



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2017

Umfassende Informationen Ihrer



Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm



Ihre Apotheker
**Cornelia & Gunter
Zimmerhackl**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

das Frühjahr ist für den Garten Aussaat- und Pflanzsaison, doch einige Salatsorten kann man schon Ende April ernten. Zeit für frische und knackige Salate frisch vom Feld. Nach dem langen Winter eine Wohltat für Auge und Gaumen – und lecker mit Olivenöl!

Denn wer sich im Frühling vorgenommen hat, sich gesünder zu ernähren und vielleicht auch ein wenig abzunehmen, interessiert sich sicherlich für diese gute Nachricht: Studien haben festgestellt, dass der Verzicht auf Fett nicht die beste Möglichkeit ist, das Gewicht zu reduzieren.

Und: Der Verzehr von Olivenöl in der Menge von einer Flasche pro Woche im Rahmen einer insgesamt mediterranen Ernährung scheint sich bei Risikopatienten sogar positiv auf die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes auszuwirken, und zwar sogar um 30 Prozent im Vergleich zu „Olivenöl-abstinenzlern“. Auf die Art des Fettes kommt es an, wenn es um die Gesundheit geht. Ungesättigte Fettsäuren sollten es sein. Einem leckeren Salat mit frischen Gurken und Tomaten und einem Schuss Olivenöl steht also nichts mehr entgegen!

Genießen Sie das Frühjahr!

Herzlichst,

Ihr Gunter Zimmerhackl
und das gesamte Team

Inhalt

- 1 *Titelthema*
SCHLAGANFALL
- 2 *Artikel*
HANDEKZEME GEHÖREN IN DIE HAND DES HAUTARZTES
- 3 *Serie – Teil 4*
GESUND DURCHS JAHR MIT HEILMITTELN AUS DER NATUR
- 4 *Tipp des Monats*
WAS TUN BEI SCHWINDEL?
- 5 *Unterhaltung*
BUNTE OSTEREIER MIT BIOLOGISCHEN FARBEN

Titelthema

Schlaganfall

Bei unklaren Symptomen sofort Notarzt rufen

NÄCHSTE STROKE UNIT IST DIE BESTE ANLAUFSTELLE

Ist es wirklich ein Schlaganfall? Immer noch warten zu viele Menschen mit Schlaganfallsymptomen zu lange ab, weil sie nicht ganz sicher sind, ob sie einen Schlaganfall haben oder nicht. Dies ist fatal, weil bei einem Schlaganfall Lebensgefahr besteht. Er wird entweder durch Mangel durchblutung im Gehirn ausgelöst, weil z. B. ein Blutge-

rinsel ein Gefäß verstopft, oder durch eine Hirnblutung, weil Blut in das Hirngewebe ausgetreten ist. Eine schnellstmögliche Versorgung in einem Krankenhaus, am besten in einer sogenannten „Stroke Unit“, ist notwendig. Sogar wenn diese bis zu einer Stunde weit entfernt ist, sollten Betroffene vom Rettungsdienst in ein Krankenhaus mit Spezialeinrichtung gebracht werden.

Fortsetzung auf Seite 2

SIE SPAREN
39%²



Angebot des Monats

ASS 100 Hexal
Tabletten – 100 Stück

2,48€ statt 4,05 € LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Gesund durchs Jahr mit Heilmitteln aus der Natur

04: Magen-Darmbeschwerden

Während jüngere Menschen öfter einmal an Übelkeit und Erbrechen leiden, klagen gerade Ältere oftmals über langanhaltende Appetitlosigkeit. Natürliche Wirkstoffe, z. B. Bitterstoffe aus der Natur, können dabei helfen, den Magen wieder ins Lot zu bringen. *Bolus alba comp. Pulver aus Weißem Ton* kann bei Durchfall eingesetzt werden.

Übelkeit, Erbrechen oder Appetitlosigkeit bei Jung und Alt behandeln Bei Magen- und Darmproblemen kann es oft hilfreich sein, *Gentiana Magen Globuli velati* einzunehmen, um die Verdauung wieder zu harmonisieren. Sie enthalten milde Auszüge aus Enzian und Wermut und regen die Magensekretion an. Gleichzeitig ist Brechnuss enthalten, die gegen Übelkeit wirkt. Sie helfen aber auch gegen Appetitlosigkeit. Alternativ ist bei älteren Menschen auch *Bitterelixir* (alkoholfrei) sinnvoll, um den Appetit anzuregen. Er enthält zusätzlich auch noch Kalmus und Pfeffer sowie Ingwer.

Bolus alba comp. Pulver bei Durchfall einsetzen

Wenn Durchfall und Bauchkrämpfe mit im Spiel sind, ist es wichtig, dem Körper die verlorengegangene Flüssigkeit und Mineralstoffe wieder zuzuführen, und zwar am besten als stilles Mineralwasser sowie Kamillen- oder Fencheltee. Zusätzlich kann man *Weißem Ton (Bolus alba)* als Pulver, in Flüssigkeit verrührt, zu sich nehmen. Er nimmt schädliche Stoffe aus dem Magen auf und dickt den Stuhl ein. Heilpflanzen sorgen zusätzlich für beruhigende und entkrampfende Wirkung.

Tipp zur Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden:

Günstig im Akutfall ist Schonkost wie geriebener Apfel (luftgebräunt), Banane, weißer Reis oder Kartoffelbrei ohne Milch, weich gedünstete Karotten, Laugenbrezel, Zwieback, Salzstangen, Toast, Knäckebrot sowie Hafer- oder Reisschleim.

Zum Trinken kann ergänzend zum Fencheltee oder koffeinfreiem schwarzen Tee auch der sogenannte Dritteltee für Kinder ab 3 Jahren empfohlen werden: 1 Teil Mineralwasser, 1 Teil Orangensaft und 1 Teil Schwarztee (3 Min. Ziehzeit): Hiervon 1 bis 3 Gläser pro Tag gegen Brechdurchfall geben (je nach Alter). Generell wird empfohlen, viel zu trinken.

Handekzeme gehören in die Hand des Hautarztes

Berufsgenossenschaften übernehmen Kosten

Raue Hände sind unangenehm, aber ein Handekzem ist wirklich belastend. Viele Betroffene empfinden die Beschwerden nicht nur unter gesundheitlichen Aspekten als quälend, sondern auch unter psychischen, da die Hände offen den Blicken anderer Menschen ausgesetzt sind.

Handekzeme begleiten den Berufsalltag Oftmals handelt es sich um Handekzeme, die aufgrund der beruflichen Situation entstehen, beispielsweise in Berufen, die mit starkem Schwitzen, Feuchtarbeit, Umgang mit irritierenden Arbeitsstoffen oder häufigem Händewaschen zu tun haben. Menschen mit Neurodermitis sind besonders gefährdet. Die Hautbarriere kann sich dann nicht mehr rechtzeitig regenerieren. Es kommt zu schuppender Haut, die sich leicht entzünden kann: Ein Handekzem entsteht. Auch Umweltfaktoren, z. B. niedrige Luftfeuchtigkeit, hohe Temperaturen, das Tragen von Handschuhen oder Schweißbildung sind mit beteiligt. So kann sich auch die Wirkung von Allergenen verstärken.

Erste Anzeichen von trockener Haut beachten Handekzeme jucken meist auch, Betroffene leiden unter Stress und Schlafmangel. Risse in der Haut können die alltägliche Tätigkeit, z. B. im Berufsleben, zusätzlich einschränken. Beim Entstehen eines Handekzems sollte man die ersten Anzeichen bereits beachten: Wenn die Haut am Hand- und Fingerrücken sowie

an den sogenannten Schwimmhäuten zwischen den Fingerzwischenräumen trocken und schuppig wird. Nachfolgend kann es zu Bläschen und Rötungen kommen.

WAS TUN BEIM HANDEKZEM?

- *Hautarzt aufsuchen.*
- *Bei beruflichem Zusammenhang: Berufsgenossenschaft einschalten.*
- *Therapieplan einhalten und auslösende Stoffe oder Gewohnheiten meiden.*
- *Vorbeugen durch sog. „Berufliche Hautmittel“, die der Hautarzt verschreibt.*
- *Seminare der Berufsgenossenschaft besuchen.*

Hautarztverfahren einleiten und Berufsgenossenschaft informieren Wer im Berufsleben merkt, dass sich ein Handekzem entwickelt, sollte dies der zuständigen Unfallversicherung melden und sich durch die „Einleitung eines Hautarztverfahrens“ dem Hautarzt vorstellen. Dieser erstellt einen Bericht für die zuständige Unfallversicherung mit dem Ziel, einer Berufskrankheit vorzubeugen. Die weiteren Behandlungskosten trägt nicht die gesetzliche Krankenversicherung, sondern die Berufsgenossenschaft, wodurch eine bessere Therapie möglich ist. Auch können Betroffene Seminare zur Vorbeugung von Handekzemen besuchen.

Leitliniengerechte Behandlung erfolgt ohne Zusatzkosten Die Behandlung des Handekzems erfolgt nach Leitlinien. Über den Kostenträger Berufsgenossenschaft entfallen Zusatzkosten für Arzneimittel, Hilfsmittel und Verbandsmittel. So kann zusätzlich veranlasst werden, dass der Patient speziell für ihn geeignete Handschuhe oder bestimmte Hautmittel erhält. Die Liste der sogenannten „Beruflichen Hautmittel“ zur Vorbeugung von Ekzemen wird regelmäßig gemäß Leitlinie aktualisiert. Diese Mittel werden vom Arzt entsprechend der verwendeten Arbeitsstoffe und dem Hautzustand ausgewählt.

Zur Vorbeugung rückfettende Salben verwenden Zur Vorbeugung dienen rückfettende Cremes oder Salben. Das Händewaschen muss mit speziellen hautschonenden Lotionen erfolgen, die ohne jede Zusatzstoffe sind. Es gibt Produkte, die auch für Personen, die im Nahrungsmittelbereich tätig sind, geeignet sind. Man kann auch Pflegeprodukte mit Gerbstoffen oder Aluminiumchlorohydrat hinzuziehen, die Schwitzen vermindern. Wichtig ist die regelmäßige Anwendung. Hautbelastende Tätigkeiten, Feuchtarbeiten und mechanische Reize sollte man im (Berufs-)Alltag möglichst reduzieren und Allergene durch andere Stoffe ersetzen.

Lassen sich in Ihrer Apotheke zu den bestgeeigneten Präparaten beraten.



Weitere Informationen der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e. V. zum chronischen Handekzem:

www.dha-handekzem.de

Fortsetzung Titelthema

Schlaganfall

Bei unklaren Symptomen sofort Notarzt rufen



Ihr persönlicher
Schlaganfallrisikotest
der Deutschen
Schlaganfall-Gesellschaft:

[www.dsg-info.de/
risikotest.html](http://www.dsg-info.de/risikotest.html)

Die nächste
Stroke Unit

(zertifiziert durch die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft sowie die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe)

in Ihrer Nähe können Sie hier
herausfinden:

[www.dsg-info.de/
stroke-units/stroke-units-
uebersicht.html](http://www.dsg-info.de/stroke-units/stroke-units-uebersicht.html)



TYPISCHE SYMPTOME BEI SCHLAGANFALL:

- *Einseitige Lähmungen/Taubheitsgefühl von Hand, Fuß oder Gesicht*
- *Sehstörungen: Doppelbilder, halbseitiges, verschwommenes, lückenhaftes Sehen oder Erblinden*
- *Sprachstörungen: Silben- oder Wortwiederholungen, verwaschene Sprache, lange Pausen*
- *Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Fallgefahr*
- *Zeitliche und räumliche Desorientierung*
- *Manchmal starke Kopfschmerzen, Übelkeit*

Risikopatienten werden immer jünger

Die klassischen Gefäßrisikofaktoren für Schlaganfall sind zu hoher Blutdruck, Vorhofflimmern, zu hohe Blutfettwerte, Diabetes mellitus, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen. Auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle. Circa 15 Prozent aller Schlaganfälle treten bereits bei Patienten unter 50 Jahren auf, die diese Risikofaktoren aufweisen. Wegen der immer älter werdenden Bevölkerung rechnen Ärzte mit weiter steigenden Schlaganfallzahlen. Während die Hälfte der Schlaganfallpatienten innerhalb eines Jahres verstirbt, bleibt die Hälfte der Überlebenden dauerhaft behindert oder ist auf fremde Hilfe angewiesen. Umso wichtiger ist es, dass Betroffene bei Symptomen von Schlaganfall sofort ein Krankenhaus aufsuchen.

Bei typischen Symptomen gleich zum

Telefon greifen Typische Symptome sind plötzliche einseitige Lähmungen oder verminderte Kraft mit Taubheitsgefühl in Armen, Beinen oder im Gesicht. Auch herabhängende Mundwinkel und eine einseitige Gesichtslähmung sind typisch. Desweiteren kommen Sehstörungen mit doppeltem oder eingeschränktem Sehen bis zur vorübergehenden Erblindung vor. Sprechstörungen mit Wiederholungen oder Pausen bis hin zum Sprachverlust sind möglich. Auch Gleichgewichts-, Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen sind häufig. Die ersten Stunden nach einem Schlaganfall sind entscheidend für die Behandlung, um nachfolgenden Behinderungen vorzubeugen. Man sollte daher lieber einmal unnötig den Notarzt holen als das wichtige Zeitfenster für die Behandlung in einem Stroke Unit im Fall des Falles zu verpassen: **NOTRUF 112 WÄHLEN!**

Die meisten Schlaganfälle sind Durchblutungsstörungen

Ein sogenannter ischämischer Schlaganfall hält mehr als 24 Stunden an. Hier ist ein Hirnbereich aufgrund einer Durchblutungsstörung mangelversorgt. Embolien, die von Gefäßen oder vom Herzen ausgehen, oder aber lokale Thrombosen der Hirngefäße sind die Ursache. Diese ischämischen Schlaganfälle treten in circa 80 Prozent der Fälle auf. Sind hingegen Blutungen im Gehirn vorhanden, spricht man von hämorrhagischen Schlaganfällen. Hier kann es nötig sein, die Ursache operativ zu entfernen, um weitere Schlaganfälle zu verhindern. Zunächst werden im Krankenhaus eine Computertomographie sowie gegebenenfalls weitere Untersuchungen gemacht, um die geeignete Therapie auszuwählen.

Hohen Blutdruck nicht unbehandelt

lassen Um Schlaganfällen vorzubeugen, sollten sich Patienten mit Risikofaktoren von ihrem Arzt entsprechend behandeln lassen: Der höchste Risikofaktor ist der erhöhte Blutdruck. Dieser muss auf unter 140/90 gesenkt werden. Da Diabetiker ein sechsfach erhöhtes Schlaganfallrisiko haben, ist es wichtig, dass der Blutzucker optimal eingestellt ist. Auch für Vorhofflimmern sowie erhöhte Blutfettwerte ist belegt, dass deren medikamentöse Behandlung das Risiko für Schlaganfälle vermindert. Derzeit wird ein LDL-Cholesterinwert von unter 100 mg/dl empfohlen. Zusätzlich muss man zur weiteren Vorbeugung eines Schlaganfalls Übergewicht reduzieren, sich angemessen bewegen und das Rauchen einstellen.

Was tun bei Schwindel?

Wenn die Welt um uns herum Karussell fährt ...

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass alles schwankt oder der Raum sich wie ein Karussell um Sie dreht? Dann sind Sie nicht alleine, denn viele Menschen leiden an lästigen Schwindelattacken im Alltag. Mit steigendem Alter können diese sogar zunehmen. Meist steckt dahinter aber glücklicherweise keine schwere Krankheit. Man sollte die Ursache dennoch beim Arzt abklären lassen, da der Schwindel in der Regel effektiv behandelt werden kann. Auch homöopathische Mittel können begleitend eingenommen werden.

Schwindel kann viele Ursachen haben Schwindelsymptome können plötzlich auftreten, nur kurz anhalten oder über Jahre hinweg chronisch werden. Sie werden häufig durch plötzliche Bewegungen ausgelöst. Manchmal stecken bestimmte Medikamente als Ursache dahinter. Wenn das Gleichgewichtsorgan gestört ist, können Verletzungen, Infektionskrankheiten oder Funktionsschäden der Auslöser sein. Durchblutungsstörungen, Blutdruckschwankungen, Augenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Probleme mit der Halswirbelsäule sind weitere Möglichkeiten, Schwindel zu verursachen. Sehr häufig ist aber der psychisch bedingte Schwindel, der meist als sogenannter Schwankschwindel auftritt.

Tipps

für Schwindelattacken im Alltag:

IM AKUTFALL:

- Bleiben Sie ruhig und atmen Sie gleichmäßig und kontrolliert weiter
- Setzen Sie sich hin, legen Sie sich hin oder halten Sie sich fest
- Versuchen Sie, einen bestimmten Punkt mit den Augen zu fixieren

VORBEUGEND:

- Sorgen Sie für gute Beleuchtung Ihrer Wohnräume
- Beseitigen Sie lose Kabel, Teppiche oder hinderliche Gegenstände auf dem Boden
- Steigen Sie weder auf Tritthocker noch auf Leitern
- Tragen Sie geschlossene Schuhe und keine überlange Kleidung.

Ihre Sybille
Schad
PTA



Bunte Ostereier mit biologischen Farben

Eine der schönsten Osterbräuche für Kinder und Erwachsene ist das Eierfärben. Nicht nur ausgeblasene Eier werden gefärbt, sondern auch Frühstückseier und da ist auf ungiftige, biologische Farben zu achten.

Zum Färben eignen sich:

Rote Farbtöne: Rote Beete, roter Malventee, schwarze Johannisbeere
Blaue Farbtöne: Holunderbeeren, Heidelbeeren
Gelbe Farbtöne: Brennesselblätter, Holunderblätter, Safran, Kamillenblüten
Orange Farbtöne: Karotten, Ringelblumenblüten
Grüne Farbtöne: Matete, Johanniskraut, Spinat, Petersilie

Unsere Tipps zum biologischen Eierfärben:

1. Weiße Eier nehmen die Farbe am besten auf, besonders wenn sie vor dem Färben gut mit Essig abgerieben werden
2. Die Farbkraft kann mit der Zugabe von Alaun, Pottasche und Kaliumcarbonat (in Ihrer Apotheke erhältlich) verstärkt werden.

Vor dem Färben muß der Farbsud hergestellt werden. Je nach Pflanzenart oder Färbematerial werden unterschiedliche Mengen an Wasser, sowie eine kürzere oder längere Einwirkzeit gefordert. Grobe Materialien sollten vorher zerkleinert werden und dann abgeseiht werden.

Gemüse und Pflanzen: 500g auf 2 l Wasser, keine Einweichzeit notwendig, 30-40 min Kochzeit

Beeren, Blätter und Blüten: 30-100g auf 2 l Wasser, einige Stunden Einweichzeit, 30-60 min Kochzeit
Hölzer, Rinden und Wurzeln: 30-100g auf 2 l Wasser, 1-2 Tage Einweichzeit, 1-2 Stunden Kochzeit

Kaffee und Tee: 30-100g auf 2 l Wasser, keine Einwirkzeit notwendig, 20-30 min Kochzeit

Bitte beachten Sie beim Kochen mit Blättern keine giftigen Pflanzenteile zu verwenden!



Unsere Aktionen

Im April

IHR PERSÖNLICHER GESUNDHEITS-CHECK!

AKTIONSPREIS
7,95 €

Freie Radikale können die Zellen Ihres Körpers angreifen.

Diese aggressiven Stoffwechselprodukte können zahlreiche Zellstrukturen wie Zellmembranen angreifen. Dies kann zu Störungen u. a. von Immun und Gelenkzellen führen. Auch an Hautalterungsprozessen können freie Radikale mitbeteiligt sein.



Aktion

Freie Radikalmessung

INFORMATIONEN

Dienstag, den 25. April 2017
von 9.00 - 17.00 Uhr

In Ihrer Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Kosten: nur 7,95 €

NEU IM SORTIMENT

Probieren Sie unsere
Orthomol-Produkte!



LERNEN SIE ORTHOMOL KENNEN!

„Die Idee für mehr Gesundheit“

Bei Orthomol Produkten handelt es sich um Mikronährstoff- Kombinationen. Sie liefern Vitamine, Spurenelemente, und Mineralstoffe in Ergänzung mit essentiellen Fettsäuren, Aminosäuren, sekundären Pflanzenstoffen, Pro und Präbiotika in ausgewogener Dosierung.

Nahrungsergänzungsmittel für das ganze Jahr, z.B. mit Orthomol immun – das Immunsystem stärken – zu jeder Jahreszeit.

Mehr dazu in Ihrer Apotheke am Grauturm.

Wir beraten Sie gerne!

Osteraktion

In der Woche
vom 10. - 15. April 2017

Dr. Hauschka



SCHÖN GÜNSTIG IN DEN FRÜHLING!

Naturkosmetik aus dem Hause Dr. Hauschka.

15% AUF VORRÄTIGE HAUSCHKA PRODUKTE

solange der Vorrat reicht

Hauschka – kontrollierte Naturkosmetik aus dem Hause Wala Heilmittel für eine ausgewogene Hautbalance.

Frei von synthetischen Duft, Farb und Konservierungsstoffen.