

1. MÄRZ 2020

meine apotheke

Glück

ist kostenlos, aber dennoch unbezahlbar.

Am 20. März ist der internationale Tag des Glücks

Haben Sie heute schon Schwein gehabt?
Würfeln Sie sich Ihren Rabatt!



APOTHEKE
RUSCHE
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



Wenn die Herzleistung nachlässt

Pflanzliche Arzneimittel wie Weißdorn-Extrakte können die Pumpkraft des Herzens steigern und für eine bessere Durchblutung sorgen.

Ihre Apothekerin

Jana Kemper



Herzschwäche gehört zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Sie erfordert eine gezielte Therapie – mit Medikamenten und einem herzfrendlichen Lebensstil.

Diagnose: Herzinsuffizienz, zu deutsch Herzschwäche! Für viele Patienten ist das ein Schock. Verständlich, denn ist das Herz geschwächt, kann es das Blut nicht mehr ausreichend durch den Körperkreislauf pumpen. Dadurch werden Gehirn, Organe und Muskeln nicht mehr so gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Folgen: Leistungsabfall, Luftnot und Wassereinlagerungen.

Abhängig von der Schwere der Symptome wird eine Herzschwäche nach den Richtlinien der New York Heart Association in vier Stadien eingeteilt:

- In **Stadium I** verursachen alltägliche körperliche Belastungen noch keinerlei Beschwerden.
- In **Stadium II** macht sich eine leichte Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkbar. Bei stärkerer körperlicher Belastung (z. B. beim Bergaufgehen, Treppesteigen) kommt es zu Luftnot und Erschöpfung.
- In **Stadium III** kommt es bereits bei normalen Tätigkeiten zu einer stärkeren Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- In **Stadium IV**, der schwersten Form der Herzschwäche, treten die Beschwerden schon in Ruhe auf.

Medikamente müssen sein

Die Behandlung einer Herzschwäche richtet sich sowohl nach dem Krankheitsstadium als auch nach den individuellen Ursachen. In der Regel sind Patienten lebenslang auf die Einnahme von Medikamenten (z.B. ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika) angewiesen, die vom Arzt verordnet werden. Ergänzend zu diesen Arzneimitteln können Patienten bei



Denken Sie an unseren Herzvortrag am 10. März!

Atemnot bei körperlicher Belastung kann auf eine Herzschwäche hinweisen.

leichter Herzschwäche von ausgesuchten Herzschutzpräparaten aus der Apotheke profitieren. Am besten lassen Sie sich vor der Einnahme von Ihrem Arzt und Apotheker beraten.

Seine Wirkung in zahlreichen Studien bewiesen hat der Weißdorn: Bei leichter Herzschwäche im Stadium II kann ein Extrakt aus Weißdorn sowohl die charakteristischen Symptome wie Müdigkeit und Kurzatmigkeit lindern als auch dazu beitragen, die Lebensqualität deutlich zu erhöhen. Verantwortlich für diese positiven Wirkungen ist unter anderem die Fähigkeit der gut verträglichen Heilpflanze, die Durchblutung des Herzmuskels zu verbessern.

Selbst aktiv werden

Fest steht: Medikamente sind bei Herzschwäche unverzichtbar, doch damit allein ist es nicht getan. Jeder Patient kann auch selbst viel dazu beitragen, dass sich die Erkrankung nicht verschlechtert. Unbedingt ratsam ist es, aufs Rauchen zu verzich-

ten und Übergewicht abzubauen. Ebenfalls wichtig: Regelmäßige, aber mäßige Bewegung (z.B. Wandern, Walking) und eine gesunde Ernährung. Mittelmeerkost – mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Fisch, aber wenig Fleisch – ist für Menschen mit Herzschwäche besonders empfehlenswert.

Sinnvoll ist es darüber hinaus, die Kochsalzzufuhr zu begrenzen und Speisen lieber mit frischen Kräutern zu würzen. Außerdem gilt: Ausreichend trinken, aber mit Alkohol sehr zurückhaltend umgehen.

WOHER KOMMT'S?

Mögliche Ursachen einer Herzschwäche sind:

- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Bluthochdruck
- Herzmuskelerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzklappenfehler
- Stoffwechselerkrankungen

Fit in den Frühling

Heilkräuter wie Baldrian, Hopfen und Melisse können bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen.

Ihre PTA

Claudia Erke



Die Sommerzeit soll dazu beitragen, das Tageslicht besser auszunutzen und Energie zu sparen. Doch empfindlichen Zeitgenossen bereitet die Umstellung alljährlich eher Kummer als Freude.

Seit über 30 Jahren wird uns Jahr für Jahr am letzten Wochenende im März eine Stunde Zeit „gestohlen“. In der Nacht von Samstag auf Sonntag rückt der Zeiger dann mit einem Schlag um eine Stunde vor. Für zahlreiche Menschen bleibt das nicht ohne Folgen: Sie fühlen sich auch Tage oder gar Wochen nach der Zeitumstellung noch müde und unkonzentriert.

Innere Uhr aus dem Takt

Verantwortlich dafür ist der biologische Rhythmus, die innere Uhr des Menschen, die sich dem Wechsel aus Tag und Nacht anpasst. Besonders das Tageslicht gibt wichtige Impulse. Jede Zeitumstellung bringt diese innere Uhr durcheinander - das hat ein Forscherteam um Professor Till Roenneberg von der Universität München herausgefunden. Besonders die Umstellung auf die Sommerzeit macht vielen zu schaffen, hat eine Befragung von 55.000 Menschen im Auftrag der Münchner Wissenschaftler gezeigt. Wenn beispielsweise der Wecker nach Beginn der Sommerzeit um 7.00 Uhr klingelt, ist es für den Körper erst 6.00

Uhr. Blutdruck, Puls und Hormonhaushalt sind noch auf Ruhe programmiert.

Die Folge ist eine Art „Mini-Jetlag“, also eine Anpassungsstörung der inneren Uhr an den neuen Tag-Nacht-Rhythmus. „Einige Menschen sind dadurch schlapp, antriebslos, gereizt oder niedergeschlagen und haben weniger Appetit“, erläutert Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Besonders betroffen sind die sogenannten Eulen - also Menschen, die am liebsten spät ins Bett gehen und morgens gerne länger schlafen.

Was die Umstellung erleichtert

Einige Tricks können jedoch helfen, sich schneller an die Sommerzeit zu gewöhnen: Hilfreich ist es beispielsweise, bereits einige Tage vor der Zeitumstellung täglich eine Viertelstunde früher schlafen zu gehen. Und auch in den ersten Wochen danach sollten sich Spät- und Frühaufsteher abends möglichst früh hinlegen und morgens zeitig aufstehen. Sinnvoll ist es auch, direkt nach der Umstellung auf einen Mittagschlaf zu verzichten.

Um abends gut einschlafen zu können, ist es empfehlenswert, lediglich ein leichtes Abendessen zu sich zu nehmen und vor dem Schlafengehen auf aufputschende Getränke zu verzichten. Schlaf-fördernd wirken spezielle Schlaf- und Beruhigungstees aus der Apotheke, die Kräuter wie Baldrian und Melisse enthalten. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training können helfen, besser ein- und durchzuschlafen.

Morgens noch hundemüde?

Vielen Menschen macht die veränderte Uhrzeit zu schaffen.



Andere Ursachen?

Die gute Nachricht: Selbst bei den „Eulen“ hat sich der Körper meist nach 14 Tagen auf den neuen Rhythmus eingestellt. Halten Müdigkeit und Antriebslosigkeit jedoch noch Wochen nach der Zeitumstellung an, sollten Sie nach den Ursachen forschen. Manchmal steckt hinter anhaltendem Energiemangel im Frühjahr auch die berüchtigte Frühjahrsmüdigkeit oder ein Eisenmangel, der mit Eisenpräparaten aus der Apotheke ausgeglichen werden kann. Ein Check-up beim Arzt bringt Klarheit.

SCHLUSS MIT SCHLAPP!

Der Frühling ist da, aber Sie „ticken“ immer noch im Wintermodus, sind müde und schlapp? Diese Muntermacher sagen der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf an:

- viel Bewegung an der frischen Luft
- fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- morgendliches Wechselduschen

Kosmetikaktion

DO. 2. APRIL

Heute Neuheiten kennenlernen
und richtig sparen!

**Bis 20.00 Uhr
geöffnet!**



20%

VICHY
LABORATOIRES

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EIN SCHÖNERES LEBEN **FÜR EMPFINDLICHE HAUT**

HYALU B5
HYALURON FÜR
EMPFINDLICHE HAUT

**JETZT
NEU**
HYALU B5
REICHHALTIG

