



INHALT

1 Titelthema

DAUERSTRESS MACHT KRANK

2 Artikel

SO KANN MAN OSTEOPOROSE VORBEUGEN

3 Serie

KEINE WIRKUNG OHNE NEBEN- WIRKUNG

4 Tipp des Monats

ZUHAUSE RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN

5 Tanzen hält fit

WAS WIR VON DEN BLUE ZONES LERNEN KÖNNEN

Titelthema

Dauerstress macht krank

AM BESTEN TÄGLICH ACHTSAMKEITSÜBUNGEN EINBAUEN

Stress ist ungesund! Chronischer Stress birgt ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen. Das Stressempfinden ist allerdings von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Bei Stressgefühl werden Stresshormone ausgeschüttet, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen und die Bronchien sind erweitert. Dafür werden andere Prozesse im Körper „heruntergefahren“. Ist der Stress dauer-

haft, treten Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, aber auch Bluthochdruck und ein geschwächtes Immunsystem auf. Langfristig kann es zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und anderen Erkrankungen kommen. Auch das Risiko für psychische Erkrankungen steigt.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

Gingium® 120 mg
Filmtabletten - 120 Stück

59,98€ statt 92,99 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

gerade in stressigen Lebensphasen kann es gut sein, auch einmal „aktiv“ zur Ruhe zu kommen und sich zu überlegen: Wo kann ich Unterstützung bekommen? Wer hilft mir und wie wird es endlich einfacher für mich, alles zu stemmen? Gerade wer selber krank ist oder sich daheim um pflegebedürftige Angehörige kümmert, braucht Entlastung und unkomplizierte schnelle Hilfe.

In diesem Gesundheitsmagazin sehen Sie schon die ersten Tipps und hilfreichen Anregungen. Dazu finden Sie auch bei uns, in Ihrer Apotheke vor Ort, eine Fülle von Dienstleistungen, die Ihren Alltag erleichtern. Warum nicht alles für die Pflege oder Medikamente und Rezepte vorbestellen? Das geht einfach und schnell, telefonisch oder über eine App im Handy. Und vielleicht gleich nach Hause liefern lassen, ohne lästige Extra-Wege?

Wir prüfen auch gerne, ob Ihre Medikamente vom Arzt „zusammenpassen“. Das bezahlt Ihre Krankenkasse, wenn Sie mehrere Medikamente dauerhaft anwenden. Die genauen Informationen dazu gibt's bei uns, fragen Sie uns einfach! Natürlich beraten wir Sie auch in allen Fragen zur richtigen Anwendung.

Sprechen Sie uns an – gemeinsam finden wir Lösungen, mit denen Sie wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag bringen.

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

KEINE WIRKUNG OHNE NEBENWIRKUNG

Medikamente dienen unserer Gesundheit und retten Leben. Doch manchmal treten Nebenwirkungen auf, die wir lieber vermeiden würden. Dennoch gilt: Trotz Nebenwirkungen wirken diese Arzneimittel und helfen uns. Wir möchten Sie in dieser Serie darüber informieren, wie Sie mit ein paar Tipps und Tricks besser damit umgehen können.

Wenn Arzneimittel Sehstörungen auslösen

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, weiß oft nicht, dass diese sich auch auf die Augen auswirken können. Da das Auge besonders gut durchblutet ist, können Wirkstoffe, die über das Blut dorthin gelangen, unerwünschte Nebenwirkungen auslösen.

Glucocorticoide können besonders bei Langzeitanwendung zu Linsentrübung und Grauem Star führen. Außerdem können sie auch einen erhöhten Augeninnendruck auslösen und den Sehnerv schädigen, so dass Grüner Star entsteht. Oft bemerken Betroffene diesen zunächst an Gesichtsfeldausfällen am Rand des Sichtfelds (punktuell oder bogenförmig).

Anticholinergika, einige Antidepressiva, Antipsychotika und Diuretika können ein Engwinkelglaukom auslösen. Dies kann auch in Form eines akuten Notfalls auftreten und der Verlust des Sehvermögens ist möglich.

Gerinnungshemmer können Blutungen in Netzhaut und Makula auslösen. **Gingko Biloba-Präparate**, die mit **Antikoagulanzen** eingenommen werden, stehen in dem selben Verdacht. Blutungen äußern sich oft durch schwarze Punkte („Rußregen“) im Sichtfeld.

Die Einnahme von **Tamoxifen** kann zu Ablagerungen in der Retina führen. **Malaria-mittel wie Chloroquin** können die Netzhaut schädigen. Auch **Chlorpromazin und Phenothiazine** wirken netzhauttoxisch. Verschiedene weitere Medikamente können eine Entzündung des Sehnervs auslösen. Besonders bei bereits vorhandenen Schäden und Diabetes steigt das Risiko.

Das sogenannte **trockene Auge** ist eine eher harmlose Nebenwirkung, die mit Augenbefeuchtungsmitteln aus der Apotheke Besserung bringen kann. Auch bei anderen **Sehstörungen wie Schleiersehen** können Medikamente die Ursache sein.

Wichtig ist, dass Patienten, die Medikamente einnehmen, sich regelmäßig dem Augenarzt vorstellen und bei akuten Symptomen gleich zum Arzt gehen. Oft kann eine Dosisreduktion oder ein Wechsel des Präparats Abhilfe schaffen.

So kann man Osteoporose vorbeugen

BIS INS HOHE ALTER INS FITNESSSTUDIO GEHEN

Besonders Frauen sind im Alter von Osteoporose betroffen, denn nach den Wechseljahren geht das Hormon Östrogen, das die Knochen schützt, zurück. Osteoporose entsteht, wenn der Körper mit zunehmendem Alter mehr Knochenmasse abbaut als aufbaut. Diese Verringerung der Knochendichte führt zu einer erhöhten Brüchigkeit. Schon bei kleinen Verletzungen kann es zu Knochenbrüchen kommen. Auch innere Knochenbrüche können auftreten, die Betroffene meist nicht bemerken. Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Untergewicht, Bewegungsmangel, eine kalziumarme Ernährung, zu wenig Vitamin D, genetische Veranlagung, die Einnahme bestimmter Medikamente und bestimmte Grunderkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion können Osteoporose begünstigen. Typische Symptome sind eine gekrümmte Körperhaltung, eine geringere Körpergröße oder auch Schmerzen.

KNOCHENBRUCHRISIKO MESSEN LASSEN Bei Knochenbrüchen ab dem 50. Lebensjahr ohne erklärbare Ursache, bei bestimmten Grunderkrankungen oder familiärer Veranlagung sollte man schon ab 50 Jahren das Osteoporoserisiko untersuchen lassen. Der Arzt diagnostiziert Osteoporose nach dem individuellen Knochenbruchrisiko anhand verschiedener Kriterien. Hierzu gehören die Knochendichtemessung, Alter und Geschlecht. Röntgenaufnahmen helfen dabei, Knochenbrüche zu identifizieren. Hierbei wird der Mineralsalzgehalt an Lendenwirbelsäule und Hüftknochen gemessen. Osteoporose ist behandelbar. Es gibt unterschiedliche medikamentöse Maßnahmen, um den Knochenabbau zu stoppen oder aber den Knochenaufbau zu aktivieren. Generell sollte man zusätzlich seinen Lebensstil anpassen.

KNOCHENFREUNDLICH ERNÄHREN UND KRAFTTRAINING BETREIBEN

Zum Aufbau von Muskelmasse sind Krafttraining, aber auch Sportarten wie Volleyball oder Tennis besonders günstig. Auch Physiotherapie kann helfen. Jede Art Bewegung ist zur Unterstützung sinnvoll. Außerdem sollte man auf eine knochen-

freundliche, kalziumreiche Ernährung achten. Eine mediterrane Ernährung mit zusätzlich fettarmen Milchprodukten ist sinnvoll. Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium über den Darm fördert, kann über die Nahrung nicht ausreichend aufgenommen werden. Hierzu muss der Körper Sonnenlicht ausgesetzt werden. Vor allem Babys, Kleinkinder und Senioren sind gefährdet. Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D ist nach Absprache mit dem Arzt daher oftmals empfehlenswert. Kalzium sollte man nur dann als Präparat einnehmen, wenn die Versorgung über die Nahrung nicht ausreicht.

MEDIKAMENTE MIT DEM ARZT BESPRECHEN

Bestimmte Medikamente wie z. B. Kortison, Medikamente gegen Epilepsie, Aromatasehemmer, antihormonelle Therapie sowie Beruhigungsmittel, Neuroleptika und bestimmte Blutdrucksenker können das Risiko für Knochenbrüche generell erhöhen. Wer Medikamente gegen Osteoporose erhält (Bisphosphonate und Denosumab), muss ebenfalls auf ausreichende Aufnahme von Vitamin D und Kalzium achten. Man sollte die Medikamenteneinnahme mit dem Arzt klären.

ZUR VORBEUGUNG ODER BEGLEITENDEN THERAPIE VON OSTEOPOROSE

- **Muskeln durch Sport stärken:** Krafttraining, Volleyball, Tennis und ergänzend jede Art von Bewegung (Wandern, Nordic Walking, Schwimmen etc.).
- **Knochenfreundlich ernähren:** Mediterrane Ernährung und fettarme Milchprodukte.
- **Vitamin D aufnehmen:** Durch ausreichend Sonnenexposition.
- **Vitamin-D- und Kalzium-Spiegel beachten:** Mit dem Arzt besprechen.
- **Untergewicht vermeiden** (BMI 20-25 empfehlenswert): Das Risiko von Knochenbrüchen ist bei Untergewicht erhöht.
- **Auf Rauchen und Alkohol verzichten.**
- **Medikamente, die Knochenbrüche fördern können:** Mit dem Arzt sprechen.
- Bei Risikofaktoren schon ab 50 Jahren **Osteoporose-Check-Up** beim Arzt machen. Ansonsten ab circa 70 Jahren.
- **Sturzprophylaxe im Alter beachten.**

STURZFALLEN ZUHAUSE VERMEIDEN

Wichtig ist auch die Vermeidung von Sturzfallen im häuslichen Umfeld: Kabel, abstehende Teppiche, mangelnde Beleuchtung und rutschige Böden sollte man entfernen. Außerdem ist es sinnvoll, Geländer an der Wand von Toilette, Bad und Dusche anzubringen. Auch gezieltes Gleichgewichtstraining kann Stürzen vorbeugen helfen. Hüftprotektoren können das Risiko von Oberschenkelhalsbrüchen zusätzlich reduzieren.

DAUERSTRESS MACHT KRANK

AM BESTEN TÄGLICH ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN EINBAUEN

nierenmark daraufhin die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin ausschüttet. Die Wachsamkeit erhöht sich und das Empfinden von Schmerz sinkt. Gleichzeitig werden andere Prozesse wie Proteinaufbau, Immunsystem, Sexualfunktion und Verdauung „heruntergefahren“ sowie Entzündungsprozesse gehemmt. Eine zweite Stressreaktion erfolgt zusätzlich über die Hypophyse und die Nebennierenrinde. Es kommt zu vermehrter Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Dies bewirkt, dass dem Körper mehr Energie aus Leber, Muskeln und Fettgewebe zur Verfügung gestellt wird. Ist der Stress vorbei, werden alle diese Prozesse wieder normalisiert.

DAUERSTRESS SCHADET DEM KÖRPER

Hält Stress länger an, werden ständig Stresshormone ausgeschüttet. Der Körper wird dadurch geschwächt. Es können vermehrt Erkältungen, Kopfschmerzen und die typischen „Stress-Gefühle“ und Schlafprobleme auftreten. Stress wirkt sich langfristig auf alle Körperbereiche und die Psyche ungünstig aus. Es ist daher empfehlenswert, zu lernen, mit Stress umzugehen. Ausreichend Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtig. Entspannungstechniken wie Yoga, Achtsamkeitsübungen (z. B. MBSR, engl. mindfulness based stress reduction) und Meditation tragen nachweislich sehr viel zur Stressbewältigung bei. Man sollte sie am besten täglich praktizieren. Sie hemmen auch entzündliche Reaktionen im Körper und regulieren Emotionen. Außerdem sollte man im Alltag gezielt für Ausgleich sorgen, seine privaten Kontakte pflegen und so immer wieder neue Energie aufbauen.

BELASTENDE LEBENSPHASEN KÖNNEN STRESS AUSLÖSEN

Es gibt verschiedene Faktoren, die typischerweise Stress auslösen können. Hierzu gehören bestimmte Lebenssituationen wie z. B. Trennung und Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, plötzliche oder chronische Krankheit, Unfälle, Naturkatastrophen, Gewalt, Krieg, bestimmte Lebensphasen wie Pubertät, Berufseinstieg, Empty-Nest-Syndrom, Konflikte in Beruf und Familie oder auch Diskriminierung. Am Arbeitsplatz kann das Gefühl von Leistungsdruck, Zeitdruck, Über- oder Unterforderung oder Konkurrenz Stress auslösen. Auf der psychischen Ebene können Sorgen, negative Gedanken, Grübelei, Perfektionismus und hoher Anspruch an sich selbst dauerhafte Stressfaktoren sein.

STRESS IST NICHT GLEICH STRESS

Positiver Stress (Eustress) wirkt angenehm und inspirierend. Man fühlt sich energiegeladener, motiviert und kann sich jederzeit wieder gut erholen. Negativer, länger andauernder Stress (Distress) bewirkt, dass man sich überfordert fühlt, unter Druck steht und Ängste und Sorgen hat. Man kann sich nicht mehr erholen. Manchmal ist der Übergang von Eustress zu Distress fließend, so dass man die Überforderung erst nicht bemerkt. Kurzfristiger Stress wiederum ist meist unproblematisch und gut zu bewältigen. Er hilft dem Körper dabei, eine Herausforderung, wie z. B. eine Prüfung, gut zu meistern.

KÖRPER AKTIVIERT PROZESSE ZUR STRESSREGULIERUNG

Stress entsteht, wenn bestimmte Reize auf das Gehirn treffen und das Neben-



METHODEN ZUM STRESSAB- BAU UND ZUR VORBEUGUNG GEGEN STRESS:

- Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Achtsamkeitsübungen (z. B. MBSR)
- Aktive Entspannung z. B. Lesen, Musik hören, Tanzen, Sport, Bewegung
- Soziale Kontakte pflegen
- Im Berufsleben: Pausen einlegen, Perfektionismus überdenken, Zeitmanagement verbessern (Prioritäten setzen), eigene Erwartungshaltung senken
- Im Familienleben: Aufgaben neu verteilen, Zeit für sich einplanen
- Bei Angststörung, Depression, Burn-out, Antriebslosigkeit u. ä.: Hilfe bei Psychotherapie suchen

ZUHAUSE RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN

SO GEHT'S AM BESTEN

Mit zuverlässigen Blutdruckmessgeräten, z. B. aus der Apotheke, kann man zuhause regelmäßig selbst seinen Blutdruck messen. Wenn mehrere Personen das gleiche Blutdruckmessgerät benutzen, sollte man darauf achten, dass die Manschette für alle die passende Größe hat. Einige Geräte haben einen Speicher für zwei Personen bzw. einen Gast-Modus. Auch zu Handgelenkmessgeräten lässt man sich am besten in der Apotheke beraten. Man sollte täglich seine gemessenen Werte aufschreiben oder abspeichern, so dass der Arzt diese analysieren kann.

MORGENS UND ABENDS IN RUHE MESSEN

Die richtige Blutdruckmessung sollte direkt nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen im Ruhezustand erfolgen. Am besten geht man so vor:

1. Aufrecht auf einen Stuhl setzen.
2. Manschette am Oberarm anlegen - Manschette auf Herzhöhe (bei Handgelenkmessgeräten muss dieses auch auf Herzhöhe sein).
3. Drei bis fünf Minuten warten (bis Ruhezustand eintritt).
4. Zwei Messungen hintereinander (Abstand 1 Min.) vornehmen.
5. Jeweils beide (oberen und unteren) Werte notieren.



HINWEIS:

DER DURCHSCHNITT ALLER WERTE SOLLTE UNTER 135/85 MMHG LIEGEN.

OPTIMAL SOGAR UNTER 130/80 MMHG.



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

WAS WIR VON DEN

Blue Zones

LERNEN KÖNNEN

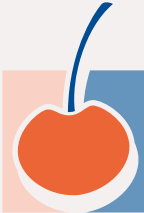
AUF NATÜRLICHE WEISE ALT WERDEN

In den sogenannten Blue Zones, bestimmten Regionen der Erde, leben die Menschen nachweislich länger und offenbar gesünder. Diese Gebiete sind vor allem **Okinawa** (Japan), **Sardinien** (Italien), **Nicoya** Halbinsel (Costa Rica) und **Icaria** (Griechenland). Wissenschaftler erforschten, warum dies so ist. Anscheinend spielt neben den Genen ihre spezielle Lebensweise eine wichtige Rolle.

DIE UNTERSUCHTEN MENSCHEN HATTEN FOLGENDE GEMEINSAMKEITEN BIS INS HOHE ALTER:

- Hauptsächlich **pflanzenbasierte Ernährung** („Mittelmeerdiät“)
- **Moderate Kalorienzufuhr** (nicht essen, bis man komplett satt ist)
- Kaum Rauchen und **wenig Alkoholkonsum**
- Regelmäßige **körperliche Bewegung** (z. B. Kraft- & Ausdauertraining auch im Alter)
- Starke **soziale Bindungen** (bzw. das Gefühl, gebraucht zu werden und eine Aufgabe zu haben)

Nähere Informationen finden sich auf der Seite des Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns:
www.age.mpg.de/wie-wird-man-gesund-alt



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

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.11.2025



SIE SPAREN 24%²

Voltaren Schmerzgel forte 2,32%
Gel – 180 g (147,11 €/1 kg)

26,48 € statt 34,90 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

GeloTonsil® Gurgelgel
Gurgellösung – 200 ml (44,90 €/1 L)

8,98 € statt 12,20 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 26%²

Bronchipret® Tropfen
Flüssigkeit – 100 ml (169,80 €/1 L)

16,98 € statt 22,88 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 35%²

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück

59,98 € statt 92,99 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 28%²

Kamillosan® Mund- und Rachenspray
Spray – 30 ml (299,33 €/1 L)

8,98 € statt 12,48 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 25%²

vivinox® sleep Schlaftabletten stark
Tabletten – 20 Stück

10,48 € statt 13,95 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

isla® cassis oder isla® moos
Pastillen – 30 Stück

4,98 € statt 6,78 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 24%²

Meditonsin®
Tropfen – 35 g (342,29 €/1 kg)

11,98 € statt 15,78 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 26%²

NasenSpray ratiopharm® Erwachsene
Nasenspray – 10 ml (398,00 €/1 L)

3,98 € statt 5,40 € LVP^{1,3}

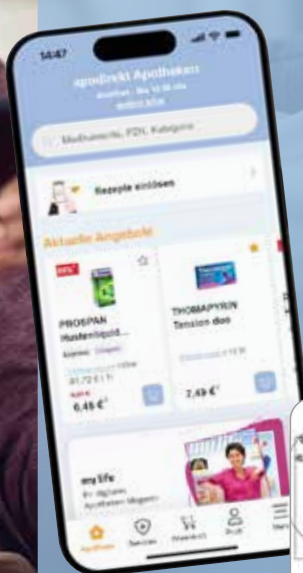
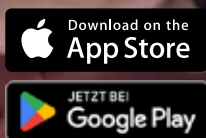
1) Unverbindliche Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.
2) Preisersparnis gegenüber der Herstellermeldung des Listenverkaufspreises durch den jeweiligen Hersteller an die IFA GmbH.
3) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
4) Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Die angegebenen Preise beinhalten die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei den genannten Sonderpreisen handelt es sich um eine unverbindliche Preisempfehlung der apodirekt GmbH. Den aufgeführten Apotheken ist die Beteiligung freigestellt. Nur solange Vorrat der reicht, nur in haushaltsüblichen Mengen. Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Irrtümer vorbehalten.

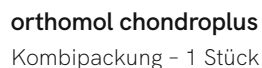


JETZT PER
APP BEI UNS
EINLÖSEN!

Mit unserer
apodirekt-App und
Ihrer **Gesundheits-**
karte geht das ganz
einfach.



Unsere Dauertiefpreise



52,98€ UVP 67,99€³⁴



15,48€ LVP 19,78 €¹³



59,98€ UVP 77,40€³⁴

Cetirizin-ratiopharm 10 mg Filmtabletten, 100 Stück	22,98 €	LVP 39,97 € ^{1,3}
Aspirin plus C * Brausetabletten, 40 Stück	17,98 €	LVP 22,99 € ^{1,3}
Prostagutt® duo Kapseln, 200 Stück	70,98 €	LVP 90,95 € ^{1,3}
Antistax® extra Venentabletten, 90 Stück	42,98 €	LVP 55,25 € ^{1,3}
Magnesium Verla N Dragees, 200 Stück	13,98 €	LVP 18,60 € ^{1,3}
Ibu-Lysin ratiopharm 400mg* Filmtabletten, 50 Stück	11,98 €	LVP 21,80 € ^{1,3}
Ginkobil-ratiopharm® 120mg Filmtabletten, 120 Stück	59,98 €	LVP 92,99 € ^{1,3}
GeloMyrtol® forte Kapseln, 100 Stück	39,98 €	LVP 52,90 € ^{1,3}

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

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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer 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.