GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2024

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   WENN DAS MIKROBIOM DURCHEINANDERGERÄT
2. *Artikel*
   VORSORGEUNTERSUCHUNGEN NICHT HINAUSSCHIEBEN
3. *Was sind eigentlich...*
   PROBIOTIKA, PRÄBIOTIKA UND SYNBIOTIKA?
4. *Tipp des Monats*
   DARMGESUNDE ERNÄHRUNG HILFT DEM IMMUNSYSTEM
5. *Rezept*
   MIT POWER-FRÜHSTÜCK DEN DARM UNTERSTÜTZEN

Titelthema

Wenn das Mikrobiom durcheinandergerät

So stärken Sie Ihre Gesundheit

Unser Darm ist zuständig für die Verdauung und erfüllt viele Funktionen für unsere Gesundheit. Über 100.000 Milliarden Mikroorganismen leben im Darm. Sie unterstützen die Aufnahme von Nährstoffen, verhindern das Eindringen von Krankheitserregern und sorgen dafür, dass der Darm beweglich bleibt. Die „guten" Darmbakterien helfen dabei, „schlechte" Darmbakterien, die Entzündungen auslösen können, zu verdrängen. Der Darm als Organ, das mit vielen Darmbakterien besiedelt ist, ist ein sogenanntes Mikrobiom. Das Darm-Mikrobiom erkrankter Menschen ist anders zusammengesetzt als das gesunder. In einem gesunden Mikrobiom kommen besonders viele „gute" Darmbakterien vor.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Cetirizin HEXAL®
Filmtabletten – 50 Stück

13,99€ statt 21,36€ LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

entscheiden Sie auch „aus dem Bauch heraus"? Wenn ja, dann liegen Sie damit ziemlich richtig. Die Forschung sieht immer klarer, wie unser „Kopf-Hirn" und unser „Bauch-Hirn" gemeinsam unser Verhalten bestimmen. Mit unzähligen Nervenbahnen sind diese beiden Schaltzentren miteinander verbunden und ständig im Austausch. Lesen Sie deshalb in dieser Ausgabe gerne nach, warum es sich lohnt, dem Darm besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Auch wir in Ihrer Apotheke beraten Sie sehr gerne zum Thema Darm – sei es Antibiotika und Darmflora, Verstopfungen oder Blähungen.

Wir sind gerne für Sie da, als Ihre erste Anlaufstelle, ohne Termin und immer persönlich. Denn bei allen Gesundheitsfragen ist eines ganz besonders wichtig: Eine vertrauensvolle und diskrete Beratung in der Apotheke Ihres Vertrauens - professionell, freundlich, mit Herz und Verstand. Dabei können Sie sich auch auf unsere Serviceleistungen verlassen, zum Beispiel unsere direkte Arzt-Rücksprache bei unklaren e-Rezepten, unsere telefonische Beratung und unsere schnelle Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause.

Fragen Sie uns gerne, wir freuen uns auf Sie!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

WAS SIND EIGENTLICH

PROBIOTIKA, PRÄBIOTIKA UND SYNBIOTIKA?

WIR ERKLÄREN HEUTE DIE UNTERSCHIEDE …

PROBIOTIKA:

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, z. B. Milchsäurebakterien und Hefen, die dabei helfen, die Darmflora gesund zu halten. Sie unterstützen die Verdauung und wehren Krankheitserreger ab. Laktobazillen und Bifidobakterien, die sich im Darm selbst vermehren können, gehören dazu. Ballaststoffreiche Ernährung und Bewegung hilft beim Aufbau dieser Bakterien.

Probiotika produzieren im Darm Milchsäure, säuern ihn an und haben eine bakterienabtötende Wirkung. Sie helfen auch dabei, unverdauliche Präbiotika in kurzkettige Fettsäuren umzuwandeln. Die entzündungshemmenden Fettsäuren stärken die natürliche Darmbarriere und senken den pH-Wert.

PRÄBIOTIKA:

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die dabei helfen, das natürliche Bakterienwachstum im Darm zu fördern. Außerdem reduzieren sie dabei schädliche Bakterien. Die Pflanzenstoffe Inulin und Oligofructose beispielsweise sind Präbiotika und in vielen Gemüsesorten enthalten. Es gibt auch Stoffe, die ähnlich präbiotisch wirken, z. B. Flohsamenschalen.

SYNBIOTIKA:

Synbiotika enthalten sowohl probiotische Bakterien als auch präbiotische Stoffe. Ihre kombinierte Einnahme zeigt eine positive Wirkung auf die Darmflora. Ihre Wirkung ist wechselseitig. Man setzt sie bevorzugt bei einer Darmkur ein.

Artikel

Vorsorgeuntersuchungen nicht hinausschieben

DARMSPIEGELUNG IST OHNE NARKOSE MÖGLICH

Während der Coronazeit wurden viele Vorsorgeuntersuchungen verschoben. Nun ist es an der Zeit, diese nachzuholen. Auch die Darmspiegelung ist eine wichtige Vorsorgeuntersuchung. Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren haben Anspruch darauf. Hierbei können auch Krebsvorstufen, sogenannte Adenome (Schleimhaut-Polypen) erkannt und entfernt werden. Die Untersuchung wird meist ambulant durchgeführt. Nur Fachärzte mit besonderer Zulassung dürfen eine Darmspiegelung durchführen. Vor der Untersuchung erhält man genaue Hinweise dazu, wie man die nötige Darmreinigung vorab durchführen muss.

MIT DARMSPIEGELUNG AUCH POLYPEN ENTFERNEN

Bei einer Darmspiegelung werden Dick- und Dünndarm mittels Endoskop, einem Schlauch mit Kamera, auf Gewebewucherungen untersucht. Die Untersuchung ist nicht schmerzhaft, aber unangenehm. Sie kann - auch in Narkose - ambulant durchgeführt werden. Wenn die Darmspiegelung keine Auffälligkeiten erbringt, wird die nächste Untersuchung erst nach zehn Jahren durchgeführt. Findet man Polypen, die man gleich entfernt, findet die nächste Darmspiegelung zur Sicherheit in kürzerem Abstand statt, z. B. nach drei oder fünf Jahren.

GEWEBEWUCHERUNGEN WERDEN MEIST ENTDECKT

Findet der Arzt eine größere Geschwulst, die man mit dieser Untersuchung nicht entfernen kann, wird meist eine Gewebeprobe entnommen. Eine hundertprozentige Sicherheit, dass der Arzt alle Geschwülste entdeckt, gibt es nicht. Die Risiken der Untersuchung, z. B. Blutungen, werden vor der Untersuchung mit dem Arzt besprochen. Sie gelten als relativ gering.

ANDERE DARMUNTERSUCHUNGEN ÖFTER WAHRNEHMEN

Wichtig zu wissen: Der Arzt kann außer der alle 10 Jahre möglichen Darmspiegelung jährlich eine Dickdarm- und Rektumuntersuchung vornehmen. Letztere ist eine Tastuntersuchung des Enddarms. Den Test auf verborgenes Blut im Stuhl kann man zwischen 50 Jahren und 54 Jahren jährlich durchführen lassen, ab 55 Jahren alle zwei Jahre, wenn keine Darmspiegelung durchgeführt wurde.

WEIL FRÜHER BESSER IST –
DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR **DARM-KREBS-VORSORGE**
Bundesministerium für Gesundheit

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge/fragen-zur-darmkrebs-vorsorge

ÜBERBLICK VORSORGEUNTERSUCHUNGEN:

FRAUEN:

- **Genitaluntersuchung** *(jährlich)* auf Gebärmutterhalskrebs bei Frauen ab dem Alter von 20 Jahren
- **Brustuntersuchung** *(jährlich)* bei Frauen ab dem Alter von 30 Jahren
- **Mammographie-Screening** *(alle zwei Jahre)* bei Frauen ab 50 Jahren bis zum Ende des 70. Lebensjahres

FRAUEN UND MÄNNER:

- **Hautkrebs-Screening** alle zwei Jahre ab dem Alter von 35 Jahren
- **Dickdarm- und Rektumuntersuchung** *(jährlich)* , Test auf verborgenes Blut (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren) bei Frauen und Männern ab dem Alter von 50 Jahren,
- Männer ab 50 Jahren: **Zwei Darmspiegelungen** im Abstand von 10 Jahren, Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre
- Frauen ab 55 Jahren: **Zwei Darmspiegelungen** im Abstand von 10 Jahren, Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre

MÄNNER:

- **Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung** *(jährlich)*
- **Tastuntersuchung der Lymphknoten** bei Männern ab dem Alter von 45 Jahren im Abstand von 10 Jahren, Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre

WENN DAS MIKROBIOM DURCHEINANDERGERÄT

SO STÄRKEN SIE IHRE GESUNDHEIT

ANTIBIOTIKA SCHÄDIGEN DARMFLORA

Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass die gesunde Darmflora beeinträchtigt ist. Dies können falsche Ernährung, die Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika oder auch Stress sein. Bei einer Fehlbesiedelung mit ungünstigen Bakterien sollte man etwas dagegen unternehmen. Denn eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem, das Verdauungssystem und beugt Krankheiten vor. Wichtig ist eine große Vielfalt an verschiedenen Bakterien.

NERVENSYSTEM IM DARM INFORMIERT GEHIRN

Der Darm steht dabei in Verbindung mit unserem Gehirn (sogenannte Bauch-Hirn-Achse). Über Nervenzellen im Darmtrakt werden Informationen an das Gehirn weitergeleitet. Zwischen dem Nervensystem und dem Immunsystem besteht dadurch ebenfalls eine Wechselwirkung. Krebs, Depressionen, Autoimmunerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen scheinen mit Entzündungssignalen im Darmsystem zusammenzuhängen.

DARMBAKTERIEN ÄNDERN SICH IM ALTER

Im Alter ändert sich generell die Art der Darmbakterien. Forscher haben festgestellt, dass ein hohes Alter möglicherweise mit dem Vorhandensein bestimmter Bakterien im Darm einhergeht. Verschiedene Faktoren wie Bewegung, Ernährung und genetische Ursachen sind für die Gesundheit im Alter verantwortlich. Die Ernährung spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle für die Darmflora.

30 G BALLASTSTOFFE TÄGLICH VERZEHREN

Besonders der Verzehr von ausreichend Ballaststoffen und pflanzlichen Bestandteilen ist für ein gesundes Mikrobiom günstig. Richtwert für die Ballaststoffzufuhr von 30 g pro Tag sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE): Drei Scheiben Vollkornbrot, eine Portion Früchtemüsli, zwei bis drei mittelgroße Kartoffeln, zwei mittelgroße Möhren, zwei Kohlrabi, ein Apfel und eine Portion Rote Grütze.

In bestimmten Fällen kann auch die Einnahme von Milchsäurebakterien hilfreich sein. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

WAS BEEINTRÄCHTIGT DIE GESUNDE DARMFLORA?

- Einnahme von Antibiotika und anderen Medikamenten
- Falsche Ernährung
- Stress

WAS UNTERSTÜTZT DIE DARMFLORA?

- Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse), 30 g Ballaststoffe/Tag
- Bewegung
- Viel trinken
- „Gute“ Darmbakterien (in Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi)
- Milchsäurebakterien aus der Apotheke bei Bedarf

TIPP DES MONATS

Darmgesunde Ernährung hilft dem Immunsystem

Ballaststoffe sind kein Ballast

Wer sich ausgewogen ernährt und viel Obst und Gemüse zu sich nimmt, sorgt automatisch für eine darmgesunde Ernährung. Insbesondere Ballaststoffe – pflanzliche Nahrungsfasern, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht verdaut werden können – sorgen für ein erhöhtes Darmvolumen und wirken positiv.

VIEL VOLLKORN UND VIEL TRINKEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Verzehrmenge an Ballaststoffen von 30 g. Ballaststoffe sind besonders in Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis sowie in Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse enthalten. Wichtig ist außerdem viel zu trinken, damit die Ballaststoffe quellen können und man keine Verstopfung bekommt.

JOGHURTBAKTERIEN UNTERSTÜTZEN DARMFLORA

Auch der Verzehr verschiedener Bakterien, z. B. in Joghurt, Kefir, aber auch Sauerkraut und Kimchi, hilft dabei, mit Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora zu sorgen. Fleisch sollte man am besten nur als Geflügel oder Fisch zu sich nehmen. Ungesättigte Pflanzenöle können dabei helfen, Darmkrebs vorzubeugen. Alkohol sollte man meiden.

NÄHERE INFORMATIONEN:
www.dge-sh.de/ballaststoffgehalt.html

Ihre Ulrike Weber
Apothekerin

Mit Power-Frühstück den Darm unterstützen

Leckeres Porridge mit Früchten und Nüssen

Probieren Sie doch einmal morgens dieses leckere Porridge: Haferflocken haben einen hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalt und enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine. Haferbrei ist bekannt für seine positive Wirkung auf die Darmflora.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 3 EL Nusskerne
- 125 g Beeren *(frisch oder Tiefkühl)*
- 2 EL Trockenfrüchte *(z.B. Rosinen)*
- Weiteres Obst nach Belieben *(z.B. ein Apfel, eine Banane etc.)*
- 500 ml Milch
- 70 g Haferflocken
- Zimtpulver
- 2 EL Honig oder Ahornsirup *(auf Wunsch)*

ZUBEREITUNG:

Nüsse in einem Topf goldgelb **rösten**.

Früchte vorbereiten und **mischen**.

Milch unter Rühren **aufkochen**.

Haferflocken und Trockenfrüchte einrühren und bei milder Hitze 5 - 10 Min. unter gelegentlichem Rühren **quellen lassen**.

In Teller geben, mit 1 Prise **Zimt** bestreuen, auf Wunsch mit **Honig** beträufeln, und mit **Früchten und Nüssen servieren**.

Alles Gute für Sie!
APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker Dr. Marc Fitzner

Marktplatz 38,
96106 Ebern

Telefon: 09531 - 92 33 0
Fax: 09531 - 92 33 29

info@apogt.de
www.apogt.de

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Apothekennotdienst 0800 - 22833

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 - 117

Giftnotruf 089 - 19240

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr & Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Impressum © Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.

Unsere Monatsangebote

gültig vom 01. - 31.03.2024

SIE SPAREN 35%[2]

Cetirizin HEXAL®
Filmtabletten – 50 Stück
13,99 € statt 21,36 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Thomapyrin® CLASSIC
Tabletten – 20 Stück
6,48 € statt 8,69€ LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 24%[2]

Bronchipret®
Tropfen – 100 ml (159,80 € / 1 L)
15,98€ statt 20,99 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Dekristolvit® D3 2000 I.E.
Tabletten – 120 Stück
13,98€ statt 17,84 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 21%[2]

EMSER® Nasendusche *inkl. Nasenspülsalz*
Kombipackung – 1 Stück
13,98€ statt 17,80 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 26%[2]

Lorano® Pro
Filmtabletten – 18 Stück
8,98€ statt 12,07 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

HYLO-VISION® HD
Augentropfen – 15 ml (398,66 € / 1 L)
5,98€ statt 7,90€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Hartkapseln – 60 Stück
17,98€ statt 23,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 33%[2]

MOMETA HEXAL
Nasenspray – 18 g
14,99€ statt 22,24€ 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** 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
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.–31.03.2024** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Bepanthol®
DERMA

WOW!

SO VIEL RABATT:

25 %*

auf alle Bepanthol® DERMA Produkte

*Beim Kauf eines Bepanthol® DERMA Produktes erhalten Sie im Aktionszeitraum 01.02. bis 31.03.2024 einen Rabatt von 25 % auf das Gesamtsortiment. Der Rabatt wird beim Kauf automatisch an der Kasse vom Kaufpreis abgezogen. Nur in teilnehmenden Apotheken und nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Coupon-Rabattaktionen kombinierbar.

DEXPANTHENOL B5

Bepanthol® DERMA.
Hilft der Haut, sich selbst zu helfen.

BAYER

DR. GRANDEL
KOSMETIK

SIE SPAREN
44%[2]

Vorteilsbox Hyaluron

Hyaluron Kosmetik-Set

Bestehend aus der beliebten Hydro **Active Hyaluron Refill Cream** 50ml und der **Hydro Active Eye Contour Cream** 20ml

nur 43,00 € statt 77,00 € UVP[3,4]