



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2023



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

der November ist da und mit ihm die ersten Erkältungen, mit Schniefnase, Heiserkeit und Halsschmerzen. Tipps und Tricks, die wirklich helfen, haben wir aus erster Hand für Sie zusammengetragen. Blättern Sie gleich mal nach!

Außerdem finden Sie gleich hier auf Seite eins ein Thema, das Eltern oft Sorge macht: Kinder greifen gerne zu Süßigkeiten, doch wann wird es zu viel? Spannend zu lesen ist auch, wo sich Zucker so überall versteckt – nämlich nicht nur in Donuts und Schokolade!

Ein ganz anderes Thema ist eine gesetzliche Neuerung, die Arzneimittel auf Rezept betrifft: Verordnungen vom Arzt werden ab Januar von Papier auf elektronisch umgestellt.

Was zunächst kompliziert klingt, bringt Patienten viele Vorteile: Sie müssen zum Beispiel nicht wegen jeder Verordnung in die Praxis laufen, um das Rezept zu holen. Ihr Arzt wird es ganz einfach am PC ausstellen und auf einem "Gesundheitsserver" speichern, einem virtuellen Datenspeicher – egal, ob Sie gerade in der Praxis sind oder nicht. Dann kann Ihre gewohnte Apotheke vor Ort – beispielsweise anhand Ihrer Gesundheitskarte – alles vom Server abrufen. Schneller, sicherer, einfacher. Übrigens bieten auch einige private Krankenkassen diese neue Rezeptübermittlung an. So erhalten Sie Ihre Medikamente und professionelle Beratung wie gewohnt bei uns, in Ihrer Apotheke vor Ort, und natürlich liefern wir Ihnen auch alles schnellstmöglich nach Hause.

Wir helfen Ihnen gerne, fragen Sie uns!

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

INHALT

- 1 *Titelthema*
KINDER IN DEUTSCHLAND ESSEN ZU VIEL ZUCKER
- 2 *Artikel*
WENN DIE STIMME VERSAGT
- 3 *Serie*
LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN
- 4 *Tipp des Monats*
VOM NASENSPRAY ENTWÖHNEN
- 5 *Ausmalbild*
KINDERGEBURTSTAG GESUND SÜSS FEIERN

Titelthema

Kinder in Deutschland essen zu viel Zucker

Einen „Zuckerschok“ gibt es aber nicht

Manche Eltern glauben, dass zu viel Zucker Kinder „aufgedreht“ werden lässt, weil sie einen „Zuckerschok“ erleiden, beispielsweise an Kindergeburtstagsfeiern. Doch obwohl regelmäßiger hoher Zuckerkonsum zahlreiche Krankheiten auslösen kann, bewirkt er nicht, dass Kinder „hyperaktiv“ werden. Zu viel Zucker kann auch nicht ADHS auslösen, wie manche irrtümlich glauben. Dennoch:

Kinder in Deutschland essen zu viel Zucker. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten nicht mehr als zehn Prozent der Gesamtenergie pro Tag als Zucker aufgenommen werden. Dies sind bei Kindern circa 25 g (bei Erwachsenen circa 50 g). Defacto liegt der Verbrauch bei Kindern um die 42 g pro Tag. Dies sind mehr als 10 Teelöffel Zucker.

Fortsetzung auf Seite 2



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

Angebot des Monats

Ibu 400 akut - 1 A Pharma®
Filmtabletten - 20 Stück

2,98€ statt 4,11 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

IM NOVEMBER:

LACTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT

Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) ist eine der häufigsten Unverträglichkeiten. Zuckerunverträglichkeit bedeutet generell, dass Zucker im Dünndarm nicht richtig verarbeitet werden kann und daher in den Dickdarm gelangt. Dadurch wird das Einströmen von Wasser ausgelöst und es kommt zu Durchfall. Gleichzeitig wird Zucker durch Darmbakterien vergoren und es bilden sich Stoffe, die Blähungen und Bauchkrämpfe auslösen.

LACTASE HILFT BEI DER VERARBEITUNG VON MILCHZUCKER

Lactose (Milchzucker) kann im Verdauungstrakt nicht gleich verarbeitet werden, sondern muss in Glucose und Galactose aufgespalten werden. Dabei benötigt der Körper das Enzym Lactase. Vom Kleinkind zum Erwachsenen hin nimmt die Lactaseaktivität mit zunehmendem Alter meist ab und die Verträglichkeit wird individuell schlechter. Die Unverträglichkeit von Milchzucker kann aber auch durch eine Krankheit ausgelöst werden, z. B. durch Zöliakie oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen.

ATEMTEST BEIM ARZT DURCHFÜHREN LASSEN

Zur Diagnose einer Zuckerunverträglichkeit wird ein Atemtest beim Arzt durchgeführt. Er ist auch bei Kindern einfach zu absolvieren. Man misst hierbei den Wasserstoffgehalt in der Atemluft. Vorher trinken die Patienten eine Zuckerlösung. Im Zweifelsfall ist auch noch eine Blutuntersuchung möglich.

ERNÄHRUNG UMSTELLEN HILFT

Wird eine Zuckerunverträglichkeit festgestellt, sollte die Ernährung umgestellt werden. Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit meidet man Milch und Milchprodukte. Lange gereifte Käsesorten, Naturjoghurt und Butter werden besser vertragen. Möchte man ab und zu dennoch Milchprodukte genießen, kann man das punktuelle Einnehmen von Lactase-Präparaten aus der Apotheke in Erwägung ziehen.

Artikel

Wenn die Stimme versagt

HALSSCHMERZEN UND HEISERKEIT SCHNELL LOSWERDEN

Halsschmerzen kommen und gehen, besonders im Winter. Schlimm ist es, wenn dabei auch die Stimme wegbleibt. Hier ist dann immer der Kehlkopf mit betroffen. Das Zusammenspiel von Atmung, Stimmlippen, Nerven und Muskeln im Hals funktioniert nicht mehr.

STIMMLIPPEN SIND MIT SCHLEIMHAUT BEDECKT

Für die Tonerzeugung beim Sprechen sind die Stimmlippen verantwortlich. Sie sind mit Schleimhaut bedeckt. Sie befinden sich innerhalb des Kehlkopfes und überziehen die Stimmbänder. Beim Einatmen entspannen sie sich und der Abstand zwischen den Stimmlippen wird so weit, dass Luft einströmen kann. Beim Ausatmen werden die Muskeln angespannt und der Abstand wird wieder kleiner. Durch das Öffnen und Schließen vibriert die Luft im Kehlkopf und man erzeugt Töne. Wenn die Kehlkopfschleimhaut entzündet ist und anschwillt, kommt es zu Problemen mit der Stimme.

LUTSCHDRAGEES MIT ISLÄNDISCH MOOS BERUHIGEN

Handelt es sich um einen grippalen Infekt mit Heiserkeit und Halsschmerzen, ist es wichtig, die Schleimhaut zu beruhigen und feucht zu halten. Hilfreich sind Lutschdragees, die den Speichelfluss anregen. Schleimstoffe wie Isländisch Moos oder Eibisch legen sich auf die Schleimhaut und wirken wohltuend. Auch kombinierte Produkte mit Hyaluronsäure sind zur Befeuchtung empfehlenswert. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

BEI LANGER HEISERKEIT ARZT AUFSUCHEN

Bei dauerhafter Heiserkeit von mehr als drei Wochen sollte man den Arzt aufsuchen. Wenn neben Heiserkeit auch Schmerzen, Atemnot und Schluckprobleme auftreten, sollte man ebenfalls eine ärztliche Untersuchung vornehmen lassen. Generell sollte man darauf achten, dass die Raumluft immer ausreichend feucht ist. Viel trinken sowie Reize wie Tabakrauch und Alkohol meiden, gehört ebenfalls zur Vorbeugung.

**WAS HILFT BEI
HEISERKEIT UND
HALSSCHMERZEN?**

Lutschdragees mit Schleimstoffen wie Eibisch oder Isländisch Moos und Hyaluronsäure

Viel trinken
(Wasser, Apfelschorle,
Kräutertee)

Tabakrauch und
Alkohol meiden

Raumluft feucht halten

Vorbeugen, wenn
man viel reden muss:
Sprechpausen
einlegen, Mikrofon
verwenden



Titelthema

Kinder in Deutschland essen zu viel Zucker

EINEN „ZUCKERSCHOCK“ GIBT ES ABER NICHT

VIEL ZUCKER MACHT DICK

15 Prozent der Kinder in Deutschland gelten als übergewichtig. Was viele nicht wissen: Der Körper verwandelt mit Hilfe der Leber überschüssigen Zucker in Fett. Dieses wird eingelagert, z. B. in Bauchfett. Im schlimmsten Fall kann es – ähnlich wie bei Alkoholmissbrauch – zu einer Fettleber kommen, bis hin zu Leberzirrhose und Leberkarzinom. Der zu beobachtende Anstieg von Typ-2-Diabetes und Übergewicht bei Kindern wird mit dem erhöhten Zuckerkonsum in Verbindung gebracht.

ZU HOHER GLUCOSESPIEGEL IM BLUT IST SCHÄDLICH

Zucker setzt im Körper Insulin frei und so wird vermehrt Glucose aus dem Blut aufgenommen. Dadurch ist auch die Insulinproduktion zu hoch. Der Körper fährt sie nach einiger Zeit wieder zurück, doch der Glucosespiegel im Blut bleibt dauerhaft zu hoch. Nerven- und Gefäßschädigungen sowie Herzinfarkt, Schlaganfall, Niereninsuffizienz und andere Folgeerkrankungen können auftreten.

AUCH FRUCHTZUCKER IST ZUCKER

Obwohl Fruchtzucker (Fructose) gesünder klingt, gehört auch er zur Gruppe der Zucker. Obstverzehr ist in dieser Hinsicht nicht bedenklich, aber Fruchtsäfte und Smoothies enthalten viel Zucker. Fructose begünstigt Fetteinlagerungen und eine Entzündung der Leber.

Trauben, Äpfel und Birnen enthalten mehr Zucker als anderes Obst.

NÄHRWERTTABELLE GUT LESEN

Die Gesamtmenge an Zucker in Lebensmitteln kann an der Nährwerttabelle auf der Verpackung abgelesen werden. Hier werden alle Arten von Zucker zusammengerechnet. Einige Bezeichnungen sind nicht auf den ersten Blick als Zucker „erkennbar“, z. B. Glucosesirup, Maltose, Lactose, Dextrose, Saccharose, Raffinose oder Karamellsirup. Auch Trockenfrüchte, Honig, Agavendicksaft und Maissirup zählen dazu.

FERTIGNAHRUNGSMITTEL MEIDEN

Da in Fertignahrungsmitteln meist hohe Mengen Zucker enthalten sind, ist es sinnvoll, möglichst oft frisch und selbst zu kochen. Wer sich über gesunde Ernährung informieren möchte, kann dies auf den Homepages der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Verbraucherzentralen, auf ptaheute.de oder bei Foodwatch tun.

Eine Kindergeburtstagsfeier ist eine „süße“ Ausnahmesituation, die man nicht überbewerten sollte. Doch auch hier lässt sich mit zuckerfreien Rezepten gesund und lecker-süß feiern.

ZUCKER-VERSTECKE

in der Zutatenliste von Lebensmitteln.

DIESE BEGRIFFE BEDEUTEN „ZUCKER“:

Saccharose

Glucose(sirup)

Fructose(sirup)

Maltose/Maltextrakt/
Maltodextrin

Karamellsirup

Raffinose

Dextrose

Lactose/Milchzucker

Honig/Agavendicksaft/
Maissirup

Trockenfrüchte

Achtung auch vor Fruchtsaftkonzentraten, Fruchtnektar o.ä.

WIEVIEL ZUCKER PRO TAG IST BEI KINDERN „ERLAUBT“?

LAUT WHO: 10% der Gesamtenergiemenge, d. h. max. 25 g pro Tag.

Vom Nasenspray entwöhnen

Wenn die Nase nur noch angeschwollen ist

Wer erkältet ist, greift meist zu Nasenspray, um die geschwollene Nasenschleimhaut abzuweichen zu lassen. In der Regel dauert dies fünf bis zehn Minuten. Doch wer ein Nasenspray länger als eine Woche benutzt, kann „abhängig“ werden. Dann ist die Nase wenige Stunden nach der Anwendung schon wieder verstopft. Und man kann nur noch mit Spray einschlafen. Die Erkältung scheint gar nicht mehr wegzugehen.

DURCH NASENSPRAY DAUERHAFT GESCHWOLLEN

Der Grund dafür ist, dass ein Gewöhnungseffekt eintritt. Die Schleimhaut schwillt schon kurz nach der Sprayanwendung wieder an. Greift man nun gleich wieder zum Nasenspray, bewirkt dies ein erneutes Anschwellen. Denn das Gewebe wird als Reaktion auf das Spray stärker durchblutet. Nun beginnen die Zellen der Schleimhaut zugrunde zu gehen. Das Gewebe bleibt dauerhaft geschwollen. Die Schleimhaut trocknet aus und verliert ihre Funktion.

NUR SIEBEN TAGE ANWENDEN

Nach sieben Tagen Anwendung eines Nasensprays sollte man dieses daher absetzen. Sind noch Erkältungssymptome vorhanden, sollte man diese mit anderen Sprays aus der Apotheke lindern, z. B. mit Meersalz oder ätherischen Ölen. Auch Salzinhalationen sind günstig. Man sollte drei Tage abwarten. Meist kann man dann wieder durchatmen. Andernfalls kann der Arzt zur Umgewöhnung auch Cortisonspray verschreiben, das gegen die Schwellung wirkt.



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann



REZEPT-TIPP

Kindergeburtstag gesund süß feiern

Zuckerfreier Schokokuchen macht's möglich

Der nächste Kindergeburtstag soll mit einem leckeren Kuchen gefeiert werden, doch auf Zucker möchten Sie verzichten? Probieren Sie diesen Gugelhupf mit zuckerfreier Schokolade (z. B. mit Datteln gesüßt). Ihre Kinder werden begeistert sein!



REZEPT VON @
@zuckerfreierlei

SO GEHTS

Datteln circa 30 Minuten einweichen, dann entkernen. Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Alle **trockenen Zutaten vermengen.**

Datteln, Milch und Eier im Mixer fein pürieren. Danach Butter zugeben und nochmals pürieren.

Dattelmasse zu den trockenen Zutaten geben und alles vermischen. Mineralwasser zugeben und alles verrühren.

Nun Gugelhupfform einfetten.
Teigmasse einfüllen.

SIE BRAUCHEN

- Kleine Gugelhupfform
- 100g Dinkelmehl (Typ 630)
- 80ml Milch (oder pflanzliche Milch)
- 100g Butter
- 150g Medjool Datteln (ca. 9 Stück)
- 2 Eier
- 3 Spritzer Mineralwasser
- 2 TL Backpulver
- 0,5 TL Vanille
- 1,5 EL Kakaopulver
- Für den Schokoguss:**
- 170g zuckerfreie Schokolade
- 2-3 EL Topping nach Wahl

180°C 35 Minuten im Ofen backen.

Schokokuchen 30 Minuten stehen lassen und dann aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen.

Zuckerfreie **Schokolade im Wasserbad** (Topf im Topf) erwärmen.

Kuchen mit zuckerfreier Schokolade übergießen und dann mit Topping verzieren. (z. B. Amaranth oder gefriergetrocknete Himbeeren)
Abkühlen lassen. 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

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.