GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe November 2022

Umfassende Informationen Ihrer

Apotheke am Grauturm
Marktplatz 38, 96106 Ebern

APOTHEKE am Grauturm

Sonderausgabe

Leben im Alter

INHALT

❶ *Titelthema*
MANGEL-ERNÄHRUNG BEI DEMENZ VORBEUGEN

❷ *Artikel*
STURZGEFAHR IM ALTER VORBEUGEN

❸ *Artikel*
BEWEGUNG IM ALTER HILFT KÖRPER UND GEIST

❹ *Tipp des Monats*
VORTEILE UND FREUDEN DES ALTERS GENIESSEN

❺ *Tipp*
SUPERBRAINFOOD HILFT UNSEREM KOPF

Titelthema

Mangelernährung bei Demenz vorbeugen

So essen Sie richtig

Kein Appetit und das Gewicht auf der Waage sinkt immer weiter? Senioren, besonders Demenzbetroffene, ernähren sich oft mangelhaft. Mangelernährung bedeutet, dass man seinen Bedarf an Energie, Proteinen und anderen Nährstoffen nicht mehr ausreichend über die Ernährung decken kann. Im Alter kann es einerseits vorkommen, dass man seinen Kalorienbedarf nicht mehr deckt - eine Unterversorgung an Nährstoffen liegt dann vor. Untergewicht, Schwäche und Infektionsanfälligkeit sind oftmals die Folge. Oder man ernährt sich zu einseitig. Es fehlen dann Vitalstoffe wie Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge. Durch Mangelernährung lassen jedoch geistige, psychische und motorische Fähigkeiten nach.

Fortsetzung auf Seite 2

Angebot des Monats

Fresubin® 2 kcal energy vanille
Drink – 4x 200 ml (14,99 € / 1 L)

11,99€ statt 22,18 € UVP[3,4]

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Ihr Apotheker
Dr. Marc Fitzner

Liebe Kundinnen und Kunden,

so langsam hält das elektronische Rezept Einzug bei uns. Oft fragen uns Kunden: „Wie funktioniert das neue e-Rezept?“, „Sehe ich überhaupt, was mir der Arzt verordnet hat?“ oder „Brauche ich jetzt einen Computer oder ein Handy, wenn ich zu Ihnen komme und meine Medikamente holen möchte?“. Fragen über Fragen, die wir Ihnen gerne beantworten.

Das neue e-Rezept kann in Ihrer Arztpraxis auf unterschiedliche Arten ausgestellt werden, etwa wie bisher auf Papier. Dabei sieht es etwas anders aus als das rosa Rezept, auch ist es ein wenig größer im Format. Sie lesen auf dem neuen Ausdruck weiterhin Ihren Namen und auch Ihre bis zu drei Medikamente, schwarz auf weiß. Das bedeutet, dass Sie genau erkennen können, welches Arzneimittel Ihnen Ihr Arzt verordnet hat und in welcher Menge.

Mit einem ebenfalls aufgedruckten QR-Code können wir Ihre Verordnung dann direkt bei uns im Computer einlesen. So erhalten Sie weiterhin Ihre Medikamente wie gewohnt. Natürlich auch wie bisher per Lieferservice nach Hause.

Wer lieber digital und papierlos unterwegs ist, kann sich seine Verordnung auch via Handy und App herunterladen. Wir lesen diesen digitalen Code dann direkt in der Apotheke ein.

Einen schönen November und:
Bleiben Sie gesund!

Dr. Marc Fitzner

Ihr Dr. Marc Fitzner
und das gesamte Team

Bewegung im Alter

HILFT KÖRPER UND GEIST

Nicht nur geistige Fitness ist wichtig für unser Gehirn und Gedächtnis, sondern auch viel Bewegung. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Bewegung hilft bei der Durchblutung und verbessert damit auch die Gehirnleistung. Denn der Alterungsprozess im Gehirn läuft wie bei jedem anderen Organ ab.

SPORT BEUGT DEMENZERKRANKUNGEN VOR

Erkrankungen wie Alzheimer oder Morbus Parkinson treten seltener auf, so haben Studien ergeben, wenn Menschen sich körperlich fit halten. Täglich entstehen mehrere Tausend Neuronen aus neuronalen Stammzellen: Die neuen Nervenzellen sind leichter erregbar und lassen schneller Synapsen ausbilden. Diese sind wichtig für das Erinnern und Lernvorgänge. Forscher stellten zudem fest, dass die Bildung von VEGF (vascular endothelial growth factor), d. h. Wachstumsfaktor, dabei eine wichtige Rolle spielt. Dieser Faktor steigt nach sportlicher Betätigung an.

GEISTIGE HERAUSFORDERUNGEN SIND WICHTIG

Das gleiche gilt für die geistige Fitness: Neue Herausforderungen wie Sprachen lernen, Tanzen oder Musizieren lassen im Gehirn neue Synapsen wachsen. Auch gute soziale Kontakte sind wichtig. Wenn Gehirnbereiche altersbedingt absterben, können diese neuen Bereiche die Aufgabe der alten übernehmen. Jede Art Veränderung und die Konfrontation mit neuen unbekannten Informationen hilft für das Wachsen neuer Synapsen.

JEDE ART BEWEGUNG HILFT

Daher gilt: Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv. Experten empfehlen sogar vier- bis fünfmal eine Stunde Bewegung pro Woche. Doch mindestens 20 Minuten Bewegung am Tag sollten es sein. Jede sportliche Betätigung im Alltag ist dabei hilfreich: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, Spaziergänge und Gartenarbeit sind gute „Trainingsgebiete“. Zwei- bis dreimal pro Woche zügig Spazierengehen ist auch eine Alternative.

TIPP:

Fragen Sie Ihren Arzt, welche Art Sport für Sie geeignet ist. Sogar Sitzgymnastik kann einen positiven Effekt haben.

Artikel

STURZGEFAHR IM ALTER VORBEUGEN

Überprüfen Sie auch Ihre Medikamente

Ob schlechte Augen, Schwindel, Medikamenteneinnahme oder Blutdruckschwankungen, alle diese Faktoren können im Alter die Sturzgefahr beträchtlich erhöhen. Gerade Menschen über 65 Jahre stürzen leichter. Da Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtssinn vermindert sind, kommt es oft zu Verletzungen. Denn die Knochenqualität und auch der Muskelanteil nehmen im Alter ab. In den meisten Fällen ist eine eingeschränkte Motorik oder der Verlust des Gleichgewichts die Ursache für Stürze.

MEDIKAMENTE KÖNNEN DIE STURZGEFAHR ERHÖHEN

Bestimmte Medikamente erhöhen das Risiko für Stürze. Diese sind besonders Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Antidepressiva und starke Schmerzmitttel. Viele Wirkstoffe in Arzneimitteln werden zudem im Alter langsamer abgebaut als bei jungen Menschen, dadurch kommt es oft zu einer längeren und stärkeren Wirkung. Freiverkäufliche Schlafmittel können ebenfalls die Sturzgefahr nachts oder am Morgen erhöhen. Auch anticholinerge Wirkstoffe sind problematisch.

ARZT NACH ALTERNATIVEN FRAGEN

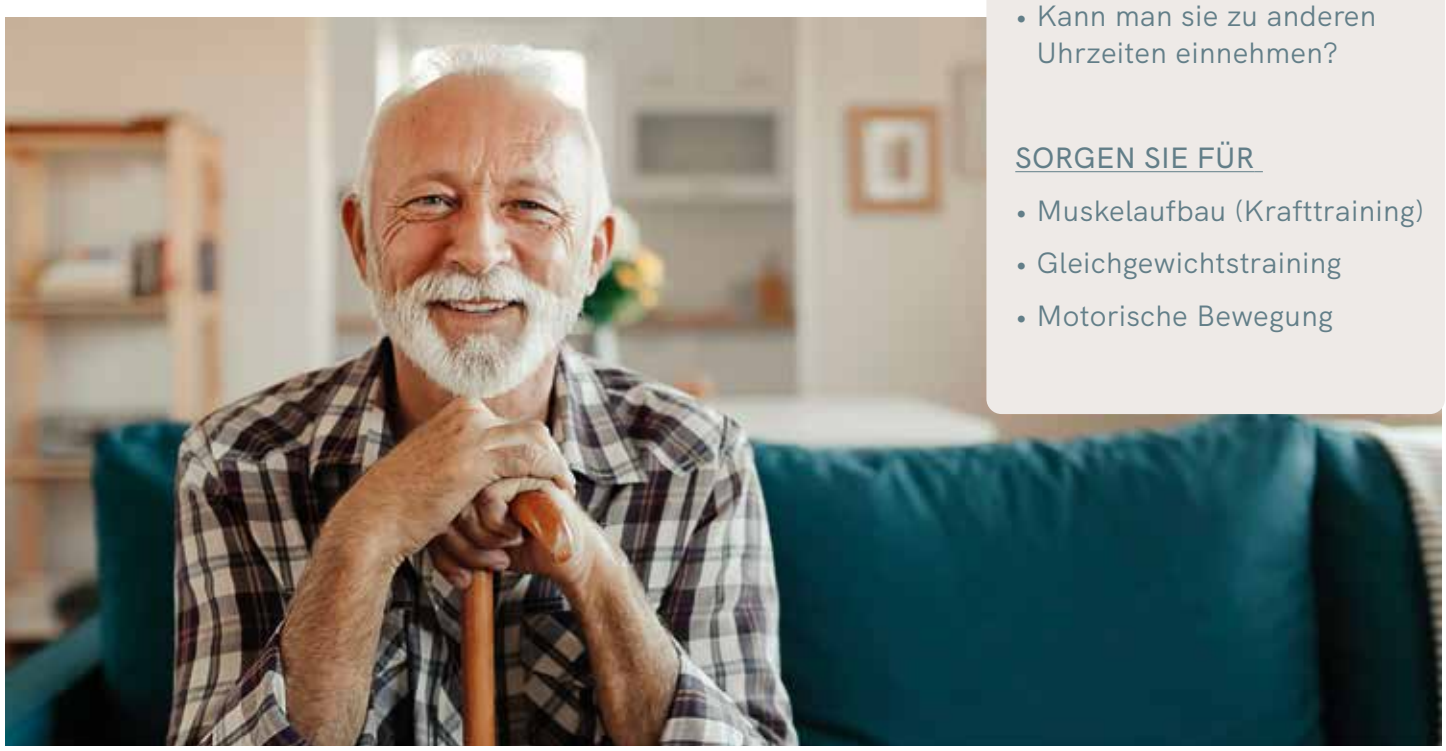
Oftmals kann man beim Arzt bessere Alternativen erfragen. Eine veränderte Einnahmezeit kann ebenfalls Erfolg gegen Sturzgefahr bringen. Medikamente müssen regelmäßig nach Anweisung genommen werden, um eine richtige Wirkweise zu gewährleisten. Diuretika zur Entwässerung sollten am besten nicht abends eingenommen werden, damit Patienten nicht unnötig nachts die Toilette aufsuchen müssen (Sturzgefahr).

STOLPERFALLEN IN DER WOHNUNG BESEITIGEN

Wichtig für den Alltag ist, dass man die Sturzgefahr durch mechanische Hürden beseitigt. Rutschende oder störende Teppiche sollte man entfernen. Die Laufwege sollten frei sein und eine gute Beleuchtung sichergestellt werden. Zu niedrige Betten und Stühle sind durch höhere zu ersetzen.

SPEZIELLES TRAINING FÜR KRAFT UND GLEICHGEWICHT SIND SINNVOLL

Auch Bewegung und Muskelaufbau durch Krafttraining sind bis ins hohe Alter hinein wichtig. Auch Übungen für das Gleichgewicht sollten Senioren regelmäßig durchführen. Dadurch kann man sich sogar im Sturzfall besser abfangen und Knochenbrüchen vorbeugen.



WAS ERHÖHT DAS STURZRISIKO?

VERMEIDEN SIE ZUHAUSE

- Unpassende Schuhe (offene Hausschuhe)
- Stolperschwellen wie Teppiche
- Schlechte Beleuchtung

LASSEN SIE IHRE MEDIKAMENTE DURCH IHREN ARZT ODER IHRE APOTHEKE ÜBERPRÜFEN:

- Fördern sie die Sturzgefahr?
- Kann man sie ersetzen?
- Kann man sie zu anderen Uhrzeiten einnehmen?

SORGEN SIE FÜR

- Muskelaufbau (Krafttraining)
- Gleichgewichtstraining
- Motorische Bewegung

Titelthema

MANGELERNÄHRUNG BEI DEMENZ VORBEUGEN

SO ESSEN SIE RICHTIG

EINSAMKEIT KANN APPETITLOS MACHEN

Die Ursachen für Mangelernährung sind vielfältig. Eine Depression, der Tod des Partners und auch generell Einsamkeit sowie Demenz können zu Appetitlosigkeit führen. Eine eingeschränkte Mobilität oder Pflegebedürftigkeit kann die regelmäßige Nahrungsaufnahme außerdem erschweren. Schluckbeschwerden, fehlender Appetit und daraus folgend ein Mangel an Nährstoffen oder Mangel an Flüssigkeit schwächen das Immunsystem und führen zum Abbau von Muskelmasse. Eine erhöhte Infektionsgefahr und Krankheiten sind die Folge.

MANGELERNÄHRUNGSSYMPTOME ERKENNEN

Oft stehen bei Senioren bevorzugt zuckerhaltige Produkte, Weißmehlspeisen und viel Fleisch auf dem Speiseplan. Warnsignale einer Mangelernährung wie Gewichtsverlust, niedriger Blutdruck, dunkel gefärbter Urin, eingefallene Gesichtszüge, knochige Hände und zu weit erscheinende Kleidung sollte man erkennen und ernst nehmen. Oft liegt insbesondere eine Mangelversorgung mit Vitamin D, B12, Folat, B1, B6, C und Eisen vor.

MIKRONÄHRSTOFFE UND VITAMINE KÖNNEN HELFEN

Bei einer angehenden Demenz können für Betroffene trinkbare Nahrungsergänzungsmittel wie Orthomol empfehlenswert sein. Diese Präparate versorgen das Gehirn mit wichtigen Mikronährstoffen und Vitaminen. So können neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke.

SPEISEN OFT SCHWER ZU GENIESSEN

Sauer schmeckende Speisen werden im Alter eher abgelehnt, süße bevorzugt. Manche Demenzbetroffene nehmen normale Speisen als gefährlich wahr. Klebrige oder bröselige Nahrungsmittel sind oft schwer zu bewältigen. Es besteht die Gefahr des Verschluckens. Können Demenzpatienten nicht ruhig sitzen, ist das Essen am Tisch noch schwieriger. Wer viel läuft, hat aber wiederum einen erhöhten Energiebedarf.

TIPPS

ZUR NAHRUNGSZUBEREITUNG FÜR ANGEHÖRIGE MIT DEMENZ:

- Reichern Sie Nahrungsmittel mit **energiereichen Lebensmitteln** wie z. B. Sahne, Butter, Ei oder Proteinpulver an.
- Reichen Sie auch **Fingerhappen** zwischendurch.
- Sorgen Sie für **Struktur im Tagesablauf** und bei den Mahlzeiten.
- Kochen Sie frühere **Lieblingsgerichte**.
- Mischen Sie Speisen mit **hochkalorischer Trinknahrung** oder reichen Sie diese zwischendurch.
- Auch unruhige Patienten können essen: Indem man ihnen ein Brötchen oder Stück Obst **mit auf den Weg** gibt.
- Färben Sie die Speisen mit echten Lebensmitteln wie **dunklem Saft**. Auch ein eingerührtes Ei, Marmelade oder Mus kann die Appetitanregung verbessern.
- Sorgen Sie durch das **Lutschen von zuckerfreien Bonbons** für die Speichelproduktion. Dieser steht dann auch für das Kauen weiterer Lebensmittel zur Verfügung.

TIPPS ZUR ERNÄHRUNG IM ALTER:

www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf

HILFE UND BERATUNG IN IHRER NÄHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

www.deutsche-alzheimer.de/adressen

Tipp des Monats

Vorteile & Freuden des Alters genießen

So surfen Sie glücklich durch die reifen Jahre

Viele Menschen assoziieren das Alter mit negativen Gefühlen. Doch diese Einstellung lässt sich beeinflussen! Denn vieles hat man selbst in der Hand. Studien haben ergeben, dass bestimmte Faktoren einen positiven Einfluss auf eine gute Gefühlslage im Alter haben – unabhängig von äußeren Faktoren wie körperlichen Gebrechen oder Einschränkungen.

Es hat sich gezeigt, dass folgende Faktoren besonders wichtig sind:

1. Suchen Sie sich einen Verein oder ein Ehrenamt, das Ihnen Spaß macht und den Kontakt zu Gleichgesinnten aufrechterhält. In jeder Stadt gibt es Beratungsstellen zur Vermittlung von Ehrenämtern (auch im Internet).
2. Suchen Sie Kontakt zu Freunden, Ihrer Familie und Ihren Enkeln. Haben Sie keine eigenen, dann probieren Sie es doch einmal als Leih-Oma/Leih-Opa. Die ständige geistige Aktivität durch neugierige Kinder hält jung, der Umgang mit Kindern bringt Lebendigkeit in den Alltag.
3. Halten Sie sich oft im Grünen auf, sei es beim Wandern, sei es im Garten oder Park. Der Aufenthalt in der Natur schüttet positive Hormone aus. Man fühlt sich glücklicher.
4. Auch Tiere machen glücklich: Das Streicheln von weichem Fell und die Fürsorge sorgen für positive Gefühle. Haben Sie kein eigenes Haustier, probieren Sie Pflegetiere, Gassigehen oder Urlaubsbetreuung von Tieren aus.
5. Sport und Bewegung sind wichtig: Tanzen, Yoga und Gruppenkurse sorgen sogar zusätzlich für soziale Kontakte.
6. Reisen ist eine gute Möglichkeit, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und kleine und große Sorgen etwas in den Hintergrund treten zu lassen.

LAST NOT LEAST:

Gelassenheit ist eine positive Seite des Alters. Sorgen Sie für die richtige Balance aus Aktivität und Ruhe. Und vergessen Sie nicht, ab und zu zu lachen!

Ihre Bianca Bornkessel
PTA

Tipp des Monats

Superbrainfood hilft unserem Kopf

Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig

Unser Gehirn ist klein, braucht aber viel Energie und „Futter". Wir können unsere grauen Zellen tatsächlich dabei unterstützen, auch im Alter gut zu arbeiten und sogar das Alzheimerrisiko zu senken.

VIEL TRINKEN IST WICHTIG

Sofern ärztlich nicht anders verordnet, sollten wir mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag trinken, damit unsere Gehirnzellen richtig funktionieren können.

Des Weiteren empfiehlt sich – wie auch bei der Vorbeugung gegen Herz-Kreislauferkrankungen – eine mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl, Hülsenfrüchten und Nüssen.

WALNÜSSE, HAFERFLOCKEN UND EIWEISS EINBAUEN

Diese Mittelmeerkost fängt bei Walnüssen an, die durch ihre B-Vitamine gut für die Signalübermittlung zwischen den Nervenzellen sind und hört bei Haferflocken auf, die gut für einen stabilen Blutzuckerspiegel und mit vielen Mineralstoffen sind. Wichtig sind für Lern- und Erinnerungsvorgänge auch Aminosäuren, die in Eiweiß enthalten sind. Eier, Quark, aber auch Sojabohnen und Tofu sind gute Eiweißlieferanten.

FISCH UND ANTIOXIDANTIEN HELFEN DEM GEDÄCHTNIS

Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend auf Abbauprozesse im Gehirn einwirken. Einige pflanzliche Nahrungsmittel wie rote Beeren enthalten wiederum besonders viele Antioxidantien. Diese fördern die Bildung des Botenstoffs Serotonin, das im Ruf steht, die Gedächtnisleistung zu verbessern. Zu den Antioxidantien zählt auch Koffein, dessen Genuss in Maßen sich günstig auf die Vermeidung von Alzheimer auszuwirken scheint.

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. - 30.11.2022

SIE SPAREN 23%[2]

doc® Ibuprofen Schmerzgel
Gel – 100 g (139,80 € / 1 kg)
12,48€ statt 16,30 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 30%[2]

nasic®
Nasenspray – 10 ml (548 € / 1 L)
4,99€ statt 7,15 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 31%[2]

ACC® akut 600 mg
Brausetabletten – 20 Stück
11,99 € statt 17,29€ LVP[1,3]

SIE SPAREN 29%[2]

ipalat® Halspastillen Zuckerfrei
Pastillen – 40 Stück
4,98€ statt 6,97 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 22%[2]

Neurexan®
Tabletten – 100 Stück
19,98€ statt 25,57 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 46%[2]

Fresubin® 2 kcal energy vanille
Drink – 4x 200 ml (14,99 € / 1 L)
11,99€ statt 22,18 € UVP[3,4]

SIE SPAREN 34%[2]

IbuHEXAL® akut 400 mg
Filmtabletten – 20 Stück
3,99€ statt 6,07 € LVP[1,3]
Bei Schmerzen und Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

SIE SPAREN 38%[2]

Gingium® 120 mg
Filmtabletten – 120 Stück
59,99€ statt 96,89 € LVP[1,3]

SIE SPAREN 24%[2]

vivinox® SLEEP STARK
Schlaftabletten – 20 Stück
7,98€ statt 10,56 € 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.–30.11.2022** auf einen Lagerartikel Ihrer Wahl. Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, gesetzliche Zuzahlungen oder bereits rabattierte Artikel. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein.

Unser Service für Sie

SCHÜSSLER SALZE

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.

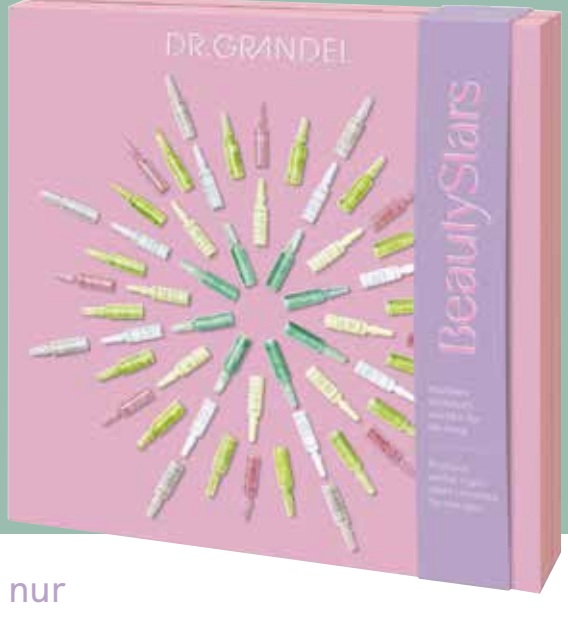
PFLANZLICHE HEILMITTEL

Natur hilft heilen – Doch nicht überall wo natürliche und pflanzliche Heilkraft auf der Packung steht, ist auch genügend Wirkstoff enthalten. Nur bei uns erhalten Sie hochwertige geprüfte Arzneimittel.

DR. GRANDEL
Ampullen Adventskalender
BeautyStars

Freuen Sie sich Tag für Tag auf die beliebten Konzentrate von DR. GRANDEL, die Ihre Wünsche für die Hautpflege direkt in Erfüllung gehen lassen.

Anti-Aging, Feuchtigkeit oder Regeneration? Für Ihre vorweihnachtliche Beauty-Kur ist mithilfe von hochwertigen Inhaltsstoffen, einzigartigen Texturen und bezaubernden Düften alles im Kalender enthalten.



für nur
64,00 €
(anstelle 145,00€ im Einzelkauf)