GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe April 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1 *Titelthema*
SCHNELLE ODER LANGSAME HERZRHYTHMUS-STÖRUNGEN ERKENNEN

2 *Artikel*
BEI ATEMNOT GLEICH ZUM ARZT GEHEN

3 *Serie*
MIKRONÄHR-STOFF-RÄUBER

4 *Tipp des Monats*
10.000 SCHRITTE AM TAG HALTEN FIT

5 *Information*
DAS KANN DIE HERZFIT APP

Titelthema

Schnelle oder langsame Herzrhythmusstörungen erkennen

Meist gut behandelbar

Unser Herz pumpt ständig Blut durch unseren Körper. Hierzu fließt elektrischer Strom durch das Herz und erregt die Herzmuskelzellen, die sich dabei zusammenziehen. Der sogenannte Sinusknoten, der im rechten Herzvorhof sitzt, dient als Taktgeber. Er löst elektrische Impulse aus, die von den Vorhöfen bis zu den Herzkammern geleitet werden. Wenn der Rhythmus der Herzschläge nicht im normalen Bereich liegt, kommt es zu einer Herzrhythmusstörung.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Lorano® akut
Tabletten – 50 Stück

12,99€ statt 22,24 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

Sie halten gerade unsere druckfrische Ausgabe zum Thema „Herz" in Ihren Händen – ein Special, mit dem wir Ihnen Tipps und wertvolle Empfehlungen für Ihre Herzgesundheit geben möchten.

Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck ein? Wenn ja, dann haben wir eine topaktuelle Information für Sie: Seit kurzem haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf einen professionellen Blutdruck-Check bei uns, in Ihrer Apotheke vor Ort. Dabei ist es egal, ob Sie gesetzlich oder privat versichert sind. Wir messen Ihren Blutdruck dann völlig kostenfrei für Sie, und das in nur wenigen Minuten. Wenn Sie diesen Service nutzen möchten, dann vereinbaren Sie gleich Ihren ganz persönlichen Mess-Termin bei uns!

Natürlich zeigen wir Ihnen auch, wie Sie Ihr Herz-Kreislauf-System im Alltag unterstützen können, sei es mit Ernährung oder mit Fitness und Entspannung. Und wie immer beraten wir Sie auch gerne dazu, wie Sie Ihre Arzneimittel richtig einnehmen - damit diese optimal wirken können.

Sind Ihre Medikamente einmal nicht vorrätig, liefern wir sie gerne zu Ihnen nach Hause.

Denn wir sind für Sie da!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

MIKRONÄHRSTOFF-RÄUBER

Wir geben Ihnen in unserer Serie einen Überblick über die wichtigsten Arzneimittel, die die Mikronährstoffaufnahme beeinträchtigen können.

IM APRIL: **KALIUMMANGEL**

Kaliummangel im Blut kann Ursache oder Folge einer Erkrankung sein. Es können aber auch bestimmte Medikamente Kaliummangel verursachen. Von einem Kaliummangel spricht man bei einem Gehalt im Blut von unter 3,8 Millimol (mmol) pro Liter. Ein Überschuss liegt bei 5,2 mmol pro Liter vor. Starker Kaliummangel kann gefährlich sein und das Herz schwächen.

WIE ENTSTEHT KALIUMMANGEL?

Wenn die Nieren mehr Hormone Aldosteron oder Cortisol ausschütten, wird mehr Kalium über den Urin ausgeschieden. Entwässerungsmittel (Diuretika), Antibiotika und Glukokortikoide können im Körper eine vergleichbare Wirkung zeigen. Auch bei einer Nierenschwäche kann es zu Kaliummangel kommen.

Abführmittel oder häufiges Erbrechen und Durchfall können einen Kaliummangel auslösen, da hier Mineralstoffe ausgeschwemmt werden.

Ein anderes Risiko birgt eine Insulintherapie: Hier kann der pH-Wert des Körpers stark ansteigen und sich Kalium vermehrt in den Zellen einlagern. Im Blutserum befindet sich dann weniger Kalium und es kommt zu Kaliummangel.

Achtung beim Verzehr größerer Mengen von Lakritz: Hier kann der darin enthaltene Wirkstoff Glycyrrhizin den Hormonhaushalt durcheinanderbringen und so den Kaliumwert negativ beeinflussen.

SYMPTOME VON KALIUMMANGEL

Typische Symptome von Kaliummangel sind Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche und verminderte Reflexe. Außerdem kann es zu Müdigkeit, Verstopfung und höherer Urinausscheidung kommen. Der Arzt kann Kaliummangel auch am EKG erkennen.

BEHANDLUNG VON KALIUMMANGEL

Die Behandlung erfolgt in akuten Fällen durch die intravenöse Gabe von Kaliumchlorid. Falls Medikamente den Kaliummangel ausgelöst haben, müssen diese sofort abgesetzt werden. Bei chronischem Kaliummangel kann man außer der Einnahme von Kaliumpräparaten auch über die Ernährung für eine gute Kaliumaufnahme sorgen: Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obstsäfte und Nüsse sind kaliumreich.

Artikel

Bei Atemnot gleich zum Arzt gehen

INFORMATIONEN ZUR BEHANDLUNG DER HERZSCHWÄCHE

www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz/behandlung-und-therapie/worauf-kommt-es-an

THERAPIE KANN HERZSCHWÄCHE VERLANGSAMEN

Viele Menschen leiden an einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz), besonders im höheren Alter. Je früher man diese erkennt, umso besser ist die Möglichkeit der Behandlung. Typische Symptome sind eine nachlassende Leistungsfähigkeit sowie Atemnot, z. B. beim Treppensteigen. Viele Patienten halten diese fälschlicherweise für Alterserscheinungen. Wird die Herzschwäche nicht behandelt, schreitet die Erkrankung fort und die Symptome nehmen zu. Eine herzgesunde Ernährung und Bewegung in Rücksprache mit dem Arzt können zusätzlich dabei helfen, den Gesundheitszustand zu verbessern.

ATEMNOT BEIM TREPPENSTEIGEN

Eine Herzschwäche kann am Anfang nur eine der beiden Herzhälften betreffen. Im späteren Verlauf sind oft beide Hälften beeinträchtigt. Hier kommt man dann auch beim ruhigen Spazierengehen oder bei der Hausarbeit außer Atem. Bei einer starken Herzschwäche leidet man bereits im Ruhezustand unter Atemnot. Symptome einer fortschreitenden Herzschwäche sind Wassereinlagerungen im Gewebe, z. B. geschwollene Füße. Auch Husten, rasselnde Atemgeräusche, kalte Finger und Füße, nächtlicher Harndrang, Schwindel sowie schneller Puls sind typisch. **URSACHEN FÜR DAS ENTSTEHEN VON HERZSCHWÄCHE:**

1. KORONARE HERZKRANKHEIT

Bei der Koronaren Herzkrankheit haben sich in den Herzkranzgefäßen Ablagerungen gebildet, die die Pumpleistung des Herzens beeinträchtigen. Es wird nicht genug sauerstoffreiches Blut zum Herzmuskel transportiert. Chronische Herzschwäche entsteht.

2. HERZINFARKT

In anderen Fällen kann Herzschwäche durch einen Herzinfarkt entstehen. Hierbei verschließt sich ein Herzkranzgefäß durch ein Blutgerinnsel, so dass ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird. Stirbt ein Teil des Herzmuskels ab und bleibt Narbengewebe zurück, kann sich dieses beim Pumpen nicht zusammenziehen. Dadurch kommt es zur Herzschwäche. Manchmal kann man die Durchblutung durch das Setzen eines sogenannten Bypasses oder eines Stents verbessern.

3. BLUTHOCHDRUCK

Auch Bluthochdruck kann zu Herzschwäche (sog. diastolischer Herzschwäche) führen. Durch den ständigen Hochdruck wird der Herzmuskel unelastischer. Vor allem die linke Herzkammer kann sich dann nicht mehr ausreichend mit Blut füllen und die Pumpleistung sinkt. Es kann zu einer akuten Herzschwäche kommen.

4. HERZKLAPPENERKRANKUNG

Auch eine Erkrankung der Herzklappen kann eine Ursache für Herzschwäche sein. Wenn eine Herzklappe nicht mehr richtig schließt, kann die Pumpleistung des Herzens beeinträchtigt sein. Zur Behandlung kann auch eine operative Behandlung in Frage kommen.

5. HERZMUSKELENTZÜNDUNG

Eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) kann zu Herzschwäche führen. Wenn die Entzündung zu spät entdeckt und behandelt wird, kann sich eine chronisch entzündliche Herzerkrankung entwickeln, in deren Folge die Herzschwäche auftritt.

6. WEITERE URSACHEN

… wie Diabetes mellitus, langjähriger Alkohol- oder Drogenkonsum und Medikamenteneinnahme können ebenfalls zu einer Herzschwäche führen.

BEHANDLUNG DER HERZSCHWÄCHE ERFOLGT NACH STUFENEINTEILUNG

Zur Therapie der Herzschwäche dient dem Arzt bei der Diagnose eine Einteilung in vier Stufen. Die Behandlung der Ursache sowie die Linderung der Symptome und das Entlasten des Herzens stehen im Mittelpunkt. Hierzu stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Operative Behandlungen sind teilweise ebenfalls möglich.

MEDITERRANE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG UNTERSTÜTZEN

Nach der Diagnosestellung und Einleitung der Behandlung können Patienten auch selbst etwas für ihre Gesundheit tun. Neben herzgesunder, salzarmer, mediterraner Ernährung ist vor allem moderate Bewegung nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert. Der Arzt kann nach der Untersuchung ein Trainingsprogramm vorschlagen. Bei einem Ausdauertraining trainieren Patienten vier- bis fünfmal pro Woche und fangen mit je fünf bis zehn Minuten an. Es bietet sich an, das Training in Herzsportgruppen wahrzunehmen.

TIPP

Nutzen Sie unseren KOSTENLOSEN BLUTDRUCK-CHECK

Laut Hochdruckliga ist bei einem Drittel der Bluthochdruckpatienten trotz Behandlung der Blutdruck zu hoch. Um diesen Risikofaktor in den Griff zu bekommen, bieten Apotheken Patienten, die mindestens ein verschreibungspflichtiges Bluthochdruckmedikament einnehmen, die Blutdruckmessung als kostenfreie Leistung in der Apotheke an. Wer mag, kann gleich seine Medikamentenliste mitbringen und eine Medikationsanalyse vornehmen lassen (Check der Wechselwirkungen und Nebenwirkungen).

Titelthema

Schnelle oder langsame **Herzrhythmus-störungen** erkennen

MEIST GUT BEHANDELBAR

60 BIS 70 HERZSCHLÄGE PRO MINUTE SIND NORMAL

Von einer Herzrhythmusstörung (Arrhythmie) spricht man, wenn das Herz entweder zu langsam oder zu schnell oder unregelmäßig schlägt. Normal ist im Wachzustand ein Puls von 60- bis 70-mal pro Minute. Bei Anstrengung können es sogar bis zu 180-mal pro Minute sein. Sportler haben oft einen langsameren Puls von nur 50-mal pro Minute.

LANGSAME HERZRHYTHMUSSTÖRUNG

Von einer langsamen Herzrhythmusstörung (Bradykardie) spricht man, wenn man einen Herzschlag von unter 60-mal pro Minute verzeichnet. Hier kann es zu einer Mangelversorgung mit Blut und Sauerstoff kommen. Bei einer langsamen Herzrhythmusstörung treten oft Schwäche, Schwindel, Schwarzwerden, Atemnot und Bewusstlosigkeit auf. Abhilfe kann hier ein Herzschrittmacher schaffen.

SCHNELLE HERZRHYTHMUSSTÖRUNG

Bei einer schnellen Herzrhythmusstörung (Tachykardie) schlägt das Herz über 100-mal pro Minute. Während bei jüngeren Personen ein schneller Herzschlag meist angeboren und ungefährlich ist, kann er bei Patienten über 65 Jahren Vorhofflimmern bedeuten. Bei einer schnellen Herzrhythmusstörung sind Symptome wie Herzklopfen und Herzrasen typisch. In manchen Fällen ist ein Eingriff notwendig, z. B. eine Verödung des Herzgewebes (Katheterablation).

EXTRAAUSSCHLÄGE DES HERZENS

Extraausschläge (Extrasystolen) sind unregelmäßig auftretende Herzschläge. Kommen sie vereinzelt vor, ist dies meist im normalen Bereich. Treten sie gehäuft auf, kann eine Arrhythmie vorliegen. Hoher Blutdruck, Stress, Alkohol und Koffein können der Auslöser sein.

ARZT KANN DIE DIAGNOSE STELLEN

Die Ursache von Herzrhythmusstörungen ist unterschiedlich. Zusammenhänge mit dem Nervensystem, einer Medikamenteneinnahme, aber auch Herz-Kreislauferkrankungen sind typisch.

Der Arzt kann eine Herzrhythmusstörung durch ein EKG, eine Ultraschall- oder Röntgenuntersuchung sowie weitere Untersuchungen feststellen. Je nach Schweregrad wird sie behandelt, z. B. medikamentös oder durch Verödung. Bei der sogenannten Elektrokardioversion wird der Herzrhythmus mit Stromstößen normalisiert. Ist der Herzschlag zu langsam, ist ein Herzschrittmacher empfehlenswert.

Deutsche Herzstiftung

INFORMATIONEN UND EINE BROSCHÜRE ZU HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG

zum Downloaden findet man hier:

www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz

TIPP DES MONATS

10.000 Schritte am Tag halten fit

Was ein hohes Herzalter aussagt

Ein gesundes Herz spielt eine wichtige Rolle gegen ein erhöhtes Herzinfarktrisiko. Doch bei vielen Menschen liegt das gemessene Herzalter leider einige Jahre über dem tatsächlichen Alter ihres Herzens. Eine wichtige Ursache dafür sind erhöhte Blutfettwerte, Rauchen, Übergewicht und erhöhter Blutdruck.

SCHON **2000 SCHRITTE MEHR** KÖNNEN HELFEN

Dagegen kann man laut aktuellen Studien jedoch gut selbst vorbeugen. Je mehr Schritte am Tag man läuft, desto besser: Untersuchungen haben ergeben, dass das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Demenz und Krebs mit der Anzahl der am Tag gelaufenen Schritte sinkt. **Pro 2000 Schritte sank dabei das Risiko für einen vorzeitigen Tod** um acht bis elf Prozent.

SCHNELLES GEHEN ERHÖHT SCHUTZFUNKTION

10.000 Schritte scheinen das Optimum zu sein, doch jeder Schritt am Tag hilft. Neben der Anzahl der Schritte zeigte sich, dass auch die Gehgeschwindigkeit eine Rolle spielt. **Zügiges Gehen beinhaltet einen höheren Schutz gegen die Risiken.**

DEMENZRISIKO MIT **3800 SCHRITTEN** SENKEN

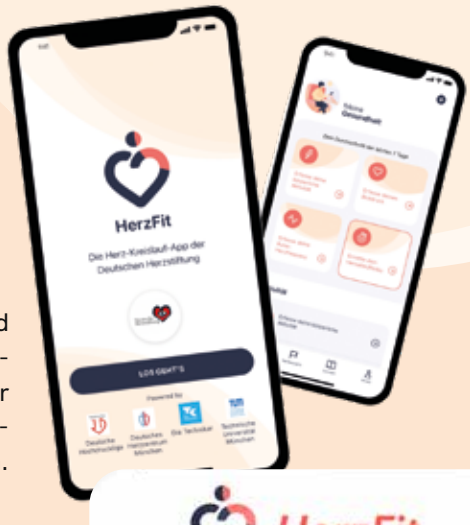
Auch das **Demenzrisiko** kann beeinflusst werden: Schon mit 3.800 Schritten pro Tag sinkt es um circa 25 Prozent. Bei 9.800 Schritten kann es laut Studien um 50 Prozent gesenkt werden.

Ihre Lena Müller
PTA

Das kann die HerzFit App

Bestimmen Sie Ihr Herzalter

Herzgesundheit ist wichtig! Daher hat die Deutsche Herzstiftung eine HerzFit App entwickelt, die alles rund um die Themen „Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen“ und „Herzgesundheit“ enthält.



PERSÖNLICHE GESUNDHEITSZIELE FESTLEGEN

Gesundheitsdaten wie Blutdruck, Herzfrequenz, LDL-Cholesterinwert, Gewicht und Langzeitblutzucker lassen sich in der App durch eine tagesaktuelle Darstellung kontrollieren. Neben informativen Hintergrundinformationen, Videos und Podcasts zur Herzgesundheit bietet die App außerdem auch die individuelle Möglichkeit, persönliche Gesundheitsziele zu definieren. Praktische Tipps helfen dabei, diese umzusetzen.

HERZALTER SELBST BERECHNEN

Mit einem integrierten Risikorechner kann man das individuelle Herzalter sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ermitteln. Die App lässt sich auf dem Smartphone kostenfrei über Google Play Store (Android) oder App Store (iPhone) herunterladen.

HerzFit
Die neue App der Deutschen Herzstiftung

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. - 30.04.2023

SIE SPAREN 28%[2]

Kytta®
Schmerzsalbe – 100 g
13,99€ statt 19,49 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

WICK ZzzQuil GUTE NACHT™
Weichgummis – 30 Stück
11,48 € statt 14,99€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 42%[2]

Lorano® akut
Tabletten – 50 Stück
12,99€ statt 22,24 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 21%[2]

Neuralgin®
Tabletten – 20 Stück
5,98€ statt 7,58 € LVP[1,3]

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

SIE SPAREN 20%[2]

Allergodil® akut Duo
Kombipackung – 1 Stück
15,98€ statt 19,99€ LVP[1,3]

TOP PREIS

meridol Zahnpasta®
Doppelpack – 2x 75 ml
nur 5,49 €

SIE SPAREN 23%[2]

DR. THEISS HYDRO med Blue
Augentropfen – 10 ml (1.298,00 € / 1 L)
12,98€ statt 16,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Tromcardin® complex
Tabletten – 120 Stück
21,98€ statt 29,50 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 21%[2]

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen
Weichkapseln – 14 Stück
10,98€ statt 13,95 € 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
15% Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl

15%

Gültig vom **01.–30.04.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

OMRON

nur
29,99 €
statt 39,95 €

Omron M3 Comfort

Blutdruckmessgerät
mit Intelli Wrap Manschette

Der Omron M3 Comfort wird mit der patentierten Intelli Wrap Manschette geliefert.

Die vorgeformte Intelli Wrap-Manschette (Manschette) stellt sicher, dass sich die Manschette um 360 Grad um den Oberarm befindet und eine falsche Messung durch falsches Anlegen der Manschette nahezu unmöglich wird.

NEU
in Ihrer Apotheke
am Grauturm

Omega-3-Produkte der Firma Norsan

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST AUS NORWEGEN

Als norwegisches Unternehmen haben wir uns, unserer eigenen Produktphilosophie folgend, auf hochwertige & hochdosierte Omega-3 Öle und Kapseln spezialisiert. NORSAN Produkte sind zertifiziert, natürlich und unterstützen Sie dabei, Ihren Omega-3 Bedarf mit bester Qualität zu decken.