GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe August 2023

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

Alles Gute für Sie!

APOTHEKE am Grauturm

INHALT

1. *Titelthema*
   SO ERHALTEN SIE IHRE MUSKELN IM ALTER
2. *Artikel*
   WIEVIEL BEWEGUNG IM ALLTAG RICHTIG IST
3. *Serie*
   LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICH-KEITEN
4. *Tipp des Monats*
   ENTSPANNUNG DARF AUCH IM PFLEGEALLTAG SEIN
5. *Rezept-Tipp*
   GLUTENFREIES SAATENBROT

Titelthema

So erhalten Sie Ihre Muskeln im Alter

Viel Eiweiß und Bewegung helfen

Schon als junge Erwachsene bauen wir stetig Muskelmasse ab. Die Muskelkraft selbst nimmt sogar um vier Prozent jährlich ab. Doch Bewegung, Ernährung, Hormone und Entzündungsvorgänge im Körper spielen eine wichtige Rolle dabei, wie schnell dieser Prozess fortschreitet. **Wenn das altersgemäße Maß überschritten wird, stellt der Arzt die Diagnose Muskelschwund (Sarkopenie).**

Es gibt verschiedene Ursachen für die Muskelschwunderkrankung. Der altersbedingte Muskelverlust macht sich oft durch ein allgemeines Schwächegefühl, einen langsameren Gang, Probleme beim Greifen oder häufige Stürze bemerkbar.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

meridol©
Mundspühlung

nur 4,99 €

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

wer rastet, der rostet. Sicher kennen Sie diese Redewendung. Obwohl etwas abgegriffen, so steckt doch eine ganze Menge Wahrheit dahinter. Je älter wir werden, desto fitter und auch vitaler bleiben wir mit Bewegung: Der Kreislauf kommt in Schwung, die Gelenke bleiben beweglich und last but not least steigt unsere Stimmung gewaltig! Lesen Sie deshalb in dieser Ausgabe, welche Sportarten für Ihre Altersgruppe optimal sind.

Neben den Bewegungstipps lesen Sie noch viele interessante Themen hier, etwa zu Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien, wie Sie diese erkennen und was dagegen hilft. Natürlich sind wir bei weiteren Fragen für Sie da.

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!

Herzliche Grüße,

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

SERIE

LEBENS MITTEL-

UNVERTRÄGLICHKEITEN

Ist es nur eine Modeerscheinung, eine Lebensmittelunverträglichkeit oder handelt es sich um eine Allergie? Diese Frage stellen sich viele Menschen, die bestimmte Lebensmittel schlecht vertragen und nach ihrem Verzehr an spezifischen Symptomen leiden. Oftmals führt kein Weg daran vorbei, den Arzt aufzusuchen, damit er eine Diagnose stellt.

IM AUGUST:

NAHRUNGSMITTELINTOLERANZ

Wer an Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen leidet, sollte eher an eine Nahrungsmittelintoleranz denken. Diese können auch noch einige Stunden oder Tage nach dem Verzehr auftreten. Hier liegt eine Störung im Bereich des Dünndarms vor. Aufgrund von Enzymmangel oder wegen eines Mangels oder Defekts am sogenannten Transporter-Gen kann die Nahrung bei einer Intoleranz nicht richtig verwertet, oder aber nach dem „Aufschließen" nicht ins Blut transportiert werden. Im Gegensatz zu Allergien werden kleine Mengen des kritischen Lebensmittels aber vertragen.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH FÜHREN

Liegt ein Verdacht auf eine Intoleranz vor, sollte man ein Ernährungstagebuch führen. Das Lebensmittel und die nachfolgenden Beschwerden werden hier notiert. Danach meidet man eine Zeitlang die verdächtigen Lebensmittel, um zu sehen, ob eine Besserung eintritt.

BEISPIELE

Laktoseintoleranz: Bestimmte Milchprodukte werden je nach Laktosemenge schlecht vertragen. Abhilfe können neben dem Verzicht auch Enzym-Präparate mit Lactase schaffen, wenn man sie direkt vor einer entsprechenden Mahlzeit einnimmt.

Fructoseintoleranz: Der Verzehr von Früchten oder Honig führt zu Darmbeschwerden. Häufig wird auch Sorbit nicht vertragen. Seltene Symptome sind Hautausschläge, Kopfschmerzen und Schweißausbrüche. Empfehlenswert ist hier der Verzicht auf das Nahrungsmittel.

Lebensmittelallergie: Bei einer Allergie kommt es zu einer sofortigen Reaktion des Immunsystems. Der Körper reagiert auf eine Substanz und bildet IgE- Antikörper. Symptome sind geschwollene Schleimhäute, tränende Augen, juckende Nase und Gaumen, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Es besteht auch die Gefahr von Kreislaufversagen, dem anaphylaktischen Schock. Die Reaktion erfolgt in der Regel gleich nach dem Verzehr. Kreuzallergien sind möglich.

Der Arzt kann durch Tests untersuchen, ob eine Allergie vorliegt. Anschließend sollte man das identifizierte Nahrungsmittel meiden.

Eine Sonderform ist die Zöliakie, welche eine Immunerkrankung ist.

Artikel

Wieviel Bewegung im Alltag richtig ist

SO BEUGEN SIE MIT SPORT KRANKHEITEN VOR

Dass Sport und Bewegung gesund sind, weiß eigentlich jeder. Doch wieviel man sich in der jeweiligen Lebenssituation bewegen sollte, ist oft unklar. So benötigen Schwangere eine andere Form der Aktivität als Menschen ab 60 Jahren. Und Patienten mit Grunderkrankungen sollten mit ihrem Arzt absprechen, welche Sportart für sie am besten ist. Generell gilt: Für Sport ist man nie zu alt. Am besten wirkt eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Für den Muskelaufbau ist regelmäßiges Krafttraining besonders wichtig, besonders bei älteren Menschen. Die Muskelmasse kann innerhalb von 12 Monaten um 100 Prozent gestärkt werden.

ROTE UND WEISSE MUSKELFASERN UNTERSCHEIDEN

Muskeln setzen sich aus roten und weißen Muskelfasern zusammen. Die roten Muskeln können viel Sauerstoff aufnehmen, arbeiten ausdauernd und sind daher wichtig für den Ausdauersport. Man nennt sie auch langsame Fasern. Die weißen Fasern können auch ohne Sauerstoff Kraft gewinnen, aber nur für kurze Zeit. Sie ziehen sich schnell zusammen und werden daher auch schnelle Fasern genannt. Sie sind günstig für das Krafttraining. Ein untrainierter Mensch besitzt etwas weniger langsame als schnelle Fasern. Je nach Art des Trainings kann man eine Muskelfaserart jedoch auf bis zu 90 Prozent steigern. Nimmt die Muskelmasse allgemein ab, sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit. Stoffwechselkrankheiten werden außerdem begünstigt.

SCHWANGERE SOLLTEN SPORT TREIBEN

Schwangere sollten sich in Maßen körperlich bewegen. Besonders geeignet sind Gymnastik, Schwimmen, Joggen und Radfahren, da die Verletzungsgefahr hier geringer ist. Menschen mit Herzerkrankungen sollten ihren Arzt fragen, welche Sportart für sie geeignet ist. Herzsportgruppen können eine gute Möglichkeit sein, die Aktivität wieder aufzunehmen. Auch Krebspatienten wird ein ausgewogenes Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining empfohlen, beispielsweise Tai-Chi, Qigong oder Yoga.

AB 50 VIEL AUSDAUERTRAINING ABSOLVIEREN

Ab dem 50. Lebensjahr sollte man sich um die gute Funktion des Herz-Kreislauf-Systems kümmern. Besonders Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern oder Skilanglauf sind hierfür gut geeignet. Das Krafttraining sollte in diesem Alter bei etwa 65 Prozent der Maximalleistung liegen. Auch Koordinationstraining ist sinnvoll.

KRAFTTRAINING AB 60 IST GESUND

Ab 60 Jahren wird aufgrund der schwindenden Muskelmasse Krafttraining immer wichtiger. Denn die schnellen weißen Muskelfasern nehmen ab. Damit verbunden reduziert sich die Fähigkeit zu schnellen, kraftvollen Bewegungen, z. B. beim Treppensteigen. Regelmäßiges Training mit unterschiedlicher Belastung wirkt sich positiv aus. Auch Ausdauer- und Koordinationstraining sollte auf dem Trainingsplan stehen.

AB 70 HOHE BELASTUNGSSPITZEN VERMEIDEN

Ab 70 Jahren verzichtet man am besten auf Sport mit hoher Intensität und Gelenkbeanspruchung. Nordic Walking, Spazierengehen, Radfahren und Wandern sind eine gute Alternative. Krafttraining an Geräten kann durch Training mit Hanteln und Latexband ergänzt werden. Wichtig ist, dass man während des Sports spürt, dass der Muskel beansprucht wird. Empfehlenswert zum Erhalt der weißen Muskelfasern: 12 bis 15 Wiederholungen bei mittlerer Belastung, oder bis zu sechs Wiederholungen bei hoher Belastung. Wer untrainiert ist oder Vorerkrankungen hat, sollte den Beginn eines Sportprogramms durch einen Arzt beziehungsweise Check-Up absichern lassen.

WER BRAUCHT WELCHEN SPORT?

Schwangere:
Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Joggen

Herzkranke:
Arzt befragen, ggf. Herzsportgruppen aufsuchen

Krebskranke:
Ausdauer-, Kraft-, Bewegungs- und Koordinationstraining, z. B. Tai-Chi, Qigong, Yoga.

Vorerkrankungen:
Arzt befragen.

Ab 50 Jahren:
Schwerpunkt Ausdauertraining, dazu Krafttraining und Koordinationstraining.

Ab 60 Jahren:
Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.

Ab 70 Jahren:
Krafttraining, auch Hanteln und Latexband. Und moderates Ausdauertraining (Radfahren, Wandern etc.).

So erhalten Sie Ihre Muskeln im Alter

VIEL **EIWEISS** UND **BEWEGUNG** HELFEN

HANDKRAFT UND AUFSTEHEN TESTEN

Der Arzt kann die Erkrankung durch einen Fragebogen und eine Bestimmung der Muskelmasse feststellen. Außerdem misst er die Handkraft und lässt den sogenannten Aufstehtest durchführen. Bleibt der Muskelschwund unbehandelt, kann er die Lebenserwartung ungünstig beeinflussen. Er erhöht außerdem das Risiko für Stürze und häufige Krankenhausaufenthalte, Herz-Kreislauferkrankungen und er begrenzt die Selbstständigkeit im Alter.

HORMONE SPIELEN EINE ROLLE

Zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur benötigt der Körper Eiweiß. Je älter man wird, umso schlechter funktioniert die Umwandlung von Eiweiß in Muskelmasse. Senioren müssen daher mehr Eiweiß mit der Nahrung aufnehmen. Je mehr man sich bewegt, umso besser kann der Körper das Eiweiß in Muskelmasse umwandeln. Ist man einige Zeit bettlägerig, nimmt die Muskelmasse erheblich ab.

Auch Hormone können im Alter die Muskelmasse negativ beeinflussen. Denn der Estrogenrückgang bei Frauen sowie der sinkende Testosteronspiegel bei Männern erschweren den Muskelaufbau.

KRAFT TRAINIEREN UND EIWEISSREICH ESSEN

Empfehlenswert ist die Kombination von Krafttraining und eiweißreicher Ernährung.

So kann man sogar in hohem Alter noch Muskelkraft aufbauen und Stürze vermeiden.

Gesunde Senioren sollten täglich 1,2 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht zuführen. Dies entspricht beispielsweise 250 g Hähnchenbrust. Auch Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Milchprodukte sind gute Proteinlieferanten.

Zur Behandlung der Sarkopenie sind keine speziellen Medikamente zugelassen. Der Arzt kann Testosteron verordnen, wenn ein Mangel nachgewiesen wird. In bestimmten Fällen kann es ratsam sein, Zusatznahrung beispielsweise als Trinknahrung zu sich zu nehmen.

Haben Sie Anzeichen von altersbedingtem Muskelschwund?

Fällt es Ihnen schwer, …

… ein 5 kg-Gewicht zu tragen? Wie sehr?

… auf Zimmerebene umherzugehen? Wie sehr?

… vom Stuhl oder Bett aufzustehen? Wie sehr?

… eine Treppe mit zehn Stufen zu steigen? Wie sehr?

UND

Wie oft sind Sie im letzten Jahr gestürzt?

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in die Hand.

TIPP DES MONATS

Entspannung darf auch im Pflegealltag sein

Probieren Sie Fantasiereisen zum Anhören

Pflegende Angehörige sind oft am Rande ihrer Kräfte. Ihr Pflegealltag führt dazu, dass sie außerhalb der Pflegeroutinen kaum noch eigenen Interessen nachgehen können. Sie fühlen sich erschöpft und ausgelaugt.

ONLINE-BERATUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Ein gemeinnütziger Verein, Zentrum ÜBERLEBEN gemeinnützige GmbH Psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de, bietet psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige an. Und rät dazu, sich auch einmal zu entspannen.

REISEN SIE IM KOPF ANS MEER

Entspannungsübungen sind ein guter Anfang, um etwas für sich selbst zu tun.

Man findet hier
https://www.pflegen-und-leben.de/strategien-hilfe/hoeren-und-entspannen

pflegen-und-leben.de →

… geführte Übungen zum Download, beispielsweise zu Atmung, Bodyscan und Achtsamkeit. Auch Fantasiereisen sind im Angebot. Diese führen unsere geistige Fantasie zu einem See, in den Wald, an den Strand, auf den Berg, in den Garten oder zu einem Wintertag. Hören Sie doch einmal hinein und entspannen Sie sich!

Ihre Susanne Schmitt
PKA

REZEPT-TIPP

Einfach gemacht: Glutenfreies Saatenbrot

Natürliche Zutaten und volle Protein-Power

ZUTATEN

100 g Sonnenblumenkerne
100 g Kürbiskerne
100 g Sesam
100 g (frisch) geschrotete Leinsamen
100 g Mandeln
100 g Walnüsse
100 g Chiasamen
75 ml Olivenöl
2 TL Meersalz
5 Eier

FREESTYLE TIPP (optional)
wer mag, kann noch etwas glutenfreie Haferflocken hinzugeben.

ZUBEREITUNG

Ofen vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen. 160 °C

Mandeln & Walnüsse bei Bedarf grob hacken und mit den **Saaten** und **Samen** sowie dem **Öl** und **Salz** in einer großen Schüssel mischen.
Eier aufschlagen und mit einem Kochlöffel unterheben.

Den Teig gleichmäßig in die Backform streichen.

50-60 Minuten backen.

Behalte es dabei im Auge, falls es oben vorzeitig zu dunkel wird, lege ein Blatt Backpapier darüber. Nach dem Backen das Brot etwas abkühlen lassen und mit dem Backpapier aus der Form heben und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

In einem luftdichten Behälter hält es sich im Kühlschrank einige Tage.

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. - 31.08.2023

SIE SPAREN 28%[2]

Acic® Creme bei Lippenherpes
Creme – 2 g
3,99 € statt 5,53€ LVP[1,3]

KNALLER PREIS

meridol®
Mundspühlung
nur 4,99 €

SIE SPAREN 25%[2]

Soventol® 20 mg/1g
Gel – 20 g
5,46€ statt 7,28 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 22%[2]

Voltaren® Dolo 25 mg
Tabletten – 20 Stück
8,98€ statt 11,57 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 23%[2]

Calcium-Sandoz® Sun
Brausetabletten – 20 Stück
7,98€ statt 10,38€ UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Carmenthin®
Kapseln – 14 Stück
10,46€ statt 13,95€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 33%[2]

NEU

Neuralgin® PAC
Tabletten – 20 Stück
5,99€ statt 8,89 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 23%[2]

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®
Hartkapseln – 60 Stück
16,98€ statt 21,95 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 25%[2]

Traumeel® S
Creme – 100 g (119,80 € / 1 kg)
11,98€ statt 15,97 € 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.–31.08.2023** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Unser Service für Sie

Gesund bleiben
und gesund werden

Der sanfte Weg der Mineralsalze. Schüßler-Salze helfen dem Körper sich selbst zu helfen. So können die **Selbstheilungskräfte schonend mobilisiert** werden.

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Salzes.

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

Wir suchen ab sofort oder später

eine/n **PKA** (M/W/D)
in Teil - oder Vollzeit

PKA
m/w/d

Unterstützen Sie unser erfahrenes, kompetentes und sympathisches Team in unserer modernen Apotheke.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Arbeiten, flexible Arbeitszeiten im Rahmen unserer Öffnungszeiten, Fort und Weiterbildungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

info@apogt.de