

meine apotheke



Vortrag zum Thema **Herzangelegenheiten - Neues aus der Kardiologie**

Mittlerweile verdoppelt sich das medizinische Wissen ca. alle 4 Jahre.

Insbesondere bei der Volkskrankheit Nr. 1, den Herz- und Gefäßerkrankungen, geht der medizinische Fortschritt rasant voran. Hierbei den Überblick zu behalten, ist auch für den behandelnden Arzt nicht immer einfach.

Dr. Diethold Schneider, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin aus Oelde, wird Sie in bewährter Weise über die wichtigsten aktuellen Erkenntnisse informieren. Was gibt es Neues an Untersuchungsverfahren, Therapien und Expertenempfehlungen? Wie sind Infos aus Presse und Internet zu bewerten? Der Herzspezialist gibt Ihnen einen verständlichen Überblick über den aktuellen Stand 2020 und beantwortet auch gerne Ihre individuellen Fragen zum Thema.

Wir würden uns sehr freuen Sie zum Vortrag und der nachfolgenden Diskussion begrüßen zu dürfen.

Ort: Bürgerhaus, Bernhard-Raestrup-Platz 10
Datum: Dienstag, 10.03.2020
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Eintritt: frei

Referent: Dr. med. Diethold Schneider
Arzt für Innere Medizin und Kardiologie,
Sport-, Reise- und Ernährungsmedizin

APOTHEKE
RUSCHKE
Ihre Gesundheit liegt uns am ... 

Claudia Rusche

Geiststr. 7-11
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76
Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: service@apotheke-rusche.de
www.apotheke-rusche.de



Aktiv gegen hohen Blutdruck

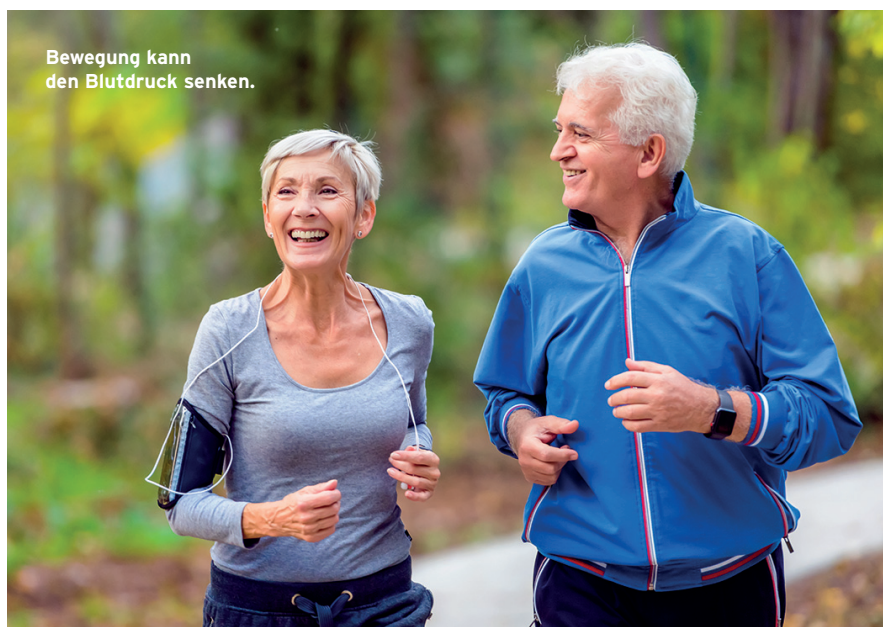
Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte? Wenn nicht, sollten Sie sie unbedingt einmal kontrollieren lassen: beim Arzt oder auch in Ihrer Apotheke.

Ihre Apothekerin

Jutta Keil



Diagnose: Bluthochdruck! Jetzt heißt es umdenken und sich dem Herzen zuliebe für einen gesunden Lebensstil entscheiden. Schon kleine Maßnahmen können Großes bewirken.



Bewegung kann den Blutdruck senken.

Foto: © iordn - stock.adobe.com

Maßnahme 1: Der Speiseplan-Check

Wichtig sind viel Obst, Gemüse und Salat sowie Vollkornbrot, Nudeln, fettarme Milchprodukte und möglichst zweimal pro Woche Seefisch. Salzreiche Speisen sollten Sie nur selten zu sich nehmen und eher pflanzliche Öle als tierische Fette nutzen. Zudem gilt: mindestens eineinhalb Liter pro Tag trinken, am besten Wasser und ungesüßten Tee. Aber keine Sorge: Sie dürfen auch weiterhin genießen! So sind maßvoller Kaffeegenuss und gelegentlich auch ein Gläschen Wein erlaubt. Selbst Schokolade, vor allem dunkle, kann in geringen Mengen (ein bis zwei Stückchen pro Tag) dem Herz-Kreislauf-System gut tun.

Maßnahme 2: Bewegung mit Spaß

Um sich mit Bewegung und Sport wohl zu fühlen, muss das Aktivprogramm Spaß machen. Deshalb

sollten Sie zunächst prüfen, welche Sportart Ihnen liegt und wie Sie das Training in den Wochenablauf einplanen können. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, wie viel Sport Ihnen gut tut. Vielleicht wird er Ihnen raten, mehrmals pro Woche etwa 30 bis 45 Minuten leichten Ausdauersport zu machen - etwa Walking, Radfahren, Schwimmen oder moderates Tanzen. Aber auch weniger hilft, etwa jeden Tag 20 Minuten stramm spazieren gehen.

Maßnahme 3: Ballast abwerfen

Kaum zu glauben: Wer Übergewicht hat, kann durch jedes Kilo weniger den Blutdruck um 1,5 mmHg senken. Am besten klappt das Abspecken durch die Kombination von viel Bewegung und kalorienbewusster Ernährung. Falls es Ihnen alleine zu schwer fällt, versuchen Sie es doch in einer Gruppe. Häufig bieten auch

Krankenkassen oder Volkshochschulen Abnehmprogramme an.

Maßnahme 4: Zigaretten wegwerfen

Für Raucher gilt: Ihr effektivster Herzschutz ist der Verzicht auf den blauen Dunst. Die Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache. Jedes Jahr sterben bis zu 140.000 Deutsche an den Folgen des Rauchens - rund 40 Prozent infolge von daraus resultierenden Herz-Kreislauf-Krankheiten. Kein Wunder, denn der Tabakkonsum erhöht unter anderem den Blutdruck und fördert die Entstehung von Arterienverkalkung. Ein Rauchstopp lohnt sich immer - auch für ältere Menschen!

Maßnahme 5: Immer mit der Ruhe

Stress kann den Blutdruck in die Höhe treiben. Deshalb lautet der Rat: Entschleunigen. Was hilft? Planen Sie Ihre Aktivitäten gezielt - am besten schon am Vortag. Denken Sie darüber nach, ob Sie wirklich alles alleine und alles sofort erledigen müssen. Und vergessen Sie nicht, regelmäßig Pausen einzulegen und bewusst zu relaxen. Dabei helfen Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga und progressive Muskelentspannung.

WORAN BLUTHOCHDRUCK-PATIENTEN DENKEN MÜSSEN:

- Blutdruck regelmäßig selbst messen, gute Messgeräte für zu Hause gibt es in der Apotheke.
- Kontrolltermine beim Arzt gewissenhaft wahrnehmen.
- Verordnete Arzneimittel richtig und regelmäßig einnehmen.

Heilpflanzen für die Seele

Pflanzliche Arzneimittel gegen Nervosität, Schlafstörungen und seelische Verstimmungen werden als sanfte Alternativen zu synthetischen Schlafmitteln und Antidepressiva geschätzt.

Ihre PTA

Anja Radowski



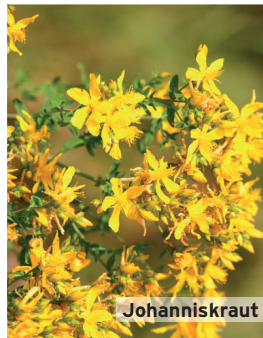
**Ängstliche Unruhe, schlechter Schlaf, depressive Verstimmung:
Wenn das seelische Gleichgewicht aus der Balance geraten ist, kann die Natur helfen.**



Baldrian



Hopfen



Johanniskraut



Lavendel



Melisse

Stress ist an vielem Schuld und oft auch verantwortlich für Seelenkummer. Wenn einem alles über den Kopf zu wachsen droht, man kaum noch zur Ruhe findet und sich die Gedanken selbst nachts noch im Kreis drehen, sind psychische Beschwerden keine große Überraschung. Betroffene klagen beispielsweise über innere Unruhe, schlechten Schlaf und diffuse Ängste. Bei manchen Menschen führen anhaltender Stress und ständige Überforderung sogar zu einer depressiven Verstimmung.

Experten raten, schon erste Warnsignale einer Seelenkrise ernst zu nehmen und rechtzeitig den Arzt aufzusuchen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich aus einem kleinen Tief eine echte Depression, aus ängstlicher Unruhe eine Angststörung entwickelt. Linderung bei leichteren psychisch bedingten Beschwerden versprechen pflanzliche Fertigarzneimittel aus der Apotheke. Sie enthalten ausgesuchte Pflanzenextrakte, die beruhigend, schlafanstoßend, angstlösend oder stimmungsaufhellend wirken.

Baldrian beruhigt die Nerven und erleichtert das Einschlafen. Die

schlaffördernde Wirkung der geschätzten Heilpflanze wird in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt. Die heilkräftigen Inhaltsstoffe der Baldrianwurzel hemmen bestimmte Botenstoffe im Zentralnervensystem. Das erklärt die beruhigende Wirkung. Im Gegensatz zu klassischen Schlafmitteln führt die Einnahme von Baldrian-Arzneimitteln nicht zu Tagesmüdigkeit.

Hopfen wird oft mit Baldrian kombiniert. Bereits im Mittelalter war seine schlaffördernde und beruhigende Wirkung bekannt. Extrakte aus Hopfenzapfen sind wesentliche Bestandteile vieler Nerven- und Schlaftees und kommen in Fertigarzneimitteln gegen Schlafstörungen zum Einsatz. Darüber hinaus können auch Hopfenkissen und -bäder das Einschlafen auf sanfte Weise erleichtern.

Johanniskraut gehört zu den besonders gut untersuchten Heilpflanzen für die Seele. Es enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die die Stimmung aufhellen und leichte bis mittelschwere Depressionen lindern können. Genau genommen helfen die Johanniskraut-Wirkstoffe, das Gleichgewicht von Nervenbotenstoffen im Gehirn

wieder herzustellen. Dabei sind Johanniskraut-Arzneimittel recht gut verträglich. Da Johanniskraut jedoch die Wirkung anderer Arzneimittel abschwächen kann, sollte man sich vor der Einnahme in der Apotheke beraten lassen.

Lavendel ist nachweislich gut geeignet, die Nerven zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Viele Menschen schwören in hektischen Zeiten auf eine Tasse Lavendeltee oder ein duftendes Lavendelkissen. Auch wer unter ängstlicher Unruhe leidet, kann von der mediterranen Heilpflanze profitieren: Lavendelöl-Präparate zum Einnehmen können angstlösend wirken und innere Unruhe bekämpfen.

Melisse, auch „Zitronmelisse“ genannt, ist schon seit dem Altertum ein geschätztes Heilmittel bei nervösen Beschwerden. Ihren Duft verdankt sie dem ätherischen Öl, das Zital und Zitronellal enthält und unter anderem über beruhigende Eigenschaften verfügt. In Präparaten gegen Einschlafstörungen wird Melisse oft mit anderen beruhigenden Pflanzen kombiniert. In der Aromatherapie wird Melissenöl bei Unruhezuständen geschätzt.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EIN SCHÖNERES LEBEN FÜR EMPFINDLICHE HAUT.

LIPIKAR XERAND

REGENERIERENDE HANDCREME



Handpflegeweche vom 3. bis 8. Februar

Kommen und testen Sie!

Für schöne und gepflegte Hände

Trockene Heizungsluft, eiskalte Winterbrise, häufiges Händewaschen. All diese Faktoren setzen den Händen zu. Der Grund: Trockene Luft entzieht der Haut Feuchtigkeit. Wasser und Seife weichen die äußere Schutzhülle auf und schaden dem Säureschutzmantel der Haut. Kälte bewirkt, dass Talgdrüsen in der Haut weniger Fett bilden. Die Folge: Die Hände werden spröde und rissig. Sie schuppen sich, jucken und sehen faltiger aus. Da die Haut auf den Handrücken dünner ist und sich dort zugleich weniger Talgdrüsen befinden, ist dieser Bereich besonders sensibel.

Deshalb bedürfen die Hände, die Umwelteinflüssen ungeschützt ausgesetzt sind, einer aufmerksamen Pflege. Ziel ist, der Haut Feuchtigkeit zu geben und die äußere Hautbarriere zu stärken. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie ohne trockene Hände den Winter überstehen.

Unser Angebot für Sie:

1 x 50 ml 5,90 €

2 x 50 ml 10,00 €

APOTHEKE
RUSCHE
Ihre Gesundheit liegt uns am ... 