

# Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



## Blutzuckermessen



Ob mit 6 oder mit 60 –  
Spielen macht fröhlich und fit.

Ihr Apotheker *Michael Resch* und das Team der  
Wacholder Apotheke



Michael Resch  
Apotheker  
Wacholder Apotheke

### Was die Hormone mit Verstopfung zu tun haben

Seite 2



### Mediterrane Lammröllchen

Seite 27



### Teststreifen auf dem Prüfstand

Rückseite



Foto: Accu-Chek®



## Frauengesundheit

Die ordnungsgemäße Einnahme von Abführmitteln führt nicht zu einem Mangel an wichtigen Mineralstoffen und auch nicht zur Gewöhnung!

Ihr Apotheker *Michael Resch*



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

# Was die Hormone mit Verstopfung zu tun haben

Der Darm ist träge, der Unterbauch aufgebläht und der Stuhlgang macht Probleme – Verstopfung ist ein leidiges Problem. Bei Frauen können auch die Hormone Schuld sein.



Ein wenig ungerecht ist es schon: Im Vergleich zu Männern sind Frauen zwei- bis dreimal so häufig von unregelmäßiger Verdauung, Darmträgheit und Verstopfung betroffen. Auffällig ist, dass Frauen vermehrt in Phasen hormoneller Veränderungen wie Menstruation, Schwangerschaft und Wechseljahren über Verdauungsbeschwerden berichten. Nicht nur die beiden Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron spielen dabei eine Rolle, sondern auch das Serotonin, vielen als Glückshormon bekannt. Denn Progesteron und Östrogen beeinflussen die Verdauung nicht direkt, sondern indirekt über diesen Botenstoff. Vor allem die Bewegung des Darms wird durch das Serotonin gesteuert. Die Vermutung liegt deshalb nahe, dass bei Frauen ein Zusammenhang zwischen Darmfunktion und Hormonen besteht.

**Zweite Zyklushälfte:** In der zweiten Zyklushälfte steigt der Spiegel des Gelbkörperhormons Progesteron im Blut. Der weibliche Körper ist auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet und das Progesteron verhindert, dass die Gebärmutter durch zu starke Kontraktionen die Einnistung einer Eizelle gefährdet. Diese hormonellen Verschiebungen können die Verdauung beeinflussen. Der hohe Progesteronspiegel kann auf den Magen-Darm-Bereich eine beruhigende Wirkung ausüben und zu Darmträgheit führen.

**Schwangerschaft:** Wenn sich im Verlauf einer Schwangerschaft die Gebärmutter vergrößert, steigt der Progesteronspiegel im Blut. Aufgabe des Progesterons ist es, die Gebärmutter ruhig zu stellen, um zu verhindern, dass verfrühte Wehen ausgelöst werden. Diese muskuläre Ruhigstellung kann sich auch auf die dahinter liegende Darmmuskulatur auswirken und die Darmbewegungen verlangsamen, was eine Verstopfung nach sich ziehen kann.

**Wechseljahre:** Für den weiblichen Körper sind die Wechseljahre mit erheblichen hormonellen Umstellungen verbunden. Die körpereigene Östrogenproduktion nimmt ab und das fein abgestimmte Zusammenspiel der Hormone gerät aus dem Gleichgewicht. Jede Frau erlebt diese Phase anders. Neben Symptomen wie Hitzewallungen, leichter Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen wird verstärkt auch von Verstopfung berichtet. Auch hier hängt die verlangsamte Arbeit des Verdauungssystems offenbar mit den Hormonen zusammen. Die Abnahme des Östrogenspiegels vermindert die Signalvermittlung des Serotonins an den Rezeptoren, wodurch die Darmbewegung abnimmt. Zusätzlich können Hormoner-

satzpräparate je nach Hormonverteilung Einfluss auf den Darm und die Gallenfunktion nehmen.

### Hilfe aus der Apotheke

Abführmittel beeinflussen das Verdauungssystem auf unterschiedliche Weise und wirken zudem unterschiedlich schnell – am besten lassen Sie sich vor dem Kauf in Ihrer Apotheke beraten. Wer dauerhaft Probleme mit der Verdauung hat, sollte seinen Arzt aufsuchen. Schwangere müssen in jedem Fall mit dem Frauenarzt sprechen, bevor sie ein Abführmittel nehmen.

- Pflanzliche Ballaststoffe aus **Floh-samen** quellen im Darm auf und machen den Darminhalt voluminöser. Ihre Schleimstoffe machen den Darminhalt geschmeidiger.
- Osmotisch wirkende Mittel wie **Laktulose** ziehen Wassermoleküle in den Darm und binden sie.
- Präparate mit dem Wirkstoff **Macrogol** sind ebenfalls osmotisch wirksam. Als Trinklösung eingenommen, binden Macrogole das getrunkene Wasser und transportieren es zum Dickdarm, wo der verhärtete Stuhl aufgeweicht wird.
- Tabletten und Tropfen mit synthetischen Wirkstoffen wie **Natriumpicosulfat** und **Bisacodyl** beschleunigen die Darmbewegungen.
- Die Inhaltsstoffe pflanzlicher Abführtees und -tabletten mit **Senesblättern** oder **Senesfrüchten** entfalten ihre Wirkung direkt im Dickdarm.
- Abführzäpfchen, die beispielsweise die Wirkstoffe Natriumpicosulfat, Bisacodyl oder Glycerol enthalten, wirken direkt im Enddarm. Andere Zäpfchen setzen im Enddarm Mikrobläschen aus **Kohlendioxid** frei und lösen so den Stuhlreflex aus.





## Ein Vorgeschmack auf den Sommer

Wer würzig-aromatische Kräuter im Garten oder auf der Fensterbank selbst zieht, hat diese Fitmacher in der Küche stets griffbereit.

Ihr Apotheker

*Michael Resch*



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

# Mediterrane Lammröllchen

Thymian, Rosmarin, Petersilie und Oregano – frische Kräuter würzen zarte Lammröllchen und bringen den Duft vom Mittelmeer in die heimische Küche. Der Clou ist eine Füllung aus Mozzarella, Schalotten, Knoblauch und getrockneten Tomaten. Da fühlt man sich gleich wie im Urlaub!

### Zutaten für 4 Personen

- 8 Lammschnitzel, aus der Keule geschnitten (à 80 g)
- 150 g Mozzarella-Rolle mit Basilikum
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1 kleine Peperoni
- 2 EL feingeschnittene Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Silberzwiebeln (im Glas)
- 2 kleine Möhren
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 EL Mehl zum Bestäuben
- 5 EL Olivenöl
- 1 Rosmarinzwieg
- 400 ml Lammfond

### Zubereitung:

Die Lammschnitzel einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und gleichmäßig dünn klopfen, salzen und pfeffern. Für die Füllung den Basilikum-Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, fein schneiden. Alles mit den Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Für die Sauce die Möhren schälen, Silberzwiebeln abtropfen lassen, Sellerie putzen, Möhren in kleine Stifte, Sellerie in Scheiben schneiden. Die Schnitzel auf einer Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten und die Füllung gleichmäßig darauf

verteilen. Die Schnitzel an den Seiten etwas einschlagen und von der schmalen Seite her aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn binden, salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Lammröllchen darin anbraten. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Wenden weitere 10 Minuten braten, das Gemüse zugeben, kurz mitbraten und den Rosmarinzwieg hinzufügen. Alles in einen Topf umfüllen, Lammfond in die Pfanne gießen, kurz aufkochen, über die Röllchen geben und ca. 10 Minuten weiter schmoren. Sauce nochmals abschmecken, evtl. leicht binden. Röllchen, Sauce und Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Polenta (Maissgrieß).

Pro Portion: 463 kcal/1938 kJ, 0,6 BE

Fotozept: Zottarella/Wirths PF

# Notdienst aktuell



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen.  
Notdienstgebühr 2,50 €. Wechsel des Notdienstes  
am folgenden Tag 9.00 Uhr.

## Landkreis Uelzen März 2011

		ND	UE
1	Di	LI	AH
2	Mi	RB	AS
3	Do	UR	B
4	Fr	WA	H
5	Sa	RE	HE
6	So	RE	IL
7	Mo	SO	K
8	Di	EE	N
9	Mi	HS	RO
10	Do	BR	U
11	Fr	LI	W
12	Sa	BR	A
13	So	BR	AG
14	Mo	RE	AH
15	Di	SO	AS
16	Mi	GÖ	B
17	Do	SP	H
18	Fr	KB	HE
19	Sa	SO	IL
20	So	SO	K
21	Mo	WR	N
22	Di	UR	RO
23	Mi	WA	U
24	Do	AB	W
25	Fr	WR	A
26	Sa	SP	AG
27	So	SP	AH
28	Mo	HS	AS
29	Di	BR	B
30	Mi	LI	H
31	Do	RE	HE

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

<b>AB</b>	<b>Ap. am Bahnhof</b> , Bad Bevensen Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100
<b>BR</b>	<b>Brücken-Ap.</b> , Bad Bevensen Brückenstr. 2, Tel. 05821-1226
<b>GÖ</b>	<b>Göhrde-Ap.</b> , Bad Bevensen Göhrdestr. 1, Tel. 05821-98500
<b>KB</b>	<b>Kur-Ap.</b> , Bad Bevensen Lüneburger Str. 17, Tel. 05821-2465
<b>RB</b>	<b>Rats-Ap.</b> , Bad Bevensen Krummer Arm 1, Te. 05821-3044
<b>EE</b>	<b>Ebstorfer Ap.</b> , Ebstorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
<b>RE</b>	<b>Rats-Ap.</b> , Ebstorf Lüneburger Str. 2, Tel. 05822-95511
<b>WR</b>	<b>Wriedeler Ap.</b> , Wriedel Hauptstr. 29, Tel. 05829-1248
<b>SO</b>	<b>Sonnen-Ap.</b> , Bad Bodenteich Bahnhofstr. 1, Tel. 05824-1251
<b>SP</b>	<b>St. Petri-Ap.</b> , Bad Bodenteich Hauptstr. 10, Tel. 05824-9453
<b>UR</b>	<b>Uhlen-Ap.</b> , Rosche Uelzener Str. 6, Tel. 05803-500
<b>WA</b>	<b>Wacholder-Ap.</b> , Suderburg Bahnhofstr. 48, Tel. 05826-7533
<b>HS</b>	<b>Heide-Ap.</b> , Suhlendorf Neumarkt 3, Tel. 05820-339
<b>TW</b>	<b>Turm-Ap.</b> , Wieren Hauptstr. 14, Tel. 05825-83010
<b>LI</b>	<b>Linden-Ap.</b> , Wrestedt Bahnhofstraße 36, Tel. 05802-290

### ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

<b>A</b>	<b>Adler-Ap.</b> , Uelzen Bahnhofstr. 13, Tel. 0581-99226
<b>AG</b>	<b>Ap. am Gudestor</b> , Uelzen Gudesstr. 46, Tel. 0581-2044
<b>AH</b>	<b>Ap. am Hambrocker Berg</b> , Uelzen Hambrocker Str. 43, Tel. 0581-30940
<b>AS</b>	<b>Ap. am Stern</b> , Uelzen Hagenskamp 2a, Tel. 0581-74411
<b>B</b>	<b>Bären-Ap.</b> , Uelzen Veerßer Str. 40, Tel. 0581-30190
<b>H</b>	<b>Hammerstein-Ap.</b> , Uelzen Gudesstr. 53, Tel. 0581 2847
<b>HE</b>	<b>Herzogen-Ap.</b> , Uelzen Schuhstr. 34, Tel. 0581-16622
<b>IL</b>	<b>Ilmenau-Ap.</b> , Uelzen Schuhstr. 28, Tel. 0581-30020
<b>K</b>	<b>Kloster-Ap.</b> , Uelzen OT Oldenst. Molzener Str. 1a, Tel. 0581-42170
<b>N</b>	<b>Neue Ap.</b> , Uelzen Lüneburger Str. 21, Tel. 0581-2168
<b>RO</b>	<b>Rosen-Ap.</b> , Uelzen Bahnhofstr. 21, Tel. 0581-72626
<b>U</b>	<b>Uhlenköper-Ap.</b> , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
<b>W</b>	<b>Widukind-Ap.</b> , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494

## Teststreifen auf dem Prüfstand

**Berlin** - Fast einhundert Diabetiker protestieren vor dem Gebäude des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA). Sie kämpfen dafür, dass die Krankenkassen auch künftig die Teststreifen für nicht-insulinpflichtige Typ-II-Diabetiker bezahlen. Der G-BA plant, diese Leistung auszuschließen. Bereits seit einem Jahr berät hierzu der Unterausschuss Arzneimittel. Gestern stand das Thema erneut auf der Tagesordnung. Deshalb hatten der Deutsche Diabetiker Bund (DDB) und die Organisation DiabetesDE zu der Demo aufgerufen.

Manfred Flore, Geschäftsführer des Deutschen Diabetiker Bundes, erachtet die Teststreifen als notwendigen Therapiebestandteil: „Auch nicht-insulinpflichtige Diabetiker müssen schauen, dass sie ihre Stoffwechsellage im Griff behalten. Dazu ist es notwendig, dass sie im Rahmen ihres Selbstmanagements, was die Krankheit betrifft, auch Selbstmessungen durchführen.“ Der Arzt müsse im Rahmen der Therapie Blutzuckerteststreifen verschreiben dürfen, wenn er es für notwendig erachtet, fordert Flore.

Beim G-BA ist man vom Nutzen der Streifen dagegen nicht überzeugt. Das Gremium hält die Selbstmessungen weder für medizinisch notwendig noch für wirtschaftlich. Dr. Rainer Hess, Vorsitzender des G-BA, nahm das Forderungspapier der Demonstranten entgegen: „Das laufende Verfahren dient nicht dazu, Blutzuckerteststreifen auszuschließen, sondern es dient dazu, sie unter qualitativen Bedingungen auf das Notwendige zu begrenzen.“

Hess erklärte, warum der G-BA Vorbehalte hat: „Wir hatten einen deutlichen Missbrauch in der Verwendung von Blutzuckerteststreifen in der Vergangenheit. Dieser Missbrauch muss beendet werden. Und es geht darum, das Notwendige vom Unwirtschaftlichen abzugrenzen.“

Die Beratung über die Teststreifen dauert beim G-BA an. Eine Entscheidung wird für den März erwartet. Dann wird das Plenum des G-BA über den Erstattungsausschluss beschließen.

Foto: Accu-Chek®