



# Höchst- form

SPITZENSPORT

COOLE WECHSELJAHRE

MUSKELTRAINING

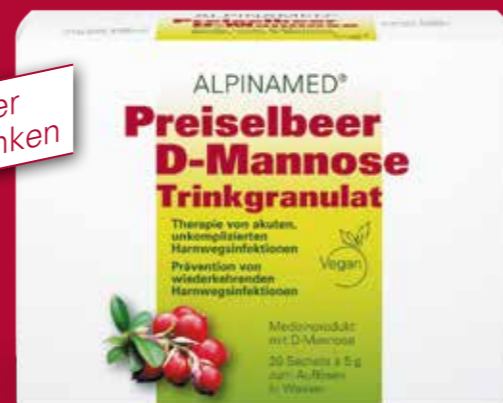


# Sie müssen nicht immer müssen!



## Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

zum kalt oder warm Trinken



Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz, künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.

In Apotheken und Drogerien.

[www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch)

## Inhalt Juli/August 2021

### LEITARTIKEL

4 Spitzensport und Gesundheit

### GESUNDHEIT

7 Mehr Frau denn je  
10 ADHS: Energie ohne Ende ...  
12 Zum 200. Geburtstag von Wilhelm Schüssler  
13 Sommertipps mit Rätselspass  
18 Mit Homöopathie durch den Sommer  
21 Wunden professionell versorgen  
24 Dem Intimbereich Sorge tragen  
26 Ein gutes Gefühl im Bauch  
28 Bagatellunfälle richtig behandeln

### KINDER

30 Hoi du, mein Name ist Warzi!

### SPORT

32 Auf zum Gewichtheben!

### KÖRPERPFLEGE

34 Sonne: Ein echter Grund, rot zu werden  
36 Die Mückenplage  
39 Wie geht es unserem Trinkwasser?

### DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

41 Quiz: Kennen Sie die Schweizer Apotheken?  
47 Sie fragen, wir antworten

### INFORMELLES

45 Kreuzworträtsel  
16/46 Produktetipps  
47 Impressum



Ist Ihnen,

liebe Leserin und lieber Leser,



auch schon aufgefallen, dass wir aktuell in einer Zeit der Superlative leben? Nicht nur, dass alles stets «am besten», «am schnellsten» und «am günstigsten» sein muss.

Immer öfter stosse ich in der alltäglichen Kommunikation auf Worte wie «sensationell» oder «fantastisch». Anstatt in einem gemütlichen Häuschen zu wohnen, «logiert» man heutzutage in Residenzen mit atemberaubendem Ausblick oder man lässt anstelle von kleinen Festen immer gleich eine «Knallerparty» steigen. Ich kann diesem Hang zur Übertreibung nicht viel abgewinnen und halte mich persönlich gerne an den Leitspruch:

„ Weniger ist mehr!

Geht es hingegen um das Thema Gesundheit, komme auch ich oft ins Schwärmen. Die persönliche Höchstform steht für mich dabei im Mittelpunkt. Ich meine damit aber nicht, dass wir zu unsterblichen Gesundheitsfanatikern mutieren müssen. Vielmehr geht es mir um einen Zustand, bei dem man sich einfach rundum wohl in seinem Körper fühlt. Lesen Sie deshalb in dieser Ausgabe, wie Sie beispielsweise die Wechseljahre problemlos meistern oder wie Sie mühsame Verdauungsprobleme in den Griff bekommen. Informieren Sie sich, wie Sie kleine Verletzungen selbst behandeln oder wie Sie Ihrem hyperaktiven Kind stützend zur Seite stehen. Zum Aktivieren Ihrer grauen Zellen soll diesmal der sommerliche Rätselspass ab Seite 13 dienen. Mit den Expertentipps ab Seite 32 können Sie Ihre Muskeln noch effizienter trainieren. Und sollten Sie letztlich doch ein gewisses Übermass vermissen, dann blättern Sie schnell auf die nächste Seite um!

Herzlichst,

**Irene Strauss**

Chefredaktorin und Apothekerin



# Spitzensport und Gesundheit

Bewegung tut gut. Doch wie gesund ist Hochleistungssport? Diese und weitere Fragen beantwortet der Sportmediziner Dr. med. Quinten Felsch von der Schulthess Klinik in Zürich.

Susanna Steimer Miller

## Welches sind die Kehrseiten der Medaille im Spitzensport?



**Dr. med. Quinten Felsch\***: Um im Leistungssport erfolgreich zu sein, braucht es viel Ehrgeiz, Disziplin und Zeit fürs Training und die Wettkämpfe – oft schon ab der Kindheit und Jugend. Für viele Athletinnen und Athleten ist es nicht leicht, den Sport und die Berufsausbildung unter einen Hut zu bringen. Wer ganz auf die Karte Sport setzt, darf nicht vergessen, dass es nur sehr wenige an die Weltspitze schaffen und auch vom Sport leben können. Die langfristige Sicherung einer beruflichen Perspektive und eines Einkommens ist eine grosse Herausforderung. Zudem besteht im Profisport immer ein Risiko für Verletzungen, die die Laufbahn abrupt beenden können.

Bei den meisten Sportarten sind die unteren Extremitäten am häufigsten von Verletzungen betroffen.

Bei den meisten Sportarten sind die unteren Extremitäten am häufigsten von Verletzungen betroffen.

## Welche gesundheitlichen Folgen sind möglich?

Das hängt von den erlittenen Verletzungen und der kumulativen Belastung während der Karriere ab. Bei den meisten Sportarten sind die unteren Extremitäten am häufigsten von Verletzungen betroffen. Im Kontaktsport und bei hochenergetischen Sportarten ist das Risiko für traumatische Verletzungen des muskuloskelettalen Apparats erhöht. Besonders gefährdet sind Kreuz- und Seitenbänder und Menisken am Knie sowie die Bänder am Sprunggelenk. Aber auch Brüche und traumatische Knorpel- oder Muskelverletzungen kommen gehäuft vor. Bei Ausdauersportarten treten mehr Überlastungen und Verschleisserscheinungen auf wie zum Beispiel das Läuferknie.

## Wie sehen die Langzeitfolgen aus?

Ob Verletzungen langfristig Beschwerden verursachen, hängt vom Ausmass und vor allem von der Behandlung ab. Verläuft

\* Dr. med. Quinten Felsch ist Oberarzt Sportmedizin an der Schulthess Klinik Zürich.



der Heilungsprozess nicht optimal, können Beschwerden andauern oder sekundäre Verschleisserscheinungen entstehen, welche sich auf die Lebensqualität auswirken und Betroffene sozial und beruflich beeinträchtigen.

Verschleisserscheinungen können bei allen Sportarten auftreten, auch ohne Unfall. Besonders im Ausdauersport kumuliert sich die oft einseitige Gesamtbelastung der Gelenke über die Jahre, was eine Abnutzung begünstigen kann. Besonders betroffen sind Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, speziell bei Sportlern mit ausgeprägten angeborenen Beinachsen- und Fussabweichungen.

Leistungssport kann auch psychisch sehr belastend sein. Viele Spitzensporttreibende fallen am Karriereende in ein emotionales Loch. Studien belegen jedoch, dass es ihnen im Alter oft psychisch besser geht als Nichtsporttreibenden.

## Was beugt Verschleisserscheinungen vor?

Das hängt von der Sportart, dem Körperbau, den erlittenen Verletzungen und der Trainings- und Wettkampftintensität ab. Eine optimale Technik und eine individuelle Begleitung durch

erfahrene Trainer helfen, Problemen vorzubeugen. Das Training soll nicht einseitig sein. Ich empfehle zudem ein regelmässiges Krafttraining sowie die Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen. Essenziell ist eine gute Rumpf- und Beinachsenstabilisation. Verletzungen müssen immer gut auskurieren, bevor man wieder trainiert oder an einem Wettkampf teilnimmt. Ansonsten drohen das Wiederaufflammen der Verletzung oder Folgeverletzungen.

## Worauf müssen Spitzensporttreibende achten, damit sie ihre Gesundheit nicht gefährden?

Die Gefährdung hängt vom Alter, der Trainingsintensität und der Betreuung durch den Trainer und medizinische Fachpersonen ab. Bei jungen Sportlerinnen und Sportlern ist vor allem die Begleitung durch die Familie wichtig, die sie stützen und schützen.

Leider werden nicht alle Athletinnen und Athleten in der Schweiz gleich gut betreut. Profifussballer werden meist eng von einem grossen Trainerstab und einem medizinischen Team begleitet, zu dem Physiotherapeuten, Reha- und Konditionstrainer, Masseur, Leistungsdiagnostiker, Ärzte und Ernährungsberater gehören. In vielen anderen Sportarten ist die Betreuung deutlich weniger intensiv.

Als Sportarzt empfehle ich, insbesondere das Übertraining zu vermeiden. Mehr Training führt nicht zwingend zu mehr Leistung. Im Gegenteil, wer zu intensiv trainiert, mutet seinem Körper viel zu, was kontraproduktiv sein kann. Der Körper braucht ausreichend Erholung, um Trainingsimpulse umzusetzen. Wer Spitzensport treibt, verzichtet besser auf Alkohol und Drogen, befolgt die Dopingrichtlinien, achtet auf eine gesunde Ernährung und genügend Schlaf und unterzieht sich regelmässigen sportmedizinischen Check-ups.

„Sportlerinnen und Sportler laufen Gefahr, aufgrund der hohen Trainingsbelastung keine normale Jugend zu erleben, was manche später bereuen.“

## Erholen sich Leistungssportlerinnen und -sportler schneller von Unfällen?

Die Medien berichten oft, dass Spitzensporttreibende ihr Training nach Verletzungen sehr früh wieder aufnehmen. Das erweckt den Eindruck, dass sie sich schneller erholen, was aber in der Regel nicht der Fall ist. Der natürliche Heilungsprozess der verletzten Strukturen verläuft bei ihnen nicht schneller als bei normal sportlichen Menschen. Oft ist die Reha bei ihnen jedoch effektiver, weil sie meistens disziplinierter und fokussierter sind als Untrainierte und eine bessere Ausgangslage bezüglich Kraft, Fitness und Bewegungsverständnis haben. Dies begünstigt den Heilungsverlauf enorm und trägt dazu bei, dass sie früher wieder trainieren können.

Viele Athletinnen und Athleten kurieren ihre Verletzungen aber nicht aus und kehren zu früh zum Sport zurück – sei es aufgrund eigener Ambitionen oder durch externen Druck. Sie nehmen so bewusst oder unbewusst ein hohes Risiko für Kurz- und Langzeitschäden in Kauf, insbesondere bei grossen Events wie zum Beispiel der Olympiade.





In vielen Sportarten, zum Beispiel im Kunstturnen, muss bereits im Kindesalter mit einem intensiven Training begonnen werden, um international eine Chance zu haben. Welche Risiken birgt das?

Da der Körper noch im Wachstum ist, kann sich die grosse physische Belastung negativ auf die Entwicklung auswirken und zu muskuloskelettalen Überbelastungserkrankungen führen. Sportlerinnen und Sportler laufen Gefahr, aufgrund der hohen Trainingsbelastung keine normale Jugend zu erleben, was manche später bereuen. Bei Sportarten wie Kunstturnen, Ballett und Eiskunstlauf sind Essstörungen keine Seltenheit. Diese können psychische und physische Erkrankungen verursachen.

**Wie lassen sich Essstörungen vorbeugen?**

Weil sie meist schleichend entstehen und bagatellisiert oder aus Scham versteckt werden, ist die Prävention nicht leicht. Wichtig ist, dass gesunde Ernäh-



rung und Essstörungen im Training und in der Familie thematisiert werden, das Problem bei Verdacht offen angesprochen und Hilfe geholt wird. Bei Mädchen können Essstörungen und Überbelastung die normale körperliche Entwicklung behindern und zum Beispiel dazu führen, dass die Menstruation nicht eintritt. Wenn ein Mädchen Leistungssport betreibt und nur unregelmässig oder gar keine Regelblutung hat, kann dies ein Alarmzeichen sein. Hier empfehle ich eine gynäkologische oder sportärztliche Abklärung.

„Verschleisserscheinungen können bei allen Sportarten auftreten, auch ohne Unfall.“

**Welchen Gesundheitsvorsprung haben Spitzensporttreibende?**

Darüber ist sich die Wissenschaft aktuell uneinig. Die Bewertung hängt von der Sportart und dem Leistungsniveau ab. Es gibt Studien, die belegen, dass Leistungssportlerinnen und -sportler seltener an Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs erkranken und länger leben. Sport wirkt sich auch auf die Hirnfunktion positiv aus. Die Vorteile sind nicht nur auf die regelmässige Bewegung zurückzuführen, sondern auch auf den insgesamt gesünderen Lebensstil. Viele Sportlerinnen und Sportler nehmen diesen Vorsprung mit und bleiben bis ins hohe Alter aktiv. ■

## Mehr Frau denn je

Die Wechseljahre bezeichnen einen wichtigen Abschnitt im Leben einer Frau, der nach der fast schon vergessenen Pubertät noch einmal eine grössere emotionale Herausforderung bedeuten kann. Wie immer lohnt sich ein Blick auf die Sonnenseite.

*Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin*

Viele bringen mit den Wechseljahren vor allem Hitzewallungen und Schlafstörungen in Verbindung, dabei geht damit ein prägender und äusserst vielschichtiger Wandel der gesamten Gefühlswelt einer Frau einher, der Chancen für emotionales Wachstum und neue Perspektiven bietet.

**Verrückt**

Ganz schön chaotisch kann es während der Abänderung zu und her gehen: Heiss Hungerattacken wie während der Schwangerschaft, Aggressionen wie zu Teenagerzeiten, Schwindel wie bei einem Alkoholrausch und Schweissausbrüche wie während einer jugendlichen Tanznacht sind keine Seltenheit. Tausend Er-

„Schwankungen bei der Östrogenproduktion beeinflussen neben unserer Stimmung unser gesamtes körperliches Wohlbefinden.“

innerungen holen uns ein, verschmelzen miteinander und bahnen sich einen Weg ins Aussen. Das hebt unsere eigene kleine Welt zu Beginn der Wechseljahre unter Umständen etwas unerwartet aus den Angeln, lässt die Nacht zum Tag werden und die eigenen Kinder mögen sich fragen, ob diese «Fremde» wirklich ihre Mutter ist. Auf einmal so streng wie nie zuvor, dann wieder viel zu lasch in Momenten, in denen mehr Konsequenz vielleicht angebracht gewesen wäre.

Hier treffen zwei spannungsgeladene Lebensalter aufeinander: Das kindlich-naive, das mit dem Erwachsenwerden so seine Schwierigkeiten hat und dasjenige, welches eigentlich der Fels in der Brandung sein, diesen Stürmen trotzen müsste, sich jedoch gerade selbst in einem befindet. Auch wenn es ein schwacher Trost sein mag, erinnern die Worte Charlie Chaplins daran, dass manchmal selbst Sterne aufeinanderprallen und so neue Welten entstehen.

Mehr:



**DAS LEBEN IST SCHON KOMPLIZIERT GENUG!**

**Wechseljahresbeschwerden. Hitzewallungen.**

«Gemmo® Menopause» kann helfen.



**SPAGYROS**

Gemmo® Menopause ist ein zugelassenes Arzneimittel. • Lesen Sie die Packungsbeilage  
Zulassungsinhaber: Spagyros AG • 3076 Worb



### Wer bin ich?

Früher oder später stellen sich diese Frage wohl alle. Klassischerweise kennen wir das Klimakterium als die berühmte «Krise in der Lebensmitte». Der Grund, weshalb wir uns so fühlen, sind die abnehmenden Geschlechtshormone. Schwankungen bei der Östrogenproduktion beeinflussen neben unserer Stimmung unser gesamtes körperliches Wohlbefinden: Hitzeschübe, innere Unruhe und einen gestörten Schlafwach-Rhythmus sind ebenso Begleiterscheinungen wie Kreislaufstörungen, Wassereinlagerungen und Vergesslichkeit. Wie sanft oder ausgeprägt uns die Symptome treffen, hängt nicht zuletzt mit unserer Einstellung zusammen: Nehmen wir den Wechsel als Chance und werden von der Raupe zum Schmetterling oder hadern wir mit dem Älterwerden und unserer bevorstehenden Unfruchtbarkeit? Veränderungen sind selten leicht, doch selbst der Schmetterling war nicht schon immer einer. Wenn wir uns auf den Wandel einlassen und ihm mit Humor begegnen, statt uns gegen ihn zu wehren, werden uns metaphorische Flügel über diese mehr oder weniger anstrengende Lebensphase hinwegtrösten.



### Wechseljahrbeschwerden und was ausser rezeptpflichtigen Hormonpräparaten dagegen hilft

<b>Hitzewallungen/Schwitzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tees oder Präparate aus Salbei, Frauenmantel, Schafgarbe</li> <li>• Wechselwarme Fussbäder und Teilgüsse</li> </ul>
<b>Kreislaufstörungen/Bluthochdruck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weissdorn-Präparate</li> </ul>
<b>Ein- und Durchschlafprobleme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produkte aus Baldrian, Passionsblume, Hopfen</li> </ul>
<b>Nervenstärkung/Stressbewältigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine des B-Komplexes, Magnesium</li> <li>• Rosenwurzextrakt</li> <li>• Entspannungsübungen/Meditation</li> </ul>
<b>Stimmungsschwankungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Johanniskraut-Präparate</li> </ul>
<b>Scheidentrockenheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salben, (Gleit-)Gele oder Zäpfchen, z. B. mit Hyaluronsäure</li> </ul>
<b>Natürlicher Hormonausgleich</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produkte aus Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Rotklee, Yams</li> </ul>
<b>Aufgedunsene Glieder und Gesicht (Ödeme)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tees aus Brennnesseln, Birkenblättern und Schachtelhalm</li> </ul>
<b>Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L-Glutaminsäure, Vitamine des B-Komplexes, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren (v. a. DHA)</li> </ul>

**Möglichst vermeiden, vor allem abends:** Kaffee, Schwarztee, Alkohol, scharfe Speisen. Lassen Sie sich gerne in Ihrer Apotheke individuell beraten.

### Vitalität macht Spass

Mit ausgewogener, leicht verdaulicher und mild gewürzter Kost, genügend Flüssigkeit sowie moderatem, dafür regelmässigem Sport kann man nicht nur Wechseljahrbeschwerden ein Schnippchen schlagen. Ballaststoffreiche Ernährung beugt Verstopfung und Hämor-

rhoiden vor, zwei bis drei Liter Wasser täglich spülen die Nieren durch und sorgen für einen besseren Abtransport von Schadstoffen und Stoffwechselgiften, während Sport, frische Luft und Sonne Stress abbauen und stabilisierend auf unsere Psyche wirken. Ein Zaubertrick, welches uns die Auswirkungen der Menopause erspart, gibt es zwar leider

nicht, aber mit diesen gezielten Massnahmen werden Sie sich grundsätzlich vitaler und leistungsfähiger fühlen. Wussten Sie, dass es überdies sogenannte Phytoöstrogene gibt, also pflanzliche Hormone, die die schwächer werdende Eigenproduktion unterstützen? Phytoöstrogene finden sich in namhaften Mengen in Sojabohnen, also beispielsweise in Tofu, sowie in Rosenkohl, Leinsamen und Knoblauch.

### Wiedererwachende Weiblichkeit

Frauen, Zyklen und der Mond haben vieles gemeinsam, das wussten schon die Heiden, die an Göttinnen geglaubt und Frauen verehrt haben sollen. Und zwar nicht nur die Jungfrauen, sondern gleichermassen die Mütter und die



„Frauen, Zyklen und der Mond haben vieles gemeinsam, das wussten schon die Heiden, die an Göttinnen geglaubt und Frauen verehrt haben sollen.“

«Alten». Sie waren für sie die Weisen, die man um Rat fragte, die Kräuterkundigen, die Wunden und Krankheiten behandelten, also Frauen, denen höchster Respekt gezollt wurde. Das ist zwar zugegebenermassen lange her, doch diese wunderbare Vorstellung hilft mir immer wieder, mich daran zu erinnern, dass uns nicht nur Jugend und Fruchtbarkeit, sondern auch Erfahrung, Reife und Persönlichkeit zur Frau machen. In diesem seltsamen «Zwischenalter», in welchem wir nicht mehr jung und doch noch nicht alt sind, laden uns viele Gelegenheiten zu

neuem Leben ein. Unsere Kinder sind keine Kleinkinder mehr und wir können langsam aber sicher auch wieder eigenen Interessen nachgehen und neue Wege einschlagen. Was hat uns früher Freude bereitet? Kleider, Kinobesuche oder ein Hobby wie Tanzen, Schauspielerei oder Malen? Ganz unbemerkt ist sie in unser Leben geschlichen, die Zeit, in der wir uns neu erfinden und unseren Körper zurückerobern, ihn neu entdecken und erleben – ganz so wie einst die Göttinnen der alten Mythologien und Sagen. ■

WILD

## Salvia Wild® Tropfen

helfen bei übermässigem Schwitzen

Salvia Wild® ist ein pflanzliches Heilmittel mit Salbei-Extrakt und hilft bei übermässigem Schwitzen und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



# Wechseljahrbeschwerden?

**Hänsele Menopause:**  
Die pflanzliche Option bei Hitzewallungen  
und Stimmungsschwankungen.

[www.haenseler-menopause.ch](http://www.haenseler-menopause.ch)



Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Hänsele AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER  
SWISS PHARMA



# Energie ohne Ende ...

Manche Kinder sind wahre Energiebündel. Das kann für Eltern und Betreuer sehr anstrengend werden. Oft stellt sich dann die Frage: Liegt das feurige Temperament noch im Normbereich oder ist es bereits eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung?

Christiane Schittny, Apothekerin

ADHS ist die gängige Abkürzung für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Sie betrifft schätzungsweise fünf Prozent der Jungen und Mädchen in unserem Land mehr oder minder stark und beginnt schon im Kindesalter. Die Hauptmerkmale sind Unaufmerksamkeit (das Kind lässt sich leicht ablenken, verliert schnell die Lust an einer Tätigkeit oder geht Aufgaben meist unkonzentriert an), Unruhe (das Kind kann schlecht stillsitzen und hat einen grossen Bewegungsdrang) und Impulsivität (das Kind reagiert oft unkontrolliert, sehr spontan oder ungeduldig). Die Abgrenzung zwischen ADHS und grosser Lebhaftigkeit ist teilweise schwierig. Daher sollte immer eine spezialisierte ärztliche oder psychotherapeutische Praxis als Anlaufstelle dienen, denn dort kann der Sachverhalt professionell abgeklärt werden.

## Die Geschichte von Jan

Jan hat zwei grosse Brüder, die vier und sechs Jahre älter sind als er. Schon sehr früh versuchte er, mit den beiden mitzuhalten und immer und überall wollte er mit von der Partie sein. Er war ein ausgesprochen aufgewecktes und wissbegieriges Kind, das aber gleichzeitig äusserst aktiv war und nur stillsitzen konnte, wenn ihn etwas wirklich fesselte. Für die Eltern zwar sehr anstrengend und herausfordernd, aber durchaus handhabbar und kein wirklicher Grund zur Sorge. Im Kindergarten fiel Jan durch seine überbordende Unternehmungslust auf. Doch nicht nur das: Die Erzieherin hatte Mühe, ihn zu bändigen und ihn dazu zu bringen, sich auf verschiedenste Tätigkeiten zu konzentrieren. Der Verdacht kam auf, ob es sich hier vielleicht um ein ADHS handle. Jan wurde in Absprache



mit den Eltern zur Abklärung zum kinderpsychiatrischen Dienst geschickt. In mehreren Sitzungen wurde das Kind ausgiebig getestet. Dabei kam heraus, dass der Junge zwar äusserst lebhaft sei, die Diagnose ADHS konnte jedoch nicht gestellt werden. Dafür kam eine Hochbegabung zum Vorschein und demzufolge wurde entschieden, dass Jan ein Jahr früher eingeschult werden sollte. In der ersten und zweiten Klasse ging alles so weit gut: Jan war ausreichend beschäftigt und sein Bewegungsdrang hielt sich in Grenzen. Im Laufe der dritten Klasse ging dann aber alles wieder von

» ADHS betrifft schätzungsweise fünf Prozent der Jungen und Mädchen in unserem Land mehr oder minder stark und beginnt schon im Kindesalter.

orne los. Es war manchmal nicht daran zu denken, das Kind über eine etwas längere Zeit ruhig zu halten. Sein Tatendrang führte bisweilen dazu, dass die ganze Klasse unruhig wurde und die Lehrerin völlig überfordert war. Die Schule zweifelte das Resultat der psychiatrischen Untersuchung aus dem Kindergarten an und Jan wurde auf Betreiben der Lehrer-

schaft ein zweites Mal auf ADHS getestet. Wiederum klar negativ! Je älter Jan aber wurde und je mehr er gefordert wurde, desto einfacher gestaltete sich die Situation. Heute ist das «Problemkind» von damals ein hochmotivierter, fröhlicher, besonnener und ausgeglichener Student, der immer noch vor Energie sprüht.

## Die Folgen von ADHS

Das Beispiel von Jan zeigt, wie schwierig manchmal die Diagnose ADHS sein kann. Gerade deswegen ist eine äusserst sorgfältige Abklärung nötig, damit den Betroffenen richtig geholfen werden kann. Denn die Folgen einer ADHS können erheblich sein: Das Kind erscheint oft als störend, unmotiviert, chaotisch oder unkollegial und wird dadurch zum Aussen-seiter. Ausserdem lernt es oft langsam

» ADHS wird manchmal etwas vorschnell diagnostiziert.

und unsystematisch, was es ihm erschwerte, in der Schule mitzuhalten. Bei etwa vierzig Prozent der Kinder, die unter ADHS leiden, bleibt die Krankheit lebenslang bestehen. Allerdings verändert sich das Erscheinungsbild im Verlauf der Zeit. Ab der Pubertät verliert sich meist die überschüssige Motorik, dagegen bleiben Unkonzentriertheit und Unorganisiertheit sowie impulsives und unüberlegtes Verhalten in der Regel bestehen. Werden die ADHS-Symptome nicht behandelt, können gravierende Auswirkungen auf soziale Kontakte, berufliche Laufbahnen oder das seelische Gleichgewicht entstehen. Schön zu wissen, dass auch positive Eigenschaften Menschen mit ADHS auszeichnen: Sie können sehr kreativ sein und wenn sie sich für etwas begeistern, sind sie meist motiviert und leistungsstark bei der Sache. Sie haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und werden häufig als sehr gefühlsvoll und hilfsbereit beschrieben.

» Bei etwa vierzig Prozent der Kinder, die unter ADHS leiden, bleibt die Krankheit lebenslang bestehen.

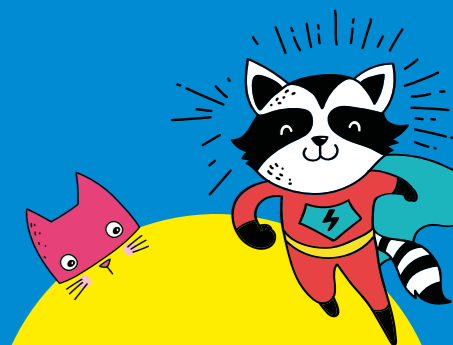
## So wird behandelt

ADHS wird manchmal etwas vorschnell diagnostiziert. Nicht in jedem Fall haben besonders aktive oder unruhige Kinder diese Krankheit. Eine sorgfältige Diagnose beinhaltet eine genaue Familienanamnese, körperliche Untersuchungen, Verhaltensbeobachtungen und Befragungen der Eltern, Bezugspersonen und Lehrpersonen, teilweise auch anhand von Fragebögen. Eine gesicherte Diagnose verhilft zu einer geeigneten Therapie. Oft wird nach einem Baukastenprinzip vorgegangen: Je nach Hauptsymptomen, der persönlichen Situation und dem Alter des Kindes können verschiedene Behandlungsmethoden einzeln oder kombiniert eingesetzt werden.

- Wer gut über ADHS Bescheid weiss, kann besser damit umgehen. Deshalb liegt ein Schwerpunkt auf der Information der Angehörigen, weiterer betreuender Personen und der Erziehenden in Schulen oder Kindergärten.
- In speziellen Trainingseinheiten lernen die oben erwähnten Personengruppen, die betroffenen Kinder besser zu verstehen und sie wo nötig zu unterstützen.
- Durch Verhaltenstherapien erlernen die Kinder, ihr Auftreten und ihr Handeln spezifischer zu steuern. Das hilft ihnen, ihren Alltag besser in den Griff zu bekommen.
- Bei schwereren ADHS-Symptomen werden oft zusätzlich zu den allgemeinen Massnahmen noch Medikamente verschrieben. Diese können, wenn sie richtig eingesetzt werden, eine grosse Entlastung für alle Betroffenen darstellen. Hier handelt es sich vorwiegend um sogenannte Stimulantien, deren bekanntester Vertreter der Wirkstoff Methylphenidat ist. Er wirkt meist sehr gut, kann aber auch einige Nebenwirkungen haben. Deshalb sind während der Behandlung engmaschige ärztliche Kontrollen notwendig.



Natürlich mehr für kleine Helden.



61 Vitalstoffe & Vitamin D



Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



# Zum 200. Geburtstag von Wilhelm Schüssler

Wer kennt sie nicht, die Schüsslersalze? Dass wir heute auf diese Heilmethode zurückgreifen können, haben wir dem Begründer der «biochemischen Heilweise» zu verdanken. Mit Leidenschaft und Überzeugung setzte er sich für seine medizinischen Erkenntnisse ein.

Christiane Schittny, Apothekerin

Am 21. August 1821 wurde Wilhelm Heinrich Schüssler in Bad Zwischenahn in Deutschland geboren. Er wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf, war aber sehr wissbegierig und sprachbegabt. Neben Griechisch und Latein beherrschte er Französisch, Italienisch, Spanisch und Englisch. Als Sprachlehrer konnte er sich sein erstes Geld verdienen. Doch sein Interesse galt mehr und mehr der Heilkunde. Im Jahr 1852, mit über dreissig Jahren, begann er mit dem Studium der Medizin. Sein Augenmerk richtete sich vor allem auf die Homöopathie, die ihn besonders fesselte. Als niedergelassener Arzt und Homöopath machte er sich schnell einen Namen. Seine Zeitgenossen schilderten den Arzt und Forscher, wie Hugo Platz in seinem Buch beschreibt, folgendermassen: «In seinen markanten Zügen spiegelte sich ein bestimmtes und unnachgiebiges Wesen, dem sich zeitweise ein satirischer Humor beigesellte. Er war ein Sonderling mit einer Reihe von Eigenarten. Vielen, die ihn persönlich kannten, ist das Bild des greisen Mannes mit schneeweisem Haar in Erinnerung, wie er mit einer mit langem Schirm versehenen Schiffermütze, im langen dunkelblauen Rock mit blinkenden Knöpfen, mit dicken wollenen Handschuhen, den Schirm im Arm wie ein Gewehr tragend, die Strasse entlangging. Er begrüsst jeden, ob arm oder reich, nur mit einer Handbewegung nach der Mütze, ohne dieselbe abzunehmen. Im Sommer liebte er es, einen kanariengelben Rock und ebenfalls dicke wollene Handschuhe zu tragen ...»



Deutsche Homöopathie-Union, Karlsruhe

„In seinen markanten Zügen spiegelte sich ein bestimmtes und unnachgiebiges Wesen, dem sich zeitweise ein satirischer Humor beigesellte.“

Besonders die damals aufblühende Zellforschung und der Zusammenhang zwischen gestörter Zellfunktion und Krankheiten faszinierten den Mediziner. Dank eigener Forschungen fand er heraus, dass ein Mangel an Mineralsalzen in den Zellen zu Krankheiten führen kann. Seine wegleitende Erkenntnis war, dass Mineralsalze, die homöopathisch aufbereitet sind, dazu beitragen können, einen Mineralstoffmangel zu beheben. Auf diesem Grundsatz basierte seine neue Therapieform, über die er auch ein Buch verfasste: «Eine abgekürzte Thera-

pie – Anleitung zur biochemischen Behandlung der Krankheiten.» Unter vielen Kollegen stiess diese Schrift damals auf heftige Kritik und Zweifel. Doch Schüssler war weiterhin davon überzeugt, dass er mit seiner Mineralsalztherapie die Heilung vieler Erkrankungen unterstützen konnte.

In der von Dr. Schüssler entwickelten biochemischen Therapie spielen Mineralsalze eine unverzichtbare Rolle. Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt kann Störungen der Zellfunktionen, die sich in unterschiedlichen Symptomen und Krankheiten äussern können, verhindern. Um die Aufnahmefähigkeit der Zellen für Mineralstoffe aus der Nahrung zu fördern, wird das entsprechende Mineralsalz dem Körper in stark verdünnter, homöopathischer Form als «Schüsslersalz» zugeführt. Schüsslersalze wirken auf diese Weise als «Türöffner», sodass Mineralstoffe aus der Nahrung oder aus Mineralstoff-Tabletten wieder besser von der Zelle aufgenommen werden können.

Ursprünglich arbeitete Dr. Schüssler mit zwölf Mineralsalzen, den sogenannten Basissalzen. Später wurden diese noch um dreizehn beziehungsweise fünfzehn weitere Salze ergänzt. Schüsslersalze gibt es hauptsächlich in Form von Tabletten, Globuli, Tropfen, Pulvern und Salben. In der Regel nimmt man die Tabletten einzeln ein und lässt sie langsam im Mund zergehen. So können die Salze über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und sich im Körper entfalten.

# Sommertipps

Viele von uns zieht es im Sommer in die Ferne, um die Welt zu entdecken. Dabei ist es oft erstaunlich, wie wenig man eigentlich sein näheres Umfeld kennt. Egal ob Sie gerne wandern, baden, Velo fahren, campen oder Freizeitanlagen nutzen: Wissen Sie, wie gross das Angebot innerhalb der eigenen Landesgrenzen ist?

Wie lange ist die Gesamtlänge des Wanderwegnetzes innerhalb der Schweiz?

- **B** Da man am Berg auch ohne Markierungen klar kommt, sind nur 500 Kilometer ausgeschildert.
- **N** Weil Wandern sehr beliebt ist, sind es mittlerweile bereits 65 000 Kilometer.
- **C** Es ist mit 780 000 Kilometer so lange, dass jedes Jahr die Farbe für Wegmarkierungen knapp wird.

Wie viele kleinere und grössere Seen bietet die Schweiz insgesamt?

- **A** Rund 150.
- **I** Rund 50.
- **O** Rund 11 000.

Wie viele Campingplätze zählt das Land?

- **T** Aufgerechnet auf die verschiedenen Regionen sind es insgesamt etwa 400.
- **H** Da es in der Schweiz oft regnet, gibt es nur 20 Betreiber.
- **L** Im Jahr 2020 wurde die Grenze von einer Million geknackt.

Egal ob Spielwiese, Fussball- oder Tennisplatz:

Wie viele Sportanlagen gibt es im Land?

- **N** Sport ist in der Schweiz von geringer Bedeutung, deshalb ist die Zahl auch unbekannt.
- **K** Jeder Kanton verfügt in etwa über 100 Sportanlagen.
- **U** Durch das rege Sportinteresse gibt es über 32 000 Sportanlagen.

Wie viele Kilometer kann man mit dem Fahrrad an ausgeschilderten Velowegen entlangfahren?

- **R** Das Streckennetz misst über 12 000 Kilometer.
- **I** Da in der Schweiz kaum Velo gefahren wird, reichen 400 Kilometer.
- **P** Es gibt gar keine ausgeschilderten Velowege.



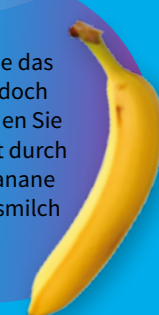
## Erfrischende Himbeerbombe

Wer braucht schon karibisches Flair, wenn es womöglich sogar im eigenen Garten herrliche Himbeeren gibt? Mit folgendem Rezept ist ein bombensicherer Vitaminschub garantiert.

- 100 ml Milch
- 100 g frische Himbeeren (oder tiefgekühlt)
- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker und Staubzucker nach Geschmack
- Frische Minze zum Garnieren

Die Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Himbeerbombe in zwei Gläser füllen, mit Minze dekorieren und kalt geniessen.

**Tipp:** Sollten Sie das Südsee Feeling doch vermissen, können Sie das Naturjoghurt durch eine pürierte Banane und 50 ml Kokosmilch ersetzen.



Alle Lösungen Seite 16





# Finden Sie die Lösung?

## Buchstabensalat oder Wörter suchen

In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend und auch rückwärts zwischen den Buchstaben verbergen.

AMANDA AMARETTO BEAU ELEND ELLBOGEN  
ENDLICH FILM GEPRAEGE JAKOB KONFLIKT  
LAUCH NERO NOIR PHONETIK RECHTECK  
RODEL SEHER SOFTBALL SPINNRAD SULAWESI

B	S	U	L	A	W	E	S	I	L	A	U	C	H
S	C	M	N	A	M	A	N	D	A	F	H	E	V
R	P	G	E	P	R	A	E	G	E	Y	I	L	P
R	T	I	K	H	I	N	R	C	F	P	F	L	B
Y	E	G	N	O	I	R	O	E	M	Y	V	B	M
U	R	C	D	N	N	P	D	N	T	A	Q	O	X
E	S	E	H	E	R	F	E	D	U	T	O	G	J
W	S	O	F	T	B	A	L	L	V	R	O	E	A
K	G	Q	Z	I	E	A	D	I	E	M	N	N	K
T	Q	O	R	K	A	C	O	C	K	N	Q	E	O
J	S	C	I	H	U	G	K	H	P	T	D	S	B

## VERLETZUNGEN

# Similasan Arnica plus

### Verletzungen?

Similasan Arnica plus bei:

- Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen, Prellungen
- Blutergüssen
- Weichteilverletzungen
- Muskelschmerzen
- Brandwunden, Sonnenbrand
- Beschwerden nach Operationen
- Beschwerden nach Knochenbrüchen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Similasan AG  
8916 Jönen  
www.similasan.swiss



## Tipp

Stellen Sie das verstauchte Gelenk sofort ruhig, stützen Sie es mit einer Kompressionsbandage, lagern Sie es nach Möglichkeit hoch und kühlen Sie es.

## MUSKELN

# Soufrol® Muscle Magnesium Creme



### Wanderfans kennen es gut: Muskelkrämpfe und Muskelkater.

Die Soufrol® Muscle Magnesium Creme hilft weiter, denn sie wirkt schnell bei Muskelkrämpfen, Verspannungen und Muskelkater. Das enthaltene Menthol kühlt gleichzeitig und gibt dem ganzen einen Frischeeffekt.

So werden Verspannungen sowie Muskelkater schnell gelindert. Da die Creme sehr gut einzieht, sind Flecken kein Thema.

Muster und Rabattbon gibt's hier: [www.soufrol.ch](http://www.soufrol.ch).

Gebro Pharma AG  
4410 Liestal  
www.gebro.ch



## Tipp

Beachten Sie beim Wandern stets, dass Sie auch noch Energiereserven für den Rückweg brauchen. Auch Bergabgehen erfordert eine ordentliche Portion Muskelkraft.

# Finden Sie die Lösung?



ACKERBAU  
BLUTBAHN  
GLAEUBIG  
LESEBUCH  
MALEACHI  
PATHETIK  
RUEPELEI  
RUHEGELD  
SCHREBER  
URLAUBER

Die vorgegebenen Wörter müssen so in das Rätselgitter eingesetzt werden, dass sie an den Kreuzungen übereinstimmen.

# Finden Sie die Lösung?

## Schwedenrätsel

Fussboden-erhö-hungen	↙	Radio-emp-fänger (engl.)	↘	Zah-lungs-art	↙	Wohn-zimmer	Reise-bus	Fremd-wortteil: drei
polit. Gremium	↘	↙	↘	↙	↘	↙	↘	↙
			2					5
↙		6	frz. Um-gangs-sprache		Autokz. Kanton Uri			
hart-näckig, ver-bissen			ital. Welt-geist-liche	↘	↙			
Ge-treide-blüten-stand	↙				engl. Abk. f. Donners-tag			Abk. für Stunde
↙	3		ägypt. Sonnen-gott		Abk.: Touring Club Schweiz	↘	7	
ehem. dt. Staat (Abk.)			schweiz. Koch ↑ (Philippe)			↘	8	
Eisen-bahn-Alpen-transit	↙	4			nord. Schick-sals-göttin			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

## SCHWINDEL

# Circuvin

### Fertig mit Schwindel!

Circuvin, ein homöopathisches Arzneimittel gegen Schwindel und Kreislaufschwäche, ist ein idealer Begleiter, wenn Sie unter instabilem Blutdruck und damit verbundener Schwäche und Benommenheit leiden. Es harmonisiert das vegetative Kreislaufsystem.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Herbamed AG  
9055 Bühler  
www.herbamed.ch



## Tipp

Schwindel kennt viele Gesichter und hat unterschiedlichste Ursachen. Ziehen Sie eine Fachperson zu Rate, wenn die Schwindelattacken häufig wiederkehren.

## BLASENENTZÜNDUNG

# FEMANNOSE® N



### Blasenentzündung ade - ohne Antibiotikum!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose - zur Akutbehandlung und tief dosiert zur Vorbeugung bei unkomplizierten Blasenentzündungen. FEMANNOSE® N wirkt rasch in der Blase und bildet keine Resistenzen bei *E. coli*.

Medizinprodukt CE 0426.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG  
8004 Zürich  
www.femannose.ch



## Tipp

Ziehen Sie nach dem Baden Ihre nassen Badekleider aus, trocknen Sie sich gut ab, sitzen Sie nicht auf kaltem Untergrund und entleeren Sie regelmässig Ihre Blase.

# Finden Sie die Lösung?

## Sudoku leicht

			3					
	8		2	4		6		
		1	8	7	3			
	3	2			4	5		
6				1				8
	4	7				6	1	
		8	9		5	7		
	9		6		8		3	
				7				



Finden Sie die 10 Unterschiede?



**AUGENPROBLEME**

**Weleda Euphrasia-Augentropfen**



**Gereizte oder gerötete Augen?**

Weleda Euphrasia-Augentropfen lindern bei Reizzuständen der Augenbindehaut wie gerötete, tränende und müde Augen und helfen auch bei Schwellungen des Lides. Für die ganze Familie und auch schon für Säuglinge verwendbar. Mit den meisten handelsüblichen Kontaktlinsen verträglich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

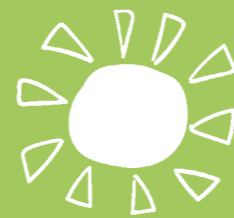
Weleda AG  
4144 Arlesheim  
www.weleda.ch



**Tipp**

Werden Sie im Sommer zum Brillenträger: UV-zertifizierte Sonnenbrillen schützen die Augen vor schädlicher Lichtstrahlung, Schwimmbrillen vor Chlor.

**FRUCHTZUCKER-UNVERTRÄGLICHKEIT**



**FRUCTEASE®**

**Blähungen wegen Früchten? Wenn Fruktose Probleme macht.**

Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Co. anstelle von unbeschwertem Genuss können auf Dauer ganz schön belastend sein. FRUCTEASE® lindert Verdauungsbeschwerden bei Fructoseunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption).

Medizinprodukt CE. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Spirig HealthCare AG  
4622 Egerkingen  
www.alles-essen.ch



**Tipp**

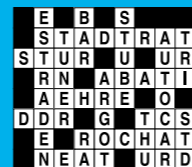
Führen Sie ein detailliertes Ernährungstagebuch über mindestens zwei Wochen. Kochen Sie vermehrt selbst und möglichst einfach, ganz nach Ihrem Geschmack.

**Lösungen**

Seite 13

- 1) N
- 2) A
- 3) T
- 4) U
- 5) R

Seite 15



BADETUCH

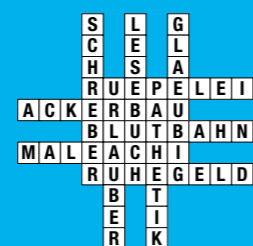
Seite 14



Seite 15



Seite 14



Seite 16



**WIR GEHEN AUF NUMMER SCHÜSSLER.**

*Und Du?*



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler  
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen. Omidra AG, 6403 Küssnacht am Rigi.





# Mit Homöopathie durch den Sommer

Homöopathische Mittel bewähren sich auch in der warmen Jahreszeit. Erfahren Sie, welche davon bei Insektenstichen, Sonnenbrand, Hautblasen, Sommergrippe, Reisekrankheit und akutem Durchfall helfen.

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie und Homöopathin

Für ein kleines Ferienabenteuer macht es Sinn, sich mit Sonnencreme, einem Schmerzmittel, einem Antiallergikum sowie einer kleinen Verbandsapotheke auszurüsten. Auch eine homöopathische Ausflugsapotheke sollte dabei nicht fehlen. Doch was nehmen Sie am besten mit? Erfahren Sie mehr über die zehn meistgebrauchten

„Apis hilft, wenn die Beschwerden wie nach einem Bienenstich sind.“

homöopathischen Sommermittel, die für den Akutfall am besten in einer C30-Potenz angewendet werden.

## Aconitum napellus

Der blaue Eisenhut ist unentbehrlich bei Beschwerden nach Angst und Schrecken. *Aconitum* ist das Akutmittel bei plötzlichem, heftigem Fieber mit Durst und

trockener, heisser Haut. Auch plötzliche, heftige Entzündungen mit Angst und innerer Unruhe sprechen gut auf *Aconitum* an, zum Beispiel akute Ohrenschmerzen. Auslöser ist oft ein kalter, trockener Wind (Bise!). Der Patient ist ruhelos, hat Herzklopfen und einen harten Puls.

## Apis mellifica

Wenn die Beschwerden wie bei einem Bienenstich sind, sich also Stechen, Brennen, Schwellung, Hitze und Röte bemerkbar machen, dann kommt die Honigbiene in homöopathischer Form zum Einsatz. Zu den Anwendungsgebieten zählen Allergien, Ödeme oder Entzündungen der Haut und Schleimhaut sowie an den Gelenken, Augen, im Hals und der Blase. Auch nach zu viel Sonne oder nach einem Insektenstich hilft das homöopathisch potenzierte Bienengift. Gut geeignet ist dieses Mittel vor allem dann, wenn die Beschwerden sich durch Kälte (frische Luft oder Eis auflegen) bessern und sich hingegen durch Wärme verschlimmern. Typisch ist auch, dass der Patient unruhig ist und keinen Durst hat, obwohl sein Mund trocken ist.

## Arnica montana

*Arnica*, auch Bergwohlverleih genannt, ist das wichtigste homöopathische Notfallmittel und darf in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen. Es sollte nach Möglichkeit immer sofort nach kleinen und grossen Unfällen gegeben werden, weshalb es ratsam ist, dass man es stets griffbereit hält. Die wichtigsten *Arnica*-Symptome sind Zerschlagenheit und Wundheit. Zudem verschlimmern Berührung und Erschütterung die Schmer-



„*Arnica*, auch Bergwohlverleih genannt, ist das wichtigste homöopathische Notfallmittel.“

zen. *Arnica* ist auch ein Kreislaufmittel und eignet sich bei einem roten heissen Kopf, während sich der Körper eher kalt anfühlt. Zudem hilft es bei Blähungen und Aufstossen mit Geruch nach faulen Eiern. Auch vor und nach Operationen, zahnärztlichen Eingriffen, bei Geburten und körperlicher Überanstrengung ist *Arnica* indiziert.

## Arsenicum album

Arsen wird seit Urzeiten als Gift und als Heilmittel verwendet. *Arsenicum*-Menschen sind perfektionistisch, frostig und haben ein enormes Bedürfnis nach Wärme. Oft wird dieses Mittel eingesetzt bei Pollen- oder Tierhaarallergien, bei brennenden Hautausschlägen und Schmerzen, die sich durch Wärme bessern. Der unruhige und ängstliche Patient hat ein blasses Gesicht mit bläulichen Lippen und die Augen sitzen tief in ihren Höhlen. Er muss sich trotz grosser Schwäche ständig bewegen. *Arsenicum*

ist ausserdem ein wichtiges Akutmittel bei Erbrechen und Durchfall (oft gleichzeitig!), nach Genuss von kalter, verdorbener oder ungewohnter Nahrung. Es eignet sich zudem auch als Mittel bei Reisekrankheit.

## Belladonna

Die Tollkirsche ist ein Nachtschattengewächs. *Belladonna*-Symptome treten wie ein Blitz aus heiterem Himmel auf und sind heftig, als ob sich ein Feuer entfacht. Das können Entzündungen mit Rötung, Hitze und brennenden Schmerzen ebenso sein wie Krämpfe oder heftige Gemütssymptome (Schlagen, Beissen, Treten, Spucken). Auch plötzliches hohes Fieber mit heissem, rotem Kopf und Schweiß auf der Stirn, Angina, Periodenkrämpfe, Koliken, Säuglingskrämpfe oder Migräne mit klopfenden Schmerzen können mit diesem Mittel behandelt werden. *Belladonna* ist auch geeignet nach zu viel Sonne (Sonnenstich), wenn der Patient überempfindlich auf Bewegung, Licht, Geräusche und Zugluft ist.

## Cantharis

Die spanische Fliege enthält Cantharidin, einen Wirkstoff, der Haut und Nieren heftig reizt. Homöopathisch wird *Cantharis* bei Blasenentzündungen und bei Hautblasen eingesetzt. Die akute Blasenentzündung ist von heftigem Harndrang, schneidenden, brennenden Schmerzen vor, während und nach dem Urinieren begleitet. Die Blase lässt sich nur tropfenweise entleeren. *Cantharis* hilft ebenfalls, wenn sich in neuen Schuhen Blasen bilden (z. B. bei neuen Wanderschuhen) oder bei Bläschenbildung durch die Sonne (Sonnenallergie).

# Homöopathie von OMIDA.

Taschenapotheke mit 32 Einzelmitteln



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

## ENTZÜNDETE AUGEN?

EYE PHRASIA<sup>plus</sup>



EYEPHRASIA<sup>plus</sup>  
Mehr als nur Euphrasia.

Hilft bei geröteten, brennenden Augen und Lidrandentzündungen.

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

Similasan



## Gelsemium

*Gelsemium* ist das Sommergrippemittel schlechthin. Typisch für *Gelsemium*-Beschwerden ist, dass sie langsam beginnen. Das Fieber steigt nur auf gut 38°C, der Patient ist durstlos, manchmal benommen, und hat einen heissen, roten Kopf. Kreislaufstörungen mit Schwindel, Angst und tiefem Blutdruck gehören auch dazu. *Gelsemium*-Menschen sind wetterfühliger. Föhnwetter, Sommerhitze und Schwüle vor Gewittern verschlimmern ihre Befindlichkeit. Sie sind ängstlich, zittern vor Angst oder fühlen sich durch Erwartungsangst wie gelähmt. Somit ist dieses Mittel auch bei Lampenfieber oder Prüfungsangst empfehlenswert.

## Ledum

Das homöopathisch potenzierte Sumpfpflanzkraut ist das wichtigste Mittel bei Stichwunden beispielsweise durch Mücken, Spinnen oder Piercings. Bei Bisswunden durch Zecken, Hunde, Katzen oder sogar Schlangen kann es die schul-



„Gelsemium ist das Sommergrippemittel schlechthin.“

medizinische Therapie gut unterstützen. Die Wunden fühlen sich kalt an, aber bessern durch Kälte! *Ledum* kann auch bei einem akuten Gichtanfall helfen, wenn die Beschwerden bei den Füßen beginnen und nach oben wandern.

## Nux vomica

Brechnessamen in homöopathischer Form helfen dem «überlasteten Manager». *Nux vomica* ist nämlich immer dann geeignet, wenn sich Menschen überarbeiten, gestresst, nervös und ehrgeizig sind und zu Missbrauch von Kaffee,

Tabak, Alkohol und Drogen neigen. *Nux vomica* ist zudem ein wichtiges Entgiftungsmittel und hilft dem Morgenmuffel in Katerstimmung oder wenn sich zwei bis drei Stunden nach dem Essen ein Steingefühl im Magen abzeichnet. Auch bei Reisekrankheit kann die Brechnuss verwendet werden.

## Rhus tox

Werden die Giftsumachblätter berührt, dann reagieren empfindliche Menschen mit heftig juckenden Bläschen auf der Haut, Fieber und Gelenkschmerzen. Darum wird das homöopathische Mittel bei juckendem Bläschenausschlag (Windpocken, Fieberblasen, Gürtelrose, Sonnenallergie) und bei Beschwerden des Bewegungsapparates (Beziehung zu Sehnen, Muskeln und Bändern), insbesondere bei Hexenschuss, gegeben. Die wichtigsten Modalitäten von *Rhus tox* sind Besserung durch Wärme und Bewegung sowie Verschlimmerung durch Ruhe, Kälte und Nässe. ■

## PRODUKTETIPPS

### Gnadenlos gegen Corona, pflegesant zur Haut



Händedesinfektion hat einen Namen: Sterillium® Protect & Care. Das Desinfektionsgel wirkt besonders schnell und hat nur eine kurze Einwirkzeit. Durch die Gel-Formulierung ist es äusserst komfortabel in der Anwendung und darüber hinaus duftet es angenehm frisch. Die sehr gute Hautverträglichkeit wurde dermatologisch getestet.

- Vernichtet zehnfach mehr Keime als andere Händedesinfektionsmittel\*
- Belegte Wirksamkeit gegen Coronaviren
- Mit Hautpflegekomponenten

\* als Produkte mit 99,9 %

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

### Schmerz lass nach!



Bei Prellungen und Zerrungen hilft die Sofortmassnahme mit Weleda Arnica-Gel dank des hohen Gehalts an *Arnica montana* (30%) aus der ganzen, frischen Pflanze.

- Weleda Arnica-Gel
- kühlt sofort
  - lindert Schmerzen
  - fettet nicht und hinterlässt keinen klebrigen Film

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

### Kopfschmerzen?



Alges-X forte mit 3-fach-Wirkung: schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Hilft bei Rücken- und Kopfschmerzen sowie Fieber.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

# Wunden professionell versorgen

Schürfungen, Schnitte, Verbrennungen und offene Beine: Wenn man Wunden nicht sachgemäss behandelt, können sie sich entzünden. Eine Wundexpertin sagt, was man selbst tun kann und wann ein Arztbesuch angezeigt ist.

Andrea Söldi

Als Wundexpertin haben Sie es wohl selten mit oberflächlichen Schürfungen und Schnitten zu tun, wie man sie im Alltag erlebt. Wie sieht Ihr Fachgebiet aus?



**Lilian Mikes\***: Richtig. Meine Aufgabe ist es, kompliziertere Wunden zu begutachten und zu behandeln. Häufig werden mir Patientinnen und Patienten vom Spital oder von Hausärztinnen und Hausärzten überwiesen. Zudem berate und coache ich Teamkolleginnen, welche Patienten mit Wunden betreuen.

### Um welche Wunden handelt es sich dabei?

Zum Beispiel um Operationswunden, die nicht schön verheilen, oder Verbrennungen und Abszesse – also Eiteransammlungen in einer abgeschlossenen Gewe-

\* **Lilian Mikes** ist Pflegefachfrau und hat sich zur Wundexpertin SAFW weitergebildet. Sie arbeitet bei der Spitex Bubikon/Wolfhausen im Kanton Zürich.

„Wenn Wunden sofort professionell behandelt würden, könnten viele Komplikationen vermieden werden.“

behöle. Auch nach Amputationen ist es extrem wichtig, die Stümpfe fachgerecht zu pflegen. Sehr häufig haben wir es mit Wunden zu tun, die aufgrund von Gefässerkrankungen entstehen, also zum Beispiel einem *Ulcus cruris*.

### Was ist ein *Ulcus cruris*?

In der Umgangssprache spricht man auch von einem Geschwür oder von offenen Beinen. Meist tritt es am Unterschenkel auf. Vorboten sind gerötete oder gelbliche Stellen. Darauf bilden sich erste Hautrisse und kleine Wunden, die sich entzünden können. Wenn man dann nicht schnell eingreift, können sich grossflächige, schmerzhaft Geschwüre entwickeln, die meist schlecht heilen. Wichtig ist auch,

die Ursachen abzuklären und zu behandeln. Denn ein *Ulcus cruris* hängt fast immer mit einer schlechten Durchblutung zusammen. Entweder handelt es sich um ein arterielles oder ein venöses Problem oder beides.

### Was kann man tun?

Sind die Arterien verengt oder verstopft, muss die Situation von einem Angiologen, also einem Gefässspezialisten, beurteilt werden. Eventuell ist ein operativer Eingriff sinnvoll – zum Beispiel ein Bypass oder eine Angioplastie, bei der die Gefässe mittels einer Prothese ausgedehnt werden. Eine venöse Insuffizienz kündigt sich meist durch Krampfadern an. Es entsteht ein Rückstau von Flüssigkeit im Gewebe. In diesem Fall helfen Kompressionsstrümpfe meist ziemlich gut. Zudem sollte man die Beine viel bewegen, um den Rückfluss des Blutes zu fördern. Am besten ist es natürlich, wenn man diese Massnahmen präventiv ergreift, bevor eine offene Stelle entsteht.





### Welche Wundarten treffen Sie sonst noch häufig an?

Bei älteren Menschen sehen wir hin und wieder wüste Wunden an den Füßen, die etwa von einer Blase oder einer kleinen Verletzung beim Nägelschneiden her-rühren. Derartige Beschwerden lassen aufhorchen: Häufig haben die Betroffenen eine Sensibilitätsstörung, weshalb sie keine Schmerzen verspüren. Dies lässt den Verdacht auf eine Diabetes-erkrankung aufkommen.

### Gibt es eine generelle Regel, wie man Wunden behandelt?

Zuerst sollte man zwischen septisch und aseptisch unterscheiden – wobei die Grenzen fließend sind. Von aseptisch spricht man, wenn die verletzte Haut nicht übermässig stark von schädlichen Keimen besiedelt ist, also etwa bei einer Operationswunde, die unter sterilen Bedingungen gesetzt wurde, oder einer sauberen Schnittwunde. Bei septischen Wunden sind viele Bakterien involviert, die eine Infektion auslösen. Dies erkennt

man an Schwellungen, Rötungen und Schmerzen. Bei der Desinfektion sollte man immer darauf achten, dass man die Keime nicht weiter verschleppt.

### Wie muss man vorgehen?

Man behandelt immer von der weniger verkeimten zur stärker besiedelten Stelle hin. Das heisst, eine aseptische Wunde desinfiziert man von innen nach aussen, eine septische umgekehrt. Doch man muss die Situation immer wieder neu beurteilen. Denn eine septische Wunde

kann in eine aseptische übergehen, was ja wünschenswert ist, aber eine aseptische Wunde kann sich auch zu einer septischen entwickeln.

### Sie haben Ihre Ausbildung vor bald vierzig Jahren gemacht. Hat sich seither in der Wundversorgung etwas geändert?

Ja, zum Teil diametral. Zum Beispiel bei der Behandlung von Dekubitus – also Wundliegen. Damals verwendeten wir ein Desinfektionsmittel und föhnten die

„Wer Kinder hat, wird des Öfteren mit Schürfungen nach einem Sturz konfrontiert sein.“

Stelle trocken. Heute sagt man, die Wunde dürfe nicht austrocknen. Wir arbeiten häufig mit speziellen Gelen, welche die Bildung von neuem Gewebe unterstützen. Aber zum Glück gibt es heutzutage längst nicht mehr so viele Dekubiti wie früher, weil besseres Lagerungsmaterial zur Verfügung steht und man bettlägerige Menschen anders umlagert.

### Im Alltag haben es die meisten ja glücklicherweise nur mit kleineren Verletzungen zu tun. Können Sie dazu ein paar Tipps geben?

Gern. Wer Kinder hat, wird des Öfteren mit Schürfungen nach einem Sturz konfrontiert sein. Da sollte man zuerst den Schmutz entfernen. Das geht mit normalem Wasser – etwa mit der Dusche – oder mit isotonischer Kochsalzlösung. Diese kann man kaufen oder selbst herstellen: ein Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Dann einfach mit einem jodfreien Mittel desinfizieren und mit einem Pflaster oder einer Auflage, die nicht klebt, ab-

„Wie schwerwiegend die Verletzung ist, hängt vom Verhältnis der Wundgrösse zur Hautfläche am ganzen Körper ab.“

decken. Dasselbe gilt für Schnittwunden.

### Häufig kommen auch Druckstellen und Blasen vor.

Wenn der Schuh drückt, gilt es, so schnell wie möglich ein spezielles Blasenpflaster aufzukleben. Hat sich bereits eine Blase gebildet, sollte man diese wegen der möglichen Infektionsgefahr nicht aufstechen.

### Und was raten Sie bei Verbrennungen. Soll man diese mit Eis behandeln?

Nein, davon ist man abgekommen. Die extreme Kälte kann das Gewebe unterkühlen und zusätzlich schädigen. Wenn

die Stelle nur gerötet ist und die Haut intakt, darf man sie etwa zehn Minuten unter lauwarmem Wasser kühlen. Dasselbe gilt, wenn sich eine Blase bildet. Nachher trägt man ein kühlendes und antiallergisches Gel auf oder deckt die Stelle mit Kochsalzlösung feucht ab. Schwerere Verbrennungen gehören unbedingt in ärztliche Obhut.

### Was verstehen Sie unter schwer?

Wenn die Haut aufgeplatzt und eine offene Wunde entstanden ist. Bei Kindern ist besondere Vorsicht geboten. Denn wie schwerwiegend die Verletzung ist, hängt vom Verhältnis der Wundgrösse zur Hautfläche am ganzen Körper ab. Bei einem Kleinkind kann deshalb schon eine gerötete Stelle mit einem Durchmesser von fünf Zentimetern bedrohlich sein. Allgemein gilt: Lieber einmal zu viel zum Arzt als zu wenig. Meiner Erfahrung nach doktern viele zu lange selbst herum. Wenn Wunden sofort professionell behandelt würden, könnten viele Komplikationen vermieden werden. ■

MADE IN SWITZERLAND

# DesilioX

## Händedesinfektionsmittel

Wirkt schnell gegen  
**Viren, Bakterien & Pilze**



Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

# Gelenkschmerzen?



**Atrosan®** Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma.

**AtroGel®** Arnica-Gel wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

A.Vogel



# Dem Intimbereich Sorge tragen

Auch ohne Beschwerden verdienen die Geschlechtsteile Beachtung. Eine Gynäkologin erzählt, wieso sie sich auf dieses Gebiet spezialisiert hat und wie Frauen sich am besten pflegen können.

Andrea Söldi

**Wenn es «da unten» stets ein wenig juckt oder brennt, ist das wohl für viele ein schambehaftetes Thema. Trauen sich Ihre Patientinnen, darüber zu sprechen?**



**Dr. med. Regina Widmer\*:** Nicht alle schaffen es, Empfindungen oder Beschwerden im Intimbereich von sich aus anzusprechen. Das ist schade, denn derartige Probleme können das allgemeine sowie das sexuelle Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stark beeinflussen. Ich habe schon früh in meiner Berufspraxis festgestellt, dass in diesem Bereich ein Nachholbedarf besteht und habe mich deshalb darauf spezialisiert.

**Wird der weibliche Intimbereich tabuisiert?**

Ja, leider. Selbst im Medizinstudium und in der gynäkologischen Ausbildung ist die Vulva ein Nebenschauplatz. Es geht fast nur um die Untersuchung der Brüste und Gebärmutter. Man lernt, das Speku-

lum in die Vagina einzuführen für den Abstrich am Gebärmutterhals. Doch die meisten Frauenärztinnen und -ärzte schauen die Vulva, also den äusseren Bereich mit und zwischen den Venuslippen, gar nicht an.

**Venuslippen?**

In unserer Praxis sprechen wir bewusst von äusseren und inneren Venuslippen statt von Schamlippen. Es ist wichtig, dass Frauen ihre Anatomie auch im Intimbereich kennen und mit wertschätzenden Begriffen benennen können.

**Braucht die Vulva auch eine besondere Pflege?**

Nötig ist das eigentlich nur bei Beschwerden. Aber es ist sowieso gut, dieser empfindsamen Region Sorge zu tragen und sich damit zu beschäftigen. Dies gilt bereits für jüngere Frauen. Je älter sie allerdings werden, desto dünner, trockener und empfindlicher werden die Schleimhäute – am ganzen Körper und auch in der Intimregion. Bei Frauen ist der Rückgang des Sexualhormons Östrogen dafür mitverantwortlich.

**Wie reinigen und pflegen Frauen ihren Intimbereich am besten?**

Eigentlich reicht normales, lauwarmes Wasser. Seife oder Duschmittel beein-

„ Es ist wichtig, dass Frauen ihre Anatomie auch im Intimbereich kennen und mit wertschätzenden Begriffen benennen können.

trächtigen den natürlichen schützenden Fett- und Säuremantel der Haut und trocknen sie aus, was zu Juckreiz führen kann. Zu häufiges Waschen und Duschen, langes Baden, Sitzbäder, Chlorwasser, Vaginalspülungen oder Intimsprays können die Schleimhäute ebenfalls strapazieren. Wer sich mit Wasser allein zu wenig sauber fühlt, kann Spezialprodukte für den Intimbereich mit tiefem pH-Wert benutzen. Wichtig ist, die gesamte Intimhaut und bei Trockenheit der Vulva auch den Scheideneingang von vorne bis hinten nachher gut einzucremen.

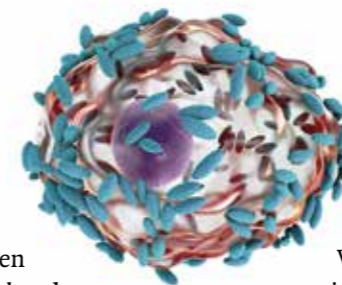
**Die weibliche Intimzone ist auch anfällig für Pilzbefall. Was empfehlen Sie dagegen?**

Zuerst einmal: Hefepilzsporen sind in der Vulva häufig vorhanden. Bei einer gesunden Haut verursachen sie keine Beschwerden. Bei kleinsten Rissen kann es aber zu

einer Infektion kommen mit Jucken, Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und einem krümelig-weissen Ausfluss. Einige Apotheken stellen selbst Produkte mit Lavendel- oder Teebaumöl für die Behandlung der Vulva her sowie Ovula für die Vagina. Andere bieten Fertigpräparate an.

**Wann ist Ausfluss normal, wann nicht?**

Ausfluss an sich ist noch kein Grund zur Beunruhigung. Wie viel Vaginalinhalt nach aussen tritt, ist von Frau zu Frau verschieden und verändert sich auch im Laufe des Zyklus, genauso wie die Konsistenz: Vor und nach der Menstruation ist der Schleim eher weisslich, cremig und angenehm riechend. Dazwischen, rund um den Eisprung, ist er flüssiger und durchsichtig. Vermehrter Ausfluss kann aber als störend empfunden werden und oft riecht er unangenehm, zum Beispiel fischig.



**Was könnte die Ursache sein?**

Häufig handelt es sich um eine sogenannte bakterielle Vaginose: Ein Ungleichgewicht der Bakterien. Dazu kommt es, wenn weniger Milchsäurebakterien vorhanden sind und sich in der Folge andere Bakterien vermehren. Oft ist dies nach Kontakt mit Sperma der Fall oder nach der Menstruation. Denn sowohl Sperma als auch Blut sind alkalisch – also das Gegenteil von sauer. Ich ermutige Frauen, den Säuregehalt mit einer Geschmacksprobe selbst zu überprüfen. Stellen sie fest, dass das Milieu weniger sauer ist als sonst, helfen Ansäuerungen sehr gut.

**Wann sollte man an eine Geschlechtskrankheit denken?**

Bei länger anhaltenden Beschwerden wie Brennen, Jucken oder Schmerzen beim Sex. Solche Symptome gehören in ärztliche Behandlung. Häufig sind etwa

Herpes genitalis, Chlamydien oder Gonorrhö.

**Beim Mann ist die Intimpflege wohl einiges einfacher?**

Ja, die männlichen Geschlechtsteile sind – bis auf die Eichel – von normaler Haut bedeckt. Trotzdem ist eine Pflege – neben der normalen Hygiene – auch für Männer etwas Sinnvolles. Nach dem Duschen können sie zum Beispiel ein Öl oder eine Creme mit einem männlichen Duft anwenden oder ein Ginkgo-Präparat, was die Durchblutung anregt. Auch Männern tut es gut, ihre besten Teile anzufassen und zu verwöhnen.

**Wir sollen uns mit unserem Intimbereich beschäftigen?**

Genau. Und ganz speziell, wenn das Geschlecht gerade Probleme macht oder Schwieriges erlebt hat. Dann ist eine liebevolle Hingabe besonders wichtig. ■

unangenehme intimbeschwerden was tun |



**Multi-Gyn® ActiGel**  
Behandelt und lindert bakterielle Vaginosen.



**Multi-Gyn® LiquiGel**  
Hilft schnell bei vaginaler Trockenheit.

Auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe



**Multi-Gyn® FemiWash**  
Reinigt und erfrischt sanft ohne Duftstoffe.

## Genug gesucht!

Mehr Informationen unter [multi-gyn.ch](http://multi-gyn.ch)

**Multi-Gyn®**  
FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

\*Dr. med. Regina Widmer ist Frauenärztin mit Zusatzausbildungen in Phytotherapie, Sexologie und Akupunktur. In der Gemeinschaftspraxis runa in Solothurn bietet die 64-Jährige Lustkurse für Frauen an und in Basel Fachseminare zum Thema Sexualität ([www.regyna.ch](http://www.regyna.ch), [www.frauenpraxis-runna.ch](http://www.frauenpraxis-runna.ch)).



# Ein gutes Gefühl im Bauch

Unser Verdauungssystem ist ein wahres Wunderwerk. Tag für Tag versorgt es uns mit wichtigen Nährstoffen und Energie. Doch wie halten wir unseren Magen-Darm-Trakt gesund – und was ist zu tun, wenn es mal nicht so rund läuft?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Die Hauptaufgabe unseres Verdauungssystems ist es, Mahlzeiten so zu zerlegen, dass die darin enthaltenen Vitalstoffe in unser Blut gelangen können. Je leichter dem Körper diese Aufgabe gelingt, desto besser. Um die Verdauung optimal unterstützen zu können, müssen wir wissen, wie sie funktioniert. Kommen Sie also mit auf eine kleine Reise durch unseren Verdauungstrakt.

## Gut gekaut ist halb verdaut

Läuft Ihnen beim Anblick Ihres Lieblingsessens auch das Wasser im Mund zusammen? Kein Wunder, denn der Körper beginnt mit dem Verdauungsprozess bereits vor dem ersten Biss, indem er die Speichelproduktion startet. Pro Tag produzieren wir rund ein bis eineinhalb Liter Speichel. Dieser befeuchtet die gekauten Nahrungsbestandteile und macht sie schluckfähig. Daneben liefert er erste Verdauungsenzyme, welche Kohlenhydrate aufbrechen können. Um die eingenommene Mahlzeit auf die weitere Verdauung gut vorzubereiten, ist ein bewusster Kauvorgang wichtig. Nehmen Sie sich Zeit dafür und schlucken Sie erst, wenn der Speisebrei flüssig ist – denn denken Sie daran: Gut gekaut ist halb verdaut.

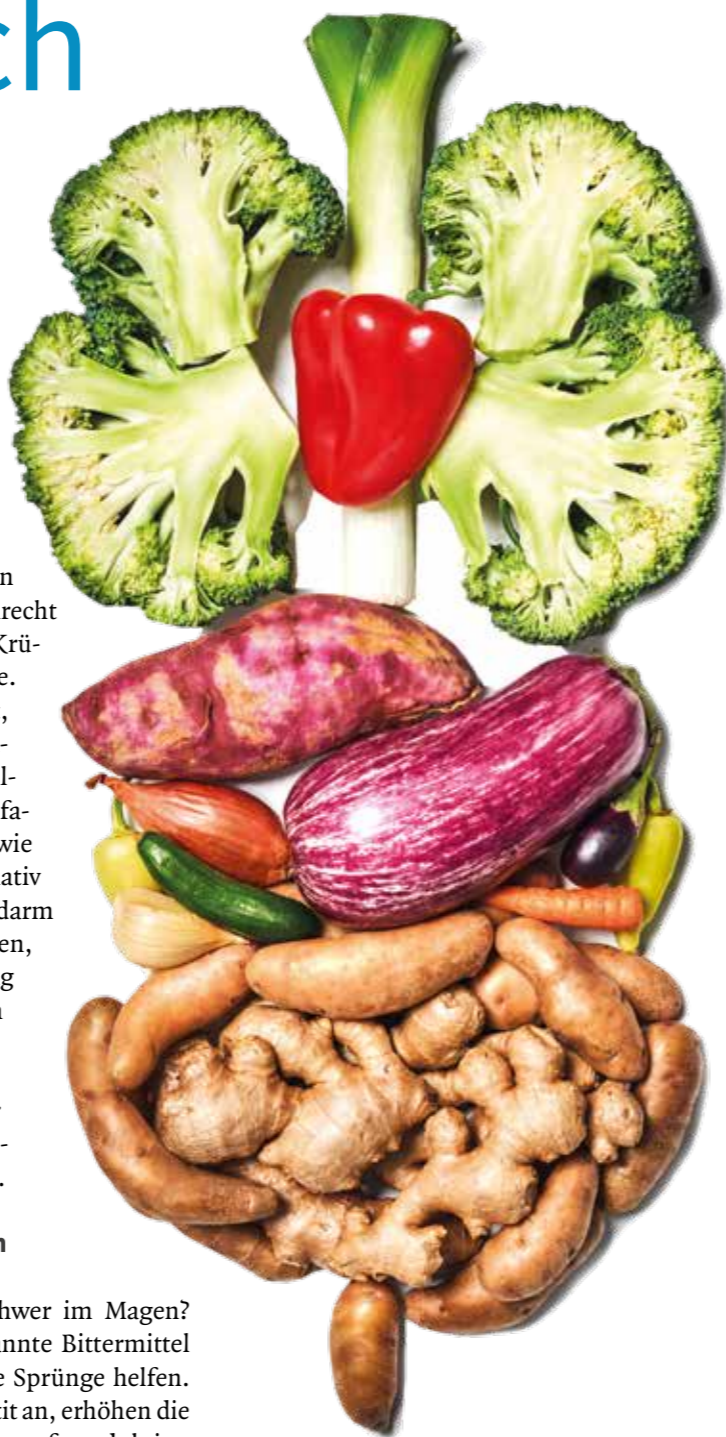
## Zwischenstation Magen

Ist der Kauvorgang abgeschlossen, gelangt der Speisebrei mit einem Schluck in die Speiseröhre und anschliessend in den Magen. Dort angekommen, wird die Nahrung mit Magensaft vermischt und «desinfiziert», indem

unerwünschte Keime abgetötet werden. Zudem knetet der Magen die Kost so lange regelrecht durch, bis der letzte Krümel zermalmt wurde. Wie lange das dauert, hängt von der Zusammensetzung der Mahlzeit ab. Während einfache Kohlenhydrate wie Reis und Nudeln relativ schnell an den Dünndarm weitergereicht werden, nimmt dieser Vorgang bei Proteinen, Fetten und Nahrungsfasern wesentlich mehr Zeit in Anspruch – dafür halten diese Nahrungsmittel aber länger satt.

## Magenbeschwerden lindern

Ihnen liegt etwas schwer im Magen? Dann können sogenannte Bittermittel der Verdauung auf die Sprünge helfen. Diese regen den Appetit an, erhöhen die Speichel- sowie Magensaftproduktion und erleichtern die Fettverdauung. Zu den Bittermitteln zählen unter anderem Enzian, Löwenzahn, Wermut und Artischocken. Diese sind in Form von Tees und Tropfen erhältlich. Manchmal meint es der Körper auch etwas zu gut mit der Magensäureproduktion und ein unangenehmes Brennen hinter dem Brustbein entsteht. Gerade fettreiche Mahlzeiten, Süssigkeiten, Alkohol und Nikotin können Sodbrennen auslösen.



Eine rasche Linderung bewirken säureneutralisierende Medikamente oder Arzneimittel mit Alginat. Da Druck in der Magengegend durch Bücken oder Liegen die Magensäure ebenfalls nach oben treiben kann, wird geraten, sich nach dem Essen nicht direkt hinzulegen. Machen Sie doch stattdessen einen entspannenden Verdauungsspaziergang an der frischen Luft.

## So halten Sie den Darm in Schwung

Die eigentliche Verdauung, nämlich die Aufnahme der Vitalstoffe in den Kreislauf, findet im Dünndarm statt. Dort wird der Speisebrei mithilfe von Verdauungssäften, welche aus der Gallenblase und Bauchspeicheldrüse stammen, in kleinste Bausteine aufgespaltet. Diese sind dann so klein, dass sie durch die Darmwand ins Blut gelangen können. Dank des sogenannten peristaltischen Reflexes wird dafür gesorgt, dass der Nahrungsbrei stets nach vorne weiterwandert. Diese Vorwärtsbewegung kann durch eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und regelmässiger Bewegung angeregt werden. So halten Sie den Darm in Schwung und beugen Verstopfung geschickt vor.

## Die Bewohner des Dickdarms

Nach der Aufnahme der Nahrungsbestandteile ins Blut bleiben nur noch un-

» Fettreiche Mahlzeiten, Süssigkeiten, Alkohol und Nikotin können Sodbrennen auslösen.

verdauliche Reste übrig. Diese werden weiter in den Dickdarm abgegeben, wo sich rund hundert Billionen Darmbakterien darum kümmern. Sie verwerten unverdauliche Ballaststoffe, bilden bestimmte Vitamine und vertreiben krankheitserregende Keime.

## Das hilft bei Blähungen

Bei der Verwertung von bestimmten Lebensmitteln wie Zwiebeln, Hülsenfrüchten und Kohl können die Darmbakterien übermässige Mengen an Gas bilden – unangenehme, teils schmerzhafte Blähungen sind die Folge. Zusätzlich erhöhen hastiges Essen, kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol oder künstliche Süssstoffe die Gasmenge im Darm. Entschäumende und gasbindende oder gar krampflösende Arzneimittel helfen, die

Symptome zu lindern. Auch pflanzliche Präparate mit Fenchel, Anis, Kümmel und Pfefferminze können zu einer Verbesserung der Beschwerden führen.

## Akuter Durchfall

Bevor der Darminhalt ausgeschieden wird, gewinnt der Körper ein Grossteil des Wassers im Dickdarm wieder zurück. Bei einer bakteriellen oder viralen Infektion, einer Unverträglichkeit oder bei Stress kann dieser Vorgang jedoch gestört sein und Durchfall entsteht. Durchfall ist zwar äusserst unangenehm, stoppt in der Regel aber nach ein paar Tagen wieder von selbst. Schonen Sie Ihren Darm in der Zwischenzeit, indem Sie leicht verdauliche Kost wie Zwieback, geriebene Äpfel, Kartoffeln und Bouillon zu sich nehmen. Eine Elektrolytmischung hilft Ihnen, den Flüssigkeitsverlust und den dadurch entstandenen Salzverlust wieder auszugleichen. Kurzfristig kann ausserdem ein Arzneimittel, das die Darmtätigkeit bremst und den Durchfall vorübergehend stoppt, eingesetzt werden.

**Kopfschmerzen?**

**Alges-X forte**

**Mit 3-fach-Wirkung:**

- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Entzündungshemmend
- ✓ Fiebersenkend

Hilft bei:  
**Rücken-, Kopf-SCHMERZEN & FIEBER**

Alges-X forte  
Ibuprofen 400 mg  
Schmerzmittel  
10 Filmtabletten  
axapharm

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.





# SCHMERZ LASS NACH!

## Weleda Arnica-Gel bei Prellungen

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

# Bagatellunfälle richtig behandeln

Die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit sind unbestritten. Wenn man seine Leistungsfähigkeit allerdings überschätzt, kann es schnell zu kleinen Unfällen mit schmerzhaften Folgen kommen.

Irene Strauss, Apothekerin

Rund ein Viertel aller Verletzungen passieren beim Sport. So wird in der Schweiz von über 200 000 Sportunfällen pro Jahr ausgegangen. Beim Wintersport kommt es mit etwa dreissig Prozent zu den meisten Zwischenfällen, gefolgt von Ballspielen, insbesondere Fussball. Doch auch andere Sportarten wie Velofahren, Skaten, Tennis und Joggen können ein Verletzungsrisiko in sich bergen. Die meisten Unfälle beim Sport sind vermeidbar. Was zu tun ist, wenn sich dennoch ein Missgeschick ereignet, zeigen die folgenden Beispiele.

### Fall 1: Schürfwunde

Melanie (55) macht einen Veloausflug in den Nachbarort, wo sie in einem unachtsamen Moment bei moderatem Tempo

„Rund ein Viertel aller Verletzungen passieren beim Sport – es wird von über 200 000 Sportunfällen pro Jahr ausgegangen.“

stürzt. Dabei zieht sie sich leichte Schürfwunden zu. Ein Passant empfiehlt ihr, die nahe liegende Apotheke aufzusuchen, wo sie fachgerecht verarztet wird. Zunächst reinigt der Apotheker die Wunden von Schmutzpartikeln und kleinen Steinchen. Er spült die Verletzungen mit lauwarmem Wasser. Danach wird desinfiziert. Kleine Verletzungen kann Melanie an der Luft heilen lassen, eine

grössere und nässende Schürfwunde am Unterarm wird aber im Sinne der feuchten Wundheilung mit Wundgel oder -salbe gepflegt. Zum Abdecken wird eine Gaze, die nicht mit der Wunde verklebt, mit einer selbsthaftenden Binde befestigt. Zum Duschen gibt der Apotheker noch wasserdichte Wundschnellverbände mit. Damit die Wunde schneller heilt, empfiehlt er zudem homöopathische Arnikakügelchen in C30. Achtung Wundstarrkrampf: Über Schürfwunden ist es möglich, sich mit dem Tetanuserreger anzustecken. Da Melanie aber im Alter von 45 Jahren ihren Tetanusschutz aufgefrischt hat, hat sie dahingehend nichts zu befürchten. Eine Erneuerung des Impfschutzes wird erst wieder mit 65 fällig.

### Wann zum Arzt?

- Bei starken Schmerzen im Gelenk-, Muskel- oder Knochenbereich, die vor allem auch in Ruhe bestehen bleiben und von einer deutlichen Schwellung begleitet sind (z. B. Verdacht auf Bänderriss, Muskelriss oder Knochenbruch).
- Bei Verdacht auf Wirbelsäulenbeteiligung oder Schädelverletzungen.
- Bei Blutungen an Schädel, Ohr oder Augen.
- Bei grossflächigen Wunden.
- Bei oberflächlichen Verletzungen ohne Tetanusschutz.
- Wenn Blutverdünner eingenommen werden (Gefahr innerer Blutungen).
- Wenn Grunderkrankungen wie z. B. eine Osteoporose vorliegen (erhöhtes Frakturrisiko).

### Fall 2: verstauchte Hand

Reto (24) ist über die warme Jahreszeit ein begeisterter Skater. Knie- und Ellenbogenschützer gehören für ihn zur Standardausrüstung und geben ihm Sicherheit. Das scheint ihm vor allem heute wichtig, da er nach einer längeren Pause

nicht mehr so sicher auf den Rollen steht.

Bei einem unachtsamen Bremsmanöver fällt er dennoch zu Boden. Dabei stützt er sich auf der linken Hand ab. Ein stechender Schmerz bei Belastung und ein Anschwellen des Handgelenks führen Reto in die Apotheke.

Da sich der Unfall eben erst ereignet hat, wird das Handgelenk nach dem PECH-Schema (siehe Box) behandelt. Ein weiteres Anschwellen soll verhindert werden. Mit einer speziellen Kühlbandage erreicht die Apothekerin, dass das Gelenk bei gleichzeitiger Kompression gekühlt wird. Reto hat – wie es bei einer Verstauchung (Distorsion) üb-

### PECH-Schema

**P wie Pause:** Sofortiger Abbruch der sportlichen Aktivität.

**E wie Eis:** Kältepackungen, Eis oder kaltes Wasser helfen, die Schwellung und einen möglichen Bluterguss zu reduzieren. Gekühlt wird zunächst im Stundentakt für fünfzehn bis zwanzig Minuten, später auch seltener.

**C wie Compression:** Unmittelbar nach der Kälteanwendung sollte mit einer elastischen Binde ein Druckverband angelegt werden, um weitere Einblutungen und eine Schwellungen zu lindern.

**H wie Hochlagern** über Herzhöhe ist optimal.

lich ist – das normale Bewegungsausmass des Handgelenks durch den harten Aufprall überschritten. Danach ist das Gelenk aber im Gegensatz zur Verrenkung (Luxation) gleich wieder in seine Ausgangslage zurückgekehrt. So spürt er momentan nur noch leichte Schmerzen bei Belastung. Sein Gelenk muss er dennoch für einige Tage ruhig stellen. Ein Schmerzpflaster mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen oder Zubereitungen aus Arnika, Wallwurz oder essigsaurer Tonerde unterstützen den Heilungsprozess.

### Fall 3: Muskelzerrung am Oberschenkel

Lisa (36) hat sich fest vorgenommen, im Sommer regelmässig im Wald joggen zu gehen. Da sie heute länger im Büro bleiben musste, beschliesst sie, das lockere Aufwärmtraining ausfallen zu lassen und sprintet zügig los. Als sie bald darauf über einen Baumstamm springt, verspürt sie krampfartige Schmerzen am Oberschenkel. Da sie sich nicht richtig aufgewärmt hat, hat sich Lisa eine Zerrung zugezogen, also eine Überdehnung von einzelnen Muskelfasern. Zum Glück kam es nicht zu einem Einriss von einzelnen Muskelfasern oder gar einem kompletten Muskelriss.

Für Lisa ist es wichtig, das Training sofort abubrechen. Als sie zu Hause ist, kühlt sie die betroffene Stelle für etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten und wiederholt diesen Vorgang mehrmals über zwei Tage. Ausserdem führt sie leichte Dehnungsübungen durch, um die Regeneration des Muskels anzuregen. Durch ein entzündungshemmendes und schmerzstillendes Gel erreicht sie die darauffolgenden Tage Linderung. Nach drei Wochen Trainingspause ist Joggen wieder möglich. Aufwärmen gehört für sie nun aber immer dazu.

Anzeige

## Tipps bei Prellungen und Zerrungen

- Behandeln Sie im Verletzungsfall **sofort!** Wichtig sind dabei das **Hochlagern** und die **Kühlung** der verletzten Stelle.
- Ist eine Kühlung unterwegs nicht möglich, ist die Mitnahme eines **Arnica-Gels** sinnvoll, das **sofort kühlt** und **Schmerzen lindert**.
- Die Anwendung ist einfach: Das Gel fettet nicht und lässt sich gut auftragen, ohne zu kleben.
- Die Belastung sollte nach der Sofortmassnahme eingestellt werden, um eine weitere Schwellung zu begrenzen.



Medizin für Kinder



# HOI DU, MEIN NAME IST WARZI



Als **Warzenvirus** kann ich superschöne Hautwucherungen bilden. Ich weiss gar nicht, warum ihr Menschen mich nicht gernhabt.

Sogar aus Märchen bin ich kaum wegzudenken. Sei ehrlich: Was wären Hexen, wenn ich nicht auf ihren Nasen sitzen und diese so wunderbar mit einer Warze verziern würde? Bei euch Menschen wachse ich zwar lieber auf Händen und Füssen. Im Grunde kann ich mich aber überall auf eurer Haut entfalten, und zwar auf verschiedenste Art und Weise! Ich würde sogar behaupten, dass ich ein richtiger Künstler bin! Möchtest du wissen, welch meisterhafte Gebilde mir gelingen?

## WARZI

- Als gewöhnliche Warze bin ich **harmlos, aber ansteckend**.
- Auf der Haut von **Kindern und Jugendlichen** fühle ich mich besonders wohl.
- Ich niste mich am liebsten in den äussersten Hautschichten **an Händen und Füssen** ein und Sorge dort dafür, dass die Hautzellen zu wuchern beginnen.
- **Oft verschwinde ich**, weil mir das Immunsystem von euch Menschen zu lästig wird, innerhalb von wenigen Monaten **von allein**. Manchmal muss man mich aber mit Warzenmitteln bekämpfen, wenn man mich loswerden will.



## Kunstwerk Nummer 1: zerfurchte Hauthügel

Ich liebe deine Finger und hier speziell auch den Bereich um deine Nägel. Hier kann ich nämlich wunderbare Warzen mit absteherender und aufgerauter Oberfläche bilden. Ist deine Haut verletzt oder nass und aufgeweicht und schwächt dein Immunsystem, gelingt es mir besonders leicht, in ein paar Hautzellen von dir zu schlüpfen. In nur wenigen Wochen habe ich dort dann die schönsten sogenannten **gewöhnlichen Warzen** gebaut! Wenn du diese aufbeisst, z. B. beim Nägelkauen, kannst du mich auf andere Körperstellen übertragen und ich kann dort weitere Hauthügelchen entwerfen. Dazu sage ich nur eines: **Juhu!**



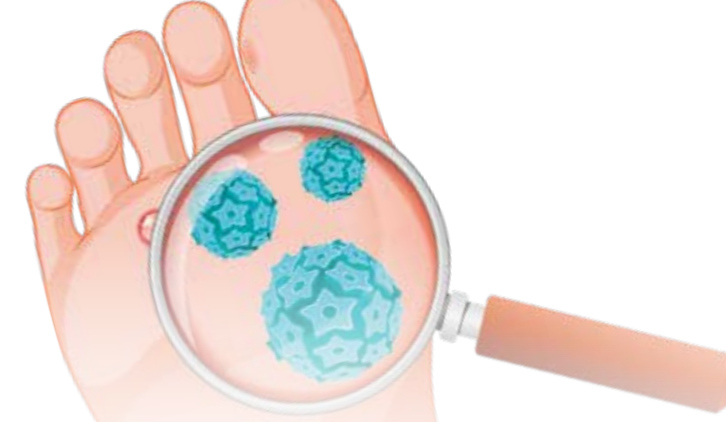
## DAS MAG ICH GAR NICHT GERN!

Wenn du ...

- ... im Schwimmbad oder in der Sauna **Badeschuhe** trägst.
- ... deine **Haut** nach dem Duschen und Schwimmen immer **gut abtrocknest**.
- ... **direkten Hautkontakt** mit Freundinnen und Freunden **meidest**, die eine Warze haben.
- ... mit **Pflegecremes** deine Haut an Händen und Füssen vor Rissen schützt.
- ... mir mit **Warzenmitteln** zu Leibe rückst, die mich vereisen, mich verätzen oder austrocknen.

## Kunstwerk Nummer 2: Dornen, die nach innen wachsen

Wenn ich mich an deinen Fusssohlen ausbreite, stülpt sich alles, was ich baue, durch dein Körpergewicht nach innen. Du kannst dir das vorstellen wie ein Dorn aus harten Hautzellen, der immer weiter in deine Fusssohle ragt. Mit der Zeit kann das für dich richtig schmerzhaft werden, weshalb du diese Form der Hautwucherungen, die sich **Dornwarzen** nennen, wahrscheinlich überhaupt nicht magst.



## Kunstwerk Nummer 3: Dellen

Kollegen von mir, die zu den Pockenviren zählen, können noch weitere Wunderwerke kreieren, und zwar stecknadel- bis erbsengrosse Hautgebilde mit einer Delle in der Mitte. Dort befindet sich ein schwammartiger Kern, der sich ausdrücken lässt. Diese Warzenformen wachsen bevorzugt unter den Achseln, in den Kniekehlen, auf den Augenlidern und am seitlichen Brustkorb. Zumeist verschwinden die dellenförmigen Kunstwerke leider nach sechs bis zwölf Monaten von selbst. Das finde ich eigentlich wirklich schade, weil mir auch **Dellwarzen** ausserordentlich gut gefallen.

Was mich ein wenig beruhigt ist die Tatsache, dass einige meiner Bauwerke richtig robust sind. So können manche von ihnen unbehandelt sogar mehrere Jahre bestehen bleiben. Erst, wenn ihr Menschen Ätzlösungen darauf träufelt, sie mit scharfen Tinkturen bepinselt oder sie mit Spezialstiften vereist, beginnen sich hartnäckige Warzen nach und nach abzulösen. Ginge es nach mir, würde ich dann aber am liebsten gleich wieder neue bauen!



**WARZEN?  
SOFORT  
BEHANDELN!**

**excILOR®**  
WARZEN-STOPP 2in1

KOMBINIERT 2 BEWÄHRTE  
BEHANDLUNGSFORMEN

❄️ **KRYOTHERAPIE +**  
💧 **GELBEHANDLUNG**

/ Für Hand und Fuss  
/ Ab 4 Jahren  
/ Innovativ & effektiv

[excilor.com](http://excilor.com)





# Auf zum Gewichtheben!

Waschbrettbauch, muskelbepackte Oberarme und kräftige Oberschenkel: Auf dem Weg zur Traumfigur kommt man um ein Muskelaufbautraining kaum herum. Was man für einen erfolgreichen Muskelaufbau beachten sollte, erklärt PD Dr. Oliver Faude.

Fabrice Müller

## Wie genau funktioniert ein Muskelaufbau?



PD Dr. Oliver Faude\*: Bei einer Vergrößerung des Muskels werden die Muskelfasern dicker. Grundsätzlich unterscheidet man drei komplexe Prozesse, die mit einem Muskelaufbau in Verbindung stehen und durch einen Stimulus ausgelöst werden: Erstens die mechanische Belastung des Muskels – zum Beispiel durch wiederholendes Gewichtheben. Diese regt auf der Zellebene bzw. molekularbiologischen Ebene Prozesse an, bei denen wachstumsfördernde Substanzen wie Satellitenzellen, Wachstumsfaktoren oder Testosteron ausgeschüttet werden. Zweitens kann es durch die Kraftbelastung des Muskels zu Mikroschädigungen der Muskelfasern und im Bindegewebe kommen. Dies führt zu Reparaturvorgängen, die für eine Vergrößerung und Stärkung des entsprechenden Muskels sorgen. Als dritter Prozess werden durch metabolischen Stress Stoffwechselvorgänge freigesetzt, was das Muskelwachstum ebenfalls fördert.

## Worauf sollte man beim Muskelaufbau achten – zum Beispiel als Einsteiger?

Wer mit Krafttraining beginnt, sollte sich professionelle Hilfe holen und beraten lassen. Zuerst gilt es, die Bewegung

gen beim Krafttraining richtig zu lernen und technisch korrekt auszuführen. Erst dann ist an eine Erhöhung der Gewichte zu denken. Wird das Muskel- und Skelettsystem mit den Bändern und Sehnen hingegen falsch belastet, kann es zu Fehlhaltungen und anderen Komplikationen kommen.

## Welche Faktoren sind für einen erfolgreichen Einstieg in das Muskelaufbautraining massgebend?

Der Zustand der Muskeln zu Beginn ist natürlich entscheidend. Wer lange nicht oder bisher noch gar nie trainiert hat, sollte zuerst den «Motor» für die Muskelbewegungen vergrössern und langsam mit dem Muskelaufbau beginnen. Durch eine bessere Ansteuerung des Muskels lässt sich dann zusätzlich dessen Kraft steigern. Deshalb braucht es beim Muskelaufbau stets auch eine Anpassung auf der Nervenbahn. Wichtig ist, eine Kraft über einen längeren Zeitraum auszuhalten. Erst dann kann sich der entsprechende Muskel ausdehnen.

## Muskeltraining gilt ja eher als Männersache. Sind Frauen hier im Nachteil?

Die anabolen Hormone, die beim Muskelaufbau beteiligt sind, kommen bei Frauen in geringeren Mengen vor als bei Männern. Aus diesem Grund bildet das weibliche Geschlecht weniger Muskelmasse als das männliche. Bezogen auf das Körpergewicht haben Frauen aber ähnlich viel Kraft wie Männer. Für die Trainingsgestaltung ergeben sich keine relevanten Unterschiede.

» Fehlhaltungen, eine falsche Technik und zu schnelle Steigerung der Trainingsbelastung sind die häufigsten Fehler.

## Welche neuen Erkenntnisse hat man heute rund um den Muskelaufbau?

Aus der Forschung weiss man zum Beispiel, dass es für den Muskelaufbau gewisse Mindestlasten braucht. Zwischen sechs und zwölf Wiederholungen sollten mit einem Gewicht möglich sein, um auf der mechanischen und metabolischen Ebene Prozesse zum Muskelaufbau auszulösen. Eine neue Erkenntnis ist allerdings, dass man das Muskelwachstum auch fördern kann, indem man den Muskel bereits mit einem geringen Gewicht so lange bewegt, bis es nicht mehr geht. Anstelle von sechs bis zwölf braucht es mit dieser Methode dann einfach deutlich mehr Wiederholungen, um den gleichen Aufbaueffekt im Muskel zu erzielen. Weiter hat man herausgefunden, dass durch die Reduktion des Blutflusses zum Muskel, zum Beispiel durch eine Manschette, ein Sauerstoffmangel in ihm entsteht; dies wiederum fördert den Muskelaufbau ebenfalls. Es braucht bei dieser Art von Muskeltraining keine grossen Lasten, was die Gelenke, Bänder und Sehnen schont. Die Arbeit mit der Manschette ist allerdings nicht immer

angenehm. Ich empfehle hier eine professionelle Betreuung.

## Welche Fehler sollten vermieden werden?

Fehlhaltungen, eine falsche Technik und zu schnelle Steigerung der Trainingsbelastung sind die häufigsten Fehler. Daneben gibt es noch einzelne Methoden, die ebenfalls Risiken bergen. Die Stimulation der Muskeln mit Elektroden bzw. elektrischen Stössen ist beispielsweise eine Methode, zu der es kaum wissenschaftliche Daten gibt, die eine Wirksamkeit belegen. Hier kann es allerdings zu massiven Muskelschädigungen bis hin zu Nierenversagen kommen.

## Wie weit darf man gehen, um «Sixpacks» und andere Muskelpakete aufzubauen?

Solange man korrekt trainiert, spricht nichts gegen ein intensives Training. Man kann aber auch zu viel trainieren. Besonders Einsteiger sollten langsam beginnen, auf ihren Körper achten und

sich mittel- bis langfristige Ziele setzen. So lässt sich eine Überlastung der Muskeln verhindern. Wer seine Muskeln durch falsches Training überlastet, verhindert nicht nur den Muskelaufbau, sondern verursacht möglicherweise auch Schäden am Skelett und auf psychischer Ebene. Fazit: Wer langfristig aktiver sein will, sollte sich genügend Zeit geben, sein eigenes Tempo zu finden und die Trainingsintensität langsam steigern.

## Ab wann ist es für den Körper zu viel?

Wenn der Muskel zu stark belastet ist und sich Schmerzen bemerkbar machen – oder wenn auf der Knochenebene, bei den Sehnen und Bändern Probleme auftauchen. Ganz zu schweigen von der psychischen Ebene: Falsches Training macht irgendwann keinen Spass mehr.

## Wie gesund lebt die Bodybuilder-Szene?

Wer eine möglichst hohe Muskelkraft erreichen möchte, sollte eher ein Gewichthebetraining absolvieren. Bodybuilding

ist eine körperperformende Art des Krafttrainings und prinzipiell für die Gesundheit positiv. Hier werden die Muskeln aus ästhetischen Gründen aufgebaut und geformt. Gelegentlich werden im Bodybuilding und Kraftsport wie auch in anderen Sportarten missbräuchlich Medikamente bzw. verbotene muskelaufbauende Substanzen eingenommen, um im Training oder Wettkampf bessere Leistungen zu erbringen. Solche Substanzen wie auch Fehlbelastungen können zu gesundheitlichen Problemen führen.

## Wie sinnvoll sind Muskelaufbaupräparate?

Die wichtigste Substanz für den Muskelaufbau sind Proteine. Daher kann man häufig entsprechende Präparate kaufen. Für den Muskelaufbau empfiehlt sich eine tägliche Eiweisszufuhr von einem bis zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Grundsätzlich ist es möglich, diese Menge über die normale Ernährung aufzunehmen, sodass zusätzliche Präparate nicht notwendig sind. ■



## Vitalstoffe für die aktive Frau

### Vita Energy Complex for women

Pflanzenextrakte (Curcuma, Granatapfel, Piniennrinde mit OPC, Grüntee, Traubenkerne, Safran, Ingwer, Ashwagandha), Astaxanthin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Hyaluronsäure, Coenzym Q10, Kollagen UC-II, Vitamine und Mineralstoffe. Glutenfrei. Lactosefrei.



3 Kapseln täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.

- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Psychische Funktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Bindegewebe
- ⊕ Kollagenbildung



## Vitalstoffe für den aktiven Mann

### Vita Energy Complex for men

L-Arginin, Piniennrinden-Extrakt mit OPC, L-Carnitin, Coenzym Q10, Extrakte aus Maca, Granatapfel, Ingwer und Safran, Lycopin, Astaxanthin, Vitamine und Mineralstoffe.



3 Kapseln täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.

- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Hormontätigkeit
- ⊕ Muskelfunktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit



\* PD Dr. Oliver Faude ist Leiter des Fachbereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel (www.dsb.g.unibas.ch).



# Ein echter Grund, rot zu werden

Lieben Sie den Sommer? Dann freuen Sie sich sicher auch, wenn die Sonne vom Himmel lacht! Doch Vorsicht: Spätestens, wenn diese zur Höchstform aufläuft, ist Ihre Haut in Gefahr! Wie aber lassen sich die strahlungsbedingten Hautschäden überhaupt erklären?

Irene Strauss, Apothekerin

**W**ir brauchen die Sonne bekanntlich nicht nur für Licht und Wärme, schliesslich hält sie uns auch bei guter Laune oder sorgt beispielsweise dafür, dass unsere Haut ausreichend Vitamin D produziert. Unser Organismus hat somit gelernt, gut und effektiv unter freiem Himmel zu leben. Warum warnen Experten dennoch immer öfter vor einem zu hohen Sonnenkonsum?

## Die UV-Strahlung ist schuld

Sonnenstrahlen können uns die Haut verbrennen, unsere Faltenbildung beschleunigen, Allergien verursachen und Hautkrebs auslösen. In Acht nehmen müssen wir uns dahingehend vorwiegend vor den sogenannten ultravioletten (UV) Strahlen. Sie machen zwar lediglich vier Prozent des Sonnenlichts aus und sind weder sicht- noch spürbar, können aber zu unangenehmen sonnenbedingten Hautschäden führen. Warum aber ist das so? Was richten diese mit unseren Hautzellen an?

## Sonnenbrand

Wir alle haben wahrscheinlich die unangenehme Rötung nach einem Aufenthalt

„Sonnenstrahlen können uns die Haut verbrennen, unsere Faltenbildung beschleunigen, Allergien verursachen und Hautkrebs auslösen.“

an der Sonne schon einmal am eigenen Körper verspürt. Sonnenbrand entsteht hauptsächlich aufgrund der kurzwelligen UVB-Strahlen. Diese Art der UV-Strahlung ist energiereicher als die sogenannte UVA-Strahlung und führt zu jenen schmerzhaften Hautentzündungen, die einer herkömmlichen Verbrennung ähneln. Trifft UVB-Licht nämlich ungebremst auf unsere Haut, begünstigt es am beschienenen Hautareal die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen wie Histamin, Prostaglandine und Interleukine. Dadurch erweitern sich etwa drei bis sechs Stunden nach der Strahlenbelastung die Blutgefässe an der beschienenen Hautoberfläche. Die sonnenexponierte Haut beginnt, sich zeitverzögert zu röten, schwillt an und brennt.

## Sonnenallergie

Auch wenn der Volksmund von Sonnenallergie spricht, weil die Hautreaktion einer allergischen Reaktion ähnelt, sprechen Experten lieber von einer sogenannten «polymorphen Photodermatose». Diese krankhafte Reaktion der Haut auf ungewohnt hohe UV-Strahlung (vorwiegend UVA) tritt bevorzugt bei der ersten Sonnenbestrahlung im Frühjahr oder Frühsommer auf. Vor allem an den Aussenseiten der Oberarme, am Dekolleté oder im Gesicht beginnt die Haut zu jucken, rötet sich, schwillt an und bildet Pusteln, Knötchen und/oder Quaddeln aus. Wie es genau dazu kommt und was dabei im Körper abläuft, ist weitgehend unbekannt. Konsequenter Schutz vor UVA-Strahlung wirkt sich aber jedenfalls positiv aus.

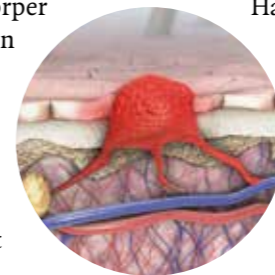
## Faltenbildung

Zu den wichtigsten Faltenproduzenten zählen sogenannte freie Radikale. Diese werden in verschiedensten Körperzellen – so auch in der Haut – permanent bei diversen Stoffwechselprozessen gebildet und im Idealfall auch gleich wieder inaktiviert. Trifft allerdings UV-Licht, im speziellen UVA-Strahlung, ungefiltert auf

unsere Haut, entsteht ein Übermass an freien Radikalen, die oft nicht mehr ausreichend entkräftet werden können. Als Folge werden Kollagen- und Elastinfasern der Lederhaut zerstört und ihre Neubildung verringert. Elastizität und Spannkraft der Haut gehen unweigerlich verloren. Ein Sonnenbad allein hat natürlich noch keine Auswirkung auf das jugendliche Aussehen. Über die Jahre hinterlässt UV-Strahlung aber zweifelsohne deutliche Spuren, die durch ausreichenden Sonnenschutz verhinderbar wären.

## Hautkrebs

Auch Hautkrebs kann durch UV-Strahlen begünstigt werden, weil diese Schäden an der Erbsubstanz verursachen können. Bei Kontakt beginnt unser Körper zwar, Reparaturmassnahmen einzuleiten, einzelne Zellen können allerdings beschädigt zurückbleiben und sich zu **Krebszellen** entwickeln. Das Heimtückische daran ist, dass sich die Folgen oft



erst Jahrzehnte nach der Strahlenexposition zeigen. Das verleitet zum sorglosen Umgang mit der Sonne. Alleine in der Schweiz erkranken jedes Jahr rund 2700 Menschen an einem schwarzen Hautkrebs (Melanom), der unbehandelt rasch Metastasen bildet. Auch der helle Hautkrebs (Basaliom, Basalzellkarzinom) wird durch UV-Strahlung begünstigt. Er streut zwar nicht in andere Organe, wächst aber ohne

Behandlung immer weiter. Sollten Sie Hautveränderungen an sich bemerken, sollten Sie deshalb immer eine Fachperson zu Rate ziehen. Werden schliesslich selbst bösartige Hautschäden früh genug erkannt, können diese mit der richtigen Behandlung wieder in ein gutes Licht gerückt werden. Doch auch hier gilt, wie in so vielen Fällen: Vorbeugen ist besser als heilen. Schützen deshalb auch Sie sich stets ausreichend vor UV-Strahlen. Die Haut vergisst nämlich auch kleine sonnenbedingte Hautschäden nicht! ■

## Tipps für einen sicheren Aufenthalt an der Sonne

- Bleiben Sie **zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten**. Während dieser Zeit treffen **fast zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung** auf die Erdoberfläche.
- Verwenden Sie dicht gewebte **Kleider, einen Sonnenhut** sowie **Sonnencremes** als Schutz, wenn Sie sich unter freiem Himmel bewegen möchten.
- Überschätzen Sie Ihre **Eigenschutzzeit nicht**. Das ist jene Zeitspanne, in der unsere Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt sein kann. Sie liegt in Europa im Schnitt lediglich bei **fünf bis fünfzehn Minuten**.
- Beachten Sie, dass sich über die **körpereigene Pigmentierung** lediglich einen **Lichtschutzfaktor von 2** erreichen lässt! Auch ein dunkler Teint ist somit niemals ein Freipass für ungeschütztes Sonnenbaden.

**ultrasun**

ADVANCED SWISS SUNCARE  
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz  
OHNE Kompromisse**

UVA UVB IR-A Blue Light

Hohe Verträglichkeit  
Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.

Leicht Angenehm leichtes Hautgefühl

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Service Allergie

EcoSun Pass approved.



# Die Mückenplage

In vielen Ländern der Welt sind Moskitos nicht nur lästig, sondern übertragen auch Krankheiten. Der Insektenforscher PD Dr. Pie Müller erklärt, was heute weltweit gegen Stechmücken unternommen wird und was wir in der Schweiz tun können, damit sich potenziell gefährliche Arten nicht weiter ausbreiten.

Susanna Steimer Miller

## Welche Krankheiten können von Mücken übertragen werden?



**PD Dr. Pie Müller\***: Die weltweit häufigsten Erkrankungen sind Malaria und Denguefieber. Zu den weiteren wichtigen Krankheiten gehören die lymphatische Filariose, das Chikungunya-fieber, Zika-Virus-Erkrankungen, das Gelbfieber, die Japanische Enzephalitis und das West-Nil-Fieber.

## Was wird weltweit gegen die Krankheitsüberträger unternommen?

Um die Malaria zu bekämpfen, haben sich Mückennetze über dem Bett bewährt. Damit diese auch jene Menschen schützen, die kein Netz besitzen, sind sie mit Insektiziden behandelt, die über mehrere Jahre Mücken abtöten. Eine Alternative oder Ergänzung zu den Net-

zen ist das Besprühen der Wände in den Häusern mit Insektiziden. Wenn die Mücken sich darauf absetzen, um die Blutmahlzeit zu verdauen, sterben sie. Im Gegensatz zu den Malariamücken stechen andere Mückenarten wie zum Beispiel die Asiatische Tigermücke auch tagsüber im Freien. Ihre Vermehrung verhindert man am besten, indem man darauf achtet, dass sich draussen keine Gegenstände mit Wasser füllen können. Lassen sich die potenziellen Brutstätten nicht entleeren oder entsorgen, kann man die Larven der Mücken mit einem natürlichen Larvizid abtöten. Der Wirkstoff «Bti» führt dazu, dass sich der Darm der Mücke auflöst. In Risikogebieten

kann es sinnvoll sein, die Infrastruktur so anzupassen, dass Regenwasser besser ablaufen kann.

## Gibt es weitere Methoden?

Ja, viele sind aber noch experimenteller Natur. So weiss man zum Beispiel, dass der Wirkstoff Ivermectin, der in der Tiermedizin gegen Fadenwürmer eingesetzt wird, dazu führt, dass auch Mücken nach einem Stich eines behandelten Tiers sterben. So könnte dieser Wirkstoff auch gezielt zur Bekämpfung von Mücken eingesetzt werden. In einigen Ländern züchtet man Mücken und sterilisiert die Männchen oder verändert die Gene so, dass sie keine Nachkommen zeugen oder

Krankheiten nicht mehr übertragen können. Als weiteren Ansatz verwendet man Köder, die mit einer toxischen Zuckerlösung versehen sind und spezifisch Mücken anlocken. Das grossflächige Versprühen von Insektiziden wirkt hingegen nicht nachhaltig.

## Bergen die Bekämpfungsmassnahmen Risiken für Menschen und Nützlinge?

Gewisse Insektizide können bei unsachgemässer Anwendung auch für den Menschen giftig sein. Zudem töten sie Insekten ab, die für den Menschen unproblematisch, aber für andere Tierarten eine Nahrungsgrundlage sind. Als kritisch erachte ich das grossflächige Versprühen von unspezifischen Insektiziden. Auch das Waschen von Moskitonetzen kann heikel sein: Insektizide können in Gewässer gelangen und dort Fische gefährden.

## Wie sehen Sie die aktuelle Entwicklung der Insektenpopulationen weltweit und in der Schweiz?

Der Mensch verändert die Umwelt immer mehr, was zu einem Insektensterben geführt hat. Durch die Globalisierung verbreiten sich invasive Arten wie zum Beispiel die Asiatische Tigermücke oder die Marmorierete Baumwanze in vielen Ländern, auch in der Schweiz.

## Welchen Einfluss hat der Klimawandel auf die Mückenpopulation in der Schweiz?

Insekten können ihre Körpertemperatur nicht selbst regulieren und ihre Entwicklung hängt von der Umgebungstemperatur ab. Wird es wärmer, können sich Mückenpopulationen schneller entwickeln und die Mückensaison dauert länger an, sofern es genügend Niederschlag gibt und Brutstätten vorhanden sind. Da nicht alle Arten gleichermassen gegenüber Hitze und Trockenheit tolerant sind, wird es durch die globale Erwärmung zu einer Verschiebung der Verbreitung und Zusammensetzung der Arten kommen.

## Wird es auch bei uns bald Krankheiten wie Malaria oder Denguefieber geben?




In der Schweiz bleibt das Risiko für die Malaria sehr klein, da sie medikamentös gut behandelbar ist und so die Übertragungskette unterbrochen werden kann. Schwieriger ist es bei Viren, gegen die es weder eine spezifische Behandlung noch eine Impfung gibt. Ein Beispiel dafür ist das West-Nil-Virus, das von Zugvögeln eingeschleppt werden und anschliessend durch einheimische Mücken auf den Menschen übertragen werden kann. Ähnlich könnten Viren wie Chikungunya oder Dengue durch Reiserückkehrer aus Gebieten, wo diese Viren zirkulieren, in die Schweiz eingeschleppt und anschliessend durch die Asiatische Tigermücke auf andere Menschen übertragen werden. Zurzeit ist dieses Risiko sehr gering, könnte regional aber durchaus zu einem Problem werden, wenn wir die Ausbreitung der Asiatischen Tigermücke nicht bremsen.

„Wird es wärmer, können sich Mückenpopulationen schneller entwickeln und die Mückensaison dauert länger an, sofern es genügend Niederschlag gibt und Brutstätten vorhanden sind.“



# PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen

-  stillt den Schmerz und den Juckreiz
-  desinfiziert die Stichstelle
-  kühlt und beruhigt die Haut



 Hergestellt in der Schweiz.

In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, 8600 Dübendorf.  
© Biomed AG, 04/2020.  
All rights reserved.

**BioMed®**

\* PD Dr. Pie Müller ist Insektenforscher am Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut Basel.



Die Asiatische Tigermücke wurde 2003 erstmals im Tessin und 2015 in Basel gesichtet. Sie kann auch das Chikungunya-, Dengue- und Zika-Virus übertragen. Ist sie für uns eine Gefahr? In Europa gab es immer wieder Ausbrüche von Dengue- und Chikungunya-Fieber, die auf die Asiatische Tigermücke und die Einschleppung von Viren durch Reiserückkehrer zurückzuführen sind. Die Tigermücke hat sich bestens an ein urbanes Umfeld angepasst und kommt südlich der Alpen verbreitet vor. Auch nördlich der Alpen könnte sie zu einem Problem von zunehmender Bedeutung werden, vor allem dort, wo der Winter mild ist, zum Beispiel im Oberrhein- oder im Genferseegebiet. Neben der potenziellen Gefahr für die öffentliche Gesundheit ist die Asiatische Tigermücke aber vor allem extrem lästig, da sie tagsüber und sogar mehrmals hintereinander sticht.

#### Wie schützt man sich in der Schweiz am besten vor Mückenstichen?

Hier rate ich, lange, helle und nicht eng anliegende Kleidung zu tragen und die nackte Haut mit einem Mückenschutzmittel zu behandeln. Zu Hause können Mückengitter an den Fenstern montiert werden, damit die Mücken während der warmen Sommernächte auch bei offenem Fenster draussen bleiben. Um die Vermehrung der Asiatischen Tigermücke zu verhindern, sollte man keine mit Wasser gefüllten Gefässe draussen herumstehen lassen bzw. diese regelmässig entleeren und Regentonnen mit einem Netz abdecken. Das hindert die Weibchen an der Eiablage.

#### Gibt es Massnahmen, die Nützlinge in der Schweiz schützen?

Da ist vieles möglich. Insekten fühlen sich in einem Naturgarten mit vielen verschiedenen Pflanzenarten wohl, in dem



#### Asiatische Tigermücke

Haben Sie in der Schweiz eine Asiatische Tigermücke gesichtet, melden Sie dies auf der Website des Schweizerischen Mückennetzwerks:

[www.muecken-schweiz.ch](http://www.muecken-schweiz.ch).

Weitere Informationen zur Asiatischen Tigermücke finden sich auch auf der Website des Swiss TPH:

[www.swisstph.ch/tigermuecke](http://www.swisstph.ch/tigermuecke).

auf Insektizide verzichtet wird. Sinnvoll sind auch das Aufstellen von Wildbienenhäusern oder Insektenhotels im Garten oder auf dem Balkon. ■



## Wie geht es unserem Trinkwasser?

Die Qualität des Trinkwassers und unsere Lebensqualität stehen miteinander in engem Zusammenhang. Prof. Dr. Juliane Hollender beschäftigt sich im Rahmen ihrer Forschungsarbeit unter anderem mit dem Themenbereich organische Schadstoffe im Wasserkreislauf.

Meta Zweifel

Frau Professor Hollender, der Bevölkerung wird oft versichert, unser Trinkwasser habe höchste Qualität. Andererseits hören wir von synthetischen chemischen Substanzen im Wasser. Was gilt nun?



Prof. Dr. Juliane Hollender\*: Der Sachverhalt lässt sich nicht so ohne Weiteres und eindeutig darstellen. Einerseits ist unser Trinkwasser tatsächlich von guter Qualität, andererseits besteht eine sehr hohe Erwartungshaltung: Wir wollen im Trinkwasser keine Fremdstoffe haben. Dieser Anspruch ist denn auch im Gewässerschutzgesetz verankert. Dass eine Umsetzung in die Realität schwierig ist, wird klar, wenn wir die Vielseitigkeit der Land-

\* Prof. Dr. Juliane Hollender leitet bei der Eawag die Abteilung Umweltchemie. Sie ist Titularprofessorin an der ETH und befasst sich unter anderem mit dem Verhalten von organischen Schadstoffen im Wasserkreislauf und untersucht technische Prozesse wie Abwasser- und Trinkwasserreinigung.

„ Feuchttücher, Tampons oder Slipeinlagen gehören nicht in unsere Kanalisation und sollten deshalb nicht über die Toilette entsorgt werden.

nutzung in Betracht ziehen. Da haben wir zunächst die Landwirtschaft, aber auch in städtischen Regionen werden Abwässer in die Gewässer geleitet – und all dies gerät in den Wasserkreislauf und damit zum Teil wieder ins Trinkwasser.

**Sollten wir unsere Ansprüche reduzieren und davon ausgehen, dass unser Organismus mit den Schadstoffen zurechtkommt?**

Die Risiken von all den Chemikalien lassen sich in ihrer Gesamtheit schwer abschätzen. Meist ist nur eine Einzelstoffbewertung möglich, im Trinkwasser sind jedoch häufig Mischungen vorhanden. Aus diesem Grund ist das Vorsorge-

prinzip so wichtig – was aber keinesfalls bedeutet, dass die Leute weniger trinken oder auf Mineralwasser umstellen sollen, was letztlich auch aus Grundwasser gewonnen wird. Die hohen Ansprüche sind insofern berechtigt, als wir ja unser Leben lang Trinkwasser zu uns nehmen. Kommt hinzu, dass das Grundwasser sehr langsam in einem Jahre bis Jahrzehnte dauernden Prozess gebildet wird. Umsichtiges Handeln ist somit unbedingt notwendig.

**Kocht die Umweltforscherin Hollender ihr Trinkwasser jeweils ab?**

Nein, ich trinke Wasser immer frisch vom Wasserhahn. Und es schmeckt mir gut.

Gratis

## Grosse astreaAPOTHEKE-Probieraktion

Testen Sie den SULGAN® Daily Care Spray und verwandeln Sie Ihr Toilettenpapier im Nu in ein wohltuendes Reinigungstüchlein.

- Natürlich stärkend mit Rosskastanie, Hamamelis und Kamille
- Einfach in der Anwendung
- Sparsam
- Optimal für unterwegs
- Umweltschonend



Fordern Sie gleich jetzt eine der **100 GRATIS-Probepackungen** in Originalgrösse an und überzeugen Sie sich selbst von der erfrischenden Pflegeinnovation für Ihre Analregion!

Die Aktion läuft bis 31. August 2021. Die Probepackungen werden unter den Teilnehmenden verlost.

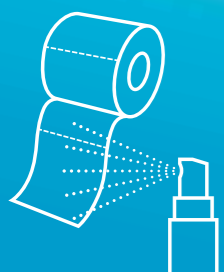
#### So funktioniert's

Vermerk «Sulgan Daily Care», Ihr Namen und Ihre Adresse an:

Mail: [valerie.elsibai@hcg-ag.ch](mailto:valerie.elsibai@hcg-ag.ch)

Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Sulgan® N gibt es in Apotheken und Drogerien und hilft bei Hämorrhiden.





**Rückstände von Medikamenten werden vom Menschen ausgeschieden und gelangen so über die Kanalisation in die Kläranlagen. Sind Antibiotikarückstände eine ganz besonders massive Belastung?**

Antibiotika sind sicher ein relevantes Thema, aber es kommen immer wieder neue Themen auf. Die These, dass wir über das Trinkwasser Antibiotika zu uns nehmen und deshalb Resistenzen entwickeln, ist nicht bewiesen. Das Problem von chemischen Rückständen im Trinkwasser ist aber erkannt und wird in der Schweiz auch angegangen. In den nächsten zwanzig Jahren werden ungefähr 130 von rund 700 Kläranlagen aufgerüstet. Eine zusätzliche Stufe wird dafür sorgen, dass chemische Substanzen wie Antibiotika und Pharmaka bei der Abwasserreinigung zurückgehalten werden, sodass sie nicht mehr in Gewässer und ins Grundwasser und somit auch nicht ins Trinkwasser gelangen können.

**Immer mehr Menschen leben auf stets enger werdendem Raum und verwenden ständig mehr Medikamente. Da ist wohl die von Ihnen angesprochene «Aufrüstung» der Kläranlagen ein dringliches Anliegen?**

Ja, das ist so, und die Schweiz geht hier in Europa voran. Aber wir sollten bedenken, wie viele Jahre in die Forschung investiert worden sind, bevor diese Massnahmen beschlossen wurden. Es mussten Technologien geprüft, allfällige Kosten berechnet und Kontakte mit Kantonen und verschiedenen Interessengruppen aufgebaut werden – bis hin zum Vernehmlassungsverfahren und am



Ende zu den entsprechenden Bestimmungen im Gewässerschutzgesetz. Auch in anderen Bereichen dauert es lange, bis Erkenntnisse aus der Forschung schliesslich im Alltag Realität werden. Zum Beispiel beschäftigt man sich bei der Eawag\* seit Jahren in einem Projekt mit dem Versuch, in den Toiletten Urin zu sammeln, ihn aufzubereiten und nutzbar zu machen.

**In welcher Form?**

Zum Beispiel als Dünger. Als «Aurin-Recyclingdünger» ist ein Produkt inzwischen nicht nur für Zierpflanzen, sondern auch für die Düngung von Gemüse vom Bundesamt für Landwirtschaft offiziell zugelassen und kann gekauft werden.

„ Die These, dass wir über das Trinkwasser Antibiotika zu uns nehmen und deshalb Resistenzen entwickeln, ist nicht bewiesen.“

**Häufig werden Hygieneartikel wie etwa Feuchttücher, Tampons oder Slipeinlagen bedenkenlos in die WC-Schüssel geworfen und in die Kanalisation gespült. Täte man der Kanalisation und der Kläranlage einen Dienst, wenn man derartiges Material in Zeitungspapier wickeln und dem Hausmüll zuführen würde?**

Ja, denn ins Klo gehören eindeutig nur unsere Ausscheidungen und keinerlei anderen Feststoffe. Diese belasten die Kläranlagen. Besonders lästig und schädlich fürs System sind die Ohrstäbchen, weil diese von den Rechen am Anfang der Kläranlage nicht vollständig zurückgehalten werden und in der Anlage stören können.

**Im Mittelalter und noch bis ins 19. Jahrhundert hat man sich meist erst beim Ausbruch von Seuchen mit der Abwasserproblematik zu befassen begonnen. Sollten wir uns nicht gerade heute auch diesbezüglich vermehrt auf Eigenverantwortung besinnen?**

Wenn wir grundsätzlich darauf verzichten, feste Materialien in die Toilette zu werfen, tragen wir zur Entlastung der Kanalisation und der Kläranlage bei. Zur Eigenverantwortung gehört auch, dass nicht verwendete Medikamente auf gar keinen Fall auf dem Weg übers Klo entsorgt werden, sondern sachgerecht über die Apotheke.

**Werden Abwasseranlagen in Bezug auf Leistungsfähigkeit und Dichtung regelmässig geprüft?**

Kläranlagen werden vom zuständigen Personal selbstverständlich laufend überprüft. Die Rohre im Kanalisationssystem haben eine begrenzte Lebensdauer, die sich allerdings schwer abschätzen lässt. Es kann somit vorkommen, dass ein kleiner Prozentsatz an Abwasser aus Leitungen fliesst. Kontrolle, Unterhalt und Erneuerung dieser Anlagen sind kommunale Aufgaben, die mit hohen Kosten verbunden sind. In der Schweiz werden sie in den allermeisten Fällen sehr seriös angegangen. In anderen Ländern, nicht nur in Entwicklungsländern, ist dies leider nicht überall der Fall. ■

\* Eawag: Wasserforschungsinstitut des ETH-Bereichs ([www.eawag.ch](http://www.eawag.ch)).



## Kennen Sie die Schweizer Apotheken?

Gewinnen Sie bei unserem Quiz: Mit 18 richtigen Antworten finden Sie das Lösungswort heraus und erhalten mit etwas Glück einen von 15 Burechörben mit feinen Schweizer Produkten im Wert von 100 Franken.

Patricia Reichen, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

**15**  
Burechörbe  
mit feinen  
Schweizer Produkten  
im Wert von 100 Franken  
zu gewinnen.

**1. Wo erhält man in der Schweiz schnell und ohne Voranmeldung Lösungen bei gesundheitlichen Fragen?**

- T Die Notfallaufnahme des Spitals hilft sofort und kostet am wenigsten.
- M Beim Hausarzt kann man spontan vorbeigehen – auch abends und samstags.
- B Die Apotheke dient als erste Anlaufstelle und hilft kompetent bei allen Themen.

**2. In der Schweiz gibt es ...**

- O ... weniger als 300 Apotheken, gleich viel wie im europäischen Durchschnitt.
- L ... rund 1800 Apotheken, weniger als im europäischen Durchschnitt.
- E ... mehr als 20 000 Apotheken, mehr als im europäischen Durchschnitt.

**3. Weshalb sind die Apotheken in der Schweiz so beliebt?**

- E Sie helfen als erste Anlaufstelle Jung und Alt bei allen gesundheitlichen Fragen – schnell und ohne Terminvereinbarung.
- I Sie entlasten die Hausärzte, sofern man eine Zusatzversicherung bei einer Krankenkasse abgeschlossen hat.
- A Sie sorgen als verlängerter Arm des Bundesamts für Gesundheit dafür, dass die Medikamentenqualität höher als im Ausland ist.

**4. Ist es möglich, in der Apotheke Medikamente zu erhalten, die rezeptpflichtig sind, ohne dass man ein Arztrezept vorweist?**

- T Nein, das ist nicht möglich. Eine Apothekerin bzw. ein Apotheker darf nur rezeptfreie Medikamente in Eigenregie abgeben.
- S Ja, aber nur in Ausnahmefällen. Eine Apothekerin oder ein Apotheker muss in diesem Fall nachträglich ein Arztrezept verlangen.
- I Ja, das ist möglich. Eine Apothekerin bzw. ein Apotheker kann auch ein rezeptpflichtiges Medikament abgeben, wenn kein Arztrezept vorliegt. Die Abgabe muss entsprechend dokumentiert und nachvollziehbar begründet werden.







**Q U I Z**

**15 Burechörbe mit feinen Schweizer Produkten im Wert von 100 Franken zu gewinnen.**



**5. Was muss die Apothekerin bei der Abgabe eines verschreibungspflichtigen Arzneimittels (Rezept) prüfen?**

- B Gültigkeit, Dosierung und korrekte Anwendung des Medikaments, Arzneimittelwechselwirkungen, Kontraindikationen, Packungsgrösse für die Behandlung und Vorschlag eines Generikums.
- R Nur ob die Ärztin das Rezept unterschrieben hat.
- M Sind die Arzneimittel alle vom selben Hersteller lieferbar.

**6. Dürfen Apotheken Arzneimittel wie z. B. Salben, Kapseln, Teemischungen selbst herstellen?**

- A Nein, diese Arzneimittel dürfen ausschliesslich Pharmafirmen herstellen.
- I Ja, aber nur zusammen mit einem Arzt.
- E Ja, Apotheken dürfen sogenannte Magistralrezepturen auf Rezept oder nach Arzneibuch herstellen.

**7. Ob Sie zu Hause bleiben oder in die Ferne schweifen: Ihre Apothekerin ...**

- N ... berät Sie, wie Sie die Hausapotheke in Schuss halten und gibt Ihnen Tipps für Ihre Reisen.
- P ... weiss nur punkto Krankheiten und Medikamente in der Schweiz Bescheid.
- B ... gibt Tipps, welche Medikamente Sie im Ausland kaufen und über die Krankenversicherung abrechnen können.

**8. In welchen Schweizer Kantonen kann man sich ohne Arztrezept impfen lassen?**

- T Nur in den Westschweizer Kantonen sowie in Solothurn und Schaffhausen.
- S In allen ausser Appenzell Ausserrhoden und Tessin.
- U Das ist überall erlaubt.

**9. Welche Impfungen sind in der Apotheke möglich?**

- E Nur die Grippeimpfung.
- I Das ist unterschiedlich von Kanton zu Kanton. Am beliebtesten sind Grippeimpfung und Zeckenimpfung.
- F Alle Impfungen gegen tropische Krankheiten.

**10. In wie vielen der rund 1800 Schweizer Apotheken kann man sich impfen lassen? Diese Impfapotheken findet man auf der Website [www.impfapotheke.ch](http://www.impfapotheke.ch).**

- A In knapp 300 Apotheken.
- I In circa der Hälfte der Apotheken.
- E In über 1100 Apotheken.

**11. Dürfen rezeptfreie Medikamente online bestellt werden?**

- J Nein, die gesetzlichen Bestimmungen verlangen, dass auch bei rezeptfreien Medikamenten vorgängig ein persönlicher Kontakt zwischen Patient und Medizinalperson stattfindet.
- U Ja, nur rezeptpflichtige Medikamente dürfen nicht online bestellt werden.
- M Ja, das ist möglich, allerdings ist die Bestellung immer mit einer Grosspackung verbunden.

**12. In der Apotheke kann ich folgende Test durchführen:**

- V Herz-Check, Blutdruckmessung und IQ-Test.
- Z Reifendruck, HIV-Selbsttest und Lungen-Check.
- A Blutfettbestimmung, Urinkontrolle und Blutzuckermessung.

**13. Wer auf Hilfsmittel wie Stützstrümpfe, Inhalationsgeräte, Insulinspritzen, Milchpumpen usw. angewiesen ist, ...**

- I ... fragt am besten Verwandte oder Nachbarn, wie es funktioniert.
- G ... findet in der Apotheke professionelle Beratung und Unterstützung.
- E ... muss selbst schauen, wie er damit zurechtkommt.

**14. Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, erhält in der Apotheke ...**

- K ... Medikamente, die viel kosten und eher kontraproduktiv sind.
- E ... Beratung und Begleitung für die Rauchentwöhnung.
- L ... keine Unterstützung. Rauchen ist Privatsache.

**15. Wie viel Prozent der gesamten Gesundheitskosten entfallen auf Apotheken?**

- S Das sind unter 7 Prozent. Die Apotheken helfen, die Gesundheitskosten zu senken.
- T Rund ein Drittel. Die Apotheken helfen, die Gesundheitskosten zu senken.
- W Um die 20 Prozent. Gäbe es weniger Apotheken, wäre die Krankenkassenprämie tiefer.

**16. Die pharmazeutische Behandlung mit netCare ist eine Dienstleistung in der Apotheke, bei der ...**

- U ... man ohne Voranmeldung direkt in der Apotheke rund 30 Krankheiten wie zum Beispiel Augenentzündung direkt behandeln kann.
- C ... die Behandlungskosten direkt mit der Grundversicherung abgerechnet werden, ohne dass die Franchise belastet wird.
- N ... beschrieben wird, wie die Dosierung bei Medikamenten für jüngere und ältere chronisch kranke Menschen variiert.

**17. Kann die abgehende Studentin, der abgehende Student nach dem Staatsexamen der Pharmazie eine Apotheke leiten?**

- H Ja, das kann sie/er sofort nach dem Studium.
- N Nein, dies ist erst nach einer intensiven und mindestens zweijährigen Weiterbildung inkl. strenger Prüfung möglich.
- L Ja, wenn sie/er einen Notendurchschnitt von 5,5 erreicht hat.

**18. Müssen Apotheken über ein Qualitätssicherungssystem verfügen?**

- V Ja, aber nur für die Ausbildung der Pharma-Assistentinnen.
- D Ja, seit dem 1. Januar 2020 schreibt dies das revidierte Heilmittelgesetz (Art. 30) vor.
- T Nein, das ist nicht nötig.

**Teilnahmebedingungen**

Die Verlosung findet am **6. September 2021** statt.

- Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
- Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.
- Kein Umtausch und keine Barauszahlung.

Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Personen mit Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein. pharmaSuisse-Mitarbeitende, Mitglieder und das Apothekenpersonal sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Schicken Sie das Lösungswort bis **30. August 2021 per Mail an [astrea@pharmaSuisse.org](mailto:astrea@pharmaSuisse.org).**

Vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre Adresse anzugeben! Falls Sie lieber mit einer Postkarte an der Verlosung teilnehmen: **pharmaSuisse** Schweizerischer Apothekerverband Abteilung Kommunikation Stationsstrasse 12 3097 Bern-Liebefeld

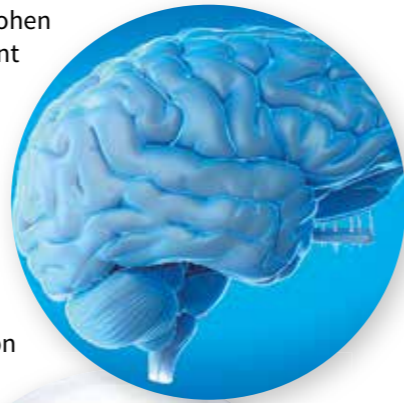
**Lösungswort**



Die richtige Antwort wird in der Oktoberausgabe von **astreaAPOTHEKE** publiziert.



Unser **Gehirn** hat einen sehr hohen Blutbedarf. Obwohl es nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, benötigt es zwanzig Prozent unserer gesamten Blutversorgung. Ist die Blutzufuhr für nur zehn Sekunden unterbrochen, werden wir bewusstlos.



Ab einer bestimmten Konzentration wirkt **Ozon** in Bodennähe wie ein Reizgas. Es kann zahlreiche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben: Die wichtigsten Beschwerden sind Reizungen der Augen und der Schleimhäute, Atemprobleme oder eine Beeinträchtigung der Lungenfunktion.



**Wasser** ist der beste Durstlöscher. Es besitzt weder Zucker noch Kalorien und greift die Zähne nicht an. Kohlensäurehaltiges Wasser erfrischt besonders gut, stilles Wasser bekommt aber manchem besser.



In neuesten Studien konnte nachgewiesen werden, dass fünf Portionen **Obst** oder **Gemüse** pro Tag gegenüber nur zwei Portionen einen deutlichen Vorteil bringen: Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, reduziert sich um etwa zwölf Prozent. Bei Krebserkrankungen ist das Risiko um circa zehn Prozent vermindert und bei Lungenkrankheiten um bis zu fünfunddreissig Prozent!



Rohe grüne **Bohnen** zu essen, ist gefährlich. Sie enthalten giftige Phaseoline und Blausäure, die jedoch durch Hitze zerstört werden. Nach etwa zwanzigminütiger Kochzeit ist das Gemüse dann aber sehr gesund: Es liefert unter anderem hochwertiges Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe.



Das sogenannte **Milchgebiss** im Kindesalter besteht aus zwanzig Zähnen. Die Pflege der Kinderzähne sollte so früh wie möglich beginnen, denn das ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes bleibendes Gebiss. Der vorzeitige Verlust eines Milchzahns etwa kann sich negativ auf den Durchbruch der bleibenden Zähne auswirken.

**Schwimmen** stärkt die Ausdauer. Das gilt nicht nur für die Muskeln in Beinen, Armen und Rumpf, sondern besonders für die Lungen. Denn beim Schwimmen drückt das Wasser von allen Seiten auf den Brustkorb: Man bläht die Lunge also gegen einen zusätzlichen Druck auf, den man an Land nicht hat.



**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: 31. August 2021.** Viel Glück!

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



**Gewinnen Sie eines von zwanzig Eduard Vogt Therme Bag of Happiness Sets im Wert von je CHF 34.90.**

Vitaminmangelkrankh.			staatl. Länderei	Bruder des Gottes Wodan	ugs.: sowieso		griech. Vorsilbe: Ohr		planieren, glätten	Mittel z. Textgestaltung	dt. Partei	Kraftsportgerät	Wut, Raserei		trocken (Wein)	veraltet: zwei
Pedaleur de Charmes †1964		2					Übelkeit, Seekrankheit						8			
heilige Silbe des Sanskrit			Ausdruck d. Überraschung				persönlich		Vorn. v. Newton †		1				Sitzbereich im Theater	
ägypt. Sonnengott			Beruf in der Holzindustrie		zu keiner Zeit	Fürbitte um göttl. Schutz								ital. Artikel		
gesundheitlicher Zustand	7							4	Doppelkonsonant		frz.: dich			engl.: i. O.		aktuell
Weltorganisation				Vorn. d. Musikers Galagher		Be- dräng- nisse		Gerät z. Fischen					alt Bun- desrat (Adolf)			
					6						Gefäll- mir- Button drücken					10
schweiz. Film- komödie (2004)	schwar- zer Vogel	auf diese Weise, derart			lat.: Mund											leiblos
Fleisch- stück							5									
		röm. 1050			schweiz. Psycho- loge †1980					Verstoss gegen Gebote Gottes						
längster Fluss Italiens		frz. Schau- spieler (Jean)		Teil der ungar. Haupt- stadt												
span- nendes Buch (Kw.)						Restau- rant (ugs.)								schott. Volks- tanz		
lat.: Sache				Wort des Ein- wandes			9									
körper- fremde Eiweiss- stoffe		3														
				feierl. Gelübde Mz.												11
Blas- instru- ment		Zahnrad														

**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der Juni-Ausgabe lautet: **SCHMETTERLING.**

**Leucen®**  
**Essigsäures Tonerde-Gel**  
 Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



**Leucen Pic®**  
**Roll-on**  
 bei Insektenstichen

www.leucen.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen







# Tagespflege. Optimal abgestimmt auf Ihren Hauttyp.

**SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL**

Die hochwirksame Tagespflege mildert Fältchen, bietet einen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung und schützt vor negativen Umwelteinflüssen. Die wertvolle Wirkstoff-Kombination stimuliert und bewahrt die natürlichen Anti-Ageing Funktionen der Haut. Für die empfindliche Haut auch ohne Parfum erhältlich.

## **DIE WIRKSTOFFE DER TAGESPFLEGE-LINIE IM ÜBERBLICK**

- **Biostimulatoren (Aminosäuren-Komplex):** Befeuchten intensiv die oberen Hautschichten und verlangsamen die Hautalterung
- **Panthenol:** Beruhigt die irritierte Haut, verbessert das Feuchthaltevermögen und wirkt regenerierend
- **Antifalten-Wirkstoff Matrixyl® 3000:** füllt Falten von innen auf
- **Vitamin E:** Neutralisiert schädliche freie Radikale und reduziert durch UVA-Strahlung bedingte frühzeitige Hautalterung und Hautschäden

MADE IN SWITZERLAND 

Erfahren Sie mehr über  
die Produkte:

