

Ihr Apotheker Peter Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark



Bekommen Sie bei diesem Foto auch Lust auf den Frühling?

Ein bisschen vor sich hin träumen, das Aufblühen der Krokusse und Narzissen, die ersten warmen Sonnenstrahlen oder ein Hauch von Biergartenstimmung. Es gibt sie also noch, die schönen kleinen Dinge des Lebens. Davon hatten wir alle seit Beginn der Coronapandemie vor über einem Jahr viel zu wenig, insbesondere im zurückliegenden Winter mit all den privaten sowie beruflichen Einschränkungen. Aber nun sollte das Motto lauten: nach vorne schauen! Dank unseres fortschrittlichen medizinischen Wissens gibt es seit Beginn des Jahres verschiedene Impfstoffe gegen das Coronavirus auf dem Markt und diese werden, wenn in ausreichend großer Zahl verfügbar, das gesellschaftliche Leben wieder ermöglichen. Zudem sorgen verschiedene Corona-Schnelltests für mehr Sicherheit und Entscheidungsfreiheit in vielen Bereichen. Warum also nicht positiv nach vorne schauen?

Die Apotheke im Gäubodenpark wird auch weiterhin für Ihre Gesundheitsfragen vor Ort sein und Sie abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse bestmöglich zu allen Gesundheitsthemen beraten – nicht nur bezüglich der Coronapandemie! Und vielleicht muhtiert das Virus ja schon bald in unvorhergesehener Art und Weise Richtung „saisonales Erkältungsvirus“ und reiht sich ein zu den vielen anderen immer wiederkehrenden Viren. Ein bisschen träumen darf man ja...

Ihr Apotheker Peter Distler



Zuckersüße Zucker-Alternativen

Die meisten Menschen mögen's süß. Gut, dass es mittlerweile eine ganze Reihe alternativer Süßmacher gibt, die beim Zuckersparen helfen.

Die Vorliebe für süße Lebensmittel wird uns in die Wiege gelegt. Schon Babys quittieren süßen Geschmack mit einem freundlichen Gesichtsausdruck. Und auch Erwachsene lassen sich noch gerne von Zuckersüßem verführen. Oft steckt hinter dem Heißhunger auf Schokolade, Fruchtgummi & Co. das Bedürfnis nach einem schnellen Energiekick.

Für süßen Genuss sorgt Zucker. Und der ist längst allgegenwärtig. Heute nehmen wir zwanzigmal so viel Zucker zu uns wie noch vor 150 Jahren. Die ungewollte Folge: Immer mehr Menschen kämpfen mit Speckpolstern und überflüssigen Pfunden! Kein Wunder also, dass der Markt mit Zucker-Alternativen boomt: Der weltweite Konsum von Zuckerersatzstoffen hat sich in den letzten vierzig Jahren mehr als verdreifacht.

Zuckerersatz: Was ist was?

Viele Lebensmittel, etwa Diät- und Light-Produkte, bekommen ihren süßen Geschmack nicht durch klassischen Haushaltszucker (Saccharose), sondern durch natürliche oder künstliche Zuckerersatzstoffe. Zu den natürlichen Stoffen gehören unter anderem Fruchtzucker (Fructose) und Zuckeralkohole (Sorbit). Fructose kommt von Natur aus in süßen Früchten vor. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass Fruchtzucker ähnlich viele Kalorien liefert wie normaler Haushaltszucker. Deshalb raten

Süßstoffe sind nahezu kalorienfrei und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht. Für Übergewichtige und Diabetiker sind sie deshalb gute Alternativen zum klassischen Zucker.

Ihre PTA
Kerstin Hermann



**Auch Gesundes,
wie Fruchtsäfte und
Obst, kann reichlich
Zucker enthalten.**



Model-Foto: © colourbox.de

Ernährungsexperten, mit fruchtzuckerhaltigen Getränken wie Säften oder Schorlen sparsam umzugehen. Auf Obst sollten Sie jedoch nicht verzichten, denn es liefert reichlich Vitalstoffe.

Sorbit wird unter anderem als Zuckeraustauschstoff für ‚zahnfreundliche‘ Süßwaren verwendet. „Diese Stoffe schmecken wie Zucker. Aber sie haben weniger Kalorien und einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel“, sagt Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung. Auch die seit einigen Jahren in Deutschland zugelassene Süße aus der Stevia-Pflanze zählt zu diesen na-

türlichen Zuckeralternativen. Vorteil des pflanzlichen Süßmachers: Stevia verfügt über eine enorme Süßkraft und ist nahezu kalorienfrei.

Künstliche Schlankmacher

Von den natürlichen Zuckerersatzstoffen unterscheiden sich die synthetischen Süßstoffe: Sie werden künstlich hergestellt und liefern in den meisten Fällen keine Kalorien. Aspartam, einen der gängigsten Süßstoffe, finden Verbraucher zum Beispiel in Light-Getränken. Allerdings befürchten viele Konsumenten, die künstliche Süße sei gesundheitsschädlich, eventuell sogar krebserregend. Grundlage für diesen Verdacht ist eine in den 1960er Jahren durchgeführte Versuchsstudie mit Ratten, von denen viele an Blasenkrebs erkrankten. „Die Studienergebnisse sind jedoch in dieser Form nicht auf den Menschen übertragbar“, gibt Dr. Reuter Entwarnung. „Denn die dort zugeführte Menge an Süßstoffen entspricht in etwa 4000 Süßstofftabletten oder 20 Kilogramm Zucker pro Tag - eine Menge, die Verbraucher in dieser Dosis in keinem Fall zu sich nehmen könnten.“

Süßstoffe, Stevia & Co. können also durchaus beim Kaloriensparen helfen, Allheilmittel zum Abnehmen sind sie jedoch nicht. „Am besten ist eine ausgewogene Ernährung, die Süßes nur in Maßen beinhaltet“, rät Dr. Wolfgang Reuter.

Migräne richtig behandeln

Migräne-Mittel müssen
rechtzeitig und ausreichend
hoch dosiert eingenommen werden,
wenn sie gut wirken sollen.
Wir beraten Sie gern!
Ihre PTA
Daniela Schmerbeck



Die Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzarten überhaupt. Sind die pulsierenden Schmerzen erst da, hilft meist nur noch der Griff zur Tablette.

Migräne zeichnet sich durch einen starken, pochenden und pulsierenden, einseitigen Kopfschmerz aus. Eine Migräneattacke kann zwischen vier und 72 Stunden dauern und verstärkt sich – anders als der eher leichte bis mittelstarke Spannungskopfschmerz – bei körperlicher Bewegung. Zusätzlich zu den sehr starken Kopfschmerzen haben Migränepatienten oft auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Viele kennen zudem das Phänomen der Aura. Darunter versteht man neurologische Reiz- oder Ausfallerscheinungen – etwa Sehstörungen. Frauen werden häufiger von Migräne geplagt als Männer, was oft mit dem schwankenden weiblichen Hormonhaushalt zusammenhängt.

Empfindliche Nerven

Migräneattacken lassen sich auf eine erblich bedingte Übererregbarkeit des Nervengewebes im Hirnstamm zurückführen. Dabei setzen die Nervenzellen vermehrt Botenstoffe frei, die Entzündungen und eine Weitung der Blutgefäße im Gehirn und somit den heftigen Schmerz verursachen. Bestimmte äußere Umstände, sogenannte Triggerfaktoren, lösen die Attacke aus. Solche Trigger können etwa Hormonschwankungen, Wetterwechsel oder bestimmte Nahrungsmittel sein.

Ist die Migräneattacke erst da, führt meist kein Weg an Schmerzmitteln vorbei. Spezielle Migräne-Medikamente, sogenannte Triptane, sorgen dafür, dass sich die erweiterten Gefäße wieder verengen und die Weiterleitung der Schmerzinformation un-



terbrochen wird. Wichtig: Sie sollten diese teils auch ohne Rezept erhältlichen Schmerzmittel nur nehmen, wenn zuvor ein Arzt die Diagnose Migräne gestellt hat! Bei leichteren Migräneattacken helfen oft auch klassische Schmerztabletten, zum Beispiel mit einer Wirkstoffkombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Koffein.

Kopffreundlicher Alltag

Arzneimittel sind bei Migräne unverzichtbar, doch allein mit ihrer Einnahme ist es nicht getan! Vielmehr sollte die Therapie auch individuell geeignete Maßnahmen umfassen,

um den gefürchteten Schmerzattacken vorzubeugen. Hilfreich kann das Erlernen einer Entspannungsmethode sein. Auch ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig. Untersuchungen haben gezeigt, dass zu wenig Schlaf oder unregelmäßige Schlafenszeiten den Körper aus dem Takt bringen und eine Migräneattacke auslösen können. Häufig sind auch ungünstige Ernährungsgewohnheiten – etwa unregelmäßige Mahlzeiten, Diäten und Fastenkuren – Auslöser von Migräne. Auch hier gilt es, durch eine „kopffreundliche Kost“ vorzubeugen.

Wichtig für Migränepatienten scheint vor allem eine ausreichende Zufuhr des Mineralstoffs Magnesium zu sein. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Betroffene häufig erniedrigte Magnesiumspiegel im Gehirn aufweisen, was in Zusammenhang mit den Schmerzattacken stehen könnte. Deshalb kommt Magnesium bei Migräne als vorbeugendes Mittel in Betracht. Ihr Arzt und Apotheker beraten Sie gern!



Seit Anfang des Jahres ist Frau Lena Limmer als Auszubildende zur pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten bei uns in der Apotheke im Gäubodenpark.

Nach der Schulausbildung in der Mittelschule Geiselhöring besucht die 16-jährige nun berufsbegleitend drei Jahre lang die PKA-Berufsfachschule in Landshut, um auch in der Theorie fit zu werden für den abwechslungsreichen Apothekenalltag.

Wir wünschen ihr eine lehrreiche und interessante Ausbildungszeit und einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss 2023!