

1. Juli 2021

# meine apotheke

Eine wunderschöne Sommerzeit  
wünschen Ihnen Ihre Apothekerin

*Claudia Rusche*

und das gesamte Team  
der Apotheke Rusche

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](mailto:service@apotheke-rusche.de)  
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

# Vorsicht in der **Sonne!**

Manche Arzneimittel machen Ihre Haut empfindlicher gegenüber Sonnenstrahlen. Achten Sie daher auf einen ausreichenden Lichtschutz! Gerne stehen wir Ihnen hier bei Fragen zu Ihren Medikamenten zur Seite und beraten Sie zu geeigneten Sonnenschutzprodukten! Hier haben wir Ihnen einige Beispiele zusammengestellt.

## **Diuretika**

HCT  
Furosemid  
Triamteren  
Spironolacton  
Xipamid

## **Antibiotika**

Cotrimoxazol  
Ciprofloxacin  
Doxycyclin  
Nitrofurantoin

## **Anti- depressiva**

Amitriptylin  
Trimipramin  
Doxepin  
Nitrofurantoin

## **Antiepileptika**

Carbamazepin  
Lamotrigin  
Valproinsäure

## **Schmerzmittel**

Naproxen  
Piroxicam  
Diclofenac  
Indometacin



# VITAMIN B - für starke Nerven!

## So erkennen Sie einen Vitamin-B-Mangel

Die B-Vitamine sind wasserlöslich und können im Körper nicht gespeichert werden. Außerdem sind es lebensnotwendige Stoffe, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Wir sind also auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst heute acht Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12. Ihre Aufgaben sind äußerst vielfältig und komplex. Vitamin B12 spielt eine besondere Rolle, da es fast ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann. Zu den möglichen Symptomen eines Vitamin-B-Mangels zählen u.a. Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsdefizite, Appetitlosigkeit und depressive Verstimmung.

## Wozu braucht man B-Vitamine?

Vitamine sind lebensnotwendige Mikronährstoffe, die unser Körper zur Aufrechterhaltung vieler Funktionen und Stoffwechselprozesse benötigt. Es handelt sich meistens um Vorstufen von Enzym-Bestandteilen. So sind sie beteiligt an der Hormonbildung sowie am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel und der Durchblutung. Außerdem tragen sie zur Blutbildung und zur gesunden Funktion der Nerven bei.

## Symptome eines Vitamin-B-Mangels

Da die Vitamine so viele Aufgaben im Körper übernehmen, sind die Mangel-

symptome breit gefächert und unspezifisch. Ein Mangel ist aufgrund der Symptome nicht immer einfach zu diagnostizieren. Bei einem Verdacht sollten die Blutwerte durch einen Arzt oder Heilpraktiker im Labor bestimmt werden.

## Zu den unspezifischen Symptomen vieler Vitamin-B-Mangelkrankungen gehören:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Leistungsdefizite
- Appetitlosigkeit
- depressive Verstimmung
- Schlaflosigkeit
- Infektanfälligkeit
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schmerzen und Empfindungsstörungen durch Schäden im Nervensystem
- Entzündungen oder Veränderungen an der Haut und den Schleimhäuten

Ein Sonderfall ist das Vitamin B12, da es überwiegend in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Ein Vitamin-B12-Mangel entsteht, wenn über einen längeren Zeitraum kein oder zu wenig Vitamin B12 aufgenommen wird oder mehr verbraucht als zugeführt wird. Langfristig werden so die Speicher in der Leber und der Muskulatur aufgebraucht. Die Symptome einer Mangelversorgung bzw. eines erhöhten Verbrauchs treten erst nach Jahren auf.

## Für diesen Zustand gibt es mögliche Ursachen:

- eine vegetarische oder vegane Ernährung
- gestörte Aufnahme im Darm durch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen z.B. Morbus Crohn
- Einnahme bestimmter Medikamente wie Omeprazol (Sodbrennen) und Metformin (Diabetes)
- erhöhter Alkoholkonsum
- geringere Nahrungsaufnahme und schlechtere Verwertung von Nährstoffen im Alter

## Faktoren, die zu einem Mehrbedarf an B-Vitaminen beitragen können

Besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an B-Vitaminen erhöht. Hier spielt vor allem die Folsäure eine wichtige Rolle für das Wachstum des Babys. Darüber hinaus können auch Sportler einen zusätzlichen Bedarf an Vitamin B haben. Auch Faktoren einer ungesunden Lebensweise mit viel Stress, erhöhtem Nikotin- und Alkoholkonsum, können eine Rolle spielen. Wichtig ist auch bei Diäten oder grundsätzlich geringerer Nahrungsaufnahme, beispielsweise bei älteren Menschen, auf eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen zu achten.

Um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, kann man Vitaminpräparate als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten oder Kapseln zu sich nehmen.



# DEINE APOTHEKE- EINFACH FÜR DICH DA



**BESTELL PER APP –  
WIR BELIEFERN DICH!**



Jetzt  
„deine Apotheke“  
App downloaden!



Rezept fotografieren  
oder Medikament  
eingeben



Bestellung an  
deine Apotheke  
schicken

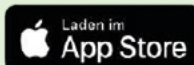


Lieferung  
zu dir nach  
Hause abwarten

[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)



[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)



APOTHEKE  
**RUSCHKE**  
*Ihre Gesundheit liegt uns am ...*

Claudia Rusche

**APOTHEKEN-CODE  
933-516**

**WIR HELFEN GERNE BEI DER INSTALLATION. TELEFON: 02522 3176**