



Dankeschön für Ihr Vertrauen
im letzten Jahr und
alles Gute für 2022!

Ihr Peter Distler und
das Team der Apotheke
im Gäubodenpark



Die Ihnen bekannte Immunkarte können wir nun vor Ort in unserer Apotheke sofort zum Mitnehmen ausstellen!
Kein Antrag und keine Wartezeit mehr nötig!
Einfach mit dem „Digitalen Impfzertifikat der EU“ (oder Ihrem Impfpass) und Ihrem Ausweis vorbeikommen!
Erstausstellung: 9,90 €
Folgeausstellung (Booster): 7,40 €



Was hilft bei niedrigem Blutdruck?

Pflanzliche und homöopathische Mittel aus der Apotheke können anregend und kreislaufstimulierend wirken.

Wir beraten Sie gern!

Ihre PTA

Frau Verena Groß



Ständige Müdigkeit, häufiger Schwindel, schlechte Konzentration – Ursache kann ein zu niedriger Blutdruck sein. Was tun, wenn der Kreislauf im Keller ist?

Es klingt absurd, ist aber tatsächlich so: Niedriger Blutdruck (Hypotonie) macht zwar Beschwerden, ist in der Regel aber harmlos. Hohen Blutdruck (Hypertonie) bemerken Betroffene oft gar nicht – aber er kann Herz und Gefäßen auf die Dauer sehr gefährlich werden. Die gute Nachricht für Menschen mit niedrigem Blutdruck lautet also: Auch wenn er das Wohlbefinden stark beeinträchtigen kann, müssen sie sich meist keine ernsthaften Sorgen um ihre Gesundheit machen.

Als optimal gilt der Blutdruck-Wert, wenn er bei 120/80 mmHg liegt. Niedrig ist er dann, wenn der erste Wert auf etwa 110 oder 100 fällt. Wer unter den typischen Symptomen wie Schwindel und Müdigkeit leidet und noch dazu immer wieder kalte Hände und Füße hat, sollte aber keine Selbstdiagnose stellen. „Ein Arzt wird zunächst mögliche andere Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen ausschließen und schauen, ob alles in Ordnung ist“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Den Druck erhöhen

Wenn die Diagnose tatsächlich Hypotonie lautet, können Sie Ihr Blutdruck-Programm starten – und zwar schon vor dem Aufstehen. Legen Sie sich dazu noch im Bett auf den Rücken und fahren Sie mit den Beinen in

Morgengymnastik bringt den Kreislauf auf Trab.



Foto: © New Africa - stock.adobe.com

der Luft Rad. Oft hilft es auch schon, die Oberschenkelmuskeln mehrmals stark anzuspannen, um den typischen Schwindel beim Aufstehen zu vermeiden.

Auch Wechselduschen regen den Kreislauf an. „Die Temperaturen für den kalten Guss sollten bei 10 bis 15 Grad liegen, die für den warmen zwischen 36 und 38 Grad“, weiß der Mediziner. Zusätzliches Bürsten der Haut mit einer Massagebürste verstärkt den Effekt.

In Schwung kommen

„Wem morgens der Koffeinschub im Kaffee hilft, besser in die Gänge zu kommen, der muss darauf keinesfalls verzichten“, so Thomas Ebel. Man sollte aber wissen, dass dieser kleine Auftrieb nur von kurzer Dauer ist.

Das A und O für das Blutdruck-Training ist regelmäßige Bewegung. Am besten eignen sich leichte Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Nordic Walking und Schwimmen. Neben dem Ausdauersport sollte es zusätzlich auch ein leichtes Krafttraining sein. Beides zusammen fördert die Regulationsfähigkeiten der Blutgefäße und hilft somit, den Blutdruck zu stabilisieren. Alles, was bei niedrigem Blutdruck guttut, braucht nicht nur seine Zeit, sondern vor allem Regelmäßigkeit.

Den Kreislauf anregen

- **Tee trinken:** Schwarzer Tee enthält Koffein und kurbelt den Kreislauf an. Im Vergleich zu Kaffee entfaltet er seine Wirkung langsamer und hält länger vor.
- **Wasser trinken:** Je mehr Flüssigkeit im Blut ist, desto besser ist die Auslastung der Gefäße, und der Druck erhöht sich.



Probleme mit schwachen Venen?
Pflanzliche Venenmittel können helfen, die an-
gegriffenen Venenwände zu reparieren und die
Gefäße zu schützen.
Ihre PTA
Frau Jessica Markiefka



Venenleiden oder RLS:

Machen Sie den Test!

Schmerzen und Ameisenkribbeln in den Beinen: Typisch sind diese Beschwerden sowohl bei chronischen Venenleiden als auch beim Restless-Legs-Syndrom. Doch es gibt auch Unterschiede. Ein kleiner Test liefert erste Hinweise.

Regelmäßige und wiederkehrende Beinschmerzen, Kribbeln und Krämpfe – obwohl ein chronisches Venenleiden und das Restless-Legs-Syndrom (RLS) zwei vollkommen unterschiedliche Erkrankungen sind, machen sie auf den ersten Blick durch recht ähnliche Beschwerden auf sich aufmerksam.

Feine Unterschiede

Beim RLS handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die mit einem andauernden, nicht zu unterdrückenden Bewegungsdrang der Beine und manchmal auch der Füße einhergeht. Das quälende Leiden muss von einem Neurologen behandelt werden, der Medikamente verordnen kann. Im Gegensatz dazu ist ein chronisches Venenleiden ein Gefäßproblem, das sich im Inneren der Venen manifestiert. Sind die Venen schwach, kann das „verbrauchte“ Blut nur unzureichend zurück zum Herzen transportiert werden und versackt regelrecht in den Beinen. Die Behandlung eines Venenleidens besteht unter anderem darin, den Beinvenen durch Kompressionsstrümpfe von außen Druck zu machen.

Auch pflanzliche Arzneimittel können hilfreich sein. In wissenschaftlichen Studien belegt ist etwa die Wirkung eines Extrakts aus rotem Weinlaub. Der pflanzliche Wirkstoff schließt die durch die Entzündung „porös“ gewordenen Venenwände, stärkt die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße und verbessert die Sauerstoffversorgung. Neben rotem Weinlaub kommen in Venenprä-

paraten unter anderem auch Extrakte aus Rosskastaniensamen und Mäusedorn zum Einsatz. Zusätzlich können Venensalben und kühlende Gele hilfreich sein.

Kleiner Bein-Check

Ob sich hinter wiederkehrenden Beinbeschwerden nun ein Venenleiden oder ein RLS verbirgt, kann letztlich nur der Mediziner sicher feststellen. Erste Hinweise liefert aber schon ein kleiner Bein-Check, der nach Informationen der Deutschen Restless Legs Vereinigung entwickelt wurde:

1. Werden Sie in Ruhe- und Entspannungssituationen durch einen unstillbaren Bewegungsdrang zum Aufstehen und Umhergehen gezwungen?
 Ja / Nein
2. Leiden Sie in solchen Situationen unter unangenehmen bis qualvollen Empfindungen wie Kribbeln, Jucken, Ziehen, Reißen in den Beinen?
 Ja / Nein
3. Verstärken sich die Beschwerden bei Ruhe und Hochlegen der Beine?
 Ja / Nein
4. Bemerkte Ihr Partner/Ihre Partnerin nachts häufig unwillkürliche Zuckungen Ihrer Beine oder Füße während Sie schlafen?
 Ja / Nein

Wenn Sie mindestens einmal mit „Ja“ geantwortet haben, deutet das Testergebnis eher auf ein RLS hin, das sich vor allem durch einen unnatürlichen

Bewegungsdrang, unwillkürliche Zuckungen und Missempfindungen in den Beinen zeigt. Bewegung kann die Symptomatik lindern, durch Ruhe wird sie intensiviert. Folglich verstärken sich diese Beschwerden meist abends und nachts und können so den Schlaf stören. Haben Sie hingegen gar nicht mit „Ja“ geantwortet, können Ihre Beschwerden ein möglicher Hinweis auf ein chronisches Venenleiden sein. Gerade zu Beginn der Erkrankung sind die Symptome schwer einzuordnen. Besprechen Sie das Testergebnis deshalb mit Ihrem Arzt.

Schmerzende Beine können unterschiedliche Ursachen haben.

