



*In unserer Apotheke war es an der Zeit, zu modernisieren und sich für die Zukunft aufzustellen. Neue Arbeitsplätze für die Mitarbeiter, ein automatisiertes Warenlager und die Neugestaltung des Verkaufsraums der Apotheke wurden in den letzten Wochen während des Apothekenbetriebs geschaffen. Für das Durchhaltevermögen unserer Mitarbeiter möchten wir uns recht herzlich bedanken und auch für das Verständnis unserer Kunden für die Beeinträchtigungen während des Umbaus. Ein großes Dankeschön auch an Herrn Alfred Fischer, der uns die Apotheke geplant hat und uns während der Bauphase immer zur Seite stand.*

*Liebe Kunden, wir hoffen, dass Sie sich in unseren Räumen wohl fühlen. Wir wollen auch künftig mit unserem Apothekenteam mit aller Kraft für Sie und Ihre Gesundheit da sein!*

*Ihre Familie Distler*

# Urlaub ohne Magen-Plagen

In fremden Gefilden sind Magen und Darm anfällig: Durchfall ist die häufigste Reisekrankheit überhaupt. Ihre Apothekerin Franziska Steinkirchner



**Für unser sensibles Verdauungssystem kann eine Reise schnell zu einer Herausforderung werden. Wir sagen, wie Sie Magen und Darm unterwegs entlasten können.**

Am Strand liegen, ausgedehnte Spaziergänge machen und schlemmen, was das Zeug hält. Der ersehnte Urlaub verspricht Erholung, Entspannung und kulinarische Genüsse. Klar, dass wir im Urlaubsland auch die landestypischen Speisen probieren, neue Geschmacksrichtungen entdecken und am Buffet mit großem Appetit zugreifen möchten. Doch auf ungewohnte, insbesondere sehr scharf gewürzte Kost und üppige Portionen reagiert unser Magen-Darm-System oft empfindlich. Übelkeit, Sodbrennen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, eine beschleunigte Verdauung bis hin zum Durchfall oder auch Verstopfung können die unangenehmen Folgen sein.

## Ohne Stress und Turbulenzen

Nicht nur ungewohnte Speisen und Getränke, sondern auch Stress, Zeit- und Klimaumstellung können uns vor allem in den ersten Ferientagen auf den Magen schlagen und „die schönste Zeit des Jahres“ überschatten.

Vorbeugen kann, wer für einen entspannten Start in den Urlaub sorgt. Gut ist es, sich schon ein bis zwei Tage vor der Abreise freizunehmen,



**Ob Cocktail oder Cola: Getränke im Urlaub besser ohne Eiswürfel bestellen.**

damit der Arbeitsstress nicht mit in die Ferien reist. Und nach einer langen, oft anstrengenden Anreise gilt: Erst einmal gut ausschlafen und es in den ersten Urlaubstagen ganz gemütlich angehen lassen. Dann können auch Magen und Darm locker lassen.

## Vorsicht, Keime!

Ein nicht zu unterschätzendes Risiko für Magen und Darm stellen in fremden Gefilden Krankheitserreger wie Salmonellen dar, die über verunreinigte Lebensmittel in den Körper

gelangen können. Steht das Essen ungekühlt auf dem Hotelbuffet, können sich die Durchfallerreger darauf ruck-zuck vermehren. Insbesondere auf rohen Speisen wie Salaten, Tomaten, Sushi und Softeis fühlen sie sich wohl. Auch in nicht ausreichend erhitztem Geflügel-, Rind- und Schweinefleisch können sich die Krankmacher tummeln. Deshalb gilt: Von rohen oder halbgaren Speisen und von allem, was offensichtlich schon länger ungekühlt auf dem Buffet steht, besser die Finger lassen!

Auch um Leckereien, die bereits andere Menschen angefasst und wieder zurückgelegt haben, sollte man am Buffet einen Bogen machen. Denn was bereits in anderen Fingern war, kann mit Keimen belastet sein, die von Mensch zu Mensch übertragen werden. Auf der sicheren Seite ist zudem, wer im Urlaub nur abgepacktes Wasser trinkt und Getränke ohne Eiswürfel bestellt.

## MEDIZIN FÜR MAGEN & DARM

**Unbedingt in die Reiseapotheke gehören Medikamente gegen:**

- Durchfall,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Bauchkrämpfe,
- Magenprobleme wie Sodbrennen und Völlegefühl,
- Verstopfung.

Ihr Apotheker weiß, welche Mittel im Einzelfall empfehlenswert sind. Bitte lassen Sie sich beraten!

# Frauenherzen schlagen anders

Ein bewegter Lebensstil,  
gesunde Kost und der Verzicht aufs  
Rauchen schützen Ihr Herz.  
Ihre PTA  
Jessica Markiefka



**Herzinfarkt ist Männersache? Weit gefehlt: Auch Frauen sind anfällig für einen lebensgefährlichen Infarkt. Doch bei ihnen fehlen oft die typischen Symptome.**



Model-Foto: © colourbox.de

Die Angst vor Brustkrebs kennt wohl jede Frau. Dabei wäre die Furcht vor Herzinfarkt viel angebrachter. Denn er ist bei Frauen weitaus häufiger die Todesursache als Brustkrebs - und damit alles andere als ein Männerproblem. Allerdings gibt es beim Thema Herzinfarkt gewaltige Unterschiede zwischen Mann und Frau!

## Frauen trifft es später

In der Regel tritt der tückische Infarkt bei Frauen später auf als bei Männern, nämlich nach der Menopause - also meist nach dem 50. Lebensjahr. In jüngeren Jahren bietet das weibliche Hormon Östrogen einen gewissen natürlichen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn es hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Im Laufe der Wechseljahre produziert der weibliche Körper jedoch immer weni-

ger Östrogen - der natürliche Schutz schwindet. Folge: Mit der Menopause steigt das Herzinfarktisiko sprunghaft an.

Doch auch jüngere Frauen sind nicht sicher vor dem gefürchteten Infarkt. Grund dafür ist die Tatsache, dass immer mehr junge Frauen rauchen. Und Nikotinkonsum gilt nach wie vor als wichtigster Risikofaktor für den Herzinfarkt.

## Typische Symptome:

### Oft Fehlanzeige!

Nicht nur, was den Zeitpunkt für einen Herzinfarkt angeht, auch in puncto Symptome gibt es wesentliche Unterschiede zwischen Mann und Frau: Bei einem drohenden Infarkt verspüren Männer meist die typischen Anzeichen wie ein massives Engegefühl in der Brust und starke Schmer-

zen, die bis in die Arme ausstrahlen können. Bei Frauen kündigt sich ein Herzinfarkt hingegen häufig durch eher unspezifische Beschwerden an, zu denen Übelkeit und Erbrechen oder auch ein schmerzfreier Schwächeanfall und Bewusstlosigkeit gehören. Auch Atemnot und diffuse Schmerzen im Oberbauch sind bei Frauen mögliche Anzeichen eines Infarkts. Das Fatale: Bei Problemen wie diesen denken viele eher an eine harmlose Kreislaufschwäche oder einen verdorbenen Magen als an einen lebensgefährlichen Herzinfarkt.

Selbst die Diagnosestellung ist bei Frauen oft schwieriger als bei Männern: Denn sogar mit modernster Technik ist es bei ihnen oft schwierig, verstopfte Herzkranzgefäße rechtzeitig zu erkennen. Schuld daran ist die weibliche Anatomie: Da die weiblichen Blutgefäße feiner und dünner sind und häufig geschlängelt verlaufen, ergeben bildliche Darstellungen der typischen Infarktzeichen bei Frauen häufiger unauffällige bis schwache Befunde als bei Männern.

All das macht deutlich, wie wichtig es für Frauen ist, ihr Herz in Schutz zu nehmen - und das schon in jungen Jahren. Wichtige Schutzfaktoren sind Bewegung, eine bewusste Ernährung sowie der Verzicht aufs Rauchen. Außerdem sollten Frauen ihre Blutdruck- und Blutfettwerte kennen und regelmäßig kontrollieren, denn Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte gefährden das Herz - und das übrigens ganz unabhängig vom Geschlecht.