

**Für Sie im Einsatz:
Der 1A-GESUND Kurier**

Für Kranke oder ältere Menschen kann der Gang zur Apotheke beschwerlich sein. Auch Eltern mit kleinen Kindern, die dringend ein Medikament benötigen, sind froh, wenn sie dafür nicht extra aus dem Haus müssen.

Die 1A-GESUND Apotheken bieten Ihnen daher einen besonderen Service an: Sie bestellen ganz einfach telefonisch oder übers Internet (www.1a-gesund.de), und der 1A-GESUND Kurier bringt die gewünschten Arzneimittel in der Regel noch am selben Tag zu Ihnen.



Der große Unterschied zur Internet-Apotheke: Sie werden nicht von einem anonymen Versandhandel, sondern von Ihrer 1A-GESUND Apotheke vor Ort beliefert. So bleiben auch Ihre persönlichen Daten uneingeschränkt geschützt. Und vor allen Dingen legen unsere Mitarbeiter Wert auf beste pharmazeutische Beratung – denn unser oberstes Ziel ist Ihre Gesundheit.

Übrigens liefert der 1A-GESUND Kurier auch verschreibungspflichtige Medikamente aus. Allerdings muss dafür nach deutschem Recht zuerst ein gültiges Rezept in der Apotheke vorliegen. Sprechen Sie uns an: Wir beraten Sie gerne!



**Aktion
bis 10.02.2018**

**Genießen
ohne Bauchschmerzen**

Immer mehr Menschen sind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen. Sie reagieren überempfindlich auf bestimmte Bestandteile im Essen. Die Folge: Blähungen, Übelkeit, Durchfall oder Bauchschmerzen.

Die 1A-GESUND Apotheken zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, diese Beschwerden zu lindern.

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Wenn der Bauch nach dem Essen rebelliert

Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen: Wer nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Beschwerden hat, leidet möglicherweise unter einer Unverträglichkeit. Unser Körper kann überempfindlich oder gereizt auf Substanzen in der Nahrung reagieren. Experten unterscheiden dabei zwischen Allergien und Unverträglichkeiten. Während bei einer Allergie das Immunsystem harmlose Substanzen als Feind ansieht, werden bei einer sogenannten Intoleranz bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig aufgenommen. Die häufigsten Formen der Nahrungsmittelunverträglichkeit sind die Laktose-, die Fruktose- und die Histaminintoleranz.

Laktoseintoleranz

Wer unter Laktoseintoleranz leidet, verträgt keinen Milchzucker (Laktose). Das liegt daran, dass Betroffene das Enzym Laktase, das den Milchzucker spaltet, nicht in ausreichender Menge bilden. „Wenn Sie vermuten, unter einer Laktoseintoleranz zu leiden, ernähren Sie sich am besten vorübergehend laktosefrei“, rät 1A-GESUND Apothekerin Stephanie Kedziora. Die Beschwerden sollten dann rasch verschwinden. „Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen herauszufinden, was Sie vertragen“, empfiehlt die Pharmazeutin. Ein Arzt kann die Diagnose mit Hilfe eines Atemtests stellen. Laktosefreie Produkte findet man inzwischen in fast jedem Supermarkt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das fehlende Enzym Laktase in Form von Kapseln oder



Tabletten einzunehmen. Ihre 1A-GESUND Apotheke hilft Ihnen bei der Auswahl des richtigen Präparates.

Fruktoseintoleranz

Fruchtzucker (Fruktose), der zum Beispiel in Kern- und Steinobst sowie in Honig enthalten ist, wird über ein Transporteiweiß aus dem Darm ins Blut geschleust. Bei einer Fruktoseintoleranz ist diese Transportfunktion gestört. Im Normalfall, so Stephanie Kedziora, müssen Betroffene nicht komplett auf Fruktose verzichten. „Je nach individueller Verträglichkeit sollten sie aber fruchtzuckerreiche Lebensmittel wie Trockenfrüchte, Obstsaft, Äpfel und Honig meiden“, empfiehlt die Apothekerin.



Histaminintoleranz

Histamin ist zum einen ein körpereigener Botenstoff, zum anderen steckt es in vielen Lebensmitteln, etwa in gereiften Käsesorten, in Rotwein, Salami,



Sauerkraut und Fischkonserven. Die Symptome einer Histaminintoleranz reichen von Kopfschmerzen über plötzliche Hautrötungen bis hin zu Verdauungsproblemen. Zur Linderung der Beschwerden gibt es Präparate, die den Abbau von Histamin unterstützen. Nachweisen lässt sich eine Histaminintoleranz nur schwer, sagt 1A-GESUND Apothekerin Kedziora. „Zunächst müssen andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien ausgeschlossen werden.“ Dazu sollte unbedingt ein Symptomtagebuch geführt werden.

Stichwort: Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Gluten kommt in vielen Getreidesorten vor. Zwischen 0,1 und 1 Prozent der Deutschen leiden an Zöliakie. Darüber hinaus gibt es Menschen, die überempfindlich auf bestimmte Bestandteile im Weizen reagieren. Die Beschwerden klingen nach einem Verzicht auf Gluten ab.



Impressum Herausgeber 1A-GESUND e.V. **Kontakt** 1A-GESUND e.V. - St. Johannerstr. 41-43 - 66111 Saarbrücken - www.1a-gesund.de **Geschäftsführung** Hans-Christoph Bonfert
Anzeigen Marianne Müller **Redaktion** Kerstin Seyffardt und Henrik Geest/Chefredaktion, Andreas Kugler/CvD, Alexandra Rehn **Gestaltung** Gine Krüger, München **Druck** MegaDruck, Westerstede

Anzeige

Morgens hören, was das Saarland fühlt.



SR3

SAARLANDWELLE

Mit dem GuMo-Mobil unterwegs zu Euch.

UKW 95,5 | SR3.de |