

Gut beraten

Beratungsaktion „Zeckenschutz“ in der Malteser Apotheke

WIR ALLE LIEBEN DIE NATUR UND SUCHEN IN IHR ERHOLUNG UND SPASS.

Doch die Natur ist auch Gefahrenzone, denn hier lauern die Zecken. Im Vorübergehen streifen wir sie ab und ihr Stich kann gefährliche Bakterien und Viren wie den Borreliose-Erreger oder das FSME-Virus übertragen.

Die Zeckengefahr breitet sich aus. Bisher dachte man, die FSME, die Frühsommer-Meningoenzephalitis, die durch Zecken übertragen wird, sei hauptsächlich in Südwest-Deutschland verbreitet. Das gilt jetzt nicht mehr, denn die Verbreitung schreitet fort. Ursachen dafür sind wahrscheinlich Klimawandel, globale Erwärmung und veränderte landwirtschaftliche Nutzung der Böden.

Pro Jahr erkranken in Deutschland etwa 300 Menschen an FSME, die wie eine Sommergrippe beginnt und bis



zu Hirnhautentzündungen und Nervenlähmungen im Rückenmark führen kann. Über 90 Prozent der Erkrankten infizieren sich während der Freizeit, und das nicht nur im Frühjahr. Es sind im Gegenteil die Sommermonate von Juni bis August, in denen die höchsten Infektionsraten zu verzeichnen sind. Schutz vor dieser Erkrankung bietet eine rechtzeitige Impfung.

Impfung gegen Borreliose nicht möglich

Eine Schutzimpfung gegen die auch durch Zecken übertragene Borreliose gibt es allerdings noch nicht. Deshalb ist es wichtig, in Zecken-Risikogebieten Schutzmaßnahmen zu ergreifen, die den Zeckenstich verhindern. Ihre Malteser-Apotheke informiert Sie im Juli, wie Sie sich vor Zeckenstichen schützen können, und berät Sie zu Zeckenschutzimpfungen für die ganze Familie. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen einen schönen Sommer. **A+**

Studie

Esstörungen auch bei Männern

AN MAGERSUCHT, Bulimie oder krankhaftem Brechzwang leiden zunehmend auch männliche Teenager und junge Männer. Das zeigt eine Diagnoseauswertung der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen (KVHB). Demnach liegt der Männeranteil der an Essstörungen erkrankten Patienten unter 21 Jahren bei 31 Prozent. „Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass Essstörungen ein weibliches Phänomen sind“, resümiert Dr. Till Spiro, Vorsitzender der KVHB. 2008 waren 236 männliche Jugendliche und junge Männer in Bremen oder Bremerhaven mit der Diagnose Essstörungen von einem Arzt oder Psychotherapeuten behandelt worden. Viele Faktoren können Magersucht, Bulimie oder eine andere Essstörung auslösen: Identitätsprobleme, geringes Selbstwertgefühl, familiäre Konflikte und ein Schönheitskult, der bei Jugendlichen zunehmend an Bedeutung gewinnt. **A+**

Gesund leben

Diäten bergen auch Risiken

DIE BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG hat darauf hingewiesen, dass Diäten auch zu Essstörungen führen können – besonders bei Jugendlichen, die schnell eine schlanke Superfigur haben wollen. Bei jedem dritten Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren gebe es Hinweise auf Essstörungen, bei den Jungen seien es fast 14 Prozent. Viele Jugendliche vertrauen blind den Versprechungen der Wunderdiäten. **A+**



Service

Magnesium und Fructose-Ausschank im August

GESUNDHEITS-DURST STILLEN IN DER MALTESER APOTHEKE HEITERSHEIM.

Im August stillt die Malteser Apotheke Ihren „Gesundheits-Durst“. Nicht nur für Sportler sind mineralstoffhaltige Getränke ein wichtiger Bestandteil gesunder

Ernährung. Für alle, die aktiv sind und bleiben wollen, ist die Aufnahme von Vitaminen mit Getränken wichtig. Überzeugen Sie sich selbst, wie gut Gesundheit schmecken kann. Die Malteser Apotheke berät Sie gerne und trinkt auf Ihr Wohl! **A+**

Forschung

Der beste Schlaf



„DER SCHLAF VOR MITTERNACHT IST DER BESTE“, lautet eine weit verbreitete Ansicht. Schlafforscher teilen diese aber nur bedingt. Auch wer nicht vor Mitternacht zur Ruhe kommt, braucht sich um einen gesunden Schlaf keine Sorgen zu machen. Wichtig ist nämlich nicht die Uhrzeit, sondern die Qualität des Schlafs. Nach dem jetzigen Stand der Schlafforschung ist der Schlaf in den ersten beiden Stunden,

in der ersten REM-Phase (rapid eye movement), am tiefsten und intensivsten und hat somit die erholsamste Wirkung. Liegen diese zwei Stunden zeitlich vor Mitternacht ist der Schlaf tatsächlich am gesündesten. Wer dagegen erst um Mitternacht einschläft, erlebt den gesunden Schlaf nur später als die Menschen, die früher das Licht löschen.

Fazit: Für das Erholungsgefühl am Morgen ist die erste Hälfte des Nachtschlafes am wichtigsten, denn da hat man besonders viele Tiefschlafanteile. Ob diese erste Hälfte allerdings vor oder nach Mitternacht liegt, ist egal.

Wussten Sie eigentlich, dass ...
... wir 20 bis 60 Mal während des Schlafs unsere Lage verändern?

... die Deutschen laut einer Studie im Durchschnitt sieben Stunden und acht Minuten schlafen?

... 14 Prozent der Bundesbürger ein Mittagschläfchen halten? **A+**

Gut beraten

Mindestens bei 60 Grad waschen



DER ERREGER DES FUSSPILZES lauert auch im eigenen Wäschekorb! Die Pilzsporen können auf andere Textilien übergehen, wenn ein Familienmitglied unter Fußpilz leidet und seine getragenen Socken in den großen Wäschekorb wirft. Niedrige Waschttemperaturen überstehen die Pilzsporen jedoch leicht. Erst ab einem 60-Grad-Waschgang werden die Pilzsporen beseitigt. **A+**

Wir über uns

Neue Mitarbeiterin in der Malteser Apotheke Heitersheim

SIE HABEN ES VIELLEICHT SCHON BEMERKT?! Seit Juni haben wir eine neue Mitarbeiterin in der Malteser Apotheke. Frau Nicole Strauch verstärkt als PKA unser Apothekenteam. Wir freuen uns auf die neue Kollegin und wünschen ihr viel Glück und Erfolg an der neuen Wirkungsstätte. Das Team der Malteser Apotheke. **A+**



Wissenschaft

Gähnen ist Kühlung fürs Gehirn

WARUM GÄHNEN WIR EIGENTLICH, obwohl wir manchmal gar nicht müde sind? Die meisten Menschen verbinden das Gähnen jedenfalls mit Müdigkeit. Man kann aber auch Sportler beobachten, die vor einem Wettkampf häufig gähnen. Das lässt vermuten, dass der Körper mehr Sauerstoff braucht.

Das erinnert an den Spruch „einen kühlen Kopf bewahren“. Tatsächlich: Wird durch tiefes Einatmen die Temperatur im Gehirn gesenkt und die Aufmerksamkeit steigt. Die Erklärung, dass durch Gähnen die Aufmerksamkeit verbessert wird, ist zwar umstritten, passt aber auf viele Situationen: der Sportler möchte beim Wettkampf optimal in Form sein, der Müde will sich noch ein bisschen wach halten und der gelangweilte versucht, seine Konzentration zu erhöhen. **A+**

Der amerikanische Forscher Robert Provine hat herausgefunden, dass Gähnen nichts mit einem erhöhten Sauerstoffbedarf zu tun hat. Er hat Studenten Luft mit unterschiedlichem Sauerstoffanteil einatmen lassen. Dabei zeigte sich, dass es egal ist, ob jemand im schlecht gelüfteten Klassensaal oder im Wald ist. Alle mussten gleich oft gähnen.

Neuere Untersuchungen in New York führten jetzt zu dem Ergebnis: Gähnen kühlt das Gehirn. Studienteilnehmer, die sich etwas Kaltes an die Stirn pressten, mussten seltener gähnen.



Gut beraten

Achtung: wenn Kinder schnarchen

EIN BIS ZWEI PROZENT aller Kinder leiden in Deutschland an einer sogenannten obstruktiven Schlafapnoe. Die nächtlichen Atemaussetzer machen die Kleinen tagsüber unruhig, trüben ihre Leistungen in der Schule und begünstigen gesundheitliche Probleme.

Bei der obstruktiven Schlafapnoe resultiert das Schnarchen aus einer Verengung der oberen Atemwege. Dies führt zu Atemaussetzern, welche das Gehirn zu Weckreaktionen veranlassen. Die Kinder bemerken das zwar nicht, aber diese Vorgänge verhindern den Tief- und den Traumschlaf, also die besonders erholsamen Phasen der Nachtruhe, so Professor Dr. Thomas Verse von der Asklepios Klinik in Harburg. „Schon wenn Kinder zwei Atemaussetzer pro Stunde haben, sollten Eltern die Ursache unbedingt medizinisch abklären lassen.“ **A+**

Rätselspaß

Gewohnheit	Gleichklang	Spruchsammlung	Teil d. Gewehrs	Kfz.-Zf.: Hannover	Währung der USA	Fürst im Orient	Schlot
franz. in		Römisch: 1001		eisenbahntechn. Begriff	Abk. für Oberbürgermeister		Zeichen für: Schwefel
indische Gottheit		2		Prophet der Bibel		1	Maschinenteil
Internat. Kfz.-Zf.: Malta		Mittelmeerinsel		Kalifenname	Zeichen für: Uran	Qual	ital.: gestern
Feuerwaffe	Schicksal	Gattung	Stadt in Belgien				
			3	Kfz.-Zf.: Bamberg	Kfz.-Kennz. für Indonesien	feierl. Gedicht	5
franz. Gold		Etablisement			Kfz.-Kennz. für Siam	4	Kfz.-Kennz. für Rumänien
Kerzenmaterial						Römisch: 2	

Bitte geben Sie das Lösungswort mit Angabe Ihres Namens und Ihrer Telefonnummer bis **31. August** bei uns ab. Per Los wird ein Gewinner gezogen, auf den ein attraktiver Preis wartet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

INHALT

Gut beraten

Seekrank im Auto

Die Fahrt in die Ferien mit den Kindern kann anstrengend sein. Nicht nur Hitze und Staus können die langen Strecken noch länger erscheinen lassen. Auch Langeweile und Übelkeit konnten zu einer echten Aufgabe für die Eltern werden. Hier ein paar Tipps. Seite 2

Buchtipps

Hier geht's zum Genuss

Es gibt Diagnosen, die eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten notwendig machen. Aber das geht auch mit Genuss. Wie, zeigen Ihnen spezielle Koch- und Backbücher mit Rezepten, Einkaufstipps und verständlichem Wissen über die Vorgänge in ihrem Körper. Seite 2

Forschung

Gegen Rückenschmerzen

Ein Wurzelextrakt, ein altes Mittel aus der Natur, kann schnell gegen akute Rückenschmerzen helfen. Das hat eine neue Studie nachgewiesen. Seite 3



Gesund leben

Schweiß hat viele Funktionen

AN SOMMERTAGEN und beim Sport kann die Haut über die etwa drei Millionen Schweißdrüsen pro Stunde bis zu einem Liter Schweiß produzieren. Dabei werden auch Mineralien ausgeschwemmt, die einen salzigen Geschmack zurücklassen. Deshalb: viel Trinken und öfter duschen!



Ohne diese Verdunstungskälte würde der Körper wie ein Motor heißlaufen. Der Schweiß bildet auf der Haut auch den Säureschutzmantel und vernichtet dadurch Krankheitserreger. Manchmal wirkt er aber auch auf Mitmenschen unangenehm. Bestimmte Bakterien zersetzen die eigentlich geruchlose Körperflüssigkeit an der Luft in Spaltprodukte, die schlecht riechen. Deshalb: regelmäßig duschen und Deos benutzen. **A+**

Genuss ohne Reue



UNSERE VERDAUUNG soll möglichst regelmäßig, von anderen unbemerkt funktionieren. Doch leider ist das nicht immer der Fall: Übermäßige Darmgasentwicklung mit Geräusch- und Geruchsbelästigung (Blähungen), aber auch Durchfall und Verstopfung können quälen. Häufig wird ein Lebensmittel oder ein Bestandteil eines Nahrungsmittels nicht vertragen. Dabei handelt es sich nicht um eine Allergie, sondern um eine Unverträglichkeit.

Bei der Nahrungsmittel-Unverträglichkeit (Intoleranz) hat der Körper die Fähigkeit verloren – oder nie besessen, einen bestimmten Stoff zu verdauen. Obwohl umgangssprachlich oft von einer Lebensmittelallergie gesprochen wird, handelt es sich nicht um eine richtige allergische Reaktion. Daher wird die Nahrungsmittel-Unverträglichkeit auch manchmal als Pseudoallergie bezeichnet. Bereits kleine Mengen des unverträglichen Nahrungsmittels können Beschwerden auslösen.

Bei der „echten“ Nahrungsmittelallergie reagiert der Körper auf das Nahrungsmittel wie auf einen Fremdkörper (Antigen) mit der Bildung von Abwehrzellen (Antikörper). Es kommt also zu einer echten allergi-

schen Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems (Immunreaktion). Bei einer Allergie können lebensgefährliche Reaktionen auftreten.

Oft reagiert der Körper nicht nur auf ein Allergen, sondern beim Zusammentreffen von zwei Allergenen. Wenn der Körper zum Beispiel auf bestimmte Pollen sowie auf Nüsse allergisch reagiert, spricht man von Kreuzallergie.

Mehr als 20 Prozent der Bevölkerung in Industrieländern sind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten beeinträchtigt. Die Symptome können ganz unterschiedlich ausfallen, weshalb die meisten Betroffenen ihre Beschwerden nicht mit Lebensmitteln in Verbindung bringen. So bekommen manche Menschen Ausschlag, bei anderen rumpelt und grummelt es im Bauch und andere fühlen sich einfach nur noch schlapp und ständig müde.

Häufig treten die Beschwerden nicht unmittelbar beim oder nach dem Essen auf. So kann es bis zu drei Tage dauern, bis es zu den Symptomen kommt.

Jeder siebte Deutsche verträgt keinen Milchzucker und keine Milchprodukte. Das ist aber nichts Schlimmes. Man kann sich gut damit arran-

gieren. Für den Abbau des Milchzuckers braucht der Mensch ein bestimmtes Darmenzym, die Lactase. Babys haben davon noch ganz besonders viel – logisch, denn sie müssen ja ihre Hauptnahrung gut verdauen können. Im Laufe des Lebens nimmt die Lactasekonzentration im Darm ab. Bei einigen Menschen mehr, bei anderen weniger. Wem das Enzym ganz oder überwiegend fehlt, bekommt dann Probleme, wenn auf einmal ein ein großes Glas Milch oder ein leckeres Speiseeis im Darm ankommt.

Die Lactase-Aktivität lässt meist ganz langsam nach, so dass sich die Symptome nur schrittweise einstellen. Da braucht es schon eine gewisse Portion Spürsinn, um bei anfänglich unspezifischen Symptomen beispielsweise Milch als Übeltäter zu entlarven. Eine Möglichkeit ist, ein Ernährungstagebuch zu führen. Unter Umständen findet man selbst so den Übeltäter heraus. Sonst bleibt ein Atem- oder Blutttest, um Gewissheit zu haben. Wenn Sie also einen Verdacht auf Laktoseintoleranz, die Milchzuckerunverträglichkeit haben, beraten wir Sie gern, wie Sie weiter vorgehen sollten. Dies gilt natürlich auch bei anderen Lebensmittelunverträglichkeiten. **A+**

Gut beraten

Vorsicht Fußpilz – Hygiene ist der beste Schutz

SCHWIMMBÄDER, Umkleidekabinen, Hotelteppiche sind Hochburgen für Pilzkulturen. Diese tummeln sich besonders gern an feuchten, warmen Orten und werden bereits durch winzige Hautschuppen weiterverbreitet. Diese Tipps zu Ihrem Schutz:

- Nach dem Baden Zehenzwischenräume gut abtrocknen.
- Handtücher und Strümpfe möglichst heiß waschen.
- Antipilzmittel (Antimykotika) mehrmals täglich in Form von Salben, Pudern oder Sprays auftragen. Auch nach dem Abklim-

gen der Beschwerden zunächst weiter anwenden, um einen Rückfall zu vermeiden. Bitte sprechen Sie uns an!

- Keine synthetischen Strümpfe tragen.
- Die Fußdesinfektion in öffentlichen Schwimmbädern nutzen.
- Möglichst atmungsaktives Lederschuhwerk tragen.
- Barfuß laufen ist gesund und hilft gegen übermäßiges Schwitzen, aber: Tragen Sie in Schwimmbädern, Saunen oder Duschkabinen immer „Badeschlappen“. **A+**



Kurz gemeldet +++

Vorbeugen... ist besser als heilen. Aber das nehmen viele Deutsche nicht ernst. Nur etwa 20 Prozent der Männer und zwei Drittel der Frauen gehen regelmäßig

zu Vorsorgeuntersuchungen. Und das, obwohl die besten Heilungschancen für eine Krankheit bestehen, wenn sie frühzeitig erkannt wird. **+++ Wespenstiche...** sind äußerst schmerzhaft. Sie müssen vermieden werden. Wenn eine Wespe ausge-

rechnet Ihren Zwetschkuchen ansteuert, bewahren Sie Ruhe. Hektische Bewegungen verstehen Wespen – zu Recht – als Angriff und versetzen sie in Panik. Sie stechen, um sich zu verteidigen. Jetzt hilft nur noch Gel oder Salbe aus der Apotheke, um

die Schwellung in Schach zu halten. **+++ Stress am Steuer...** kann fatale Folgen haben. Wer unter Druck, angespannt und nervös ist, neigt dazu, Situationen im Straßenverkehr falsch oder zu spät richtig einzuschätzen. **A+**



Ulrike Trenk

Liebe Kundin,
lieber Kunde,

kürzlich gab es gute Nachrichten: Schokolade schützt vor Herzinfarkt, senkt das Schlaganfallrisiko und löst keine Migräneattacken aus. Allerdings mit der Einschränkung „in Maßen genossen“. Sonst wird man dick und Übergewicht ist bekanntlich schlecht für Gefäße, Gelenke und vieles andere. Also bleiben wir optimistisch. Den wunderbaren Geschmack einer Schokolade kann man erleben, wenn man ein Stück langsam auf der Zunge zergehen lässt. Und dann vielleicht noch ein zweites Stück gleich danach. Es braucht für dieses Geschmackserlebnis kein ganzer Riegel oder gar eine Tafel zu sein. Ähnliches erfährt man auch beim Genuss von Getränken: ein Espresso, eine Tasse Kakao oder Capuccino, ein Likörchen oder ein Glas Wein werden nicht dadurch besser, dass man sehr viel davon genießt. Wohl wahr: es muss schon „ein Maul voll“ sein, um es geschmacklich ganz erfassen zu können.

Keine Frage des Maßes ist allerdings der Umgang mit bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten. Wer eine Milchzuckerunverträglichkeit, auch Laktoseintoleranz genannt hat, sollte seinen Speiseplan entsprechend – ohne Ausnahmen darauf abstimmen. Und wenn mal eine Ausnahme unumgänglich ist – etwa bei einer Einladung oder einem Geschäftsessen – kann man das dem Körper fehlende Enzym in Form einer kleinen Tablette, die Sie natürlich bei uns in der Apotheke bekommen, zu sich nehmen. Ein gutes Maß ist immer das persönliche Wohlbefinden. Hören Sie einfach wieder einmal genau hin, was Ihr Körper Ihnen signalisiert.

In diesem Sinn –
bleiben Sie gesund

Ihre

Ulrike Trenk