



Dr. Ursula Sütterle

Liebe Kundin,  
lieber Kunde,

*gute Vorsätze drängen sich meist zum Jahreswechsel auf. Manchen Menschen verschaffen sie Unbehagen, weil sie sich ertappt fühlen. Vielleicht haben sie die Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören, nicht umgesetzt, oder das Ziel soundso viel Kilo Körpergewicht abzuspecken nicht erreicht. Schauen Sie nicht zurück, sondern versuchen Sie den Beginn des neuen Jahres positiv zu sehen, quasi als neue Chance. So, wie Hermann Hesse in seinem bekannten Stufen-Gedicht sagte: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“*

*Ein Vorschlag: Nehmen Sie das neue Jahr zum Anlass, über Ihre Gesundheit nachzudenken und vielleicht längst fällige Vorsorge- oder Kontrolluntersuchungen zu terminieren. Die Ergebnisse schaffen Klarheit und können eine große Erleichterung sein. Oder sie sind ein frühzeitiger Hinweis auf bedenkliche Abweichungen von der Norm, gegen die man dann etwas tun kann.*

*Viele sind zwar Experten, wenn es um das eigene Auto oder ihr Sternzeichen geht, bei der eigenen Gesundheit tun sich jedoch große Wissenslücken auf. Hand auf's Herz: Kennen Sie Ihren Blutdruckwert? Falls nein: Gehen Sie auf „Nummer sicher“ und lassen Sie ihn bei uns bestimmen. Auch andere gesundheitsrelevante Werte können wir messen – ohne Wartezeiten. Sie prüfen doch hoffentlich auch regelmäßig den Luftdruck in den Autoreifen!*

*Ihre Gesundheit liegt uns auch in diesem Jahr am Herzen.*

*In diesem Sinn – bleiben Sie gesund*

Ihre

*Dr. Ursula Sütterle*

## INHALT

### Gesund leben

#### Schon ist kontraproduktiv

Den Kräfteabbau, der spätestens ab 60 deutlich spürbar ist, kann man mit moderatem Krafttraining verlangsamen. Schonung aus Angst vor Stürzen ist genau das Falsche, was man tun kann. Sich regen bringt Segen, wussten schon unsere Urväter. Seite 2

### Gut beraten

#### Ein Wellnessstag zu Hause

Hand auf's Herz! Wann haben Sie zuletzt einen Wellnessstag zu Hause gehabt, sich mit einem schönen Entspannungsbad verwöhnt und es sich einfach so richtig gut gehen lassen? Wir hoffen, dass wir Sie auf eine Idee gebracht haben! Seite 3



### Arzneimittelsicherheit

#### Hoffnung bei leichter Depression

Mit Arzneimitteln aus Johanniskraut-Extrakt gibt es seit Jahren erfreuliche Erfolge bei der Behandlung von depressiven Zuständen. Dazu beraten wir Sie gern. Seite 3

### Wissen

## Hörschäden weit verbreitet

**HÖRSCHÄDEN NEHMEN ZU** und werden wegen ihrer Häufigkeit (14 Millionen Betroffene in Deutschland) neben Diabetes (sechs Millionen) und Bluthochdruck (27 Millionen) zu den Volkskrankheiten gezählt. Dabei kann das rechtzeitige Tragen eines Hörgeräts den allmählichen Hörverlust bremsen. Schwerhörige fühlen sich oft ausgegrenzt, können depressiv oder dement werden oder in Unfälle verwickelt sein, hieß es auf der Jahrestagung der HNO-Ärzte in Mannheim. A+



# Kontrolle ist besser

**VERTRAUEN IST GUT,** Kontrolle ist besser. Das gilt besonders für unsere Gesundheit. Auch wenn man sich pumperlgesund oder „stark wie Bolle“ fühlt, können einige Abläufe in unserem Körper von der Norm abweichen und Toleranzgrenzen überschreiten.

Nehmen wir unser Herz als Beispiel. Im Laufe unseres Lebens schlägt es mehr als drei Milliarden Mal. Es pumpt das Blut durch unseren Körper und versorgt so alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff und allen wichtigen Nährstoffen. Aber das Herz bleibt nicht von alleine gesund. Dr. Iris Hinneburg gibt im Gesundheitsportal jameda Tipps, wie Sie Ihr Herz lange fit halten.

**Herzfeind Nummer 1: Bewegungsmangel.** Ein untrainiertes Herz ist wenig belastbar. Deshalb sollten sich vor allem Menschen mit einer überwiegend sitzenden beruflichen Tätigkeit ausreichend bewegen. Herzmediziner empfehlen vier- bis fünfmal pro Woche sportliche Aktivitäten von 30 bis 45 Minuten, am besten Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren. Wer sich regelmäßig bewegt und vernünftig ernährt, vermeidet auch Übergewicht – ein Risikofaktor für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Herzfeind Nummer 2: Falsche Ernährung.** Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin fördert die Entstehung einer Arterienverkalkung. Gefährlich für das Herz ist

es besonders, wenn die Herzkranzgefäße davon betroffen sind. Eine herzgesunde Ernährung ist reich an pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Pflanzliche Öle liefern viele ungesättigten Fettsäuren, die die Blutfette vorteilhaft beeinflussen.

**Herzfeind Nummer 3: Stress.** Wer beruflich oder familiär häufig Stress hat, sollte Sport treiben oder Entspannungstechniken erlernen. Das baut Stress ab oder lässt ihn erst gar nicht an einen heran.

**Herzfeind Nummer 4: Rauchen.** Stoffe aus dem Zigarettenrauch können die Innenseiten der Blutgefäße schädigen. Der Körper bildet daraufhin kleine Blutgerinnsel, die die Blutgefäße verschließen können. Raucher haben deshalb auch ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt.

**Herzfeind Nummer 5: Bluthochdruck.** Wenn der Blutdruck zu hoch ist, muss das Herz ständig gegen einen Widerstand pumpen. Das kostet Kraft und kann auf Dauer zu einer Veränderung des Herzgewebes und einer Herzschwäche führen. Auch die Blutgefäße werden durch den hohen Druck geschädigt, so dass das Risiko für einen Herzinfarkt steigt.

**Herzfeind Nummer 6: Diabetes.** Bei Diabetes ist der Blutzuckerspiegel zu hoch. Dadurch verändern sich auch die Blutgefäße, die das Herz mit Sauerstoff versorgen. Wenn der Herzmuskel nicht ausreichend durchblutet wird, droht ein Herzinfarkt. Eine angemessene Behandlung des Diabetes sowie angepasste Bewegung und Ernährung können die Gefahr für das Herz minimieren.

### Messungen in der Apotheke ...

- Cholesterinmessung
- Blutfettbestimmung
- Harnsäurebestimmung
- Blutdruckmessung
- Blutzuckermessung
- Körperfettmessung
- Knochendichtemessungen
- Venenmessungen
- Hauttypbestimmung

### ... oder im A-plus Gesundheitsmobil

Das A-plus Gesundheitsmobil ist mit den neuesten Messgeräten zur Überprüfung verschiedener Körperfunktionen ausgestattet. Eine pharmazeutisch ausgebildete Messexpertin misst und bespricht mit den Kunden die Ergebnisse und gibt auch wichtige Tipps zur Lebensführung. A+

### Früherkennung ist möglich.

Auch wer scheinbar kerngesund ist, kann Risikofaktoren für Herzerkrankungen haben. Deshalb haben gesetzlich Versicherte ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch auf einen Check-up beim Hausarzt. Einige Messungen kann man aber auch in der Apotheke machen lassen. Denn nichts ist wichtiger als Gesundheit. A+

### Presse

## WHO warnt vor Masern in Europa

**IN EUROPA** breiten sich die Masern wieder massiv aus. Allein von Januar bis Juli habe es 26.000 bestätigte Fälle in den 53 Mitgliedsländern der WHO-Europaregion gegeben. Dies sei eine Steigerung um 276 Prozent gegenüber dem Vergleichszeitraum 2007.

Die meisten Fälle treten nach WHO-Angaben in westeuropäischen Ländern auf. Allen voran in Frankreich mit 14.000 Fällen in den ersten sieben



Monaten 2011. Im vergangenen Jahr starben in der Europa-Region neun Menschen durch Masern. Sieben davon waren älter als zehn Jahre.

Zsuzsanna Jakab, WHO-Generaldirektorin für Europa, appellierte an die Länder, dieser Epidemie zu begegnen. Eigentlich sollten die Masern bis 2015 ausgerottet sein, was inzwischen nicht mehr möglich scheint. Die Zahl der Masern-Erkrankungen

in Deutschland schwankt von Jahr zu Jahr. 2010 gab es in Deutschland nach Behördenangaben 780 Masern-Erkrankungen. 2011 wurden über 1500 Fälle gemeldet. Als besonders anfällig gelten neben Babys und Kindern auch junge Menschen im Alter zwischen 15 und 29 Jahren. Nur durch weit mehr Impfungen als bisher könne die Bedrohung gebremst werden. A+

### Kurz gemeldet +++

#### Miese Laune, schlechte Leistung.

Wer morgens „mit dem linken Fuß“ aufsteht, ist am Arbeitsplatz weniger erfolgreich als gut gelaunte

Kollegen. Dies gilt nach einer US-Studie zumindest für Beschäftigte mit Kundenkontakt. +++ **Passivrauchen ...** erhöht das Diabetes-Risiko. Personen, die selbst nicht rauchen, aber regelmäßig Passivrauch ausge-

setzt sind, haben ein doppelt so hohes Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken wie Nichtraucher ohne Zigaretten-Exposition, meldet das Deutsche Diabetes-Zentrum. +++ **Frauen, die viel Kaffee trinken ...**

haben offenbar ein geringeres Risiko, an einer Depression zu erkranken. Diese Beobachtung reicht aber nicht aus, um prophylaktische oder therapeutische Empfehlungen auszusprechen.

**Gesund leben**

# Schonen ist kontraproduktiv

**IM ALTER SCHWINDEN DIE MUSKELN,** man wird wackliger auf den Beinen und stürzt leichter. Das muss nicht sein. Wer regelmäßig ein wenig trainiert, kann sich lange fit und beweglich halten. Auch noch jenseits der 80.

Wie man sich speziell im Alter fit halten kann, wollte das Zentrum für Freizeit-, Gesundheits- und Leistungs-

Ein ermunterndes Ergebnis: Ein moderates Krafttraining ist für ältere Menschen sinnvoll und notwendig, um Muskelschwund entgegenzuwirken und die motorischen Fähigkeiten zu erhalten.

Schon ab 30 bis ungefähr zum 50. Lebensjahr nimmt die Maximalkraft langsam ab, ab 60 beschleunigt

lange Genesungsphase macht die Patienten dann oft noch unbeweglicher. Außerdem ist das Risiko für chronische und degenerative Erkrankungen mit zunehmendem Muskelschwund erhöht.

Obwohl diese Zusammenhänge bekannt sein sollten, trainieren derzeit nur zehn bis 15 Prozent der Älteren regelmäßig. Dabei ergaben Untersuchungen im Labor, dass ein 20- bis 30-minütiges Krafttraining, zwei- bis dreimal die Woche ausgeführt, positive Effekte auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Osteoporose haben. Die meisten der in Potsdam gesichteten Studien stellten fest, dass der Kraftsport die Muskelkraft deutlich ansteigen lässt, dass sich die von den Patienten bewältigte Gehstrecke ein wenig verlängert und dass Aufstehen und Hinsetzen wieder besser funktionieren. Außerdem fühlten die Senioren sich beweglicher.

Es gibt außerdem Hinweise darauf, dass körperliche Aktivität die Knochendichte erhöht beziehungsweise deren Abnahme verlangsamt – ein Problem vor allem für ältere Frauen nach den Wechseljahren.

Beschwerden wie Muskel- und Knochenschmerzen treten bei altersgerecht trainierten Senioren nur selten auf, so die Potsdamer Wissenschaftler.

Weit verbreitet sei die Ansicht, dass man im höheren Alter die körperlichen Belastungen herunterfahren sollte, um sich nicht zu verletzen oder zu überlasten. Den Studienergebnissen zufolge aber ist Schonung jeder Art für die Gesundheit kontraproduktiv.



sport der Universität Potsdam genauer wissen und hat in einer Übersichtsarbeit entsprechende Studien der letzten Jahre gesichtet.

Fest steht – Deutschland wird alt: Im Jahr 2020 ist vermutlich jeder dritte Beschäftigte über 50 Jahre alt. Und 2050 machen die über 60-Jährigen knapp 40 Prozent der Bevölkerung aus, der Anteil der über 80-Jährigen steigt auf zehn bis 15 Prozent. Da wird es höchste Zeit, sich Gedanken zu machen, wie man, bei sich ständig verändernden Umwelt- und Lebensbedingungen, möglichst selbstständig bleiben kann.

sich das Ganze noch einmal um 15 Prozent und ab 80 kann der Kraftverlust bis zu 30 Prozent erreichen. Das führt bei Älteren zu Problemen wie Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen. Die Aktivitäten des Alltags reichen nicht aus, um hier gegenzusteuern, haben Wissenschaftler beobachtet: Ohne zusätzliches Training nehmen die Rumpfkraft und die Kraft in den Armen überproportional ab.

Eine Folge sind vermehrte Stürze: Ab 65 fallen rund 30 Prozent aller Älteren mindestens einmal pro Jahr hin und ziehen sich dabei die typischen, schweren Verletzungen wie den Oberschenkelhalsbruch zu. Die

**Studie**

## Gefahr durch Bluthochdruck weitgehend unbekannt

**EINE EUROPÄISCHE STUDIE ZEIGT,** dass 67,2 Prozent der Deutschen ihren Blutdruck nicht überprüfen, weil sie keinerlei Symptome oder Beschwerden



haben. Nach Angaben der Befragten sei mehr Aufklärung notwendig.

Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, ist der größte Risikofaktor für Herzkrankheiten und Schlaganfälle. In Deutschland leben mehr als 35 Millionen Menschen mit Bluthochdruck. Geschätzte 17 Prozent von ihnen sind sich dessen nicht bewusst, weil sie ihren Blutdruck nicht prophylaktisch messen lassen.

Die Mehrheit der Deutschen (48,3 Prozent) lässt ihren Blutdruck beim Arzt überprüfen. 38,6 Prozent der Befragten messen ihren Blutdruck zu Hause. „Die Blutdruckmessung zu Hause spielt bei der Diagnose und Therapie der arteriellen Hypertonie, also dem Bluthochdruck, eine immer

wichtigere Rolle. Meiner Erfahrung nach fühlen sich die Menschen weniger gestresst, wenn Sie den Blutdruck zu Hause messen und sich die Anwender aufgrund der hohen Präzision vieler moderner Blutdruckmessgeräte sicherer fühlen können,“ meint Prof. Dr. Bernhard Waeber, Chefarzt der Abteilung für klinische Pathophysiologie der medizinischen Fakultät an der Universitätsklinik Lausanne (Schweiz).

53,2 Prozent der Deutschen wissen, Bluthochdruck kann nicht geheilt werden, aber man kann ihn „in den Griff bekommen“. 91,5 Prozent von ihnen sind der Meinung, dass die Bevölkerung besser über die Risiken der Hypertonie aufgeklärt werden sollte.

**Vorsorge**

## Diabetes ist die häufigste Erblindungsursache

**ETWA ALLE SECHS STUNDEN** erblindet ein Mensch an den Folgen der diabetischen Retinopathie. Diese Schäden an der Netzhaut treten bei bis zu 85 Prozent der Menschen mit Diabetes Typ 1 nach 25 Jahren auf. Jeder dritte Typ-2-Diabetiker hat bereits bei der Diagnose der Stoffwechselerkrankung Einschränkungen des Sehvermögens.

Derzeit leben in Deutschland etwa 15.000 Menschen, die infolge eines Diabetes mellitus erblindet sind.

Dabei könnten Ärzte die Erblindung durch Vorsorgeuntersuchungen und rechtzeitige Therapie verhindern. Ein Augenarzt kann mit einer einfachen



Untersuchung bereits erste Ausstufungen der Gefäße und minimale Blutungen erkennen.

Daher sollten Menschen mit Diabetes Typ 1 ab ihrem fünften Erkrankungsjahr regelmäßig ihre Augen untersuchen lassen. Menschen mit Diabetes Typ 2 raten Experten direkt nach der Diagnose zu einer jährlichen Netzhautuntersuchung. Bluthochdruck sollte ebenso behandelt werden wie Abweichungen der Blutfettwerte.

**Buchtipps**

## Macht Spaß und ist nützlich

**WAS WURDE NICHT SCHON ALLES** über das Thema „Bauch Beine Po“ geschrieben. Und doch gibt es immer wieder neue, überzeugende Ansätze für ein Training, das recht schnell Erfolg zeigt und deshalb auch motiviert, am Ball zu bleiben. Das vorliegende LOGI-Workout in Form eines Booklets und einer DVD erklärt, was Bewegung, Ernährung, Regeneration und Sonnenlicht für uns bedeuten. Die didaktisch erstklassig aufbereitete Anleitung zum Training zeigt, dass man ganz ohne Geräte und Hilfsmittel zu Hause das Programm für Einsteiger in 15 Minuten absolvieren kann. Fortgeschrittene sollten 20 Minuten, Profis 30 Minuten turnen. Alle Übungen werden auf der DVD genau erklärt und vorgemacht – so, als hätte man einen Personal Trainer zu Hause.



und Pharmakologie. Täglich werden große Mengen Arzneimittel geschluckt. In den meisten Fällen weiß der Patient nicht so richtig, was damit im seinem Körper geschieht. Warum von der einen Tablette täglich drei und von der anderen nur abends eine? Warum mal vor und mal nach dem Essen? Der Autor gibt darauf verständliche Antworten. Nur schade, dass auf jegliche Illustration verzichtet wurde. Denn das Büchlein soll unterhaltsam und lehrreich sein. Dazu hätte Autor oder Verlag etwas einfallen können. Interessant und lehrreich jedenfalls sind die Ausführungen auf jeden Fall.

*Matthias Maier, Dr. Nicolai Worm: Bauch, Beine, Po – das Logi-Workout für Frauen. DVD und Booklet. ISBN 978-3-927372-98-6. Systemed Verlag 2011. 14,95 Euro.*

*Hans-Jürgen Mest: Was man über Arzneimittel wissen sollte – allgemeinverständlich erläutert. Fischer & Fischer Medien, Frankfurt 2011. ISBN 978-3-8301-1463-5. 88 Seiten. 9,80 Euro.*

**NÜTZLICH IST DER RATGEBER** von Prof. Dr. Hans-Jürgen Mest, Mediziner

**Gut beraten**

## Licht gegen den Winterblues

**ES ZIEHT SICH NOCH** einige Wochen hin, bis mehr Sonnenstunden und höhere Temperaturen den Frühling ankündigen. Erst jetzt fallen viele Menschen in den Winterblues, der mit Antriebsschwäche, Lustlosigkeit und jeder Menge trüber Gedanken einhergeht. Weil diese „saisonal bedingte Depression“ eindeutig dem fehlenden Sonnenlicht zuzuschreiben ist, kann jetzt eine Lichttherapie helfen.



Spezielle Lichtgeräte sorgen dafür, dass das Gehirn statt des müde machenden Melatonins vermehrt Glückshormone aussendet, die gegen die Winterdepression wirken. Die Lampen dieser Lichtschirme erzeugen bis zu 10.000 Lux. Das entspricht der Helligkeit des Sonnenlichts am Äquator. Ein trüber Wintertag schafft es gerade mal auf 800 Lux. Kein Wunder, dass manch ein Körper darauf mit

einer Art Winterschlaf reagiert. Vorteil auch: Das Licht verursacht weder einen Sonnenbrand, noch ist es für die Augen zu grell. Die Augen gewöhnen sich schnell an die Helligkeit. Wenn nach den täglich empfohlenen 30 bis 45 Minuten Lichtdusche das Gerät wieder ausgeschaltet wird, sieht man, was den Menschen im Winter fehlt – Licht.

**Studie**

## Vorhofflimmern unterschätzt

**BEDENKLICHE WISSENSLÜCKEN** haben einer Studie zufolge die Deutschen beim Thema Vorhofflimmern. Nur 38 Prozent halten Vorhofflimmern für sehr gefährlich.

Dagegen wird der Schlaganfall von 80 Prozent als bedrohlich eingestuft. Dass es eine Verbindung zwischen beiden Erkrankungen gibt, scheint weitgehend unbekannt zu sein. Auch achten die meisten

Bundesbürger zu wenig auf mögliche Krankheitssignale. Ein starker Leistungsabfall ist nur für 40 Prozent ein Grund, einen Arzt aufzusuchen, chronische Müdigkeit für knapp ein Viertel. Diese Beschwerden können aber auf Vorhofflimmern hinweisen, ebenso wie „Herzstolpern“, Kurzatmigkeit und Schwindel. Bei manchen Menschen treten gar keine Symptome auf.

**A-plus SERVICE Telefon**  
**01801-118333\***  
 Rund um die Uhr medizinisch geschultes Personal  
\*3,9 Cent/Min aus dem deutschen Festnetz bzw. Mobilfunk max. 42 Cent/Min  
**IHRE APOTHEKE MIT DEM SERVICEPLUS**

**Gut beraten**

# Ein Wellnessstag zu Hause

**DRAUSSEN IST ES KALT UND NASS.** Ein Wetter, bei dem man „keinen Hund vor die Tür schickt“. Und leider gibt es zu Jahresbeginn noch etliche dieser ungemütlichen Tage. Da könnte man sich einmal einen Wellnessstag gönnen. Man muss aber nicht in eine Wellnessanlage fahren, sondern kann so ein Verwöhnprogramm von Kopf bis Fuß leicht zu Hause gestalten.

Ein Spaziergang durch Nebel, Regen oder Schnee wäre zwar ein guter Auftakt, muss aber nicht sein. Entscheiden Sie zunächst, was Sie in

Ihr Pflegeprogramm aufnehmen wollen – Haarkur, Gesichtsmaske (nirgendwo sonst am Körper lässt sich Stress und Anspannung so deutlich ablesen wie im Gesicht), Ganzkörper-peeling, Manikür, Pedikür – und legen Sie sich die benötigten Handtücher und Utensilien zurecht.

Düfte wie ätherische Öle in der Duftlampe und schöne Musik stimmen auf Ruhe und Entspannung ein. Mit Kerzenlicht verzaubert man das heimische Bad in eine Wohlfühloase. Ein Vollbad mit Aromaöl und einem

pflegenden Badezusatz ist eine Wohltat für Haut, Muskulatur, die Sinne und den gesamten Organismus. Wenn man seine Haut wie Kleopatra verwöhnen möchte, mischt man einen Liter Molke mit etwas Olivenöl dem Badewasser bei. Ein Badezusatz aus einer viertel zerkleinerten Ingwerwurzel und einer halben Tasse frisch gepresstem Zitronensaft regt den Kreislauf und die Entgiftung des Körpers an.

Es ist natürlich jedem überlassen, ob er Bananen oder Papayas mit der Gabel zerdrücken, Zitronensafttröpfchen abzählen oder Zucker- oder Salzkristalle in Milch einrühren will. Eine andere Möglichkeit ist, für trübe Tage hochwertige entspannende und pflegende Produkte aus der Apotheke im Haus zu haben. Zugegeben, der eine findet bereits Entspannung, wenn er drei Löffel Honig, Eigelb und Olivenöl in Quark einrührt, bevor er sich das Gemisch auf die Haut aufträgt. Aber das ist jedermanns eigene Entscheidung. Hauptsache, Sie gönnen sich Ruhe und Zeit. Die für Sie richtige Gesichtsmaske, den besten Vitalisierungs-Badezusatz und anderes mehr für Ihren Wohlfühltag finden Sie in Ihrer A-plus Apotheke. **A+**



**Gesund leben**

## Balance halten im Säure-Basen-Haushalt

**DAMIT DIE STOFFWECHSELVORGÄNGE** in unserem Körper optimal ablaufen, benötigen wir im Blut einen pH-Wert von etwa 7,4. Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers sorgt dafür, dass dieser pH-Wert aufrecht erhalten wird.

Nach dem Konzept der basischen Ernährung, das aus der Alternativmedizin stammt und wissenschaftlich noch nicht bewiesen ist, nehmen wir in der heutigen Zeit jedoch zu viele „saure“ Lebensmittel zu uns. Dadurch kann der Säure-Basen-Haushalt aus dem Takt geraten. Mit sauren Lebensmitteln sind dabei Nahrungsmittel gemeint, die im Organismus Säuren bilden. Wird der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers langfristig gestört, kann dies verschiedene Erkrankungen nach sich ziehen. Der Verzehr von basenreichen Lebensmitteln oder auch Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke soll man eine Übersäuerung verhindern können.

Gemäß Alternativmedizin kann der Säure-Basen-Haushalt nach Aufnahme zu vieler „saurer“ Lebensmittel nicht mehr reguliert werden.

Langfristig soll der Körper dadurch chronisch übersäuert werden.

Eine solche Azidose kann durch zu viel Stress, Alkohol, Nikotin oder den übermäßigen Verzehr von „sauren“ Lebensmitteln kommen. Der Körper arbeitet folglich auf Hochtouren, um das Gleichgewicht wieder



herzustellen. Erste Anzeichen einer Übersäuerung sind Müdigkeit, Unwohlsein und Energielosigkeit. Eine chronische Übersäuerung kann eine Menge weiterer Erkrankungen nach sich ziehen: Osteoporose, Muskelver-

härtungen, Arteriosklerose und rheumatische Arthritis.

Durch unsere Nahrung nehmen wir verschiedene Mineralstoffe auf. Einige der Mineralstoffe sind basenbildend, andere säurebildend. Säurebildende Mineralien sind beispielsweise Phosphor, Jod und Chlor, basenbildende Mineralstoffe dagegen Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Unser Körper benötigt sowohl säure- als auch basenbildende Mineralstoffe, allerdings in einem bestimmten Verhältnis: Dieses sollte zwischen sauren und basischen Lebensmitteln etwa 25 : 75 betragen. Zu den sauren Lebensmitteln gehören beispielsweise Fisch und Fleisch, Milchprodukte, Nudeln, Reis, Brot, Zucker, Honig und Alkohol. Als basische Lebensmittel gelten dagegen das meiste Obst und Gemüse.

Auch zu diesem Thema beraten wir Sie jederzeit gern. **A+**

**Impressum**

**Herausgeber:**  
A-plus Service GmbH  
Im Kreuz 9  
97076 Würzburg  
www.apothekeplus.de

**Redaktion:**  
Gisela Stieve M.A.  
www.gisela-stieve.de  
063 21/38 68 88

**Bilder:**  
Fotolia, ERGO Versicherungsgruppe, Systemedia

**Layout, Seitenproduktion und Druck:**  
Systemedia  
Druck und Medien GmbH  
www.systemedia.de  
070 44/9 17 71-0

**Auflage:**  
65.880 Exemplare

**Homöopathie**

## Wirkungsvoll, gut verträglich und kostengünstig

**BEI DER BEHANDLUNG** mit homöopathischen Arzneimitteln stehen heute häufig medizinische Beschwerdebilder im Mittelpunkt, die sich weder der Organmedizin, noch der Psychosomatik zuordnen lassen, so dass eine „Facharztodyssee“ entstehen kann, ohne dass die Patienten wirklich Hilfe erfahren. Die Homöopathie kann aber als wichtige Säule der Erfahrungsheilkunde oft erstaunliche Hilfen anbieten, so bei komplexen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen wie Erkältungskrankheiten, Schlafstörungen, Reizdarm, Magen-

problemen, Leber-Galle-Störungen, Allergien oder Sportverletzungen.

Sowohl die Behandlung akuter Beschwerden als auch chronischer Erkrankungen ist mit diesen Arzneimitteln sehr gut möglich. Bei den chronischen Leiden haben die homöopathischen Arzneimittel den großen Vorteil, dass sie auch über längere Zeiträume gegeben werden können, ohne dass eine Gewöhnung oder zu hohe Nebenwirkungsraten auftreten.

Drei von vier niedergelassenen Allgemeinärzten und Internisten ver-

Deutschlandweiter **A-plus**

**A+**  
IHRE APOTHEKE  
MIT DEM SERVICEPLUS

**»Foto wettbewerb«**

**Gewinnen Sie 150 Euro!**

**Kreativ sein und gewinnen: Für unseren A-plus Jahreskalender 2013 suchen wir Bilder und Motti, die zu unseren Monatsthemen passen.**

Wir wünschen uns ansprechende, motivierende und emotionale Motti – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Eine Jury bewertet die Bilder und wählt die attraktivsten Motive aus. **Den Gewinnern winken 150 Euro** pro abgedrucktem Bild. Reichen Sie Ihre Bilder ab dem 1. Januar bis zum 15. April 2012 in digitaler Form in den teilnehmenden A-plus Apotheken oder bei der A-plus Service-Zentrale ein.

**Themengebiete:** Fitness (Gewicht, Anti-Aging, Sport, Bewegung); Allergie (Heuschnupfen, Asthma); Haut, Urlaub, Reise, Sonne; Tiere (Tiergesundheit), etc.

Alle weiteren Themen, Informationen und Teilnahmebedingungen, sowie ein Datenblatt mit den Anforderungen an die Motive erhalten Sie auf:  
[www.apothekeplus.de](http://www.apothekeplus.de)

**Arzneimittelsicherheit**

## Hoffnung bei leichter Depression

**WELTWEIT LEIDEN** 121 Millionen Menschen unter Depressionen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Nach einer Erhebung im Auftrag der WHO waren in Deutschland laut Robert Koch-Institut Berlin in den letzten zwölf Monaten fünf bis sechs Millionen Menschen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren an einer Depression erkrankt. Als Hoffnungsträger erweisen sich immer häufiger Arzneimittel aus Johanniskraut-Extrakten.

Seit einigen Jahren erzielt die Medizin erfreuliche Erfolge in der Behandlung depressiver Zustände. Kontrollierte wissenschaftliche Unter-

suchungen mit standardisierten Extrakten der Arzneipflanze haben ihr zur wissenschaftlichen Anerkennung verholfen.

Leider haben gesetzliche Regelungen der Verordnungsfähigkeit von Arzneimitteln aus Johanniskraut-Extrakten für Verwirrung gesorgt. Obwohl sie am besten bei leichten und mittelschweren Depressionen wirken, darf sie der Arzt bei leichteren Depressionen nur auf das Grüne Rezept oder auf Privat Rezept verordnen. Erstattungsfähig ist der Einsatz von Johanniskraut-Präparaten bei mittelschweren Depressionen. **A+**

**Vorsorge**

## Vor der Pollensaison

**FÜR ÜBER ZWÖLF MILLIONEN DEUTSCHE** ist jetzt eine Zeit des Aufatmens. Die Pollensaison ist überstanden und man genießt die beschwerdefreie Zeit. Bis in Kürze Gräser, Bäume und Co. wieder ihre Pollen verteilen – und von neuem für tiefende Nasen, tränende Augen und Atemnot sor-

gen. Wer sich nicht schon im Herbst für die nächste Pollensaison gewappnet hat, sollte schnellsten jetzt beim Allergologen vorstellig werden.

Es gibt eine Reihe antiallergischer Medikamente, die die akuten Symptome einer Pollenallergie lindern können. Dauerhafte Linderung oder gar Heilung verspricht aber nur eine Immuntherapie. Die sollte allerdings



schon im Herbst beginnen. Aber vielleicht ist es noch nicht zu spät, um Therapie anzufangen.

Ziel einer so genannten spezifischen Immuntherapie, auch De- oder Hyposensibilisierung genannt, ist es daher, den Körper langsam an diese Stoffe zu gewöhnen, damit es nicht zu den Überreaktionen kommt. **A+**

**Wir über uns**

**Erfolgreicher Einsatz des A-plus Gesundheitsmobils am 11. November!**



**AM 11. NOVEMBER** boten wir Gesundheitsmessungen im A-plus Gesundheitsmobil an. Viele Interessierte ließen sich Freie Radiale, Cholesterin aufgeschlüsselt und Knochendichte messen

und sich anschließend beraten. Auch Sie können sich 10 Minuten für Ihre Gesundheit gönnen und sich jederzeit bei uns beraten lassen. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Gesundheit! **A+**

**Service**

**Bei uns punktet Ihre Treue!**

**TREUEPUNKTE** in der Schneckenal Apotheke sammeln, Treuepass einlösen und 10 Euro geschenkt bekommen! Kennen Sie schon unseren Treuepass? Mit dem A-plus Treuepass können bei einem Einkauf ab 10 Euro auf alle Produkte – außer rezeptpflichtigen Arzneimitteln – Treuepunkte gesammelt werden. Wer 50 Punkte erreicht hat, löst den Treuepass ein und bekommt beim nächsten Einkauf auf frei verkäufliche Produkte und nichtverschreibungspflichtige Medikamente 10 Euro verrechnet. Ein Service, der sich nicht nur in Ihrem Geldbeutel bemerkbar macht. Denn Stammkunden können wir eine optimale Beratung bieten und auf die richtige Einnahme der Medikamente oder mögliche Wechselwirkungen hinweisen. Und schließlich halten wir



für Sie in unserem roten A-plus Aktionsregal attraktive Monatsangebote bereit. Also, ein Besuch in der Schneckenal Apotheke lohnt sich auf alle Fälle für Ihre Gesundheit! **A+**

**Gut beraten**

**Einen guten Start in ein gesundes Jahr 2012!**

**STARTEN SIE** mit unserem Muskelbalsam aus reinen natürlichen ätherischen Ölen und Fetten fit ins neue Jahr.

Mit unserem Hyalurongel mit Aloe Vera lassen sich Fältchen reduzieren, denn natürliche Hyaluronsäure kann die Haut verjüngen. Tragen Sie unser Hyalurongel morgens und abends auf die gereinigte Haut auf und verwenden Sie darüber Ihre gewohnte Tages- oder Nachtcreme. Dadurch erhalten Sie einen wunderbaren Depoteffekt für Feuchtigkeit in der Haut und ein sehr gutes Hautgefühl. Trockene Haut und Knitterfältchen gehen zurück, der Bildung tieferer Falten wird vorgebeugt. **A+**



**Gut beraten**

**Ablenkung lindert Schmerzen**

**WAS MÜTTER INTUITIV** meist richtig machen, ist auch für Väter ein guter Tipp: Kinder ertragen Schmerzen besser, wenn sie getröstet und abgelenkt werden.

Allerdings muss man das richtige Maß des Mitfühlens finden. Wenn ein Kind unter eventuell sogar chronischen Schmerzen leidet, ist zu viel verbale Anteilnahme alles andere als hilfreich. Übermäßiges Bedauern und Trösten führt eher zu vermehrtem

Jammern und einer niedrigeren Schmerztoleranz beim Kind. Vielmehr sollten die Eltern die Aufmerksamkeit vom Schmerz weg auf ein anderes Thema lenken („Schau mal da drüben, der kleine weiße Hund“, „Komm, lass' uns mit den Holzklötzchen etwas Schönes bauen“). Kinder gehen auf solche Ablenkungsversuche meist gern ein und konzentrieren sich auf die neue Sache. **A+**



**Wissen**

**Die Knochen brauchen Kalzium**

**KEIN ANDERER MINERALSTOFF** kommt im menschlichen Körper in so großen Mengen vor wie Kalzium. Es bildet und stärkt Knochen und Zähne und spielt auch eine Rolle bei der Arbeit der Muskeln, der Blutgerinnung, dem Herzrhythmus und den Stoffwechselfvorgängen.

Besonders Babys, Kinder und ältere Menschen haben einen hohen Bedarf an Kalzium. Neben der Bedeutung bei der Mineralisation von Knochen und Zähnen wird Kalzium auch im Blutplasma benötigt. Je nach Bedarf wird dazu Kalzium aus den Knochen, die als Depot dienen, abgegeben. Überschüssiges Kalzium scheidet der Körper einfach über den Stuhl aus.

Kalzium wird über die Nahrung aufgenommen. Zu den kalziumreichsten Lebensmitteln zählen Rohmilch, Buttermilch, Käse und Quark. Doch auch hartes Trinkwasser, Kokosflocken, Sesam, Eier und grüne Gemüsesorten (Grünkohl, Broccoli,



auch Hülsenfrüchte, Nüsse) sind reich an Kalzium. Um das Kalzium aufnehmen zu können, benötigt der Körper auch Vitamin D. Dieses ist in Vollkornprodukten, Hülsen- und Trockenfrüchten, Bananen und Aprikosen enthalten.

Die Tagesdosis Kalzium bei gesunden Erwachsenen liegt bei 1000 Milligramm. Diese Menge Kalziums ist zum Beispiel enthalten in 100 g Parmesan, 200 g Kerbel, 300 g Sojabohnen, 300 g Mozzarella, 700 g Joghurt, 800 g Milch oder 1000 g körnigem Frischkäse. **A+**

**Tipp**

**Gefahr droht „beim Chinesen“**

**GEPLANT WAR** ein schöner Abend in einem China-Restaurant. Geendet hat er anders, als erwartet – mit Kopfschmerzen, Herzklopfen, Übelkeit, Mundtrockenheit oder Juckreiz im Hals. Diese und andere Symptome können bei dem sogenannten China-Restaurant-Syndrom (oder „Hot dog Kopfschmerz“) auftreten. Dahinter steckt in der Regel eine Unverträglichkeit auf Glutamat. Als Verursacher kommt unter anderem Sojasoße infrage. Die Inkubationszeit kann 10 bis 30 Minuten betragen. Die Beschwerden können schlimmstenfalls ein paar Stunden anhalten.

Glutamat, das Salz der Glutaminsäure, ist ein Würzmittel oder Geschmacksverstärker (Nahrungsmittelzusatz), das besonders häufig in asiatischen Restaurants, aber auch bei Fertiggerichten oder in Schnellimbis- sen eingesetzt wird. **A+**

**Vorsorge**

**Weniger Tote nach Apoplex**

**IMMER WENIGER MENSCHEN** sterben in Deutschland an einem Herzinfarkt. Unter anderem werden offensichtlich die Symptome – starke Schmerzen in der Brust mit Angst und „Vernichtungsgefühl“ – unverzüglich ernst genommen. Allerdings ist der akute Herzinfarkt in Deutschland vorwiegend eine Männerkrankheit – 330 Männer pro 100.000 Einwohner und 180 Frauen. **A+**



**Studie**

**Hepatitis nicht unterschätzen**

**WELTWEIT** sind über 500 Millionen Menschen von einer Leberentzündung betroffen. In Deutschland haben schätzungsweise eine Million Menschen eine Hepatitis. Nicht immer sind die Symptome eindeutig. Experten vermuten, dass derzeit weniger als die Hälfte der Betroffenen von ihrer Infektion wissen und zudem angemessen behandelt werden.

„Das Problem ist, dass die Funktionen der Leber kaum bekannt sind – entsprechend gering sind die Kenntnisse über Erkrankungen dieses lebenswichtigen Organs“, so Professor Heiner Wedemeyer von der Medizinischen Hochschule Hannover. Die häufigste Infektionsquelle sind Blutkontakte, etwa durch kontaminierte Nadeln von Drogensüchtigen, aber auch der Austausch von Körperflüssigkeiten, etwa beim Geschlechtsverkehr. **A+**

**Zeitgeschehen**

**Stadtleben stresst das Gehirn**



**STADTMENSCHEN** reagieren bei Stress ängstlicher als die Landbevölkerung, so Professor Andreas Meyer-Lindenberg, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Stress aktiviert bei Großstädtern das Fluchtzentrum im Gehirn. Außerdem stimuliere er eine Hirnregion, die einige Forscher für einen Teil des menschlichen Frühwarnsystems halten. **A+**

**Rätselspaß**

Besoldung	Landwirtschaftsgeräte	Kfz.-Z.f.: Remscheid	Kleider-teil		Kraft-fahrzeug (Abk.)	Internat. Kfz.-Z.f.: Deutschland	ehelos		Falken-jagd	3
							Liebes-bund			
Spiel-karte			Tonbe-zeich-nung			israel. Amts-sprache	Kfz.-Kennz. für Neuß	1	Kfz.-Kennz. für Niederlande	
über-drüssig		Motten-gift	geist-licher Titel							
				Vogel	Dauer					
Internat. Organi-sation			durch,mit				Kfz.-Kennz. für Nürn-berg		Himmels-richtung (Abk.)	Ver-hältnis-wort
Kranken-bahre	Er-widerung auf contra		Kfz.-Z.f.: Groß-Gerau	2	Internat. Kfz.-Z.f.: Israel		Kfz.-Kennz. für Neu-burg			4
				7	Kfz.-Kennz. für Siam		Kraft-einheit (Abk.)		Römisch: 1	5
be-schränkt				6	europä-ische Insel					

Bitte geben Sie das Lösungswort mit Angabe Ihres Namens und Ihrer Telefonnummer bis **17. Januar** bei uns ab. Per Los wird ein Gewinner gezogen, auf den ein attraktiver Preis wartet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!