



GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2023

Umfassende Informationen Ihrer:



Bahnhof-Apotheke
Schwabach

St. Antonius-Apotheke
Rednitzhembach

Apotheke An der Radrunde
Nürnberg

Christophorus-Apotheke
Wolkersdorf



Ihr Apotheker
Rupert Mayer

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 Rupert Mayer
und das gesamte Team

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



SIE SPAREN
27%

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

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

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 ab-schwellen 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 Katja Stegmann
PTA

St. Antonius-Apotheke

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

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



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.



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!



Meine Apotheke vor Ort
www.meineapothekevorort.de



St.-Antonius-Apotheke
Apothekerin Cornelia Sannwald
Bahnhofstr. 13 b
91126 Rednitzhembach
Tel. 09122 - 740 22
Fax 09122 - 611 37

Bahnhof-Apotheke Schwabach
Apotheker Rupert Mayer e.K.
Bahnhofstraße 33-35
91126 Schwabach
Tel. 09122 - 55 80
Fax 09122 - 51 80

Apotheke An der Radrunde
Apotheker Ralf Böhner
An der Radrunde 144
90455 Nürnberg
Tel. 0911 - 817 888 3
Fax 0911 - 817 888 4

Christophorus-Apotheke
Apothekerin Simone Erdtmann
Wolkersdorfer Hauptstr. 42
91126 Wolkersdorf
Tel. 0911 - 63 55 38
Fax 0911 - 63 701 39



regional online einkaufen
In unserem Online Shop



shop.meineapothekevorort.de

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 30.11.2023



SIE SPAREN 26%²

Otriven 0,1% OK
Dosierspray - 10 ml (398,00 €/1 L)

3,98 € statt 5,36 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 27%²

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

2,98 € statt 4,11 € LVP^{1,3}

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



SIE SPAREN 22%²

Bronchipret® Tropfen
Fluid - 100 ml (159,80 €/1 L)

15,98 € statt 20,50 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 24%²

Meditonsin®
Tropfen - 35 g (285,14 €/1 kg)

9,98 € statt 13,19 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 39%²

Gingium® 240mg
Filmtabletten - 120 Stück

99,98 € statt 163,55 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 22%²

vivinox® SLEEP
Schlaftabletten stark - 20 Stück

8,98 € statt 11,57 € LVP^{1,3}



SIE SPAREN 22%²

isla® med verschiedene Sorten
Pastillen - 20 Stück

6,98 € statt 8,98 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 20%²

Olivenöl Intensivcreme
Creme - 50 ml (279,60 €/1 L)

13,98 € statt 17,49 € UVP^{3,4}



SIE SPAREN 22%²

doc® Ibuprofen Schmerzgel
Gel - 100 g (134,80 €/1 kg)

13,48 € statt 17,21 € 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 Ihren Arzt oder Apotheker.** 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.

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage erhalten Sie einmalig
20% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

20%

Gültig vom **01.-30.11.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Pro Person nur ein Gutschein.

Mein Haar im Fokus.



**Persönliche Einladung
zur Haar- &
Nagelberatung**
mit ausgebildeter Fachberaterin
und Video-Mikroskop-Analyse



jetzt
anmelden

TERMINE:

07.11.2023 St. Antonius-Apotheke
21.11.2023 Apotheke An der Radrunde
28.11.2023 Christophorus Apotheke

NEU: Schreiben Sie uns über WhatsApp



St. Antonius-Apotheke
09122 - 740 22



Bahnhof-Apotheke
09122 - 55 80



Christophorus-Apotheke
0911 - 63 55 38



Apotheke an der Radrunde
0911 - 817 888 3

Für alle Ihre Anfragen sind wir ab jetzt über WhatsApp erreichbar – Datenschutzsicher – Server in Deutschland. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Unsere Dauertiefpreise



Magnesium Verla® N
Dragées - 200 Stück

12,98€ LVP 17,59 €^{1,3}



orthomol chondroplus
Kombipackung - 1 Stück

52,98€ UVP 67,99€^{3,4}



Crataegutt® 450mg
Herz-Kreislauf-Tabletten - 200 Stk.

57,98€ UVP 74,40€^{3,4}

Prostagutt® duo 66,98€ LVP 85,95€^{1,3}
Kapseln, 200 Stück

Ibu-Lysin ratiopharm 400mg* 11,98€ LVP 21,80€^{1,3}
Filmtabletten, 50 Stück

Antistax® extra 38,98€ LVP 52,97€^{1,3}
Venentabletten, 90 Stück

Bepanthen® Wund- und Heil- 12,98€ LVP 18,98€^{1,3}
Salbe, 100 g 129,80 €/1 kg

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

Cetirizin-ratiopharm 10 mg 22,98€ LVP 37,66€^{1,3}
Filmtabletten, 100 Stück

GeloMyrtol® forte 35,98€ LVP 49,90€^{1,3}
Kapseln, 100 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 Apotheker.
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!