

FRÜHLINGSERWACHEN

ausserdem:

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen — 12

Die wichtige Rolle des Mikrobioms — 30

Spannender Beruf Pharma-Assistentin/-Assistent — 38



Alpinamed

Die besten Naturextrakte
für Ihre Gesundheit



Weihrauchextrakt – Cannabisöl

⊕ Vitamine A, C, D und E
für eine normale Funktion von

- ✓ Knochen
- ✓ Knorpel
- ✓ Muskeln
- ✓ Schleimhäute

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Made in Thurgau – Switzerland

www.alpinamed.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Bestimmt warten auch Sie dieses Jahr besonders sehnsüchtig auf den Frühling – auf einen Neubeginn. Viele werden wie ich hoffen, dass mit dem Erwachen der Natur die Einschränkungen der letzten Monate wegfallen – die einst als selbstverständlich empfundenen Freiheiten zurückkehren und mit ihnen die Leichtigkeit des Lebens.

Beim Übergang in die wärmere Jahreszeit erwachen die Lebensgeister nicht immer so schnell wie erwartet. Lesen Sie in dieser Ausgabe von *astrea*APOTHEKE, wie der Stoffwechsel unterstützt werden kann, damit er schnell wieder auf Trab kommt. Ein zentrales Element hierbei ist die richtige Ernährung: Es gilt zum einen, die verschiedenen Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen, zum anderen die Verdauung und somit die Nahrungsverwertung anzuregen. Zudem keimt im Frühling meist der Wunsch, die während der Wintermonate «gewonnenen» überzähligen Pfunde wirkungsvoll loszuwerden. Auch dazu finden Sie Hintergrundwissen und Tipps.

Den optimalen Mix für einen gelungenen Start in den Frühling zu finden, ist nicht immer einfach. Fehlt es einem an Erfahrung oder an Intuition – dem natürlichen Gespür, was hilfreich ist und was man lieber bleiben lassen sollte –, kann der Rat auch von Fachpersonen in Apotheken hilfreich sein.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und einen erquickenden Frühlingsbeginn.

Herzlich,



Jörg Lendenmann
Stv. Chefredaktor



INHALT

März 2022

LEITARTIKEL

Frühlingserwachen — 4

ERNÄHRUNG

Mikronährstoffe: Klein, aber oho! — 7

Proteine: Baustoffe des Lebens — 10

Gewichtskontrolle: Lassen Sie die Pfunde purzeln! — 20

GESUNDHEIT

Gedächtnis: Die «grauen Zellen» aktivieren — 12

Wissenswertes über Pollen und Heuschnupfen — 14

Eisen: Der Energiespender — 18

Unterleibsschmerzen: Bauchweh hat viele Gesichter — 28

Darmgesundheit: Die Mischung macht's — 30

Rheumatische Erkrankungen: Testen Sie Ihr Wissen! — 32

Tag der Kranken: «Lebe dein Leben» — 34

Wechseljahre: Keine Angst vor den Hormonen! — 36

Zecken: Was tun beim Zeckenbiss? — 44

TIERE

Überwintern: Bald kommt der Frühling — 16

KÖRPERPFLEGE

Mundhygiene: Zahnpflege beginnt im Kopf — 22

Hautpflege: Gewusst wie! — 24

GESUNDHEITSPOLITIK

Spannende Herausforderungen — 27

DIENTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Pharma-Assistentin/-Assistent:

In der Apotheke unverzichtbar — 38

Sie fragen, wir antworten — 47

KINDER

Kinderernährung: Ein optimaler Start ins Leben — 41

Ich bin der Schmerzmaxi — 43

INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Produktetipps — 46

Impressum — 47



FRÜHLINGSERWACHEN

Im alten Rom begann das neue Jahr am ersten Tag des Monats März. Unser Jahreskalender ist anders strukturiert. Dennoch steht der Frühling für Aufbruch und Neubeginn.

Meta Zweifel

Welche Bilder, Gerüche, Gefühle, Klänge oder Erinnerungen verbinden Sie mit dem Wort «Frühling»? Blühende Kirschbäume, Amsel-Lied? Vielleicht sehen Sie zartes Grün von jungen Blättern vor sich, spüren die Wärme der Frühlingssonne auf Ihrer Haut oder den Geruch von frischem Bärlauch auf der Zunge.

Aber vielleicht freuen Sie sich ganz einfach auf die saisonale «Häutung» – weg mit der dicken Daunenjacke, her mit dem leichten Jackett. Vor Zeiten gab das erste erblühte Veilchen der Dorfgemeinschaft Anlass zu einem kleinen Fest. Auch wenn viele Frühlingsbräuche verschwunden sind: Die Frühlingszeit ist immer noch voll von Magie und Lust auf Neubeginn.

Wie jetzt «Neubeginn» – in einer Zeit der Verunsicherungen? Susan Sontag, die amerikanische Publizistin und Kämpferin für Menschenrechte, formulierte in einem Tagebucheintrag, was sie für «das Wertvollste» hielt: «Vitalität und Energie und Appetit, das zu tun, was man tun will und sich nicht von Enttäuschungen unterkriegen zu lassen.» Eine Auflistung, die im weitesten Sinne als Frühlingsbotschaft gelten kann. Allen Widrigkeiten zum Trotz.

«Die Frühlingszeit ist immer noch voll von Magie und Lust auf Neubeginn.»

Und wenn die Energie flügelahm ist?

In einem Gedicht von Rilke liest man von «schwebenden Lerechen», die den Himmel emporheben, «der unseren Schultern schwer war». Depressiven Menschen liegt der Himmel gerade im Frühjahr oft ganz besonders schwer auf den Schultern – sie brauchen unter Umständen professionellen Beistand. Gegen leichtere Stimmungsschwankungen können pflanzliche Heilmittel, etwa mit den Inhaltsstoffen von Johanniskraut, helfen.

Ach ja, und dann diese Frühlingsmüdigkeit. Also mal ganz ehrlich: Muss sie nicht ab und zu herhalten, wenn wir zu träge sind, um etwas zu erledigen, was wir schon im Winter hätten aufarbeiten sollen? Fachpersonen für Chronobiologie bestätigen allerdings, dass die Umstellung vom «Winterschlaf» zur Frühlingsaktivität den Organismus herausfordert. Die nicht selten heftigen Temperaturschwankungen im Frühjahr können dem Stoffwechsel zusetzen und die Hormone Melatonin und Serotonin müssen ihr Gleichgewicht finden, kurzum: Unser Körper muss eine Anpassungsleistung erbringen, die je nach Alter und Beschaffenheit der Persönlichkeitsstruktur belastend sein kann.

Für Frühlingsmunterkeit

Bewegung

Schon ein strammer Marsch von zehn Minuten Dauer regt das Lymphsystem an, das den Abtransport von Abfallprodukten aus dem Organismus in Gang setzt. Jedes noch so bescheidene, aber regelmässig ausgeführte Muskeltraining nimmt auch positiv Einfluss auf die Gehirnleistung.

Atmung

Am Morgen nach dem Aufstehen mehrmals bei offenem Fenster tief einatmen und dann den Atem langsam durch den zum Kanal geformten Mund entweichen lassen. Falls es die Situation erlaubt: Mehrmals in langsamem Rhythmus und laut die Vokale A-E-I-O-U singen. Jeder einzelne Klang wirkt sich wohltuend auf eine bestimmte Körperregion aus.

Ernährung

Das Wort «Kur» ist mit dem lateinischen Begriff für «Pflege» verwandt. Es muss nicht gleich eine Fastenkur sein. Auch der Verzicht auf Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten und Süßgetränke während einiger Tage kann sich günstig auswirken. Dinner-Cancelling mit dem Prinzip Kräutertee statt Abendessen kann den Organismus entlasten.

Frisches Gemüse und Frühlingskräuter wie etwa Löwenzahn, Kerbel oder Borretsch unterstützen den Organismus bei der Umstellung vom Winter- auf den Frühjahrsmodus. Empfehlenswert sind auch Nahrungsergänzungsmittel oder Multivitaminpräparate, die als vitalisierende «Booster» wirken. Aber aufgepasst: Fachkundige Beratung ist unerlässlich, denn das Produkt muss zum Individuum, zu seinem Alter, zu seinem Lebensstil und allenfalls auch zu verordneten Medikamenten passen. Doktor Internet ist kein verlässlicher Berater und schon gar kein hilfreicher Gesprächspartner.

Das grosse Reinemachen

Die «Frühlingsputzete», die tagelange, intensive Reinigungsaktion vom Keller bis zum Dachboden: Das war einmal. Niemand muss heute noch Teppiche auf die Teppichstange wuchten und mit dem Teppichklopper durchprügeln oder Matratzen in den Garten schleppen, damit ihnen die Frühlingssonne zu einer Frischzellenkur ver helfe. Das grosse Reinemachen gab einst zu derben Witzen und Sprüchen Anlass, aber letztlich war es doch so etwas wie ein Frühlingsritual.

Die Putzorgien von einst machen – auf heutige Verhältnisse reduziert – immer noch Sinn. Das aktuelle Prinzip «Weniger ist mehr» kann beim Entrümpeln von Schränken und beim Aus-sortieren von Kleidern, die man kaum mehr tragen wird, ziel-führend sein. Unnützes umweltverträglich entsorgen und den Rest übersichtlich einordnen: Ein stiller Friede zieht ein in den Salon der Seele. Sie haben Mühe, sich von in Jahren angesam-melten Gegenständen zu trennen? Die Frage «Macht mich das glücklich?» kann bei der Entscheidungsfindung helfen.

Mehrfach-Entschlackung

Kennen auch Sie dieses «Alles-neu-macht-der-Mai»-Bedürfnis nach Entschlackung und Entgiftung – obwohl beides nach Kampf und Krampf klingt? Diese Begriffe verlieren ihren Drohfinger-Charakter, wenn man ihnen einen Lehrsatz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin gegenüberstellt. Dieser meint: «Drei Zehntel heilt die Medizin. Sieben Zehntel heilt die richtige

«Die Putzorgien von einst machen – auf heutige Verhältnisse reduziert – immer noch Sinn.»

Ernährung.» Was unter anderem bedeutet, dass man die Entgiftungsmechanismen der Leber aktiv unterstützen kann. Zum Beispiel mit einem zeitweiligen, aber konsequenten Verzicht auf Alkohol, mit einer leberschonenden Diät, mit Bitterstoffen in Gemüse und Salat. Oder auch mit entsprechenden Heilmitteln, die etwa Wirkstoffe aus der Mariendistel enthalten. Auch die Nieren mögen Pflege, beispielsweise regelmässige «Spülungen» mit speziellen Kräutertees – Paracelsus soll sehr viel von der reinigenden Wirkung von Salbei gehalten haben.

Sie suchen eher nach «Entschlackung» auf der psychologischen Ebene? Da bietet sich das System «Love it, accept it, change it or leave it» an: Was mehr Last als Zufriedenheit bedeutet, sollte man zu ändern versuchen oder aber einen neuen Weg gehen. Ist Veränderung nicht möglich, sollte man die Situation akzeptieren, die Energien bündeln und für ausgleichende Entlastung sorgen. <



Ideal bei Frühlingsmüdigkeit

**10
Vitamine**

**2
Mineral-
stoffe**

**Koffein &
Guarana-
Extrakt**

**HOCH-
DOSIERT**

1 Tablette
pro Tag



120 Filmtabletten

Complex – Vitamine & Mineralstoffe ^{*}

*Sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar



Mehrerfahren auf
www.complex.swiss



KLEIN, ABER OHO!

Nicht alle Schweizerinnen und Schweizer ernähren sich so, dass sie mit der Nahrung genügend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Faktoren wie Geschlecht und Lebensalter spielen dabei auch eine Rolle.

Jürg Lendenmann

Für unseren Stoffwechsel sind Mikronährstoffe lebenswichtig – essenziell. Zu ihnen gehören sowohl Vitamine und Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) als auch proteinbildende Aminosäuren und Omega-Fettsäuren. Doch nicht alle halten sich an die Ernährungsempfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide. Wie steht es in unserem Land mit der Versorgungslage?

«Die Zufuhr der Vitamine Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin A, B₆, B₁₂, C und E sowie der Mineralstoffe Natrium, Chlorid und Phosphor scheint für den grössten Teil der Schweizer Bevölkerung ausreichend zu sein», fasst das Schweizer Ernährungsbulletin 2021 zusammen. «Hingegen liegt die Zufuhr einiger anderer Vitamine und Mineralstoffe unter der Empfehlung. Namentlich sind dies Vitamin D, Folsäure, Pantothenensäure, Kalium, Calcium, Iod sowie Eisen bei Frauen. Knapp in der Zufuhr ist zudem Magnesium.» Bei Männern liegt zudem die Zinkzufuhr deutlich unter dem Referenzwert.

«Der Bedarf eines Mikronährstoffs kann sich während des Lebens ändern.»

Unterschiedliche Bedürfnisse

Wie viel wir uns von einem bestimmten Mikronährstoff täglich zuführen sollten, legen die Gesellschaften für Ernährung Deutschlands, Österreichs und der Schweiz in den D-A-CH-Referenzwerten fest. Für den Bericht im Ernährungsbulletin wurden zudem für Vitamin D und Iod die Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV berücksichtigt.

Der Bedarf eines Mikronährstoffs kann sich während des Lebens ändern. Zu den Gruppen mit erhöhten Referenzempfehlungen gehören Säuglinge, Kleinkinder, Frauen während der Schwan-

Mikronährstoffe mit oft ungenügender Zufuhr

	Reichlich enthalten in:	Wichtig für:	Mangelsymptome wie:
Calcium (Ca)	Parmesan, Magermilchpulver, Zimt, Käse, Sesamsamen, Schabziger, Chiasamen, grüne Bohne, calciumhaltige Mineralwässer	Aufbau von Knochen und Zähnen, Nervenzellen, Muskulatur, Herz, Blutgerinnung	Osteoporose
Kalium (K)	Kaffee löslich (Pulver), Tomate, Bohne, Sojamehl, Paprika, Kakaopulver, Soja	Funktion von Nerven und Muskeln, Säure-Basen-Haushalt	Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Stimmungsveränderungen
Magnesium (Mg)	Kürbiskerne, Alge/Nori getrocknet, Salz, Kakao-pulver, Kaffee löslich (Pulver), Pinienkerne, Paranuss, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne	Muskelfunktion, Enzyme, Energiegewinnung	Muskelkrämpfe, -zuckungen, Herzrhythmusstörungen
Eisen* (Fe)	Zimt, Alge/Nori getrocknet, Blutwurst, Paprika, Leber	Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel	Eisenmangelanämie
Iod (I)	Alge/Nori getrocknet, mit Iod angereichertes Kochsalz, Krustentiere, Fische, Eigelb	Schilddrüsenhormone	Schilddrüsenunterfunktion, Iodmangelstruma (Kropf)
Zink (Zn)	Weizenkeime und -kleie, Rindfleisch, Bier (alkoholfrei), Bierhefe, Pinienkerne, Sesamsamen	Zellwachstum, Wundheilung, Fruchtbarkeit, Immunantwort	Appetitlosigkeit, Unterfunktion der Keimdrüsen, Wachstumsstörungen bei Kindern
Vitamin D (Calciferol)	Meeresfische, Lamm, Eigelb, Kalbfleisch, Pilze	Knochengesundheit, Immunsystem, Muskelfunktion, Zellwachstum	Calciummangel, Muskel-erkrankungen, Rachitis
Folsäure/Folat (Vitamin B₉)	Hefe, Bohne, Kichererbse, Sojamehl, Kalbsleber, Hülsenfrüchte	Zentrale Stoffwechselreaktionen wie DNA- und RNA-Synthese	Neuralrohrdefekte, gestörte Bildung von Blutkörperchen
Pantothensäure (Vitamin B₅)	Leber, Hefe, Eigelb, Pilze, Milchpulver, Erdnuss	Bildung von Coenzym A, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Lipiden und Proteinen	Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depression, Schlaflosigkeit, Sensibilitätsstörungen, Muskelkrämpfe

*Siehe auch Artikel auf Seite 18 Quelle: pharmawiki.ch | doccheck.com | naehwertdaten.ch

DREI SIT-UPS

UND SCHON MUSKELKATER.



ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

www.magnesium-biomed.ch

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



«An Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung fehlt es nicht.»

gerschaft und Stillzeit, aber auch Alkoholabhängige, Raucherinnen und Raucher und Personen, die sich vegan ernähren. Auch Krankheiten wie eine Zöliakie, eine mangelhafte Aufnahme von Stoffen aus dem vorverdauten Speisebrei und Arzneimittel können zu einer Beeinträchtigung des Vitaminstatus führen. Die Untersuchung deckte auch regionale Unterschiede bei der Mikronährstoffversorgung auf. So zeigten beispielsweise Tessiner Frauen die tiefste Eisenzufuhr, Frauen aus der Romandie waren mit Calcium am schlechtesten versorgt. Möglicherweise, so das Autorenduo, unterschätzen die Erhebungen die Mikronährstoffzufuhr, da angereicherte Lebensmittel nicht systematisch erfasst wurden. Auch die Einnahme von Supplementen in Form von Vitaminen, Mineralstoffen oder Kombipräparaten wurde nicht quantitativ einberechnet.

Mangelzustände beheben

An Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung fehlt es nicht. «Mit einer besseren Umsetzung der Empfehlungen (mehr Gemüse und Früchte, Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, Milchprodukte und pflanzliche Proteinlieferanten, dafür weniger Fleisch) würde sich die Zufuhr von Magnesium, Kalium und Calcium sowie von Folsäure verbessern», so das Ernährungsbulletin.

In der Schweiz nehmen schätzungsweise zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent der Bevölkerung Supplemente ein. Bei deren Einnahme ist zu beachten, dass die Einnahmeempfehlungen (Tagesdosis) nicht überschritten werden. Eine Beratung im Fachgeschäft, bei Ernährungsfachpersonen oder medizinischen Fachkräften ist daher empfehlenswert.

NEU

OMEGA-life®

Immun

Zink
Vitamin D3
Selen

Die Power-Kombination zur Unterstützung des Immunsystems*

- Optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- Nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)

	FOS	OMEGA-life® Immun 2 Kapseln	SGE Empfehlung
Zutat	FISCHÖL	Fischöl	
Omega-3-FS		800 mg	
EPA und DHA		700 mg	500 mg
Vitamin D		2000 IE	2000 IE
Zink		5 mg	10 mg
Selen		110 µg	50-100 µg
Packungsgrösse		60 Kapseln im Blister	
Pharmacode		7815013	
Claims		Für Herz und Gehirn	

* Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung Berger et al. Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 4|2020

omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER



BAUSTOFFE DES LEBENS

Im Zusammenhang mit Sport lesen wir häufig von Proteinen, weil sie wichtig für den Muskelaufbau sind. Doch Proteine können noch viel mehr. Die Bausteine unserer Zellen sind wahre Multitalente und für den Organismus unentbehrlich.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Neben den Kohlenhydraten und den Fetten gibt es in unserer täglichen Ernährung auch die Stoffgruppe der Eiweisse (Proteine), die ebenfalls ihre ganz spezifischen, vielfältigen Aufgaben im Körper erfüllen und an unzähligen lebensnotwendigen Prozessen beteiligt sind. Jede Zelle und jedes Gewebe besteht zu einem wesentlichen Anteil aus Proteinen, sie finden sich selbst in unseren Haaren, in Finger- und Zehennägeln und werden überdies für den Stoffwechsel, das Immunsystem und als Transportmittel für Hormone und Botenstoffe benötigt. Sie geben unserem Körper über Knochen, Haut und Bindegewebe Halt und Struktur. Ohne Eiweiss kein Leben!

Acht plus zwölf gleich zwanzig

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Wir sprechen von insgesamt zwanzig Standard-Aminosäuren, die unterteilt werden in acht sogenannte essenzielle und zwölf nicht essenzielle Aminosäuren. Die essenziellen Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, weshalb wir sie ihm regelmässig über die Ernährung zuführen müssen. Die nicht essenziellen Aminosäuren sind in dieser Hinsicht die einfacheren Zeitgenossen: Unser Körper kann sie selbst synthetisieren.

Eiweiss kann nicht, wie zum Beispiel Fett, im Körper gespeichert werden. Deshalb wird bei erhöhtem Bedarf und drohendem Mangel (beispielsweise im Wachstum oder im Alter) Muskelmasse abgebaut, um an die Eiweissreserven zu gelangen. Die Vorstellung, dass jedes Protein aus einer Kette von fünfzig bis zu mehreren Tausend Aminosäuren in unterschiedlichen Mengenanteilen besteht, hilft uns dabei zu verstehen, weshalb trotz ausreichender Eiweisszufuhr einzelne Aminosäuren dennoch fehlen können. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben,

«Proteine kommen sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor.»

sollten die von uns aufgenommenen Eiweisse alle acht lebenswichtigen essenziellen Aminosäuren enthalten, und zwar in möglichst ausgewogener Form.

Pflanzliche Eiweissquellen

Entgegen landläufigen Meinungen bieten nicht nur Fleisch, Fisch oder Ei ausreichend essenzielle Aminosäuren, man kann auch mit pflanzlichen Lebensmitteln seinen Bedarf decken. Soja gilt – ebenso wie Quinoa – als besonders wertvoller Eiweisslieferant mit einem vollständigen Aminosäureprofil in idealem Verhältnis. Bei Einnahme von verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen profitiert man zusätzlich von wechselnden, gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen sowie auch von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Grundsätzlich ist die Kombination von Hülsenfrüchten (Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen) mit Getreide (Amaranth, Dinkel, Hafer, Hirse) eine gute Sache, um das ganze Spektrum an essenziellen Aminosäuren abzudecken. Als Eiweissquellen, die überdies reich an ungesättigten Fettsäuren sind, gelten Leinsamen und Nüsse (Erdnüsse, Mandeln und Cashew), während Kohlsorten, Spinat und Blattsalate sehr passende, vitalstoffreiche Ergänzungen sind, die zum Säure-Basen-Ausgleich beitragen.

Wie viel Protein ist gesund?

Bei Eiweiss ist ein dauerhaftes «Zuviel des Guten» nicht ratsam, da insbesondere Leber und Nieren bei der Verstoffwechslung ziemlich in Anspruch genommen werden. Für die Entgiftung von anfallenden Abbauprodukten wie Ammoniak bräuchte der Körper zudem häufig mehr Flüssigkeit, als wir ihm mit unserer täglichen Trinkmenge zuführen, um langfristigen Nierenschäden vorzubeugen. Der durchschnittliche Tagesbedarf einer erwachsenen Person an Protein liegt gemäss aktuellen Empfehlungen bei 0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Für eine Frau von 65 Kilogramm wären das rund 50 bis 65 Gramm pro Tag. Da eiweissreiche Mahlzeiten den Stoffwechsel um 15 bis 30 Prozent steigern, werden sie nicht selten dafür eingesetzt, um überflüssige Pfunde loszuwerden.

Symptome eines Proteinmangels

Bei einer Unterversorgung mit Eiweiss sind die Symptome leider nicht sehr spezifisch: Sie reichen von allgemeiner Müdigkeit und Erschöpfung über trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall und Schlafstörungen bis hin zu Heisshunger wegen mangelndem Sättigungsgefühl, geschwächtem Immunsystem und sogar Depressionen. Ein Blutbild bei der Hausärztin oder beim Hausarzt kann Aufschluss darüber geben, welche Stoffe effektiv fehlen – auch in Bezug auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper für ein reibungsloses Funktionieren benötigt.

«Eiweissreich sind sämtliche Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte und Ei.»

Wachstum, Entwicklung, Fortpflanzung

Bei erhöhtem Bedarf während der Schwangerschaft, im Wachstum, bei chronischen Erkrankungen, Diäten, einseitiger Ernährung, im Alter und im Sport ist es sinnvoll und oftmals angezeigt, Aminosäuren als Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen, um sicherzustellen, dass man ausreichend versorgt ist. Es gibt viele unterschiedliche Aminosäuren mit ebenso verschiedenen Eigenschaften und Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Tryptophan wird beispielsweise gegen Anspannung und Nervosität eingesetzt, Glutaminsäure für bessere Konzentration, Methionin und Cystein gegen Haarausfall und für starke Fingernägel, Glutamin und Arginin für mehr Energie und Ausdauer im Sport. Ihre Apotheke berät Sie gerne über die verschiedenen Möglichkeiten. <

ActiVital® forte
Für alle, die ein Mehr
an Energie benötigen.

**Stärkungsmittel
mit Aminosäuren
und Magnesium**



Wirkstoffe: 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat dihydrat (180 mg Mg)
Hilfsstoffe: Kaliumhydrogencarbonat, Zitronensäure (wasserfrei), kolloidales Siliciumdioxid (wasserfrei), Acesulfam-K (E 950), Aspartam (E 951), Zitronenaroma, Orangenaroma, Povidon, Riboflavin Natriumphosphat; Swissmedic, Liste D.

Zulassungsinhaberin: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Erhältlich in Apotheken
und Drogerien**

Packungsgrösse: 10 Sachets / Pharmacode: 6496686
Packungsgrösse: 20 Sachets / Pharmacode: 6496692

ActiVital® forte
gibt mehr Kraft und Energie



DIE «GRAUEN ZELLEN» AKTIVIEREN

Gehirntraining kann das Gedächtnis verbessern und den Alterungsprozess unseres Denkkorgans hinauszögern. Genauso wichtig fürs Gehirn: frische Luft, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Klaus Duffner

Beim Denken können weit über hundert Milliarden Nervenzellen (Neurone) im Gehirn miteinander kommunizieren. Sie sind über Nervenbahnen und spezielle Kontaktstellen, die Synapsen, miteinander verbunden. Je intensiver bestimmte Bahnen aktiviert werden, desto stärker wächst die Anzahl der Verknüpfungen und desto besser funktionieren das Lernen und das Gedächtnis.

Konzentration und Pausen

Allerdings hat das Gehirn die Tendenz, scheinbar nutzlose Information schnell wieder zu vergessen. Deshalb muss man ihm verdeutlichen, welche Dinge von Bedeutung sind und behalten werden sollen. Denn nur sie werden im Langzeitgedächtnis «abgelegt». Dazu sind Wiederholungen bei möglichst hoher Konzentration erforderlich. Diese volle Aufmerksamkeit kann jedoch nicht unbegrenzt aufrechterhalten werden, kleinere Pausen sind daher sehr nützlich. Auch ausreichend Schlaf ist für ein gutes Gedächtnis unabdingbar, denn das «Festigen» des Gelernten und das Abspeichern im Langzeitgedächtnis finden vor allem in der Nacht statt.

Neue Reize trainieren das Gedächtnis

Allerdings lässt mit dem Alter das Gedächtnis nach. Die Hirnsubstanz beginnt zu schrumpfen, der wichtige Botenstoff Dopamin nimmt deutlich ab, die Zahl der Rezeptoren, die auf dieses Hormon reagieren, vermindert sich. Auch die Fähigkeit der Synapsen, Nervenzellen und ganzer Gehirnareale, sich an Veränderungen anzupassen, wird geringer. Trotzdem lässt sich solchen natürlichen Prozessen durch Training und gute Lebensführung entgegensteuern.

Ein Gedächtnistraining muss nicht unbedingt im Lösen von Kreuzworträtseln bestehen. Wichtig ist vielmehr, das Gehirn immer wieder vor ungewohnte Herausforderungen zu stellen.

Das kann Musizieren, Lesen oder Sudoku-Gedächtnistraining sein, aber auch Reisen und – dazu passend – das Erlernen einer fremden Sprache. Wer jedoch auf neue Vokabeln oder auf ein Musikinstrument keine Lust hat, sollte sich etwas anderes suchen. Denn die wichtigste Voraussetzung für erfolgreiches Gedächtnistraining ist die Freude daran.

Auch regelmässige körperliche Bewegung und frische Luft fördern die Hirndurchblutung und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen. Sie sind die Basis für eine bessere Merkfähigkeit. Dabei müssen keine Höchstleistungen erzielt werden, ein bisschen Fitness, im Wald spazieren gehen, Gartenarbeit oder auch Tanzen, Singen und Jonglieren – all das regt unsere älter werdenden grauen Hirnzellen an.

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist ein Eckpfeiler eines guten Gedächtnisses. Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Meeresfisch, Leinöl, Leinsamen, Hanföl, Olivenöl, Walnussöl oder Walnüssen reichlich vorhanden sind, sollen dem Denken helfen. In einer Studie erhielten Patientinnen und Patienten mit milden kognitiven Störungen Fischölpräparate. Ihre Gedächtnisleistungen hatten sich gegenüber einer Vergleichsgruppe nach einem Jahr verbessert.

Sogenannte Antioxidantien, die in frischem Obst und Gemüse in Form von verschiedenen Vitaminen (z. B. die Vitamine C, D, E oder A) vorhanden und als Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke zu bekommen sind, helfen dabei, die Gedächtnisleistung zu erhalten. Eine fünfjährige Langzeituntersuchung mit über dreihundert Erwachsenen zeigte, dass bei permanentem Vitamin-D-Mangel das Erinnerungsvermögen und die kognitiven Fähigkeiten schlechter waren als bei Personen, die normale Vitamin-D-Werte aufwiesen.

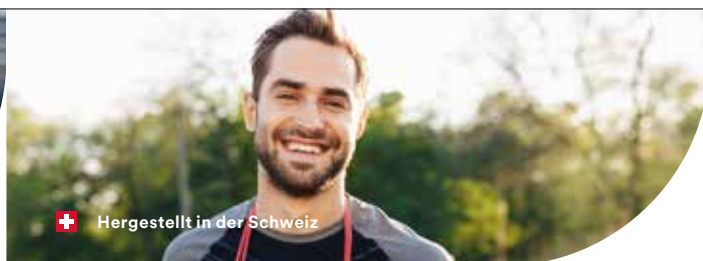
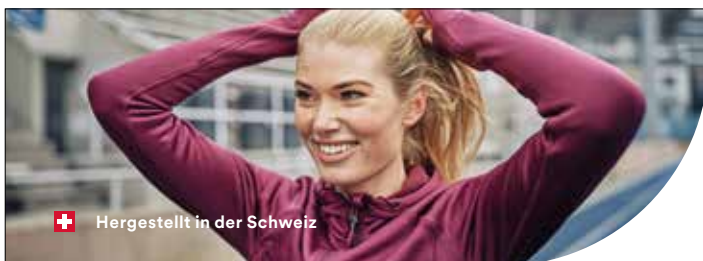
«Ausreichend Schlaf ist für eine gute Hirnleistung unabdingbar.»

Auch sehr viele Süssigkeiten oder Fertiggerichte mit viel Zucker und stark verarbeiteten Getreide- und Kartoffelprodukten sowie übermässiger Alkoholkonsum sind dem Gedächtnis nicht sonderlich zuträglich.

Verschiedene Übersichtsarbeiten weisen daraufhin, dass bestimmte Ginkgopräparate die Gedächtnisleistung von Menschen mit leichten Alzheimersymptomen verbessern können. Zu beachten sind jedoch mögliche Wechselwirkungen mit gerinnungshemmenden Mitteln. Auch die Ginsengwurzel soll, neben einer ganzen Reihe weiterer gesundheitsfördernder Eigenschaften, Stress und altersbedingte Gedächtnisstörungen reduzieren. Ob die alte chinesische Heilpflanze tatsächlich die Hirnleistung verbessert, ist jedoch umstritten. <

Das hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge

Aktives Gehirntraining	Neues lernen und erleben, z. B. Sprachen, Musizieren, Tanzen.
Soziale Kontakte pflegen	Regelmässige Treffen und Gespräche mit Freundinnen und Freunden oder Familienmitgliedern.
Stressabbau	Regelmässig entspannen, Stressfaktoren und Zeitdruck gezielt vermeiden.
Bewegung	Körperliche Übungen oder tägliche Spaziergänge versorgen das Gehirn mit Sauerstoff. Auch das Erlernen neuer Bewegungsabläufe oder Fingerfertigkeiten hilft der mentalen Flexibilität.
Genügend Schlaf	Im Schlaf festigt sich Gelerntes im Langzeitgedächtnis.
Gesunde Ernährung	Ausgewogenes Essen mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten oder Fisch versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Auch Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel Vitamin C, Vitamin B, Vitamin D, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren oder Ginkgo können die Hirnleistung unterstützen.



Vitalstoffe für die aktive Frau

Vita Energy Complex for women

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



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

3 Kapseln täglich
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.



Vitalstoffe für den aktiven Mann

Vita Energy Complex for men

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



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

3 Kapseln täglich
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.



WISSENSWERTES ÜBER POLLEN UND



Hasel: eine der Ersten

Der Haselstrauch ist ein Frühblüher. Bereits im Januar, wenn noch zahlreiche Schnupfenviren die Atemwege belasten, kann man die ersten charakteristischen Blütenstände entdecken, die ihre Pollen in der Umgebung verteilen. Die Hasel ist somit jene Pflanze, die für viele Allergikerinnen und Allergiker die Allergiesaison eröffnet, ungeachtet dessen, ob diese auch noch eine Erkältung plagt.



Birke: die Verkannte

Die Birke produziert während ihrer Blütezeit von März bis Mai enorme Pollenmengen, auf die etwa acht Prozent der Bevölkerung mit allergischen Symptomen reagieren. Somit ist die harmlos anmutende Birke jener Baum mit dem höchsten Allergiepotenzial in der Schweiz.



Erlen: die drei Musketiere

In der Schweiz sind drei verschiedene Erlen ansässig: die Schwarz-, Grau- und Grünerle. Alle drei Arten sind allergen. Erlen zählen zu den Birkengewächsen. Das erklärt auch, warum viele Allergikerinnen und Allergiker, die auf Erlen reagieren, auch Birken nicht vertragen. Ihre Pollen sind sich sehr ähnlich. Die allergieauslösenden Eiweissstrukturen sind beinahe zu neunzig Prozent identisch.



Adler Allergie

Allergisch?

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



HYLO DUAL®

Linderung bei gereizten Augen

HYLO DUAL® Augentropfen sind insbesondere für trockene Augen oder Reizungen durch Allergien geeignet. Die beiden Inhaltsstoffe Hyaluronsäure und Ectoin sorgen für die intensive Befeuchtung der gereizten Augen und unterstützen die körpereigene Barriere gegen allergieverursachende Substanzen und Reizstoffe. Frei von Konservierungsstoffen und Phosphaten.



Allergo-X

Bei allergiebedingten Beschwerden hilft Allergo-X schnell und zuverlässig

Allergo-X ist bei der Basisbehandlung von allergischen Erkrankungen wirksam. Es blockiert die Wirkung von Histamin, das bei allergischen Reaktionen im Körper freigesetzt wird.

Anwendung bei:

- Heuschnupfen (allergische Rhinitis)
- Bindehautentzündung (allergische Konjunktivitis)
- Nesselausschlag (chronische idiopathische Urtikaria)

HEUSCHNUPFEN



Esche: die Mediterrane

Im Mittelmeerraum kann für Allergiker und Allergikerinnen ein Spaziergang durch Olivenhaine zur Qual werden. Dann nämlich, wenn eine Allergie auf Blütenpollen des Ölbaums besteht. Wer allerdings meint, hier in der Schweiz sicher davor zu sein, der irrt. Esche und Ölbaum bilden eine sogenannte Kreuzreaktion, weshalb Olivenpollenallergiker und -allergikerinnen auch auf Eschenpollen reagieren und umgekehrt.



Gräser: die Pollenreichsten

Hochwachsende Gräser, aber auch bestimmte Getreidesorten wie Roggen lösen bei über zwei Dritteln aller Pollenallergikerinnen und -allergiker Heuschnupfensymptome aus. Da Gräser besonders viele Pollen produzieren (oft mehrere Millionen pro Halm) und diese leicht über den Wind verteilt werden, ist es schwer, diesen zu entkommen. Die Hauptblütezeit vieler Gräser liegt zwischen Mai und Juli.



Ambrosia: die Gefährlichste

Das ursprünglich aus Nordamerika stammende Aufrechte Traubenkraut ist seit einigen Jahren auch in den Kantonen Genf, Waadt und Tessin anzutreffen. Aufgrund des äusserst hohen Allergiepotenzials der Ambrosiapollen herrscht für diese Pflanze Melde- und Bekämpfungspflicht. Nur rund zehn winzige Ambrosiapollen pro Kubikmeter Luft reichen, um allergische Reaktionen auszulösen.



Spagyros Ribes nigrum® Mundspray

Die Knospe bei Heuschnupfen

Spagyros Ribes nigrum® Mundspray: Das Kraftpaket aus jungen, handgepflückten Schweizer Knospen der Schwarzen Johannisbeere kann bei Heuschnupfen sowie Halsschmerzen oder beginnenden Erkältungen helfen. Dies ist ein komplementärmedizinisches Arzneimittel der Gemmotherapie und ist in Ihrer Apotheke oder Drogerie des Vertrauens erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



SANACURA® Nasenspray soft

Natürlich durch die Heuschnupfenzeit

Das natürlich sanft abschwellende, pflegende und schützende Nasenspray basiert auf einer hypertonen Meerwasserlösung 1,1 % aus der Bretagne mit Bio-Aloe-vera-Gel und Bio-Orangenöl und weiteren schützenden Komponenten kombiniert.

- Unterstützende Behandlung bei Heu- und Erkältungsschnupfen
- Reinigt die Nasenhöhlen von Pollen und schützt gleichzeitig davor
- Sanft abschwellende Wirkung durch Osmose
- Ohne gefässerengende Substanzen
- Auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende

Medizinprodukt,
erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Burgerstein BIOTICS-A

Natürlich für die ganze Familie

Burgerstein BIOTICS-A sind Kapseln mit zwei milchsäurebildenden Bakterienstämmen und Vitamin D zur Erhaltung eines normalen Immunsystems. Natürlich – für die ganze Familie. (Kinder ab einem Jahr. Die Kapsel kann bei Bedarf geöffnet und dem lauwarmen Schoppen beigemischt werden.)



BALD KOMMT DER FRÜHLING

Um die kalten Wintermonate zu überstehen, haben manche Tiere beeindruckende Überlebensstrategien entwickelt. Noch müssen sie sich etwas gedulden, doch bald kommt das grosse Frühlingserwachen!

Dominik Schittny

Wenn im Spätherbst der erste eisige Wind durch die Strassen pfeift und der Geruch in der Luft bereits Schneefall verkündet, haben wir Menschen es vergleichsweise leicht: In unserem gut isolierten Zuhause drehen wir die Heizung auf und falls wir doch einmal hinausmüssen, um Nahrungsmittel zu besorgen, hüllen wir uns in kuschelig warme Winterkleidung. Diese Möglichkeit haben Wildtiere nicht. Während zum Beispiel Zugvögel in wärmere Gebiete entfliehen, müssen viele Tiere trotz Nahrungsknappheit und bitterer Kälte ausharren.

Vorbereitung auf harte Zeiten

Trotz effektiver Überwinterungsstrategien stellt die kalte Jahreszeit für die meisten Tiere eine grosse Herausforderung dar. Erfrieren und Verhungern sind stets lauende Gefahren. Eine bestimmte Körpertemperatur auch bei Minusgraden aufrechtzuerhalten, benötigt Unmengen an Energie, während viele Nahrungsquellen unter dem Schnee versteckt sind oder während dieser Zeit gar nicht erst gedeihen. Bei allen Überwinterungsstrategien ist das Anfressen von Winterspeck eine äusserst wichtige Vorbereitung, da dieser den Winter hindurch wertvolle Energie spendet. Das Auffüllen der Fettreserven erfolgt bereits ab dem Frühling, im Herbst erreicht es aber seinen Höhepunkt. Die Natur bietet jetzt ein reichhaltiges Angebot an energiereichen Nahrungsmitteln: Diverse Früchte, Nüsse, Samen und Pilze sind überall zu finden und in grosser Fülle vorhanden.

Häufige Überwinterungsstrategien

Winterruhe: Einige Tiere, wie zum Beispiel das Eichhörnchen, sammeln im Herbst weitaus mehr Futter, als sie sofort

«Bei allen Überwinterungsstrategien ist das Anfressen von Winterspeck eine äusserst wichtige Vorbereitung.»

fressen können. Die überschüssige Nahrung wird im Wald versteckt und dient als Wintervorrat. Tiere, die derartige Reserven anlegen, machen eine Winterruhe. Dabei verstecken sie sich an einem geschützten und möglichst warmen Ort und dösen die meiste Zeit vor sich hin. An verhältnismässig warmen Tagen wachen sie auf und bedienen sich an ihren zuvor angelegten Vorräten. Dies ist nötig, weil ihre Fettreserven allein nicht für den ganzen Winter reichen. Andere Tiere, die eine Winterruhe einlegen, sind beispielsweise Biber, Dachs und Waschbär.

Winterschlaf: Der Igel macht einen echten Winterschlaf. Diese Strategie erlaubt einen durch körperliche Anpassungen durchgehenden Schlaf, der nicht von der Nahrungssuche unterbrochen werden muss. Den gesamten Winter über zehren diese Tiere von ihrem Körperfett. Das ist allerdings nur möglich, weil sie während ihres Schlafes viel weniger Energie verbrauchen als beispielsweise Eichhörnchen: Winterschläfer setzen ihre Körpertemperatur auf ein absolutes Minimum herab, oft nur einige Grad über dem Gefrierpunkt. Dabei wird auch die Atem- und Herzschlagfrequenz drastisch reduziert. Durch diesen Energiesparmodus können Igel, Siebenschläfer, Murmeltiere und einige Fledermäuse mehrere Monate ununterbrochen schlafen.

7 GESUNDHEITSTIPPS ALLERGIE

Wie «überwintern» wir Menschen?

Kalte Temperaturen und reduziertes Tageslicht rufen bei vielen Tieren drastische Anpassungen hervor, die durch eine Umstellung des Hormonhaushaltes und des Stoffwechsels ausgelöst werden. Bei uns Menschen fallen diese Veränderungen deutlich weniger stark ins Gewicht, gehen jedoch auch nicht ganz spurlos an uns vorüber. Da wir zur winteraktiven Spezies gehören, ist es uns nicht möglich, den ganzen Winter zu verschlafen. Dennoch laufen wir oft eher auf Sparflamme und sind meist deutlich weniger aktiv als im Sommer. Auch gegen das Anlegen eines «Winterpolsters» kann sich nicht jede und jeder wehren, so tragen wir um die Jahreswende häufig ein bis zwei Kilogramm mehr mit uns herum als sonst. Wenn der Frühling kommt, werden wir in der Regel wieder aktiver und blühen regelrecht auf. Dann schmilzt auch das eine oder andere im Winter angelegte Kilo wieder dahin.

Dickes Fell: Im Gegensatz hierzu gibt es andere Säugetiere, die auch in der dunklen Jahreszeit aktiv bleiben. Diesen winteraktiven Tieren wächst im Spätherbst meist ein dichteres und stark isolierendes Fell. Obwohl Fuchs, Hase, Wildschwein und Reh nicht tagelang schlafen und stets auf Nahrungssuche sind, gehen sie es in der Kälte dennoch ruhiger an und legen zum Sparen von Energie immer wieder Ruhepausen ein.

Winterstarre: Reptilien, Amphibien, Fische sowie viele Insekten können ihre Körpertemperatur nicht aktiv regulieren und sind der Kälte des Winters daher erbarmungslos ausgesetzt. Diese Tiere verstecken sich an frostsicheren Orten unter Steinen oder vergraben im Boden und warten dort ab, bis das Schlimmste überstanden ist. Ab einer gewissen Temperatur verfallen sie in eine Winterstarre. Dann können sie sich nicht mehr bewegen, Puls und Atmung sind wie bei Winterschläfern auf das Geringste minimiert. Damit die Kälte diesen Tieren nicht zu stark zusetzt, haben sie häufig «Frostschutzmittel» in den Körperflüssigkeiten, oft in Form einer sehr hohen Zuckerkonzentration.

Gutes Timing

Gerade bei den Insekten gibt es noch weitere Strategien, um der Kälte zu trotzen. Häufig überwintern diese Sechsbener nicht als adulte Tiere, sondern als Eier oder Larven. Insekten Eier benötigen im Vergleich zu ausgewachsenen Tieren kaum Energie zum Überleben, da sie noch viel weniger Stoffwechsel- und Körperfunktionen aufrechterhalten müssen. Insektenlarven haben im Winter den Vorteil, dass sie häufig im Holz oder in Fließgewässern leben, wo die Temperaturen normalerweise nicht unter den Gefrierpunkt fallen. Ausserdem verzehren diese Larven meist Nahrung wie Holz oder wasserbewohnende Kleinlebewesen, die auch im Winter verfügbar ist. <

Frühjahrsallergie und Heuschnupfen werden in der Schweiz durch etwa zwanzig verschiedene Pollen ausgelöst.

Ist die Blütenstaubbelastung in der Luft sehr hoch, können folgende Massnahmen helfen:

- 1 Die Fenster nach Möglichkeit geschlossen halten und nur kurz Stosslüften.
- 2 Teppiche regelmässig absaugen und glatte Oberflächen in Innenräumen feucht aufwischen.
- 3 Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- 4 Kleider vom Tag nicht in den Schlafräumen ablegen.
- 5 Gewaschene Wäsche nicht draussen trocknen lassen.
- 6 Im Freien eine Sonnenbrille tragen.
- 7 Auf Outdooraktivitäten verzichten.

ANZEIGE

Spersallerg® Augentropfen bei Allergien

Spersallerg® mit dem Zweifach-Wirkmechanismus bei geröteten und gereizten Augen durch Heuschnupfen, Frühjahrsallergie, andere allergische Erscheinungen und nicht infektiöse Bindehautentzündung. Die Einzeldosen sind konservierungsmittelfrei.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Vertrieb des Théa Pharma OTC Augensortimentes:

Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen

www.theapharma.ch/de/produkte/spersallerg-ud-und-md

DER ENERGIESPENDER

Mit Rot verknüpfen wir Begriffe wie Energie, Vitalität und Leben – wohl vor allem wegen der Farbe des Blutes.

Farbgeber unseres Lebenssafts ist ein chemisches Element: das lebenswichtige Eisen.

Jürg Lendenmann

Der Farbstoff der roten Blutkörperchen ist Hämoglobin; es besteht aus einem Eiweissanteil (Globin) und vier Häm-Anteilen (von griech. *aima* [haema] = Blut). Ein einziges Blutkörperchen enthält rund 280 Millionen Hämoglobinmoleküle. Sechzig Prozent unseres Eisens sind an den Farbstoff – unseren effizientesten Sauerstoffträger – gebunden. Von der Lunge transportieren die roten Blutkörperchen den Sauerstoff über den Blutkreislauf dorthin, wo er gebraucht wird. Allein das Gehirn beansprucht einen Fünftel unseres gesamten Sauerstoffbedarfs.

Die quergestreiften Muskeln (Skelettmuskulatur, Herzmuskel) besitzen einen ähnlichen Farbstoff: das Myoglobin (von griech. *mys* = Muskel). Es bindet Sauerstoff sechsmal stärker als Hämoglobin und wirkt als Sauerstoffspeicher. Eisen braucht es zudem für Enzyme wie Cytochrom P450, das eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielt.

Der Mensch enthält (je nach Quelle) 2,5 bis 5 Gramm Eisen. Die oben genannten biologisch aktiven Formen des Eisens machen drei Viertel des Gesamtkörper Eisens aus. Der restliche Viertel entfällt auf drei Arten von Speichereisen: auf Ferritin und Hämosiderin (Dauerspeicher) in Leber und Knochenmark sowie auf (sehr wenig) Transferrin im Blutserum.

«Myoglobin bindet Sauerstoff sechsmal stärker als Hämoglobin und wirkt als Sauerstoffspeicher.»

Vom Darm ins Knochenmark

Das chemische Element Eisen (Fe, von lat. *ferrum*) kommt in der Natur meist als Verbindung in Mineralien vor. Wir nehmen Eisen über unsere Nahrung auf; essenziell sind die Formen Fe^{3+} und Fe^{2+} . Der tägliche Eisenbedarf beträgt bei Jugendlichen und Erwachsenen zwischen 10 und 15 mg, bei Schwangeren 30 mg. Der grösste Teil des Eisens in unserer Nahrung liegt als Komplexe vor, die schlecht aufgenommen werden können. Die Magensäure hilft, Eisen aus den Komplexen abzuspalten, sodass es über den Darm ins Blut gelangen kann. Mithilfe von Transferrin

Welches der folgenden Nahrungsmittel enthält am wenigsten Eisen?

- Cashewnuss
- Rindsfilet, medium gebraten
- Hirseflocken, Vollkorn
- Weizenkleie
- Olive, schwarz

Die Antwort finden Sie im Lauftext oder auf naehrwertdaten.ch.

«Bei leichten Mangelercheinungen können rezeptfreie Produkte helfen, die Eisenspeicher wieder aufzufüllen.»

wird es ins Knochenmark (Brustbein, Rippen) transportiert, wo es für die Hämoglobinbiosynthese verwendet wird.

Gesunde Kost

Besonders reich an zweiwertigem **Häm-Eisen** aus Hämoglobin und Myoglobin sind Nahrungsmittel wie Blutwurst und Leber, aber auch Eigelb. Dahinter folgen gleich die ersten pflanzlichen Eisenquellen wie Weizenkleie, Kürbiskerne, Hirseflocken und Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen, (Soja-) Bohnen, aber auch Oliven und Nüsse (Cashew, Pinien). Sie alle enthalten mehr Eisen als Rindfleisch.

Allerdings: Eisen in pflanzlichen Lebensmitteln liegt als **Nicht-Häm-Eisen** (dreiwertig) vor, das vom Körper schlechter aufgenommen werden kann. Die Aufnahme von Nicht-Häm-Eisen kann bis um den Faktor 7 positiv beeinflusst werden, wenn gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Rosenkohl, Spinat, Brokkoli und Petersilie verzehrt werden. Zur Aufnahmeförderung tragen auch Fleisch, Fisch, Sojasauce und einige fermentierte Gemüsesorten bei. Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Kaffee oder schwarzer Tee hingegen können die Eisenaufnahme hemmen.

Die wichtigste Aufnahmequelle von Eisen in unseren Gebieten ist Brot, gefolgt von Fleisch und Gemüse.

Tipp für mehr Eisen im Essen: Kochen Sie vermehrt mit (nicht emaillierten) Pfannen und Brättern aus Gusseisen. Oder rührbraten Sie Ihre Kreationen in einem original chinesischen Wok. Auch gusseiserne Teekannen können zur Eisenversorgung beitragen. <

Eisenmangel

Sind unsere Eisenspeicher voll, wird die Eisenaufnahme gedrosselt, bei schwach gefüllten Eisenspeichern angekurbelt. Diese Regulationsmechanismen können jedoch an ihre Grenzen stossen, insbesondere wenn die Eisenaufnahme zu gering ist.

Eisenmangel gehört zu den wichtigsten Mangelercheinungen. Viele Ursachen können dazu führen: beispielsweise rein pflanzliche Kost mit schlecht verwertbarem Nicht-Häm-Eisen. Oder wenn der Bedarf zu gross ist, wie dies in Wachstumsphasen von Kindern, in Schwangerschaft und Stillzeit der Fall ist.

Eisenmängel können auch durch Verluste entstehen: durch Menstruation, innere und äussere Blutungen, Ausdauersport, Blutspenden und Krankheiten wie Zöliakie, die mit chronischem Durchfall einhergehen. Auch Medikamente können die Eisenaufnahme um bis zu siebzig Prozent vermindern.

Zu den vielen unspezifischen Symptomen eines Eisenmangels zählen Muskelschwäche, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schwächung der Abwehrkräfte, Schleimhautveränderungen, Kältegefühl, Mundwinkelrisse, Haarausfall und brüchige Nägel.

Bei leichten Mangelercheinungen können rezeptfreie Produkte helfen, die Eisenspeicher wieder aufzufüllen.

Es ist jedoch ratsam, vorher den Eisenstatus abklären und sich beraten zu lassen. Bei einer Eisenmangelanämie – die weltweit verbreitetste Mangelercheinung – muss auf jeden Fall ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Vorsicht: Weil keine regulierte Eisenausscheidung existiert, kann sich – genetisch oder durch die Ernährung bedingt – auch zu viel Eisen im Körper ansammeln. Bei einem diagnostizierten Eisenüberschuss wird zur Regulierung meist der Aderlass angewendet.



Leistungsfähig und stark bleiben:

SiderAL® Ferrum – Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

FreSENIUS KABI
caring for life

Weitere Informationen:
www.sideralferrum.ch

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



LASSEN SIE DIE PFUNDE PURZELN!

Wer schon einmal versucht hat abzunehmen, der weiss: Der Weg zum Wunschgewicht ist kein leichter und endet oft in Frustration. Was braucht es also für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Ob für wichtige Organfunktionen wie Atmung und Herzschlag oder für körperliche Aktivitäten wie Joggen und Fahrradfahren: Unser Körper braucht Energie. Als Energielieferanten dienen Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse. Wie gross der Energieanteil in Lebensmitteln ist, wird in Kalorien angegeben. Nehmen wir mehr Kalorien zu uns, als wir verbrauchen, wird die überschüssige Energie als Fettreserve gespeichert. Um Gewicht zu reduzieren, muss die sogenannte Energiebilanz also negativ sein. Doch wie gelingt das?

Kohlenhydrate: lieber komplex als einfach

Kohlenhydrate sind unterschiedlich lange Ketten aneinandergereihter Zuckermoleküle. Damit wir diese verwerten können, müssen sie im Verdauungstrakt in die einzelnen Zuckermoleküle, sprich Glukose, zerlegt werden. Im Blut angekommen, transportiert das Hormon Insulin die Glukose in die Körperzellen hinein und senkt dadurch den Blutzuckerspiegel. Insulin sorgt aber auch dafür, dass überschüssige Energie als Fett gespeichert wird. Zuckermoleküle und stark verarbeitete Kohlenhydrate werden sehr schnell in die Blutbahn aufgenommen, was zu einem steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels und somit zu einer raschen Insulinausschüttung führt. Bei komplexen Kohlenhydraten hingegen dauert es länger, bis diese aufgespalten sind: Der Blutzuckerspiegel bleibt konstanter und das Sättigungsgefühl hält länger an. Bevorzugen Sie deshalb Getreide, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte anstelle von weissem Brot, Gebäck oder Süssigkeiten.

Fettarme Nahrungsmittel wählen

Während Kohlenhydrate und Proteine vier Kilokalorien pro Gramm enthalten, liefern Fette mit einem Brennwert von neun Kilokalorien pro Gramm mehr als das Doppelte an Energie. Deshalb verhilft gerade eine fettarme Ernährung wirkungsvoll zu einer Gewichtsreduktion. Besonders tückisch ist der ver-

steckte, hohe Fettanteil in Wurstwaren, Frittiertem, Snacks und Saucen. Auch Fertiggerichte haben es in sich: Vermeiden Sie deshalb möglichst vorgefertigte Gerichte und kochen Sie selbst!

Stolperfalle Zwischenmahlzeiten

Hand aufs Herz: Wie oft am Tag essen Sie? Zwischenmahlzeiten helfen zwar kurzfristig über ein Hungerloch hinweg, kohlenhydratreiche Snacks führen aber zu einem raschen Blutzuckeranstieg und durch die erhöhte Insulinausschüttung zu einer Hemmung des Fettabbaus. Das gilt auch für kalorienreiche Süssgetränke, Fruchtsäfte sowie Alkohol. Ist man eine Zeit lang nüchtern, sinkt das Insulin, der Körper greift auf die gespeicherte Energie zurück und verbrennt angelegte Fettpolster. Gewöhnen Sie sich deshalb an einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus: Ideal sind drei bis maximal fünf Mahlzeiten beziehungsweise Zwischenmahlzeiten pro Tag.

«Setzen Sie die Messlatte nicht zu hoch: Denn nur erreichbare Ziele verleihen Kraft und Ausdauer.»

Bringen Sie Schwung in den Alltag

Sportliche Betätigung hilft nicht nur, ein paar überschüssige Kilos zu verlieren. Eine trainierte Muskulatur steigert den Grundumsatz des Körpers und hilft Ihnen langfristig, das Gewicht zu halten. Dafür müssen Sie nicht zwingend in ein Fitnessstudio. Bauen Sie Bewegung ganz einfach in den Alltag ein: Gehen Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, steigen Sie eine Busstation früher aus und legen Sie die restliche Strecke zu Fuss zurück, nehmen Sie die Treppe anstatt des Lifts. Und wie wäre es am Wochenende wieder einmal mit einer schönen Wanderung?

Ziele setzen, Erfolge messen und Gewohnheiten ändern

Motivation und Durchhaltevermögen sind das A und O für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle. Die eigenen Bewegungsdaten mit einem Schrittzähler oder Fitnessstracker zu messen, kann motivieren und Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Achten Sie jedoch darauf, sich die Messlatte nicht zu hoch zu setzen: Nur erreichbare Ziele machen Spass! Auch eine regelmässige Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerten, beispielsweise in der Apotheke, macht den positiven Effekt der Gewichtsreduktion auf die Gesundheit sichtbar und unterstützt Sie dabei, am Ball zu bleiben. Suchen Sie sich zudem Gleichgesinnte, denn zusammen fällt es leichter, bei Durchhängern nicht aufzugeben. Versuchen Sie zu guter Letzt, alte Verhaltensmuster zu durchbrechen und Gewohnheiten langfristig zu ändern: So gelingt Ihnen eine nachhaltige Gewichtskontrolle ohne krampfhaftes und ständiges Kalorienzählen. <

Unterstützung aus der Apotheke

Produkte zum Abnehmen können eine gesunde, kalorienarme Ernährung sowie regelmässige Bewegung nicht ersetzen. In der Apotheke erhältliche Präparate können Sie bei der Gewichtsreduktion jedoch unterstützen. Dabei unterscheiden sich die Schlankmacher wie folgt:

Fettblocker und Fettbinder

Fettblocker hemmen Enzyme im Magen-Darm-Trakt, die für die Aufspaltung der Fette in resorbierbare Einzelteile notwendig sind. Fettbinder hingegen sind Ballaststoffe, die eine grosse Fettbindekapazität aufweisen. Beide führen dazu, dass weniger Fette und damit auch weniger Kalorien aufgenommen werden.

Quellmittel

Quellmittel binden Wasser, quellen dadurch im Magen auf und vermitteln dem Körper ein künstliches Sättigungsgefühl, weshalb sie vorzugsweise vor dem Essen eingenommen werden. Die Einnahme soll mit ausreichend Wasser erfolgen, da es sonst leicht zu Verstopfung kommt.

Mahlzeitenersatz

Mit der sogenannten Formula-Diät wird eine Gewichtsabnahme erreicht, indem man mindestens eine Mahlzeit am Tag durch ein kalorienreduziertes Produkt ersetzt. Dazu ist ein grosses Angebot an fertigen Shakes oder Pulver zum Selbstanrühren erhältlich.

Abnehmen mit Genuss – InShape Biomed®



Lange
sättigend, nur
ca. 200 kcal/
Portion

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

InShape Biomed ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung; mit feinem Tropical-, Berry-, Vanille-, Choco- oder Café-Geschmack. Laktose*- und glutenfrei.

*Laktosegehalt < 0.1 g / 100 ml bei Zubereitung mit laktosefreier Milch.

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2022. All rights reserved.

**inshape
biomed®**

www.inshapebiomed.ch



ZAHNPFLEGE BEGINNT IM KOPF

Gesunde Zähne sind keine Selbstverständlichkeit, sondern das Resultat einer systematischen und bewussten Zahnpflege. Dies beginnt bereits bei der Wahl der Lebensmittel.

Fabrice Müller

«Manche Menschen putzen ihre Zähne gedankenlos und nehmen sich häufig zu wenig Zeit dafür», beobachtet Jürg Eppenberger, Mitglied der deutschsprachigen Informationskommission der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) mit eigener Praxis in Luzern. Deshalb gebe es grosse Unterschiede bei der Effizienz und Wirksamkeit des Zähneputzens. Was sollte man denn bei der Mund- und Zahnpflege grundsätzlich beachten? «Wichtig ist ein systematisches Vorgehen, bei dem man bewusst alle Zähne gleichermassen und gründlich putzt», betont der Zahnarzt. Dabei dürfe man auch die Zahnzwischenräume nicht vergessen, denn dort sammeln sich ebenso viele Bakterien an wie an den Aussenflächen. Jürg Eppenberger empfiehlt, die Zähne mindestens zweimal täglich gründlich zu putzen. «Wer über Mittag keine Zeit oder Möglichkeit für eine Zahnreinigung hat, kann mit Zahnholzchen, einer Zahnbürste sowie mit Zahnspülungen eine minimale Reinigung vornehmen.» Auch Zahnpflegekaugummis leisten laut Jürg Eppenberger gute Dienste – sie bieten aber definitiv keinen Ersatz fürs Zähneputzen.

Dauerndes Nippen ist schädlich

Säuren aus Lebensmitteln, wie sie zum Beispiel in Fruchtsäften oder Wein enthalten sind, und solche, die von Bakterien beim Zuckerabbau produziert werden, greifen die Zähne beziehungsweise den Zahnschmelz an. «Am meisten schadet den Zähnen ein dauerndes Nippen säurehaltiger Getränke über einen längeren Zeitraum hinweg», warnt Jürg Eppenberger. Die Säure greift so den Zahnschmelz permanent an, ohne dass sich dieser erholen kann. Hat sich der Zahnschmelz derart abgenutzt, kommt das Innere des Zahnes hervor. Weil die schützende Schmelzschicht fehlt, führt dies meist zu empfindlichen Zahnhälsen.

Mit Wasser nachspülen

Nach dem Konsum säurehaltiger Lebensmittel wurde oft empfohlen, erst nach einer Stunde die Zähne zu putzen, um den Zahnschmelz nicht zusätzlich zu belasten. Gilt dieser Ratschlag noch? «Nein», sagt Jürg Eppenberger, «denn ein angegriffener Zahnschmelz hat sich auch nach einer Stunde noch nicht

Für mein
schönstes
Lachen



Relaunch TRISA Zahnpasten – 100% unbedenkliche Inhaltsstoffe

Zahnpasta ist nicht gleich Zahnpasta, ob grün oder blau, ob mit Minz- oder Kokosgeschmack, auf das Innere kommt es oftmals an. Einige Inhaltsstoffe von Zahnpasten wurden in der Vergangenheit intensiver erforscht und Langzeitstudien bringen neue Erkenntnisse. Unsere neuen Zahnpasten bieten neben dem Verzicht auf bedenkliche Inhaltsstoffe sehr viel Gutes. Alle drei Sorten werden mit Kräutern aus der Schweiz verfeinert und bieten, durch die verwendeten Fluoride, weiterhin einen Rundumkariesschutz.

Verzicht auf bedenkliche Inhaltsstoffe:

- ✓ No SLS **Sodium Lauryl Sulfat** (Tensid – chemisches Schäumungsmittel)
- ✓ No TiO2 **Titandioxid** (Farbstoff – zur Aufhellung des Produktes)
- ✓ No PEG **Polyethylenglykole** (Emulgator/Tensid)

Finest Oral Care



erholt, wie neueste Studien zeigen.» Besser sei es deshalb, säurehaltige Getränke sparsam zu konsumieren. Sehr hilfreich sei zudem, sofort mit Wasser nachzuspülen. Dadurch werde die Säure neutralisiert.

30 000 Schwingungen pro Minute

Beim richtigen Zähneputzen gilt: Zuerst die Kauflächen, dann die Aussenflächen und anschliessend die Innenflächen der Zähne reinigen. Die Zahnbürste sollte mit kleinen Auf- und ab-Bewegungen geführt werden. Nach dem Putzen die Zahnpasta ausspucken und mit wenig Wasser spülen. Bei den Bürsten stehen entweder Hand- oder elektrische Zahnbürsten zur Auswahl. «Hier empfehle ich Modelle mit weichen bis mittelstarken Borsten, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen», sagt Jürg Eppenberger. Elektrische Schallzahnbürsten reinigen die Zähne mit 30 000 Schwingungen pro Minute. Sie sorgen erwiesenermassen für eine bessere Mund- und Zahnhygiene.



Jürg Eppenberger

Zahnstein regelmässig entfernen

Nicht nur eine Frage der Optik ist die Entfernung von Zahnstein. Dabei handelt es sich um verkalkte Bakterienbeläge. Zahnstein greift nicht nur den Zahnschmelz, sondern auch das Zahnfleisch an und kann dort zu Entzündungen (Gingivitis) führen. Wird der Zahnstein über längere Zeit nicht entfernt, kann es laut Jürg Eppenberger auch zu Parodontitis beziehungsweise Knochenschwund kommen. Deshalb sei eine Zahnsteinentfernung ein- bis zweimal pro Jahr empfehlenswert – bei älteren Menschen, denen das Zähneputzen zunehmend schwerfällt, sogar bis zu viermal jährlich.

Zahnhygiene bei Kindern

Bei Kindern sind bis zu einem gewissen Alter noch die Eltern für die Zahnhygiene zuständig. Die Zähne werden mit einer Kinderzahnbürste mit kleinem Bürstenkopf und weichen Kunststoffbürsten geputzt, dazu wird ein erbsengrosser Klecks fluoridhal-

Weisse Zähne

Zum Thema weisse Zähne gibt es ein Sprichwort: «Was auf einem weissen Hemd Flecken hinterlässt, verfärbt auch die Zähne.» Es gibt bestimmte Nahrungsmittel, die nachweislich die Farbe der Zähne verändern. Dazu gehören zum Beispiel Kaffee oder Tee, deren kleine Partikel in die winzigen Spalten der Zahnoberfläche eindringen und zu einer permanenten Verfärbung führen. Die Säurezusammensetzung von kohlenensäurehaltigen Getränken ätzt die kleinen Rillen der Zahnoberflächen, die somit leichter verfärbt werden können. Beim Rauchen verursacht der Tabak im Zahnschmelz gelbe Flecken, die man mit Putzen allein nur schwer entfernen kann.

Zähne bleichen

Im Rahmen einer professionellen Zahnpflege geht es oberflächlichen Flecken auf den Zähnen an den Kragen. Tiefergehende Verfärbungen lassen sich durch Bleichen («Bleaching») entfernen. Dabei werden die unerwünschten Farbpartikel mit einem speziellen Verfahren bearbeitet. Dies sollte allerdings nur mit gut passenden Trägerfolien und instruiert von einer Fachperson vorgenommen werden.

tiger Kinderzahnpasta verwendet. Ab dem sechsten Altersjahr wird bei erhöhtem Kariesrisiko das wöchentliche Zähneputzen mit einem für Kinder geeigneten Fluoridgel empfohlen. Während einer Stunde sollte danach nichts gegessen und getrunken werden. Das Fluorid wirkt somit länger auf den Zahnschmelz ein und bietet einen besseren Schutz vor Karies. <



WILD



DEPURDENT® Clean & Polish

Für spürbar saubere
und strahlend weisse
Zähne.

Ohne Fluorid und frei von
chemischen Bleichmitteln.





GEWUSST WIE!

Fettig, trocken, dunkel oder hell? Je nach Hauttyp braucht es ein anderes Mittel. Besondere Sorgfalt ist bei Neigung zu Akne geboten. Ein Facharzt gibt Tipps.

Andrea Söldi

Herr Doktor Läuchli, im Internet finden sich zahlreiche Tests, mit denen man seinen Hauttyp bestimmen kann. Daraufhin wird einem die passende Creme angeboten. Was halten Sie davon?

PD Dr. med. Severin Läuchli: Die Einteilung in verschiedene Hauttypen wird oft überbewertet und zu Marketingzwecken missbraucht. Generell gibt es zwei Dimensionen mit fließenden Abstufungen: Die Neigung zum Fetten sowie die Stärke der Pigmentierung. Hautpflegeprodukte sollte man nach diesen beiden Kriterien auswählen.

Welche Inhaltsstoffe empfehlen Sie bei trockener Gesichtshaut?

Sie verträgt eine etwas stärker fettende Creme oder braucht diese sogar. An anderen Körperstellen sind auch Inhaltsstoffe sinnvoll, welche die Feuchtigkeit erhalten, zum Beispiel Urea (Harnsäure) oder Milchsäure.

Worauf sollten Menschen mit fettiger Gesichtshaut achten?

Ich empfehle, die Haut regelmässig mit einem sogenannten Syndet zu reinigen – einem synthetischen waschaktiven Mittel. Zur Pflege eignet sich eine leichte, nicht fettende Creme oder eine Lotion. Wer zu Akne neigt, sollte zudem Pflegeprodukte mit dem Hinweis «nicht komedogen» verwenden. Denn diese verstopfen die Poren nicht.

So entsteht Akne

In der Pubertät machen viele Jugendliche ihre Erfahrungen mit einer mildereren oder ausgeprägteren Form von Akne – junge Männer noch häufiger und heftiger als Frauen. Der Grund dafür sind die männlichen Geschlechtshormone, von denen auch der weibliche Körper eine geringe Menge herstellt. Die sogenannten Androgene regen die Talgdrüsen an den Haarwurzeln an. Sind gleichzeitig die Poren verstopft, kann das natürliche Körperfett nicht entweichen.

Mildere Formen von Akne können auch bei Neugeborenen, Kindern oder Erwachsenen auftreten. Manchmal sind akneartige Symptome eine Reaktion auf bestimmte Medikamente, Kosmetika, Chemikalien, Sonneneinstrahlung oder häufiges Manipulieren an der Gesichtshaut.

In welchen Körperregionen kommt fettige Haut vor?

Vor allem im Gesicht und gelegentlich im Brustbereich und am oberen Rücken. An den Armen und Beinen hingegen haben wir nur wenige Talgdrüsen. Da ist die Haut bei den meisten Menschen eher trocken. Wenn nicht unbedingt nötig, sollte man sich da auch nicht mit Seife waschen.

Was für einen Einfluss hat die Pigmentierung auf die Wahl von Pflegeprodukten?

Je heller die Haut, desto wichtiger ist ein Sonnenschutz, um Hautkrebs vorzubeugen. Menschen mit sehr heller Haut sollten auch nicht versuchen, braun zu werden, sondern jegliche Sonneneinstrahlung meiden.

Hautkrebs kann sich also auch ohne häufige Sonnenbrände bilden?

Ja. Es gibt grundsätzlich zwei Sorten von Hautkrebs: Die schwarze Form entsteht, wenn man in der Kindheit und Jugend viele Sonnenbrände hatte. Der weisse Hautkrebs hingegen ist die Folge der generellen kumulativen Sonneneinstrahlung. Die UV-Strahlen begünstigen zudem die Hautalterung. Sie schädigen die elastischen Fasern in der Haut. Dadurch wird sie faltiger.



PD Dr. med. Severin Lächli
ist Dermatologe in der Praxis Dermatologisches Zentrum Zürich. Seine Spezialgebiete sind Hautkrebs und Akne.

Kann man dagegen etwas tun? Etwa mit Anti-Aging-Produkten?

Eine feuchtigkeitsspendende Pflege ist sicher sinnvoll. Hingegen ist bei den meisten Inhaltsstoffen von teuren Cremes nicht belegt, dass sie die Hautalterung zu verhindern vermögen. Lediglich bei Retinoiden und antioxidativen Substanzen gibt es Hinweise auf eine gewisse Wirksamkeit.

Welchen weiteren Hautproblemen begegnen Sie in Ihrer Praxis?

Es gibt Menschen mit sehr empfindlicher Haut, die zu Rötungen neigt. Sie sollten fettende Produkte meiden. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege dagegen beruhigt die Haut. Die häufigsten Konsultationen in meiner Praxis drehen sich jedoch um das Thema Akne.

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA

STOP UNREINE HAUT!
SKIN APPEAL –
FÜR EIN REINES
HAUTGEFÜHL

Hochwirksame Inhaltsstoffe reinigen, klären und pflegen die unreine zu Akne neigende Haut in nur drei Schritten.



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.



GESCHENK

Skin Appeal Weekend-Set
beim Kauf eines
Skin Appeal Produkts

COMMITTED TO CARE.
louiswidmer.com/wecare

Hautveränderungen bei Akne



Schwarze Mitesser Weisse Mitesser Papeln Pusteln Fisteln Knötchen

Was für Möglichkeiten gibt es für die Behandlung von Akne?

Die Palette reicht von kosmetischen Mitteln bis zu potenten Medikamenten. Bei leichten Formen kann man es mit Vitamin-A-säurehaltigen Produkten probieren. Sie weiten die Haarwurzelöffnungen und fördern das Abschälen der Haut, worauf der Talg besser abfließen kann. Desinfizierende Lotionen reduzieren zudem die Besiedelung der Haut mit Bakterien.

Und welche Mittel stehen bei schwereren Akneformen zur Verfügung?


Befristet können Antibiotika eingesetzt werden, um die Entzündung zu stoppen. Bei Frauen kann man eine Verhütungspille in Betracht ziehen. Weiter gibt es wirksame Medikamente, die jedoch nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden sollten.

Wegen ein paar Pickeln rennt man doch nicht gleich zur Ärztin oder zum Arzt ...

Die meisten Menschen warten leider eher zu lange mit einem Arztbesuch. Das ist schade, denn je früher man etwas unternimmt, desto besser kann man ein Fortschreiten der Krankheit verhindern. Eine starke Akne kann zu bleibenden Narben führen. Viele Menschen leiden stark darunter. <

Verschiedene Formen der Akne

Acne comedonica	Dabei handelt es sich um die mildeste Form. Der dermatologische Begriff für Mitesser lautet Komedonen. Es handelt sich hierbei um die schwarzen Pünktchen, die sich bilden, wenn Talg mit Sauerstoff in Kontakt kommt. Sie treten vor allem im Gesicht auf – am häufigsten auf Stirn, Nase, Wangen und am Kinn.
Acne papulopustulosa	Die mittelstarke Form der Akne zeichnet sich durch rote Papeln und Pusteln aus. Sie entstehen, wenn sich die Talgansammlungen entzünden, weil Bakterien in die Hautporen gelangen.
Acne conglobata	Dabei handelt es sich um eine schwere Form von Akne. Sie führt zu stark geröteten und oft auch eitrigen Knoten, Papeln und Pusteln. Neben dem Gesicht können sie sich auch auf der Brust und dem oberen Rücken ausbreiten.
Acne fulminans oder Acne maligna	Dies ist eine extrem ausgeprägte, aber auch sehr seltene Form der Akne. Neben der starken Bildung von Pickeln kann es auch zu Fieber und Gelenkentzündungen kommen.



Juckreiz? Ausschlag? Allergie?



OMIDA® Cardiospermum fettarm Creme
bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Neurodermitis oder allergischen Hautausschlägen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

SPANNENDE HERAUSFORDERUNGEN

Gesundheitspolitikerinnen und -politiker sind Menschen wie du und ich, die allerdings ständig auf der Suche nach umsetzbaren Lösungen für verschiedenste gesundheitliche Probleme sind.

Hans Wirz

Politikerinnen und Politiker vertreten Interessen. Nicht nur die der Bevölkerung, sondern gelegentlich auch ihre persönlichen. Oder die ihrer Auftraggeberinnen und Auftraggeber. Ihr Job ist anspruchsvoll, ihr Arbeitsumfeld manchmal mit einem Flohzyklus zu vergleichen, nur dass die Problematiken ernsthafter sind und gravierende Wirkungen haben können für die Bevölkerung. Es können dabei heftige Spannungen und grössere Unsicherheiten entstehen, wie gegenwärtig rund um Covid-19.

Gräben sind normal

In der Politik prallen also oft gegenläufige Ansichten aufeinander. Wer sich darüber beklagt, übersieht, dass sie das Wesen und die Stärke der Demokratie ausmachen. «Die Politik» gibt es also nicht; sie ist eher ein Sammelsurium von Interessen. Genauso wenig gibt es «die Wissenschaft», sondern nur eine Vielfalt von Forschungs- und Entwicklungsstandpunkten. Weshalb «echte Wissenschaft» ständig in Bewegung ist – respektive sein sollte. Um uns mit immer wirkungsvolleren Medikamenten und Therapien zu Diensten zu stehen.

Die Politik soll es richten

Wir Konsumentinnen und Konsumenten wollen uns in Sachen Gesundheit auf festem Boden fühlen. Wir wollen letztlich weder konkurrierende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler noch kämpfende Gesundheitspolitikerinnen und -politiker, sondern gesund machende Heilmittel und Tipps für gesund erhaltende Lebensweisen. Dafür sind ja Politikerinnen und Politiker da: Um uns Türen zu öffnen, wenn es um die Gesundheit nicht rund läuft. Das zu möglichst tiefen Kosten.

Beispiel Versorgungssicherheit

Die gegenwärtige Pandemie hat viele Schwächen des Systems blossgelegt. Etwa grösste Unsicherheiten der Fachleute. Stattdessen sind immer Lösungen gefragt. «Man muss beispielsweise dafür eine Lösung finden, dass Wirkstoffe sowie die Produktion von Antibiotika und Impfstoffen wieder im Pharmedland Schweiz oder in Europa hergestellt werden», sagt dazu Nationalrätin Ruth Humbel, bis Ende 2021 Präsidentin der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit SGK. Ein typischer Auftrag im Namen der Bevölkerung – aber hinter dieser Sache bremsen etliche Schwierigkeiten die Umsetzung.



Nationalrätin Ruth Humbel
setzt sich im Parlament seit 19 Jahren für Fortschritt im Gesundheitswesen ein – mit viel Empathie und Geschick.

Fehlende Hilfsmittel

«Zurzeit wird noch zu viel nach Gefühl entschieden», so Ruth Humbel. «Das fordert dazu heraus, verstärkt zentrale Daten zu benennen, zu erheben und zu vervollständigen, um dann entsprechende Schutzmassnahmen verständlich kommunizieren zu können. Auch um der Bevölkerung und den beteiligten Fachpersonen ein Gefühl von Vertrauen zu vermitteln. Was sachlich helfen kann.»

«Die Gesundheitspolitik ist gefordert, über die Nasenspitze hinaus zu denken – und präventiv zu handeln.»

Interessante Jobs

Gesundheitspolitikerinnen und -politiker leben im ständigen sperrigen Spannungsfeld von medizinischem Fortschritt, Spardruck, Ethik und Qualitätssteigerung. Ebenso hoch ist der Druck, die verschiedenen Fachrichtungen im Gesundheitswesen (Ärzterschaft, Apotheken, die Pharmaindustrie, Drogerien, Pflege usw.) zu mehr Zusammenarbeit zu führen – aber letztlich geben die wenigsten Fachmensen von ihren Umsatzmöglichkeiten ab. Kurz gesagt: Gesundheit ist auch ein Geschäft. Gesundheitspolitikerinnen und -politiker haben – gut nachvollziehbar – zwar einen sehr interessanten Job, sind aber auch vielseitig verpflichtet. Kurzfristig und vorausdenkend. Die Gesundheitspolitik ist gefordert, über die Nasenspitze hinaus zu denken – und präventiv zu handeln. Jeder Flohzyklus braucht ein engagiertes Führungsteam – eben: vertrauenswürdige Politikerinnen und Politiker.

BAUCHWEH HAT VIELE GESICHTER

Der Begriff «Unterleibsschmerzen» wird häufig mit Menstruationsbeschwerden gleichgesetzt. Dabei sind Schmerzen im Unterbauch keineswegs ein reines Frauenproblem.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Ist vom Unterleib oder Unterbauch die Rede, ist die Bauchregion unterhalb des Bauchnabels gemeint. Hier befinden sich die inneren weiblichen und der überwiegende Teil der männlichen Geschlechtsorgane, die Harnwege sowie der untere Darmabschnitt inklusive Blinddarm. Schmerzen in diesem Bereich können somit verschiedene Gründe haben.

Unterleibsschmerzen bei Frauen

Es gibt kaum eine Frau, die nicht einmal im Leben von Menstruationsschmerzen betroffen ist oder war. Verantwortlich dafür ist eine erhöhte Produktion von Gewebshormonen, die dafür sorgen, dass sich die Gebärmuttermuskulatur krampfartig zusammenzieht und die aufgebaute Schleimhaut abstößt. Durch eine Verengung der Gefäße wird die Gebärmutter zudem weniger durchblutet, was Schmerzen verursacht. Sind Regelschmerzen seit der ersten Periode bekannt, handelt es sich vermutlich um eine Folge des weiblichen Zyklus ohne zugrunde liegende Erkrankung. Treten diese hingegen erst später auf, können eine Endometriose, Zysten oder eine Entzündung Auslöser dafür sein.

Probleme im Verdauungstrakt

Im unteren Bauchdrittel befinden sich Teile des Dünndarms, der Blinddarm, bestimmte Abschnitte des Dickdarms sowie der Enddarm. Akute Beschwerden können so beispielsweise durch bakterielle Darminfektionen ausgelöst werden. Treten die Schmerzen hauptsächlich im rechten Unterbauch auf, ist an einen entzündeten Blinddarm zu denken. Krampf- oder kolikartige Schmerzen, die eher auf der linken Seite verspürt werden, sind ein mögliches Anzeichen für entzündete Divertikel, sogenannte Ausstülpungen der Darmschleimhaut. Bei wiederkehrenden krampfartigen Schmerzen sollte abgeklärt werden, ob eine chronisch entzündliche Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa vorliegt.

«Bauchschmerzen können als permanente, dumpfe Schmerzen oder als krampfartige, kolikartige Schmerzen daherkommen.»

Bauchschmerzen: Wann zum Arzt?

Bauchschmerzen kennt jede und jeder und zum Glück sind sie häufig harmlos. Trotzdem können aber auch ernsthafte Erkrankungen hinter den Beschwerden stecken. Wiederkehrende oder über mehrere Tage anhaltende Bauchschmerzen gehören deshalb zeitnah in ärztliche Abklärung. Auch bei einer ungewollten, raschen Gewichtsabnahme ohne ersichtlichen Grund muss der Ursache nachgegangen werden. Sind die Schmerzen von hohem Fieber, anhaltender Übelkeit oder Erbrechen, starkem Durchfall oder Kreislaufschwäche begleitet oder tritt Blut im Erbrochenen, im Stuhl oder Urin auf, sollte man umgehend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Gerade plötzliche, heftige Schmerzen sowie eine stark angespannte und druckschmerzhaft Bauchdecke können Ausdruck einer lebensbedrohenden Situation sein und stellen einen Notfall dar.

«Die Therapie der Bauchschmerzen kann abhängig von der Ursache sehr unterschiedlich ausfallen.»

Ursache in den Harnwegen

Unterleibsbeschwerden können ihren Ursprung auch in den Harnwegen haben, unter anderem wenn jemand eine Blasenentzündung hat. Heftige Schmerzen können ebenfalls durch Harnsteine verursacht werden. Dabei handelt es sich um Ablagerungen, die sich aus auskristallisierten Bestandteilen des Urins gebildet haben. Werden diese zu gross, reizen sie die Umgebung oder blockieren gar die Harnwege. Dann sind starke, wellen- und krampfartige Schmerzen, die in den Unterleib sowie in den Rücken ausstrahlen können, die Folge.

Die Psyche und der Bauch

Das seelische Wohlbefinden und der Magen-Darm-Trakt haben eine enge Verbindung. Eine ständige Überlastung im Alltag, eine Depression oder Angsterkrankung sowie traumatische Erlebnisse können sich als chronische Schmerzen im Unterbauch bemerkbar machen. Lässt sich deshalb nach eingehenden medizinischen Abklärungen kein organisches Leiden finden, sollten auch mögliche psychische Gründe in Betracht gezogen werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Akute Beschwerden, denen keine ernsten Erkrankungen zugrunde liegen, können oft selbst gelindert werden. So hat beispielsweise eine Wärmeflasche oder ein warmes Bad einen wohltuenden Effekt bei Bauchschmerzen. Kräutertees mit Pfefferminze oder Kamille und Arzneimittel mit dem Wirk-

Wenn Kinder betroffen sind

Besonders oft leiden die Kleinsten unter uns an Bauchweh. Die Ursachen für die Beschwerden können verschieden sein wie zum Beispiel Probleme mit der Verdauung, mehr tägige Verstopfung oder ein Darminfekt. Bei leichten Bauchbeschwerden können bereits eine Wärmeflasche, eine vorsichtige Bauchmassage und ein warmes Getränk wie beispielsweise ein Fencheltee zu Linderung verhelfen. Dauern die Schmerzen jedoch an, werden sie im rechten Unterbauch beschrieben, wirkt das Kind krank und schwach, wacht es nachts wegen Bauchweh auf oder unterbricht das Spielen wegen der Schmerzen, sollte unbedingt eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt aufgesucht werden. Da die Körperwahrnehmung bei den Sprösslingen zudem noch nicht vollständig entwickelt ist, klagen sie vielleicht auch über Bauchweh, wenn in Wirklichkeit etwas ganz anderes schmerzt – auch hier ist deshalb eine ärztliche Untersuchung sinnvoll.

stoff Butylscopolamin entspannen die Muskulatur des Magen-Darm-Traktes und wirken krampflösend. Einige Beschwerden sprechen auch auf Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen an. Da sich aber Zweitgenanntes bei einer längerfristigen Einnahme negativ auf den Magen-Darm-Trakt auswirkt, sollen entsprechende Präparate ohne ärztliche Abklärung nur kurzfristig eingenommen werden. <

**Blähungen? Völlegefühl?
Bauchkrämpfe?**

Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



DIE MISCHUNG MACHT'S

Dass Darmbakterien einen grossen Einfluss auf die Verdauung haben, ist bekannt. Doch unser Mikrobiom ist auch für den Stoffwechsel und das Immunsystem wichtig und beeinflusst selbst Stimmung und Gemüt.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Das menschliche Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die unseren Körper besiedeln. Es besteht aus Bakterien, Pilzen und anderen Kleinstlebewesen. Diese leben auf unserer Haut, in den Atemwegen und auf anderen Schleimhäuten, doch zu achtzig bis neunzig Prozent sind sie im Darm sesshaft. Aus diesem Grund werden wir uns hier auf den Darm fokussieren. Die Zusammensetzung unserer Darmflora besteht überwiegend aus Bakterien und ist von Person zu Person sehr individuell – wie ein persönlicher Fingerabdruck. Die Besiedlung des Verdauungstrakts beginnt mit der Geburt und wird schätzungsweise im dritten Lebensjahr abgeschlossen. Geprägt wird die Flora durch Ernährung und Lebensstil. Es existieren jedoch viele andere Faktoren, die ebenfalls einen Effekt auf die Zusammensetzung unseres Mikrobioms haben und die es auch mal aus dem Gleichgewicht bringen können.

Darmtätigkeit

Unsere kleinen Untermieter haben einen ganz schön vollen Tagesplan. Natürlich unterstützen Darmbakterien die Verdauung: Sie bilden wichtige Enzyme, die dabei helfen, die Nahrung in ihre Bestandteile zu zersetzen, damit sie vom Körper aufgenommen werden kann. Des Weiteren gilt der Darm als Zentrum des Immunsystems. Billionen von Mikroorganismen besiedeln die Darmschleimhaut und bilden dadurch eine erste Barriere zum Schutz vor Krankheitserregern. Zugleich kommuniziert unsere Darmflora mit Zellen des Immunsystems und dient als ständige «Trainingspartnerin» zur Förderung der Abwehr. Darmbakterien sind auch für das saure Milieu im Darm verantwortlich, in dem viele krank machende Bakterien nicht lebensfähig sind. Zusätzlich produziert unser Mikrobiom eine Vielzahl an Substanzen. Einerseits werden B-Vitamine, Vitamin K und Folsäure gebildet, andererseits wichtige Botenstoffe wie die Hormone Serotonin und Dopamin. Durch die Bildung dieser «Glückshor-

«Unsere Darmbakterien stimulieren das Immunsystem und fördern die körpereigene Abwehr.»

monen» liesse sich der Zusammenhang zwischen Darmflora und Gehirn sowie der Einfluss auf unser Gemüt erklären. Der Sachverhalt ist jedoch sehr komplex und weitere Forschungsarbeiten sind ausstehend.

Störfaktoren der Darmflora

Verschiedene Medikamente stören die Balance unserer Darmflora. Neben Abführmitteln und Hormonpräparaten wie der «Pille» sind Antibiotika die grössten Übeltäter. Die Aufgabe von Antibiotika besteht darin, krank machende Bakterien unschädlich zu machen. Leider wird dabei auch immer ein Teil der nützlichen, guten Bakterien vernichtet. Folglich empfiehlt sich nach einer Antibiotikatherapie stets die Einnahme eines Probiotikums, das die Darmflora wieder aufbaut.

Daneben spielt unsere Ernährung eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit. Ein übermässiger Konsum von Kaffee, Alkohol, Zucker oder Konservierungsmitteln und anderen Zusatzstoffen aus Fertigprodukten bringen das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht. Unsere kleinen Helferchen ernähren sich nämlich überwiegend von Pflanzenfasern, wie sie in Obst und Gemüse vorkommen. Daher ist auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung zu achten, damit die Darmflora gedeihen kann.

Ferner wirkt sich auch unsere psychische Gesundheit auf den Darm aus. Vor allem Stress schlägt auf den Magen. Nicht nur die Darmtätigkeit wird dadurch beeinflusst, sondern auch die Darmflora leidet. Eine erhöhte Freisetzung von Stresshormonen beeinträchtigt die Artenvielfalt des Mikrobioms.

Ungleichgewicht im Darm

Ist die Darmflora in Mitleidenschaft gezogen, rebelliert der Darm. Dieses Krankheitsbild wird «Dysbiose» genannt: Die Zusammensetzung der Darmflora verändert sich negativ in Bezug auf Art und Anzahl der Bakterien. Typische Anzeichen sind Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Der Einfluss der gestörten Darmflora kann aber noch andere Auswirkungen haben. Sie schwächt das Immunsystem und wir werden anfälliger für Infekte. Wer unter einer Dysbiose leidet, klagt bisweilen auch unter Müdigkeit und Kopfschmerzen. Zudem können auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder psychische Verstimmungen auftreten.

Wellness für den Darm

Wie können wir nun unsere kleinen Mitbewohner unterstützen und in Topform bringen? Hier kommen Prä- und Probiotika, beide wichtige Faktoren für die Darmgesundheit, ins Spiel. Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die der Darmflora als «Nahrung» dienen und die Aktivität und Vermehrung der Bakterien im Dickdarm fördern. Besonders Inulin, das in zahlreichen Gemüse- und Obstsorten vorhanden ist, wird als Präbiotikum angepriesen.

Probiotika hingegen sind Produkte auf Basis von lebenden Mikroorganismen. Diese Bakterien und teilweise auch Hefepilze sind erwünschte Bewohner unserer Darmflora, die helfen, das

Fakten zum Mikrobiom

- Die Darmflora besteht aus etwa hundert Billionen Mikroorganismen.
- Die allermeisten der Bakterien des Mikrobioms sind im Dickdarm zu Hause.
- Das Gewicht dieser Bakterien zusammen ergibt circa zwei Kilogramm.
- Die bekanntesten «guten» Bakterien in unserem Darm sind Laktobakterien und Bifidobakterien.
- Die Darmflora beherbergt etwa siebenzig Prozent der Abwehrzellen unseres Körpers.

Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Natürliche Probiotika sind in Joghurt, Kefir und Buttermilch enthalten. Probiotika sind ausserdem in Ihrer Apotheke in Pulver- oder Kapselform erhältlich. Für gesunde Menschen reicht normalerweise eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Vollkornprodukten, um die Darmflora im Lot zu halten. <



**SYMBIOFLOR®
Reizdarm**

Damit der Darm wieder im Einklang ist.

SYMBIOFLOR® Reizdarm – zur Linderung von Symptomen wie Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen.



MIKROBIOTISCHE UNTERSTÜTZUNG.

STEIGERT DIE KÖRPEREIGENE ABWEHR.

FÜR ERWACHSENE UND KINDER.

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

0122/2055

zeller 

TESTEN SIE IHR WISSEN!

Arthrose und Arthritis haben eines gemeinsam: Sie gehören zum Formenkreis der rheumatischen Erkrankungen und verursachen Schmerzen in den Gelenken. Doch was wissen Sie ausserdem zu diesem Thema? Finden Sie es heraus!

Christiane Schittny, Apothekerin

Bei den folgenden Fragen können eine oder auch mehrere Antworten richtig sein.

Was stimmt in Bezug auf rheumatische Erkrankungen?

1. Es handelt sich um Bindegewbserkrankungen.
2. Auch Osteoporose zählt zu den rheumatischen Erkrankungen.
3. «Rheuma» ist eine typische Alterserscheinung.

Rheumatische Erkrankungen sind Bindegewbserkrankungen, die sich primär im Bereich des Bewegungsapparates bemerkbar machen. Sehr viele völlig verschiedene Krankheiten wie rheumatoide Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Sehnenscheidenentzündungen oder Rückenschmerzen werden unter dem Begriff «Rheuma» zusammengefasst. Obwohl (je nach Art der Erkrankung) häufig Menschen ab dem fünfzigsten Lebensjahr betroffen sind, können auch schon deutlich Jüngere unter rheumatischen Erkrankungen leiden. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

Welche Aussage trifft auf Arthritis zu?

1. Sie geht mit entzündlichen Prozessen einher.
2. Die häufigste Form der Arthritis sind Rückenschmerzen.
3. Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist betroffen.

Die Arthritis ist eine Gelenkerkrankung, deren häufigste Form die rheumatoide Arthritis ist. Früher war die Krankheit unter dem Begriff chronische Polyarthritits bekannt. Sie tritt bei Menschen jeden Alters auf, manchmal schon bei Kleinkindern. Typisch sind Entzündungen der Gelenke, die mit Schmerzen, Schwellungen und Steifheit einhergehen. Rund ein Prozent der Bevölkerung ist betroffen, Frauen etwa zwei- bis dreimal so häufig wie Männer. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*

Und was trifft hingegen auf Arthrose zu?

1. Was bei dieser Erkrankung passiert, ist bis heute noch nicht geklärt.
2. Arthrose entsteht meist als Folge von Knochenbrüchen.
3. Es handelt sich um eine Erkrankung der Gelenkknorpel.

Arthrose kann grundsätzlich an allen Gelenken, am häufigsten aber an Hüft-, Knie- und Fussgelenken auftreten. Es handelt sich um eine chronische, langsam fortschreitende Erkrankung, bei der der Knorpel vorzeitig abgenutzt und geschädigt wird. Die Knorpelsubstanz kann sich kaum mehr regenerieren und bildet sich langsam zurück. Dadurch wird die darunter liegende Knochenoberfläche freigelegt und zu stark belastet. Die Knochen reiben dann aufeinander und können sich deformieren, was zu starken Schmerzen und irreparablen Schäden führt. *Antwort 3 ist richtig.*

Was hilft bei Arthrose?

1. Möglichst viel Sport treiben, damit die Gelenke «abgehärtet» werden und weniger schmerzen.
2. Regelmässige, den eigenen Möglichkeiten angepasste Bewegung der Gelenke.
3. Möglichst viel Bettruhe während der Phasen akuter Schmerzen.

Eine der besten Massnahmen zur Bekämpfung der Arthrose ist regelmässige, den eigenen Möglichkeiten angepasste Bewegung. Dabei sollten gelenkschonenden Aktivitäten der Vorzug gegeben werden: Schwimmen, Wandern, Velofahren oder Skilanglauf sind eine gute Wahl. Sportarten, die zu ruckartigen Bewegungen verleiten (z. B. Fussball, Tennis oder Joggen) sind weniger geeignet. Es ist wichtig, ein gutes Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhephasen zu finden. Jede Überbelastung der Gelenke sollte unbedingt vermieden werden: Sobald sich Schmerzen bemerkbar machen, sind Ruhe und Schonung angesagt. *Antwort 2 ist richtig.*

Welche Ernährung ist bei Arthritis zu empfehlen?

1. Milchprodukte – insbesondere Käse – enthalten viele Proteine, die entzündungshemmend wirken und gegen Arthritis helfen.
2. Fisch enthält Fettsäuren, die eine günstige Wirkung auf Arthritisbeschwerden haben.
3. Bestimmte Fettsäuren in Ölen wirken entzündungshemmend und sind deshalb zu empfehlen.

Bestimmte Fettsäuren, wie sie häufig in Fleisch- und Wurstwaren oder Milchprodukten vorkommen, fördern die Entstehung entzündungsfördernder Botenstoffe. Deshalb sollte der Verzehr tierischer Produkte stark eingeschränkt werden. Andere Fettsäuren hingegen hemmen die Entstehung dieser Botenstoffe und sollten reichlich verzehrt werden. Diese sind z. B. in Lein-, Raps-, Weizenkeim- oder Sojaöl enthalten. Auch Fisch darf guten Gewissens gegessen werden, denn er enthält die Fettsäure EPA, die Entzündungen in den Gelenken zu reduzieren vermag. Ein Tipp für weniger begeisterte Fischesserinnen und -esser: EPA gibt es auch in Form von reinen Fischölkapseln in der Apotheke. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

Wie können schmerzende Gelenke behandelt werden?

1. Mit Schmerzmitteln in Form von Tabletten oder Schmerzpflastern.
2. Mit verschiedenen Kortisonpräparaten.
3. Mit Wärme- oder Kältebehandlungen.

Gegen die Schmerzen helfen oft schon einfache, rezeptfreie Schmerzmittel wie beispielsweise Paracetamol. Dank dieser Mittel wird ein schmerzfreier Bewegungsablauf möglich und ungünstige Schonhaltungen werden verhindert. Wenn das Gelenk entzündet ist, kommen entzündungshemmende Schmerzmittel zum Einnehmen oder als Pflaster zum Einsatz. Kortison ist stark entzündungshemmend und kann vom Arzt oder von der Ärztin entweder als Tabletten oder Spritzen verschrieben werden. Und schliesslich kommen auch Wärme- oder Kältebehandlungen in Betracht. Bei akuten Entzündungen mit Überwärmung des Gelenks wird Kälte oft als angenehmer empfunden. Stehen hingegen Steifheit der Gelenke und ein dumpfer Schmerz im Vordergrund, hilft Wärme meist besser. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

DAS PFLANZLICHE SCHMERZPFLASTER

DAMIT SIE BEREIT SIND, WENN DAS LEBEN PASSIERT

Hilft bei Nacken-, Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen und bei rheumatischen Beschwerden. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen





«LEBE DEIN LEBEN»

Krankheiten können plötzlich eintreten und dazu führen, dass man sich mit sich selbst auseinandersetzt. Nicht immer ist es dann noch möglich, das zu leben und zu erleben, was man möchte. Wäre es nicht eine Chance, sich frühzeitig darüber Gedanken zu machen?

—
Nicole Fivaz, Leiterin Geschäftsstelle Tag der Kranken

Die Jahre 2020 und 2021 haben uns allen unsere eigene Endlichkeit sowie die damit verbundenen Ängste und Wünsche ans Leben wieder ganz direkt ins Bewusstsein gerufen. Das, was sonst im oft hektischen Alltag wenig Platz hat, wurde plötzlich bedeutsam. Fragen wie «Was ist mir wichtig im Leben?» wurden durch die Pandemie in den Vordergrund gerückt. Gleichzeitig hat das Virus dazu geführt, dass viele Menschen in eine Starre verfallen sind, etwa aus Angst, sich anzustecken. Daraus gilt es, wieder auszubrechen. Am 6. März 2022, dem Tag der Kranken, nehmen wir mit dem Motto «Lebe dein Leben» genau diesen Ball auf und möchten den kranken und beeinträchtigten Menschen Mut und Zuversicht schenken, aber ebenso zum Nachdenken anregen. Es hat sich gezeigt, dass ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität und die Sinnhaftigkeit des Lebens die Qualität der Beziehungen zu anderen ist. Mit dem Motto 2022 möchte der Verein «Tag der Kranken» dazu ermuntern, den Blick auf das Positive zu richten sowie aktiv auf andere zuzugehen und sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten etwas Gutes zu tun. Wir haben verschiedene Personen eingeladen, ihre Gedanken zum Motto mit uns zu teilen. Einige der Aussagen finden Sie in diesem Bericht.

Von Kindern und Jugendlichen lernen, präsent zu sein

Im Gesundheitsbericht 2020 geht das Obsan davon aus, dass ein Fünftel der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz entweder ein Gesundheitsrisiko aufweist oder mit einer chronischen Erkrankung oder Beeinträchtigung lebt. «Wir können viel von kranken Kindern und ihren Familien lernen», ist PD Dr. med. Eva Bergsträsser, Leiterin der pädiatrischen Palliative Care am Kinderspital Zürich, überzeugt. «Kinder leben ihre Emotionen, sind präsent im Moment und haben durch ihre Vorstellungskraft die Gabe, etwas Magisches zu erschaffen.» Sie findet es wichtig, dass man sich traut, das zu leben, was für einen selbst wichtig ist und sie rät: «Setzt euch mit Kindern auseinander und befragt sie zu ihren Sichtweisen.» Dies könne helfen, Türen zu öffnen, die verschlossen sind, aber auch, um aus der Ernüchterung des Alltags herauszukommen. Wenn Kinder schwer krank werden, ist dies für die ganze Familie belastend. Oft nehmen Krankheit, Therapie und Organisatorisches so viel Raum ein, dass wenig Platz bleibt, um das «Leben zu leben». Um dem entgegenzuwirken, setzen sich Fachleute und diverse Organisationen dafür ein, dass die Zeit auch mit schönen Momenten und wertvollen Erinnerungen gefüllt werden kann.



Der Mut zum Leben als Herausforderung

Lebensfreude und Lebensleid liegen wohl nirgends so nah beieinander wie bei Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Endlichkeit des Lebens ist bei psychisch erkrankten Menschen und in deren Behandlung ein ständiges, wiederkehrendes Thema, aber auch Verzweiflung, Trostlosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Das weiss auch Dr. med. Hans Kurt, Vizepräsident des Vereins Tag der Kranken: «Gerade für psychisch erkrankte Menschen ist die Auseinandersetzung zwischen der Endlichkeit des Lebens und dem Leben im Hier und Jetzt eine Herausforderung.» Es stellt sich die Frage, wie diese Menschen wieder zum Leben finden und wie man sie dazu bringen kann, wieder Lebensfreude zu empfinden. Hans Kurt möchte hier Zuversicht schenken. Er hat die Erfahrung gemacht, dass auch bei schwierigen, manchmal verletzenden Lebenserfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein gutes Leben möglich ist – auch wenn dem bei einigen lange Leidensjahre vorausgehen!

Lebensfreude bei betagten Menschen im Zentrum

Im Alter mehren sich bei den meisten Menschen chronische Krankheiten und damit verbunden Schmerzen. Dies beeinträchtigt die Lebensqualität und schränkt im Alltag ein. Es braucht eine gute Betreuung und Unterstützung in der richtigen Umgebung. Ebenfalls wichtig ist soziale Teilhabe. Viele Menschen leiden im Alter unter Einsamkeit mit negativen Folgen auf die psychische Gesundheit. Wie gross diese Belastungen sind, hat uns die Corona-

krise eindrücklich aufgezeigt.

Dabei reichen manchmal bereits kleine Gesten wie eine Postkarte, damit sich Menschen der Gesellschaft zugehörig fühlen.

Nützlich ist es zudem, wenn man im Laufe des Lebens gelernt hat, Freizeit und Alltag zu gestalten. Wer sich also heute aufmacht herauszufinden, für welche Tätigkeiten er oder sie eine Passion hat, tut sich nicht nur etwas Gutes in der Gegenwart. Er oder sie beeinflusst gleichzeitig auch die Zukunft positiv. In der Rubrik «Aktivitäten» der Website tagderkranken.ch finden Sie Informationen zu unserer Postkartenaktion sowie eine Übersicht, welche Veranstaltungen wo und wann stattfinden. Auch eigene Aktionen können Sie dort melden.

Über achtzig Jahre engagiert für kranke und beeinträchtigte Menschen

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Mitglieder des Vereins sind über dreissig im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände. Er sensibilisiert die Bevölkerung einmal pro Jahr zu einem besonderen Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit und will dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden. <

FEMANNOSE[®] N

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

Blasenentzündung ade!

Die wirksame erste Wahl ohne Antibiotika

Bei Harnwegsinfektionen ausgelöst durch E. coli Bakterien

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Keine Resistenzbildung



Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch
Förderkreis-Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Blaseschwäche



KEINE ANGST VOR DEN HORMONEN!

Früher oder später kommt jede Frau in die Wechseljahre. Doch leider ist diese Lebensphase nur allzu oft mit negativen Assoziationen verbunden. Wer gelassen mit den Veränderungen umgeht, kann dieser Zeit jedoch auch viel Positives abgewinnen.

Christiane Schittny, Apothekerin

Wie lassen sich die Wechseljahre aus medizinischer Sicht erklären? Gegen Ende der fruchtbaren Lebensphase stellen die Eierstöcke ihre Funktion langsam ein und die Produktion des weiblichen Hormons Östrogen lässt nach. Der Körper versucht nun, dieses Defizit auszugleichen, indem er vermehrt andere Hormone ausschüttet, die die Eierstöcke stimulieren sollen. Der Hormonhaushalt gerät vorübergehend in ein Ungleichgewicht. Das kann körperliche und psychische Folgen haben.

Der Beginn der Wechseljahre liegt meist zwischen dem 45. und dem 55. Lebensjahr und kündigt sich oft durch unregelmässige Blutungen an, die nach ein paar Jahren dann ganz ausbleiben. Die typischen Symptome wie beispielsweise Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, trockene Schleimhäute oder körperliche und geistige Erschöpfung werden sehr unterschiedlich wahrgenommen: Rund ein Drittel der Frauen spürt kaum etwas davon, ein Drittel hat leichtere Beschwerden. Die übrigen Frauen können auch stärker von der einen oder anderen Begleiterscheinung betroffen sein, doch fast immer lassen sich die Beschwerden gut behandeln.

Hitzewallungen

Sie dauern meist nur wenige Sekunden oder Minuten an, können aber öfter hintereinander auftreten. Manchmal gehen sie mit unangenehmen Schweißausbrüchen und Herzrasen einher. Treten Hitzewallungen gehäuft nachts auf, kann dies zu Schlafstörungen führen. Wodurch Wallungen entstehen, ist nicht ganz klar: Einerseits haben sie wohl ganz direkt mit der Hormonumstellung selbst zu tun, andererseits vermutet man, dass das Wärmeregulationszentrum in dieser Lebensphase nicht wie gewohnt reagiert. Es ist bekannt, dass bestimmte Faktoren wie Stress, Alkohol, scharfe Speisen oder überheizte Räume Hitzewallungen begünstigen können. Kann man einen Zusammenhang feststellen, sollte man diese bestimmten Auslöser nach Möglichkeit meiden.

Seelische Belastung

Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen, Beklemmung oder Konzentrationsmangel treten während der Wechsel-

«Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Vorgang im Leben jeder Frau.»

Die Wechseljahre als Chance wahrnehmen

Hier einige Gedankenanstösse, wie Sie die Wechseljahre positiv angehen können:

Starten Sie nochmal durch	Ihre innere Reife und Lebenserfahrung befähigen Sie dazu, Gewohntes loszulassen und sich an Neues und Spannendes heranzuwagen.
Nehmen Sie berufliche Herausforderungen an	Der Nachwuchs ist selbstständig geworden und deshalb bieten sich jetzt wieder mehr Möglichkeiten, den beruflichen Alltag zu gestalten.
Engagieren Sie sich in gemeinnützigen Projekten	Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sind immer gesucht und es macht Spass, sich in einem Team für einen guten Zweck einzusetzen.
Beleben Sie Ihre Partnerschaft oder alte Freundschaften wieder neu	In der Vergangenheit gab es neben den alltäglichen Herausforderungen vielleicht nicht immer genügend Zeit für die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben. Jetzt können Sie das ändern.
Tanken Sie neue Energie	Nehmen Sie alles etwas gelassener. Gönnen Sie sich auch mal Zeit für sich selbst und tun Sie das, worauf Sie schon immer Lust hatten. Wenn nicht jetzt, wann dann?

jahre vermehrt auf. Dies liegt einerseits an den Hormonschwankungen, andererseits aber auch am oft getrübbten Schlaf. Abhilfe schafft beispielsweise genügend Ruhe und Erholung oder auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die zur Ausgeglichenheit des Östrogenspiegels beitragen kann: Dazu gehören beispielsweise Lebensmittel wie Soja- und Vollkornprodukte oder auch Samen und verschiedene Beeren.

Trockene Haut und Schleimhäute

Während der Wechseljahre haben Frauen manchmal mit trockenen Schleimhäuten zu kämpfen. Am unangenehmsten wirkt sich dies im Bereich der Scheide aus. Die Schleimhaut wird dünner und trockener. Sie ist gereizt, kann jucken und ist anfälliger auf Infektionen und Verletzungen. Für die symptomatische Behandlung bieten sich hier befeuchtende Vaginalcremes an. Auch die Haut ist häufig sehr trocken. Besonders jetzt sollte man auf gute Pflegeprodukte achten, die der Haut die nötigen Fett- und Nährstoffe sowie genügend Feuchtigkeit zukommen lassen. Trockene Augen können gut mit befeuchtenden Augentropfen behandelt werden, für die Nasenschleimhaut gibt es spezielle Nasensalben oder Meerwassersprays.

Die Symptome lindern

Die Phytotherapie, also die Behandlung mit pflanzlichen Medikamenten, kann bei vielen der Symptome gute Ergebnisse erzielen. Gegen Hitzewallungen helfen beispielsweise Traubensilberkerze, Ginseng und Salbei. Bei Verstimmungszuständen bieten sich Johanniskraut oder wiederum Traubensilberkerze an. Baldrian kann bei Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt werden und bei allgemeinen Wechseljahrbeschwerden lohnt sich meist ein Versuch mit Mönchspfeffer oder Nachtkerze.

Bei stärkeren Beschwerden kann auch eine Hormonersatztherapie infrage kommen. Durch die Stabilisierung des Östrogenspiegels können die Symptome erfolgreich eingedämmt werden. Wie bei jeder Therapie gibt es aber auch hier Vor- und Nachteile. Eine sorgfältige Risiko-Nutzen-Abwägung im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt kann die Entscheidung erleichtern, ob eine Hormonersatztherapie sinnvoll ist. <



STYLE IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Unsere erste Einweg- unterwäsche mit gewelltem Bündchen

Wir stehen vor dem Spiegel, betrachten uns kritisch von oben bis unten, durchwühlen unseren Kleiderschrank für den perfekten Look. Ob im Büro, beim Sport oder beim Sonntagsbrunch mit der Familie – wir wollen uns schön und wohlfühlen. Doch nicht alleine das „Obendrüber“ ist entscheidend, sondern auch das „Untendrunter“. Schöne Wäsche gibt uns Selbstvertrauen, wir fühlen uns gut und strahlen das auch aus. Aber nicht alle von uns können so ungezwungen und selbstverständlich in den nächsten Laden und den perfekten Slip kaufen.

Das Gefühl von Unterwäsche, der Schutz von TENA

Eine schwache Blase bedeutet nicht, dass wir auf Wohlbefinden, Selbstsicherheit und feminine Unterwäsche verzichten müssen! TENA Silhouette ist eine ganze Kollektion mit Einwegunterwäsche in verschiedenen Schnitten, Farben und Konfektionsgrößen,

mit der sich Frauen jeden Tag wohlfühlen und einfach grossartig aussehen können. Die hüfthohen TENA Silhouette Normal für mittlere Inkontinenz in den Farben Schwarz und Weiss haben jetzt ein gewelltes Bündchen – wie bei echter Unterwäsche. Für Frauen mit etwas stärkerer Inkontinenz gibt es die taillenhohen TENA Silhouette Plus in den Farben Schwarz und Creme. Und statt „einer Grösse für alle“ gibt es TENA Silhouette in zwei Konfektionsgrößen Medium und Large.



Lust auf mehr Wohlbefinden?

Dann am besten gleich ausprobieren. Kostenlose Proben erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie, auf www.tena.ch oder unter 08 40 – 22 02 22*.

* CHF 0.08/Min. aus dem Festnetz



PHARMA-ASSISTENTIN/-ASSISTENT: IN DER APOTHEKE UNVERZICHTBAR

Über 22 000 Personen in der Schweiz sind in einer Offizinapotheke angestellt. Mehr als vierzig Prozent davon sind Pharma-Assistentinnen oder auch Pharma-Assistenten und rund fünfzehn Prozent Lernende. Angesichts der neuen Rolle der Apotheken in der Grundversorgung gewinnt auch dieser Beruf an Bedeutung.

Yves Zenger, pharmaSuisse

Pharma-Assistentinnen und -Assistenten empfangen die Kundinnen und Kunden und beraten sie beim Kauf von nicht rezeptpflichtigen Medikamenten, Naturheilmitteln, Hygieneartikeln, Kosmetika und Pflegepräparaten. Ausserdem sind sie abseits des Verkaufsraums für administrative Aufgaben zuständig, verwalten die Lagerbestände und übernehmen auch Aufgaben im Labor (Mischen von Kräutertees, Zubereiten von Sirup, Abfüllen von Salben etc.). «Wir brauchen ein starkes und kompetentes Apothekenteam, das uns bei der Umsetzung der zukünftigen Aufgaben und Dienstleistungen tatkräftig unterstützt. Die Pharma-Assistentinnen und -Assistenten sind sehr wichtig und sie werden künftig eine noch grössere Rolle in der Apotheke spielen», erklärt pharmaSuisse-Präsidentin Martine Ruggli. «Mir ist es ein grosses Anliegen, unbedingt mehr junge Menschen für diesen interessanten und zukunftsträchtigen Beruf als unentbehrliche Stützen eines funktionierenden Gesundheitssystems gewinnen zu können.»

Die Entwicklung neuer Dienstleistungen und diagnostischer Aufgaben, die zunehmende Bedeutung der Beratung und technologische Entwicklungen bringen für das ganze Apothekenteam grosse Veränderungen mit sich. Deshalb wurde die berufliche Grundbildung der Pharma-Assistentinnen und -Assistenten grundlegend revidiert (künftiger Titel Fachfrau/Fachmann Apotheke EFZ). Der Beruf wurde ausserdem vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) neu in das Ausbildungsfeld «Pharmazie» statt wie bisher in «Gross- und Einzelhandel» eingeteilt. Damit die künftigen Fachfrauen/Fachmänner Apotheke bereit für die Herausforderungen im Apothekenteam sind, tritt 2022 der neue Bildungsplan für die dreijährige Lehre, die zum Erwerb eines Eidgenössischen Fähigkeitszeugnisses (EFZ) führt, in Kraft. Möchten Sie mehr darüber wissen? berufsberatung.ch oder pharmaSuisse.org > Berufe und Bildung > Berufliche Grundbildung > Fachfrau/Fachmann Apotheke EFZ – ab 2022.

«IMPFFEN MACHT SPASS»

Elina Pfann hat vor zwei Jahren die dreijährige Lehre zur Pharma-Assistentin abgeschlossen. Die 21-jährige Bernerin erzählt im Interview, warum sie sich für diesen Beruf entschieden hat und was ihr daran – trotz Corona-Stress – besonders gut gefällt.

Frau Pfann, war der Beruf Pharma-Assistentin Ihre erste Berufswahl?

Elina Pfann: Er war eine von drei Alternativen, alles Berufe, bei denen man direkt mit Menschen zu tun hat: Medizinische Praxis-assistentin (MPA), Fachfrau Betreuung Kind und Pharma-Assistentin. Ich war lange unentschieden. Es brauchte mehrere Schnuppertage, um mir ein umfassendes und abschließendes Bild machen zu können. Letztendlich war es für mich aber klar: Es hat einfach zu mir gepasst.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Es ist ein spannender, abwechslungsreicher Beruf, der sich laufend verändert. Der Beruf ist im Wandel, wir erhalten neue Aufgaben und immer mehr Verantwortung. Ich mag die Vielseitigkeit und die Entwicklungsmöglichkeiten. Es ist ein schöner Beruf, der allerdings Offenheit und Verantwortungsbewusstsein voraussetzt. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass es einer anderen Person dank mir nun besser geht – sei dies durch ein Medikament, hilfreiche Ratschläge und Tipps, ein freundliches Gespräch oder einfach nur durchs Zuhören.

Wie haben Sie die dreijährige Berufslehre empfunden bzw. erlebt?

Zugegeben: Der Umstieg von der Sekundarschule ins Berufsleben mit fünfzehn war ein Sprung ins kalte Wasser. Ich war anfangs noch ziemlich scheu und musste die vielen neuen Eindrücke, die neue Umgebung, das neue Umfeld zuerst verarbeiten. Doch ich ging gerne zur Arbeit und in die Berufsschule. Die Tage vergingen wie im Fluge. Es war unglaublich spannend, mehr über die menschliche Anatomie und unsere Körperfunktionen zu erlernen. Mit der Zeit konnte ich das alles in der Apotheke immer schneller abrufen. Die Grenzen meiner Kompetenzen waren mir jederzeit bewusst und das Apothekenteam hatte immer ein offenes Ohr für mich.

Arbeiten Sie heute noch im damaligen Lehrbetrieb?

Nein, ich wechselte von TopPharm in Aarberg in die TopPharm Rathaus Apotheke in Bern. Es war damals keine Stelle mehr frei im Lehrbetrieb, also habe ich mich in Bern beworben. Und das hat geklappt. Ich fand es ausserdem auch für meine persönliche Weiterentwicklung wichtig, neue Wege zu gehen, eigene Erfahrungen zu machen und ein anderes Umfeld kennenzulernen.

Was macht die Vielseitigkeit aus?

Jeder Tag, jedes Gespräch ist anders. Ich bediene unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Vorgeschichten, Bedürfnissen, Launen. Das hat mich anfangs eher verunsichert. Heute schätze ich das, es bringt einen weiter. Es ist schön, wenn Kundinnen und Kunden die Apotheke gut gelaunt verlassen, dankbar sind. Gerade mit Stammkundinnen und -kunden baut sich mit der Zeit eine persönlichere Bindung auf. So vielseitig die Menschen, so vielseitig sind auch die Aufgaben: Im Labor zum Beispiel fülle ich individuelle Teemischungen, Spagyriksprays, Cremes oder Shampoos ab.

Ich gehe ans Telefon, beantworte Mails, rechne mit den Krankenkassen ab. Ich versorge Wunden, wenn zum Beispiel jemand auf der Strasse stürzt oder sich ein Koch im Restaurant geschnitten hat. Ich führe Blutdruck- und Blutzuckermessungen durch, Hörtests, Herzchecks und Allergiechecks. Und ich konnte vergangenen Mai eine Impfausbildung machen und impfe Kundinnen und Kunden nun unter anderem gegen Covid-19, Grippe, Hepatitis oder FSME durch Zecken.

Was macht Ihnen besonders Spass?

Grundsätzlich ist die Verknüpfung von Selbstständigkeit und Teamarbeit für mich ideal. Ich mache alle Arbeiten gerne, mag aber am meisten die Abwechslung in meinem Berufsalltag. Sei dies die Abwechslung zwischen den

«Der Beruf ist im Wandel, wir erhalten neue Aufgaben und immer mehr Verantwortung.»

vielen verschiedenen Kundinnen und Kunden oder den unterschiedlichsten Arbeiten und Aufgaben im Verkaufsraum oder auch im Hintergrund für die administrativen Aufgaben. Wie bereits erwähnt, darf ich nun impfen. Das ist eine neue Aufgabe für mich, die ich sehr gerne ausübe. Impfungen durchzuführen war bis vor wenigen Jahren nur den Apothekerinnen und Apothekern vorbehalten. Nun wechseln wir uns jeweils ab. Anfangs traute ich mir dies kaum zu, aber sobald man den ersten Piks durchgeführt hat, ist das Eis gebrochen. Jetzt ist es Routine. Die Menschen schätzen, dass sie sich in der Apotheke impfen lassen können. Sie sind dankbar, da es viel persönlicher und kleiner gehalten ist als in Impfzentren.

Wie sieht ein Arbeitstag aus?

Wir haben normalerweise, ausser am Montag, von 9 bis 19 Uhr geöffnet. Die Schicht dauert meistens von 9 bis 18 Uhr oder von 10 bis 19 Uhr – mit einer einstündigen Mittagspause. Am Montagmorgen und jeden zweiten Samstag habe ich frei. Ich arbeite also zwischen 4,5 und 5,5 Tagen pro Woche.

Bleibt da noch Zeit für Hobbys?

Oh ja, dafür nehme ich mir immer die Zeit. Ich spiele Volleyball, treibe Wintersport, lese viel und treffe mich gerne mit Freundinnen und Freunden und mit der Familie.

Die Apotheken sind zentrale Leistungserbringerinnen des Gesundheitswesens. Seit zwei Jahren hält uns die Coronapandemie in Atem. Wie erleben Sie diese?

Die Belastung für die Apotheken ist gross. Die Leistungen in Zusammenhang mit Corona fallen ja zusätzlich an. Bei uns hält sie sich jedoch im Rahmen des Bewältigbaren. Wir führen keine Tests durch und impfen nur einmal pro Woche, in der Regel am Donnerstag und nur mit Moderna. Aktuell ist die Nachfrage nach Booster-Impfungen jedoch stark angestiegen und die Wartezeit für freie Termine beträgt momentan rund drei bis vier Wochen. Gerne dürfen sich die Kundinnen und Kunden telefonisch bei uns melden, um einen Termin zu vereinbaren.

Mögen Sie noch?

Ja, es geht mir sehr gut. Ich habe viel Energie, gehe gerne arbeiten und mag es, wenn etwas läuft. Meine Hobbys und Freundinnen und Freunde sind für mich ein wichtiger Ausgleich. Der Montagmorgen gibt mir jeweils noch etwas zusätzlichen Raum zur Erholung. Und wenn ich mich kraftlos fühle – solche Tage gibt es –, dann versuche ich, nicht zig Sachen abzumachen und mir Zeit für mich zu nehmen. Und kleine, aber wichtige Rituale in den Tag einzubauen, abends zum Beispiel ein Buch zu lesen oder einen Entspannungstees zu trinken. <







Neu: Entdecke die erste A2-Bio-Milchnahrung in der Schweiz

- ✓ Mit A2-beta-Casein-Proteinen
- ✓ Enthält DHA¹: trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei
- ✓ Zutaten aus biologischer Landwirtschaft

- ✓ Vitamin C & D* für die normale Funktion des Immunsystems
- ✓ Mit ALA Omega-3 Fettsäuren für Gehirn und Nerven

Mehr auf holle.ch

* Gesetzlich für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung in der Schweiz vorgeschrieben.
¹ Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.

WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.





EIN OPTIMALER START INS LEBEN

Kinder brauchen Nährstoffe für das Wachstum und die Entwicklung. Was eine gesunde Kost ausmacht, erklärt die Ernährungsberaterin Andrea Werder im folgenden Gespräch.

Susanna Steimer Miller

Frau Werder, wie sieht die ideale Ernährung für Kinder aus?

Andrea Werder: Sie sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein und alle Nährstoffgruppen enthalten. Ideal sind Mahlzeiten aus frischen Zutaten. Wichtig erscheint mir, dass die Eltern sich aber nicht darauf versteifen, ihren Kindern nur «gesunde» Lebensmittel anzubieten. In einer ausgewogenen Ernährung haben alle Lebensmittel Platz.

Wie verhindern Eltern, dass ihr Kind heikel wird?

Das können Mütter schon in der Schwangerschaft und Stillzeit durch eine abwechslungsreiche Ernährung beeinflussen. Das Fruchtwasser und die Muttermilch nehmen den Geschmack von Lebensmitteln auf. Je abwechslungsreicher die Mutter isst, desto vertrauter ist das Kind von Anfang an mit diversen Geschmäckern.

Eltern müssen wissen, dass gesunde Ernährung nicht anezogen, sondern vorgelebt wird. Ernähren sie sich abwechslungsreich und sind offen für Neues, wird auch ihr Kind eine breite Palette an Lebensmitteln mögen.

Ich rate Eltern, Lebensmittel weder positiv noch negativ zu kommentieren. Mit Aussagen wie «Du musst noch den Brokoli essen» drücken Eltern unbewusst aus, dass Gemüse doof ist. Wenn sie ihrem Kind alles anbieten und selbst von allem essen, erhöht dies die Chance, dass das Kind nicht heikel wird.

In manchen Familien kommt es häufig zu Diskussionen ums Essen. Wie lässt sich das vermeiden?

Eltern sind verantwortlich für das Angebot an Lebensmitteln. Sie wissen, was gut für ihr Kind ist. Das Kind weiss aber am besten, wie viel es davon essen will, denn es hat ein angeborenes Sättigungsgefühl. Sagen die Eltern ihm aber «Iss doch den Salat noch auf» oder «Iss nicht so viel Schokolade», nimmt es den

Lebensmittelallergien über die Haut?

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass es bei Kindern über die Haut zu einer Sensibilisierung mit bestimmten Allergenen kommen kann. Wenn Eltern zum Beispiel Haselnüsse essen, gelangen die darin enthaltenen Allergene über die Haut in den Körper des Kindes. Führt man potenziell allergieauslösende Nahrungsmittel wie Nüsse, Ei, Soja, Kuhmilch oder Weizen bereits relativ früh ein, ist das Risiko für spätere Allergien häufig kleiner.

Salat als wenig und die Schokolade als besonders attraktiv wahr. Nicht alle Lebensmittel schmecken jedem Kind auf Anhieb. Manchmal muss es etwas mehrmals probieren, bis es sich an den Geschmack gewöhnt und diesen mag. Dies soll aber ohne Zwang erfolgen. Sinnvoll ist, wenn die Eltern von allem ein bisschen schöpfen. Ist die Stimmung entspannt, wird das Kind von allem probieren. Kinder müssen nicht unbedingt alle Gemüsesorten mögen, ein paar reichen aus.

Heute ist das Angebot an Nahrungsmittel für Menschen mit Unverträglichkeiten und Allergien so breit wie nie zuvor. Sind diese auch für Kinder geeignet?

Wenn ein Kind nachweislich an einer Allergie oder Unverträglichkeit leidet, sind sie ein Segen. Bei gesunden Kindern ohne Intoleranz oder Allergie würde ich sie nicht empfehlen. Erhält ein Kind zum Beispiel anstelle von Kuhmilch eine pflanzliche Alternative, nimmt es möglicherweise zu wenig Protein zu sich. Möchte ein Kind aber zwischendurch einmal eine Hafer- oder Mandelmilch probieren, spricht nichts dagegen.

Mit welchen Essproblemen sind Sie in der Sprechstunde am häufigsten konfrontiert?

Einerseits beraten wir häufig Familien mit übergewichtigen Kindern, andererseits aber auch Eltern, die falsche Erwartungen an ihr Kind haben. Eltern, die zum Beispiel von ihrem dreijährigen Kind erwarten, dass es einen Teller voll Gemüse isst, überschätzen den Bedarf ihres Kindes. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte pro Tag. Eine Portion entspricht dabei durchschnittlich der Grösse der Handfläche des Kindes. Bei einem Dreijährigen entspricht ein Röschen Brokkoli bereits einer Portion. Oft machen sich die Eltern unnötig Sorgen, dass ihr Kind zu wenig gesund isst, was sich ungünstig auswirkt. Versuchen die Eltern ihr Kind immer wieder zu motivieren, etwas zu probieren oder mehr Gemüse zu essen, stossen sie damit auf Abwehr.

Was können Eltern tun, um Übergewicht bei ihrem Kind zu vermeiden?

Präventiv wirken viel Bewegung im Freien von klein auf und später im Schulalter Sportangebote sowie eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung, in der auch Süßes und Fast Food ab und zu Platz haben. Eltern, die die Schokolade verstecken oder ihrem Kind Burger und Co. verbieten, erhöhen die Attraktivität dieser Nahrungsmittel. Auch Bemerkungen wie «Jetzt gönne ich mir einen Schokoriegel» sind nicht sinnvoll. Zur Vorbeugung von Übergewicht empfehle ich, dass Kinder sich an das Trinken von Wasser gewöhnen.

In der Schweiz nimmt die Zahl der Menschen zu, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Sind diese Ernährungsformen für Kinder geeignet?

Wir sprechen keine Empfehlung für eine vegane Ernährung im Kindesalter aus, unterstützen Familien aber, indem wir ihnen aufzeigen, wie eine solche Ernährung gelingen kann, ohne Mängel hervorzurufen. Insbesondere bei der veganen Ernährung kann es zu einem Vitamin-B₁₂-Mangel kommen, da dieses Vitamin fast nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Es muss also substituiert werden. Auch bei anderen Nährstoffen kann es zu einer Unterversorgung kommen. Deshalb müssen Mahlzeiten insbesondere für Kinder sehr gut geplant sein. <



Andrea Werder,
Ernährungsberaterin BSc BFH
am Universitäts-Kinderspital
beider Basel.




**Für kleine
Superhelden**




Super Premium

Die **Premium-Linie** unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack. Erfahre weshalb, unter bimbosan.ch



Natürlich wachsen

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass dich beraten.

Ich bin der Schmerzmaxi

Hat dir schon einmal etwas ganz fest wehgetan? Dann hat sicherlich der Schmerzmaxi bei dir zugeschlagen. Kannst du dir vorstellen, dass es manchmal sogar Sinn macht, dass er kommt? Nein? Hör dir an, was er dazu zu sagen hat!

Keiner hat gerne Schmerzen! Fühlst du dich also nicht furchtbar schlecht dabei, wenn du in Erscheinung trittst?

Schmerzmaxi: Ganz im Gegenteil! Ihr Menschen würdet ohne mich sogar richtig grosse Probleme bekommen!

Wie kann ich das verstehen?

Na ja, stell dir vor, du stürzt beim Skifahren und brichst dir dabei das Bein. Wenn das nicht schmerzen würde, würdest du keine Ruhe geben, sondern einfach weiterfahren und die Verletzung würde sich deutlich verschlechtern. Ein weiteres typisches Beispiel ist der Griff auf die heisse Herdplatte. Würde dieser nicht wehtun, würdest du die Hand einfach auf der Herdplatte lassen und dir eine ganz böse Verbrennung zuziehen.



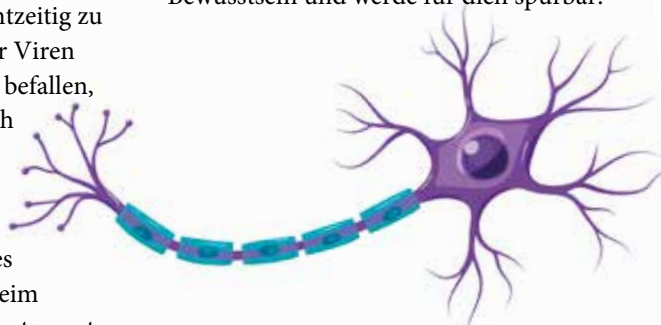
**Als Schmerzmaxi ver-
hinderst du also, dass
man etwas macht, was
gesundheitliche Folgen
haben kann?**

Ganz genau, ich übernehme für euch Menschen quasi eine Schutzfunktion!

Aber nicht nur das! Ich bin auch da, um euch rechtzeitig zu warnen. Wenn Bakterien oder Viren beispielsweise deinen Rachen befallen, mache ich dir das mit Halsweh deutlich. Du kannst dann schnell gegensteuern und mit Medikamenten eine schwere Infektion verhindern. Gleiches gilt, wenn du beispielsweise beim Turnen deine Muskeln überanstrengst. Dann zeige ich dir in Form eines Muskelkaters, dass du dir und deinem Körper eine Pause gönnen sollst.

Wie kommt es eigentlich zu Schmerzen? Was geht dabei in unserem Inneren ab?

Dein Körper ist von unzähligen Nerven durchzogen. An ihren Enden sitzen Wachmänner, sogenannte Schmerzrezeptoren. Diese reagieren auf äussere Reize wie Hitze, Kälte, Druck, Verletzungen oder chemische Substanzen wie Säuren oder Gift. Kommst du damit in Berührung, schlagen die Wachmänner Alarm und geben deinem Hirn Bescheid, dass etwas nicht in Ordnung ist. Daraufhin trete ich als Schmerzmaxi in dein Bewusstsein und werde für dich spürbar.



Wenn ich nun aber geschnallt habe, dass etwas in meinem Körper nicht stimmt, könntest du ja wieder verschwinden.

Du hast recht! Zumeist mache ich das ja auch. Wenn du zum Beispiel dein gebrochenes Bein über längere Zeit ruhig stellst und schonst, werde ich mich bald verkümmern. Wenn ich merke, dass die Medizin gegen die krank machenden Bakterien in deinem Hals zu wirken beginnt, ziehe ich beruhigt von dannen und du wirst bald kein Schluckweh mehr verspüren.

Mir ist bewusst, dass du dich auch in Zukunft nicht freuen wirst, wenn ich dir Schmerzen bereite, vielleicht kannst du ab jetzt aber besser verstehen, dass ich im Grunde auf deiner Seite bin! <

Steckbrief Schmerzmaxi

Ich zeige mich nur, wenn schädliche Reize wie starke Hitze, Kälte oder Druck auf dich einwirken. Auch Verletzungen und Krankheitserreger rufen mich auf den Plan.

Ich kann fast überall in deinem Körper dafür sorgen, dass es dir wehtut. Eine Ausnahme ist dein Gehirn, das niemals Schmerz verspürt.

Ich kann mich verschieden bemerkbar machen: drückend, bohrend, stechend, brennend, klopfend, dumpf oder ziehend.

Zumeist verschwinde ich, sobald ich merke, dass mein Auftrag, dich zu schützen oder zu warnen, erfüllt ist. Bei schweren Erkrankungen kann ich allerdings auch lange verweilen.

Wenn ich es zu bunt treibe, kannst du mich mit schmerzstillenden Arzneimitteln einbremsen.



WAS TUN BEIM ZECKENBISS?

Jetzt im Frühling werden sie wieder aktiv: Zecken, die meist im Unterholz oder auf Gräsern auf ihre Beute lauern. Gefürchtet sind die kleinen Spinnentierchen, weil sie durch ihren Biss eine Vielzahl von Krankheiten übertragen können.

Christiane Schittny, Apothekerin

Die zwei häufigsten von Zecken übertragenen Erkrankungen sind die Borreliose (auch Lyme-Krankheit genannt) und die FSME (Zeckenzephalitis oder Frühsommer-Meningoenzephalitis).

Die Borreliose wird durch Bakterien ausgelöst. Die Krankheit kann verschiedene Gelenke und Muskeln sowie Haut, Herz und Nervensystem befallen. Erste Anzeichen sind eine ringförmige Rötung rund um die Einstichstelle, Müdigkeit und Unwohlsein. Die Therapie besteht in einer Behandlung mit Antibiotika.

Die Zeckenzephalitis ist eine Viruserkrankung, die ausschliesslich das zentrale Nervensystem befällt. Wenige Tage nach der Infektion treten Symptome wie Unwohlsein, Erschöpfung und Kopfschmerzen auf, dann hohes Fieber. Es folgt eine Entzündung des Gehirns und/oder des Rückenmarks, die mit Nackenstarre einhergehen und bleibende Schäden hinterlassen kann. Durch eine Impfung kann lebenslange Immunität erreicht werden.

Impfen bietet Schutz

Mit FSME infizierte Zecken kommen in der Schweiz inzwischen in fast allen Regionen vor. Lediglich die Kantone Genf und Tessin sind (noch) ausgenommen. Um sich effektiv vor gefährlichen Zeckenbissen zu schützen, empfehlen Experten die aktive Immunisierung (Impfung) aller Menschen, die sich in den Verbreitungsgebieten der infizierten Zecken aufhalten. Besonders gefährdet sind Beschäftigte in der Land- und Forstwirtschaft

sowie all diejenigen, die sich gerne in der freien Natur aufhalten. Die Immunisierung gegen FSME besteht grob zusammengefasst aus drei Grundimmunisierungen in kürzeren Zeitabständen und anschliessenden Auffrischimpfungen alle zehn Jahre. Ein neues Impfschema bietet einen schnelleren Schutz vor einer Infektion, indem die Grundimmunisierung dicht aufeinander an den Tagen null, sieben und einundzwanzig erfolgt: Spezifische Antikörper können dann bereits ab drei Wochen nach der ersten Impfung nachgewiesen werden. Die Immunisierung kann ganz unkompliziert in vielen Apotheken vorgenommen werden.

Zeckenbisse vermeiden

- Lange Hosen, langärmelige Hemden, festes Schuhwerk und über die Hosenbeine gestülpte Socken halten Zecken ab.
- Zeckenschutzmittel grosszügig auf Kleider und freie Hautstellen auftragen.
- Unterholz, Büsche und hohe Wiesen möglichst meiden.
- Beim Heimkehren Haut und Kleidung auf Zecken absuchen.

Zecken richtig entfernen

- Zecke möglichst zeitnah mit einer Pinzette, Zeckenkarte oder Zeckenzange nahe der Haut greifen und zügig senkrecht nach oben herausziehen.
- Dabei darauf achten, das Tier möglichst nicht zu quetschen.
- Kontrollieren, dass die ganze Zecke entfernt wurde, danach Einstichstelle sowie Hände gründlich desinfizieren.
- Keine «Hausmittel» wie Öl, Vaseline oder Nagellack verwenden, um die Zecke abzutöten.

DIREKT ZU IHRER ZECKEN-IMPfung



Buchen Sie einfach und unkompliziert einen Termin in Ihrer nächsten PharmOnline-Apotheke mittels diesem QR-Code.

Für jede Buchung erhalten Sie kostenlos ein hochwertiges Händedesinfektionsmittel.



PharmOnline
Meine unabhängige Online-Apotheke



Einem Termin vereinbaren

Weitere Informationen
finden Sie unter
www.pharmonline.ch



Gewinnen Sie eines von zwanzig wohltuenden Augen-Sets mit BlephaCura® Liquid und TEARS AGAIN® Sensitive von Similasan.

Dies sind Medizinprodukte.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan Eye Care (Schweiz) AG

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: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel
Einsendeschluss: 31. März 2022. 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.

span. Mittelmeerinsel	Farblosigkeit, fahler Teint	Wetterzonen	vorsichtig	Schuhbänder	feierl. Gedicht	Abk.: Nationalliga	männl. Verwandter	mittels, durch	Tanzfeste	am Ziel vorbei	frz.-am. Autorin †1977	richterl. Verfügung
↳				starke Hautentzündung			4					
frz. Artikel		eingedickter Fruchtsaft		alter Adelstitel				gefährl. Substanz		zu keiner Zeit	7	
Orientalen						Entwicklungsabschnitt		Scharnier				
↳				antike griech. Küstenstadt	Richtungsanzeiger		1			kurz für: in dem		auf diese Weise, derart
Computerneustart	engl.: denken		gefärbte Haarsträhne					kleine Bodenplatte				
keimfrei					getrocknete Getreidehalme		Asthma				8	
↳	5		unbändig, wild	Doppelkonsonant								
Schneeanhäufung	Äusserung	Sporttipp										
Grazie				Schneidewerkzeug	gehoben: Kleidung							
↳	3		Rufname der US-Musikerin Smith	Strudelwirkung							9	
parlam. Untersuchungskomm.	Seele, Gefühlswelt											
Pferdekrankheit				Kummer, Schmerz	histor. Wurfspieß							
Propaganda treiben	Identitätskarte (Kw.)		Stern in der Leier									
↳							2					
CH-Ministerium			Kochstelle, Ofen									

Pollenallergie?



Bei Heuschnupfen

- Macht nicht müde
- Hilft alle typischen Symptome zu lindern
- Für Erwachsene und Kinder

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



Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Januar-/Februarausgabe lautet:
HEISERKEIT

Haarausfall? Brüchige Nägel?



Biotin spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung von Haaren und Nägeln. Biotin-Biomed® forte hilft bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel:

- Nur 1x täglich 1 Tablette
- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biotin.ch

Verdauungsprobleme?



Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen. Die einzigartige Kombination aus hoch dosiertem Pfefferminz- und Kümmelöl hilft bei Verdauungsbeschwerden. Die magensaftresistente Kapsel von Gaspan® löst sich gezielt im Darm.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht a. R.
schwabepharma.ch

Similasan Sirups bei Husten



Wer kennt diese unbeliebten Nachtübungen schon nicht: Das Kind hustet und kann deshalb nicht einschlafen oder ruft mitten in der Nacht die Eltern zu sich ans Bett.

Similasan bietet in solchen Fällen eine Lösung mit zwei Hustensirups. Sie sind zuckerfrei, geschmacksneutral und ohne suchtpotenzielle Inhaltsstoffe.

- **Similasan Trockener Husten:**
Bei trockenem Husten und Hustenreiz infolge von Erkältungen.
- **Similasan Husten mit Verschleimung:**
Bei erschwertem Abhusten von zähem Schleim bei Erkältungen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Similasan AG
8960 Jonen
www.similasan.swiss

NEU: Burgerstein TopFit – die Multivitamin-Mineralien-Formel mit Ginseng



Burgerstein TopFit enthält Mikronährstoffe kombiniert mit einem hochkonzentrierten Ginsengextrakt. Die Vitamine C und E sowie Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die Vitamine B₂, B₆, B₁₂ sowie Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung oder für die tägliche Nahrungsergänzung.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Similasan Echinacea Plus



Similasan Echinacea Plus enthält Echinacea, Gelsemium und Aconitum.

Echinacea hilft bei ersten Erkältungssymptomen und kann auch vorbeugend angewendet werden. Bei ersten Anzeichen (Niesen) einer Grippe oder Erkältung, aber auch bei plötzlicher Erkrankung mit hohem Fieber, kann **Aconitum** mildernd wirken. **Gelsemium** wird hingegen als Grippemittel bei langsamer Entwicklung und mässigem Fieber empfohlen. Es kann sogar als Grippe-Prophylaxe angewendet werden oder wenn man nach einer Grippe nicht mehr richtig auf die Beine kommt.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen. Zur Individualtherapie, Anwendung und Dosierung gemäss Vorgaben der beratenden Fachperson.

Similasan AG
8960 Jonen
www.similasan.swiss

Die Super-Modernen Bimbosan Super Premium



Auch die modernsten Bimbosan-Milchen enthalten erstklassige Schweizer Kuhmilch. Die Super Premium Milchen überzeugen durch ihren milchigen, exzellenten Geschmack und ihre ergänzenden Zutaten. Sie erfüllen die neusten Empfehlungen und Vorgaben und versorgen Säuglinge und Kleinkinder in jeder Phase mit den Nährstoffen, die sie brauchen. Weitere Informationen auf bimbosan.ch.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab sechs Monaten. Lass Dich beraten.

HOCHDORF Swiss Nutrition AG
Business Unit Bimbosan
6281 Hochdorf
bimbosan.ch

Gesamtauflage: 164 668 Exemplare
(WEMF-beglaubigt 2021)

Nummer: 3 - März 2022

Herausgeber: Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112, 8300 Zug
Telefon 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von
pharmaSuisse 
Schweizerischer Apothekerverband

Redaktion: Christiane Schittny
Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch

Jürg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Übersetzung
astreaPHARMACIE: Apostroph Group
Limmattstrasse 107, 8005 Zürich

Layout: Healthcare Consulting Group AG

Fotos: Adobe Stock

Druck und Versand: ib-Print, Zug/ib-print.ch
gedruckt in der
schweiz

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

Die nächste Nummer von **astreaAPOTHEKE**
liegt ab dem **1. April 2022** in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«Als gestandener Sportmuffel habe ich beschlossen, nun doch etwas mehr für meine Gesundheit zu tun. Wie gehe ich am besten vor und gibt es Sportarten, die sich besonders für Anfängerinnen und Anfänger eignen?»

Apothekerin: «Erst einmal herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung! Es ist nie zu spät, mit sportlicher Betätigung zu beginnen. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Die gute Nachricht ist, dass Sie zunächst weder eine teure Sportausrüstung kaufen noch ein Fitnessstudio-Abonnement abschliessen oder enorm viel Zeit investieren müssen. Der Alltag bietet bereits viele Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen: Einige Strecken zu Fuss zurücklegen, Rolltreppen und Lifts meiden und stattdessen Treppen benutzen oder das Velo aus dem Keller holen und damit zur Arbeit fahren wären ein guter Anfang.

Sportarten, die sich besonders für Anfängerinnen und Anfänger eignen, sind zum Beispiel Schwimmen, Wandern, zügiges Gehen oder Velofahren. Alle diese Tätigkeiten werden als gelenkschonend eingestuft und erfordern keinen speziell durchtrainierten Körper. Begehen Sie jedoch nicht den Fehler, sich bis zur Erschöpfung auszupeinern. Damit überfordern Sie Ihren Körper und riskieren Unfälle und gesundheitliche Probleme. Trainieren Sie lieber massvoll, dafür aber regelmässig. So kann sich Ihr Körper langsam an die stärkere Beanspruchung gewöhnen und wird mit der Zeit leistungsfähiger.»

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



Entspannt mit Hanf!
Die Neuheit von Apothekers Original!



- Mineralölfrei**
- Mikroplastikfrei**
- Silikonfrei**
- Vegan**

NEU!




PhC 7818228
(200 ml)

PhC 7818231
(75 ml)



- Hilft bei Beschwerden des Bewegungsapparates
- Lindert Schmerzen in Gelenken und Knochen
- Löst Verspannungen
- Mit hoher Konzentration von bio-Hanf, Zedernholzöl, Rosmarinöl, Kampfer und Menthol



SUPAIR

Supair Care AG • www.supair-care.ch

STARK GEGEN SCHMERZEN



**MIT DER KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE**



**BEI ARTHROSE
& ARTHRITIS**



Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

 SWISS MADE

 VERFORA®