

Gesundheitstipps der ABDA

1. bis 10. Dezember 2008

Von Dr. Ursula Sellerberg

Rückfragen unter 030 – 400 04 134 oder u.sellerberg@abda.aponet.de

ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände

Jägerstr. 49/50, 10117 Berlin

- | | |
|--------------------|--|
| 01. Dez. 08 | Im Advent schlemmen ohne Reue |
| 02. Dez. 08 | Keine Angst vor starken Schmerzmitteln |
| 03. Dez. 08 | 5 Tipps für gute Durchblutung |
| 04. Dez. 08 | Wasser kann heilen |
| 05. Dez. 08 | Tinnitus – wenn's im Ohr pfeift und rauscht |
| 06. Dez. 08 | Heißer Tee kann großen Schaden anrichten |
| 07. Dez. 08 | Weihnachtsbaum als Medikamentenlieferant |
| 08. Dez. 08 | Tabletten nicht leichtfertig zerbrechen |
| 09. Dez. 08 | Wenn Angst krank macht |
| 10. Dez. 08 | Kontaktlinsen sorgfältig pflegen |

01. Dez. 08 Im Advent schlemmen ohne Reue

Plätzchen, kandierte Äpfel, Glühwein – ein bisschen Naschen ist in der Adventszeit erlaubt. Hier ein paar Tipps, damit der Advent auch für den Körper verträglich bleibt:

In Fertigplätzchen ist oft sehr viel Zucker. Deshalb Plätzchen lieber selbst backen, dann lässt sich die Zuckermenge ohne Geschmackseinbußen reduzieren. Am besten auch das weiße Mehl durch Vollkornmehl ersetzen, zumindest teilweise. Die Plätzchenformen am besten mit Öl auspinseln, denn pflanzliche Öle enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter oder Margarine. Angenehmer Nebeneffekt: Es duftet weihnachtlich in der Wohnung. Lecker und gesund sind auch gebackene Äpfel mit Zimtstreuseln. Sie sind zudem schnell zubereitet: Äpfel vierteln, in Apfelsaft kurz dünsten und dann mit Zimtstreuseln garnieren.

Auf dem Weihnachtsmarkt sollte man nur selten etwas essen, denn kandierte Äpfel oder Waffeln sind Kalorienbomben. Eine Gemüsepfanne mit Champignons ist eine gesunde Alternative. Eine Alternative zu Glühwein ist Ingwertee mit heißem Apfelsaft oder ein aromatisierter Adventstee. Wer dennoch nicht widerstehen kann, sollte sich darum bemühen, kleine „Sünden“ innerhalb eines Tages wieder auszugleichen.

02. Dez. 08 Keine Angst vor starken Schmerzmitteln

Starke Schmerzen sind häufiger als vermutet. Unter ihnen leiden beispielsweise viele Patienten mit einer Tumorerkrankung, und das nicht nur in der Endphase. In der modernen Schmerzbehandlung spielen Medikamente eine wichtige Rolle. Bei starken Schmerzen setzt der Arzt vor allem Morphin und verwandte Wirkstoffe ein. Einige von ihnen unterliegen dem Betäubungsmittelrecht, denn bei missbräuchlicher (!) Anwendung können sie süchtig machen. Sie werden daher auf einem speziellen Rezept verordnet, die Lagerung wird in der Apotheke penibel überwacht.

Einige Patienten befürchten, von starken Schmerzmitteln abhängig zu werden. Diese Angst ist unbegründet, denn therapeutisch werden kleine Dosierungen nach einem festen Zeitschema eingenommen. So bleibt der süchtig machende „Kick“ aus. Viele Menschen verbinden Morphin mit Endstadium und Tod. Auch dies ist nicht richtig, denn stark wirksame Schmerzmittel werden auch in der Frühphase einer Tumorerkrankung oder bei krebs-unabhängigen Schmerzen eingesetzt. Diese Medikamente umnebeln auch nicht die Sinne, sie verursachen keinen Dämmerzustand. Im Gegenteil, bei einer richtigen Schmerzbehandlung ist sogar Autofahren möglich. Daher sollten Patienten mit starken Schmerzen mit ihrem Arzt reden..

03. Dez. 08 5 Tipps für gute Durchblutung

Was der Volksmund als Gefäßverkalkung und Fachleute als Arteriosklerose bezeichnen, kann zu Durchblutungsstörungen bis hin zum vollständigen Verschluss der Gefäße führen. Das folgende 5-Punkte-Programm sorgt für freie Gefäße und eine gute Durchblutung:

01. Verzichten Sie aufs Rauchen.

02. Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

03. Streben Sie Normalgewicht an.

04. Blutdruck, Blutzucker und Blutfette regelmäßig vom Apotheker überprüfen lassen.

05. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft oder Sport bringen Herz und Kreislauf in Schwung.

Wenn bereits eine Gefäßverengung festgestellt wurde, sollten die ärztlich verordneten Arzneimittel konsequent eingenommen werden. Denn Gefäßverkalkung tut nicht weh, kann aber zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

04. Dez. 08 Wasser kann heilen

Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser, Heilwasser – in Flaschen abgefülltes Trinkwasser führt unterschiedliche Bezeichnungen.

Heilwässer stehen in der Hierarchie der Wässer ganz oben. Sie entstammen unterirdischen Wasserquellen und enthalten von Natur aus heilwirksame Mineralien und Spurenelemente. Sie können Krankheiten vorbeugen, lindern und sogar heilen. So helfen hydrogencarbonathaltige Heilwässer bei Übersäuerung des Magens und finden auch in der Urologie Anwendung gegen Entzündungen der Harnwege und zur Vorbeugung von Nierensteinen. Heilwässer sind dabei einem Arzneimittel gleichgestellt, sind aber auch außerhalb der Apotheke erhältlich.

Mineralwasser stammt aus unterirdischen Quellen, die vor Verunreinigungen geschützt sind. Nur amtlich anerkannte Wasser dürfen die Bezeichnung „Mineralwasser“ tragen. Mit Sauerstoff angereichertes Mineralwasser liegt im Trend. Ob es die versprochene Vitalität bringt, ist noch nicht wissenschaftlich bewiesen. Wer einen Extra-Schuss Sauerstoff braucht, sollte kräftig einatmen – preiswerter ist das allemal.

Quellwasser stammen ebenfalls aus Quellen, brauchen aber im Gegensatz zu den Mineralwässern keine Mindestmengen an Mineralstoffen zu enthalten.

Tafelwasser ist kein natürlich gewonnenes Wasser, sondern besteht aus einer Mischung von Mineral-, Meer- und Leitungswasser, Sole und Salzen. Es muss die Grenzwerte für Trinkwasser erfüllen. Über die Qualität des Leitungswassers informiert das örtliche Wasserwerk.

Eltern können auf das Abkochen von Leitungswassers getrost verzichten, denn Leitungswasser ist das am besten überwachte Nahrungsmittel in Deutschland.

Babynahrung wird häufig mit Mineralwasser ohne Kohlensäure angerührt, das ist besonders dann sinnvoll, wenn das Leitungswasser in Altbauten durch Kupfer- oder Bleirohre fließt. Eltern sollten darauf achten, dass auf dem Etikett der Hinweis „geeignet zur Bereitung von Babykost“ steht, dann liegt der Mineraliengehalt unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte.

05. Dez. 08 Tinnitus – wenn's im Ohr pfeift und rauscht

Das Ohr ist der Trichter, der die Geräusche einfängt, sie in Signale umwandelt und an das Gehirn schickt. Hört man Töne, obwohl keine Geräuschquelle vorhanden ist, kann eine Fehlfunktion im Ohr oder eine Datenverarbeitungsstörung im Gehirn vorliegen. Ohrgeräusche sind ein Warnsignal des Körpers. Treten sie nur vorübergehend auf und verschwinden schnell wieder, sind sie kein Anlass zur Sorge. Halten die Geräusche länger als eine Woche an, sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen.

Tinnitus-Patienten haben ständig Geräusche im Ohr. Bei etwa einem Viertel der Patienten entstehen die Geräusche im Innenohr, zum Beispiel wenn die feinen Haarzellen im Innenohr nicht ausreichend durchblutet werden. Stress sowie ein Knall- oder Lärmtrauma sind die häufigsten Ursachen. Treten die Geräusche erstmalig auf, kann eine umgehend eingeleitete Infusionstherapie die Durchblutung verbessern.

06. Dez. 08 Heißer Tee kann großen Schaden anrichten

Eine Tasse heißen Tees reicht aus, um Kleinkinder lebensgefährlich zu verbrühen. Eltern sollten deshalb Gefahrenquellen wie heiße Kochtöpfe oder Wasserkocher aus der Reichweite von Kindern entfernen. Doch für Erwachsene können Brandverletzungen ebenfalls schwerwiegende Folgen haben. Bei großflächigen Verbrennungen sollten die Betroffenen unbedingt der Arzt aufsuchen.

Je nach Ursache lassen sich zwei Arten von Brandverletzungen unterscheiden. Von Verbrühungen ist die Rede, wenn heiße Flüssigkeiten die Schäden verursachen. Verbrennungen entstehen zum Beispiel durch Flammen.

Die Behandlung der Brandverletzungen richtet sich nach ihrem Schweregrad. Bei Verbrennungen ersten Grades ist Kühlen mit Leitungswasser für etwa zehn Minuten die beste Therapie. Die Anzeichen sind hier Rötung und Schmerzen.

Bei Verbrennungen zweiten Grades entstehen zusätzlich kleine Blasen auf der Haut. Auf die Öffnung dieser Bläschen sollten die Betroffenen unbedingt verzichten, da sonst Infektionsgefahr droht. Auch hier ist sofortiges Kühlen die wichtigste Maßnahme. Patienten mit großflächigen Brandverletzungen, etwa des gesamten Arms, sollten sofort zum Arzt gehen. Verbrennungen dritten Grades sind ein Fall für den Notarzt. Die Haut ist weißlich verfärbt oder schwarz verkohlt. Durch die starke Schädigung der Haut empfindet der Betroffene keinen Schmerz.

Um die Schmerzen kleinflächiger Brandverletzungen zu lindern, bieten Apotheken Brandgele an. Sie eignen sich zur Behandlung leichter Verbrennungen, zum Beispiel an den Händen. Salben mit Panthenol dienen der Nachbehandlung abheilender Brandwunden. Die tägliche Anwendung hält die Haut elastisch und lindert den Juckreiz. Der Apotheker berät dazu gerne.

07. Dez. 08 Weihnachtsbaum als Medikamentenlieferant

Wer an Weihnachten denkt, hat mitunter prächtig geschmückte Christbäume vor Augen. Doch Kiefer, Fichte und Co. sind nicht nur ansehnliche Träger von Weihnachtsschmuck. Viele heimische Nadelhölzer produzieren auch heilsame Wirkstoffe. In der Apotheke gibt es diverse Medikamente mit Extrakten aus den verschiedenen Nadelbäumen.

Um Erkältungen zu lindern, eignet sich zum Beispiel Latschenkieferöl. Es ist als Salbe zum Einreiben der Brust in der Apotheke erhältlich. Fichtennadelöl löst festsitzenden Schleim und hilft als Sirup gegen Husten. Andere Zubereitungen mit Latschenkiefer- oder Fichtennadelöl lindern rheumatische Beschwerden bei äußerlicher Anwendung. Bei Gelenkschmerzen hilft auch ein Badezusatz mit diesen ätherischen Ölen.

Für die Behandlung von Furunkeln eignet sich Lärchenterpentin. Dieses Harz, das aus der Lärche stammt, ist als Salbe in der Apotheke erhältlich. Tannen besitzen keine medizinische Verwendung. Als Duftstoff findet ihr ätherisches Öl jedoch Einsatz in Kosmetikprodukten.

08. Dez. 08 Tabletten nicht leichtfertig zerbrechen

Viele Patienten zerteilen Tabletten, um sie leichter schlucken zu können oder weil es der Arzt verordnet hat. Doch das Zerbrechen der Arznei kann deren Wirkung beeinträchtigen. Ein kaum sichtbarer Überzug verleiht bestimmten Tabletten Eigenschaften, die beim Zerbrechen verloren gehen. Er schützt zum Beispiel Arzneimittel gegen Magengeschwür vor dem aggressiven Magensaft. In anderen Fällen überdeckt der Filmüberzug den schlechten Geschmack des Wirkstoffes. Diese Arzneimittel schmecken nach dem Zerteilen ungenießbar bitter.

Vor dem Zerteilen der Tablette sollten Patienten den Beipackzettel lesen. Ist das Zerbrechen zulässig, enthält der Beipackzettel einen entsprechenden Hinweis. Steht nichts darüber in der Packungsbeilage, sollten sie vor dem Teilen den Apotheker fragen.

Folgende Faustregel hilft bei der Entscheidung, ob das Zerbrechen zulässig ist: Tabletten mit tiefen Kerben darf der Patient meist teilen. Eine ebene Oberfläche der Arznei oder flache „Schmuckkerben“ sind hingegen Zeichen für das Vorliegen eines empfindlichen Filmüberzugs. Patienten sollten diese Arzneien nicht leichtfertig zerbrechen, sondern vorher den Apotheker um Rat fragen.

Um das Halbieren von geeigneten Tabletten zu erleichtern, bieten Apotheken Tabletteiler an. Der Apotheker erklärt zudem weitere Techniken, die beim Zerbrechen der Arznei helfen.

09. Dez. 08 Wenn Angst krank macht

Sich immer Sorgen zu machen, macht nicht nur krank – es kann auch eine Krankheit sein. Die Betroffenen werden im Alltag ständig begleitet von Befürchtungen und Vorahnungen. Sie sorgen sich zum Beispiel, dass ihnen oder ihren Verwandten Unfälle zustoßen oder sie erkranken könnten. Meist ist den Patienten sogar selbst klar, dass ihre Ängste übertrieben und unrealistisch sind. Sie leiden vielmehr unter zahlreichen Beschwerden wie mangelndem Selbstbewusstsein, Unruhe, Konzentrations-, Appetit- oder Schlafstörungen. Solche Angststörungen sind nicht selten. Etwa fünf Prozent der Bundesbürger erleben sie einmal im Leben.

Neben dieser generalisierten Form gibt es Angststörungen, die nur in bestimmten Situationen auftreten: zum Beispiel Platzangst, Flugangst, Angst vor Spinnen, Prüfungsangst oder extremes Lampenfieber, wenn man sich vor einer Gruppe präsentieren soll. Bereits der Gedanke an eine solche Situation löst Symptome aus wie Schweißausbrüche, Konzentrationsschwäche, Druckgefühl in der Brust, Luftnot, Erröten, Stottern, Hände zittern, Übelkeit, Durchfall oder Harndrang. Vorübergehende Angst, Nervosität in einer bestimmten Situation oder eine gewisse Schüchternheit sind eigentlich ganz normal, Von einer Krankheit sprechen Ärzte erst, wenn die Angst dazu führt, dass soziale Situationen gemieden werden, sich die Menschen zurückziehen, Kontakte abbrechen oder Beruf, Familienleben und Freizeit erheblich darunter leiden.

Die Diagnose einer Angststörung ist nicht einfach, weil die Betroffenen lange Zeit keinen Arzt aufsuchen und die Symptome anderen Erkrankungen zuordnen. Behandelt werden Angststörungen je nach Bedarf mit aufklärenden Gesprächen, Verhaltenstherapie, Medikamenten. In der Verhaltenstherapie können die Patienten lernen, dass sie ihre Angst aushalten können und Situationen durchstehen statt sie zu vermeiden.

10. Dez. 08 Kontaktlinsen sorgfältig pflegen

Für Kontaktlinsenträger klingt es erschreckend: Das Risiko einer Infektion an Lidern, Horn- und Bindehaut liegt bei ihnen etwa viermal höher als beim Brillenträger. Etwa 300-mal häufiger diagnostiziert der Augenarzt ein Hornhautgeschwür mit dauerhaften Schäden am Auge. In erster Linie sind es Fehler bei der täglichen Reinigung und Desinfektion der Linsen sowie ein Überschreiten der begrenzten Tragezeit, die solche Komplikationen auslösen. Tipp: Jede Veränderung der Bindehaut ist ein feines Signal für alle Störungen, die beim Linsentragen auftreten können. Eine gerötete Bindehaut ist immer ein Warnzeichen. Die Linsen deshalb unverzüglich abnehmen. Bessert sich der Zustand nicht, ist der Gang zum Arzt angezeigt. Eine penible Pflege ist beim Kontaktlinsentragen das A und O. Der Apotheker berät gerne und gibt Tipps, welche Unterschiede bei der Pflege harter und weicher Haftschalen zu berücksichtigen sind.