

astrea April 2021
apotheker 
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Natur- talente

WILDKRÄUTER

VITALPILZE

JUNGE LEISTUNGSSPORTLER



Schwarzer Knoblauch

mit B-Vitaminen

Für Herz & Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack. **Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen.** Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.



Locker am Tag, gelöst in der Nacht.

Nahrungsergänzungsmittel mit Cannabisaromaextrakt, Melisse und Niacin. Der verwendete Cannabisaromaextrakt ist frei von berauschendem THC. Niacin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Erwachsene nehmen 1 – 3 Kapseln pro Tag ein. Die Einnahme kann über den Tag verteilt oder vor dem Einschlafen erfolgen.



Beweglich in jedem Alter!

MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

MSM ist eine natürliche Schwefelquelle und wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Erhalt der körperlichen Beweglichkeit eingesetzt. Alpinamed MSM Curcuma führt dem Körper wichtige Schwefelverbindungen, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Das Präparat enthält nebst MSM einen bioverfügbaren Curcuma Spezialextrakt sowie Vitamin C, Zink, Mangan, Molybdän, Kupfer, Chrom und Selen, welche zu einer normalen **Kollagenbildung** beitragen und für eine normale Funktion von **Knochen, Knorpel** und **Bindegewebe** notwendig sind.



Das «Lebensvitamin» B12

Vitamin B12-Defizite haben viele Ursachen. Ernähren Sie sich leicht und gesund, mit wenig tierischen Produkten, allenfalls vegan? Sind Sie oft erschöpft? Die Auswirkungen von Vitamin B12-Defiziten werden oft nicht oder erst nach Jahren bemerkt. Dabei ist Vitamin B12 wichtig für Schlaf, Psyche, Nerven, für die Blutbildung und die Energiegewinnung in den Körperzellen. Insbesondere Frauen (Blutverluste), Sportler, ältere Personen und Veganer sollten ihre Nahrung mit Vitamin B12 ergänzen. Der neue hochdosierte Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 3 unterschiedliche, vegane physiologische Vitamin B12-Verbindungen. Die Anwendung ist kinderleicht und angenehm.

Ein bis mehrmals täglich ein- oder mehrere Sprühstöße direkt in den Mund sprühen. Alternativ kann das Vitamin B12 auch über Nahrungsmittel und Getränke gesprüht, oder mittels beiliegendem Nasenadapter via Nase angewendet werden. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden und verlangen Sie ein modernes, wirksames Vitamin B12-Präparat. Eine Packung Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 300 Sprühstöße zu 100 µg Vitamin B12.





Inhalt

April 2021

LEITARTIKEL

- 4 Wildkräuter: Freunde und Begleiter

GESUNDHEIT

- 7 Von der Heilkraft der Pflanzen
9 Nicht nur blinzeln hilft
12 Om – Heilpflanzen zur Entspannung
14 Einfach vitalisierend!
16 Heilpflanzen für die Augen
18 Aufhorchen statt zuwarten
20 Es liegt etwas in der Luft
23 Von warm auf kalt
24 Urologie: Eine Disziplin für viele Fälle
27 Mit Frühjahrspower aus dem Winterschlaf
30 Epilepsie: Was tun bei einem Anfall?

SPORT

- 31 Lassen Sie Ihre Muskeln spielen
32 Jugendliche und Leistungssport

KINDER

- 34 Hoi du, mein Name ist Polli!

KÖRPERPFLEGE

- 36 Multitalent Biotin
38 Füße in Not

DIENTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- 41 Die FSME-Impfung gönne ich mir!
42 Die Apotheken lassen die Bevölkerung nicht im Stich
47 Sie fragen, wir antworten

INFORMELLES

- 45 Kreuzworträtsel
46/47 Produktetipps
47 Impressum

Manche Menschen,

liebe Leserin und lieber Leser,



sind richtige Naturtalente. In Kürze erlernen sie zum Beispiel gekonntes Malen und Zeichnen oder zeigen ausserordentliche Fähigkeiten, wenn es um sportliche Aktivitäten geht. Ich selbst bin oft begeistert von der

kreativen Fülle diverser Künstler oder den Höchstleistungen, zu denen Sportler imstande sind. Im Grunde bin ich aber auch überzeugt davon, dass JEDER von uns Stärken besitzt, die sie oder ihn zu einer richtigen Koryphäe machen. Das reicht vom schönen Dekorieren bis zum gekonnten Heckenschneiden, vom guten Zuhören bis zu ausgeprägtem Mitgefühl.

„ Es ist wichtig, an sein Potenzial zu glauben und das zu tun, wozu man sich von tiefstem Herzen berufen fühlt.

Für mich ist in dieser Hinsicht die Natur sehr lehrreich. Ein Baum zeigt mir beispielsweise, dass dort, wo ich jetzt in meinem Leben stehe, mein einzig möglicher Platz ist und dass ich mich annehme, so wie ich bin. Auch Heilkräuter bestärken mich in meinen Gedanken, weil jedes für sich ein eigenes Potenzial besitzt. Da Arzneipflanzen von Natur aus zu den wahren Talenten zählen, stellen wir sie in dieser Ausgabe auch besonders ins Rampenlicht. Lesen Sie diesmal, wie Sie mit Pflanzenkraft Ihre Nerven beruhigen können. Erfahren Sie, was Ihnen im Frühling aus weiter Flur beim Entschlacken hilft. Auch über die spannende Welt der Vitalpilze wird diesmal berichtet und darüber, wie eine Wildkräutersammlerin ihren Zugang zur «Grünkraft der Erde» fand. Wir möchten Sie jedenfalls mit ganz viel natürlichem Frühjahrspower stärken, damit auch Sie fit für Ihre Lieblingstätigkeiten sind.

Herzlichst,

Irene Strauss

Chefredaktorin und Apothekerin



Freunde und Begl

Wild wachsende Kräuter werden im Allgemeinen in Kochrezepten oder als pflanzliche Heilmittel verortet. Die Bündner Kräuterfrau Gisula Tscharner begegnet ihnen in dankbarer Ehrfurcht und in einem weitgespannten Erfahrungsumfeld.

Meta Zweifel

Frau Tscharner, im Gartenbau und in der Landwirtschaft wird zwischen Kulturpflanzen und dem Unkraut unterschieden, das ausgerottet werden muss. Was halten Sie als leidenschaftliche Wildkräutersammlerin von dieser Unterteilung?



Gisula Tscharner*: Wann immer von Ausrottung die Rede ist, lauert im Hintergrund die Angst! Während einiger Zeit sprachen Wildkräuter-Pioniere von Beikräutern, um den sogenannten Unkräutern mehr Respekt zu erweisen. Beikraut klingt aber ebenfalls sehr herablassend. Im Althochdeutschen hatte der Wortauftakt «Un-» nichts mit Herabminderung zu tun, im Gegenteil. Eine «Unmenge Menschen» meint eine fast unüberblickbar grosse Menschenmenge – und was unglaublich schön ist, empfinden wir als überwältigend ansehnlich.

Der Begriff Unkraut stört Sie also gar nicht?

Nein, weil es um eine Unmenge von Kräutern geht, die uns begleiten, die einfach da sind und uns nichts Böses wollen. Sie waren lange vor uns Menschenwesen auf der Welt und werden uns wohl auch problemlos überleben. Übrigens mag ich das Wort «Kraut» nicht, das so unangenehm im Hals kratzt, wenn man es ausspricht. Fragt mich jemand, ob ich «Wildchrütli» sammle, entgegne ich: «Ich sammle Wildpflanzen.» Selbst eine Wetzertanne mit ihren weit ausladenden, bergenden Ästen ist eine Wildpflanze, ja eine grosse, alte Urmutter.



* **Gisula Tscharner**, ehemals Pfarrerin, hat nicht zuletzt mit ihren zahlreichen Büchern über Wildkräuter eine breite Öffentlichkeit erreicht.

eiter

„ Eine Pflanze ist mehr als nur ein Behälter von chemischen Substanzen.

Sie haben Theologie studiert, waren im Pfarramt und sind seit einigen Jahren freischaffende Ritualbegleiterin. Wie haben Sie zu den Wildpflanzen gefunden?

Es war eher so, dass die Wildpflanzen mich gefunden haben. Allmählich wurde mir bewusst, dass die sonntagnachmittäglichen Pflichtspaziergänge mit meinem Vater – einem nicht immer streng kirchekonform denkenden Pfarrer – mitgewirkt hatten. Auf diesen Spaziergängen gab er ganz einfach das Wissen seiner Mutter an uns Kinder weiter und sagte etwa: «So, jetzt gehen wir Wildspinat sammeln, den kann uns Mama am Abend kochen», oder er sammelte mit uns im Wald wachsende Brombeeren. Prägend war auch meine Mutter, eine bodenständige, erdige Frau, die zu sagen pflegte: «Wenn ihr vom Garten ins Haus kommt, müsst ihr nicht die Hände waschen. Das ist kein Dreck, das ist Erde.» Ein Drittes: Ein Studienkollege, den ich sehr gern mochte, meinte: «Du bist nur eine Feld-, Wald- und Wiesentheologin.» Diese abwertende Bemerkung hat mich damals sehr verletzt. Später jedoch wurde mir bewusst, dass sie präzis den für mich richtigen Weg vorgezeichnet hatte.

In einem TV-Interview sagten Sie einmal, man müsse den «Charakter» einer Wildpflanze erspüren. Wie ist das zu verstehen?

Im Grunde ist es betrüblich, dass wir aufgefordert werden müssen, unseren Hochmut abzubauen und Natur wieder zu spüren. Andauernd wollen wir die «Umwelt retten» – wenn ich das schon höre! Das klingt so, als sei die Erde eine Art Sättigungsbeilage, wir Menschen dagegen stellen das wertvolle Beefsteak auf dem Teller dar. Deshalb versuche ich, Menschen wieder zum Staunen zu bringen. Ich predige längst nicht mehr von einer Kanzel herab, sondern vermittele mein Anliegen auf der ganz praktischen Ebene – und gerne auch mit Humor.

Haben Sie sich von alten Schriften und Büchern von heilkundigen Frauen inspirieren lassen?

Unsere Vorfahren aus längst vergangener Zeit wussten um das Leben und die Geheimnisse der Pflanzen. Wir müssen uns von der Wissenschaft der Biochemie erklären lassen, wie Pflanzen miteinander kommunizieren und mit welcher raffinierten Abwehrmechanismen sie sich zu schützen verstehen. Was mich anbelangt, bin ich zuallererst bei den Pflanzen in die Schule gegangen, ich habe sie gespürt und Erfahrungen gesammelt. Die Lektüre kam im Nachhinein, meist während der Wintermonate. So bin ich etwa auf die heilkundige Äbtissin Hildegard von Bingen aufmerksam geworden. Sie sprach immer wieder von der «Grünkraft» der Erde, in der sich Gott manifestiere. Vom Ethnologen Wolf-Dieter Storl stammt der Satz: «Eine Pflanze ist mehr als nur ein Behälter von chemischen Substanzen.» Kein Lebewesen darf nur von seinem Nutzwert her definiert werden.

„ Längst schon empfinde ich Spiritualität und Pflanzen als Einheit.

Wer kochen möchte, schaut in der Regel zuerst nach, was Kühlschrank und Vorratskasten zu bieten haben.

Ist für Sie das Wildpflanzenangebot die Entscheidungsgrundlage?
Wenn im Frühling im Tal der Wildlauch reif ist, gibt es bei uns Wildlauchsuppe oder Wildlauch-Kartöffelchen. Ich kann immer auch auf Kräutervorräte zurückgreifen, die ich nach alten Methoden konserviert habe und die intensiver im Geschmack sind als tiefgekühlte Produkte.

In Salz und Öl eingelegte Blättchen vom Wilden Majoran riechen köstlich und können etwa mit Stampfkartoffeln vermischt und im Ofen leicht überbacken werden. Vogelbeeren – echte Vitaminbomben! – kann man mit Birnel, also Birnendicksaft, einkochen und lange haltbar machen: Wunderbar geeignet für Desserts oder Gebäck. Nach alter Mütter Sitte koche ich den Saft von Wildbeeren mit Zucker in der Hälfte der Saftmenge ein – so kann ich jederzeit einen Punsch kreieren oder eine Creme mixen. Meine Gäste schätzen zudem meinen Drink mit Lärchenschnaps und Föhrendicksaft sehr.

Das klingt verlockend, ist aber mit Sicherheit mit viel Arbeitsaufwand verbunden. Sie streifen als «Sammelweib» durch Wald und Bergwiesen. Wo findet aber eine Frau, die in irgendeinem städtischen Vorort zu Hause ist, den Zugang zu Wildpflanzen?

Ich kenne den Einwand: «Ja, Sie in Ihrem Berggebiet – in Zürich findet man keine Wildpflanzen!» Falsch gedacht: In Berggebieten ist die Wildpflanzenvielfalt aus klimatischen Gründen kleiner als im Unterland. An jedem Waldrand, den die grossen Landmaschinen nicht erreichen können, bei Aufforstungen oder sogar auf Erddeponien mitten in der Stadt kann man einem reichhaltigen Biotop begegnen. Sie finden da Löwenzahn, Brennesseln, wilden Lauch, Gundermann – wild wachsende Pflanzen voller Frühlingskraft! Als im Frühjahr 2020 die erste Corona-Welle ausbrach, bot ich allen Leuten im Dorf «Die grüne Neune» an, die begeistert genossen wurde, etwa gehackt und mit Quark vermischt. Kartoffelsalat vermischt mit Gundermann, Löwenzahn und etwas Bärlauch – eine Delikatesse.

«Grüne Neune» meint wohl eine Zusammenstellung von neun verschiedenen Kräutern?

Ja, es geht hier aber auch um die Magie der Zahl «Drei» und deren Vervielfachung in der Zahl «Neun». Selbstverständlich haben auch drei Frühlingskräuter schon eine gute Wirkung,

Das Buch zum Thema



Gisula Tschanner: Wald und Wiese auf dem Teller (AT Verlag).
Rezepte und Hinweise zum Sammeln und Kennenlernen der Wildpflanzen.

auf jeden Fall sind sie geschmacklich weitaus prägnanter als jene winzigen Bärlauch-Partikel, die im Frühling vielen Produkten beigemischt werden, etwa den Teigwaren.

Ihre Tätigkeit als Ritualbegleiterin ist ein Thema für sich. Können Sie an einem Beispiel kurz zeigen, dass Wildpflanzen zuweilen auch in diesem Bereich eine Aufgabe übernehmen?

Längst schon empfinde ich Spiritualität und Pflanzen als Einheit. Ich erinnere mich an eine Abschiedsfeier, bei der die Asche, die Urschubstanz eines Menschen, der Erde übergeben werden sollte, und zwar im Engadin, weil der Familie diese Gegend in Ferienaufhalten lieb geworden war. Sie hatte also auch die Pracht der Lärchenwälder erlebt. Und so goss ich denn bei dieser Feier etwas duftenden Lärchenschnaps auf die Asche. Zusätzlich tranken alle einen Schluck Lärchenschnaps, der Rest wurde dem Wurzelwerk des Baumes überlassen. Das waren kleine Gesten, die aber mit ihrer Symbolkraft Erde und Himmel einander nahebrachten. ■

Pharma Medica

Frühlingsputz für die Leber

Sie macht die tägliche Drecksarbeit. Filtert Abfallstoffe aus dem Körper, bildet aus Ammoniak Harnstoff, entsorgt Bestandteile von Medikamenten und baut giftige Stoffe wie Alkohol in harmlose Stoffe um. Doch wer entgiftet und entschlackt die Leber selbst?

Orthomol Cholin Plus unterstützt den Leberstoffwechsel und regt die Funktion der Galle auf natürliche Art an. Es trägt so zu einem normalen Fett- und Homocystein-Stoffwechsel bei und kann bei Belastung des Organismus durch Alkohol, Arzneimittel, Schwermetalle und Umweltgifte die Entgiftungskapazität der Leber fördern.

Orthomol Cholin Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält 165 mg Cholin und 125 mg Silymarin aus 270 mg Mariendistel-Extrakt.

 **orthomol**





Von der Heilkraft der Pflanzen

Einzelne Pflanzen wie etwa die Pfefferminze sind weithin bekannt. Über die Heilwirkungen anderer Arzneipflanzen, wie jenen, die für Frühjahrskuren Einsatz finden, wissen jedoch viele von uns meist nicht so gut Bescheid. Zu den anerkannten Fachleuten auf dem Gebiet der Phytomedizin gehört Prof. Dr. med. Reinhard Saller.

Meta Zweifel

Herr Professor Saller, stehen sich Schulmedizin und Phytomedizin heute näher als noch vor einigen Jahrzehnten?



Prof. Dr. med.

Reinhard Saller*:

Arzneipflanzen gehören zu den ältesten Therapieformen. International gesehen – man sollte in diesem Fall von «Herbal Medicine» sprechen – stellt man fest, dass sich mittlerweile viele Teile der modernen Medizin ausgesprochen produktiv von der Heilpflanzenkunde anregen lassen, nicht zuletzt bei der Arzneimittelentwicklung. Man hat in den letzten Jahren zunehmend erkannt, dass in vielen Situationen Einzelstoffe als Arzneimittel nicht genügen, sondern dass man das Prinzip der pflanzlichen Heilmittel, die alle Vielstoffgemische sind, einbeziehen sollte.

* **Prof. Dr. med. Reinhard Saller**, Zürich, war während Jahren Direktor des Instituts für Naturheilkunde des Universitätsspitals Zürich. Er ist Herausgeber zahlreicher Fachbücher zur Phytomedizin und arbeitet in leitender Funktion in verschiedenen Fach- und Forschungsbereichen mit.

„Arzneipflanzen gehören zu den ältesten Therapieformen.“

Im Frühling haben viele Menschen das Bedürfnis nach körperlicher Regeneration. Können Heilpflanzen die «Entschlackung» anregen?

Zunächst sollte man sich klar machen, was unter Entschlackung verstanden wird. Entschlackung und ebenso Entgiftung sind multidimensionale Begriffe. Es kann zum Beispiel um ein toxikologisches Problem oder aber um die Behandlung von langfristig unerwünschten Wirkungen, um Stress und Erschöpfungszustände oder allenfalls um altersbedingte Abbauerscheinungen mit kognitiven und emotionalen Einschränkungen gehen. Weil der Begriff «Entschlackung»

derart breit daherkommt, ist verständlich, dass auch das Netzwerk der Behandlung sehr ausgedehnt ist. Die Pflanzen haben hier eine eindeutig grosse Bedeutung.

Interessant ist, dass Sie beim breit angelegten Thema Entschlackung auch altersbedingte Abbauerscheinungen erwähnen.

Beim Alterungsprozess des Menschen kann es zu einer Verminderung der Gehirnfunktionen kommen – man kann sich etwa nicht mehr zuverlässig an Namen erinnern. Derartige Ausfallerscheinungen haben unter anderem damit zu tun, dass die Transportmechanismen, die körperfremde Stoffe beziehungsweise Abbauprodukte aus den Zellen entfernen, zunehmend weniger funktionieren. Erste Experimente weisen darauf hin, dass Johanniskrautpräparate derart beeinträchtigte Ausscheidungsprozesse wieder anregen könnten.



Hypericum perforatum wurde vor etwa dreitausend Jahren als Wundheilungskraut und somit für äusserliche Anwendungen genutzt. Allmählich verwendete man die Heilpflanze bei Magenproblemen und Durchfall, sodann bei Erkrankungen der Mundhöhle und überdies für äusserliche Waschungen zur Keimreduktion. Im 19. Jahrhundert hat eine Blickweitung stattgefunden und so kommen Johanniskraut-Zubereitungen heute weitverbreitet in sehr gut verträglichen Standardmitteln gegen Stimmungsschwankungen sowie leichte und mittlere Depressionen zur Geltung. Der mögliche Wirkungsgrad von pflanzlichen Mitteln könnte aber allgemein gesprochen wesentlich breiter sein als das bisher genutzte Spektrum. Bei vielen Erkrankungen, unter anderem bei jenen der Leber, sind chronische Entzündungen beteiligt. Eine ganze Reihe von ausgesprochen gut untersuchten Arzneipflanzen können chronische Entzündungsvorgänge dämpfen und auch auf diese Weise nützlich sein.



Das Buch zum Thema

Pfister, Saller und Mitarbeiter: Heilkräuter im Garten (Verlag Haupt).

Das hiesse doch, dass pflanzliche Arzneimittel auch eine vorbeugende Wirkung haben?

Ja, und ich bin nicht der Einzige, der pflanzliche Heilmittel in niedriger Dosierung ziemlich regelmässig einnimmt. Die diesbezügliche Auswahl ist gross, von der Mariendistel über verschiedene bitterhaltige Wirkstoffe und nicht zuletzt bis zu Ginkgo.



Was gehört zu Ihrem ganz persönlichen Heilpflanzenprogramm? Neugierig wie ich bin und weil sich auch die Befindlichkeit immer wieder ändert, wechsele ich bei pflanzlichen Mitteln ab:

Sie sind vor allem entzündungshemmend und häufig auch anregende Bittermittel. Zu einem Standardprogramm gehört auch Weissdorn. Zu dieser Heilpflanze gibt es den schönen Spruch: «Weissdorn beruhigt Herz und Seele.» ■

AKTUELL!
L112 jetzt auch hochdosiert.

Unbeschwert geniessen!

Fettbinder zur Unterstützung der

- Behandlung von Übergewicht
- Gewichtskontrolle
- Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung

formoline
L112 EXTRA

Studien zeigen den Erfolg



VERFORA
FÜRS LEBEN

Nicht nur blinzeln hilft

Rund zwanzig Prozent der Bevölkerung sind von trockenen Augen betroffen. Im Interview erklärt Dr. med. Panagiotis Kouros, Facharzt für Augenheilkunde und Augenchirurgie in Kilchberg, was hinter dem Problem steckt und was man gegen die unangenehmen Beschwerden tun kann.

Susanna Steimer Miller



”

Ich empfehle, Tropfen insbesondere ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid zu bevorzugen.

Der Tränenfilm schützt unsere Augen vor Fremdkörpern und Infektionen. Er sorgt auch dafür, dass das Oberlid problemlos über den Augapfel gleiten kann. Wie muss man sich diesen Film vorstellen?



Dr. med. Panagiotis Kouros:*

Der Tränenfilm ist hauchdünn und entspricht etwa einem Prozent der Dicke der Hornhaut. Bis vor Kurzem war man überzeugt, dass dieser Film aus drei übereinanderliegenden Schichten bestehe: Direkt auf der Hornhaut nahm man eine Muzinschicht, also eine Schleimschicht an, darüber eine

” Heute weiss man, dass in achtzig Prozent der Fälle eine chronische Entzündung der Lidränder für trockene Augen verantwortlich ist.

wässrige Schicht aus Tränenflüssigkeit, die vor Mikroben schützt, und ganz aussen eine Fettschicht, die von den Meibom-Drüsen an den Lidrändern abgesondert wird. Man glaubte, dass diese Fettschicht das Verdunsten der Tränenflüssigkeit verhindern sollte. In den letzten Jahren hat man neue Erkenntnisse über die Zusammensetzung des Tränenfilms gewonnen und weiss heute, dass die drei Schichten vermischt als Einheit vorkommen und die Fettschicht vor allem dafür sorgt, dass der Tränenfilm sich gleichmässig über den vorderen Teil des Augapfels verteilt und nicht in sich zusammenfällt.

Wie kommt es zu trockenen Augen?

Verschiedene Faktoren können zu einer Instabilität des Tränenfilms führen. Bekannt ist, dass trockene Heizungsluft, Zugluft oder Klimaanlage das Problem fördern. Aber auch Rauchen und länge-

*Dr. med. Panagiotis Kouros ist Facharzt für Augenheilkunde und Augenchirurgie in Kilchberg.

res Arbeiten am Computer setzen dem Tränenfilm zu, denn wer konzentriert auf den Bildschirm schaut, blinzelt automatisch weniger. Blinzeln sorgt für die optimale Verteilung des Tränenfilms auf dem vorderen Augapfel. Das Syndrom des trockenen Auges tritt häufig im Zusammenhang mit einer chronischen Lidrandentzündung auf.

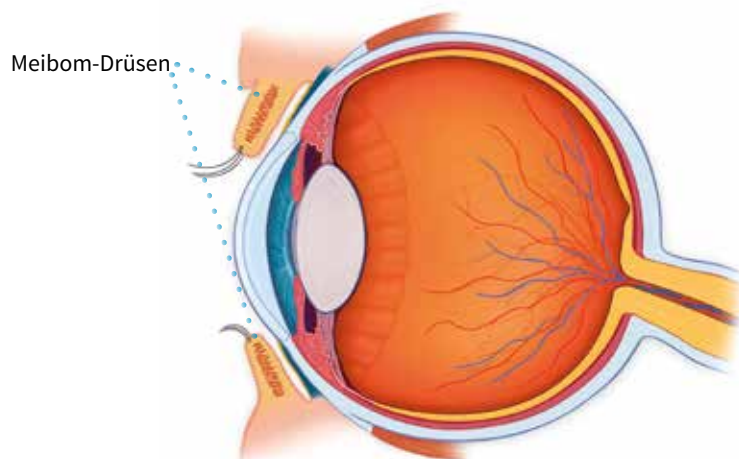
Gibt es auch Medikamente, die trockene Augen verursachen können?

Ja, davon gibt es eine ganze Reihe. Zu trockenen Augen kann es zum Beispiel durch die Einnahme der Antibabypille, von Betablockern oder von Isotretinoin-Präparaten, die gegen Akne wirken, kommen. Aber auch Tropfen gegen den grünen Star fördern das Problem. Nach einem Lasereingriff zur Behandlung von Fehlsichtigkeit, insbesondere nach einer LASIK-Behandlung, leidet etwa die Hälfte der Betroffenen in den ersten sechs Monaten nach der Operation an trockenen Augen.

Wie äussern sich die Beschwerden?

Die Symptome reichen von einem Gefühl des Unwohlseins über rote, brennende oder juckende Augen bis hin zu instabilem Sehen: Manche Betroffenen bemerken plötzlich, dass ihre Sehleistung schwankt. Andere nehmen ein Druckgefühl wahr. Es mag paradox klingen, aber trockene Augen können auch zu vermehrtem Tränen der Augen führen. Manchmal sind die Tränen schaumig.

Das trockene Auge



Das trockene Auge betrifft stets den vorderen Abschnitt des Augapfels. Die Ursache liegt aber nicht, wie lange angenommen, an einem Mangel an Tränenflüssigkeit, sondern grossteils an einer chronischen Entzündung der Lidränder. Dadurch wird die Freisetzung von Lipiden aus den Meibom-Drüsen verringert.

Wer leidet vor allem an trockenen Augen?

Ungefähr zwanzig Prozent der Gesamtbevölkerung sind vom Syndrom des trockenen Auges betroffen. Das Problem nimmt mit dem Alter zu. Ab vierzig Jahren leidet etwa jeder Dritte daran. Genaue epidemiologische Zahlen fehlen leider. Trockene Augen treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Das hat mit dem Hormonhaushalt zu tun. Die Zusammenhänge sind jedoch noch nicht ganz geklärt. Man nimmt an, dass ein Mangel am männlichen Hormon Androgen dahinterstecken könnte.

Sollte man trockene Augen behandeln?

Ja, auf jeden Fall, denn wenn der Tränenfilm die Hornhaut nicht mehr optimal schützt, kann diese Schaden davontragen.

Welche Therapie empfehlen Sie?

Bei milden Beschwerden können Tropfen zur Befeuchtung der Augen Linderung verschaffen und das subjektive Empfinden der Betroffenen verbessern. Im Handel sind über hundert Präparate erhältlich. Ich empfehle, Tropfen insbesondere ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid zu bevorzugen,



HYLO CARE® –
HEUTE **DEINEN AUGEN**
SCHON **ETWAS**
GUTES GETAN?



www.hylo.ch

Pharma Medica AG
www.pharmamedica.ch

HYLO® WE CARE

WELEDA

Seit  1921

denn dieser antibakteriell wirkende Stoff kann die lästigen Symptome noch verstärken. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe der Tropfen lohnt sich auf jeden Fall. Ausserdem empfehle ich bei trockenen Augen eine regelmässige Pflege der Lidränder.

Wie geht man dabei vor?

Früher glaubte man, dass hinter dem Syndrom der trockenen Augen vor allem ein Mangel an Tränenflüssigkeit stecke. Dies ist aber meist nicht der Fall. Heute weiss man, dass in achtzig Prozent der Fälle eine chronische Entzündung der Lidränder für das Problem verantwortlich ist. Eine solche Entzündung führt dazu, dass die Meibom-Drüsen verstopfen, wodurch die normale Absonderung von Lipiden verhindert wird. Ich empfehle meinen Patientinnen und Patienten, die von trockenen Augen betroffen sind, die Lidrandpflege in die tägliche Körperhygiene einzubauen, wie das Zähneputzen am Abend. Durch das Auflegen von warmen Kompressen auf die Lider erwärmt und verflüssigt sich das fetthaltige Sekret in den Meibom-Drüsen und kann besser austreten. Mit sauberen Fingern oder einem Wattestäbchen massiert man nun die Lider in Richtung ihrer Ränder, also das Oberlid von oben nach unten und das Unterlid von unten nach oben. Die Lidrandpflege wirkt der fortschreitenden Verstopfung der Drüsen und Drüseneingänge entgegen. In Apotheken gibt es verschiedene Präparate und Tücher für die Lidrandpflege.

” Generell sollte man Zugluft vermeiden. Wer den ganzen Tag am Computer arbeitet, legt am besten immer wieder Pausen ein und schliesst ab und zu die Augen für zehn Sekunden und achtet darauf, genug zu blinzeln.

Wie kann man sich vor trockenen Augen schützen?

Das ist gar nicht so einfach: Im Winter kann der Einsatz eines Luftbefeuchters bei trockener Heizungsluft sinnvoll sein. Generell sollte man Zugluft vermeiden. Wer den ganzen Tag am Computer arbeitet, legt am besten immer wieder Pausen ein, schaut zwischendurch in die Ferne oder – noch besser – schliesst ab und zu die Augen für zehn Sekunden und achtet darauf, genug zu blinzeln. Trockene Augen sind ein weiteres Argument, um mit dem Rauchen aufzuhören. Stecken Medikamente hinter dem Problem, sollte man die Hausärztin oder den Hausarzt nach möglichen Alternativen fragen.

Wann sind trockene Augen ein Grund für einen Besuch beim Augenarzt?

Generell empfehle ich eine Konsultation immer dann, wenn man das Gefühl hat, dass mit den Augen etwas nicht in Ordnung ist. Auch wenn die Sehleistung schwankt oder die Augen gerötet sind, ist ein Besuch sinnvoll. Hinter diesen Symptomen können andere Augenerkrankungen stecken, die sich nicht mit befeuchtenden Augentropfen behandeln lassen. ■



GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia- Augentropfen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

Om – Heilpflanzen zur Entspannung

Unruhe, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen bringen uns rasch aus unserer inneren Balance. Mit Heilkräutern lässt sich die emotionale Schiefelage zumeist aber sehr gut ausgleichen.

Irene Strauss, Apothekerin

Wenn der hektische Alltag so manche Falte in unser Nervenkostüm schlägt, sollte man dies nicht zu lange unbeachtet ertragen. Besser ist es, wenn wir Warnsignale des Körpers ernst nehmen und rechtzeitig gegensteuern. Die Möglichkeiten dahingehend sind vielfältig. Ein Weg ist die Phytotherapie (siehe Box). Doch welche Pflanzen verhelfen zu mehr Entspannung und psychischer Widerstandskraft?

Hopfen – Der Braumeister

Hopfen, und das wissen nicht nur die Bierliebhaber, hat einen kräftig-würzigen Geruch und einen leicht bitteren Geschmack. Seine Blüten beherbergen ein regelrechtes Vielstoffgemisch. Allein von den Aromastoffen sind schon mehr als hundertfünfzig verschiedene bekannt. Medizinisch interessant sind nun



unter anderem die beruhigenden Hopfenbitterstoffe, die im Harz der Blüten vorkommen. Sie sorgen nicht nur für seelische Ausgeglichenheit, sondern sollen auch nervöse Störungen des Magens lindern. Prost!

Lavendel – der Tröster

Nicht umsonst wurde der Lavendel schon in der Antike geschätzt. Heute betört er viele von uns nicht nur mit seinem Duft, sondern überzeugt auch durch seine besänftigenden und krampflösen-

den Eigenschaften. Egal ob Oberbauchbeschwerden oder Muskelverspannungen, leichte Verletzungen, innere Unruhe oder Ängstlichkeit: Verschiedenste Inhaltsstoffe des Lavendelöls trösten so manche verletzte Seele.

Melisse – die starke Sanfte

Beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, antiviral gegen Herpesviren und sekretionsfördernd auf die Gallenflüssigkeit: Was sich anhört wie eine chemische Keule, schafft ein so sanftes Pflänzchen wie die Zitronenmelisse. Bereits im 11. Jahrhundert soll sie ein arabischer Arzt nach Spanien eingeführt haben, um für Fröhlichkeit in Herz und Geist zu sorgen.

Passionsblume – die Schöne

Vielleicht hebt sich Ihre Stimmung bereits, wenn Sie die reizenden Blüten

der Passionsblume betrachten. Etwa hundert fädige Gebilde in Violett formieren sich zu einem bezaubernden Strahlenkranz. Medizinisch finden nicht nur die Blüten, sondern alle oberirdischen Teile Verwendung. Wird daraus ein Tee zubereitet oder noch besser ein Extrakt hergestellt, können damit innere Ruhe geschaffen und Stresssymptome gelindert werden.

Rosenwurz – die Robuste

Die fleischig-blättrige, widerstandsfähige Pflanze trotz dem rauen Klima zum Beispiel in Skandinavien, Sibirien, Nordamerika und rund um den Himalaja. So robust ihr Wesen in diesen anspruchsvollen Zonen erscheint, so stärkend verhalten sich auch ihre Inhaltsstoffe, und das wussten sogar schon die Wikinger. Heute wird davon ausgegangen, dass Extrakte der Rosenwurz Botenstoffe unseres Nervensystems beeinflussen und die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren. Dabei wird ein innerlicher Ausgleich erzielt und es kommt zur Linderung von körperlichen und geistigen Symptomen bei Stress und Überarbeitung wie Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung.

Johanniskraut – das Sonnige

Bereits im Altertum nutzte man die sonnenliebende Pflanze zur Wundheilung, gab sie bei Durchfall und verabreichte sie bei Melancholie. Damals sprach man sogar von einem zauberkräftigen Kräut-

Auf den Spuren der Phytotherapie

Die Phytotherapie, also die Pflanzenheilkunde, ist die älteste Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Bereits 3000 vor Christus soll das erste Heilkräuterbuch in China verfasst worden sein. Doch auch im alten Ägypten und im Reich der Perser, Griechen oder Römer wurden unzählige pflanzliche Arzneimittel genutzt. Das damals niedergeschriebene Wissen wurde bis zur Jetztzeit immer wieder neu bewertet und erweitert. Heute kann die Heilkraft vieler Pflanzen durch fundierte wissenschaftliche Belege bewiesen werden.

lein. Wohl nicht zuletzt, weil ihre gelben Blüten sich in Öl rot verfärben. Wird dieses äusserlich aufgetragen, hemmt es oberflächliche Hautentzündungen und lässt Wunden schneller heilen. Innerlich eingenommen wirkt Johanniskraut mild antidepressiv und entspannend. Dies kann bereits mit Tee gelingen, verlässlicher wirken allerdings höher dosierte Fertigarzneien.



Baldrian – der Müdemacher

Eingesetzt wird der Baldrian bei leichten Stresssymptomen, nervlicher Anspannung und nervös bedingten Einschlafstörungen, die nicht organischer Ursache sind. Trotz intensiver Bemühungen konnte noch immer nicht eindeutig geklärt werden, welche

Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich sind. Der Effekt einzelner Bestandteile erklärt sich jedenfalls dadurch, dass sie sich an Rezeptoren binden, an denen auch starke Schlaf- und Beruhigungsmittel andocken.

Schokolade – der Nervenstärker

«Halt!», werden Sie nun vielleicht sagen, «was hat Schokolade hier zu suchen, wo es doch um Heilkräuter geht?» Vergessen Sie nicht, dass wir den herrlichen Genuss primär der Kakaopflanze verdanken. Nicht umsonst hat man ihr den lateinischen Namen *Theobroma* zugeordnet, der übersetzt so viel wie «Speise der Götter» heisst. Und eines lässt sich wohl kaum bestreiten: In stressigen Zeiten scheint so manches Stückchen Schokolade, als wäre es vom Himmel geschickt! ■



Mein Ruhespendender

Bei Ängstlichkeit und Unruhe

- Lindert Ängstlichkeit
- Beruhigt und verbessert den Schlaf
- Pflanzlich aus Arzneilavendel
- Einmal täglich einzunehmen
- Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Einfach vitalisierend!

Was ist der Motor, der uns antreibt, immer wieder über uns selbst hinauszuwachsen und Herausforderungen mutig entgegenzutreten? Leidenschaft? Emotionen? Liebe? Unabhängig davon, wie wir die Frage beantworten: Unsere Nerven sind ein Teil davon. Und Vitalpilze?

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin und Entspannungstherapeutin

Pilze sind eine faszinierende, ja beinahe mystische «Spezies»: Sie gehören nicht, wie vielfach angenommen, zur Gattung der Pflanzen, sondern werden aufgrund ihrer biologischen Besonderheiten als «Mischorganismus» den Lebewesen zugeordnet. Doch nicht nur das macht sie aussergewöhnlich: Sie gelten als gesunde Nahrungsmittel, die verhältnismässig viel natürliches Vitamin D («Motivationsvitamin») enthalten. Zudem haben sie die Fähigkeit, Belastungen wie Schwermetalle aus dem Boden aufzunehmen und so zum ökologischen Gleichgewicht beizutragen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die sogenannten Vitalpilze, die bei uns in Europa gerade erst bekannt werden, bereits seit Jahrhunderten gegen eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten eingesetzt.

Wofür Vitalpilze?

Pilze mit einem ausgesprochen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Polysacchariden sowie vielen weiteren Wirk-

„ Da der Cordyceps über die Nieren entgiftet, sollte man während der Dauer der Therapie viel stilles Wasser trinken.

und Vitalstoffen werden unter dem Begriff «Vitalpilze» zusammengefasst. Da die meisten ihrer Vertreter aus Asien stammen, wo sie kaum in ausreichenden Mengen in der freien Natur vorkommen, werden sie heute in der Regel auf Pilzfarmen oder in sterilen Labors kultiviert und gezüchtet. Vitalpilze gelten als sogenannte «Adaptogene», die den Körper darin unterstützen, sich besser an Stresssituationen anzupassen. Da zu viel Stress bekanntlich auch krank machen kann, werden Vitalpilze auch zur Gesundheitsprophylaxe empfohlen. Vitalpilze gibt es in Kapseln, als Pulver oder flüssig, je nach persönlicher Vorliebe. Die Extrakte

werden therapeutisch bei bestehenden Beschwerden angewendet, die Zubereitungen aus dem ganzen Pilz zur Vorbeugung und generellen Stärkung.



Reishi, der Pilz der Unsterblichkeit

Der Reishi ist mit Bestimmtheit der bekannteste aller Vitalpilze. Er wurde zu früheren Zeiten mit Gold aufgewogen und gilt als «Allheilmittel» unter den Vitalpilzen. Er soll Herz und Kreislauf stärken, die Durchblutung fördern, Entzündungen entgegenwirken und die Leber entgiften. Er gilt als Radikalfänger und somit Zellschützer, der als Stärkungsmittel verwendet und gerne als natürliches «Anti-Aging-Mittel» angepriesen wird.



Agaricus blazei Murrill, der Sonnenpilz

Der Agaricus ist zwar der Vitalpilz mit der jüngsten Geschichte, dennoch kann er in wissenschaftlichen Untersuchungen bereits einige Ergebnisse vorweisen. Er reguliert, mehr noch als die anderen Vitalpilze, das Immunsystem und wird in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt. Bei schwachem Immunsystem ist er genauso hilfreich wie bei Allergien und Autoimmunerkrankungen und er soll die Fähigkeit haben, Nebenwirkungen von Chemotherapien wie Appetitlosigkeit und Haarausfall zu minimieren. Aufgrund seiner starken und vielschichtigen Wirkung auf das Immunsystem sollte er allerdings – wenn keine Symptome vorliegen – nicht langfristig angewendet werden.



Cordyceps sinensis, der Pilz der Sinnlichkeit

Der Cordyceps ist ein sehr kostbarer Pilz, da die Nachfrage das Angebot bei Weitem übersteigt. Er ist mit 25 000 USD pro Kilogramm sogar teurer als Trüffel. Ob der

Risiken und Nebenwirkungen

Aufgrund des natürlichen Chitinpanzers der Vitalpilze sind sie nicht so leicht verdaulich. Um Übelkeit vorzubeugen, sollte man den Körper langsam an die Einnahme der Pilze gewöhnen, indem man sie «einschleicht» und sich über mehrere Tage allmählich an die Tagesdosierung herantastet. Bei empfindlichem Magen wird zudem empfohlen, sie zusammen mit einer Mahlzeit einzunehmen. Vitalpilze haben im Allgemeinen eine entgiftende und leicht blutverdünnende Wirkung, die man bei Einnahme von Medikamenten oder bestehenden Beschwerden berücksichtigen und mit dem behandelnden Arzt absprechen sollte.

Cordyceps aufgrund seiner libidosteigernden Wirkung so begehrt ist oder weil er (nicht nur) Sportlern Ausdauer verleiht und die Leistungsfähigkeit steigert, darf jeder für sich selbst entscheiden. Auf alle Fälle hat er einen besonderen Bezug zu Lungen- und Nierenerkrankungen und wird ebenso bei Stimmungsschwankungen angewendet. Da der Cordyceps über die Nieren entgiftet, sollte man während der Dauer der Therapie besonders viel stilles Wasser trinken.

Hericium, der Darmflüsterer

Der Hericium sieht aus wie ein weicher, haariger Schwamm und ist unter den Vitalpilzen nicht nur aufgrund seines Aussehens einzigartig. Seine grösste Stärke ist der Aufbau von Magen- und Darmschleimhaut, was sich bei Magengeschwüren, Magenschleimhaut- und Speiseröhrentzündungen sowie Sodbrennen positiv auswirken kann. Zudem gilt er als beruhigend, Nerven regenerierend und schlaffördernd. Auf jegliche Folgen von inneren und äusseren Stressfaktoren hat er einen harmonisierenden



Einfluss, was ihn zu einem wertvollen Begleiter in der Ernährungs- und Entspannungstherapie macht.

Eine Frage der Qualität

Vitalpilze werden in der Schweiz erst seit wenigen Jahren allmählich bekannter. Gross angelegte klinische Studien fehlen zwar noch, dennoch zeigen unzählige persönliche Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Untersuchungen die grosse Bandbreite an gesundheitlichen Störungen, gegen die Vitalpilze in Zukunft immer erfolgreicher eingesetzt werden könnten. Eine gesunde Skepsis ist vor allem dahingehend angebracht: Achten Sie unbedingt auf kontrollierte Anbieter von qualitativ hochwertigen und rückstandsgeprüften Produkten (Schwermetalle, Pestizide, Strahlung), um Ihrer Gesundheit letztlich nicht mehr zu schaden als zu nützen. ■



Mein Geheimtipp
bei Pollen

Nicola Spirig
Olympiasiegerin und
Olympiazweite im Triathlon

LianGu Mushroom Capsules Vitalpilze

Agaricus – Reishi



- Harmonisieren den Organismus
- Modulieren die Abwehrkräfte
- Für ein ganzheitliches Wohlbefinden

Heilpflanzen für die Augen

Der Volksmund sagt: «Es ist mir ein Dorn im Auge, ...» Welche Heilpflanzen helfen, die Gesundheit der Augen zu erhalten und Entzündungen zu lindern?

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie und Homöopathin

Die Augen sind ein Spiegel der Seele, schrieb bereits William Shakespeare. Die Einflussfaktoren auf die Augen sind zahlreich wie kaum in einem anderen Organ. Die Suche nach der Ursache ist nicht immer einfach – Heilpflanzen können helfen.

Bindehautentzündung (Konjunktivitis)

Die Bindehautentzündung ist eine der häufigsten Augenerkrankungen: Dabei ist das Auge rot und die Bindehaut geschwollen. Manchmal trânt das Auge zusätzlich und ist lichtempfindlich. Bei Erwachsenen tritt häufiger die virale Konjunktivitis (wässriges Sekret) auf, bei Kindern sind oft Bakterien verantwortlich (eitrig, gelbliche Krusten). Als erste Massnahme empfiehlt sich, mehrmals täglich die Augen mit kaltem Schwarztee oder physiologischer Kochsalzlösung auszuwaschen. Danach können homöopathische Augentropfen mit Euphrasia und Belladonna oder Echinacea und Quarz helfen. Nach Möglichkeit sollte künstliches Licht und Wind vermieden werden. Treten zusätzlich Schmerzen, Sehverlust oder Verschwommensehen auf, soll ein Augenarzt aufgesucht werden.

„Die Einflussfaktoren auf die Augen sind zahlreich wie kaum in einem anderen Organ.“

Gerstenkorn (Hordeolum)

Ein Gerstenkorn ist eine eitrig-entzündung der Drüsen der Augenlider. Meistens steckt eine bakterielle Infektion durch Staphylokokken dahinter. Warme Augenkompressen mit Augentrost oder Schwarztee wirken entzündungshemmend. Sie sollten drei- bis viermal täglich wiederholt werden. Homöopathisch geben Sie eine Einmaldosis von Apis C30 (bei umgebender Schwellung), Staphisagria C30 (bei Beschwerden, die sich eher am Unterlid abzeichnen), Pulsatilla C30 (wenn eher das Oberlid betroffen ist) oder Hepar sulfuris C30 (bei Eiterbildung und Splitterschmerz). Heilt das Gerstenkorn nicht in wenigen Tagen ab, muss ein Augenarzt aufgesucht werden, da sich eine Lidphlegmone, also eine Infektion mit Schwellung, Rötung, Schmerzen und Fieber entwickeln kann.

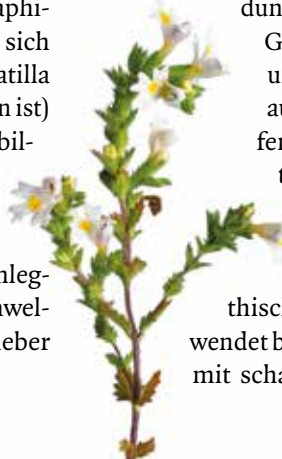
Hagelkorn (Chalazion)

Das Hagelkorn wird durch einen nicht infektiösen Verschluss einer Meibom-Drüse, einer Talgdrüse am Lidrand, verursacht. Im Gegensatz zum Gerstenkorn macht das Hagelkorn keine Schmerzen. Das Chalazion ist harmlos und heilt meist spontan innerhalb einiger Wochen ab. Zur Unterstützung können mehrmals täglich feuchtwarme Kompressen aufgelegt werden. Homöopathisch kann die Gabe von Calcium fluoratum D12 zweimal täglich helfen.

Zwei wichtige Pflanzen in der Augenheilkunde

Augentrost (*Euphrasia officinalis*)

Der Augentrost wird in pflanzlicher und spagyrischer Form bei Bindehautentzündung, Lidrandentzündung, Gerstenkorn, tränenden und entzündeten Augen, auch infolge Heuschnupfens, eingesetzt. Augentrost wirkt antibakteriell, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Homöopathisch wird Euphrasia verwendet bei Augenentzündungen mit scharfer, wundmachender



Absonderung, Brennen und Schwellung der Lidränder (ausgelöst durch windiges Wetter) sowie bei Lichtscheu (vor allem durch künstliches Licht).

Augenkompressen: Dazu kaufen Sie in der Apotheke getrocknetes Augentrostkraut. Geben Sie einen Esslöffel Kraut in ein Teesieb, überbrühen Sie es mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Sud zehn Minuten ziehen, bevor Sie das Kraut entfernen. Legen Sie sich nun auf den Rücken hin, tränken Sie zwei Augenkompressen mit dem warmen Absud, legen Sie diese auf die geschlossenen Augen und lassen Sie die getränkte Kompressen fünfzehn Minuten einwirken. Machen Sie diese Anwendung einmal täglich, am besten abends.

Spagyrikspray: Manche Apotheken stellen sogar individuelle Mischungen je nach Beschwerden her. Sprayen Sie mehrmals täglich drei Sprühstöße davon in den Mund. Sie können auch ein paar Sprüher auf einen Wattepad geben, damit die Augen reinigen oder eine Kompressen auflegen.

„ In der Augenheilkunde nutzt man den hohen Gehalt an Gerbstoffen im Schwarztee aus, da diese entzündungshemmend und juckreizstillend wirken.



Homöopathie: Im Akutfall Einmalgabe von fünf bis sieben Globuli Euphrasia C30, zum Beispiel bei Bindehautentzündung ausgelöst durch Wind oder Heuschnupfen mit brennenden Augen. In vielen Augentropfen ist Euphrasia in homöopathischer Form enthalten, die bei trockenen, gereizten, entzündeten und allergischen Augen eingesetzt werden.

Schwarztee (*Camellia sinensis*)

Der Teestrauch *Camellia sinensis* kommt aus Fernost und ist bei uns der meistgetrunkenen Genusstee. In der Augenheilkunde nutzt man den hohen Gehalt an Gerbstoffen im Schwarztee aus, da diese entzündungshemmend und juckreizstillend wirken.

Lidrandhygiene: Giessen Sie Schwarztee mit kochend heissem Wasser an und lassen Sie den Aufguss mindestens zehn Minuten ziehen, um die Gerbstoffe zu extrahieren. Nun können Sie Wattepads im warmen Tee tunken und damit die Augen von aussen nach innen reinigen. Diese Lidrandhygiene ist eine wirkungsvolle Basistherapie bei Augenproblemen. Neben der Lidrandentzündung eignet sich diese Anwendung auch bei gereizten Augen oder bei Dysfunktion der Meibom-Drüsen, also der Talgdrüsen am Rand der Augenlider. Sie können auch warme Kompressen auflegen (siehe Augentrost).

NATÜRLICHE HILFE MIT EUPHRASIA

Similasan



Euphrasia, der Augentrost, ist ein häufig eingesetztes homöopathisches Heilmittel in der Augenheilkunde. Die Augentropfen von Similasan enthalten nebst Euphrasia weitere Inhaltsstoffe (3-fach Wirkkomplex), welche im speziellen auf die Indikation abgestimmt sind. **EYEPHRASIA plus** – mehr als nur Euphrasia.

Similasan Augentropfen – bewährt seit 1986 – in der Schweiz hergestellt.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG

Aufhorchen statt zuwarten

Dass das Gehör im Alter abnimmt, ist normal. Trotzdem sollte man sich nicht einfach damit abfinden, sondern das Problem rechtzeitig abklären, sagt ein Spezialist. Denn neben Hörgeräten können auch andere Methoden helfen.

Andrea Söldi

Schwerhörigkeit verbindet man gemeinhin mit dem Alter. Gehört die Verschlechterung des Hörvermögens sozusagen zu diesem Lebensabschnitt?



Dr. med.

Stefan Schumacher*:

Ja, es handelt sich um eine normale Abnutzung. Bei der Geburt sind wir mit etwa 14 000 Haarzellen in der Hörschnecke ausgestattet. Sie wandeln die Schallwellen in Nervenimpulse um und leiten sie ans Gehirn weiter. Weil sie sich nicht regenerieren können, reduziert sich ihre Anzahl im Laufe des Lebens stetig. Zu Beginn nimmt man vor allem die höheren Töne nicht mehr wahr, später immer mehr auch tiefere Frequenzen. Wie schnell der Prozess voranschreitet, hängt von den Lebensgewohnheiten ab, ist aber teilweise auch erblich vorbestimmt.

Wie stark ist Lärm dafür verantwortlich? Lärm lässt die Haarzellen ermüden. Manchmal entsteht ein bleibender Scha-

„ In meiner Praxis sehe ich heute nur noch selten jüngere Menschen mit geschädigtem Gehör.

den. Besonders schlimm sind schallende Geräusche, wie etwa wenn Metall auf Metall schlägt oder der Verschluss von Sturmgewehren. Typische Betroffene sind ehemalige Schlosser, die heute über siebzig sind. Denn früher waren die Lärmschutzvorschriften noch viel weniger streng als heute. Doch auch Dauerlärm über etwa 85 Dezibel auf Baustellen oder in Musiklokalen ist sehr belastend.

Mit dem Bevölkerungswachstum und der 24-Stunden-Gesellschaft wird die Welt immer lärmiger.

Nehmen Hörschwierigkeiten zu?

Nein, im Gegenteil. In meiner Praxis sehe ich heute nur noch selten jüngere Menschen mit geschädigtem Gehör. Die Leute sind heute aufgrund von Kampag-

nen besser sensibilisiert und schützen sich, etwa mit Ohrstöpseln oder speziellen Kopfhörern. In der Arbeitswelt konnte die Beeinträchtigung reduziert werden: Heute sind weniger Personen in der Industrie beschäftigt und die Maschinen sind leiser geworden, die Gehörschütze besser. Zudem wurden die gesetzlichen Lärmgrenzwerte verschärft, auch etwa für Konzerte und Clubs.

Sie behandeln also vor allem ältere Personen in Ihrer Praxis?

Nicht nur. Die zweite grössere Patientengruppe sind die Kinder. Während beim Alterungsprozess meist das Innenohr betroffen ist, entstehen Hörprobleme bei Jungen viel häufiger im Mittelohr, zum Beispiel wegen einer Entzündung oder zu grossen Rachenmandeln. Diese können zu einer Verengung oder gar Blockierung des Kanals zwischen Mittelohr und Nasenrachenraum führen und in der Folge zu einer Belüftungsstörung. Der Druckausgleich funktioniert dann ungenügend und das Mittelohr ist anfällig für Entzündungen. Meist helfen abschwellende Mittel. Manchmal braucht es aber

* Dr. med. Stefan Schumacher ist Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten mit eigener Praxis in Winterthur.



auch kleine ärztliche Eingriffe, um die Belüftung zu verbessern.

Gibt es noch andere Ursachen für Hörschäden?

Ja, zum Beispiel Krankheiten der Hörnöchelchen oder Unfälle, bei denen das Trommelfell verletzt wird. Eine Hirnhautentzündung oder ein sehr lauter Knall können zudem das Innenohr beschädigen. Auch Blockierungen des Gehörgangs, meist durch einen Ohrenschmalzpfropf, können das Hörvermögen beeinträchtigen.

Auch Stress soll zu Gehörproblemen führen. Für wie plausibel halten Sie diese These?

Dies trifft nur für den sogenannten Hörsturz zu. Praktisch alle meine betroffenen Patienten haben eine körperliche oder psychische Stressbelastung. Andere Ursachen für den plötzlichen Hörverlust, der oft nur einseitig auftritt, sind nicht bekannt. Man nimmt an, dass die Stresshormone zu Gefäßverengungen im Innenohr führen, was einen Hörverlust nach sich ziehen kann oder einen Tinnitus in Form eines andauernden,

„Während früher auch die Umgebungsgeräusche verstärkt wurden, sind moderne Geräte in der Lage, nützliche von schädlichen Tönen zu unterscheiden.

teils sehr störenden Pfeifens. Auf den Zusammenhang von Stress und Ohrenleiden weist auch der Volksmund hin: Man sagt ja nicht, man habe zu viel um die Nase oder die Augen, sondern um die Ohren.

In den Medien wird oft für Hörtrainings geworben. Funktioniert das?

Ja, bis zu einem gewissen Mass. Es geht dabei nicht um eine Verbesserung der Haarzellen im Innenohr, sondern um ein Training der auditorischen Verarbeitung und Wahrnehmung im Gehirn. Mit den Lernprogrammen, die man zu Hause durchführen kann, arbeitet man zum Beispiel am Sprachverstehen, der Merkfähigkeit und der Konzentration. Dies ist vor allem für isolierte Personen nützlich, deren Alltag nicht mehr so viele verschiedene Reize, Geräusche und Gespräche

bietet. Sie können so dem Abbau der Nervenverbindungen entgegenwirken.

Was können Hörgeräte leisten?

Sie werden tatsächlich immer besser. Die Betroffenen tragen heutzutage regelrechte kleine Computer im Ohr. Während früher auch die Umgebungsgeräusche verstärkt wurden, sind moderne Geräte in der Lage, nützliche von schädlichen Tönen zu unterscheiden. Sie erkennen etwa Sprachsignale und verstärken sie. Unregelmässige Klänge werden gedämpft. Sie schaffen es sogar, höhere Töne in tiefere umzuwandeln, sodass sie auch alte Menschen noch wahrnehmen können, oder höhere mehr zu verstärken als tiefere.

Kann heute also allen Menschen mit Hörproblemen geholfen werden?

Fast. Wichtig ist, dass man nicht lange zuwartet. Denn wenn die akustischen Signale ans Gehirn schwächer werden, bilden sich die Synapsen zwischen den Nerven zurück. Wenn es bereits so weit ist, erreicht man auch mit dem besten Hörgerät keine markante Verbesserung mehr. ■

ProSens® Nasenspray

protect & relief (abschwellend) – für eine befreite Nase

Der ProSens® Nasenspray protect & relief befreit nicht nur auf natürliche Weise die verstopfte Nase durch Osmose, sondern bildet zusätzlich eine Schutzschicht, dank der Carrageenose (Extrakt aus der Rotalge).

- Für eine langfristige Anwendung
- Kein Gewöhnungseffekt
- Auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende
- Ohne Konservierungsstoffe, vegan, laktose- und glutenfrei

ProSens® wirkt rein physikalisch und hat keinen Einfluss auf den Stoffwechsel.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Gutschein für ProSens® Nasenspray protect & relief auf www.prosens.ch

Prosens.gebro



Es liegt etwas in der Luft

Kaum wärmen die ersten Sonnenstrahlen, fliegen sie zu Millionen los – alle mit derselben Mission: Bestäubung. Im April heisst es nun «Pollenalarm», da die stark allergene Birke blüht. Sonja Hartmann, Experte bei aha! Allergiezentrum Schweiz, erklärt, warum Pollen wahre Naturtalente sind – mit Nebenwirkungen für Allergikerinnen und Allergiker.

Petra Kollbrunner, aha! Allergiezentrum Schweiz

Milde Temperaturen, längere Tage, endlich Sonne. Das freut alle. Fast. Denn für viele ist das Frühlingserwachen auch die Zeit von Augentropfen, Taschentüchern und Nasenspray. «Rund zwei Millionen Schweizerinnen und Schweizer leiden an einer Pollenallergie», sagt Sonja Hartmann von aha! Allergiezentrum Schweiz. Doch was genau kitzelt uns da eigentlich in Nase und Augen? Ein paar Pollen-Fakten.

Winzig und massenhaft

Sie sind im Durchschnitt 10 bis 150 Mikrometer gross – also nur hundertstel eines Millimeters –, sind kugelig und haben je nach Art Dellen und Öffnungen: Pollen sind die männlichen Keimzellen der Blütenpflanze. Sie werden von Wind und Wasser oder durch Tiere verbreitet, um zur weiblichen Blüte zu gelangen. Soweit die Botanik. «Allergologisch relevant sind vor allem die Windblütler», so Hartmann. Diese produzieren riesige Mengen an Pollen, um sicherzustellen, dass wenigstens ein paar ihr Ziel erreichen. Denn auf ihrer Reise gelangen sie oft auf Abwege: etwa in unsere Augen

» Rund zwei Millionen Schweizerinnen und Schweizer leiden an einer Pollenallergie.

und Nasen. Auf den Schleimhäuten gelandet, geben die Pollenkörner Fette, Zucker und Eiweisse frei. Sonja Hartmann: «Bestimmte Eiweisse können eine allergische Reaktion auslösen. Das Immunsystem bildet Antikörper gegen sie, die Schleimhäute schütten Histamin aus, was zu lokalen Schwellungen und Entzündungen führt.» Man niest, die Nase läuft, die Augen tränen.

Purpurerle – die Kälteresistente

Kurz vor Weihnachten und es kitzelt in der Nase. Bahnt sich eine Erkältung an? «Gut möglich – oder es sind bereits die Pollen der Purpurerle», klärt Hartmann auf. Diese in der Schweiz nicht heimische Baumart wurde aufgrund ihrer Klimarobustheit vor allem in Städten gerne angepflanzt und beginnt in milden Wintern schon im Dezember zu blühen.

Statt eines Erkältungstees könnte also vielleicht eher ein Antihistaminikum Linderung verschaffen.

Frühstarterin Hasel

Liegen zum Jahresbeginn die Temperaturen einige Tag lang über fünf Grad Celsius, lässt der Haselstrauch seine Pollen fliegen. «Da mit dem Klimawandel die Winter wärmer werden, blüht die Hasel etwa zwei bis drei Wochen früher als vor dreissig Jahren», weiss die Allergieexpertin. Viele Heuschnupfengeplagte leiden gleich doppelt: Wer auf früh blühende Bäume wie Hasel und Birke allergisch reagiert, kämpft häufig zusätzlich mit einer sekundären Lebensmittelallergie, einer sogenannten Kreuzallergie. So juckt beim Biss in den Apfel etwa der ganze Mund. Der Grund: «Die Allergene in bestimmten Lebensmitteln sind von

der Struktur her jenen gewisser Pollen so ähnlich, dass das Immunsystem auch auf sie reagiert», so Hartmann. Typisch sind Reaktionen auf Kern- und Steinobst, Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Avocado, Fenchel, Kiwi und Litschi.

Allergikerschreck Birke

Ihre Pollen sind sehr klein, stark allergen und kommen alle zwei Jahre in rauen Mengen vor: Die Birke blüht im April und kann bis zu hundert Millionen Pollen pro Jahr produzieren. «Wenn man bedenkt, dass bereits siebzig Birkenpollenkörner in einem Kubikmeter Luft heftigste Reaktionen hervorrufen können, sollten sich Betroffene gut wappnen», rät Sonja Hartmann. Aber das sind sie vermutlich sowieso schon. Denn die meisten Heuschnupfengeplagten, die auf Birkenpollen allergisch reagieren, mussten vorher bereits wegen Hasel und Erle schnäuzen. «Alle Arten haben einen sehr ähnlichen Hauptallergieauslöser», klärt Hartmann auf.

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der aha!infoline, Montag bis Freitag, 8.30 – 12 Uhr, **Telefon 031 359 90 50**.

Die **Broschüre «Pollenallergie»** und der **«Pollenratgeber»** von aha! Allergiezentrum Schweiz fassen wichtige Informationen zusammen. Zu bestellen über **info@aha.ch** oder **031 359 90 00**.

Weitere Informationen zu Allergiethemata auf **www.aha.ch**.



Die Heimlichtuerin: Esche

Wenn zwischen März und Mai die Augen tränen, werden meist die Birkenpollen als schuldig befunden. Dass zur selben Zeit auch Eschenpollen fliegen, wird häufig übersehen. Hat diese Falschannahme Konsequenzen? «Ob jemand auf Eschen- oder Birkenpollen allergisch reagiert, macht bezüglich medikamentöser Therapie keinen Unterschied», erklärt die Expertin. Trotzdem ist eine Abklärung bei der Allergologin oder dem Facharzt sinnvoll. Da Eschen zur Familie der Ölbaumgewächse gehören, ist ihre Pollenstruktur jener der Pollen von Olivenbäumen, Flieder, Liguster, Forsythie und Jasmin sehr ähnlich. Gut mög-

lich, dass Betroffene einer Eschenpollenallergie auch auf diese Pflanzen reagieren. Das heisst: «Sie sollten bei Reisen in Gebiete mit Olivenbäumen ihre Medikamente mitnehmen», rät Hartmann.

Platz Nummer eins: Gräser

Rund siebzig Prozent der Pollenallergikerinnen und -allergiker reagieren auf Gräserpollen, die im Mai und Juni ihre Hochsaison haben und bis in den Herbst hinein blühen. «Auch die Blüte der Gräser ist im Schnitt rund zehn Tage früher als vor vierzig Jahren», weiss die Expertin. Ihren Pollen auszuweichen, ist fast nicht möglich: Sie werden mit dem Wind weit getragen und sind auch in höheren Berg-

Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

zeller heuschnupfen – führt zu einer spürbaren Verbesserung des Allgemeinbefindens bei Heuschnupfen.

PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL.

ANTIALLERGISCH.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

zeller heuschnupfen



regionen messbar. Sogar auf der Zugspitze auf 2600 m. ü. M. konnte die Technische Universität München Gräserpollen nachweisen – dort, wo eigentlich kaum Gras wächst. Ein weiterer Wermutstropfen für Allergiebetroffene im Sommer: Der verkehrsbedingte Smog kann Pollen durch Stickoxide und Ozon noch allergener machen. Und die Luftschadstoffe reizen die Atemwege zusätzlich.

Die gefürchtete Ambrosia

Bereits elf Ambrosia-Pollen pro Kubikmeter Luft genügen, um allergische Reaktionen auszulösen. Das Schlimme daran: Eine einzige Ambrosia-Pflanze gibt Millionen solch aggressiver Pollen ab. Hartmann: «Vor allem im August und September sorgen die Pollen des aus Nordamerika eingeschleppten Neophyten für starke allergische Beschwerden bis hin zu Asthma.» In der Schweiz sind acht Prozent der Bevölkerung auf Ambrosia-Pollen sensibilisiert, bei Menschen mit bereits vorhandener Pollenallergie sind es einundzwanzig

Tipps bei Heuschnupfen

- Nur kurz stosslüften.
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- Getragene Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- Die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Bei schönem, windigem Wetter nur kurz an die frische Luft.
- Immer eine Sonnenbrille tragen.
- Die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder Kochsalzlösung spülen.
- Pollenflug auf www.pollenundallergie.ch oder mit der App «Pollen-News» beobachten.



Prozent. Das aufrechte Traubenkraut kommt hauptsächlich im Kanton Genf, im westlichen Waadtland sowie im Tessin vor. Als besonders gefährliches Unkraut muss die Pflanze seit 2006 amtlich gemeldet und bekämpft werden.


Heuschnupfen unbedingt abklären

Eine Pollenallergie ist keine Bagatellerkrankung. «Die chronisch entzündliche

Krankheit sollte von einer Allergologin, einem Allergologen abgeklärt werden, um sie richtig zu behandeln», mahnt Hartmann. Bleibt Heuschnupfen unbehandelt, kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. Die Expertin: «Eine Therapie erfolgt meist mit Antihistaminika als Tropfen, Sprays oder Tabletten, allenfalls in Kombination mit Kortisonpräparaten.» Die Pollenallergie kann mit einer Desensibilisierung auch ursächlich angegangen werden. ■

Weniger niesen, besser atmen.



- Bei Heuschnupfen und allergischen Erkrankungen
- Wirkungseintritt nach 1 Stunde
- Einnahme unabhängig von Mahlzeiten
- Ab 6 Jahren 



- Bei Schnupfen verschiedener Art
- Wirkt abschwellend
- Ohne Konservierungsstoffe

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Von warm auf kalt

Wechselduschen sollen den Kreislauf aktivieren und für gute Laune sorgen. Was steckt tatsächlich dahinter? Lässt sich ein gesundheitlicher Nutzen begründen oder handelt es sich dabei um eine reine Genugtuung für Überwindungsjunkies?

Irene Strauss, Apothekerin

Sollten Sie nach einer ausgiebigen, warmen Dusche den Wasserhahn schon je einmal auf kalte Temperatur gestellt haben, wissen Sie, wie herrlich das prickelnde Gefühl im Anschluss ist. Oft lässt sich das kühle Nass nur mit lautem Juchzen ertragen, danach fühlt man sich aber mehr als erfrischt. Erklären lässt sich der aktivierende Effekt über den Einfluss auf die Durchblutung. Während warmes Wasser unsere Blutgefäße erweitert und es tendenziell zum Versa-

cken des Blutes und zu einer Blutdrucksenkung kommt, erhöht kaltes Wasser den Tonus in den Adern und bringt den Kreislauf schnell in Schwung. Der starke Temperaturwechsel kann zudem die Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphinen ankurbeln, was kurzfristig durchaus für gute Stimmung sorgen kann. Empfehlenswert sind jeweils zwei Wechselduschendurchgänge, wobei mit warmem Wasser begonnen wird. Am besten man startet den Frischekick beim

rechten Bein an der Aussenseite, zieht den Wasserstrahl bis zur Hüfte hoch und braust zurück zu den Zehen. Danach wiederholt man diesen Vorgang am linken Bein, wechselt zum rechten Handrücken, zieht über die Schulter zur rechten Handfläche nach unten und macht dasselbe auf der linken Seite. Geübte können zum Schluss auch den Rumpf und Kopf miteinbeziehen. ■

Die umweltfreundliche Pflegewelt des Eduard Vogt



- ✓ nachfüllbar
- ✓ mikroplastikfrei
- ✓ vegan
- ✓ swiss made



Erhältlich
in Ihrer
Apotheke

EDUARD VOGT
O R I G I N

Eine Disziplin für viele Fälle

Der Urologe ist nicht nur ein Arzt für Männer. Auch viele Frauen suchen diese medizinische Fachperson auf – etwa für die Steintherapie oder wegen einer Inkontinenz. Bei Männern sind Prostataerkrankungen häufige Beschwerden.

Fabrice Müller

Was viele nicht wissen: Die Urologie zählt innerhalb der medizinischen Disziplinen zu einer der grössten onkologischen Kliniken. Grund dafür ist das grosse Feld an Prostata-, Blasen-, Nieren- und Hodenkrebs, wie **PD Dr. med. Bernhard Kiss**, Leitender Arzt an der Urologischen Universitätsklinik im Inselspital Bern, informiert. Zu den häufigsten Krebsarten gehört der Prostatakrebs. Jedes Jahr erkranken in der Schweiz laut der Krebsliga etwa 6100 Männer daran. Damit ist Prostatakrebs die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei Männern. Die Prostata gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Sie liegt unterhalb der Harnblase und umgibt den obersten Abschnitt der Harnröhre. Der Urologe empfiehlt, sich

„Jedes Jahr erkranken in der Schweiz 6100 Männer an Prostatakrebs.“

im Alter von fünfzig Jahren einer Vorsorgeuntersuchung zu unterziehen, um im Falle einer bösartigen Prostatavergrösserung rechtzeitig reagieren zu können. «Oftmals liegt das Thema in der Familie, sprich, ein Vater oder Bruder beispielsweise ist bereits an Prostatakrebs erkrankt.» Bemerkbar macht sich ein Prostatakrebs zum Beispiel durch Blut im Urin, Probleme beim Wasserlösen, Harnwegsinfekte oder Inkontinenz. Die Behandlung eines Prostatakrebs erfolgt in der Regel durch eine Operation, eine Strahlen- oder medikamentöse Therapie.

Tumor in der Harnblase

Als weitere Krebsart, die in der Urologie behandelt wird, sei hier der Blasenkrebs genannt. Als der wichtigste Risikofaktor gilt das Rauchen. Auch wer beruflich viel Kontakt mit bestimmten chemischen

Substanzen hat, ist offenbar gefährdet. Männer sind etwa dreimal so häufig vom Blasen-tumor betroffen als Frauen.

Typische Wohlstandserkrankung

Ein weiteres Tätigkeitsgebiet der Urologie ist die sogenannte Steintherapie. Laut Dr. Bernhard Kiss nimmt die Steintherapie zahlenmässig den grössten Raum ein. Sie umfasst die operative Entfernung wie auch die Stosswellentherapie und medikamentöse Akutbehandlung von Nieren-, Blasen- und Harnleitersteinen. Heute zählt das Nieren- und Harnleitersteinleiden zu den typischen Wohlstandserkrankungen. Bis zu zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung haben das Risiko, im Laufe ihres Lebens einen Stein zu bilden. Männer sind doppelt so häufig betroffen wie Frauen. Bewegungsmangel, falsche



PD Dr. med. Bernhard Kiss ist leitender Arzt an der Universitätsklinik für Urologie im Inselspital Bern (www.insel.ch).

NEU

Mehr Diskretion bei gleicher Sicherheit.

» Etwas weniger als die Hälfte unserer Patienten sind Frauen, die zum Beispiel mit einer Blaseninkontinenz, Nieren- oder Blasensteinen oder einem Tumor im Harntrakt zu uns kommen.

Ernährung und mangelnde Flüssigkeitsaufnahme zählen zu den häufigsten Risikofaktoren.

Etwas mehr Männer als Frauen

Die funktionelle Urologie schliesslich bildet das dritte grosse Feld dieser Disziplin. Hier beschäftigen sich Dr. Bernhard Kiss und seine Berufskolleginnen und -kollegen mit Beschwerden wie Blasen-funktionsstörungen, Restwasser, gutartigen Prostatavergrösserungen und Inkontinenz. Auch wenn die Urologen sozusagen als «Frauenärzte für Männer» gelten, stimmt dieser Vergleich nicht ganz, betont Dr. Bernhard Kiss, denn: «Etwas weniger als die Hälfte unserer Patienten sind Frauen, die zum Beispiel mit einer Blaseninkontinenz, Nieren- oder Blasensteinen oder einem Tumor im Harntrakt zu uns kommen.»



Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie!

Die neuen **TENA Lady Discreet Extra** und **Extra Plus** sind jetzt vorne und hinten dünner und bieten **noch mehr Komfort und Diskretion bei gleicher Sicherheit***. Dafür sorgt die einzigartige **instaDRY™ Zone**, die Flüssigkeiten schnell aufnimmt und einschliesst.

Jetzt testen: Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie oder bei der **TENA Hotline 08 40 - 22 02 22**

0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich

* Im Vergleich zur bisherigen TENA Lady Extra und Extra Plus.

Schwache Blase

Ein weitverbreitetes Leiden bei Männern ist die Inkontinenz. Die Harninkontinenz beim Mann kann laut Dr. Bernhard Kiss nach einer Prostataoperation auftreten. Aber auch Frauen seien nicht selten von Blaseschwäche betroffen, zum Beispiel als Folge einer neurologischen Grunderkrankung wie Multiple Sklerose (MS) oder Parkinson, nach einem Schlaganfall oder während beziehungsweise nach der Schwangerschaft. Bei einer Harninkontinenz funktioniert das fein aufeinander abgestimmte System aus Blasenmuskel, Schliessmuskel und Beckenbodenmuskulatur sowie den steuernden Nerven und Zentren in Gehirn und Rückenmark nicht mehr richtig. Unterschieden wird zwischen der Belastungsinkontinenz, ausgelöst etwa durch starken Husten, durch Sport oder einen Lachanfall, und der Dranginkontinenz, wo sich die Blase selbstständig zusammenzieht und zu einem sehr starken Harndrang führt.



„ Die Harninkontinenz beim Mann kann nach einer Prostataoperation auftreten.

Drang- oder Belastungsinkontinenz

Wie wird Inkontinenz behandelt? «Bei der Dranginkontinenz», so Dr. Bernhard Kiss, «erfolgt eine medikamentöse Therapie.» Bringt dieser Weg nicht den gewünschten Erfolg, kann die Blase mittels Botoxinjektionen in den Blasenmuskel beruhigt werden. Patientinnen und Patienten mit einer Belastungsinkontinenz hingegen verschreiben die Urologinnen und Urologen meist eine Beckenboden- und Physiotherapie – eventuell in Kom-

bination mit Medikamenten. Meist reiche in solchen Fällen eine Beckenbodentherapie, um die Situation zu verbessern. «Bei Frauen mit einer Belastungsinkontinenz spielen nach der Beckenbodenphysiotherapie die Schlingenoperationen zur Unterstützung der Harnröhre oft eine grosse Rolle», informiert Dr. Bernhard Kiss. Eher begrenzt sei indes die Wirkung von Duloxetin. Das ist ein Wirkstoff, der neben seinen antidepressiven Eigenschaften auch den Harnröhrentonus erhöht.

Vorbeugende Massnahmen

Während die Dranginkontinenz laut Dr. Bernhard Kiss meist willkürlich einsetzt, könne der Belastungsinkontinenz durch Beckenbodentraining, regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung vorgebeugt werden. Auch regelmässiges Trinken sowie Entspannungsübungen reduzieren das Risiko einer Belastungsinkontinenz. Ganz verhindern lasse sie sich allerdings nicht. ■

Häufiger Harndrang?

1 Kapsel
pro Tag



Prostasan®

Lindert Beschwerden wie Harndrang infolge beginnender Prostatavergrösserung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

A.Vogel

Mit Frühjahrspower aus dem Winterschlaf

Endlich Frühling! Wie schön es doch ist, wenn die Tage wieder länger werden, die Temperaturen in die Höhe klettern und die Natur vor Energie nur so strotzt. Doch Sie fühlen sich gerade alles andere als voller Elan? Höchste Zeit also, in den Powermodus zu kommen!

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Kennen Sie das? Während der Frühling rundum alles zu neuem Leben erwachen lässt und andere Menschen voller Tatendrang sind, fühlen Sie sich unendlich müde, abgeschlagen und schlapp – die Frühjahrsmüdigkeit hat Sie fest im Griff. Dieses Phänomen ist zwar harmlos, lässt den Alltag aber zu einer beschwerlichen Angelegenheit werden. Doch wie kommt es überhaupt zu Frühjahrsmüdigkeit?

Lichtabhängige Hormonausschüttung

Der Übergang vom Winter zum Frühling ist für unseren Körper eine Herausforderung. Dies hat verschiedene Gründe. Während der eher finsternen Wintermonate schüttet unser Organismus vermehrt das «Schlafhormon» Melatonin aus, welches bei Dunkelheit gebildet wird. Werden nun die Tage länger hell, fährt unser Körper die Produktion des

stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin hoch und die Melatoninausschüttung wird reduziert. Das Gleichgewicht zwischen schlafförderndem Melatonin und aktivierendem Serotonin gerät ins Wanken. Darunter leidet unsere Schlafqualität, Tagesmüdigkeit ist die Folge. Nun muss die Balance neu gefunden werden. Bis das Verhältnis zwischen den beiden Botenstoffen wieder stimmt und wir uns an den neuen Rhythmus



Burgerstein Vitamin B12 Boost:

Weniger müde, mehr munter.

NEU

Vitamin B12 Boost ist hochdosiert und sinnvoll bei grosser geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.



gewöhnt haben, kann es gut zwei bis vier Wochen dauern.

Die Temperaturen steigen, der Blutdruck sinkt

Neben den längeren Tagen haben auch die frühlingshaften Temperaturen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Denn wird es draussen wärmer, weiten sich unsere Blutgefässe, wodurch der Blutdruck sinkt. Dies kann zu Müdigkeit und Schwindel führen. Des Weiteren wird auch die Ernährung während des Winters als Ursache für Frühjahrsmüdigkeit

diskutiert: Gerne steht in der kalten Jahreszeit eher fettreichere Kost auf dem Speiseplan, was zu einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen führen kann. Zudem bleibt man öfter im warmen Zuhause, statt den Schritt vor die Haustüre zu wagen: Bewegung an der frischen Luft fällt im Winter eher spärlich aus. Müdigkeit, Energiemangel und Antriebslosigkeit sind die Folgen – und zu alledem kommt auch noch die Zeitumstellung dazu. Höchste Eisenbahn also, gegen diese Frühjahrsmüdigkeit vorzugehen!

Mit einfachen Massnahmen zu mehr Frühjahrspower

Dass die Umstellung von Winter- auf Frühlingsmodus etwas Zeit braucht, lässt sich nicht vermeiden. Mit ein paar einfachen Massnahmen können Sie den Körper bei diesem Umbruch aber unterstützen. So hilft eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse dabei, schneller in Form zu kommen und gesund zu bleiben. Regelmässige sportliche Betätigung an der frischen Luft stimuliert den Kreislauf und versorgt uns mit neuer Energie.

GEDANKEN AUSSCHALTEN

ERFRISCHT AUFWACHEN



RESCUE®

HÄNSELER
SWISS PHARMA

Hänsele AG, CH-9100 Herisau
<https://www.facebook.com/rescuesuisse>



2019.09.06

Tanken Sie wann immer möglich etwas Frühlingssonne. Dies regt die Serotoninproduktion an, unterdrückt die Melatoninausschüttung und unterstützt erst noch die körpereigene Bildung von Vitamin D. Eine ausreichende Trinkmenge von etwa zwei Litern pro Tag stabilisiert den Kreislauf und hält den Stoffwechsel in Schuss. Besonders gut eignen sich dafür ungesüßte Kräutertees mit Heilpflanzen wie beispielsweise Löwenzahn oder Birke, welche die Leber- und Nierentätigkeit anregen und dem Organismus helfen, Altlasten loszuwerden. Achten Sie ausserdem auf genügend Schlaf sowie Entspannungsmomente, in denen Sie neue Kraft tanken können.

Mikronährstoffreserven auffüllen

Vitamin- und Mineralstoffpräparate aus der Apotheke ergänzen eine ausgewogene Ernährung optimal. Zudem helfen sie, leichte Nährstoffmängel auszugleichen, welche die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit verstärken können. Eine gezielte Zufuhr der B-Vitamine sorgt für starke Nerven und hält den Stoffwechsel in Schwung. Als Stärkungsmittel kommt auch sogenannte Medizinalhefe, welche ebenfalls reich an Vitaminen, Mineral-

” Zur kurzfristigen Leistungssteigerung und Verringerung von Müdigkeit können Zubereitungen mit Coffein eingenommen werden.



stoffen, Spurenelementen und Aminosäuren ist, zum Einsatz und ist in Form von Tropfen oder Tabletten erhältlich.

Mit Pflanzenkraft gegen Müdigkeit und Erschöpfung

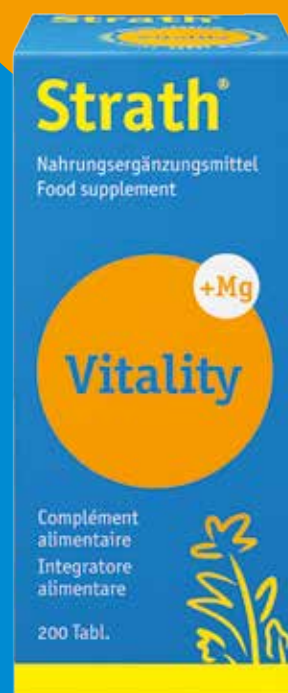
Auch die Pflanzenwelt hat gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit einiges zu bieten. Unter dem Begriff pflanzliche Adaptogene versteht man natürliche Substanzen, welche die Anpassungsfähigkeit des Körpers bei Stress erhöhen und den Energiestoffwechsel verbessern. So gilt beispielsweise Ginseng (*Panax ginseng*) bereits seit langer Zeit als Stärkungsmittel, wirkt nachweislich gegen Müdigkeit und Erschöpfung und weist leistungsfördernde Eigenschaften auf. Auch Rosenwurz, wie die nach Rose duftende Wurzel der widerstandsfähigen *Rhodiola rosea* genannt wird, gilt als pflanzliche Energiespenderin und verhilft vor allem in stressigen Zeiten wieder zu mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Zu guter Letzt hat auch die Taigawurzel, auch Sibirischer Ginseng genannt, adaptogene Eigenschaften und wird zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwäche angewendet. Um eine konstante Dosierung und Wirksamkeit bei diesen pflanzlichen Präparaten garantieren zu können, empfiehlt es sich, nur standardisierte Präparate zu verwenden. Entsprechende Arzneimittel sind in Ihrer Apotheke erhältlich.

Coffein weckt die Lebensgeister

Zur kurzfristigen Leistungssteigerung und Verringerung von Müdigkeit können Zubereitungen mit Coffein eingenommen werden. Neben Getränken wie Kaffee und Schwarztee können auch mit Coffein angereicherte Präparate wie Lutsch- und Brausetabletten die Lebensgeister wecken. Ein weiterer Coffeinlieferant ist Guarana, eine Kletterpflanze aus dem Amazonas-Regenwald. Die Samen dieser Pflanze enthalten viel Coffein, welches jedoch im Gegensatz zu dem im Kaffee enthaltenen Coffein erst nach und nach freigesetzt wird, wodurch die Wirkung etwas länger anhält. Gerade in Kombination mit ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen ist diese Substanz ein wahrer Muntermacher und stärkt die Konzentrations- wie auch die Leistungsfähigkeit. ■

Mit dem Chef skypen.

Und den Kindern spielen.



Natürlich mehr für deine Nerven und gegen Müdigkeit.



Magnesium im Strath Vitality für die Verringerung von Müdigkeit und eine normale Funktion des Nervensystems. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Strath®
bio-strath.com

Was tun bei einem Anfall?

Ein epileptischer Anfall ist kurz – helfen einfach. Was Sie zum Thema wissen sollten.

Schweizerische Epilepsie-Liga

Hand aufs Herz: Was würden Sie tun, wenn plötzlich jemand in Ihrer Nähe auf den Boden stürzt und dann heftig krampft und zuckt? «Grand-Mal» nannte man früher solche grossen epileptischen Anfälle. Würden Sie weitergehen und hoffen, dass jemand anders hilft? Zücken Sie Ihr Handy und wählen die 144? Stecken Sie der Person etwas in den Mund? Oder filmen Sie die Kuriosität, um sie auf Facebook zu posten?

Nichts davon ist ideal. Meist ist der Anfall schneller vorbei, als die Ambulanz anrücken kann. Wichtiger ist es, sofort vor Verletzungen zu schützen (siehe Box). «Helfen ist nicht schwierig», sagt

Lea John, die mit Epilepsie lebt. «Aber viele Leute wissen nicht, was zu tun ist und schauen einfach weg.» Oder sie filmen den Anfall, ohne zu fragen – denn auch das kommt tatsächlich vor.

80 000 Betroffene

Epilepsie ist häufiger, als die meisten von uns denken: Etwa jeder Hundertste hat Epilepsie, in der Schweiz sind das rund 80 000 Menschen – darunter auch Spitzensportler, Wissenschaftler und Musiker. Zwei Drittel der Betroffenen sind völlig oder nahezu anfallsfrei. Fünf bis zehn Prozent aller Menschen erleiden mindestens einen epileptischen Anfall in ihrem Leben.

Epileptische Anfälle sind vorübergehende Funktionsstörungen des Gehirns, bei denen die geordnete elektrische Aktivität der Nervenzellen kurzzeitig aus den Fugen gerät. Die Anfälle können sehr unterschiedlich aussehen – der eingangs beschriebene «Grand-Mal» ist keineswegs die häufigste Form, nur die spektakulärste.

Ältere häufig neu betroffen

Tatsächlich sind epileptische Anfälle oft schwer zu erkennen und leicht zu verwechseln – insbesondere bei älteren Menschen. Diese entwickeln häufig neu Epilepsie; inzwischen tritt mehr als die Hälfte aller Erkrankungen erstmals im Rentenalter auf.

Ein abwesender Blick wie in Trance, Schmatzen oder Nesteln an der Kleidung – auch so kann ein epileptischer Anfall aussehen. Anschliessend wissen die Betroffenen von nichts und brauchen eine Weile, bis sie wieder ganz zurück sind. Manchmal werden Verwirrtheit und Gedächtnislücken sogar mit einer beginnenden Demenz verwechselt. Deshalb ist es wichtig, genau hinzuschauen und einen Verdacht beim Neurologen abklären zu lassen.

Die gute Nachricht: Die meisten Epilepsien lassen sich mit Medikamenten behandeln, auch wenn diese dauerhaft genommen werden müssen. «Wir sind ganz normale Menschen», sagt Lea John, «einfach mit einer Krankheit.» ■

Erste Hilfe bei einem epileptischen Anfall

1. Vor Verletzungen schützen.

- Etwas Weiches unter den Kopf legen.
- Nichts zwischen die Zähne schieben.
- Kleidung lockern.
- Gegenstände aus dem Weg räumen.

2. Die Ambulanz nur dann rufen, wenn ...

- die Person verletzt ist oder
- das «Krampfen» länger als drei Minuten dauert.

3. Nach dem Anfall ...

- Person in stabile Seitenlage bringen.
- Bei ihr bleiben.

Mehr Informationen und einen Kurzfilm finden Sie auf der Website der **Schweizerischen Epilepsie-Liga unter www.epi.ch/erste-hilfe**. Die Epilepsie-Liga forscht, hilft und informiert und finanziert sich vorwiegend durch Spenden. Ihr Ziel ist es, den Alltag von Epilepsie-Betroffenen und deren Situation in der Gesellschaft nachhaltig zu verbessern.

Lassen Sie Ihre Muskeln spielen

Für jede Bewegung unseres Körpers sind ein oder mehrere spezifische Muskeln verantwortlich. Meist sind wir uns ihrer Existenz gar nicht bewusst, erst durch Verspannungen, Krämpfe oder Verletzungen werden wir schmerzlich daran erinnert.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

In unserem Körper befinden sich ungefähr 600 Muskeln. Ihr Anteil an unserer Gesamtkörpermasse ist von Person zu Person verschieden, wobei Männer tendenziell über mehr Muskelmasse verfügen als Frauen, da das männliche Hormon Testosteron deren Bildung fördert. Es werden zwei Arten von Muskeln unterschieden, die glatten und die quergestreiften. Die quergestreifte Muskulatur erhält ihren Namen durch helle und dunkle Streifen, die unter dem Mikroskop sichtbar werden. Sie ist am Herzen anzutreffen und rund um unseren Bewegungsapparat. Dort wird sie als Skelettmuskulatur bezeichnet, die sich als einzige bewusst von uns steuern lässt. Im Gegensatz hierzu findet sich die glatte Muskulatur in unseren inneren Organen wie Magen, Darm und Harnblase, welche sich nicht willentlich von uns beeinflussen lässt. Wenn uns muskuläre Beschwerden oder Verletzungen plagen, betreffen diese mehrheitlich die Skelettmuskulatur.

Schulter, Nacken, Rücken

Langes Arbeiten am Bürotisch, Stress und eine ungesunde Körperhaltung sind mögliche Auslöser von Verspannungen. Vielfach treten diese im Schulter- und Nackenbereich auf und sind lästige Begleiter des Alltags. Damit müssen Sie sich nicht abfinden. Unternehmen Sie frühzeitig etwas gegen diese unangeneh-

„ In unserem Körper befinden sich ungefähr 600 Muskeln.



men Schmerzen. Verspannungen lassen sich im Anfangsstadium zum Beispiel mit wärmenden Cremes und Pflastern gut behandeln. Ein chronischer Verlauf kann dadurch verhindert werden.

Achten Sie zudem bei der Arbeit auf eine korrekte Sitzhaltung und sorgen Sie zwischendurch für Bewegung. Bei Nackenverspannungen ist beim Schlafen die Rückenlage zu bevorzugen. Ansonsten ist es hilfreich, ein dickes, festes Kopfkissen zu benutzen. Doch nicht nur Haltungskorrekturen verschaffen Linderung, auch sportliche Aktivität wie Laufen, Walken und Rücken- oder Kraulschwimmen entspannen Ihre Muskulatur. Zudem ist Stress bei Verspannungen nicht zu vernachlässigen. Mit Entspannungstechniken, erholenden Massagen sowie Bädern mit Lavendelöl wird Ihr Stresspegel reduziert.

Der Kater danach

Waren Sie beim Fitness mal wieder zu verbissen oder haben Sie beim Yoga eine neue Übung ausprobiert und Ihr Körper rächt sich nun dafür? Muskelkater kennt wohl ein jeder. Doch was ist das genau? Durch ungewohnte Bewegungen oder zu

hohe Belastung kommt es in den Muskeln zu winzigen Verletzungen der Muskelfasern. Diese sind glücklicherweise nicht schädlich und heilen auch ohne Folgen wieder aus. Nichtsdestotrotz können die Beschwerden stark einschränkend sein. Eine wohltuende Wärmetherapie mit Cremes, ein Sportbad mit ätherischen Ölen, Saunagänge sowie sanfte Massagen verringern die Symptome.

Muskeln mögen Mikronährstoffe

Als Grundlage für eine gesunde Muskulatur dürfen auch Vitamine und Mineralstoffe nicht vergessen werden. Denn ein gesunder, richtig versorgter Muskel ist weniger anfällig für Verletzungen. Allgemein bekannt sind Calcium und Magnesium für eine normale Muskelfunktion. Aber auch B-Vitamine spielen eine Rolle, weil sie als Energielieferant dienen, Antioxidantien wie Vitamin C und Selen tragen zum Zellschutz bei und Eisen wiederum fungiert als wichtiger Sauerstofftransporter. Entsprechende Einzel- und Kombinationspräparate zur Muskelversorgung und für spezifische sportliche Betätigungen sind in Ihrer Apotheke erhältlich. Tragen Sie Sorge zu Ihrer Muskulatur und tun Sie ihr ab und zu etwas Gutes, nicht erst, wenn sie sich bemerkbar macht. ■

Jugendliche und Leistungssport

Wenn Kinder und Jugendliche eine sportliche Karriere anstreben, verlangt dies dem Körper einiges ab. Prof. Dr. med. Johannes Scherr, Chefarzt und Leiter des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist, erklärt, worauf sie beim Training achten müssen.

Susanna Steimer Miller

Warum tut Sport allen Kindern und Jugendlichen gut?



*Prof. Dr. med.
Johannes Scherr*:*

Heute weiss man, dass Freude an der Bewegung schon in der frühen Kindheit geprägt wird. Wer als Kind aktiv ist, wird sich auch im Erwachsenenalter gerne regelmässig bewegen, weil Sport positiv behaftet ist. Kinder, die sich hingegen von klein auf nur wenig und ungern bewegen, werden als Erwachsene eher zu Couch-Potatoes. Übergewichtige Kinder machen im Schulsport oft negative Erfahrungen: Sie werden gehänselt, weil sie sich ungeschickt anstellen oder keine Ausdauer haben. Das führt dazu, dass sie Sport in der Kindheit und im Erwachsenenalter meiden. Dadurch sind sie häufiger übergewichtig und haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselerkrankungen und bösartige Tumoren.

Wie viel müssen angehende Leistungssportlerinnen und -sportler trainieren?

Sicher lässt sich sagen, dass der Trainingsaufwand einerseits mit dem Talent

des Kindes korreliert: Je mehr Talent, desto weniger muss das Kind trainieren und umgekehrt. Andererseits hängt das Training auch von der Sportart ab. Im Kunstturnen wird der Leistungszenith sehr früh erreicht und bedingt ein Training von bis zu zwanzig Stunden pro Woche in der Kindheit. Ausdauerathleten erreichen den Leistungszenith später, zwischen zwanzig und Anfang dreissig.

Worauf muss man bei jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern achten?

Jugendliche sind noch im Wachstum. Generell sollten Verletzungen vermieden werden, besonders im Bereich der Wachstumsfugen an den Knochen. Auch rate ich von einem maximalen Krafttraining ab, bei dem wenig Wiederholungen mit einem hohen Gewicht im Vordergrund stehen. Für den maximalen Muskelaufbau ist bei Kindern und Jugendlichen sowohl die muskuloskeletale als auch die hormonelle Situation nicht gegeben. Zudem kann diese Art von Krafttraining dazu führen, dass die Knochen und Muskeln nicht proportional zueinander wachsen, wodurch sich die Hebelverhältnisse verändern. Sinnvoll ist ein Stabilisationstraining, das Kraft und Ausdauer kombiniert. Diese Art von

Krafttraining fördert die Motorik. Zudem konnte in Studien gezeigt werden, dass sich dadurch die Verletzungsgefahr um etwa zwei Drittel reduziert.

Angehende Leistungssporttreibende sollten ihre Athletik insgesamt stärken. Das klappt am besten, wenn Jugendliche verschiedene Sportarten treiben, zum Beispiel Fussball und Krafttraining kombinieren. So reduziert sich das Risiko für Überlastungsverletzungen.

Während des Wachstumsspurts in der Pubertät muss man beim Training die veränderten Verhältnisse der Knochen, Muskeln und des Bindegewebes berücksichtigen: Ein Beispiel dafür ist die Tatsache, dass sich bei Mädchen der Körperschwerpunkt durch das Wachstum der Brust verändert.

Welche Sportverletzungen treten bei Jugendlichen besonders oft auf?

Häufig sind traumatische Verletzungen wie Knochenbrüche oder Bänderzerrungen oder -risse. Das Risiko für solche Verletzungen wird auch von den Hormonen beeinflusst. Diese können sich schützend auf den Bandapparat auswirken, aber gewisse Verletzungen fördern. So steigt zum Beispiel bei jugendlichen Leistungssportlerinnen das Risiko für Verletzungen des vorderen Kreuzbandes.

* Prof. Dr. med. Johannes Scherr, Chefarzt und Leiter, Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin, Universitätsklinik Balgrist.

» Bei Kindern und Jugendlichen ist ein Stabilisationstraining sinnvoll, das Kraft und Ausdauer kombiniert.

Weitverbreitet sind bei jungen Athletinnen und Athleten auch Überlastungsschäden. Dazu gehören Überlastungsbrüche im Bereich der Schulter, des Ellbogens oder der Wirbelsäule. Diese Verletzungen entstehen, wenn die Stabilität der Knochen nicht im Gleichgewicht mit den direkt einwirkenden Kräften oder dem Zug der Muskeln ist: Die Knochen brechen also, wenn die Muskeln zu häufig zu stark an ihnen ziehen. Durch zu intensives Training kann es auch zu einer Entzündung der Wachstumsfugen an den Fersen oder zu einer schmerzhaften Reizung am vorderen oberen Schienbein kommen, die entsteht, weil Knochenteilchen sich ablösen. Kleinere

Stressbrüche verheilen in der Regel ohne Operation, bedürfen aber einer Trainingspause.

Welche Probleme können sonst noch bei jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern auftreten?

Vor allem bei Mädchen, manchmal aber auch bei Jungs, kann das intensive Training zu einem relativen Energiemangel führen. Betroffene essen zwar normal, verbrauchen aber mehr Energie, als sie zu sich nehmen. Dies kann den Hormonhaushalt beeinträchtigen und dazu führen, dass die Knochen ungenügend mineralisiert werden. Bei Mädchen kann zudem die Menstruation ausbleiben. Probleme entstehen häufig, wenn Kinder ganz früh mit Leistungssport beginnen oder von null auf hundert trainieren.

Wie gut verheilen Sportverletzungen bei Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen?

In der Regel verheilen Knochen-, Bänder- und Muskelverletzung bei ihnen

besser als bei älteren Menschen, da die Zellen sich in diesem Alter schneller erneuern. Die maximale Knochendichte wird ja mit Ende zwanzig erreicht. Danach geht es bergab. Bei Frauen nimmt die Knochendichte nach der Menopause nochmals deutlich ab, wodurch Brüche leichter auftreten und schlechter heilen.

Wie behandelt man Sportverletzungen?

Bei Knochenverletzungen ist es von zentraler Bedeutung, den gebrochenen Knochen in die richtige Position zu bringen und mit einer Gipsschiene ruhig zu stellen. Manchmal ist dafür ein operativer Eingriff nötig, bei dem die gebrochene Stelle mithilfe einer Platte, Schraube oder einem Nagel stabilisiert wird. Bei einer Überlastungsverletzung ist Entlastung notwendig. Um zu verhindern, dass es an der gleichen Stelle wieder zu einem Stressbruch kommt, empfehle ich ein gezieltes Training, um die zugrunde liegenden Dysbalancen präventiv zu beheben. ■

Un Limited Edition

Für entspannte Muskeln

MAGNESIUM
Diasporal
375 activ direct
20% GRATIS | GRATUIT

Nahrungsergänzungsmittel | Enthält Süßungsmittel
ohne Zucker | mit Orangengeschmack
Complément alimentaire | Avec édulcorant
sans sucre | avec arôme d'orange

Lass Dich nicht aufhalten –
hol Dir 20% Magnesium extra!

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und ausgewählten Onlineshops

www.diasporal.ch

Medizin für Kinder



HOI DU, MEIN NAME IST POLLI!

Ich bin ein winziges und grundsätzlich harmloses **Pollenkörnchen**. Dennoch haben viele Menschen ziemlichen Respekt vor mir. Hütest womöglich auch du dich vor meiner Nähe oder weisst du gerade gar nicht, wovon die Rede ist?

Als **Pollenkorn** kann ich leider eine Allergie auslösen. Genau genommen rufe ich einen sogenannten Heuschnupfen hervor. Das heisst, dass ich manche Menschen zum Laufen bringe und zu roten und juckenden Augen führe. Zudem kann ich im Nu einen Hustenreiz verursachen und auch Niesattacken sind bedauerlicherweise mein Spezialgebiet! Doch ist dir überhaupt bekannt, wo ich zu finden bin?

POLLI



- Ich bin ein Pollenkorn. Du kennst mich und meine Kollegen vielleicht auch unter dem Namen Blütenstaub.
- Du hältst mich wahrscheinlich für einen richtigen Winzling, schliesslich ist sogar ein Staubkörnchen fünfmal grösser als ich.
- Ich werde von Pflanzen produziert, damit diese sich vermehren können.
- Bei manchen Menschen kann ich eine Allergie auslösen. Diese bekommen dann oft ganz rote und juckende Augen, müssen sich permanent schnäuzen und fühlen sich müde und schlapp.
- Heuschnupfengeplagte reagieren nicht auf alle Pflanzenpollen allergisch. Der Blütenstaub von Haselbüschen, Birkenbäumen oder Gräsern führt aber sehr oft zu Beschwerden.

Ich wohne in Blüten

Wenn du eine Blume ganz genau betrachtest, kannst du in ihrem Inneren den Blütenstaub, also uns Pollenkörnchen, entdecken. Pflanzen brauchen uns, um Samen auszubilden, aus denen ein neuer Spross entstehen soll. Um von einer Blüte zur anderen zu gelangen, benutzen einige von uns ein bequemes Bientaxi. Ich liebe es, mit einem frischen Windstoss durch die Lüfte gewirbelt zu werden. Juhu!



Ich zähle zu den Plagegeistern

Eines solltest du unbedingt wissen: Von den Tausenden Pflanzen, die in der Schweiz wachsen, bilden nur etwa zwanzig auch tatsächlich solche Pollenkörnchen, auf die manche von euch Menschen allergisch reagieren. Viele bunte Blumen wie Löwenzahn oder Rosen führen niemals zu Heuschnupfen. Zumeist sind es eher die unscheinbaren Blüten mancher Sträucher, Bäume und Gräser, die zu richtigen Plagegeistern werden. Im Frühjahr zum Beispiel sind dies Hasel, Erle, Birke und Esche; im Sommer könnte dann ich dich ärgern, weil ich auf einem Grashalm zu Hause bin.

SO BLEIBST DU WÄHREND DER HEUSCHNUPFENZEIT MÖGLICHSST POLLENFREI!

- **Halte die Fenster** überall dort, wo du dich aufhältst, möglichst **geschlossen**.
- **Sauge Teppiche** in deinem Zimmer regelmässig **ab oder entferne sie** ganz.
- **Wische Möbel und Böden** in deinem Heim regelmässig mit einem feuchten Tuch ab.
- **Trage** im Freien eine **Sonnenbrille**.
- **Wasche deine Haare** am besten jeden Tag vor dem Schlafengehen.
- **Wische uns** Pollen mit einem speziellen Reinigungstuch **von deinen Wimpern**.
- **Spüle uns** mit Meerwassersprays oder Nasenduschen **aus deiner Nase**.



Du kannst mich einatmen

Hast du gewusst, dass ein einziger Grashalm über vier Millionen von uns Blütenpollen produzieren kann? Stell dir einmal vor, wie viele das in Summe sind, wenn du im Juli oder August durch eine richtig grosse, hohe Wiese streifst. Dann ist auch in der Luft ganz viel Blütenstaub zu finden und du atmest riesige Mengen von uns ein. Das hat für dich wahrscheinlich keinerlei Folgen, weil wir grundsätzlich wirklich harmlos sind. Problematisch wird es nur, wenn jemand unter Heuschnupfen leidet. Hast du eine Idee, was dann passiert?

Ich täusche das Immunsystem

Dein Immunsystem soll dich Tag und Nacht vor unerwünschten Eindringlingen wie Schnupfenviren, oder krank machenden Bakterien schützen. Kommt es zur Infektion, schlägt es sofort Alarm und aktiviert deine körpereigenen Abwehrkräfte. Das ist gut so und hilft dir dabei, Keime loszuwerden. Bei jemandem, der unter Heuschnupfen leidet, reagiert das Immunsystem aber völlig übertrieben und glaubt, dass wir harmlosen Pollenkörner etwas Böses sind. Unter anderem wird dann ein Stoff im Körper freigesetzt, der sich «Histamin» nennt. Genau dieses Histamin bringt Nase und Augen zum Jucken und Tränen. Im schlimmsten Fall kommt es sogar zu Atembeschwerden.

Ich bleibe ein Rätsel

Warum nun manche von euch Menschen auf uns reagieren und andere wiederum nicht, ist noch nicht ganz geklärt. Heuschnupfen kann beispielsweise von den Eltern auf ihre Kinder vererbt werden oder tritt vermehrt dann auf, wenn man nicht gestillt wurde oder unter übertrieben sauberen Bedingungen aufgewachsen ist. Doch auch deine Umwelt spielt eine Rolle. So können Schadstoffe in der Luft uns Pollen aggressiver machen, sodass ihr noch schneller auf uns reagiert.

Ich möchte, dass es dir gut geht!

Solltest du unter Heuschnupfen leiden, empfehle ich dir, möglichst schnell in die Apotheke zu gehen. Dort bekommst du wirksame Augentropfen, Nasensprays oder eventuell sogar Tabletten, die zu einer raschen Linderung führen. Mir geht es ja wirklich nicht darum, euch Menschen Mühe zu bereiten. Ich bin grundsätzlich ein echt gutmütiges Pollenkörnchen und wünsche mir, dass du dich im Freien wohlfühlst und dich an allen Pflanzen erfreust.



NEU: FÜR DIE GANZE FAMILIE

Konsequent BIO: das Bio-Ziegen-Vollmilchpulver für die ganze Familie

- ✓ Eine ideale Alternative zur Kuhmilch.
- ✓ Mit A2-beta-Casein-Ziegenproteinen.*
- ✓ Pur geniessen – ohne Zusätze.
- ✓ Eine ideale Lösung für die ganze Familie.**
- ✓ Ziegenmilch aus biologischer Landwirtschaft.
- ✓ Vielseitige Anwendung: als Milchgetränk oder auch als Milchgrundlage für Kaffee, Tee, Milchbreie, Backwaren und ähnliches.



Mehr auf holle.ch



Multitalent Biotin

Biotin gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe und wird auch als Vitamin H oder Vitamin B7 bezeichnet. Warum benötigt der Körper Biotin und in welchen Lebensmitteln ist es zu finden? Antworten auf diese und andere Fragen finden Sie hier.

Christiane Schittny, Apothekerin

Warum zählt Biotin zu den Vitaminen?

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper entweder nicht oder nur in ungenügender Menge selbst herstellen kann. Eine ausreichende Aufnahme dieser Substanzen über die Nahrung ist deshalb sehr wichtig. Vitamine werden nur in kleinsten Mengen benötigt und spielen eine wichtige Rolle für verschiedene lebenswichtige Vorgänge im Körper. Alle diese Eigenschaften treffen auf Biotin zu.

Was ist die Aufgabe von Biotin im Körper?

In erster Linie ist die Substanz Bestandteil von Enzymen, welche an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Biotinhaltige Enzyme sorgen zum Beispiel dafür, dass Kohlenhydrate, Eiweiße oder Fette in ihre Bausteine zerlegt werden und dadurch dem Körper als Energieträger zur Verfügung gestellt werden können. Darüber hinaus fördert Biotin das Haar- und Nagelwachstum sowie die

Hautgesundheit. Einen positiven Einfluss könnte Biotin aber auch auf die Cholesterinwerte oder den Blutzuckerspiegel haben.

Wie entsteht ein Biotinmangel?

Grundsätzlich kommt das eher selten vor. Da das Vitamin in vielen Lebensmitteln enthalten ist, nimmt der Körper bei einer einigermaßen ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise meist eine genügende Menge davon auf. Das Risiko für einen Mangel besteht hauptsächlich bei Menschen mit einer angeborenen gestörten Biotinverwertung, bei einer dauerhaften Ernährung mit zu wenig Biotin oder bei schwangeren und stillenden Frauen. Ausserdem beeinträchtigt ein hoher Verzehr von rohen Eiern die Aufnahme von Biotin in den Körper, denn diese enthalten einen Stoff, der Biotin bindet.



„ Biotin fördert das Haar- und Nagelwachstum sowie die Hautgesundheit.

Welche Personen sind ausserdem stärker gefährdet, unter einem Biotinmangel zu leiden?

Zu dieser Personengruppe gehören einerseits Raucher. Tabak enthält viele gesundheitsschädigende Stoffe sowie freie Radikale, welche wichtige Antioxidantien verbrauchen. Dadurch kommt es zu einer Verminderung einer Vielzahl von Vitaminen im Körper. Weiter sind auch alkoholranke Menschen stärker gefährdet, einen Biotinmangel zu erleiden, denn Alkohol hemmt die Aufnahme des Vitamins in den Körper.

Haarausfall?
Kraftlose Haare?
Brüchige Nägel?

Biotin-Biomed® forte

Was sind Anzeichen für einen Biotinmangel?

Wer zu wenig Biotin mit der Nahrung aufnimmt, kann unter anderem folgende Symptome entwickeln: Hautprobleme, Haarausfall, Müdigkeit, Übelkeit, Muskelschmerzen, Gefühlsstörungen oder Appetitlosigkeit. Manchmal kann auch ein Hämoglobinmangel (zu wenig rote Blutkörperchen) nachgewiesen werden.

Welche Lebensmittel enthalten Biotin?

Die grössten Biotinmengen sind in Leber, Sojabohnen und Eigelb vorhanden. Aber auch Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Getreide sind biotinreich. Weiter ist das Vitamin zum Beispiel auch in Hefe, Avocados oder Spinat enthalten. Gewisse Darmbakterien sind in der Lage, Biotin zu produzieren. Inwieweit der Körper diese Biotinquelle nutzen kann, ist jedoch noch nicht bekannt.

Wie viel Biotin sollte dem Körper täglich zugeführt werden?

Die Dosis ist vom Alter abhängig und beträgt für Erwachsene in der Regel 30 bis 60 µg/Tag. Das sind sehr geringe Mengen, aber sie reichen meist aus, um die Funktionen im Körper aufrechtzuerhalten. Säuglinge und Kleinkinder benötigen 5 µg, Kinder zwischen 10 und 20 µg und Jugendliche zwischen 20 und 35 µg/Tag.

Was bewirkt Biotin in Nahrungsergänzungsmitteln?

Biotinhaltige Kapseln oder Tabletten haben einen positiven Einfluss auf die Struktur und das Wachstum der Haut, der Haare und der Nägel. Die grösste Wirkung ist auf die Haare zu erwarten. Das Vitamin, welches bisweilen auch als «Schönheitsvitamin» bezeichnet wird, wird oft mit gutem Erfolg eingesetzt, wenn die Haare dünner, brüchiger oder glanzloser werden. Tabletten oder Kapseln enthalten häufig noch weitere Wirkstoffe wie beispielsweise Zink, das die Nägel stärkt und Haarausfall vorbeugt. Es gibt auch Shampoos mit Biotin.

Kann die Einnahme von Biotin Nebenwirkungen haben?

Bis zum heutigen Zeitpunkt sind keine gesundheitlichen Folgen einer erhöhten Biotinzufuhr bekannt, egal ob das Biotin aus Lebensmitteln oder aus hoch dosierten Vitaminpräparaten stammt. Auch Unverträglichkeiten kommen nicht vor. Überschüssiges Biotin, welches der Körper nicht braucht, wird über die Nieren ausgeschieden. Aus diesen Gründen existiert keine Höchstgrenze für die Zufuhr von Biotin.

Werden biotinhaltige Präparate auch bei Tieren eingesetzt?

Auch bei Tieren können diese Nahrungsergänzungsmittel mit Erfolg eingesetzt werden. Bei Hunden zum Beispiel wirkt das Vitamin gegen brüchige Krallen, drohenden Haarausfall, stumpfes Fell und schuppige Haut, bei Pferden stärkt es Haut und Fell während des Fellwechsels und sorgt für kräftigere Hufe. Gesunde und stabile Hufe sind eine Voraussetzung für einen guten Halt der Hufeisen. ■

Nur
1 x täglich
1 Tablette



Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen
als Folge von Biotinmangel

- Vermindert den Haarausfall
- Erhöht die Haar- und Nageldicke
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

In Apotheken und Drogerien.

biotin.ch

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 06/2020. All rights reserved.

Füsse in Not

Obwohl unsere Füsse im wahrsten Sinne des Wortes eine tragende Rolle spielen, behandeln wir sie doch oft ziemlich stiefmütterlich. Dabei ist es gar nicht so schwer, ihnen Gutes zu tun. Ein paar Grundregeln verhelfen zu gesunden und belastbaren Füessen.

Christiane Schittny, Apothekerin

Füsse sind ein wahres Meisterwerk der Natur. Sie bestehen je aus etwa dreissig Knochen, zwanzig Muskeln und über hundert Sehnen und Bändern. Sie tragen unseren Körper, machen ihn beweglich und geben die nötige Balance. Im Laufe eines Lebens machen die Füsse im Durchschnitt jährlich etwa fünf Millionen Schritte, die sich insgesamt auf rund hundertsechzigtausend Kilometer summieren. Das entspricht einer Strecke, die etwa viermal um die ganze Erde reichen würde!

Diese eindruckliche Leistung können aber nur gesunde Füsse erbringen. Deshalb sollten wir sie unbedingt richtig behandeln und pflegen.

Es gibt ein paar Dinge, die unsere Füsse gar nicht mögen und die wir grundsätzlich vermeiden sollten, um unsere Fussgesundheit zu erhalten:



Falsches Schuhwerk kaufen

Mit zu engen oder zu weiten Schuhen, zu hohen Absätzen oder luftundurchlässigem Material erweisen wir unseren Füessen keinen guten Dienst. Ein guter Schuh sollte die Füsse optimal unterstützen. Ist der Schuh zu eng geschnitten oder zu klein, können Blasen, Druckstellen und Rötungen entstehen. Im schlimmsten Fall sogar Fehlstellungen. Zu weite oder zu grosse Schuhe hingegen geben nicht genug Halt. Die Füsse rutschen beim Laufen darin und die Zehen

werden gestaucht. Zu hohe Absätze führen zu einer Fehlbelastung und zu einer Verkürzung der Fussmuskulatur. Schuhe mit hohen Absätzen sollten, wenn überhaupt, immer nur für kurze Zeitspannen getragen werden. Entscheidend für ein gutes Fussklima ist unter anderem das verwendete Material für die Schuhe. Es sollte atmungsaktiv sein und Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben können.

Ungedämpftes Losmarschieren

Dass eine Schuhsohle nicht zu hart sein sollte, ist den meisten sicherlich bekannt. Bei zu harten Sohlen bekommt der Fuss nicht genügend Bodengefühl und die natürliche Abroll- und Dämpfungswirkung des Fusses kann nicht funktionieren. Doch zu weiche Sohlen sind genauso wenig zu empfehlen, auch wenn



sich das Laufen sehr angenehm anfühlt. Der Fuss findet nicht genügend Halt, was zu einer Überdehnung und frühzeitigen Ermüdung der Füße führen kann. Bei der Schuhsohle sollte – unter normalen Nutzungsbedingungen – daher auf eine mittlere Dämpfung gesetzt werden. Ein weiterer Wohlfühlfaktor ist auch eine Gelenkstütze im Schuh. Diese gibt dem Schuh eine gute Stabilität im Fersenbereich und unterstützt die Abrollbewegung des Fusses, vor allem auch bei Menschen mit einem höheren Körpergewicht.

Den ganzen Tag über Schuhe tragen

Unsere Füße mögen es nicht, wenn sie ununterbrochen in Schuhen stecken und schätzen es sehr, wenn sie zwischendurch auch ihre «Freiheit» geniessen dürfen. Barfusslaufen ist nicht nur für die Sehnen, Muskeln und das Fussgewölbe gesund, sondern aktiviert auch die Sensomotorik. Wer barfuss zum Beispiel durch eine feuchte Wiese, über warmen Sand oder über den federnden Waldbo-

„ Im Laufe eines Lebens machen die Füße im Durchschnitt jährlich etwa fünf Millionen Schritte, die sich insgesamt auf rund hundertsechzigtausend Kilometer summieren.



den läuft, erhält schöne Sinneindrücke und eine wohlthuende Massage. Ausserdem tut frische Luft den Füßen gut und beugt Schweißfüssen vor.

Jeden Tag ein Stück barfuss gehen und einmal pro Woche eine etwas längere Strecke hinter sich bringen, wäre ideal. In diesem Zusammenhang sei auch auf Barfusspfade verwiesen, auf denen man die Beschaffenheit verschiedener natürlicher Bodenbeläge erleben kann.

Die Füße nicht trainieren

Der Ausspruch «wer rastet, der rostet» gilt auch für die Füße. Wenn die Fussmuskulatur nicht oder kaum gebraucht

wird, verkümmert sie und das führt über kurz oder lang zu Problemen beim Gehen. Füße wollen regelmässig bewegt werden.

Am einfachsten geht das zum Beispiel beim Laufen, Springen, Tanzen oder Joggen, also überall, wo wir Bewegung in unseren Alltag bringen. Eine Kräftigung der Fussmuskeln kann aber auch durch kleine, regelmässige Übungen oder durch Dehnen und Massieren der Füße erreicht werden. Auf den Zehenspitzen oder Fersen laufen, die Zehen gezielt bewegen oder barfuss Treppen oder Leitern steigen sind Beispiele für effizientes Training.

excILOR®

BEHANDLUNG VON NAGELPILZ

FORTE

NAGELPILZ? HANDELN SIE JETZT!

**EXCILOR® FORTE:
DIE EXTRASTARKE
BEHANDLUNG
GEGEN NAGELPILZ**

- 24H EFFEKTIV
- ANWENDUNG 1X/TAG OHNE ANFEILEN
- KOMPATIBEL MIT NAGELLACK

www.excilor.com



VERFORA®

» In der Apotheke werden Ihre Beschwerden beurteilt und Sie erhalten eine kompetente Beratung – damit Ihre Füsse Sie stets wie auf Wolken tragen.

Nicht genügend Pflege schenken

Ungepflegte Füsse sind nicht nur ästhetisch unschön, sondern können auch schneller gesundheitliche Probleme verursachen. Eine gründliche Fusspflege ist deshalb sehr wichtig. An stark beanspruchten Stellen entsteht schnell Hornhaut. Wird diese zu dick, bilden sich oft schmerzhaft Risse und Schrunden. Fussbäder und Cremes mit Harnstoff oder Salz aus dem Toten Meer befeuchten die Hornhaut und machen sie weicher, sodass sie sich dann einfach mithilfe eines Bimssteins oder einer speziellen Feile entfernen lassen sollte. Um Schmerzen, Entzündungen und eingewachsenen Zehennägeln vorzubeugen, müssen auch die Fussnägel richtig behandelt werden: Sie sollen immer mit



geeigneten Nagelclips oder stabilen Nagelscheren gerade und nicht zu kurz abgeschnitten werden. Zum Glätten von verbliebenen Kanten oder Spitzen benutzt man am besten eine Nagelfeile.

Verletzungen und Erkrankungen ignorieren

Seien es Blasen, Fusspilz, Nagelpilz, Hühneraugen, Warzen, Schmerzen oder

Nagelbettentzündungen: Unsere Füsse können von alledem sehr geplagt werden.

Wer diese Symptome nicht von Beginn an ernst nimmt, riskiert grössere Beeinträchtigungen. Eine rasche und effektive Behandlung ist unbedingt nötig. In der Apotheke werden Ihre Beschwerden beurteilt und Sie erhalten eine kompetente Beratung sowie die entsprechenden Hilfsmittel und Medikamente. Damit Ihre Füsse Sie stets wie auf Wolken tragen. ■



Hühneraugen? Lebewohl®!

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. www.swissmedicinfo.ch.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

Die FSME-Impfung gönne ich mir!

Wer sich gerne in der Natur aufhält, kann einen Zeckenstich nicht gänzlich verhindern. Eine FSME-Impfung schützt zwar nicht vor allen durch Zecken ausgelösten Krankheiten, aber vor den oft schwerwiegenden Folgen einer Hirnhautentzündung.

Rahel Rohrer, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder durch Zecken übertragene Meningoenzephalitis (Enzephalitis = Gehirnentzündung) ist eine virale Krankheit, die durch das FSME-Virus hervorgerufen wird. Die Übertragung erfolgt durch den Stich einer befallenen Zecke, eines sogenannten Holzbocks. Seit 2005 schwanken die Fallzahlen in der Schweiz zwischen 100 und 250 Fällen pro Jahr, wobei in den letzten Jahren aufgrund der klimatischen Bedingungen ein deutlicher Anstieg zu verzeichnen ist. Die Blutsauger leben vor allem in Laubwäldern mit üppigem Unterholz und kommen in der ganzen Schweiz bis auf einer Höhe von circa 1500 Meter über Meer vor.

BAG empfiehlt Impfung

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt die FSME-Impfung allen Personen ab sechs Jahren, die sich

in einem Risikogebiet aufhalten. Dazu gehört die ganze Schweiz mit Ausnahme der Kantone Genf und Tessin. Ein zeitlich begrenzter Schutz besteht bereits nach zwei FSME-Impfungen, die im Abstand eines Monats erfolgen. Die vollständige Grundimmunisierung von 95 Prozent erfordert eine dritte Injektion. Diese erfolgt je nach Impfstoff fünf bis zwölf Monate nach der zweiten Dosis. Das BAG empfiehlt alle zehn Jahre eine Auffrischimpfung.

Vorbeugen und Zeckenentfernung

Weiters empfiehlt das BAG das Tragen hautabdeckender, heller Kleidung und das Anwenden eines Insektenschutzsprays. Eine entdeckte Zecke sollte man möglichst schnell entfernen, am besten durch Fassen mit einer feinen Pinzette direkt über der Haut und kontinuierlichem Zug. Danach



die Stichstelle desinfizieren. Salbe, Öl oder Butter sind als Hilfsmittel nicht geeignet. Es kann vorkommen, dass ein Teil der Zecke stecken bleibt. Dies ist jedoch nicht der Kopf des Tierchens, sondern Reste des Stechapparats. Diese kleinen Überbleibsel werden meist innerhalb weniger Tage vom Körper ausgestossen. Tritt an der Stichstelle eine Hautrötung auf oder zeigen sich Kopf-, Gelenk- oder grippeartige Beschwerden, ist eine Fachperson aufzusuchen.

Direkt in der Apotheke impfen

Die FSME-Impfung an Erwachsene wird in rund tausend Schweizer Impfpapotheken durchgeführt. Eine vorgängige Terminvereinbarung ist nicht nötig. Alle Impfpapotheken finden Sie unter www.impfpapothek.ch.

FSME kann zu bleibenden Schäden führen

Sieben bis vierzehn Tage nach dem Stich einer infizierten Zecke kann es zu einer ersten Krankheitsphase mit grippeartigen Symptomen kommen. Beim Grossteil der Patienten treten jedoch keine Krankheitszeichen auf. Bei fünf bis fünfzehn Prozent der Erkrankten kommt es nach einem beschwerdefreien Zeitraum zum Befall des zentralen Nervensystems mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Lichtscheu, Schwindel, Konzentrations- und Gehstörungen. Diese können Wochen bis Monate andauern. Bei einem Teil der Patienten können Lähmungen der Arme, Beine oder Gesichtsnerven auftreten und zu bleibenden Behinderungen führen. In etwa einem Prozent der Fälle mit neurologischen Symptomen führt die Krankheit zum Tod.



Die Apotheken lassen die Bevölkerung nicht im Stich

Wir leben nun über ein Jahr in der Corona-Pandemie – Zeit für einen Rückblick über die Arbeit der Schweizer Apotheken. Ihre Rolle ist wichtiger denn je zuvor, sei es bei den Beratungen, den Corona-Schnelltests oder den Covid-19-Impfungen.

Rahel Rohrer, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Seit Beginn der Pandemie vor über einem Jahr beweisen die Apothekenteams ihr grosses Engagement, um den Zugang der Bevölkerung zur medizinischen Grundversorgung und zu Gesundheitsleistungen sicherzustellen. Während gewisse Betriebe notgedrungen komplett schliessen, ihre Tätigkeit einschränken oder ins Homeoffice umziehen müssen, nehmen die über 22 200 Mitarbeitenden in Schweizer Apotheken ihre Rolle als erste Anlaufstelle in Gesundheitsfragen auch unter diesen besonderen Umständen wahr. Das Apothekenpersonal war und ist wie alle anderen Gesundheitsfachleute während der Corona-Krise stark gefordert und dem Risiko einer Ansteckung ausgesetzt.

Hilfe an vorderster Front

Mit ihren kundenfreundlichen Öffnungszeiten und ihrem dichten Netz sind die Apotheken nahe bei den Bedürfnissen der

Bevölkerung. Sie geben die Verhaltensregeln des Bundesrats und der kantonalen Behörden an ihre Kundinnen und Kunden weiter, warnen vor Hamsterkäufen und suchen Alternativen bei Medikamentenengpässen. Neben den Schutzmassnahmen vor und in den Räumlichkeiten wie Plexiglasscheiben, Masken, Abstandskleber und weiteren Kundenlenkungen stellen viele Apotheken selbst Händedesinfektionsmittel her. Für Menschen, die sich in Selbstisolation oder Quarantäne begeben müssen und das Haus nicht mehr verlassen dürfen, aber dringend ein rezeptfreies Medikament benötigen, haben die lokalen Apotheken in Zusammenarbeit mit den Drogerien den Hauslieferdienst erweitert ([„Die Schnelltests reagieren qualitativ auf virale Antigene und liefern innert fünfzehn bis dreissig Minuten ein Ergebnis.“](http://www.rezeptfreie-</p>
</div>
<div data-bbox=)



www.rezeptfreie-medikamente.ch). Viele chronisch kranke Menschen sind zudem froh, wenn eine Rezeptverlängerung durch eine Apothekerin oder einen Apotheker vorgenommen werden kann, wenn die Hausarztpraxis geschlossen bleibt.

Drei Fragen und Antworten zur Covid-19-Impfung

Schützt die Covid-19-Impfung?

Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) schützt die Covid-19-Impfung vor einer Erkrankung mit dem Coronavirus, nicht aber vor einer Ansteckung. Die Impfung ist – neben den Verhaltens- und Hygieneregeln – das bislang wirksamste Mittel, um die Anzahl der schweren Krankheitsverläufe und Todesfälle in der Schweiz zu reduzieren, so das BAG. Heute ist noch unbekannt, ob die Covid-19-Impfung auch vor einer Übertragung des Coronavirus auf andere Menschen schützt. Darum ist es wichtig, dass sich auch geimpfte Menschen an die wichtigsten Hygiene- und Verhaltensregeln halten, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen.

Ist die Impfung sicher?

Jeder Impfstoff braucht in der Schweiz eine Zulassung und eine Empfehlung. Dazu muss er hohe Standards für Sicherheit, Wirksamkeit und Qualität erfüllen. Das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic prüft die verschiedenen Impfstoffe gegen Covid-19 genau und entscheidet über die Zulassung, sobald die notwendigen Studienresultate vorliegen. Die Impfung ist sicher und wirksam auch bei Menschen in höherem Alter und mit chronischen Krankheiten. Allgemein gilt: Das Risiko für schwere Nebenwirkungen nach der Impfung ist viel kleiner als das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf nach einer Infektion mit dem Coronavirus.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Bei jeder Impfung kann es Nebenwirkungen geben. Meistens sind sie schwach und schnell vorbei. Folgende Nebenwirkungen treten nach Impfungen häufig auf: Die Einstichstelle rötet sich, schmerzt oder ist geschwollen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, allgemeine Symptome wie Schüttelfrost, Fiebergefühl oder leichtes Fieber. Diese Nebenwirkungen zeigen, dass der Körper den Impfschutz aufbaut. Sie sind also in milder Form auch ein gutes Zeichen. Bei einer allergischen Reaktion kommt es zum Beispiel zu Schwellung, Rötung, Juckreiz oder Atemnot. Wenden Sie sich bei solchen Symptomen sofort an eine Fachperson.

Corona-Schnelltests in Apotheken

Mit dem Angebot von Corona-Schnelltests helfen die Apotheken mit, die Teststrategie des Bundes und der Kantone umzusetzen und Spitäler, Arztpraxen und Testzentren zu entlasten. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich an einem gut erreichbaren Ort rasch, unkompliziert und sicher testen lassen möchten. Die Schnelltests reagieren qualitativ auf virale Antigene und liefern innert fünfzehn bis dreissig Minuten ein Ergebnis. Dafür wird, ähnlich wie beim PCR-Test, ein Abstrich an der hinteren Nasenwand genommen. Der Vorteil der Antigen-Schnelltests gegenüber den PCR-Tests ist neben der Nachweisgeschwindigkeit der tiefere Preis und die Unabhängigkeit von teuren Laborgeräten. Ein negatives Testergebnis befreit allerdings nicht von den geltenden Hygiene- und Abstandsregeln. Alle rund 250 Apotheken, die den Corona-Schnelltest anbieten, findet man unter www.ihre-apotheke.ch. Vereinzelt führen Apotheken auch PCR-Tests durch.

Die Covid-19-Impfung schützt

Als Tor zur medizinischen Grundversorgung nehmen die rund 1000 Schweizer

» In manchen Kantonen sollen Apothekerinnen und Apotheker, die den Fähigkeitsausweis Impfen und Blutentnahme absolviert haben, mitimpfen dürfen.



Impfapotheken mit Freude zur Kenntnis, dass sie in der Impfstrategie als wichtige Partnerinnen eingebunden sind. «Hier sehen wir uns in unserer Rolle bestätigt», sagt **Martine Ruggli**, Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse. Die Umsetzung ist kantonale geregelt, das heisst, jeder Kanton entscheidet, ob und wie die Apothekenteams miteingebunden werden. In manchen Kantonen sollen Apothekerinnen und Apotheker, die den Fähigkeitsaus-



Martine Ruggli

Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse

weis Impfen und Blutentnahme absolviert haben, mitimpfen dürfen. In einigen wie Zürich ist sogar entschieden, dass Pharma-Assistentinnen und Pharma-Assistenten nach einer geeigneten Schulung in Delegation oder unter Aufsicht von Apothekerinnen und Apothekern impfen dürfen. «pharmaSuisse setzt sich dafür ein, dass auch Pharma-Assistentinnen und Pharma-Assistenten impfen können», bekräftigt Apothekerin Martine Ruggli.

Erkundigen Sie sich in Ihrem Kanton, wann und wo Sie sich freiwillig und kostenlos impfen können. ■

Hilft bei
Kopfweh,
Zahn- und
Rückenschmerzen



...das im praktischen
Röhrl!

WILD

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Die **Annapurna** im Himalaya gilt als der gefährlichste Berg der Erde. Die Südflanke des Achttausenders ist eine der schwierigsten Kletterrouten weltweit. Jeder dritte Bergsteiger bezahlt den Versuch der Besteigung mit dem Tod.



Um gesund zu bleiben, benötigen wir mehr als vierzig verschiedene **Nährstoffe**. Ein vielseitiges Nahrungsangebot aus Obst, Gemüse, Getreideprodukten, Fisch, Fleisch, Milchprodukten, Fetten und Ölen bietet diesbezüglich die besten Voraussetzungen.

Im Jahr 2000 kam in den USA das erste **«Designer-baby»** auf die Welt. Es wurde im Reagenzglas gezeugt und nach genetischen Gesichtspunkten ausgewählt, um als Knochenmarkspender für seine sechsjährige Schwester zu dienen: Das Mädchen war an Leukämie erkrankt.



Regelmäßige **Bewegung** bringt den Kreislauf in Schwung, kräftigt Muskeln und Knochen, senkt den Cholesterinspiegel, baut Fettpölsterchen ab, regt das Gehirn an, stärkt das Immunsystem und schützt so den gesamten Organismus langfristig vor Krankheiten und Altersgebrechen.



Glück ist – wie andere emotionale Erfahrungen auch – das Ergebnis elektrochemischer Reaktionen im Gehirn auf bestimmte Reize. Nervenimpulse erzeugen Empfindungen und chemische Stoffe wie Neurotransmitter oder Hormone dienen als Übermittler.

Die **Milz** ist ein Organ des lymphatischen Systems. Sie filtert veraltete Blutzellen aus dem Blut und baut diese ab. Ausserdem spielt sie eine wesentliche Rolle bei der Immunabwehr. Sie ist aber nicht überlebenswichtig: Leber und Knochenmark sind in der Lage, ihre Aufgaben zu übernehmen.



Das **Herz-Kreislauf-System** verteilt Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone an die verschiedenen Körperregionen und sammelt gleichzeitig die Stoffe ein, die ausgeschieden werden müssen. Das Herz ist der Motor dieses Systems und das dichte Netz der Blutgefäße sind die Transportwege.



Die Lösung des Rätsels der März-Ausgabe lautet: **MESSGERAET.**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt; die Preise werden direkt von der Firma zugestellt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Telefon: 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. -.90/Anruf).

Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.

Per SMS: Senden Sie ASTREAD Abstand Lösungswort

Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. -.90/SMS).

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: www.astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss ist der 30. April 2021. Viel Glück!



Gewinnen Sie 20x 3 sanfte Mandel Pflegeprodukte von Weleda!

Staatsangehöriger	↘	Ballabgabe (Sport)	↘	eh. CH-Skirennfahrerin (Sonja)	jp. Begriff für Lebensenergie	Ball-drehung	frz. Artikel	ge-schützte Marke	↘	ge-mässigt	↘	Frau des Meeresgottes Ägir	Einw. der frz. Hauptstadt	↘	Autokz. Niederlande
↖	2							regelwidrig, krankhaft			8				gedoppelte Filmszene
Geschwulst		Hygiene-produkt	↗			10	Ehe-mann, Gemahl		an diesem Ort, dort			US-Schau-spieler			schweiz. Autor (Urs)
↖					Markierung des Spielfeldes		Antidot	↖			11				
vergrös-serte Schilddrüse		Haupt-stadt v. Marokko		gesetzlich erlaubt				1	Abk.: mezzo-forde			Zwil-lings-bruder Jakobs			
Ein-siedler	↗						grosser Fluss		Vorn. v. Schau-spielerin O'Hara †						5
↖				Leer-taste (engl.)		Schreib-utensil						später als er-wartet	↖		7
Rund-dorf afrikan. Stämme	eben-falls: des ...		Brauch					6							
dicker Bauch (ugs.)							Deck-schich-ten		archi-tekton. Richtung						
↖	4			anrüh-ig: Es ... zum Himmel!		Renn-schlit-ten									
Ball-wieder-holung b. Tennis		Einheits-muster													
4 Lon-doner Galerien (Kw.)						engl.: was		kurze Kleider-länge							
Funktions-störung des Körpers		engl. Bier-sorte		Unter-gewand d. Ritter											
↖															12
kanad. Wapiti-hirsch					ind. Gott des Feuers										3
Lade-gerät, Strom-kabel															

Lösungswort



WELEDA
Seit 1921

GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

Weleda Euphrasia-Augentropfen Monodosen
Anthroposophisches Arzneimittel

AUGENTROPFEN
Zur Linderung gereizter Augenbindehaut

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

Tickless – Ultraschallgerät gegen Zecken und Flöhe



Die ungiftige Lösung gegen Zecken. Arbeitet mit 40 khz Ultraschall-Impulsen, die für Menschen und Haustiere nicht wahrnehmbar sind. Die Ultraschall-Impulse beeinträchtigen die Orientierungsfähigkeit der Zecken und halten sie zuverlässig von Menschen fern. Die ideale Prävention gegen Zecken während Wanderungen, Picknicks oder beim Joggen im Wald. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab circa sechs Jahren. Tickless gibt es auch für Babys und Kleinkinder sowie für Tiere.

Vivosan AG
5425 Lengnau
vivosan.ch

TENA MEN: Sicherer Schutz bei Harnverlust



Harnverlust kennen nicht nur ältere Menschen. Auch Männer im «besten Alter» können davon betroffen sein. TENA MEN bietet ein grosses Sortiment diskreter, saugfähiger und maskuliner Protektoren und Pants, die speziell an die männliche Anatomie angepasst wurden. So lässt sich auch bei Harnverlust immer die volle Kontrolle behalten. Kostenlose Proben zum Testen sowie eine diskrete und fachkundige Beratung, welches TENA MEN Produkt das richtige für Sie ist, gibt es jetzt in Ihrer Apotheke.

Essity Switzerland AG
6214 Schenkon
www.tena.ch

Die Original Bach®-Blüten für die Nacht!



Rescue® Night ist eine Kombination aus der Original Bach®-Blütenmischung Rescue® und der Original Bach®-Blütenessenz White Chestnut (Weisse Kastanie). White Chestnut ist Gefühlen der Unruhe zugeordnet, zum Beispiel wenn sich die Gedanken immer um dasselbe drehen. Für eine harmonische Nacht! Entdecken Sie Rescue® Night. Alkoholgehalt 27 Vol.-%.

Vertrieb: Hänsseler AG
9100 Herisau
www.haenseler.ch

Allergisch?



Adler Allergie lindert akute Allergiesymptome wie Fliessschnupfen, Niesen oder Reizungen der Augenbindehaut sowie chronische Allergiesymptome. Die fertige Mischung mit sieben Schüssler Salzen in einer Tablette ermöglicht eine schnelle Anwendung ohne Wasser und eignet sich für die ganze Familie ab drei Jahren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Adler Pharma Helvetia

VERFORA AG
1752 Villars-sur-Glâne 1
www.verfora.ch

Das Naturtalent



YUMA Molke ist äusserst fettarm, dafür reich an hochwertigen Proteinen, Vitaminen und Mineralien. YUMA Molke gibt es zur täglichen Abwechslung in fünf verschiedenen Aromen. Natürliches und wohltuendes Wellness-Getränk.

Mehr Infos unter: www.yuma.ch

Bimbosan AG
6280 Hochdorf
www.bimbosan.ch

Frischer Atem, Schutz vor Karies und dentalen Erosionen



EMOFRESH® Zahnspray mit pH-neutralisierender Wirkung eignet sich bestens für unterwegs. EMOFRESH® Zahnspray führt zu einer sofortigen Erhöhung des pH-Wertes nach Säureexposition und dank Natriumfluorid wird die Säureresistenz und der Schutz vor Karies erhöht. Der handliche EMOFRESH® Zahnspray führt zu einem lang anhaltenden Frischegefühl und frischem Atem.

Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Gesamtauflage: 170 768 Exemplare
(WEMF-beglaubigt 2020)

Nummer: 4 - April 2021

Herausgeber: Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Telefon 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von
pharmaSuisse 
Schweizerischer Apothekerverband

Redaktion: Irene Strauss
Chefredaktorin
irene.strauss@hcg-ag.ch
Christiane Schittny
Stellvertretende Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch

Übersetzung
astreaPHARMACIE: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich

Layout: Healthcare Consulting Group AG

Fotos: Gettyimages

Druck und Versand: ib-Print AG
Seetalstrasse 2, 5703 Seon
gedruckt in der
schweiz

Copyright: Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen und multimedialen Systemen.

Sie fragen, wir antworten:

«In letzter Zeit leide ich unter Erektionsstörungen.
Nun habe ich gehört, dass bestimmte Arzneistoffe richtige
Lustkiller sind. Stimmt das und wenn ja, um welche
Medikamente handelt es sich?»

Apothekerin: «Es ist tatsächlich korrekt, dass bestimmte Pharmaka zu sexuellen wie erektilen Dysfunktionen führen können. Schätzungen zufolge sind sie sogar zu fünfundzwanzig Prozent beteiligt daran. Es handelt sich dabei primär um Wirkstoffe gegen Depressionen, Bluthochdruck, Diabetes, gutartige Prostataleiden oder um Cortison. Wichtig zu wissen ist allerdings, dass auch die Erkrankungen, die mit diesen Arzneistoffen behandelt werden, sexuelle Funktionsstörungen begünstigen. So lässt sich beispielsweise bei starker Niedergeschlagenheit oder bei erhöhtem Blutdruck nicht immer eindeutig klären, ob das Medikament oder die Grunderkrankung der Hauptauslöser ist. Interessant ist auch, dass viele Männer wissen, dass Betablocker, also Wirkstoffe zur Blutdrucksenkung, unter Umständen zu Libidoverlust führen können. Allein der Gedanke daran verringert unter dem Fachbegriff «Noceboeffekt» bei fast einem Drittel das Lustgefühl.

Generell kann man sagen, dass sexuelle Funktionsstörungen immer fachmännisch abgeklärt werden sollten, um die genaue Ursache abzuklären. Mit einer positiven Veränderung des Lebensstils (mehr Bewegung, weniger Stress, Alkohol- und Tabakverzicht sowie Gewichtsreduktion) lässt sich oft schon viel erreichen. Sind wirklich einzelne Wirkstoffe die Übeltäter, kann ein Wechsel auf ein anderes Medikament die sexuelle Zufriedenheit erhöhen. Fragen Sie bei Verdacht in Ihrer Apotheke nach!»

**Beratung
und Betreuung**
ihre-apotheke.ch



Die nächste Nummer von astreaAPOTHEKE liegt
ab dem **3. Mai 2021** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

Face Anti-Pigmentation SPF 50+ 50 ml



Das Kombiprodukt mit Hexylresorcinol und Vitamin C ist der optimale Schutz gegen Sonnen- und Altersflecken. Frei von hormonaktiven und irritierenden Filtern schützt das leicht absorbierende Ultrasun-Gel zudem vierfach gegen UVA, UVB, Infrarot-A und Blaulicht und spendet der Gesichtshaut dank des natürlichen Wirkstoffs Ectoin® optimale Feuchtigkeit.

DermaPlast® ACTIVE Kinesio



Die im Spitzensport verwendeten therapeutischen Kinesiotapes von DermaPlast® ACTIVE eignen sich perfekt zur Vorbeugung und alternativen Behandlung von Sportverletzungen. Durch die antiallergische Acrylklebeschicht sorgt das Kinesiotape für einen «Lifting-Effekt» der Haut. Dank der ventilierenden, hautfreundlichen Eigenschaften kann das Tape über einen längeren Zeitraum hinweg getragen werden. Das Tape ist wasserfest, wodurch Duschen und Schwimmen problemlos möglich ist.

- Atmungsaktiv
- Hautfreundlich
- Auch als Xtreme-Version mit noch mehr Klebkraft

Erfolgreich abnehmen mit formoline L112 Extra



Ihr einzigartiger, extrastarker «Kalorienmagnet» zum Abnehmen. Formoline L112 Extra enthält fünfzig Prozent mehr vom natürlichen, hochwirksamen Wirk-Ballaststoff L122 und bindet so zwei Drittel der Nahrungsfette. Ob Sie abnehmen oder Ihr Gewicht halten wollen, formoline L112 Extra hilft Ihnen dabei.

axapharm – Generika



Fragen Sie nach axapharm.



Eiger, Mönch und Jungfrau – 4'158 m

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

www.axapharm.ch