteoporoserisiko erhöhen.

KLEINE WIRBELSÄULENBRÜCHE BLEIBEN UNBEMERKT

Es gibt keine eindeutigen Warnzeichen, die den Knochenschwund anzeigen. Manchmal klagen Patienten über Rückenschmerzen oder es bildet sich vermehrt ein Rundrücken. Die Wirbelsäule kann sich verkürzen oder nach vorne beugen. Kleine sogenannte „Sinterungsbrüche“ an den Wirbeln sind nur im MRT erkennbar. Auch der Becken-Rippen-Abstand ist oft verkürzt. Patienten sind weniger mobil. Gleichgewicht und Schutzreflexe funktionieren bei ihnen nicht mehr richtig.

KNOCHENBRUCHRISIKO MESSEN LASSEN

Der Arzt diagnostiziert Osteoporose nach dem individuellen Knochenbruchrisiko anhand verschiedener Kriterien. Hierzu gehören die Knochendichtemessung, Alter und Geschlecht. Bestimmte Medikamente wie (vor allem) Kortison, aber auch Antiepileptika, Aromatasehemmer, antihormonelle Therapie, Zytostatika oder Marcumar können das Osteoporoserisiko

erhöhen. Zudem können Beruhigungsmittel, Neuroleptika, Schlafmittel aber auch Blutdrucksenker die Sturzgefahr erhöhen und damit zu Knochenbrüchen führen.

KNOCHENFREUNDLICH ERNÄHREN

Neben ausreichender Bewegung und Sport zum Aufbau von Muskelmasse sollte man auf eine knochenfreundliche Ernährung achten. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium über den Darm. Vitamin D kann nicht alleine über die Nahrung ausreichend aufgenommen werden. Hierzu muss der Körper Sonnenlicht ausgesetzt werden. Vor allem Babys, Kleinkinder und Senioren sind gefährdet.

AUF KALZIUM- UND VITAMIN-D-SPIEGEL ACHTEN

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D ist nach Absprache mit dem Arzt oftmals empfehlenswert. Kalzium sollte man nur dann als Präparat einnehmen, wenn die Versorgung über die Nahrung nicht ausreicht. Der Arzt kann hierzu beraten (vgl. Gegenanzeigen). Eine mediterrane Ernährung mit zusätzlichen fettarmen Milchprodukten ist sinnvoll. Wer Medikamente gegen Osteoporose erhält (Bisphosphonate und Denosumab), muss auf ausreichende Aufnahme von Vitamin D und Kalzium achten.

STURZFALLEN VERMEIDEN

Wichtig ist auch die Vermeidung von Sturzfallen im häuslichen Umfeld: Kabel, abstehende Teppiche, mangelnde Beleuchtung und rutschende Böden sollte

man entfernen. Außerdem ist es sinnvoll, Geländer an der Wand von Toilette, Bad und Dusche anzubringen. Auch gezieltes Gleichgewichtstraining kann Osteoporose vorbeugen helfen.

DIES HILFT ZUR VORBEUGUNG VON OSTEOPOROSE:

- **Muskeln stärken:** Krafttraining, Ballspiele, aber auch Ausdauertraining (Wandern, Nordic Walking, Schwimmen etc.).
- **Knochenfreundlich ernähren:** Mediterrane Ernährung und fettarme Milchprodukte.
- **Vitamin-D- und Kalzium-Spiegel beachten:** Mit dem Arzt besprechen.
- **Osteoporose-Medikamente:** Achtung, diese können den Vitamin-D- und Kalzium-Status negativ beeinflussen.
- **Untergewicht vermeiden** (BMI 20-25 empfehlenswert): Das Risiko von Knochenbrüchen ist bei Untergewicht erhöht.
- **Auf Rauchen und Alkohol verzichten**
- **Osteoporose-Check-Up beim Arzt machen.**

Wenn das Blut aus der Nase schießt

So stoppen Sie Nasenbluten

Wer kennt es nicht? Nasenbluten hatte fast jeder schon einmal. Nasenbluten weist darauf hin, dass Blutgefäße verletzt wurden - entweder im vorderen oder im hinteren Bereich der Nase. Durch das Verschlucken von Blut kann Betroffenen leicht übel werden. Die Blutung selbst lässt sich aber in der Regel rasch stoppen.

Kopf besser nach vorne beugen

Beim akuten Nasenbluten sollte man den knorpeligen Teil der Nase mit den Fingern zusammendrücken. Den Kopf sollte man nicht in den Nacken legen, damit das Blut nicht in den Rachen laufen kann. Denn dies kann Übelkeit und Erbrechen auslösen. Es kann auch in die Luftröhre gelangen und eine Lungenentzündung auslösen. Man sollte besser einen Wattebausch mit abschwellenden Nasensprays tränken und in die Nase stecken und so versuchen, die Blutung zu stillen.

Fettige Nasenstifte können helfen

Zapfenförmig geformte Nasenstifte aus

der Apotheke, die man in das Nasenloch einführt, helfen dabei, die Nasenschleimhaut einzufetten und so zu verschließen. Nach dem Ende der Blutung kann man den Stift aus der Nase ziehen, ohne die Nasenschleimhaut zu verletzen.

Zu hoher Blutdruck lässt Blutgefäße platzen

Blutungen im hinteren Bereich der Nase können auf eine Grunderkrankung wie erhöhten Blutdruck hindeuten. Bei einer Blutdruckentgleisung, z. B. über 200 mmHg beim systolischen Wert, können Blutgefäße platzen. Diese Blutungen sind nicht so leicht zu stoppen.

Betroffene sollten den HNO-Arzt aufsuchen. Auch andere Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente können Nasenbluten fördern. Das Blutungsrisiko sollte dann regelmäßig vom Arzt überprüft werden.



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann



LEBENSMITTEL IM FOKUS

BROKKOLI unser Kalzium-Highlight

Hauptsaison Juni - Oktober
Nebensaison Mai & November

EIN GRÜNER WUNDER-KOPF: Brokkoli sieht nicht nur knackig frisch aus, er verwöhnt unseren Körper auch mit 58 mg Kalzium pro 100 g. Zudem enthält der Kohl am Stiel nur wenig Oxalat. Das bedeutet, dass das Kalzium im Brokkoli sehr gut vom Körper aufgenommen werden kann.



reich an Vitaminen A, C, E und Zink

gut für unser Immunsystem

stärkt Zähne und Knochen

Tipp: Der Strunk kann mit verwertet und gegessen werden

SCHNELLES OFENGEMÜSE

Brokkoli zusammen mit weiterem Gemüse deiner Wahl

z. B. Kartoffeln, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Süßkartoffel, etc.

mit Olivenöl und Gewürzen mischen

z. B. Salz, Pfeffer, Ras el Hanout, Thymian, Oregano, Rosmarin

und bei 200° im Ofen ca. 25 min garen.

Mit Eiweißquelle deiner Wahl ergänzen, z. B.:

- Feta
10 min mit in den Ofen
- Kichererbsen
direkt wie oben beschrieben mitwürzen und mit aufs Blech
- Spiegelei
- Griechischer Joghurt



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.