GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Inhalt

1. *Titelthema*
   WENN ES AN DER FUSSSOHLE STICHT
2. *Artikel*
   WENN DIE VERDAUUNG VERRÜCKT SPIELT
3. *Serie*
   GESUNDHEITSTIPPS FÜR UNSERE KLEINSTEN
4. *Tipp des Monats*
   TIPPS GEGEN SCHWEISSFÜSSE
5. *Tipp*
   DARUM IST BARFUSSLAUFEN SO GESUND

Titelthema

Wenn es an der Fußsohle sticht

Fersensporn richtig behandeln

Ein plötzliches Stechen an der Fußsohle oder der hinteren Ferse, das hartnäckig bleibt oder aber nur akut auftritt, kann auf einen Fersensporn hindeuten. Ein Fersensporn ist ein wenige Millimeter langer, dornartiger Knochenfortsatz an der Ferse, der sich am Fersenbein, dem unteren hinteren Fußwurzelknochen, bildet. Während die an der hinteren Ferse sitzende Achillessehne die Wadenmuskulatur mit dem Fuß verbindet, stützt die Plantarfaszie als Sehne das Fußgewölbe zwischen Ferse und Ballen. Zwischen den Ansatzstellen der beiden Sehnen kann sich ein Fersensporn bilden.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Traumeel® S
Creme – 100 g (114,80 € / 1 kg)

11,48€ statt 14,96 € LVP [1,3]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihre Apotheker
Cornelia & Gunter Zimmerhackl

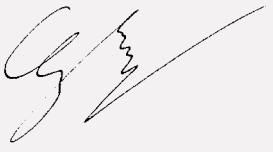
Liebe Kundinnen und Kunden,

mit den hochsommerlichen Temperaturen im August nahen auch vielerorts die Sommerferien und (Familien-)Urlaub für Groß und Klein.

Sommer satt, Meeresrauschen, fremde Länder, schmackhaftes Essen und viele bunte Sinneseindrücke – wir alle lieben diese Jahreszeit. Doch denken Sie auch an Ihre Kleinsten und beugen Sie der lästigen Reiseübelkeit am besten schon zuhause vor. **Lesen Sie doch unsere Tipps dazu in dieser Ausgabe und reisen Sie entspannter an Ihr Urlaubsziel.**

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise – und für alle, die daheimbleiben, einen tollen Sommer mit kleinen Auszeiten in heimischen Gefilden. Ob beim besonderen Stadtrundgang, beim Ausflug zum Beeren pflücken, ins nächste Schwimmbad oder zum Eis schlecken. Auch zuhause kann man die Sommerstimmung genießen!

Bleiben Sie gesund und kommen Sie erholt zurück!



Ihr Gunter Zimmerhackl und das gesamte Team

Serie Teil 15

Gesundheitstipps für unsere Kleinsten

REISEÜBELKEIT

BEI REISEN MIT (KLEIN-)KINDERN.

Ob man mit dem Auto, dem Flugzeug, der Bahn oder mit dem Bus in den ersehnten Urlaub unterwegs ist: Am häufigsten ist die Reiseübelkeit bei 2-12-jährigen zu beobachten. Die gefürchtete Reiseübelkeit rührt von den Bewegungen her, die das Fortbewegungsmittel ausführt, obwohl man sich eigentlich unbeweglich in einem Raum befindet.

Ursache:

Mehrere unserer Sinnesorgane regulieren das Gleichgewicht. Wenn die Informationen durch diese Sinnesorgane nicht übereinstimmen, löst dies im Körper eine Reaktion aus, die beispielsweise aus Übelkeit, Schweißausbrüchen und Muskelzittern besteht.

Symptome:

Erste Symptome bei Kindern sind Schläfrigkeit, Gähnen, Speicheln, kalter Schweiß und Kopfschmerzen. Danach folgen meist Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl, Blässe, niedriger Blutdruck, Herzklopfen und schnelle Atmung.

Vorbeugen:

- In den Nachtstunden reisen, denn im Schlaf schläft auch unser Gleichgewichtsorgan
- Nicht lesen oder spielen (Verwirrung der Sinneseindrücke!)
- Regelmäßig Pausen machen und frische Luft tanken
- Kleine Snacks wie Apfelstücke und Salzstangen sind günstig
- Beim Arzt oder in der Apotheke vorab nach Medikamenten fragen

Bei Übelkeit:

- Zwieback, Salzstangen kauen
- Ingwertee trinken
- Präparate mit Dimenhydrinat einnehmen z.B. spezielle Reisekaugummis aus der Apotheke (ab 6 Jahren)
- Für Kinder unter 6 Jahren gibt es zudem homöopathische Globuli gegen Reiseübelkeit

TIPP:

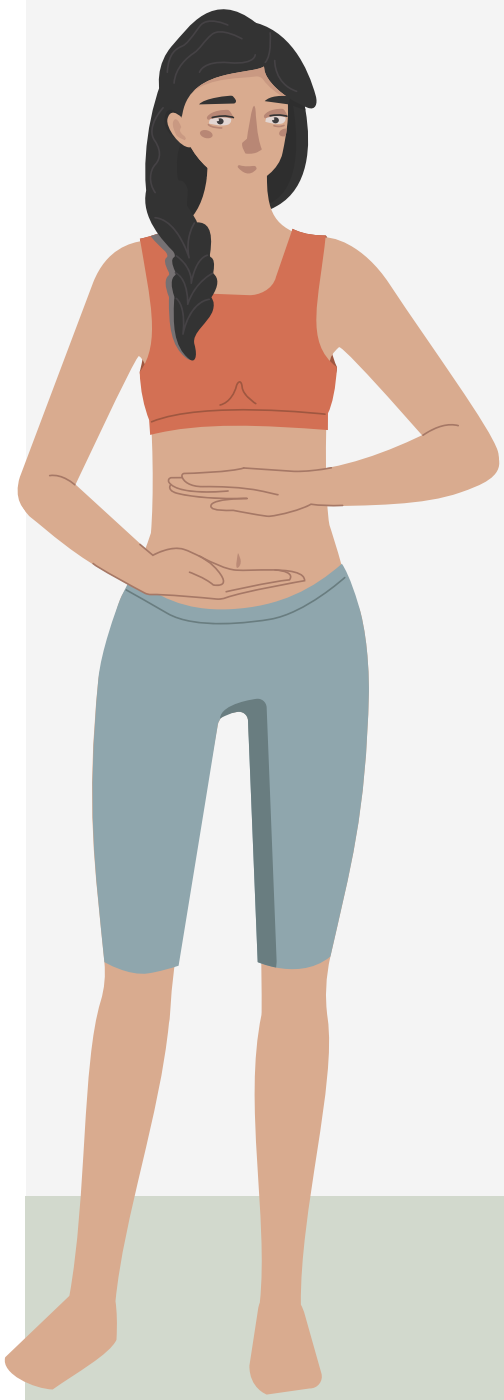
Beim Autofahren ist es ratsam, den Blick auf den Horizont zu richten. So ist es am wahrscheinlichsten, dass Augen und Innenohr übereinstimmende Informationen an das Gehirn senden und man Übelkeit vermeiden kann.

Artikel

WENN DIE VERDAUUNG VERRÜCKTSPIELT

REIZDARMSYNDROM MIT PROBIOTIKA BEHANDELN

Viele Menschen klagen über Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall, auch Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen können auftreten. Doch wann spricht man von einem Reizdarmsyndrom? Manche Patienten mit Reizdarmsyndrom hatten schon in der Kindheit Verdauungsprobleme, andere geben an, dass sie psychisch sehr belastet waren, als das Reizdarmsyndrom erstmals auftrat. Die häufigsten Symptome sind Bauchschmerzen und das Gefühl von Unwohlsein.



Von anderen Darmerkrankungen abgrenzen

Typisch für das Reizdarmsyndrom ist ein weicher Stuhl, wenn die Schmerzen beginnen, und ein nachlassender Schmerz nach dem Stuhlgang. Völlegefühl, ein sichtbarer Blähbauch, Schleimbeimengungen im Stuhl sowie eine nicht vollständige Darmentleerung kommen ebenfalls häufig vor. Ein Arzt kann das Reizdarmsyndrom von anderen Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen abgrenzen, z. B. durch eine Darmspiegelung, Ultraschalluntersuchung, Laboruntersuchung oder einen Laktose-Belastungstest. Daher sollte man im Zweifelsfall einen Arzt aufsuchen, denn viele Patienten schränken sich in ihrem Alltag zu stark ein und ändern mit der Zeit ihre Ernährungsgewohnheiten.

S3-Leitlinie empfiehlt den Einsatz von Probiotika

Die Behandlung des Reizdarmsyndroms erfolgt anhand der S3-Leitlinie. Der Einsatz von Probiotika, bestimmten Bakterienstämmen, die in der Apotheke als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich sind, wird seit einiger Zeit empfohlen. In Studien wurde eine positive Wirkung auf die Darmtätigkeit und das Reizdarmsyndrom durch die Einnahme von Probiotika festgestellt. Diese Verbesserung bezieht sich beispielsweise auf chronische Verstopfung, Blähungen, Stuhlfrequenz und Stuhlkonsistenz. Zusätzlich kommen bei Bedarf entkrampfende Mittel sowie Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung zum Einsatz.

Auf blähende Nahrungsmittel verzichten

Lösliche Ballaststoffe wie Apfelpektin können bei Verstopfung und Durchfall ebenfalls hilfreich sein. Zusätzlich ist es bei diesen Symptomen wichtig, Nahrungsmittelunverträglichkeiten auszuschließen. Auch sollten Patienten auf blähendes Gemüse, Kaffee und scharfe Gewürze eher verzichten.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM

REIZDARM:

PDF

WWW.DGVS.DE/wp-content/uploads/2021/07/PM_2021_07-DGVS-Reizdarm-LL_Juli-2021.pdf

PDF

WWW.DGVS.DE/wp-content/uploads/2022/02/ZfG_Leitlinie-LL-Reizdarmsyndrom_08.02.22.pdf

WENN ES AN DER FUSSSOHLE STICHT

FERSENSPORN RICHTIG BEHANDELN

Fersensporn kann an zwei Stellen auftreten

Man unterscheidet den kranialen Fersensporn an der Ferse sowie den plantaren Fersensporn an der Fußsohle. Beide entstehen in der Regel aufgrund einer Überlastung und aus einer Entzündung der Sehne heraus. Auch Übergewicht, langes Stehen und anatomische Fehlstellungen können hierfür verantwortlich sein. Häufig sind Sportler betroffen.

Sehnen können sich entzünden

Sehnen sind Verbindungen zwischen Knochen und Muskeln. Sie stehen auch am Fuß unter großem Zugzwang, der sich auf den Knochen überträgt. Bei einer Überlastung können die Sehnen feine Risse bekommen und sich entzünden. Ist beispielsweise die Plantarsehne entzündet, entstehen Umbauprozesse und es bilden sich kalkhaltige Ablagerungen. Hierdurch kann es zu einer Verknöcherung des Sehnenansatzes kommen.

Stechende Schmerzen mit Schmerzmitteln behandeln

Ein Fernsporn kann auch unbemerkt und symptomlos sein, doch meistens klagen die Betroffenen über stark stechende Schmerzen wie von einem Dorn. Diese treten häufig bei Belastung auf oder auch früh beim Aufstehen. Ursache ist die Entzündung der Sehnen. Gegen die akuten Schmerzen helfen Schonung und die Einnahme von Schmerzmitteln (Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen). Auch Kühlen und schmerzlindernde Salben können die Symptome lindern. Ein Arzt kann Injektionen mit Glucocorticoiden geben, wenn die Schmerzen zu stark sind. Fersenpolster aus Silikon aus der Apotheke helfen beim Gehen, die Belastung der Sehnen zu senken und die Stoßwirkung abzumildern.

Einlagen und Physiotherapie entlasten den Fuß

Während Sportler einen Wechsel der Schuhe in Erwägung ziehen sollten, helfen im Normalfall auch Einlagen, die der Orthopäde verschreiben kann. Mit ihnen lässt sich das Fußgewölbe aufrichten und die Plantarsehne stärken. Auch spezielle Bandagen für die Nacht können zur Entlastung der Sehne beitragen.

Physiotherapie kann dabei helfen, die Plantarsehne zu dehnen und die Fußmuskulatur zu stärken. Das Ziel ist die optimale Druckverteilung am Fuß. Auch Stoßwellentherapie sowie Strahlentherapie kommen zum Einsatz. Letztere ist die sogenannte Lowdose-Radiotherapie. Durch die Aktivierung von Zytokinen (Stoffen zur Immunabwehr) lässt sich so die Entzündung lindern. Stoßwellen wiederum steigern die Durchblutung und den Zellstoffwechsel und tragen so zur Heilung bei. In der Regel wird ein Fersensporn nicht operativ entfernt.

WAS HILFT BEIM FERSEN-SPORN?

- ✓ Schmerzmittel, *z. B. Diclofenac, Ibuprofen (innerlich, äußerlich)*
- ✓ Ruhigstellen, Schonen
- ✓ Kühlen
- ✓ Bandagen für nachts
- ✓ Fersenpolster aus Silikon u. a.
- ✓ Arztbesuch *(z. B. Injektion von Glucocorticoiden)*
- ✓ Schuhwerk wechseln
- ✓ Physiotherapie
- ✓ Stoßwellentherapie
- ✓ Strahlentherapie *(Lowdose-Radiotherapie)*

Tipp des Monats

Tipps gegen Schweißfüße

Was wirklich hilft

Vielen Menschen ist es peinlich, bei Fremden zuhause die Schuhe auszuziehen. Denn sie leiden an unangenehm riechenden Schweißfüßen. Obwohl Schweiß eigentlich geruchlos ist, bilden sich in Verbindung mit Bakterien geruchsintensive Abfallprodukte. Daher ist es besonders wichtig, auf Hygiene zu achten.

BAUMWOLLSOCKEN
sind atmungsaktiv

Man sollte die Schuhe täglich wechseln und gut lüften. Atmungsaktive Socken aus Baumwolle sind die erste Wahl. Außerdem sollte man die Schuhe einmal wöchentlich mit einem speziellen Schuhspray gegen Bakterien und Pilze einsprühen. Socken kann man am besten mit Hygienespüler waschen, wenn möglich, bei 60 Grad.

Im Sommer BARFUSS laufen

Jetzt im Sommer ist es empfehlenswert, zuhause barfuß zu laufen. Vor dem Anziehen der Schuhe sollte man dann aber die Füße waschen. Man kann auch medizinischen Fußpuder in die Zehenzwischenräume und auf die Fußsohle auftragen, bevor man Socken anzieht.

Mit FUSSBÄDERN
Schweißbildung hemmen

Regelmäßige Fußbäder mit natürlichen Wirkstoffen aus Salbei, Thymian oder Eichenrinde sind bei Schweißfüßen günstig. Sie verschließen die Schweißdrüsen und wirken antibakteriell. In der Apotheke sind weitere Anti-Schweiß-Produkte mit Aluminium, Zink und Silber erhältlich. Auch gibt es sogenannte Fuß-Deos, die die Bakterien hemmen und so dem unangenehmen Geruch vorbeugen.

Lassen Sie sich einfach in der Apotheke beraten.

Ihre Lena Müller
PTA

DARUM IST BARFUSSLAUFEN SO GESUND

Immunsystem und Körper fit halten

Was viele nicht wissen: Barfußlaufen stärkt sogar unser Immunsystem! Der direkte Bodenkontakt verbessert die Durchblutung. Herz und Kreislauf werden gestärkt und die Lymphgefäße aktiviert.

Schützt vor Fuß- & Nagelpilz
Das ungünstige feucht-warme Milieu in Schuhen mit schwitzenden Füßen tritt gar nicht erst auf.

Wirkt wie eine Fußmassage
Die Füße werden schmerzunempfindlicher. Hornhaut entsteht beim Barfußlaufen übrigens nicht.

Fangen Sie langsam an
Gehen Sie auf Wiesen oder Waldpfaden. Meiden Sie Stellen, auf denen sich Scherben befinden können.

Ballengang wählen
Gehen Sie so, wie es Kinder im Kleinkindalter tun: Treten Sie erst mit dem Ballen auf. Wie beim Joggen auf der Stelle. Dies vermeidet Fehlhaltungen.

Leise gehen
Treten Sie leise auf. Es beugt Muskelverhärtungen und Verkürzungen der Muskulatur vor.

Zuhause ohne Schuhe laufen
Gewöhnen Sie Ihre Füße an das Barfußgehen, indem Sie zuhause auf Schuhe verzichten.

APOTHEKE am Grauturm

APOTHEKE AM GRAUTURM

Apotheker
Gunter Zimmerhackl e.K.

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. - 31.08.2022

SIE SPAREN 29%[2]

Neuralgin® extra Ibulysinat

Filmtabletten – 20 Stück

6,98 € statt 9,89€ LVP[1,3]

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

SIE SPAREN 23%[2]

Traumeel® S

Creme – 100 g (114,80 €/1 kg)

11,48€ statt 14,96 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Tromcardin® complex

Tabletten – 120 Stück

21,98€ statt 28,45 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Perenterol® forte 250 mg

Kapseln – 20 Stück

13,48€ statt 17,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

Calcium-Sandoz® Sun 500 mg

Brausetabletten – 20 Stück

7,48€ statt 9,79€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 23%[2]

Superpep® Reise 20 mg

Kaugummi-Dragées – 10 Stück

8,98€ statt 11,70 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

CB12®

Spülung – 250 ml (29,90 €/1 L)

7,48€ statt 9,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 29%[2]

Mykosert®

Spray – 300 ml

9,98€ statt 13,97 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 25%[2]

Mometahexal Heuschnupfenspray

Spray – 18 g

14,98€ statt 19,97 € 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.–31.08.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

DERMOKOSMETIK-
SOMMERAKTION

VOM 01. - 31.08.2022

20%

RABATT* AUF PRODUKTE VON

DR. GRANDEL MEDIPHARMA EUCERIN LADIVAL

*Gültig auf alle Produkte der Marken Dr. Grandel, Medipharma, Eucerin und Ladival im Aktionszeitraum 01. - 31.08.2022. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

BEI UNS KÖNNEN SIE **PUNKTEN**

Einfach PAYBACK Karte vorlegen und für Ihren Einkauf* ab 1 Euro Einkaufswert PAYBACK-Punkte sammeln.

PAYBACK

* gilt nicht für rezeptpflichtige Medikamente, nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.