



APOTHEKEN
Umschau

1. Juni 2020 A

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

Neue Serie
Sport
treiben ohne
Verletzungen



Gesund durch den Sommer

Die besten Tipps für die warme Jahreszeit

Schuhe aus!

Deshalb tut
Barfußlaufen den
Füßen so gut

Leichte Küche

Rezepte, die Sie
nicht ins
Schwitzen bringen

Haustiere

So überstehen
Hunde und Katzen
die heißen Tage

Sonnenbrillen

Diese Modelle
schützen Ihre
Augen optimal

10

→ **Schwerpunkt**

Kühles Zuhause

Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt. Wie Sie trotz hoher Temperaturen von morgens bis abends frisch bleiben



Entdecken Sie unseren aktuellen Schwerpunkt auch digital:

Auf apotheken-umschau.de, Facebook und Instagram



→ **18 Barfußlaufen**

Fühlt sich gut an und stärkt auch die Füße

22 Medikamente

Die gehören in Ihre private Apotheke

→ **26 Haustiere**

Was Hund und Katze bei Hitze brauchen

→ **30 Sonnenbrille**

Modisch ja, aber der UV-Schutz zählt

32 Gel

Kühlende Arznei

36 Erste Hilfe

Bleibt das Herz stehen, zählt jede Minute. Ersthelfer berichten, wie sie einem Menschen das Leben gerettet haben



→ **52 Dranbleiben**

Ihr Ziel: Sport treiben und endlich fit werden. Wir helfen Ihnen dabei. Los geht's mit einem **Gesundheits-Check**

44 Zeit zum Schmökern

Neues entdecken, ohne zu verreisen – das geht gut mit einem Buch. **Plus:** Lieblingslektüre der Redaktion **S. 46**

58 Kosmetik

Auch bei 30 Grad gepflegt aussehen

60 Apotheken

Mehr Kompetenzen in der Corona-Krise

INHALT

62 Meditation

Abschalten lernen und gelassener werden

66 Leserfrage

Verhindert Sonnenschutz die Produktion von Vitamin D?

68 Notfallversorgung

Die Servicenummer für zeitnahe Hilfe: 116 117

70 Blühendes Gift

Besondere Zierpflanzen: Schön, aber gefährlich

76 Männersache

Der Herr des Feuers

78 Handkzem

Die optimale Pflege

82 Brennpunkt

Sind wir schon bald eine Nation von Nichtschwimmern?

84 Unter der Lupe

Botox gegen Schwitzen

→ **86 Sommerküche**

Leicht und lecker



18 Barfußlaufen

Ungewohnte Untergründe spüren: Ein Erlebnis für die Sinne



26 Haustiere

Am Morgen die Sonne genießen, bevor die große Hitze kommt

3 Editorial

6 Corona-Pandemie

92 Preisrätsel

93 Rätsel

94 Rätselaufösungen

95 Impressum

96 Die andere Seite

98 Vorschau

Großes Preisrätsel 15.000 € zu gewinnen!



36 Erste Hilfe

„Jeder kann für den Notfall trainieren“, sagt Peter Zehentner



86 Sommerküche

Raffinierte Gerichte für unbeschwertem Genuss



62 Meditation

Das Fokussieren auf das Hier und Jetzt entspannt



76 Männersache

Warum Männer so gerne grillen und das gebührend zelebrieren



An diesen Symbolen in den Heftbeiträgen erkennen Sie, wo Sie weitere Informationen bekommen oder Services nutzen können.



Weiterführende Informationen im Internet



Kontakt-aufnahme per E-Mail



Aufruf eines Videos per Smartphone



Persönlicher Kontakt zur Redaktion



Persönlicher Kontakt zur Redaktion



Beratung und Service in Ihrer Apotheke

Einfach machen!

Erste Hilfe Bleibt das Herz eines Menschen stehen, zählt jede Minute. Notruf und Druckmassage können das Leben retten. Es gibt nur einen Fehler: nichts zu tun

Reglos liegt der Mann auf dem Grünstreifen zwischen Straße und Gehweg, als Roswitha Strauss (45) ihn findet. Bis dahin ist es für die Rosenheimer Verkäuferin ein normaler Tag, sie ist auf dem Weg zur Arbeit. Doch jetzt spürt sie sofort: Hier geht es um Sekunden. Sie greift zu ihrem Handy, wählt die 112 - und in dem Moment hört der Mann auf zu atmen. „Ich konnte sehen, wie plötzlich der Brustkorb in sich zusammenfiel, der Mann bekam einen ganz anderen Gesichtsausdruck.“ Die Stimme von der Notruf-Leitstelle fragt Roswitha Strauss, ob sie eine Herzdruckmassage machen kann.

Sie hockt sich neben den Fremden und beginnt, mit beiden Händen so auf dessen Brustkorb zu drücken, wie sie es gelernt hat - vor 15 Jahren in einem Erste-Hilfe-Kurs bei der Caritas. Die Erinnerung greift: „Da war keine Aufregung mehr. Ich habe nicht überlegt, einfach nur gehandelt. Es war wie ein Reflex.“

Karl Tekles und Alfons Bogner, zwei Mitarbeiter des benachbarten Wasserwirtschaftsamts, kommen mit einem Defibrillator aus dem Gebäude gelau-

fen. Zusammen mit einem Arzt, der zufällig im Auto vorbeifährt, übernehmen sie die lebensrettenden Maßnahmen. Als schließlich der Rettungswagen mit Blaulicht davonrast, bleiben die Erstretter mit der Frage zurück, ob der Mann es wohl überleben wird.

„Ich bin putzmunter“, versichert Reinhard Maier (67) heute. Drei Jahre liegt seine Rettung inzwischen zurück. „Damals hatte ich tags zuvor so einen seltsamen Druck im Oberbauch. Ich wollte daher zum Arzt. Meine Schwiegertochter nahm mich morgens ein Stück im Auto mit“, erzählt der Rentner. „Zu Fuß überquerte ich dann die Königsstraße.“ Das ist das letzte Bild in seinem Kopf.

„Es war so, wie wenn jemand auf den Lichtschalter drückt.“ Erst auf der Intensivstation wacht er auf. Diagnose Herzinfarkt. „Wer denkt bei Sodbrennen schon an so was?“, sagt Reinhard Maier. Sonst fühlte er sich ja fit. „Ich bin regelmäßig mit meinem jungen Nachbarn gejoggt, sieben Kilometer am Stück ohne Einschränkungen.“

Der Rosenheimer ist dankbar, dass seine Ersthelfer so schnell und richtig reagierten. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Rund 50 000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland ei-

nen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Gerade einmal zehn Prozent der Betroffenen überleben ihn laut der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI). Nur in rund 34 Prozent der Fälle wissen die Ersthelfer, was zu tun ist. Im europäischen Vergleich rangiert Deutschland bei der Laien-Reanimation damit im unteren Drittel.

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand erhöht jede Sekunde früher, die man hilft, die Chance des Betroffenen, ohne Folgeschäden zu überleben. Bereits nach drei bis fünf Minuten ohne Blutversorgung beginnen Gehirnzellen abzusterben - unwiederbringlich. Zwar reicht die Herzdruckmassage schon aus - doch idealerweise wird sie mit der Mund-zu-Mund-Beatmung kombiniert, um das Gehirn mit genug Sauerstoff zu versorgen.

Deshalb sollte das jeder Ersthelfer tun, wenn er es sich zutraut und gelernt hat - besonders bei Kindern. „Selbst wenn eine Rippe beim Drücken bricht: Hauptsache, man fängt ein- →



Gerettet: Reinhard Maier (vorne) hätte ohne den Einsatz von Roswitha Strauss, Karl Tekles (links) und Alfons Bogner nicht überlebt



„Jeder kann für den Notfall trainieren“: Peter Zehentner arbeitet als Notfallsanitäter und Ausbilder für Krisenintervention

fach an“, sagt Roswitha Strauss heute. Das Erlebnis hinterließ bei ihr Spuren. „Ich war nur ein Glied in der Kette, das funktioniert hat“, meint sie bescheiden. Trotzdem habe das alles sie wacherüttelt. Heute findet sie: Jeder sollte alle paar Jahre an einem Erste-Hilfe-Auffrischkurs teilnehmen – verpflichtend oder freiwillig.

Zwar müssen aktuell alle, die einen Führerschein machen wollen, lebensrettende Maßnahmen erlernen. Doch oft bleibt es dabei. Und laut einer Umfrage im Auftrag des Wort & Bild-Verlags, der die *Apotheken Umschau* herausgibt, hat sogar jeder achte Erwachsene in Deutschland überhaupt keinen Erste-Hilfe-Kurs besucht.

Früher wurden in den damals „Sofortmaßnahmen am Unfallort“ genannten Kursen die Inhalte mit Echaufnahmen erklärt. Doch die abschreckenden Bilder haben die Hemmungen, Erste Hilfe zu leisten, noch verstärkt. Heute setzt man stattdessen auf klare und einfache Botschaften.

So etwa die Kampagne „Prüfen! Rufen! Drücken!“, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und dem ADAC unterstützt wird. Die Schlagworte konzentrieren sich auf die drei wichtigsten Schritte für Ersthelfer. Bewusst wird dabei die Mund-zu-Mund-Beatmung außen vor gelassen, denn viele Menschen scheuen den sehr nahen Körperkontakt oder haben Angst vor Infektionen – so wie aktuell in Zeiten von Corona. Untersuchungen zeigen, dass bereits die Druckmassage allein große Effekte erzielt. Zwar wird so keine neue Luft

zugeführt, doch der Restsauerstoff durch den Körper transportiert.

„Schon einfach da zu sein ist eine Basishilfe“, betont Peter Zehentner. Doch in Notsituationen werde die Hilfsbereitschaft leider mitunter durch den natürlichen Fluchtinstinkt verdrängt. „Das Hirn schaltet auf Überlebensmodus, wenn etwas gefährlich erscheint.“ Der Notfallsanitäter leitet das Kriseninterventionsteam KIT-München mit Sitz beim Arbeiter-Samariter-Bund und sagt, der Fluchtreflex lasse sich austricksen, wenn man sich umprogrammieren. Wer sich ab und zu eine Situation in der Familie vorstelle und die Erste-Hilfe-Schritte im Kopf durchgehe, könne sich selbst trainieren.

Die Hoffnung, es würde einen selbst schon nicht treffen, ist Zehentner zufolge trügerisch. „Die Wahrscheinlichkeit, dass man irgendwann einem Freund oder Familienmitglied helfen muss, ist sogar viel größer als bei einem Fremden auf der Straße.“ Meist kommt es im heimischen Umfeld zu Notsituationen, etwa wenn der Großvater umkippt.

Peter Zehentner erlebt häufig, dass Ersthelfer unsicher sind, ob sie etwas falsch machen. Manche haben sogar Angst vor rechtlichen Konsequenzen. „Kein Laie kann verurteilt werden, weil die Erste Hilfe nicht erfolgreich war“, beruhigt der Experte. Es gibt nur einen Fehler: nichts zu tun. Dann droht nach Paragraf 323 c des Strafgesetzbuchs eine Freiheitsstrafe wegen unterlassener Hilfeleistung.

Als Ersthelfer prüft man zunächst, ob der Betroffene bewusstlos ist – durch Rütteln und lautes Ansprechen. „Danach immer die 112 wählen“, schildert Zehentner. Am Telefon kurz erklären, wem was passiert ist und wo

man sich befindet. Zeitgleich fährt ein Rettungswagen los. „Wichtig ist, nun nicht aufzulegen. So bleibt man für wichtige Nachfragen und Hilfestellungen erreichbar“, sagt Zehentner. Häufig passiert es, dass Sanitäter vor großen Bürohäusern stehen und nicht wissen, wohin. Wenn möglich, sollte jemand losgeschickt werden, um die Rettungskräfte einzuweisen und zum entsprechenden Raum zu lotsen. Weiterer Rat: „Das Handy auf laut stellen und neben sich legen.“ So kann man sich von der Leitstelle anleiten lassen – etwa wenn es um die Druckmassage geht.

Trifft der Rettungswagen ein, konzentriert sich alles auf den Patienten. Viele Ersthelfer bleiben überfordert oder gar mit Schuldgefühlen zurück. „Manchmal stirbt der Betroffene trotz bester Hilfe noch vor Ort“, sagt Zehentner. Dann hilft ebenfalls die 112 weiter. „Man kann sich an die psychosoziale Notfallseelsorge oder Krisenintervention vermitteln lassen.“

Bei Horst Jostkleigrewe (56) glückt die Rettung. Es ist halb elf am Vormittag, als er in seinen Gabelstapler steigt und bewusstlos zusammensackt. „Als meine Kollegen mich gefunden haben, war ich im Gesicht schon blau angelaufen.“

Sein Meister wählt sofort den Notruf. Zeitgleich mit dem Rettungsdienst wird Guido Ortkras von der Leitstelle per App verständigt. Das Büro des Lager-Kommissionierers liegt nur einige Hundert Meter entfernt von der Möbelfirma, in der Horst Jostkleigrewe arbeitet. „Innerhalb von zwei Minuten →



Foto: W&B/Julia Unkel

Ein Jahr danach: Horst Jostkleigrew (r.) feiert mit Guido Ortkras die Rettung

war ich schon vor Ort.“ Guido Ortkras (46) gehört zum Verein Mobile Retter. Dahinter steht eine gemeinnützige Einrichtung, ein Netzwerk mit 8500 ehrenamtlichen Ersthelfern in ganz Deutschland, darunter Feuerwehrleute, Krankenschwestern und Rettungsschwimmer mit den entsprechenden Qualifikationen.

Sie haben sich registrieren lassen. Ihr langfristiges Ziel: jährlich 10 000 Menschenleben zu retten. Die freiwilligen Mitglieder können dafür einmal pro Jahr an einem Training teilnehmen und bekommen eine Notfallnummer, bei der sie sich nach belastenden Einsätzen melden können. „Die Vorbildung und Erfahrung helfen uns, mit psychologischen Folgen besser klarzukommen“, erklärt Ortkras.

Besonders in ländlichen Gebieten kann es dauern, bis ein Rettungswagen kommt – mitunter bis zu 15 Minuten. Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand kann das den Tod bedeuten. Guido Ortkras arbeitet in der westfälischen Gemeinde Herzebrock-Clarholz. „Ich brauche in der Regel nicht länger als vier Minuten“, sagt er. Über eine Smartphone-App ortet die Notrufleitstelle den nächsten Ersthelfer, der dann per Handy alarmiert wird.

Inzwischen nutzen rund 24 Städte und 14 Regionen in Deutschland diesen digitalen Dienst. Bisher gab es keine Probleme, wenn anstatt des erwarteten Rettungssanitäters der Nachbar im Schlafanzug vor der Tür stand, um zu helfen. Ortkras hatte bereits 30 Einsätze. Auch Jostkleigrew konnte er wieder ins Leben zurückholen

und die kostbare Zeit überbrücken, bis der Rettungsdienst kam. Für den 56-Jährigen war es nicht das erste Mal, dass er wiederbelebt werden musste. Einmal blieb sein Herz nach einem Infarkt stehen. Als ihm Guido Ortkras zu Hilfe eilte, war Kammerflimmern der Grund. „Mir wurde im Krankenhaus operativ ein Defibrillator eingesetzt, damit es nicht wieder zu diesen lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen kommen kann.“

Nach nicht einmal vier Monaten konnte Horst Jostkleigrew langsam wieder anfangen zu arbeiten. Er empfindet „eine sehr tiefe Dankbarkeit“. Er weiß, dass er sein Leben Guido Ortkras zu verdanken hat und

den Ersthelfern in seiner Firma. Je nach Größe der Belegschaft ist ein Betrieb gesetzlich verpflichtet, eine bestimmte Anzahl von Mitarbeitern in Erste Hilfe aus- und weiterzubilden. „Ihre Rolle wird unterschätzt“, sagen Ortkras und Jostkleigrew.

Die beiden Männer kennen sich eigentlich schon lange. „In unserer Kindheit waren wir Nachbarn und haben uns regelmäßig zum Fußballspielen getroffen.“ Danach verloren sie sich aus den Augen. Das passiert ihnen nicht mehr. Am 26. Februar feierten sie gemeinsam das „Einjährige“ der Lebensrettung.

Lesen Sie weiter auf Seite 42

Gelenkschmerzen

gezielt lindern

Arthrose
Sprechstunde

Wer unter Arthrose (Gelenkverschleiß) leidet, weiß – insbesondere im Haushalt – häufig die größten Herausforderungen. Gerade alltägliche Hausarbeiten wie Waschmaschine ausräumen, Betten beziehen oder staubsaugen sind für die Mehrheit der 12 Millionen Arthrose-Betroffenen in Deutschland meist nur unter großen Anstrengungen möglich. Besonders schmerzbelastet sind Menschen mit Knie-, Hüft- oder Schultergelenk-Arthrose. Kommt auch noch Fingerarthrose hinzu, fällt zudem das Zugreifen schwer.

Die gute Nachricht

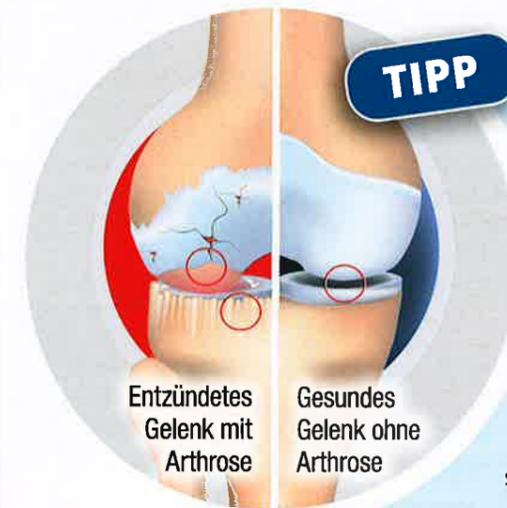
Hier kann man aktiv gegensteuern – und so vermeiden, dass die Symptome im Laufe der Jahre immer stärker werden! Denn bestimmte knorpelstärkende Arzneipflanzen können das

ungehemmte Fortschreiten des Verschleißes wirksam bremsen. Deutsche Forscher haben nun gleich drei Arthrose-Heilpflanzen in einem modernen Arzneimittel kombiniert (Gelencium Arthro, rezeptfrei, Apotheke). Das einzigartige Therapeutikum wurde zur gezielten Behandlung von Gelenkarthrose in allen menschlichen Gelenken zugelassen. Die Arthrose-Tropfen stärken wirksam die Gelenkknorpel und können gleichzeitig die quälenden Schmerzen lindern. Es gibt keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Darüber hinaus sind die Tropfen zur dauerhaften Einnahme sowie zusätzlich zu anderen Arzneimitteln (z. B. Schmerzmitteln) zugelassen.

Unsere Empfehlung: Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Gelencium Arthro – gegen Gelenkarthrose.



Bücken und Heben – bei Gelenkarthrose häufig mit starken Schmerzen verbunden



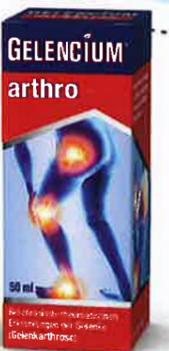
TIPP

Gelenkknorpel gezielt stärken

Viele Arthrose-Betroffene bestätigen eine spürbare Verbesserung von Beweglichkeit und Schmerzen bei regelmäßiger Therapie mit einem 3-fach-Komplex aus Teufelskralle, Echtem Mädesüß und Giftsumach. Dieser behandelt gezielt die Ursache der Gelenkschmerzen – den Knorpelverschleiß. Die wirkstarke Kombination ist als rezeptfreies Präparat in der Apotheke erhältlich (Gelencium Arthro). Dank Tropfenform kann es schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und seine Wirkung schnell in den verschiedenen Gelenken entfalten.

Gelencium Arthro
Lindert den Schmerz
Stärkt die Gelenkknorpel
Verbessert die Beweglichkeit

50 ml – PZN 14309132
www.gelencium.de



PLichttext: Gelencium® Arthro. Wirkstoffe: Toxicodendron quercifolium Dil. D12, Harpagophytum procumbens Dil. D4, Filipendula ulmaria Dil. D3. Homöopathisches Arzneimittel bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke (Gelenkarthrose). Enthält 57,8 Vol.-% Alkohol. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren, in der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn Sie allergisch gegen Mädesüß oder Teufelskralle oder wenn Sie alkoholkrank sind. Vor Einnahme des Medikaments sollte eine ärztliche Abklärung Ihrer Gelenksbeschwerden erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Helmholzstraße 2-9, 10587 Berlin