



30-jähriges Dienstjubiläum von Frau Elke Schemp in der Apotheke im Gäubodenpark!

Frau Elke Schemp hatte vor kurzem ihr 30-jähriges Betriebsjubiläum und dazu gratulierte ihr Apotheker Peter Distler zusammen mit Mandy und Lena Distler von Herzen! Die beiden arbeiten seit den ersten Stunden gemeinsam in der Apotheke im Gäubodenpark und haben schon viel zusammen erlebt. Wir wünschen Frau Schemp weiterhin viel Freude an Ihrem PKA-Beruf und wer weiß, vielleicht gehen beide auch irgendwann gemeinsam in Rente...

Foto: Lena, Mandy und Peter Distler mit Frau Schemp Elke

Wird ein Antibiotikum gegen die Entzündung nötig, sollten Sie es unbedingt so lange wie vom Arzt verordnet einnehmen, auch wenn die Beschwerden schon rasch abklingen.
Ihre PTA
Sabine Brunner



Blasenentzündung: Beugen Sie vor!

Wer sich „verköhlt“, riskiert einen schmerzhaften Blaseninfekt – das wussten schon unsere Großmütter. Leider sind Frauen deutlich anfälliger als Männer ...

Der Körperbau ist dafür verantwortlich, dass es Frauen häufiger trifft: Ihre Harnröhre ist sehr kurz, deshalb können sich die Erreger schneller bis zur Blase ausbreiten, wo sie sich rasch vermehren. Zudem mündet die Harnröhre bei Frauen in der Nähe des Darmausgangs und der Scheide, sodass Erreger aus diesen Regionen schneller in die Harnwege gelangen können. Bei Männern treten Blasenentzündungen dagegen eher mit zunehmendem Alter auf, wenn durch Prostata-Vergrößerungen die Blase nicht mehr vollständig entleert werden kann.

Unangenehme Beschwerden

Meist stecken hinter Blasenentzündungen bei der Frau die eigenen Darmbakterien vom Typ *Escherichia coli*, die in die Harnröhre gelangen und von hier in die Blase wandern. Kälte kann das Immunsystem schwächen. Die Bakterien haben so ein leichteres Spiel; sie breiten sich aus, die Schleimhaut entzündet sich. Die Folgen: Brennen beim Wasserlassen, häufiger Drang zur Toilette und eventuell Schwierigkeiten, den Harn zu halten, sowie Schmerzen im Unterleib.

Zur Therapie einer einfachen Blasenentzündung haben sich zahlreiche Heilpflanzen bewährt. Sie entfalten in Blasen- und Nierentees sowie in Fertigarzneimitteln ihre Wirkung – entweder „solo“ oder in Kombination mit anderen Pflanzenextrakten. Ihr Apotheker berät Sie hierzu gern.



Foto: © Drobot/Dean - stock.adobe.com

Ein Fall für den Arzt?

Gehen die Beschwerden nicht von selbst zurück und insbesondere, wenn zusätzlich Fieber oder Schmerzen in der seitlichen Bauchregion auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. In diesen Fällen besteht die Gefahr, dass sich die Erreger über die Harnleiter bis in die Nieren ausgebreitet und dort zu einer Nierenbeckenentzündung geführt haben. Für die Diagnose untersucht der Arzt den Urin auf Bakterien und kann so entscheiden, ob ein Antibiotikum nötig ist. Die Medikamente müssen

bei unkomplizierten Harnwegsinfekten normalerweise drei bis fünf Tage genommen werden. Der Mediziner kann zusätzlich auch ein Schmerzmittel verschreiben. Um den Heilungsprozess zu unterstützen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken und die Blase regelmäßig und vollständig zu entleeren. Schmerzen lassen sich auch durch eine Wärmflasche oder ein warmes Bad lindern.

Besser vorbeugen

Vorbeugen ist besser als heilen! So halten Sie die Bakterien in Schach:

- Täglich mindestens zwei Liter trinken. Patienten mit Herzschwäche sollten die Trinkmenge zuvor mit ihrem Arzt absprechen.
- Nach dem Toilettengang sollten Frauen den Intimbereich von vorn nach hinten reinigen, da auf dem umgekehrten Weg Bakterien vom Darm- oder Scheidenausgang zur Harnröhre transportiert werden.
- Für die tägliche Reinigung reicht im Grunde schon Wasser. Wer möchte, verwendet eine milde Waschlotion aus der Apotheke. Auf Intimsprays verzichtet man besser ganz, damit der Säureschutzmantel der Haut nicht angegriffen wird.
- Nach dem Geschlechtsverkehr Wasser lassen, um Bakterien wieder hinauszuspülen, die in den Harnröhrenbereich gelangt sind.
- Füße und Unterleib warm halten, das Sitzen auf kalten Unterlagen vermeiden.

Vitamin D: Das sollten Sie wissen

Wussten Sie, dass Sie auch bei uns schnell und zuverlässig für 19,95 Euro Ihren Vitamin-D-Spiegel testen lassen können (sobald es die Corona-Pandemie und der Apothekenumbau wieder zulässt)? Fragen Sie nach einem Termin!

Ihr Apotheker
Tobias Ketterl



Untersuchungen zufolge ist mindestens die Hälfte der Deutschen unzureichend mit Vitamin D versorgt.

Vitamin D ist bekannt als Sonnenvitamin, das den Calcium- und Knochenstoffwechsel reguliert. Die Bezeichnung „Vitamin“ ist allerdings ein wenig irreführend - denn anders als die übrigen Vitamine wird Vitamin D überwiegend in der Haut gebildet. „Wir nehmen nur etwa fünf bis zehn Prozent des benötigten Vitamin D mit der Nahrung auf“, erklärt der US-amerikanische Vitamin-D-Forscher Professor Michael F. Holick. Es gibt nur wenige Lebensmittel, die den wichtigen Vitalstoff in nennenswerten Mengen enthalten: Neben Seefisch gehören unter anderem Pilze, Eier und Milch zu den natürlichen Lieferanten.

Sonnenschein muss sein

Doch zum Glück produziert unser Körper das lebenswichtige Vitamin selbst - und zwar immer dann, wenn Sonne auf die Haut trifft. Aber das

heißt auch: In den langen, dunklen Wintermonaten, wenn sich die Sonne nur sehr selten am Himmel zeigt und der Mensch ungern nach draußen geht, ist es in unseren Gefilden schlecht um die körpereigene Vitamin-D-Produktion bestellt. Folge ist bei vielen Menschen ein Vitamin-D-Mangel, der der Gesundheit ernsthaft schaden kann. „Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass die Entstehung und das Voranschreiten von vielen chronischen Krankheiten durch einen Vitamin-D-Mangel begünstigt werden“, so Holick. „Dazu zählen Erkrankungen der Knochen, der Muskulatur, des Immunsystems, des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels und des Zentralnervensystems.“

Dass ihre Vitamin-D-Speicher leer sind, spüren viele Menschen anhand eher unspezifischer Symptome: Er-

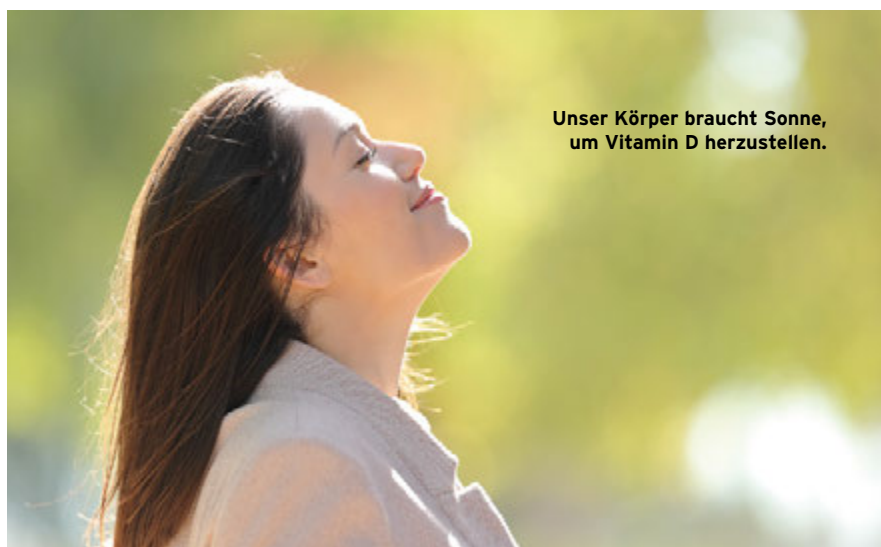
schöpfung, Abgeschlagenheit, Muskelschmerzen und erhöhte Infektanfälligkeit gehören unter anderem dazu. Solche Beschwerden sollten immer Anlass sein, den Hausarzt aufzusuchen. Mit einer Blutuntersuchung kann er schnell herausfinden, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt.

Typische Mangelkandidaten

Besonders gefährdet dafür sind unter anderem ältere Menschen, da im Alter die Fähigkeit der Haut nachlässt, Vitamin D zu bilden. „Ältere Menschen sind zudem häufig zu wenig an der frischen Luft“, weiß Uwe Gröber von der Akademie für Mikronährstoffmedizin in Essen.

Wer unzureichend mit dem lebenswichtigen Vitalstoff versorgt ist, kann von Vitamin-D-Präparaten aus der Apotheke profitieren. Welches Produkt für wen empfehlenswert ist, wissen der Arzt und der Apotheker.

Besser als einen Mangel zu beheben, ist es natürlich, ihm vorzubeugen. Und deshalb sollte Ihre Devise jetzt zu Beginn des Frühlings heißen: So oft es geht raus an die frische Luft und Sonne tanken!



Unser Körper braucht Sonne,
um Vitamin D herzustellen.

„Büromenschen entwickeln in Deutschland häufig einen Vitamin-D-Mangel, da sie sich berufsbedingt in der Zeit von 11.00 bis 16.00 Uhr zu wenig im Freien aufhalten.“

Uwe Gröber, Akademie für
Mikronährstoffmedizin, Essen