

astrea apotheker⁺

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE



BEWEGUNGSDRANG

ausserdem:

Mit Power durch den Frühling — 7

Gesunde Muskeln — 12

Wissenswertes zu Heuschnupfen — 16



Alpinamed

Curcuma – Für Ihr Wohlbefinden

- ✓ Bioverfügbarkeit
- ✓ Qualität
- ✓ Sicherheit



Monopräparat hochdosiert,
angenehm im Geschmack.
Pur oder verdünnt.



Curcuma, Grüntee und Vitamin C.
Schützt die Körperzellen
vor oxidativem Stress.



Curcuma, Aromaöle und
Omega-3. Für ein wohliges
Bauchgefühl.



Curcuma, MSM und
Mikronährstoffe. Für Knochen,
Knorpel und Bindegewebe

Liebe Leserin, lieber Leser

Während ich mich ans Schreiben dieser Zeilen mache, gelangt der Bund mit einer wichtigen Entscheidung an die Bevölkerung: Innert kürzester Zeit sollen fast alle Coronamassnahmen fallen. Die einen haben sich nach rund zwei Jahren voller Einschränkungen nichts sehnlichster gewünscht und jubeln ob der neu gewonnenen Freiheiten. Bei anderen hinterlässt diese Botschaft eher gemischte Gefühle oder gar Ängste. Sie trauen den sinkenden Fallzahlen noch nicht ganz und hätten sich eine behutsamere Vorgehensweise gewünscht. Beide Reaktionen sind gut nachvollziehbar. Sie spiegeln die Vielschichtigkeit unserer Gesellschaft wider und zeigen, wie unterschiedlich wir Menschen mit ein und derselben Situation umgehen.

Den Verlauf einer Pandemie vorherzusagen, ist enorm schwierig – trotz aller wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnisse, die unsere Fachpersonen in dieser kurzen Zeitspanne gewinnen konnten. Ob nun der Entschluss zugunsten einer schnellen Öffnung richtig oder falsch war, wird man wohl erst im Nachhinein beurteilen können. Die Lage bleibt jedenfalls fragil und wird weiterhin genau beobachtet werden. Wichtig scheint mir jedoch, dass wir im Verlauf der nächsten Monate besondere Rücksicht aufeinander nehmen. Ein hohes Mass an Eigenverantwortung und gesundem Menschenverstand wird entscheidend dazu beitragen, dass die Pandemie auf Dauer ihren Schrecken verliert.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute!

Herzlich,



Christiane Schittny
Chefredaktorin und Apothekerin



INHALT

April 2022

LEITARTIKEL

Wie Kinder von Bewegung profitieren — 4

ERNÄHRUNG

Frühjahrspower: Zu faul für den Lenz? — 7

Vitalpilze — 14

Entschlacken und Entgiften: Wie neugeboren — 20

SPORT

Qigong und Taijiquan — 10

GESUNDHEIT

Muskeln: Kraftwerke des Körpers — 12

Heuschnupfen: Testen Sie Ihr Wissen! — 16

Hanf: Vieles ist im Wandel — 22

Biotin: Gesund und schön — 26

Zecken: Infektiöse Blutsauger — 32

Prostata: Kleine Drüse – grosse Wirkung — 34

Harninkontinenz: Wenn der Schliessmuskel schwächelt — 36

KÖRPERPFLEGE

Fusspflege: Immer am Ball bleiben — 24

Hautgesundheit: Was eine gute Pflege ausmacht — 38

KINDER

Ich bin der Eisen-Poldi — 28

GESUNDHEITSPOLITIK

Komplizierte Medikamentenzulassung — 31

TIERE

Tiergifte: Gut gewappnet — 40

Dienstleistungen aus der Apotheke

Raucherentwöhnung: Unterstützung in der Apotheke — 42

Sie fragen, wir antworten — 47

INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Produkttipps — 46

Impressum — 47



WIE KINDER VON BEWEGUNG PROFITIEREN

Das Bewegungsverhalten in der Kindheit wirkt sich bis ins Erwachsenenalter aus. Im Interview erklärt Prof. Dr. med. Susi Kriemler, Sportmedizinerin und Kinderärztin, weshalb es wichtig ist, dass Kinder sich von klein auf oft und vielfältig bewegen.

Susanna Steimer Miller

Frau Kriemler, ist der Bewegungsdrang bei Kindern angeboren?

Prof. Dr. med. Susi Kriemler: Ich denke schon. Der Bewegungsdrang ist genetisch verankert und entspricht einem instinktiven Verhalten. Der Mensch musste sich von jeher bewegen, um Nahrung zu suchen, sich fortzupflanzen und sich vor dem Feind zu retten. Kinder wollen sich von klein auf bewegen, um ihre Motorik zu schulen und die Umwelt zu entdecken.

Wie können Eltern fördern, dass ihr Kind sich gern bewegt?

Eltern können ihrem Kind Möglichkeiten bieten, sich im Freien, aber auch in den eigenen vier Wänden zu bewegen. Wichtig ist, dass sie es machen lassen und nicht aus Angst vor Unfällen permanent auf Gefahren hinweisen. Toll ist natürlich, wenn sich ein Kind möglichst oft in der Natur bewegen darf. Es gibt einige Studien mit Erwachsenen, die zeigen, dass sich der Aufenthalt in der Natur positiv auf die Psyche auswirkt.

«Ideal ist, wenn die Eltern Bewegung in den Alltag ihrer Kinder einbauen.»

Was hindert den Bewegungsdrang?

Eltern von Babys sollten sich gut überlegen, ob sie wirklich eine Wippe anschaffen wollen. Diese schränkt das Kind in seiner Bewegungsfreiheit stark ein. Besser ist eine Krabbeldecke, auf der es sich frei bewegen und zum Beispiel auch drehen kann. Im Autositz sollte das Baby möglichst wenig Zeit verbringen. Sobald das Kind laufen kann, soll es möglichst oft zu Fuss unterwegs sein dürfen und nicht mit vier Jahren noch im Kinderwagen herumkutschert werden, nur weil es halt schneller geht.

Grundsätzlich wird der Bewegungsdrang durch alles eingeschränkt, was die Passivität fördert. Dazu zählt auch der Medienkonsum. Mir ist schon klar, dass die digitalen Medien heute nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken sind. Kinder sollten aber limitiert Zugang dazu haben. Vorschulkinder, die ihre Zeit vor allem vor dem Fernseher, dem Tablet oder der Spielkonsole verbringen, sind häufig motorisch ungeschickt und haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht.

So fördern Eltern die Bewegung ihres Kindes von klein auf

Auf der Website von Gesundheitsförderung Schweiz (gesundheitsfoerderung.ch) finden Eltern mehrere Broschüren mit dem Titel «Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern» in elf Sprachausgaben, abgestimmt auf die Altersgruppe (0 bis 6 Jahre).

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/bewegungsempfehlungen.html>

Bewegungsempfehlungen für jedes Lebensalter finden sich auch auf

hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html

Was halten Sie von Medien, die Kinder vor dem Bildschirm zu Bewegung animieren?

Von solchen Spielen halte ich nicht viel. Oft schwindet das Interesse daran schnell. Kinder sollten möglichst viel Zeit mit Gleichaltrigen verbringen dürfen. Im Spiel mit anderen bewegen sie sich besonders gern, sei dies auf dem Spielplatz, auf einer gemeinsamen Wanderung oder beim Herumtollen zu Hause.

Warum sollen sich Kinder viel bewegen?

Um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Kinder, die sich schon im Vorschulalter viel bewegt haben, sind geschickter und verunfallen seltener. Bewegung stärkt die Muskulatur, die Knochen und den Herzkreislauf. Der Körper wird besser durchblutet und der Stoffwechsel optimiert. Bewegung beugt aber auch Haltungsschäden und Übergewicht vor, beeinflusst kognitive Fähigkeiten und fördert die soziale Integration. Kinder, die sich gut bewegen können, sind in der Schule oft besonders beliebt. In einem Sportclub lernen Kinder, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen.

Wirkt sich der Bewegungsdrang im Kindesalter auf das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter aus?

Ein Kind, das sich viel bewegt, wird dies auch im Erwachsenenalter eher tun. Es kann sich durch das frühe Üben der motorischen

Fähigkeiten geschickter bewegen und körperliche Aktivität wird so zu einem geliebten Teil seines Lebens. Wer als Kind inaktiv war und erst im Erwachsenenalter mit Sport beginnt, ist oft frustriert, weil die Bewegung eine grosse Herausforderung darstellt und positive Erfahrungen oft ausbleiben. Aus meiner Sicht ist zentral, dass Kinder von klein auf Freude an Bewegung haben.

Wie lange sollten sich Kinder täglich bewegen?

Hier hat die Weltgesundheitsorganisation WHO neue Richtlinien publiziert. Für Kinder bis fünf Jahre sind mindestens drei Stunden Bewegung täglich empfohlen. Die Intensität spielt dabei keine Rolle. Kinder und Jugendliche zwischen fünf und siebzehn Jahren sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag moderat bis intensiv bewegen.

Wie können die Eltern das Zuhause bewegungsfreundlich gestalten?

Hier gibt es unzählige Möglichkeiten. Wir haben für unsere Kinder ein Seil im Zimmer aufgehängt und eine kleine Rutschbahn vom Bett installiert. Aber auch Bälle, Springseile oder ein Gummitwist animieren Kinder, sich zu bewegen. Verstecken spielen oder ein Hindernislauf im Wohnzimmer mit ein paar Stühlen und Kissen machen Kindern ebenfalls Spass. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Am besten probiert man vieles aus!

Welche Rolle spielt das Vorbild der Eltern auf das Bewegungsverhalten von Kindern?

Das Verhalten der Eltern hat einen gewissen Einfluss auf das Kind. Wenn sich die Eltern oft bewegen, tut dies das Kind meist ebenfalls gern. Umgekehrt kann man aber nicht sagen, dass ein Kind sich nicht gern bewegt, wenn es die Eltern auch nicht tun. Ideal ist natürlich, wenn die Eltern Bewegung in den Alltag einbauen, sich zum Beispiel nicht für jeden Einkauf ins Auto setzen und sich angewöhnen, die Treppe anstatt des Lifts zu nehmen. Eltern mit Vorschulkindern fördern die Geschicklichkeit ihres Kindes, wenn sie mit ihm auf den Spielplatz gehen. Später in der Schulzeit soll ein Kind die Möglichkeit haben, in einem Sportclub aktiv sein zu dürfen, wenn es dies will. <



Prof. Dr. med. Susi Kriemler,
 Institut für Epidemiologie,
 Biostatistik und Prävention,
 Gruppe Children, Physical Activity
 and Health, Universität Zürich.

Zur Unterstützung in der Schwangerschaft und Stillzeit

13
Vitamine
inkl.
Folsäure

9
Mineral-
stoffe

**HOCH-
DOSIERT**
1 Tablette
pro Tag



120 Filmtabletten

Complex – Vitamine & Mineralstoffe *

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



Mehr erfahren auf
www.complex.swiss

ZU FAUL FÜR DEN LENZ?

Wenn der Frühling vor der Tür steht, fühlen sich viele Menschen müde und schlapp. Die Ursachen für diese Frühjahrsmüdigkeit finden sich vor allem auf hormoneller Ebene. Was kann man dagegen tun?

Fabrice Müller

Anstatt den Frühling genießen zu können, macht der Körper schlapp. Miriam Meister mit eigener Praxis für Ernährung und Autogenes Training kennt dieses Problem: «Viele Klientinnen und Klienten kommen anfangs Frühling in meine Praxis, weil sie ihr Gewicht reduzieren wollen. Gleichzeitig fühlen sie sich oft müde und antriebslos.» Was sich auf den ersten Blick wie eine Krankheit anfühlt, entpuppt sich oftmals als Frühjahrsmüdigkeit.

Lichtverhältnisse und Temperaturen

Wie Miriam Meister erklärt, sind die veränderten Lichtverhältnisse und die Temperaturschwankungen zwei wesentliche Einflussfaktoren. «Der neue Tag-Nacht-Rhythmus bringt den Hormonhaushalt durcheinander. Wenn wir quasi aus dem Winterschlaf erwachen, braucht unser Körper das Sonnenlicht, um einerseits den Melatoninspiegel zu senken und gleichzeitig den Serotoninspiegel, der auch als Gute-Laune-Hormon bekannt ist,

«Eine pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten gibt Power.»

zu erhöhen. Diese Umstellung auf der Hormonebene wirkt ermüdend.» Übrigens: Auch beim Wechsel vom Herbst in den Winter kann eine zunehmende Müdigkeit beobachtet werden, wie Miriam Meister berichtet. Betroffen von der Frühjahrs- müdigkeit sind vor allem Frauen und ältere Menschen, die empfindlich auf das Wetter reagieren und unter einem tiefen Blutdruck leiden. «Steigt die Aussentemperatur an, erweitern sich die Gefäße im Körper und der Blutdruck sinkt ab. Dies kann zu Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit bis hin zu Kreislaufbeschwerden und Schwindel führen.»

Leichte Kost

«Man kann der Frühjahrsmüdigkeit auf mehreren Ebenen entgegenzutreten und etwas gegen die Symptome unternehmen», beruhigt Miriam Meister. Weil die Hormonumstellung für den Körper viel Stress bedeutet, benötigt er Unterstützung über die Ernährung, Bewegung und Entspannung. Bei der Ernährung empfiehlt Miriam Meister, auf eine pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu setzen. Diese Lebensmittel enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper während der Umstellungsphase benötigt. Wer will, kann sich aus Obst, Gemüse und Kräutern einen Smoothie mixen. Werden dem Getränk zusätzlich Samen – zum Beispiel Chia- oder Leinsamen – oder eiweisreiche Nüsse beigemischt, erzielt man eine sättigendere Wirkung. «Bei Smoothies unbedingt darauf achten, dass man diese kaut, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Durch das Kauen wird die Enzymproduktion angeregt.»

«Der neue Tag-Nacht-Rhythmus bringt den Hormonhaushalt durcheinander.»

Auf der Ebene der Mikronährstoffe sei eine Supplementierung von Vitamin D den ganzen Winter hindurch zu empfehlen, weil der Körper durch die geringe Sonneneinstrahlung oft zu wenig dieses Vitamins produziert. Weiter sollte man den Magnesiumspeicher füllen, denn er gilt als ein wichtiger Cofaktor für die Vitamin-D-Umwandlung. Mikronährstoffe wie B-Vitamine oder Zink wirken unterstützend für eine intakte Stressresilienz. Weil im Winter häufig schwere Gerichte den Menüplan dominieren, gilt es, im Frühling auf leichtere Kost zu setzen, um so den Darm zu entlasten und zugleich das Winterfett loszuwerden.

Mindestens zwei Liter pro Tag

«Viel trinken ist nicht nur an heißen Sommertagen, sondern generell durchs ganze Jahr hindurch wichtig», wie Miriam Meister betont. Empfohlen werden mindestens zwei Liter pro Tag – idealerweise Wasser oder ungesüßten Kräutertee. «Wenn man möchte, gibt man noch einen Schuss frischen Zitronensaft dazu. Dies wirkt basisch und kann dadurch ebenfalls einer allfälligen Übersäuerung des Körpers entgegenwirken.» Grüntee enthält unter anderem Vitamin D und Zink. Rosmarintee ist hilfreich bei Kreislaufschwäche und Schwindel, während ein Löwenzahntee besonders den Darm bzw. die Verdauung unterstützt. Gegen tiefen Blutdruck und Kreislaufbeschwerden hilft übrigens auch eine fettfreie Bouillon. Was ist mit Kaffee, Schwarztee oder Cola? Auch wenn Kaffee nur wenig zur täglich benötigten Flüssigkeitszufuhr beiträgt, sind koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Schwarztee bei einem tiefen Blutdruck am Morgen gemäss Miriam Meister nicht verkehrt. «Wichtig ist, diese Getränke in Massen zu trinken», betont die Ernährungsberaterin. Auf zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Limonade sollte indes verzichtet werden, weil sie den Blutzuckerspiegel erhöhen, was die Müdigkeit wiederum begünstigt. <

**Auf zu neuen Taten!**

Wer sich draussen bewegt, nimmt Licht und Sauerstoff auf. Dadurch kann der Körper Energie tanken und die Müdigkeit nimmt ab. Es muss nicht gleich eine lange Joggingrunde sein, auch ein Spaziergang – mindestens eine halbe Stunde – reicht bereits. Ein entspannter und gelassener Körper reagiert weniger anfällig auf Hormonumstellungen und Wetterwechsel. Deshalb sind Entspannungsübungen und Meditationen ebenfalls hilfreich. Um zu Hause für mehr Frühlingsstimmung zu sorgen, helfen zum Beispiel Farben an den Wänden, als Blumenstraus oder modisch umgesetzt. Ausserdem lassen Zitrus- und Rosmarindüfte den Frühling Einzug halten.

**Miriam Meister,**

dipl. Ernährungsberaterin und
dipl. Therapeutin Autogenes
Training mit Praxis in Schönenwerd.

FRÜHLINGS ANKUNFT

Grüner Schimmer spielt wieder
Drüben über Wies' und Feld.
Frohe Hoffnung senkt sich nieder
Auf die stumme trübe Welt.
Ja, nach langen Winterleiden
Kehrt der Frühling uns zurück,
Will die Welt in Freude kleiden,
Will uns bringen neues Glück.

Seht, ein Schmetterling als Bote
Zieht einher in Frühlingstracht,
Meldet uns, dass alles Tote
Nun zum Leben auferwacht.
Nur die Veilchen schüchtern wagen
Aufzuschau'n zum Sonnenschein;
Ist es doch, als ob sie fragen:
«Sollt' es denn schon Frühling sein?»

Seht, wie sich die Lerchen schwingen
In das blaue Himmelszelt!
Wie sie schwirren, wie sie singen
Über uns herab ins Feld!
Alles Leid entflieht auf Erden
Vor des Frühlings Freud' und Lust –
Nun, so soll's auch Frühling werden,
Frühling auch in unsrer Brust!

*August Heinrich Hoffmann von Fallersleben
(etwa 1827)*

Burgerstein Vitamin B12 Boost:



„Weniger
müde, mehr
munter.“

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



Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil



QIGONG UND TAIJIQUAN

Der Osten kennt viele Praktiken, um die Gesundheit zu fördern. Zwei chinesischen Ursprungs sind bei uns längst heimisch geworden: das Schattenboxen und die Übungsformen zum Stärken der Lebensenergie.

Jürg Lendenmann

Qigong

Vor 4000 Jahren ahmten Menschen die regelmässigen Bewegungen von Tieren nach, da diese Naturkatastrophen besser überstanden. Erste schriftliche Zeugnisse der damals Daoyin genannten Übungen zur Selbstheilung sind rund 2500 Jahre alt. In Jadeplättchen geritzt wurden Anweisungen gefunden, wie das Qi (Atem/Lebenskraft) aufgenommen, gelenkt und gesammelt werden kann – genauso wie dies heute noch praktiziert wird. Bei der Ausgrabung von Mawangdui fand man vor fünfzig Jahren medizinische Bücher mit Farbbildern, auf denen verschiedene Übungen (gong = Übung) zu sehen sind, die heute noch beim Qigong praktiziert werden.

Daoyin bestand aus äusserlichen Körperbewegungen, die mit Atemübungen verknüpft wurden; als dritter Faktor kam die Vorstellungskraft hinzu. Selbstmassagen (Anmo bzw. Tuina) dienten zudem der Behandlung und Vorbeugung von Krankheit und bei Energiemangel.

Qigong kennt eine Vielzahl von Formen und Gedankensystemen. Daoisten, Buddhisten, Konfuzianer, Meister der Kampfkünste und volkstümliche Gruppen übten Qigong und entwickelten es weiter. Erkenntnisse wurden bewahrt und von Generation zu Generation überliefert. Noch um 1960 war Qigong im Westen fast unbekannt – geheimnisvoll und nur für wenige interessant. Erst als in den 1970er-Jahren in China mit Qigong bei Kranken bemerkenswerte Erfolge erzielt wurden, wurde die Methode im Reich der Mitte offiziell anerkannt.

Grundsätzlich können Qigong-Übungen in zwei Gruppen unterteilt werden: in Übungen mit Bewegung, wozu auch das «Spiel der fünf Tiere» zählt, und in ruhige Übungen. Allen Übungen gemeinsam ist das Bestreben, das Qi – die Lebenskraft – zu näh-

ren und zu erhalten. Allerdings, so eine Qigong-Lehrerin, «gehen alle Anstrengungen ohne die Beschäftigung mit der taoistischen Philosophie nicht über reine Körperübungen (Gymnastik) hinaus.»

Taijiquan

Stark wie ein Holzfäller, beweglich wie ein Baby und gelassen wie ein Weiser: So sollen jene werden, die Taijiquan [tai-dschitschüenn] «spielen», wie es im Chinesischen heisst. Taiji ist der Name für das oft als Yin-Yang-Symbol dargestellte höchste Prinzip des Kosmos; quan heisst (waffenlose) Faust.

«Noch um 1960 war Qigong im Westen fast unbekannt.»

Einer Überlieferung zufolge wurde Taijiquan in der Mitte des 17. Jahrhunderts von der Familie Chen aus ihrem harten Kampfkunststil entwickelt. Nicht mehr Kraft und Schnelligkeit standen fortan im Vordergrund, sondern das Qi, die innere Energie. Wie diese Energie entwickelt und angewendet wird, wurde früher nur vom Meister an ausgewählte Schüler weitergegeben. Heute werden viele der einst streng gehüteten Geheimnisse öffentlich gelehrt.

Ausgehend vom Chen-Stil, entwickelten sich weitere Stile; der Yang-Stil ist heute der am weitesten verbreitete. Charakteristisch für ihn sind die gleichmässig langsam fließenden Bewegungen.

«Heute wird Taijiquan vor allem für die Gesundheit ausgeübt.»

Da diese in ihrer Ausführung festgelegten Bewegungsabläufe (Formen) allein (ohne realen Gegner) ausgeübt werden, sieht es von Weitem so aus, als kämpften die Praktizierenden in Zeitlupe gegen Schattengestalten: daher der Name «Schattenboxen». Zu diesen Formen gesellen sich mit fortschreitender Praxis Partnerübungen und verschiedene Formen mit Waffen wie Schwert, Säbel, Stock und Fächer.

Längst steht nicht mehr der Selbstverteidigungsaspekt im Vordergrund. Heute wird Taijiquan vor allem für die Gesundheit – für Prävention und Heilung – ausgeübt und von Lehrenden entsprechend weiterentwickelt.

Auch wenn die Bewegungen wie bei Qigong in den eigenen vier Wänden ausgeübt werden können: Am schönsten «spielt» es sich im Freien. Bestimmte Kleidung oder spezielle Schuhe braucht es nicht.

Wo lernen?

Qigong und Taijiquan können bis ins hohe Alter gelernt und praktiziert werden. Das Angebot an Möglichkeiten, eine der beiden Methoden zu lernen, ist sehr gross geworden. Schnuppern lohnt sich. Wichtig ist nicht nur, dass einem die Übungen/Ausrichtung eines Stils/Zweigs liegen, sondern auch die Chemie mit der Lehrperson sowie der Gruppe stimmt. Und um dranzubleiben, sollte der Übungsraum nicht allzu weit weg sein. <

Breites Anwendungsfeld

Qigong ist eine Atem-, Bewegungs- und Meditations-therapie, die das vegetative Nervensystem beeinflusst sowie Immunsystem und Selbstheilungskräfte stärken soll. Qigong wird empfohlen bei psychischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Asthma bronchiale. Es gibt verschiedene Formen des Qigong, eine davon gehört zur TCM. Qigong ist auch Teil der Säule «Bewegung» der Mind Body Medicine.



Taijiquan ist eine Form des Körpertrainings zur Stärkung der Körperkräfte, Krankheitsvorbeugung und Selbstverteidigung. Seine Wirkung lässt sich über den Ausgleich psychovegetativer Funktionen, Stressabbau und hormonaler Regulation erklären. Anwendungsgebiete sind beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische und neurovegetative Störungen.

Zu Qigong und Taijiquan sind in den letzten Jahren vermehrt klinische Untersuchungen durchgeführt worden. Beide Methoden zeigen gute Evidenz bei Sturzprophylaxe, Rückenbeschwerden und allgemeiner Gesundheitsförderung.



KRAFTWERKE DES KÖRPERS

Sie ermöglichen uns die Fortbewegung, sorgen für unseren Herzschlag und halten uns warm: unsere Muskeln. Werden diese allerdings nicht genutzt, verkümmern sie allmählich. Zeit also, unseren körpereigenen Kraftwerken etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Ob Fahrrad fahren, Einkäufe nach Hause tragen oder jemandem ein Lächeln schenken: Jede Bewegung, und ist sie noch so klein, verdanken wir unseren Muskeln. Festgemacht an den Knochen, sorgen sie dafür, dass wir unseren Bewegungsapparat beugen, strecken und drehen können. Durch ihre Stützfunktion geben sie dem Körper Halt und verhindern so, dass wir in uns zusammenfallen. Unermüdlich arbeitet die Muskulatur zudem bei verschiedenen Organen und sorgt so für lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Und als wäre das noch nicht genug, dienen diese Kraftpakete unserem Körper auch noch als kleine Heizkörper, indem die durch die Muskelarbeit erzeugte Wärme zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur genutzt wird.

So stärken Sie die Muskulatur

Eine kräftige Muskulatur macht uns nicht nur stärker, sie schützt unsere Knochen und Gelenke und beugt so Verletzungen und Schmerzen vor. Eine trainierte Muskulatur steigert zudem den Grundumsatz und hilft uns langfristig, das Gewicht zu halten. Doch das will verdient sein: Damit unser Körper überhaupt einen Grund sieht, an Muskelmasse zuzulegen, muss die Muskulatur regelmässig über das Gewohnte hinaus gefordert werden. Da Muskelaufbau anstrengend ist, benötigt der Körper dazu viel Energie und ist darauf angewiesen, etwas mehr davon zu erhalten, als er verbraucht. Neben Kalorien braucht es für das Muskelwachstum auch die richtigen Bausteine, sprich Proteine. Eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung ergänzt das Krafttraining deshalb optimal.

Darauf gilt es beim Krafttraining zu achten

Um Ihre Muskeln zu stärken, müssen Sie nicht zwingend in ein Fitnessstudio gehen; viele Kraftübungen können Sie problemlos in den eigenen vier Wänden durchführen. Da eine technisch saubere Ausführung der verschiedenen Übungen die Effektivität des Trainings steigert und Verletzungen vorbeugt, kann es sich aber besonders für Trainingsanfängerinnen und -anfänger lohnen, von einer Fachperson angeleitet zu werden. Kalte Muskeln sind leicht verkürzt und damit weniger leistungsfähig sowie



anfälliger für Verletzungen. Wärmen Sie sich vor dem Krafttraining deshalb unbedingt auf. Beginnen Sie langsam und passen Sie Dauer und Intensität Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer körperlichen Verfassung an. Sie haben Ihr erstes Krafttraining erfolgreich gemeistert? Herzliche Gratulation! Gönnen Sie Ihren beanspruchten Muskeln nun ein bis zwei Tage Erholung. Diese sogenannte Regenerationszeit ist für den Muskelaufbau essenziell: Denn die Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern während der Pausen.

Überstrapazierte Muskeln

Ihr Training ist vielleicht schon ein paar Stunden oder gar einen Tag her und langsam beginnen Sie, die Anstrengung zu spüren: Der Muskelkater meldet sich. Dabei ist das zeitverzögerte Auftreten der schmerzenden Muskeln typisch und oft dauert es mehrere Stunden bis sogar Tage, bis das volle Ausmass des Muskelkaters spürbar ist. Muskelkater entsteht, wenn sich durch ungewohnt hohe Belastung winzige Risse in den kleinsten Einheiten des Muskels, den sogenannten Sarkomeren, bilden. Um die Heilung dieser Einrisse zu unterstützen, kommt es zur Aktivierung des Immunsystems, worauf eine lokale Entzündungsreaktion folgt – und das schmerzt.

Was tun bei Muskelkater?

Muskelkater ist zwar unangenehm, aber harmlos. Bis zur Beschwerdefreiheit sollten Sie nun auf sportliche Aktivitäten von hoher Intensität verzichten. Lockere Bewegungseinheiten wie ein Spaziergang oder Radfahren können jedoch helfen, die Schmerzen zu mindern und die Regeneration zu beschleunigen. Wärme regt die Durchblutung an und begünstigt so den Heilungsprozess. Gönnen Sie sich bei Muskelkater folglich ein warmes Bad, besuchen Sie eine Sauna oder verwenden Sie ein durchblutungsförderndes Gel, das auf die schmerzenden Stellen aufgetragen wird. <

Wissenswertes zur Muskulatur

Der Begriff «Muskel» stammt vom lateinischen Wort «musculus», was so viel wie «kleine Maus» bedeutet. Diese Bezeichnung ist eine Anspielung auf die einem Mäuschen ähnliche Gestalt eines angespannten Muskels zum Beispiel im Oberarm. Der Mensch besitzt etwas mehr als 650 Muskeln. Doch die Anzahl ist nicht bei allen gleich: So fehlt unter anderem der kleine Lendenmuskel bei etwa vierzig bis siebenzig Prozent aller Personen.

Die Muskulatur wird in drei Muskelarten eingeteilt

- **Die Skelettmuskulatur:** Bei diesen an den Knochen befestigten Muskeln handelt es sich um sogenannte quergestreifte Muskeln, die sich willentlich bewegen lassen.
- **Die Herzmuskulatur:** Auch dieser Muskel gehört zum quergestreiften Muskelgewebe, stellt allerdings eine Sonderform dar. Durch die unermüdliche Pumpfunktion sorgt er dafür, dass rund um die Uhr Blut durch unseren Körper fließt.
- **Die glatte Muskulatur:** Dieses Muskelgewebe ist an den inneren Organen zu finden wie beispielsweise dem Verdauungstrakt, den Blutgefässen und der Blase. Die glatte Muskulatur wird vom Nervensystem gesteuert und kann von uns nicht willentlich beeinflusst werden.

Die Körpermasse eines Mannes besteht zu etwa vierzig bis fünfzig Prozent aus Muskeln, bei Frauen sind es dreissig bis vierzig Prozent. Bereits ab dem dreissigsten Lebensjahr beginnt der Körper aber, stetig an Muskelmasse zu verlieren. Wirken Sie dem entgegen und beginnen Sie noch heute, Ihre Muskulatur aktiv zu stärken!



WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Omida AG, 6403 Küsnacht am Rigi.





VITALPILZE

Pilze sind nicht nur fettarm, reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Sie enthalten bioaktive sekundäre Inhaltsstoffe, deren gesundheitsfördernde Eigenschaften wissenschaftlich intensiv erforscht werden.

Jürg Lendenmann

Nahrungsmittel können Heilmittel sein: Dies wusste nicht nur der griechische Arzt Hippokrates. Auch die asiatischen Heilkunden – die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die ayurvedische Medizin – kennen verschiedenste gesundheitsfördernde Nahrungsmittel. Zu ihnen zählen auch viele Pilze. Sie wurden gesammelt und getrocknet, in China später meist zu Pulver verrieben, mit anderen Zutaten eines individuellen «Kräuterrezeptes» abgekocht und der Absud zur Linderung der verschiedensten Beschwerden getrunken.

Mykotherapie

Den Begriff «Mykotherapie» – die Behandlung mit Pilzen – hat der ungarisch-deutsche Wissenschaftler Prof. Jan I. Lelley geprägt. Seit 45 Jahren werden viele der gesundheitsfördernden Pilze vor allem in China und Japan wissenschaftlich erforscht. Die meist in Zellkulturen oder mit Labortieren durchgeführten Studien sollen zeigen, welche der unzähligen sekundären Inhaltsstoffe der Pilze für die überlieferten, aber auch für neue Wirkungen infrage kommen. Im Vordergrund stehen die Anregung, Unterstützung und Aktivierung des Immunsystems. In Europa dürfen zurzeit Vitalpilzprodukte erst als Nahrungsergänzungsprodukte ohne krankheitsbezogene Aussagen verkauft werden. Erhältlich sind Pulver oder Flüssigextrakte sowie Kombinationen. Auf gute Qualität ist zu achten (Vorsicht bei Bestellungen über Internetquellen). Vitalpilze können auch zu unerwünschten Wirkungen, Wechselreaktionen mit Medikamenten oder auch Allergien führen. Eine Beratung durch eine Fachperson (Arztpraxis, Apotheke) vor einer Kur ist daher empfehlenswert.

Pilze – das neue Superfood?

Zunächst: Pilze sind kalorienarm, enthalten viele wertvolle Vitamine (B-Komplex, Vitamin D), Spurenelemente (Selen, Kupfer, Zink) und sind ballaststoffreich. Wegen ihres hohen Mannit- und geringen Glukosegehaltes würden sie sich, so Prof. Lelley, auch ausgezeichnet in der Diabetikerkost eignen. Pilze sind einige Tage im Kühlschrank haltbar, sie müssen jedoch atmen können.

Einige der Vitalpilze sind sehr schmackhafte Speisepilze. Diese Edelpilze werden auch in der Schweiz gezüchtet und sind das ganze Jahr über erhältlich.



Judasohr – Pilz des Jahres 2017

Eher unscheinbar auf dem Schwarzen Holunder wächst das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*). Als «chinesische Morchel» (木耳, mù'ěr; Baumohr, Holzohr) findet sich der Pilz in Menüs fernöstlicher Restaurants. Getrocknet und mit Glück auch frisch, ist er in grösseren asiatischen Lebensmittelläden zu kaufen. Das Judasohr wurde von der Deutschen Gesellschaft für Mykologie zum «Pilz des Jahres 2017» gekürt. Er soll das Immunsystem stimulieren.

- **Shiitake** (*Lentinula edodes*) wird in China und Japan als «König der Pilze» bezeichnet. Er ist nach dem Champignon weltweit der am zweithäufigsten verzehrte Pilz.
- **Maitake** (*Grifola frondosa*): Der japanische Name heisst «Tanzpilz». Der Legende nach sollen alle, die ihn gefunden hatten, einen Freudentanz aufgeführt haben. Denn früher war der Maitake sehr selten und kostbarer als Silber.
- **Austernpilz/Austernseitling** (*Pleurotus ostreatus*): Er ähnelt in Konsistenz und Geschmack dem Kalbfleisch.
- **Kräuterseitling** (*Pleurotus eryngii*) wird oft als Ersatz für den Steinpilz verwendet.

Hier findet man weitere Informationen zu Pilzen:
passion-pilze-sammeln.com | vitalpilzratgeber.de |
namyco.org | chamgignons-suisse.ch

TESTEN SIE IHR WISSEN!

Der Frühling ist die Jahreszeit, in der Heuschnupfen am häufigsten auftritt. Da ist es gut zu wissen, wie man am besten vorbeugen und behandeln kann. In diesem Quiz finden Sie zahlreiche Informationen zu diesem wichtigen Thema.

Christiane Schittny, Apothekerin



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

Was ist Heuschnupfen eigentlich genau?

1. Eine Allergie auf frisches Heu, wobei der Körper mit starkem Schnupfen reagiert.
2. Ein hartnäckiger Schnupfen, der sich durch ein zähes Nasensekret auszeichnet.
3. Eine Allergie auf Pollen verschiedenster Pflanzen.

Viele Menschen werden alle Jahre wieder von Heuschnupfen geplagt. Dabei handelt es sich um eine Allergie auf spezifische Pollen. Zu den Pflanzen, die häufig einen Heuschnupfen auslösen können, gehören Bäume oder Sträucher wie Birke, Hasel, Erle und Buche, Kräuter wie Beifuss, Sauerampfer, Wegerich oder die aus den USA eingeschleppte Ambrosia sowie verschiedene Gräser und Getreidearten. *Antwort 3 ist richtig.*

Wie kommt es zu einer Allergie?

1. Substanzen in den Pollen wirken manchmal wie Gifte und rufen starke Symptome hervor.
2. Unser Immunsystem reagiert auf an sich harmlose Substanzen.
3. Die Pollen fungieren als Allergene, die typische Allergiesymptome auslösen.

Eine Allergie kommt dadurch zustande, dass der Körper plötzlich Antikörper gegen normalerweise völlig harmlose Substanzen wie beispielsweise Pollen bildet. Der Kontakt mit diesen sogenannten Allergenen ruft die typischen Allergiesymptome hervor. Eine Allergie ist demnach nichts anderes als eine unnötige Überreaktion des Immunsystems. Warum das Immunsystem mit derart gesteigerter Abwehr reagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

Woran erkennt man Heuschnupfen typischerweise?

1. An Juckreiz in der Nase und Niesattacken.
2. An geröteten, tränenden Augen.
3. An Husten und Halsschmerzen.

Pollen, die über die Luft in den Körper gelangen, haben ihren ersten Kontakt mit den Atemwegen. Das Resultat ist ein allergischer Schnupfen: Die Nasenschleimhaut schwillt an und die Nase kann verstopfen oder anfangen zu laufen. Die Pollen lösen häufig einen starken Juckreiz in der Nase aus, was zu regelrechten Niesattacken führen kann. Nicht nur die Nase, sondern auch die Augen können durch Allergene in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Bindehaut entzündet sich und die Folge sind gerötete, geschwollene und tränende Augen, die unangenehm jucken können. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

Anzeige

Hatschi! Der Frühling liegt in der Luft

Nasenspülungen mit der Emser Nasendusche sind eine natürliche Hilfe bei Allergie.



Foto: Adobe Stock/Jasmina



Emser Nasenspülsalz – das besondere Salz

Emser Nasenspülsalz ist in seiner Beschaffenheit einzigartig. Seine Hauptbestandteile sind auf die Mineralstoffzusammensetzung des Nasensekrets abgestimmt. Der Körper empfindet eine Nasenspülung mit Emser Nasenspülsalz also nicht als «Fremdkörper», sondern profitiert von der schonenden mechanischen Reinigung der Nase. Bei Heuschnupfen oder Hausstauballergie bietet das Betroffenen eine schnelle und regelmässige Linderung – Nasenspülungen mit Emser Nasenspülsalz können unbedenklich über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

Pollenallergikerinnen und -allergiker können den Frühling zwar nicht riechen, dennoch haben sie ihn in der Nase – und zwar in Form von lästigen Pollen, die unter anderem Niesattacken verursachen. Eine einfache Hilfe für allergiegeplagte Nasen: die Nasendusche. Mit ihr lassen sich Pollen, Staub- und Schmutzpartikel nach deren Eintreten direkt wieder aus der Nase herausspülen, ohne den Organismus zu belasten.

Auf die richtige Spüllösung kommt's an

Die optimale Nasenspülung wird mit einer isotonen Spüllösung gemacht. Hierbei kommt

es auf die richtige Wahl und Konzentration des Nasenspülsalzes an. Entscheidend ist eine Spüllösung, die die gleiche Mineralstoffkonzentration wie die Zellen der Nasenschleimhaut hat.

Eine Nasendusche mit passend dosiertem Nasenspülsalz gibt es im Set in der Apotheke oder Drogerie – zum Beispiel von Emser. Ein Portionsbeutel Emser Nasenspülsalz ist genau auf die Wassermenge einer Füllung der Emser Nasendusche angepasst, sodass das Mineralstoffverhältnis der hergestellten Spüllösung ideal auf die Nasenschleimhaut abgestimmt ist.

Sidroga AG, Weidenweg 15
4310 Rheinfelden

Wie kann man draussen Pollenkontakt am besten meiden?

1. Die Ferien am Meer oder in den Bergen verbringen.
2. Im Freien stets eine Brille oder Sonnenbrille tragen.
3. Den Rasen von anderen Personen mähen lassen.

Je effektiver man Pollen meiden kann, desto geringer fallen die Heuschnupfensymptome aus. In Tageszeitungen oder im Internet wird über die aktuelle Pollenflugsituation informiert. An besonders pollenreichen Tagen sollte man sich mit Vorsicht im Freien aufhalten. Brillen beispielsweise schützen die Augen vor herumfliegenden Pollen. Kurz geschnittene Gräser im Garten setzen keine Blütenstände an, weshalb regelmässiges Mähen vorteilhaft ist. Doch Vorsicht: Durch den Mähvorgang werden Pollen aufgewirbelt. Pollenärmere Regionen sind oft Meeresstrände oder das Gebirge. Dorthin kann man möglicherweise ausweichen, wenn hierzulande die Pollen allzu sehr plagen.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Welche Hinweise lassen erste Schlüsse auf die allergieauslösende Pollenart zu?

1. Unterschiedliche Symptome verweisen eindeutig auf die Art der auslösenden Pollen.
2. Der Zeitraum, in dem die Allergien auftreten, gibt klare Hinweise.
3. Bekannte Allergien auf bestimmte Lebensmittel lassen einige Rückschlüsse zu.

Einen ersten Hinweis auf die allergieauslösende Pflanze liefert der Zeitraum, in dem sich die Symptome bemerkbar machen. Anhand von Pollenflugkalendern lässt sich feststellen, welche Pflanzen zu entsprechender Zeit blühen. Eine weitere diagnostische Hilfe bieten bekannte Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln: Hat jemand beispielsweise eine Nahrungsmittelunverträglichkeit auf Kernobst, Sellerie oder Haselnüsse, könnte das bereits ein Hinweis auf eine Birken-, Erlen- oder Haselpollenallergie sein. Es gibt hingegen keinen Hinweis darauf, dass Pollen artspezifische Symptome auslösen. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

Wie kann man Innenräume möglichst pollenarm halten?

1. Indem man die Innentemperaturen eher niedrig hält.
2. Durch Pollenschutzgitter an den Fenstern.
3. Durch regelmässiges Stosslüften, vor allem an windreichen Tagen.

Es gibt einige Massnahmen, die dazu beitragen können, dass die Wohnung pollenarm bleibt. Dazu gehören beispielsweise Feinstaubfilter für den Staubsauger, die regelmässig ausgewechselt werden. Auch gute Pollenschutzgitter an den Fenstern tragen dazu bei, dass die Pollen beim Lüften mehrheitlich draussen bleiben. Kommt man von draussen zurück in die Wohnung, hilft es, die gebrauchten Kleider zu wechseln und zu waschen und auch die Haare kann man durch Waschen von Pollen befreien. *Antwort 2 ist richtig.*



Natürlich gibt es auch Medikamente gegen Heuschnupfen. Welche sind dies?

1. Antihistaminika hemmen allergische Reaktionen des Körpers.
2. Glukokortikoide werden bei stärkeren Beschwerden eingesetzt.
3. Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung wirken lindernd.

Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung wirken oft Wunder. Die Flüssigkeit entfernt Pollen, die sich an der Nasenschleimhaut festgesetzt haben. H1-Antihistaminika hemmen die Wirkung des körpereigenen Histamins, das hauptsächlich für die allergische Reaktion verantwortlich ist. Sie werden im akuten Fall entweder lokal oder als Tabletten eingesetzt. Glukokortikoide wirken entzündungshemmend und antiallergisch. Auch sie können entweder eingenommen oder lokal angewendet werden. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

Welche weiteren Behandlungsmöglichkeiten kommen bei Heuschnupfen infrage?

1. Eine spezifische Immuntherapie hilft nachhaltig gegen Pollenallergien.
2. Mit autogenem Training wurden gute Erfahrungen gemacht.
3. Viel Sport stärkt das Immunsystem im Kampf gegen Pollen.

Neben oben genannten symptomatischen Behandlungsmöglichkeiten besteht bei ausgeprägten Beschwerden auch die Möglichkeit, direkt auf den Auslöser der Allergie Einfluss zu nehmen. Bei einer spezifischen Immuntherapie werden über längere Zeit Allergene in langsam steigender Konzentration unter die Haut gespritzt. Diese Therapie hat zum Ziel, den Körper ganz langsam an die Allergieauslöser zu gewöhnen und dadurch künftig allergische Reaktionen zu verhindern. *Antwort 1 ist richtig.*

«Nasenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung wirken lindernd.»

Was ist der sogenannte Pricktest?

1. Dieser Test bestimmt die Wahrscheinlichkeit, eine Pollenallergie zu entwickeln.
2. Mit diesem Test lässt sich feststellen, auf welche Pollenart der Körper reagiert.
3. Der Test ermittelt das individuell effektivste Medikament gegen die Pollenallergie.

Beim Pricktest werden verschiedene Testlösungen auf die Haut aufgebracht und die Haut unter dem Tropfen leicht angepikst. Eine Rötung mit Quaddelbildung an der getesteten Hautstelle verrät die allergieauslösende Pollenart. Manchmal ist der Hauttest nicht ganz aussagekräftig oder wegen der Gefahr einer starken allergischen Reaktion zu risikoreich. Dann kann auch mit einem Bluttest nach spezifischen Antikörpern gesucht werden. Zur Bestätigung der Diagnose lässt sich ein Provokationstest machen: Das entsprechende Allergen wird beispielsweise direkt auf die Nasenschleimhaut gegeben. Die darauf folgende allergische Reaktion zeigt, dass die richtigen Pollen gefunden wurden. *Antwort 2 ist richtig.*

Welche Folgen kann ein unbehandelter Heuschnupfen nach sich ziehen?

1. Ein allergisches Asthma.
2. Eine Sinusitis beziehungsweise Nasennebenhöhlenentzündung.
3. Eine chronische, juckende Hauterkrankung.

Unbehandelt kann Heuschnupfen zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen. Dazu gehört zum Beispiel die Sinusitis. Bei vielen Menschen wird auch die Schleimhaut in den Atemwegen sehr empfindlich. Reize wie Zigarettenrauch führen dann ebenfalls zu Symptomen. Oft werden die Bronchien in Mitleidenschaft gezogen, sodass sich Husten und Atemnot entwickeln. Langfristig entsteht daraus in vielen Fällen allergisches Asthma, eine ständige Entzündung der unteren Atemwege mit Anfällen von Atemnot. Man spricht dann von einem «Etagenwechsel», weil sich die Allergie eine Etage tiefer, in der Lunge, bemerkbar macht. Allerdings kann sich ein allergisches Asthma auch unabhängig von einem Heuschnupfen entwickeln.

Antworten 1 und 2 sind richtig.



Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

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

PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL.

ANTIALLERGISCH.



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

0222/2097

zeller



WIE NEUGEBOREN

Im Frühjahr ist das Bedürfnis nach mehr gesundheitlicher «Grünkraft» ausgesprochen gross. In diesem medizinischen Umfeld kennt sich Dr. med. Gerold Honegger vom Gesundheitszentrum Hof Weissbad besonders gut aus.

Meta Zweifel

Herr Honegger, worum geht es eigentlich, wenn von einer «Verschlackung» des Körpers die Rede ist?

Dr. med. Gerold Honegger: Ursprünglich war damit die Verunreinigung einer Metallschmelze gemeint, die in der Folge die Festigkeit des gegossenen Metallteils beeinträchtigte. Der österreichische Arzt F. X. Mayr setzte den Begriff für verschiedene Substanzen ein, die Körperorgane schädigen können, so etwa Zucker-Eiweiss-Verbindungen. Mayr hat eine Entschlackungsmethode entwickelt. Aber auch andere Methoden – beispielsweise das ayurvedische System – setzen eine Reinigung des Körpers in Gang.

Sie sind F.-X.-Mayr-Arzt. Was steht bei dieser Methode im Mittelpunkt?

Im Zentrum steht hier der Magen-Darm-Trakt, den Mayr als «Wurzelwerk» des menschlichen Organismus bezeichnet hat. Die Milliarden von kleinen Darmzotten kann man tatsächlich mit Wurzeln vergleichen, deren Gesundheit und Funktionsfähigkeit für die «Pflanze» Mensch überaus wichtig sind. Kommt es zu einer Störung im Verdauungssystem, allenfalls mit chronischer Verstopfung, führt dies im Körper zu einer Rückvergiftung. Zu bedenken ist immer auch, dass Stress und un gute Gewohnheiten den Körperhaushalt negativ beeinflussen.

Folgt daraus, dass eine wie immer konzipierte Fastenkur zwar hilfreich ist, die Voraussetzung für echte Gesundung jedoch von der Änderung des Lebensstils abhängt?

Zielführend wäre die Erkenntnis: Diese oder jene Gewohnheit beeinträchtigt meine Gesundheit, also muss ich Veränderungen vornehmen – zu meinem eigenen Besten. Dass eine Veränderung des Lebensstils manchmal erst nach Jahren einsetzt, weiss ich aus meiner medizinischen Praxis.

Inwiefern?

Manche Kurgäste regenerieren sich und folgen während einiger Monate meinen ärztlichen Anweisungen – um dann wieder alten Verhaltensmustern zu folgen. Dass sie nach einem Jahr erneut zur Kur kommen, zeigt immerhin, dass ihnen die Bedeutung von Entschlackung und Entgiftung bewusst geworden ist.

Wie sieht Ihr persönliches Ernährungsprogramm aus?

Meine Frau ist ausgebildete F.-X.-Mayr-Köchin. Im Vordergrund stehen Gemüse, was nicht heisst, dass wir nicht auch – und zwar ohne schlechtes Gewissen – ein gutes Stück Fleisch und Wein geniessen, wenn wir eingeladen sind oder selbst Gäste haben. Anderntags sorgen Bewegung und eine Fastensuppe für den Abbau überflüssiger Fettstoffe. Das Grundprinzip lautet: Der Körper braucht ein gutes Frühstück für die Energieversorgung am Vormittag, ein energiereiches Mittagessen vermittelt Kraft für den Nachmittag – am Abend jedoch braucht der Körper nur noch ganz wenig Nahrung.

Dann wären Systeme wie Intervallfasten oder Dinner-Cancelling mit dem Weglassen des Abendessens empfehlenswert?

Diese Methoden sind nicht neu, sondern treten aktuell einfach unter neuen Namen auf. So empfehlenswert sie sind: Sie kollidieren mit den heutigen Lebensgewohnheiten. Viele Leute von heute haben am Morgen keine Lust auf Frühstück und auch keine Zeit für einen Toilettengang, sie eilen zur Arbeit, werfen irgendwann einen Energydrink ein und würgen einen Kraftriegel runter. Das Mittagessen wird ebenfalls hastig eingenommen, manchmal nennt sich das Arbeitslunch. Kommt man am Abend endlich erschöpft nach Hause, erwacht das Hungergefühl und

man isst zu viel, trinkt zu viel, geht zu spät zu Bett – und der ungute Kreislauf beginnt aufs Neue. Ein veränderter, gezielter und gesunder Ernährungsrythmus könnte der Einstieg sein zur Entschlackung und Entgiftung.

Die Veränderung des Lebensstils setzt eine gewisse Verzichtbereitschaft voraus. Aber ist denn nicht auch die Genussfähigkeit ein Lebenselement?

Da sind wir bei einem wichtigen Punkt angelangt. Als Kind erlebte ich, wie mein Vater zum Frühstück immer Salami, ein Stück Camembert und Brot ass. «Wenn ich einmal ein Mann bin, esse ich zum Frühstück kein Müesli mehr, sondern Salami und Camembert», dachte ich. Bekam ich am Sonntag vom Vater ein Scheibchen Salami, war das ein Fest für mich. Dieses Beispiel will zeigen: Eine mit Emotionen verbundene Gewohnheit kann sich einprägen – obwohl sie völlig falsch und bloss eine dürftige Illusion ist. Der Verzicht dagegen kann zum echten Genuss werden. Wer es beispielsweise schafft, vom Nikotin loszukommen, wird es geniessen, ohne den Teergeschmack im Mund zu leben und feine Aromen wahrnehmen zu können. Verzicht setzen wir immer mit Verlust gleich. Der Verzicht auf Wertloses bedeutet jedoch Gewinn. <



Dr. med. Gerold Honegger,
F.-X.-Mayr-Arzt,
Klinik Hof Weissbad (AI).

Entschlackungstipps

- Überlegen Sie sich, welche Ess- und Trinkgewohnheiten Ihnen nicht guttun und wie Sie diese ändern können. Aus eigenem Antrieb oder mit Unterstützung.
- Wo liegen Ihre Stressfaktoren und wie lassen sich diese reduzieren?
- Bestehen medizinische Probleme oder könnten aufgrund der Familiengeschichte welche entstehen? Kümmern Sie sich um Abklärung.
- Haben Sie «Schlacken» in Form von psychischen Belastungen, unverarbeiteten Verletzungen und negativen Gefühlen wie Groll und Zorn? Suchen Sie professionelle Hilfe und Beratung.
- Nehmen Sie sich Zeit für eine Selbstbefragung: «Ich bin nicht, was ich tue, ich bin nicht, was ich habe, ich bin nicht, was andere Leute von mir sagen. Wer bin ich?»

20 JAHRE

HAPPY
Birthday
formoline
unbeschwert geniessen!

Fettbinder zur Unterstützung der

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

VERFORA
FÜRS LEBEN

HANF: VIELES IST IM WANDEL

Hanf (lateinisch Cannabis) gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Berichte über erfolgreiche Behandlungen mit Cannabisarzneimitteln nehmen zu. Das medizinische Interesse an dieser Pflanze, deren Inhaltsstoffe zu den Betäubungsmitteln zählen, ist gross.

Christiane Schittny, Apothekerin

Was hat es mit dem Konsum von Cannabis auf sich, wie können die Pflanzenextrakte medizinisch eingesetzt werden und warum ist der Anbau so heikel? Diese und weitere Fragen stellen wir unserem Experten Alfons Hubmann, Mitglied im Verwaltungsrat von Vertical Growing AG, einer Schweizer Firma, die Cannabis-Forschungs- und Kultivationsanlagen betreibt.

Herr Hubmann, welche Hauptwirkstoffe enthält die Cannabispflanze und wie sind ihre Wirkungen auf den menschlichen Organismus?

Alfons Hubmann: Die Inhaltsstoffe der Hanfpflanze sind die sogenannten «Cannabinoiden», von denen bis heute über sechzig verschiedene Varianten identifiziert wurden. Die bisher geläufigste unter ihnen ist das Tetrahydrocannabinol, besser bekannt als THC. Beim Rauchen oder Inhalieren der Dämpfe gelangt die Substanz in den Körper und verursacht dort psychische und berauschende Wirkungen wie zum Beispiel Euphorie, Lachdrang, ein verändertes Wachbewusstsein, Entspannung oder innere Ruhe. Die Kehrseite können Konzentrationsstörungen, Desorientiertheit, Angstzustände oder Kreislaufprobleme sein, die vor allem nach Überdosierungen auftreten. Bei längerfristigem und regelmässigem Gebrauch kann eine Abhängigkeit entstehen.

Hanf wird nun vermehrt auch zu medizinischen Zwecken eingesetzt. Was sind hier die wichtigsten Anwendungsgebiete?

Ein weiterer Inhaltsstoff der Hanfpflanze ist das Cannabinoid Cannabidiol, das auch als CBD bezeichnet wird. Diese Substanz ist im Gegensatz zu THC nicht psychoaktiv, weist aber verschiedene vielversprechende pharmakologische Eigenschaften auf: Die muskelentspannende Wirkung von CBD kann man sich beispielsweise gegen Krämpfe im Zusammenhang mit einer Multiplen Sklerose zunutze machen. Die appetitanregenden und brechreizmindernden Eigenschaften werden gegen die Nebenwirkungen einer Chemotherapie, die schmerzstillenden Eigenschaf-

«Die Nachfrage nach Behandlungen mit Cannabis ist stark gestiegen.»

ten gegen chronische Schmerzzustände wie etwa in der Krebstherapie eingesetzt. Obwohl die wissenschaftliche Erforschung von CBD noch lange nicht abgeschlossen ist, machen Erfahrungsberichte doch Hoffnung auf seine gute Wirksamkeit.

Eine Gesetzesrevision soll künftig den Patientinnen und Patienten einen erleichterten Zugang zu Cannabisarzneimitteln ermöglichen. Warum?

In der Schweiz darf Cannabis grundsätzlich weder angebaut, hergestellt, eingeführt oder abgegeben werden, es sei denn, der Gesamt-THC-Gehalt liegt unter einem Prozent. Die medizinische Anwendung von Cannabis ist aktuell deshalb nur beschränkt und mit Ausnahmegewilligung möglich. Da aber die Nachfrage nach Behandlungen mit Cannabis stark gestiegen ist und jährlich mehrere Tausend Ausnahmegewilligungen durch das BAG genehmigt werden mussten, soll der bürokratische Aufwand gesenkt und ein einfacherer Zugang zu Cannabisarzneimitteln gesichert werden. Verschiedene Erleichterungen sind geplant, doch vor allem soll das Verkehrsverbot für Cannabis zu medizinischen Zwecken aufgehoben werden. Der Anbau, die Verarbeitung, die Herstellung und der Handel von Cannabis werden neu dem Bewilligungs- und Kontrollsystem von Swissmedic unterstellt.

Momentan laufen unter der Aufsicht des BAG Pilotversuche mit kontrollierter Abgabe von Cannabis zu Genusszwecken. Was ist das Ziel?

In diesem Projekt geht es ausschliesslich um den nicht medizinischen Konsum von Hanf durch Erwachsene. Während der zehnjährigen Versuchsphase sollen neue Erkenntnisse über die Vor-



und Nachteile eines kontrollierten Zugangs zu Cannabis generiert und fundierte wissenschaftliche Grundlagen für den künftigen Umgang mit Cannabis geschaffen werden. Im Fokus der Pilotversuche stehen die physische und psychische Gesundheit der Konsumentinnen und Konsumenten sowie diverse sozioökonomische Aspekte. Spannend werden auch die Beobachtungen über die Auswirkungen auf den Schwarzmarkt, den Jugendschutz oder die öffentliche Sicherheit sein.

Sie bauen den Hanf in grossen Hallen an.

Was ist hier der Vorteil?

In Indoor-Anlagen können zu jeder Jahreszeit Pflanzen mit gleichbleibender Qualität gezüchtet und aufgezogen werden. Dies, weil das Klima, das Licht, die Bewässerung und die Versorgung mit Nährstoffen in der Halle vollständig kontrolliert werden können. Abweichungen werden durch unabhängige Kontrollsysteme sehr schnell erkannt. Die stabile und kontrollierte Umgebung erlaubt zum Beispiel eine reproduzierbare Produktion von Medizinalcannabis mit einer Standardabweichung beim Wirkstoffgehalt von unter fünf Prozent, zulässig wären zehn Prozent. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass in der Halle jährlich fünf bis sechs Ernten möglich sind – auf dem Feld wäre es nur eine!



Alfons Hubmann,
Mitglied im Verwaltungsrat von
Vertical Growing AG.

Was sind die Anforderungen an die Qualität von Cannabisprodukten und wie wird diese kontrolliert?

Es gilt grundsätzlich, zwischen Tabakersatzprodukten zu Genusszwecken und Medizinalcannabis zu unterscheiden. Tabakersatz mit einem THC-Gehalt unter einem Prozent ist ein Konsumgut und darf daher nicht gesundheitsschädlich sein. Zusätzlich zur gesetzlich geforderten Selbstkontrolle halten wir das Label «Swiss Certified Cannabis SCC» der IG Hanf ein, dieses wird unabhängig zertifiziert. Nur absolut einwandfreie Produkte dürfen unter diesem Label vertrieben werden. Die Herstellung und Verarbeitung von Cannabis zu medizinischen Zwecken unterliegt hingegen einer Bewilligung durch die Swissmedic und muss unter striktesten Qualitätsvorgaben geschehen. Alle nötigen Analysen und Identifikationen werden durch einen Apotheker oder eine Apothekerin vor Ort vorgenommen.

Was sind die grössten Herausforderungen, die beim Anbau und der Verarbeitung von Medizinalcannabis bewältigt werden müssen?

Die CBD-Cannabis-Genetiken sind sehr anfällig auf Schädlingsbefall, das stellt hohe Anforderungen an die Hygiene und somit an das Personal. Weiter kommt es oft vor, dass Lieferanten die geordnete Anzahl Stecklinge nicht bereitstellen können oder dass diese Jungpflanzen bereits mit Schädlingen kontaminiert eintreffen. Das gefährdet die Qualität enorm. Um die Hygiene und eine zuverlässige Versorgung mit Stecklingen aufrechtzuerhalten, ist es daher notwendig, künftig alle Arbeitsschritte unter einem Dach zu haben. Die grösste Herausforderung ist jedoch, geeignetes, qualifiziertes und stabiles Personal zu finden. Vom ausgebildeten Gärtner bis hin zur Apothekerin sind die benötigten Arbeitskräfte europaweit Mangelware. <



IMMER AM BALL BLEIBEN

Wer im Frühling gesunde und gepflegte Füße vorzeigen will, sollte sich frühzeitig darum kümmern. Was den Füßen guttut, erklärt ein Experte.

Andrea Söldi

Herr Caduff, mit den wärmeren Tagen kommen die Füße wieder mehr zum Vorschein. Was kann man tun, damit die lange verborgenen Körperteile auch in Sandalen gut zur Geltung kommen?

Sergio Caduff: Wer meint, man könne die Füße einen Winter lang vernachlässigen und dann innert fünf Minuten wieder perfekt hinkriegen, der irrt. Man muss die Füße immer pflegen, das ganze Jahr über.

Wie zum Beispiel?

Das häufige Duschen und Baden heutzutage setzt der Haut zu. Wasser und Seife trocknen sie aus und zerstören die säurehaltige Schutzschicht. Deshalb ist es nötig, die Füße nach dem Duschen gut zu trocknen – vor allem auch zwischen den Zehen – und danach einzucremen. Auch eine Nagelcreme empfehle ich. Am besten wendet man diese Produkte am Abend an, damit sie über Nacht einwirken können.

Was für ein Produkt wählt man am besten?

Das kommt ganz auf den Hauttyp an. Je nachdem, ob man eine trockene Haut hat oder viel schwitzt, braucht es eine andere Creme. An den Fusssohlen hat man vor allem Leistenhaut. Dabei handelt es sich um eine Hautart, die rund vier Prozent unseres Körpers bedeckt. Es gibt dort Schweißdrüsen, hingegen keine Talgdrüsen, Duftdrüsen und Haare. Deshalb reicht es nicht, die Füße einfach mit derselben Bodylotion einzucremen, die man am Körper benutzt.

Wie findet man heraus, welche Pflege für die eigenen Füße geeignet ist?

Am besten lässt man sich von einer Fachperson beraten – und zwar bevor Probleme auftreten. Ich empfehle das bereits jungen Menschen. Podologen und Podologinnen beraten auch hinsichtlich Fussgymnastik oder geeigneten Schuhen, in denen die Füße gesund bleiben. Viele Menschen tragen leider zu grosse oder zu kleine Schuhe oder solche, welche die Zehen einengen.

So kommt es zu Druckstellen, einem Hallux valgus oder zu Hammer- oder Krallenzehen. Fachpersonen sehen auch, ob jemand Einlagen braucht.

Was kann man bei Hornhaut tun?

Man sollte sie bei trockener Haut – also vor dem Duschen – mit einer Handfeile behandeln. Wenn sie sehr dick ist oder Schründen enthält, empfehle ich, eine Podologiepraxis aufzusuchen. Die Fachleute arbeiten mit einem Skalpell, welches die Hornhaut schonend, aber wirksam entfernt, ohne die Füße zu verletzen. Besonders wichtig ist dies für Diabetikerinnen und Diabetiker. Bei ihnen kann eine Verletzung schnell zu einer Entzündung führen, die schlecht verheilt.

So pflegen Sie Ihre Nägel

Sowohl für Finger- als auch für Fussnägel gilt:

Schneiden: Nicht zu kurz schneiden, sodass der Nagelrand noch leicht über das Nagelbett hinausragt. Der Schnitt sollte leicht rund sein und sich der Nagelform anpassen. In den Ecken darf man aber nicht zu tief hinunterschneiden, weil sonst die Gefahr besteht, dass man das Nagelbett verletzt. Besonders beim grossen Zeh können sonst Absplitterungen entstehen, die in die Haut hineinwachsen.

Nagelhäutchen: Es dient dem Schutz der Nagelwurzel und verhindert, dass Keime an dieser heiklen Stelle eintreten. Man sollte es deshalb weder zurückschieben noch wegkratzen.

Kosmetische Eingriffe: Dekorativer Nagellack tut dem Nagel generell nicht gut. Er trocknet die Nägel aus und kann sie spröde machen. Wer im Sommer farbige Zehennägel mag, sollte ihnen den Winter über eine Verschnaufpause gönnen.

«Viele Menschen tragen zu grosse oder zu kleine Schuhe.»

Und wie bekämpft man Fusspilz?

Bei einer guten Pflege, wie oben beschrieben, hat man gute Chancen, dass Fusspilz gar nicht erst entsteht. Entdeckt man jedoch gerötete, juckende oder offene Stellen zwischen den Zehen, sollte man während mindestens zwei Wochen eine rezeptfreie Creme aus der Apotheke auftragen. Um sich nicht erneut anzustecken, muss man Socken und Frottiertücher bei 60 Grad Celsius waschen. Es empfiehlt sich zudem, das Schuhwerk mit einem desinfizierenden Spray gegen Pilz zu behandeln und danach 24 Stunden trocknen zu lassen.

Was bringen Fussübungen?

Stehen Sie jeden Tag bewusst am Morgen auf den Boden und bewegen Sie die Füße in alle Richtungen. Spreizen Sie die Zehen und heben Sie sie der Reihe nach vom Boden ab. Schaukeln Sie mit den Füßen von den Zehenspitzen zur Ferse und wieder retour. Solche Bewegungen kann man auch beim Zähneputzen oder Telefonieren ausführen. Sie stärken die Muskulatur und die anderen Fussstrukturen. So bleiben die Füße auch kräftig und flexibel.

Oft wird auch das Barfusslaufen empfohlen.

Was halten Sie davon?

Auf der Strasse oder einem harten Wohnungsboden finde ich es nicht sinnvoll, in der Natur hingegen schon. An den Fusssohlen befinden sich sehr viele Nerven, denen eine Stimulation guttut. Gehen Sie über feuchte Wiesen, durch den Sand, über einen Kies- oder Steinpfad, durch ein Bachbett oder spüren Sie, wie sich Erde oder Herbstlaub im Wald anfühlt. Wagen Sie sich sogar mal barfuss in den Schnee – vielleicht nach der Sauna. Massieren und kneten Sie Ihre Füße selbst oder gönnen Sie sich eine Fussmassage von einer Fachperson. All dies hält die Füße geschmeidig und sorgt für eine bessere Standfestigkeit bis ins Alter. <



Sergio Caduff,
dipl. Podologe HF,
Geschäftsführer der
Podologiepraxen podospa in
Zürich-Oerlikon und Wädenswil.



Hühneraugen? Lebewohl®!

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



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



GESUND UND SCHÖN

Biotin gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe. Es gilt als «Schönheitsvitamin» und trägt zu einer normalen Funktion vor allem von Haaren, Nägeln und Haut bei. Das Wichtigste in Kürze.

Susanna Steimer Miller

Biotin kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor und ist auch unter dem Namen Vitamin B₇ oder Vitamin H bekannt. Es beeinflusst als Coenzym unter anderem den Energie-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Zudem ist Biotin am Abbau bestimmter Fettsäuren und einiger Aminosäuren beteiligt und wirkt sich auch auf das Zellwachstum aus. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE schätzt den Tagesbedarf für Jugendliche ab 15 Jahren, Erwachsene und Schwangere auf 40 µg. In der Stillzeit erhöht sich der Tagesbedarf auf 45 µg. Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich der tägliche Bedarf in der Regel decken.

Schöne Nägel und Haare?

Biotin wirkt sich positiv auf die Neubildung von Haarwurzeln und Nägeln aus. Eine ausreichende Versorgung mit Biotin ist also für Fingernägel und Haare zentral. Stellt sich nun die Frage, ob sich auch die Struktur und Beschaffenheit von Fingernägeln und Haaren durch die zusätzliche Einnahme von Biotinpräparaten verbessern. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA kommt zum Schluss, dass durch die Supplementierung nicht mit einer Verbesserung der Haarstruktur gerechnet werden kann, wenn der Bedarf an Biotin bereits gedeckt ist. Bezüglich des Einflusses auf Haarausfall ist die Datenlage ähnlich: Eine Studie aus dem Jahr 2017 konnte bei achtzehn Testpersonen eine positive Wirkung auf Haare und Nägel belegen, doch alle Testpersonen litten krankheitsbedingt an einem Biotinmangel. Fazit: Eine Nahrungsmittelergänzung mit Biotin macht Sinn, wenn die Ernährung den Biotinbedarf nicht ausreichend deckt.

«Alkohol, Tabak oder gewisse Medikamente können zu einem Biotinmangel führen.»

Biotinhaltige Nahrungsmittel

Diese Nahrungsmittel enthalten viel Biotin:

- Leber und Niere
- Hefe
- Sojabohnen
- Gekochte Eier (vor allem Eigelb)
- Weizenkleie und Weizenvollkornmehl
- Nüsse (Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse)
- Haferflocken
- Champignon, Steinpilz, Pfifferling
- Linsen
- Vollkornreis
- Avocado
- Hering
- Spinat
- Bananen
- Milch und Milchprodukte

Mangelsymptome

Ein Biotinmangel ist eher selten und tritt in der Regel nur bei einseitigen Ernährungsgewohnheiten auf, zum Beispiel bei einem hohen Konsum von rohem Eiweiss. Dieses enthält das Protein Avidin, das Biotin bindet und damit dessen Aufnahme im Darm verhindert. Durch Erhitzen wird Avidin inaktiv. Zu einem Biotinmangel kann es aber auch bei künstlich ernährten Menschen kommen, wenn Biotin nicht substituiert wird.

Die Aufnahme von Biotin kann zudem durch hohen Alkoholkonsum, Rauchen, die Einnahme von gewissen Medikamenten (zum Beispiel solche zur Verhinderung von epileptischen Anfällen oder zur Behandlung chronischer Darmerkrankungen sowie durch eine langfristige Einnahme von Antibiotika) beeinträchtigt werden beziehungsweise der Abbau dieses Vitamins kann dadurch gefördert werden.

Ein Mangel an Biotin kann zu Veränderungen der Haut (wie schuppige Haut, Mundwinkelentzündungen), Wachstumsverzögerung, Haarausfall, Depression, Muskelschmerzen, allgemeiner Schwäche und zu einer Bindehautentzündung des Auges führen. Ein Biotinmangel kann ebenfalls Störungen des Immunsystems verursachen.

«Eine ausreichende Versorgung mit Biotin ist für Fingernägel und Haare zentral.»

Biotin und Neugeborene

Ein Neugeborenes von 100 000 leidet in der Schweiz an einem Mangel am Enzym Biotinidase, das vom Körper benötigt wird, um das eiweissgebundene Biotin freizusetzen. Ein Biotinidase-mangel führt zu Störungen des Hör- und Sehvermögens, Entwicklungsstörungen, Hautveränderungen, Haarausfall, Krämpfen, niedrigem Blutdruck und einer Übersäuerung. Da dieser Mangel schwere Folgeschäden haben und potenziell zum Tod führen kann, werden Neugeborene zwischen dem dritten und siebten Lebensstag daraufhin untersucht. Liegt ein Biotinidase-mangel vor, muss täglich und lebenslang Biotin in hoher Dosis zugeführt werden.

Einfluss auf Laborwerte

Wer trotz ausgewogener Ernährung Biotin einnimmt, muss nicht befürchten, dass es dadurch zu einer Überdosierung kommt. Selbst eine hoch dosierte Zufuhr von Biotin von bis zu 20 mg pro Tag hat keine nachteiligen Effekte. Die deutsche Verbraucherzentrale warnt jedoch davor, dass die Einnahme von Biotin Labortests verfälschen kann. Deshalb sei es wichtig, die Ärztin oder den Arzt vor einer Blutuntersuchung über die Einnahme von biotinhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln zu informieren. Möglich seien falsch negative und falsch positive Ergebnisse. Biotinpräparate beeinflussen zum Beispiel die Schilddrüsenhormon-, die Sexualhormon- oder die PSA-Werte. Die amerikanische Food and Drug Administration FDA warnt davor, dass die Einnahme von Biotinpräparaten zudem den Troponinwert, ein Marker für Herzinfarkt, senke, was im Notfall dazu führen könne, dass ein Infarkt nicht rechtzeitig erkannt und behandelt werden könne. <

Haarausfall?
Kraftlose Haare?
Brüchige Nägel?

Biotin-Biomed® forte



Nur
1 × täglich
1 Tablette



Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen
als Folge von Biotinmangel

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

In Apotheken und Drogerien. biotin.ch

BioMed®

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

Ich bin der Eisen-Poldi

Nägel, Bahnschienen und sogar Brücken werden aus Stahl gebaut. All diese Metallgegenstände haben eines gemeinsam: Sie bestehen zum Grossteil aus Eisen. Kannst du dir vorstellen, dass auch dein Körper dieses Metall enthält?

Ich bin mir fast sicher, wie fester Stahl wirklich sein, dass uns tragen? **dass ich mich nicht anfühle. Kann es also wir Menschen Eisen in uns tragen?**

Eisen-Poldi: Keine Sorge, ihr Erdenbürger seid keine Ausserirdischen, die unter ihrer Haut eine metallene Rüstung verbergen. Dennoch ist etwas Wahres dran, wenn ich dir sage, dass ich auch im menschlichen Körper vorkomme und ihr ohne mich nicht einmal leben könntet.

Was soll das heissen?

Die Antwort liegt in der Menge. Während beispielsweise der Eiffelturm in Paris als riesiges Stahlgerüst einen Eisenanteil von mehreren Tonnen besitzt, enthält eine erwachsene Person nur etwa vier Gramm davon. Weil das so wenig ist, spricht man in der Fachsprache von einem «Spurenelement».

Nur vier Gramm? Das entspricht ja nicht einmal einer kleinen Packung Eisennägel! Wie kann ich bei dieser geringen Menge nur aufrecht gehen? Das ist doch niemals ausreichend für meine stabile Statur!

Das Geheimnis liegt darin, dass du das Eisen nicht als Stütze brauchst. Deine Knochen bestehen neben Phosphor und Magnesium hauptsächlich aus Kalzium, das sehr robuste Kalkstrukturen in deinem Skelett bildet. Ich leiste dir völlig andere Dienste. Möchtest du wissen, welche das sind?



Steckbrief Eisen-Poldi

- Ich versorge dich optimal mit Sauerstoff, den du über deine Lunge eingeatmet hast.
- Vor allem Kinder, schwangere Frauen oder Sportlerinnen und Sportler brauchen viel Eisen.
- Es ist wichtig, dass du genug von mir über die Nahrung (z. B. Fleisch) aufnimmst.
- Hast du zu wenig Eisen in dir, fühlst du dich müde und schlapp und kannst dich nicht richtig konzentrieren.
- Falsche Ernährung, schlechte Aufnahme durch deinen Darm oder eine starke Blutung (zum Beispiel bei einer Operation) führen zu einem Eisenmangel.
- Medikamente aus der Apotheke helfen dabei, verringerte Eisenwerte zu erhöhen.

Ja klar, was für eine Frage? Schiess los und erkläre mir, warum du in meinem Körper bist.

Ich bin für den reibungslosen Transport von Sauerstoff zuständig.

Wie bitte? Für den Transport von was???

Pass auf! Du hast sicher schon gemerkt, dass du permanent atmest. Das machst du, weil du Luft zum Überleben brauchst. Genauer gesagt, benötigst du den darin enthaltenen Sauerstoff. Dieser sorgt dafür, dass dein Körper einwandfrei funktionieren kann. Nur dank Sauerstoff kann dein Hirn zum Beispiel richtig schnell denken oder können deine Muskeln schwere Lasten tragen. Meine Aufgabe besteht nun darin, den Sauerstoff aus deiner Lunge zu holen und ihn über die Blutbahn überall dorthin zu bringen, wo du ihn brauchen kannst.

Was würde passieren, wenn ich zu wenig von dir in meinem Körper hätte?

Ganz einfach: Du wärst müde, blass und schlapp und könntest dich nicht richtig konzentrieren!

Das kann ich gar nicht gebrauchen! Wie kann ich dafür sorgen, dass das nicht passiert?

Am besten, du ernährst dich von eisenreichen Nahrungsmitteln. Ich bin vor allem in Fleisch enthalten, aber auch in Hülsenfrüchten wie Linsen und Bohnen oder Haferflocken komme ich in grösseren Mengen vor. Isst du regelmässig davon, bin ich sehr mit dir zufrieden und du bleibst fit, energiegeladent und fühlst dich rundum wohl!

Irene Strauss, Apothekerin



Müde und erschöpft?

Neu: Natürliches Eisen mit Kräuterhefe



+ Vitamin C
aus Acerola



Natürlich mehr Energie.



Schweizer
Produkt

Strath®
bio-strath.com

Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.



krebsliga

Den Alltag bewältigen. Wir unterstützen dich.

Beim Thema Krebs sind Fragen ganz individuell.
Wir sind persönlich für dich da und unterstützen
dich bei einem Gespräch, per Mail oder im Chat.
Damit du die Antworten findest, die du brauchst.

Mehr auf [krebsliga.ch/beratung](https://www.krebsliga.ch/beratung)



KOMPLIZIERTE MEDIKAMENTENZULASSUNG

Medikamente können nützen oder schaden. Damit Letzteres nicht passiert, durchlaufen Medikamente immer wieder verschiedene Kontrollen durch die Behörden – Sicherheit geht vor. Wirklich?

Hans Wirz

Es ist von zentraler Wichtigkeit, dass Innovationen unbürokratisch und schnell zum Patienten und zur Patientin gelangen – ein neues Medikament, das bei der Patientenschaft nicht ankommt, ist eine wertlose Innovation. Zudem eine schlechte Visitenkarte für ein Gesundheitswesen, das sich gern zu den besten der Welt zählt. Der Zugang des Patienten und der Patientin zu innovativen Therapien darf nicht durch schwerfällige Prozesse verschleppt werden. So haben zum Beispiel unsere Ärztinnen und Ärzte verglichen mit Deutschland weniger als die Hälfte der neusten Therapiemöglichkeiten zur Verfügung – oft mit ungünstigen Auswirkungen für die betroffenen Personen.

Eine Studie der renommierten Universität St. Gallen (HSG) bestätigt die unerfreuliche Situation, wenn es um die Wirtschaftlichkeitsbeurteilung bei Neuaufnahmesuchen und periodischen Überprüfungen von Medikamenten geht. Die primären Ziele der Analyse durch die HSG: Handlungsfelder aufzeigen und den Zugang von Ärztinnen und Ärzten und Patientinnen und Patienten zu Innovationen «ab Tag eins» der Swissmedic-Marktzulassung gewährleisten – also sofortige Aufnahme in die «Spezialitätenliste».

Vorgaben

Damit ein Arzneimittel in die Spezialitätenliste (SL) aufgenommen wird, muss es die sogenannten WZW-Kriterien erfüllen: Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit. Diese WZW-Konformität wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) periodisch überprüft. Bei Neuaufnahmen und der periodischen Überprüfung steht in der Regel leider die Beurteilung des Wirtschaftlichkeitskriteriums im Zentrum: Erscheint der Preis eines Arzneimittels – gestützt beispielsweise auf den Auslandpreisvergleich – nicht mehr wirtschaftlich, verfügt das BAG eine Preissenkung. Diese seit 2012 verfügten jährlichen Preissenkungen des BAG tragen zu jährlich wiederkehrenden Einsparungen von über 1,2 Milliarden Franken bei den Medikamenten bei.

«Es ist von zentraler Wichtigkeit, dass Innovationen unbürokratisch und schnell zur Patientenschaft gelangen.»

Ungünstige «Nebenwirkungen»


In den letzten Jahren hat sich der Druck auf die Medikamentenpreise in der Schweiz massiv erhöht. Unternehmen sind deshalb teilweise gezwungen, ihre Produktionen ins Ausland zu verlagern: Anbietende und auch Produkte werden aus dem Markt gedrängt. Es ist offensichtlich so, dass sich die Behörden in erster Linie auf die Senkung der Preise konzentrieren; die beiden anderen Faktoren, Wirksamkeit und Zweckmässigkeit, sind in den Hintergrund getreten. Damit scheint die Ausgewogenheit der Kontrolle nicht mehr gegeben zu sein.

Falsche Priorisierung

Indem die Verwaltung den Fokus in der Regel einseitig auf die Kostensenkung setzt, verfügt sie im Bereich der Zulassung von Arzneimitteln aus Sicht der Pharmaunternehmen über einen zu grossen Ermessensspielraum und übt ihr Ermessen nicht pflichtgemäss aus. Was den Kostenvergleich angeht, mangelt es aus Sicht der Branche an klaren, konsistenten respektive transparenten Regeln und sachgerechten Begründungen – mit der Konsequenz, dass die Schweiz zur «Innovationswüste» verkommt respektive die Grundversorgung ausgedünnt wird. Wann kommt Besserung?

Wer sich vertieft mit der Studie der Universität St. Gallen befassen will, die von Prof. Dr. Peter Hettich und M.A. HSG Daria Lenherr geleitet wurde, findet entsprechende Informationen auf vips.ch.

«Bislang sind in der Schweiz noch viel zu wenige Personen gegen FSME geimpft.»



INFEKTIÖSE BLUTSAUGER

Zecken sind hoch spezialisierte Diebe, die eigentlich nur am Blut ihrer Wirtstiere interessiert sind. Nicht selten hinterlassen sie gefährliche Erkrankungen. Mit einer vollständigen Impfung kann man zumindest der Hirnentzündung FSME wirkungsvoll vorbeugen.

Klaus Duffner

Wenn im Frühling die Temperaturen steigen, geht's wieder los: Dann verlassen die ersten Zecken ihre Winterquartiere im feuchten Laub und Streu und krabbeln nach oben. Sie klettern auf Büsche, Sträucher oder Gräser – und warten. Irgendwann hat die Warterei ein Ende, nämlich dann, wenn zufällig eine Blutmahlzeit vorbeikommt. Das ist nur in Ausnahmefällen ein Mensch, viel häufiger hängen sich die kleinen Spinnentiere an Wildtiere. Da der Gemeine Holzbock (so der Name unserer häufigsten Zeckenart) mit Larve, Nymphe und erwachsenem Tier drei unterschiedlich grosse mobile Stadien besitzt, werden auch die Wirtstiere nach Grösse ausgesucht. Larven und Nymphen gehen eher an Kleinsäuger, Igel, Vögel oder Eidechsen. Erwachsene Zecken bevorzugen dagegen Hasen, Füchse, Hunde, Katzen, Wild oder eben Spaziergängerinnen und Spaziergänger. Dabei fallen sie nicht von den Bäumen auf ihre Opfer (wie früher oft behauptet), sondern lassen sich elegant abstreifen. Dann jedoch greifen sie mit ihren starken Beinkrallen in der Haut, dem Fell oder der Kleidung des oder der Ahnungslosen fest zu

und suchen eine dünnhäutige, feuchte und gut durchblutete Stelle zum Blutsaugen. Das sind bei Erwachsenen gern die Kniekehlen, die Leistenregion und der Bauchbereich, bei Kindern eher der Haaransatz und der Nacken.

Zecken beißen nicht, sie stechen. Ihre hoch spezialisierten Mundwerkzeuge reissen die Haut des Wirtes auf und graben sich langsam ins Gewebe, um das einsickernde Blut abzusaugen. Obwohl der Stechapparat einer Zecke viel grösser ist als der einer Stechmücke, bemerken anfangs die wenigsten Menschen diese Attacke. Grund dafür sind die Betäubungsmittel und Gerinnungshemmer im Speichel der Zecke. Sie sorgen dafür, dass der «kleine Eingriff» schmerzlos und diskret verläuft.

Zwei gefährliche Krankheitserreger

Eigentlich sind Zecken hochinteressante Lebewesen, die sich auf einen kleinen Blutdiebstahl spezialisiert haben. Leider können alle drei Entwicklungsstadien des Gemeinen Holzbocks üble Krankheiten übertragen. Die wichtigsten Erreger sind in unseren Breiten das Bakterium *Borrelia burgdorferi* und FSME-Viren. Eine Infektion mit Borrelien kann zur Borreliose führen. Häufig beginnt sie mit einer Rötung und einer kreisförmigen Ausdehnung um die Stichstelle. Bei einem Teil der Erkrankten kommt es nach Wochen, Monaten oder gar Jahren zu einer Entzündung von Gelenken, dem Nervensystem, der Haut und selten des Herzens. In der Schweiz sind rund fünf bis dreissig Prozent (stellenweise bis fünfzig Prozent) der Zecken mit *Borrelia burgdorferi* infiziert, jährlich erkranken rund 10 000 Personen an einer Borreliose. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) dagegen ist eine virusbedingte Gehirn- und Hirnhautentzündung. Sie kann ein bis zwei Wochen nach dem Stich mit grippeartigen Symptomen beginnen. Bei fünf bis fünfzehn Prozent der Erkrankten kommt es nach einer beschwerdefreien Zeit zum Befall des zentralen Nervensystems mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Lichtscheu, Schwindel, Konzentrations- und Gehstörungen. Auch Lähmungen können auftreten und zu bleibenden Behinderungen oder gar zum Tod führen.

FSME: Eine Impfung schützt

Während die Borreliose mit Antibiotika behandelt werden kann, ist eine ursächliche Therapie der FSME nicht möglich. Allerdings steht eine sichere und gut wirksame Impfung zur Verfügung. Sie wird für alle Personen ab einem Alter von sechs Jahren empfohlen, die in einem Risikogebiet leben oder sich dort aufhalten. Rund fünfundneunzig Prozent aller FSME-Fälle in der Schweiz treten bei nicht und unvollständig geimpften Personen auf. Eine vollständige Impfung besteht aus drei Teilimpfungen. Nach einer ersten Impfung folgt innerhalb von ein bis drei Monaten die zweite Impfung. Mit dieser Grundimmunisierung wird ein Impfschutz von 87 Prozent erreicht. Fünf bis zwölf Monate danach ist dann die dritte Impfung fällig. Damit besteht für mindestens zehn Jahre ein Impfschutz von 99 Prozent. Ein neueres Impfschema bietet durch dichter aufeinanderfolgende Grundimmunisierungen einen etwas schnelleren Schutz. Bisher sind in der Schweiz noch viel zu wenige Personen gegen FSME geimpft. Zudem haben rund 67 Prozent der Geimpften einen nur unvollständigen Impfstatus. In vielen Apotheken ist es möglich, sich schnell und unkompliziert impfen zu lassen. Zeckenstiche wird man damit nicht verhindern können, dafür jedoch böse Spätfolgen einer FSME-Infektion. <

Vorbeugung gegen Zeckenstiche

- Büsche, Gestrüpp und hohes Gras meiden.
- Geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosen. Auf hellen Kleidern sind Zecken besser zu erkennen.
- Geschlossene Schuhe tragen, Hosen in die Schuhe stopfen.
- Zeckenschutzmittel verwenden.
- Nach dem Aufenthalt im Freien den gesamten Körper und die Kleidung nach Zecken absuchen. Unter den Achseln, in den Kniekehlen, in der Leistenregion, am Hals, Nacken und bei Kindern auf der Kopfhaut nisten sich Zecken besonders gern ein.
- Nach dem Duschen den Körper gut mit einem Handtuch abreiben.
- Falls Zecken schon festsitzen, diese so schnell wie möglich entfernen. Geeignete Werkzeuge sind Zeckenzangen, Pinzetten oder Zeckenkarten. Möglichst nahe an den Mundwerkzeugen packen und mit einem Ruck entfernen. Keine Mittel wie Öl, Klebstoff oder Desinfektionsmittel zum Entfernen verwenden. Danach die Stichstelle desinfizieren.



Foto: Klaus Dürffner

Vollgesogene Zecken eines Igels.



KLEINE DRÜSE – GROSSE WIRKUNG

Die Prostata gehört zu den männlichen Geschlechtsorganen und ist neben den Hoden und der Bläschendrüse für die Fortpflanzung zuständig. Was ist die genaue Aufgabe der Prostata und wie bemerkt man, wenn sie streikt?

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, muss man sich als etwa kastaniengrosse Drüse vorstellen, die am Ausgang der Harnblase den oberen Teil der Harnröhre vollständig umschliesst. Sie besteht aus bis zu fünfzig kleinen Drüsenschläuchen, die gesamthaft von einer derben Kapsel umschlossen werden. Während der Pubertät wächst sie auf das Zehnfache ihres Ursprungsgewichtes auf gut zwanzig Gramm an. Im Alter kann sie ihr Gewicht unter Umständen nochmals verdoppeln.

Wichtige Rolle der Prostata

Die Hauptaufgabe der Prostata besteht darin, ein Sekret zu bilden, welches etwa zwanzig bis dreissig Prozent des gesamten Spermas ausmacht. Bei dem Sekret handelt es sich um eine dünnflüssige, milchige Flüssigkeit. Diese enthält viele Enzyme und andere Substanzen, die Spermien benötigen, um die weibliche Eizelle zu befruchten. Unter anderem sind dies das Eiweiss Spermin, welches die DNA – also das Erbgut – in den Spermien stabilisiert und deren Beweglichkeit sicherstellt, oder das PSA (das prostataspezifische Antigen), welches das Ejakulat zum richtigen Zeitpunkt verflüssigt, damit die Samenzellen die Eizelle besser erreichen können.

Weiter besitzt die Prostata verschiedene Schliessfunktionen: Einerseits sorgt sie zusammen mit dem Schliessmuskel der Blase dafür, dass während der Ejakulation keine Samenflüssigkeit in die Harnblase gelangt, andererseits verschliesst sie während des Wasserlassens die Prostatagänge, sodass kein Urin in die Prostata eindringen kann. Und schliesslich ist die Prostata auch am Hormonstoffwechsel beteiligt. Sie wandelt das männliche Geschlechtshormon Testosteron in DHT (Dihydrotestosteron), eine biologisch aktive Form des Hormons, um.

Alles muss stimmen!

Die Zeugungsfähigkeit des Mannes hängt allerdings nicht allein von der Prostata ab. In diesem Zusammenhang müssen unbedingt noch zwei weitere wichtige Geschlechtsorgane erwähnt werden: Die Hoden produzieren sowohl die Samenzellen als auch die männlichen Geschlechtshormone. Sie sind etwa pflaumengross und liegen nebeneinander im Hodensack. Täglich reifen durch hormonellen Einfluss etwa zweihundert Millionen Spermien heran, die dann in den Nebenhoden gespeichert werden. Die Bläschendrüse, früher auch als Samenblase bezeichnet, ist eine paarig angelegte Drüse, die beidseitig direkt oberhalb der Prostata liegt. Sie produziert ein Sekret, das etwa siebzig Prozent des Spermas ausmacht. Der hohe Fruktoseanteil liefert den Samenzellen Energie, damit sie möglichst schnell die weibliche Eizelle erreichen und befruchten können.

«Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit einer Prostatavergrösserung zu.»

Innerhalb der Prostata kommen die Spermien aus den Hoden und die beiden Sekrete aus der Bläschendrüse und der Prostata zusammen. Sie werden vermischt und bilden gemeinsam die Samenflüssigkeit. Diese wird dann bei der Ejakulation durch die Harnröhre gepresst und gelangt in die Scheide der Frau. Nur, wenn alle diese Vorgänge zeitlich abgestimmt und alle Sekrete richtig zusammengesetzt sind, ist der Mann zeugungsfähig.

Abgesehen davon müssen aber auch bei der Frau noch viele weitere Bedingungen erfüllt sein, damit eine Befruchtung erfolgen kann. Gefragt ist also ein überaus ausgeklügeltes Zusammenspiel vieler Faktoren!

Wenn die Prostata streikt

Es kommt gar nicht selten vor, dass die Prostata Probleme macht. Doch eines gleich vorweg: Eine gesunde Prostata ist zwar wichtig für die Funktionsfähigkeit der Spermien, demnach also auch für die Fruchtbarkeit des Mannes. Eine Prostataerkrankung schränkt die Fähigkeit zum Geschlechtsverkehr jedoch nicht ein!

Es gibt einige typische Symptome, die auf eine Erkrankung der Prostata hinweisen und die eine medizinische Abklärung erfordern. Oft fallen eine Abschwächung des Harnstrahls und eine verlängerte, teilweise auch mehrmals unterbrochene Entleerung der Harnblase auf. Es kann auch schwierig sein, das Wasserlassen zu beginnen, obwohl der Harndrang spürbar ist. Manchmal kommt es zu häufigem Harndrang oder es treten Reizungen auf, die sich durch leichte Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen äussern. Gelegentlich kann die Harnblase nicht mehr vollständig entleert werden, wodurch die Entstehung von Harnwegsinfekten begünstigt wird. Bei Schmerzen – zum Beispiel beim Samenerguss oder im Beckenbereich – sollte rasch ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden, vor allem wenn zusätzlich auch Fieber auftritt.

«Die Prostata ist auch am Hormonstoffwechsel beteiligt.»

Das könnten die Gründe sein

Oben genannte Symptome können verschiedene Ursachen haben. Dazu zählt z. B. die an sich harmlose, gutartige Prostatavergrößerung – der Fachausdruck lautet «benigne Prostatahyperplasie» oder abgekürzt BPH. Mit steigendem Alter nimmt ihre Häufigkeit zu: Etwa zehn Prozent der Vierzigjährigen, dreissig Prozent der Fünfzigjährigen und sogar achtzig Prozent der Siebzigjährigen sind davon betroffen. Eine Entzündung der Prostata, die sogenannte Prostatitis, kann bei Männern jeden Alters auftreten. Bei Patienten unter fünfzig Jahren ist sie sogar die häufigste urologische Erkrankung! Die Prostatitis ist oft nicht ganz einfach zu behandeln, aber ansonsten ungefährlich. An Prostatakrebs erkranken in der Schweiz pro Jahr rund 6000 Männer. Damit ist das Prostatakarzinom die häufigste Krebsart überhaupt. Der langsam wachsende Tumor wird meist bei einer Routineuntersuchung durch Zufall bemerkt. Alle diese Prostataerkrankungen können durch eine geeignete Behandlung meist mit gutem Erfolg therapiert werden. <

Häufiger Harndrang?

1 Kapsel pro Tag

A.Vogel
Prostasan®
Prostatita-Kapseln

Pflanzliches Arzneimittel

Prostasan®
Lindert Beschwerden wie Harndrang infolge beginnender Prostatavergrösserung.

A.Vogel

Eine Antwort der Natur

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



WENN DER SCHLIESSMUSKEL SCHWÄCHELT

Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Doch beide Geschlechter tun sich in der Regel schwer mit diesem Thema. Dabei müsste das gar nicht sein, denn Blasenschwäche ist kein Grund, sich die Lebensfreude verderben zu lassen!

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Tägliches Beckenbodentraining zur Vorbeugung einer Blasenschwäche steht wahrscheinlich bei den wenigsten Menschen auf der Hitliste der besonders erfüllenden Aktivitäten. Doch wieso eigentlich nicht? Sind wir zu bequem oder einfach nur sehr gute Verdrängungstaktiker oder -taktikerinnen? Vermutlich meistens beides. Doch genau dieses bisschen Überwindung zum Beckenbodentraining könnte einer Harninkontinenz vorbeugen oder diese mindestens abschwächen und somit die Lebensqualität erhöhen.

Häufiges Leiden

Genau genommen gibt es zwei Formen von Inkontinenz. Einerseits kennen wir die Harninkontinenz, die auch als Blasenschwäche bezeichnet wird und bei der in gewissen Situationen unbeabsichtigt Urin abgeht. Andererseits existiert auch die wesentlich seltenere Stuhlinkontinenz: Hier geht unfreiwillig Stuhl verloren. Harnverlust, wie er häufig beim Lachen, Niesen und Husten auftritt, kann nicht nur für ältere Menschen plötzlich zur Herausforderung, wenn nicht gar zum Spiessrutenlauf werden, sondern gelegentlich auch schon für jüngere Erwachsene. In der Schweiz leiden ungefähr 500 000 Personen an Harninkontinenz, darunter dreimal so viele Frauen wie Männer. Mit zunehmendem Alter, nach mehreren Geburten sowie bei chronischen Erkrankungen oder Demenz steigt das Risiko einer Harninkontinenz.

Symptom, nicht Erkrankung

Eine Harninkontinenz gilt an und für sich nicht als Krankheit, sondern als Symptom einer zugrunde liegenden Erkrankung des Harnapparates. Dies können Entzündungen sein, eine Folge von Operationen oder gar eine Reizblase, die bei Männern und Frauen etwa gleich oft auftritt. Dementsprechend gibt es unterschiedliche Ursachen und verschiedene Formen und Ausprägungen, worunter die allgemein bekannte Stressinkontinenz am weitesten verbreitet ist. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass der

Harnverlust durch besondere Belastungen wie beispielsweise schwere Gegenstände heben, Sport oder Niesen ausgelöst wird. Als Hauptursachen gelten hier eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur aufgrund von Schwangerschaften und Geburten sowie hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre.

Trotzdem lachen

Wenn wir merken, dass wir unseren Körper nicht mehr so kontrollieren können wie gewohnt, löst das verständlicherweise Frust und eine gewisse Hilflosigkeit aus. Vielleicht versuchen wir, unser «Problem» zu verbergen, indem wir uns zurückziehen und uns vor lauter Schamgefühl nicht mehr trauen, mit Freundinnen und Freunden etwas zu unternehmen. Doch das muss nicht sein: Wenn wir es wagen, darüber zu sprechen, werden wir schnell feststellen, dass wir mit unseren Unzulänglichkeiten in bester Gesellschaft sind. Abgesehen davon lässt Sie Ihre Apotheke nicht im Regen stehen: Hier finden Sie zielorientierte Unterstützung, damit Sie ohne Angst vor kleinen Missgeschicken wieder von Herzen lachen können.

Bewegung ist das A und O

Um möglichst lange fit und gesund zu bleiben, gehört regelmäßige körperliche Betätigung unbedingt zum Alltag. Sie kurbelt den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Verdauung an und trainiert alle unsere Muskeln, damit diese ihre vielfältigen Funktionen erfüllen können. Die Beckenbodenmuskulatur lässt sich zudem auch ganz gezielt durch ein spezielles Beckenbodentraining stärken. Sie ist ein anatomisches Wunderwerk, das nicht nur für die Kontrolle des Schliessmuskels zuständig ist, sondern auch zu unserer aufrechten Haltung beiträgt. Diese aussergewöhnliche Muskulatur muss stabil und elastisch zugleich sein, damit der Körper Sonderstrapazen wie eine Schwangerschaft und Geburt überhaupt bewerkstelligen kann. Wir sollten also schon in jungen Jahren Sorge zu ihr tragen. <

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Inkontinenz-Slipeinlagen, Einwegunterwäsche und Pants	Für diskreten und bequemen Schutz unterwegs und zu Hause
Von Diätshakes bis «Magenfüller» (Ballaststoffe wie z. B. Topinambur)	Zur Gewichtskontrolle bei Übergewicht (Übergewicht verstärkt Inkontinenz)
Pflanzliche Präparate (Phytoöstrogene wie Yamswurzel, Mönchspfeffer, Rotklee, Soja, Traubensilberkerze) zum hormonellen Ausgleich während der Wechseljahre	Bei Harninkontinenz aufgrund des abnehmenden Östrogenspiegels
Produkte mit Granatapfel- und/oder Kürbiskernextrakt	Gegen ständigen Harndrang, beispielsweise bei Prostatabeschwerden
Goldrute (z. B. Tee, Tropfen)	Zur Blasenstärkung
Feigenpräparate, Flohsamenschalen und Laktobakterien zur Unterstützung der Verdauung (Verstopfung vorbeugen)	Bei regelmässiger Darmentleerung drückt der Darminhalt weniger auf die Blase
Medikamente überprüfen lassen	Gewisse Medikamente wie z. B. Diuretika bei Herzerkrankungen und Ödemen wirken entwässernd
Beruhigende und nervenstärkende Mittel wie Magnesium, Vitamin-B-Komplex, Baldrian/Hopfen	Zur Entspannung (Stress kann Symptomatik verschlimmern)
Generell gilt: Viel stilles Wasser trinken, möglichst wenig Kaffee, Schwarztee und Alkohol (harntreibend), gesunde und ausgewogene Ernährung sowie regelmässige Bewegung	

Genug gesucht!

Multi-Gyn® CalmingCream

bei juckender und trockener Haut im Intimbereich

- ✓ Mild und parfümfrei
- ✓ Dermatologisch getestet
- ✓ Für die tägliche Anwendung, auch nach der Intimirasur



NEU!

Multi-Gyn®

FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

www.multi-gyn.ch

juckreiz im intimbereich was tun



Frei verkäuflich in Apotheken und Drogerien! Multi-Gyn® CalmingCream, PHC: 7810636

Multi-Gyn® CalmingCream ist nicht zur Behandlung von Scheidenpilzinfektionen oder bakterieller Vaginose geeignet. Nur zur Anwendung im äusseren Intimbereich.



WAS EINE GUTE PFLEGE AUSMACHT

Das Leben hinterlässt viele Spuren. Manche davon sind sichtbar, wie zum Beispiel die Hautalterung. Wer seiner Haut ein wenig Aufmerksamkeit schenkt, wird mit einem strahlenden Aussehen bis ins hohe Alter beschenkt!

Christiane Schittny, Apothekerin

Es gibt Frauen, die mit den Jahren nichts an Attraktivität verlieren. Sie wirken mit sich selbst zufrieden und – auch mit der einen oder anderen Falte – natürlich schön. Das liegt nicht nur an einem gesunden Selbstbewusstsein, sondern auch am richtigen Umgang mit der reiferen Haut. Eine individuell angepasste, adäquate Pflege und die richtigen Nährstoffe tragen dazu bei, dass man sich in jedem Alter in seiner Haut richtig wohlfühlen kann.

Wichtiges Organ

Die Haut ist mit durchschnittlich eineinhalb Quadratmetern das grösste Organ unseres Körpers und macht etwa zehn Prozent des gesamten Körpergewichts aus. Sie erfüllt verschiedene Funktionen. Einerseits bildet sie eine sehr wirksame Barriere gegen äussere Einflüsse und schützt den Körper vor Austrocknung, mechanischen Einwirkungen, Hitze, Kälte und Infektionen. Andererseits ist die Haut ein wichtiges Sinnesorgan mit Tast-, Temperatur- und Schmerzsin.

Der Aufbau der Haut lässt sich grob in drei Schichten unterteilen. Ganz aussen liegt die Oberhaut: Sie besteht aus mehreren Schichten von Zellen, die von innen an die Oberfläche wandern und die Hornschicht bilden. Durch regelmässige Schuppung wird diese Schicht immer wieder erneuert. Die Oberhaut bildet auch den Säureschutzmantel, der aus Schweiß, Talg und verhornten Zellen besteht. Unter der Oberhaut liegen erst die sehr feste Lederhaut und darunter die Unterhaut, die aus lockerem Bindegewebe besteht und in ihren Fettzellen etwa ein Drittel der

«Trockener Haut fehlt es oft an Feuchthaltefaktoren wie Hyaluronsäure.»

gesamten Fettmasse des Körpers speichert. In diesen beiden Schichten befinden sich feinste Blut- und Lymphgefässe, Nerven, Haarwurzeln und Drüsen.

Zeichen reifer Haut

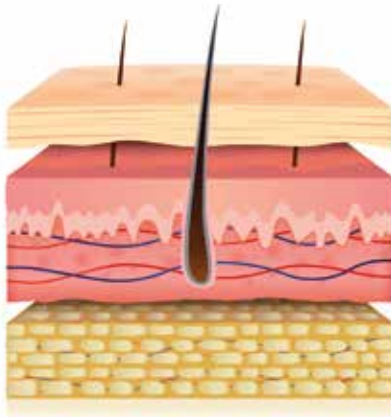
Die sichtbaren Veränderungen der Haut treten spätestens mit der vierten Lebensdekade ein und können individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Trockene Haut entsteht durch das Nachlassen der Talgproduktion, durch die Abnahme an Lipiden (Fettstoffen) und durch den Mangel an Feuchthaltefaktoren (vor allem Hyaluronsäure), die das Wasser in der Oberhaut speichern können. Hauptursache für Falten ist ein Kollagenabbau. Kollagen sorgt für die Elastizität, Festigkeit und Glätte der Unterhaut und wird durch UV-Strahlung schneller als normal abgebaut. Mit zunehmendem Alter verringert sich die Zellteilung, sodass sich die Haut weniger gut regenerieren kann: Sie wird dünner und die kleinen Blutäderchen unter der Haut werden sichtbar. Der Fachbegriff hierfür lautet Couperose. Oft nehmen im Alter auch die Melanozyten zu, also die Zellen, die für die Hautpigmentierung verantwortlich sind. Diese Zellen können sich lokal

Hautschichten

Äussere
Zellschicht,
Oberhaut

Lederhaut

Untere
Hautschicht,
Unterhaut



konzentrieren, sodass Altersflecken entstehen. Typisch für eine reifere Haut sind auch die nachlassende Elastizität aufgrund der Veränderungen des Bindegewebes und die zunehmende Empfindlichkeit als Resultat der dünneren und trockenen Haut.

Individuelle Pflege

Da die oben genannten Zeichen alternder Haut bei jeder Person sehr unterschiedlich stark ausgeprägt sein können, ist es wichtig, die Pflege gut auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen. Es ist besser, ein Produkt zu wählen, das gezielt z. B. gegen Pigmentflecken, gegen trockene Haut oder gegen Falten wirkt, als eine

Creme zu benutzen, die verspricht, alles gleichzeitig zu bekämpfen. Diese Cremes beinhalten in der Regel nur eine ungenügende Wirkstoffkonzentration der einzelnen Wirkstoffe und bringen daher oft nicht das gewünschte Resultat. In der Apotheke findet man weitere Pflegeprodukte, zum Beispiel Körper- und Reinigungs-lotionen oder Duschgele, die genau auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Bei der Auswahl des richtigen Produktes steht geschultes Personal zur Verfügung, das aus der Fülle an verschiedenen Wirk- und Pflegestoffen das Passende vorschlagen kann.

Hautalterung vorbeugen

Was die genauen Mechanismen sind, die zu Hautalterung führen, ist bis heute wissenschaftlich noch nicht völlig verstanden. Klar ist jedoch, dass es zwei Arten von Hautalterung gibt: einerseits die in den Genen vorprogrammierte und andererseits die durch äussere Faktoren beeinflussbare Alterung der Haut. Einige Faktoren beschleunigen die Hautalterung. Dazu gehören vor allem die UV-Strahlung, die eine frühzeitige Faltenbildung und eine unregelmässige Pigmentierung der Haut bewirkt sowie das Rauchen, welches tiefe Falten vom äusseren Augenlid die Wange hinab zeichnet und den Teint oft gräulich erscheinen lässt. Wer seine Haut also vor UV-Licht schützt und auf das Rauchen verzichtet, tut schon viel für seine Haut. <

Die umweltfreundliche Pflegewelt des Eduard Vogt



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



Erhältlich in Ihrer Apotheke

Tentan AG, 4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

EDUARD VOGT
O R I G I N

«Das Gift von Ölkäfern wurde bereits im Mittelalter erfolgreich als Potenzmittel verwendet.»



Bedeutung von Tiergiften

- Indigene Völker Südamerikas nutzen das Gift einiger Pfeilgiftfrösche, um ihre Blasrohrpfeile zu tödlichen Geschossen für die Jagd zu machen.
- In der Volksmedizin werden Tiergiften unzählige Heilwirkungen nachgesagt, oft aber ohne wissenschaftliche Belege.
- Das Gift von Ölkäfern wurde bereits im Mittelalter erfolgreich als Potenzmittel verwendet.
- Das Gift der Spanischen Fliege wirkt durchblutungsfördernd und wird teilweise noch heute zur Wundheilung eingesetzt.
- Einige Schlangengifte senken den Blutdruck und dienten als Vorlage für heutige Blutdrucksenker.
- Bestandteile aus Schnecken-, Schleimfisch- und Pfeilgiftfroschgift haben Potenzial als starke Schmerzmittel und sind teilweise bereits in Gebrauch.
- Bestandteile des Giftes von bestimmten Taranteln und Skorpionen binden an Tumorzellen und sollen künftig dazu genutzt werden, Krebsmedikamente zum Tumorgewebe zu bringen.

GUT GEWAPPNET

Der Einsatz von Gift ist im Tierreich weitverbreitet. Im Laufe der Evolution sind bei verschiedensten Lebewesen unzählige Toxine entstanden. Wie diese angewendet werden und auf welche Weise sie wirken, unterscheidet sich oft stark.

—
Dominik Schittny

Selbst kleinen und unscheinbaren Tieren verleiht Gift gebührenden Respekt. Das wissen alle, die bereits von einer Biene oder Wespe gestochen wurden. Die enorme Wirkung einer so winzigen Giftmenge ist sehr beeindruckend. Allerdings bedeutet Tiergift für uns mehr als Schmerz und Gefahr.

Eine weitverbreitete Strategie

Wie diverse Pflanzen, Pilze und Einzeller sind auch viele Tiere mit Gift ausgestattet. Zu den bekanntesten Vertretern gehören wohl die Schlangen, Spinnen, Skorpione und Insekten. Aber auch einige Amphibien wie beispielsweise Pfeilgiftfrösche besitzen sehr effektives Gift. Das Meer bringt ebenfalls einige sehr gefährliche Tiere hervor, so beispielsweise Fische, Schnecken oder verschiedene Nesseltiere wie Quallen. Auch vor Schwämmen, Blumentieren, Vielborstern und Kopffüssern sollte man sich eher hüten. Nur vereinzelte giftige Tiere gibt es unter den Säugetieren und Vögeln.

Nicht alle Gifttiere können ihre Toxine selbst herstellen. Oft werden die Giftstoffe über die Nahrung aufgenommen und lediglich angereichert. Ein Beispiel hierfür sind Pfeilgiftfrösche: Diese ernähren sich in freier Wildbahn von giftigen Ameisen, Spinnen und Milben. Die Frösche sind immun gegen diese Gifte und verwenden sie schliesslich zu ihrem eigenen Schutz. Andere Tiere wie beispielsweise Schlangen und Spinnen verfügen dahingegen über Giftdrüsen und synthetisieren die von ihnen verwendeten Substanzen selbst.

«Uns Menschen können nur wenige Tiergifte gefährlich werden.»

Wie nutzen Tiere ihr Gift?

Nicht alle Gifttiere gehen gleich mit ihrer Superkraft um. Der passive Einsatz von Gift ist vorwiegend zur Verteidigung bestimmt. Dabei wird das Gift durch die Berührung des Gifttieres oder sogar erst beim Verzehr eines solchen übertragen. Letzteres nützt einem einzelnen gefressenen Individuum natürlich nichts. Allerdings lernt jedes so vergiftete Tier sofort, derartige Beute in Zukunft zu meiden. Wie bei Pfeilgiftfröschen dienen grelle Warnfarben ausserdem als Signal, um auf die passive Giftigkeit aufmerksam zu machen. Auch vor schädlichen Mikroorganismen oder Parasiten können passive Gifte schützen.

Gute Beispiele für den aktiven Einsatz von Gift bieten Schlangen, Spinnen und Skorpione. Dabei wird das Gift durch Zähne oder

Stacheln aktiv und präzise kontrolliert an andere Tiere verabreicht. Diese Methode kann wie bei Bienen oder Skorpionen als Verteidigung, im Falle von Schlangen und Spinnen aber auch zur Überwältigung von Beutetieren dienen. In jedem Fall hilft das Gift den jeweiligen Tieren, sich gegen grössere Tiere zu verteidigen beziehungsweise mit grösseren Beutetieren fertig zu werden.

«Nicht alle Gifttiere können ihre Toxine selbst herstellen.»

Jedes Gift ist anders

Verschiedene Gifte werden zu unterschiedlichen Zwecken eingesetzt und unterscheiden sich daher auch in ihrer Wirkung. Dabei kann jede einzelne chemische Komponente eines Giftes unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Die meisten passiven und zur Verteidigung dienenden Substanzen führen beim Einnehmen in erster Linie zu Bauchschmerzen oder Übelkeit, so bei vielen Insekten. Akutere Folgen weisen aktiv verabreichte Gifte zur Verteidigung auf. Hier erweisen sich starke Schmerzen wie bei einem Bienenstich als sehr effektiv. Am gefährlichsten sind meist aktive Gifte, deren Zweck die Überwältigung von Beutetieren ist. Diese weisen ein sehr breites Wirkungsspektrum auf. Häufig stören sie die Durchblutung oder zerstören Körperzellen und das Gewebe. Zu den gefährlichsten Giften gehören sicherlich die Nervengifte, durch die es zu Krämpfen, Lähmungen, Organversagen, Halluzinationen oder gar zum sofortigen Tod kommen kann.

Wie reagiert der Mensch?

Uns Menschen werden nur wenige Tiergifte gefährlich. Bei Insekten kann es vor allem durch allergische Reaktionen zu Todesfällen kommen. Da wirkungsvolles Spinnengift meist zur Überwältigung von vergleichsweise winzigen Insekten dient, müssen wir uns lediglich vor rund einem Prozent der bekannten Giftspinnen fürchten, so beispielsweise vor den Echten Witwen. In tropischen Gebieten sorgen Schlangen wie Kobras, Vipern und einige Seeschlangen immer wieder zu gefährlichen Vergiftungen. Gelegentlich fordern auch Seeschnecken und Würfelquallen Menschenleben. Dennoch: Laut einer Studie kommen in Australien mehr Menschen durch Pferde um als durch alle Gifttiere zusammen. In der Schweiz ereignete sich der letzte tödliche Schlangenbiss im Jahr 1961. <



UNTERSTÜTZUNG IN DER APOTHEKE

Das Jahr 2022 ist nur wenige Monate alt. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die sich den Vorsatz gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Warum nicht jetzt im Frühling damit beginnen? Apotheken unterstützen Sie dabei.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Zwei Millionen Menschen in der Schweiz rauchen. Die meisten von ihnen haben bereits als Minderjährige damit angefangen. Im Februar hat sich die Schweizer Stimmbevölkerung erfreulicherweise dafür ausgesprochen, Kinder und Jugendliche vor Tabakwerbung zu schützen. Das verhindert zwar nicht per se, dass junge Menschen zu Raucherinnen oder Rauchern werden. Die Hürden sind für sie jedoch höher, weil sie den Lockangeboten der Tabakindustrie nun weniger stark ausgesetzt sind.

Sucht und Gesundheitsrisiko

Die gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Folgen des Tabakkonsums sind immens. So sterben allein in der Schweiz laut Bundesamt für Gesundheit (BAG) jährlich 9500 Personen an den Folgen des Rauchens, 26 pro Tag. Etwa ein Drittel aller Krebsfälle werden auf das Rauchen zurückgeführt. Raucherinnen und Raucher sind sich dessen absolut bewusst und nehmen das Risiko in Kauf. Viele wollen gar nicht aufhören. Andere hingegen spielen mit dem Gedanken ans Aufhören, schieben es aber vor sich hin und glauben, sie könnten dies «von heute auf morgen» umsetzen. Versuchen sie es dann, scheitern sie oft. Zu schwer lastet die Macht der Gewohnheit. Der blaue Dunst ist fester Bestandteil des Alltags, ein Ritual. Eine Zigarette zum Kaffee am Morgen, zum Feierabendbier im Kollegenkreis, in der Pause am Arbeitsplatz. Noch schwieriger wird es, wenn die Partnerin oder der Partner bzw. das soziale Umfeld ebenfalls rauchen. Der Hauptgrund aber ist: Nikotin macht körperlich und psychisch stark abhängig. Mit jedem Zug gelangt es sekundenschnell ins Gehirn und kann dort zugleich beruhigend wie anregend wirken.

Aufhören ist schwer, aber möglich

Die gute Nachricht: Die Nikotinabhängigkeit lässt sich mit ungefähr einer zweiwöchigen Abstinenz überwinden. Aufhören zu rauchen setzt allerdings einen starken Willen voraus. Denn das Risiko für einen Rückfall nach einem Rauchstopp ist relativ hoch und es braucht oft mehrere Anläufe. Und doch packen es viele, ganz davon wegzukommen. Unterstützung gibt's in vielen Apotheken schweizweit. Apothekerinnen und Apotheker erläutern gängige Stolperfallen und Strategien, wie man den Griff zur Zigarette vermeiden kann. Es gibt verschiedene Medikamente, die Ihnen die Entwöhnung erleichtern können (siehe Interview).

Eine Umstellung, die sich lohnt

Wenn etwas, das zur Gewohnheit wurde, plötzlich fehlt, greifen viele zu einem Ersatz – bei Ex-Raucherinnen und -Rauchern sind das oft Knabbereien. Zusammen mit den durch den Rauchstopp bedingten Stoffwechseleränderungen führt dies häufig zu einer Gewichtszunahme. Das geht jedoch auch anders: Wird die Rauchgewohnheit durch körperliche Aktivität ersetzt, verhindert dies zusätzliche Kilos und verbessert gleichzeitig Wohlbefinden und Gesundheit. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall. Die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich, das Atmen fällt bereits nach wenigen Tagen leichter. Mittel- und längerfristig sinken auch die Risiken für Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Potenzprobleme oder verringerte Fruchtbarkeit. Und, das geht gern vergessen, das Haushaltsbudget wird um einen nicht unerheblichen Posten entlastet.



Kurzinterview mit Apotheker Dr. Cedric Hysek, Apotheke Dr. Hysek in Biel-Bözingen



Dr. Cedric Hysek,
Apotheke Dr. Hysek in Biel-Bözingen,
dr-hysek.ch.

Wie funktioniert eine Raucherentwöhnung?

Dr. Cedric Hysek: Aus Studien wissen wir, dass rund sechzig Prozent der Raucherinnen und Raucher eigentlich damit aufhören möchten. Doch das ist nicht so einfach. Es verlangt eine grosse Willenskraft und meistens mehrere Anläufe. Dabei ist es kein Versagen, wenn man es nach dem ersten Mal nicht schafft, sondern Teil des Prozesses. Wenn sich jemand dazu bereit erklärt, dann gibt es mehrere Möglichkeiten. Zur Minderung der Entzugssymptome dienen Nikotinersatzprodukte, die als Depotpflaster, Inhalationslösung, Kaugummi, Lutschtabletten und als Mundspray erhältlich sind. Der Wirkstoff Vareniclin reduziert das Verlangen nach Zigaretten. Schwieriger ist ein sogenannt kalter Entzug, wenn jemand von heute auf morgen aufhören will bzw. muss, zum Beispiel im Rahmen einer Schwangerschaft.

Sind E-Zigaretten eine Alternative?

Man weiss schlicht noch zu wenig darüber, wie diese auf unsere Gesundheit wirken. Aus meiner Sicht ist es besser, ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Snus, Nikotinpäckchen, die hinter der Lippe platziert werden und derzeit wieder trenden, sind keine gute Idee; auch diese sind stark krebserregend.

Wie zentral ist die Beratung und Begleitung?

Elementar. Das psychologische Element darf nicht unterschätzt werden. Rauchen ist für die Betroffenen nicht «nur» eine körperliche Sucht, sondern ein wichtiges regelmässiges Ritual. Allein mit pharmakologischen Mitteln ist die Erfolgsquote fünfmal tiefer, als wenn man diese

mit einer fachlichen Begleitung kombiniert. Ich sehe die Apothekerinnen und Apotheker in der Rolle einer Gesundheitsbegleiterin resp. eines Gesundheitsbegleiters. Das Thema Raucherentwöhnung ist Teil unseres Studiums. Wichtig ist es, den Kundinnen und Kunden die gesundheitlichen Vorteile des Rauchstopps aufzuzeigen. Wir stehen ihnen während des ganzen Prozesses zur Seite. Wir vereinbaren verschiedene Beratungsgespräche, zeigen ihnen mögliche Stolperfallen auf und Strategien, wie sie Ersatzrituale in den Alltag einbauen können. Einer meiner Kunden, der den Rauchstopp geschafft hat, biss, wenn er Lust auf eine Zigarette hatte, stattdessen in einen Apfel. Die Raucherentwöhnung in der Apotheke ist niederschwellig und ohne Anmeldung möglich. Wer es geschafft hat und merkt, wie viel besser man sich ohne die täglichen Zigaretten fühlt, ist sehr dankbar dafür. <

Welche Apotheken bieten die Raucherentwöhnung an?
Der Online-Apothekenfinder gibt Auskunft:

ihre-apotheke.ch

44 SAMMELSURIUM

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schätzen, dass unsere **Sonne** insgesamt während mindestens 10 Milliarden Jahren scheinen und uns mit Energie versorgen wird. Sie tat es während der letzten 4,5 Milliarden Jahre und wird es auch weiterhin während mehr als 5 Milliarden Jahren tun.



Lärmbelastung wirkt sich mittel- und langfristig schädlich auf Herz und Kreislauf aus, da sie körperliche Stressreaktionen auslöst. Für Stress sorgt dabei bereits Lärm, der nicht unmittelbar hörschädigend ist, wie zum Beispiel dauernder Strassenverkehrs-lärm.



Chitin ist ein Polysaccharid, das aus chemisch veränderten Traubenzuckerbausteinen besteht. Es kommt in den Aussenskeletten von Insekten oder Krebsen sowie in den Zellwänden von Pilzen vor. Bei der Verarbeitung von Krestieren fallen grosse Mengen von Schalen als Abfall an, deren industrielle Verarbeitung zurzeit in der Entwicklung ist.

Karies wird durch eine übermässige Zufuhr von Kohlenhydraten in Form von Zucker gefördert: Wie klebriger Kleister legt sich Zucker um unsere Zähne und bietet Bakterien ein gefundenes «Fressen». Die schädlichen Keime verwandeln den Zucker in Säure. Diese greift den Zahnschmelz an.

Der **Pazifische Ozean** ist die grösste Wasserfläche zwischen den Kontinenten. Seine Oberfläche misst sage und schreibe 166 Millionen Quadratkilometer und nimmt damit ungefähr die Hälfte der gesamten Meeresoberfläche ein.



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: 30. April 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.



Gewinnen Sie einen von fünf Sterillium Dispensern, inkl. einer 475 ml Sterillium Flasche, im Wert von CHF 59.-.

abwei- chende Variante	lebendig	↖	oriental. Frauen- gemä- cher	↖	immer, dauernd	Region in Frank- reich (frz.)	engl.: Netz	Autokz. Tunesien	voll- kommen, perfekt	↖	Rufname v. Lin- coln †	Neben- meer d. Atlantiks	Wirkstoff in der Nahrung	↖	Vorn. v. Autor Follett	Herbst- blumen
↙	↘				Medika- mente gegen Bakterien	↘	↘	↘	↘	1		↘				↘
männl. Fürwort	↖	6	ugs.: Lappen, Lumpen	↖	Teil d. unteren Rückens	↖					Breit- bandan- schluss		frz.: deine Mz.	↖	8	
Augen- prüfung	↖							feier- liches Lied		Balken- träger (Figur)	↖	4				
↖					Doku- menten- sammlun- gen		Verge- hen beim Fussball (engl.)						Abk.: Nach- nahme		österr. Luftfahrt- kenn- zeichen	
Bruder von Romulus		Verände- rung am Haus		durch- sichtige Chemie- faser	↖					der Ältere	↖			7		
kleine Öffnung, Spalt	↖				3		schweiz. Trick- filmfigur		weinen, heulen							
↖				anti, kontra		Abk.: Perso- nen- name										
Forma- tierungs- sprache (Abk.)	Hilfe z. Ausbes- sern v. Kleidung		beson- dere Geistes- grösse	↖												
äussern, mit- teilen	↖	2					saudi- arab. Stadt		inneres Organ Mz.							
↖			schweiz. Schau- spieler †2000	↖	Matter- horn Gotthard Bahn	↖										
eh. dt. Airline		langge- zogene Tier- laute	↖	5												
Absicht, Vor- haben	↖				Börsen- ansturm			schweiz. Aussen- ministe- rium								
Medizin		schweiz. Sozial- versiche- rung		Spielfeld b. Hor- nussen	↖											
↙										9						
Patron der Juristen	↖			oriental. Brot	↖											

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Märzangabe lautet:
FRUEHLING

Sterillium®
Protect & Care

Hi, ich bin Emma!

Ich bin ein Dispenser aus Keramik für die Sterillium® 475 ml Flasche.

Ich bin für Menschen, die jede Facette des Lebens sicher geniessen. Für Unkomplizierte. Für Gemütliche. Für dich!

**Similasan Eye Wipes Sensitive
Sanfte Reinigung der Augenpartie**



Eine gut gereinigte Augenpartie hilft, Ihr Auge gesund zu halten. Die Similasan Eye Wipes Sensitive mit Schwarztee-Extrakt entfernen schonend Verschmutzungen und Fremdkörper z. B. bei einem entzündeten Auge oder allergisch reagierendem Auge. Die Einwegtücher wurden speziell für die sensible Augenpartie entwickelt und können auch vor oder nach augenärztlichen Behandlungen verwendet werden. Die praktischen Wipes eignen sich für die schnelle Reinigung zu Hause sowie unterwegs.

Dies ist ein Medizinprodukt.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

Similasan Eye Care Schweiz AG
8960 Jona
similasan.swiss

**Ultrasun's Neuheit 2022
UV Face & Scalp Mist SPF 50**



Bietet hohen UVA- und UVB-Breitbandschutz in einem superleichten, transparenten Spray. Es kann über oder unter dem Make-up getragen werden und ist sanft genug für die empfindlichste Haut. Ebenfalls empfohlen für die Kopfhaut bei reduziertem Kopfhaar (Scheitel, Glatzen etc.). Es enthält InfraGuard®, einen leistungsstarken Antioxidantienkomplex aus biologischen Sonnenblumensprossen und dem Tara-Baum, der die lichtbedingte Hautalterung hemmt und die Hautzellen vor blauem Licht schützt.

Ultrasun AG
8045 Zürich
ultrasun.com

**Muskelverkrampfungen?
Muskelkater? Gelenkschmerzen?**



Perskindol® Classic Gel wirkt stark gegen Schmerzen und sorgt wieder für mehr Freude im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten. Perskindol® Classic Gel enthält schmerzstillende ätherische Öle, ist gut verträglich und eignet sich auch für eine regelmässige Anwendung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Verfora AG

Verfora AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

**Nervinetten® – das pflanzliche Mittel
bei Unruhezuständen und
Einschlafstörungen**



Nervinetten® ist ein neues pflanzliches Arzneimittel mit belegten Wirkstoffen und guter Verträglichkeit:

- Enthält einen methanolischen Spezialextrakt aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen – eine besonders wirkungsstarke Kombination
- Besonderheit Baldrianextrakt – nur methanolisch gelöster Baldrianextrakt ist reich an schlafantossenden «Schlafignanen»
- Hilft dabei, schneller einzuschlafen, reduziert die Wachphasen und ermöglicht das erholt Erwachen – ganz ohne Tagesmüdigkeit und Abhängigkeit

Anstalt für Zellforschung, Vaduz (LI)
Zweigniederlassung Trogen
9043 Trogen
nervinetten.ch

Allergisch?



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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Adler Pharma Helvetia

Verfora AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

**OMEGA-life® Liquid Forte in
flüssiger Form und hochkonzentriert**



Eine gesunde Ernährung mit Fisch und regelmässiger Bewegung sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ist dies nicht möglich, können Supplemente helfen. OMEGA-life® Liquid Forte ist das höchstkonzentrierte Flüssigpräparat auf dem Markt und bietet schon mit nur einem halben Teelöffel eine ausreichende Versorgung mit den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

Doetsch Grether AG
4051 Basel
omega-life.ch

Gesamtauflage: 164 668 Exemplare
(WEMF-beglaubigt 2021)

Nummer: 4 – April 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
Limmatstrasse 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 Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Die nächste Nummer von **astreaAPOTHEKE**
liegt ab dem **2. Mai 2022** in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«In den letzten Jahren ist mir aufgefallen, dass ich jeweils im Frühling juckende, rote Hautausschläge bekomme, vor allem an den Schultern und am Dekolleté. Nach einiger Zeit verschwinden sie dann wieder. Kann das etwas mit der Sonne zu tun haben?»

Apothekerin: «Wahrscheinlich handelt es sich hier um eine polymorphe Lichtdermatose, im Volksmund auch «Sonnenallergie» genannt. Hinter diesem Begriff verbergen sich verschiedenartige Hauterkrankungen, die jedoch alle auf eine Sonnenexposition zurückzuführen sind. Vor allem im Frühling – bei den ersten Sonnenstrahlen auf sonnenentwöhnte Haut – kann sich eine Sonnenallergie durch einen juckenden, geröteten Hautausschlag bemerkbar machen. Dieser verschwindet normalerweise nach wenigen Tagen wieder, sofern die direkte Sonnenstrahlung weitgehend gemieden wird.

Um die lästigen Symptome künftig zu vermeiden, rate ich Ihnen, sich eher im Schatten aufzuhalten und einen guten Sonnenschutz zu verwenden. Wählen Sie einen hohen Sonnenschutzfaktor (mindestens LSF 30) und tragen Sie eine genügende Menge des Produkts auf alle lichtexponierten Körperstellen auf. UV-undurchlässige Kleidung, ein Sonnenhut und eine vernünftige Sonnenbrille gehören unbedingt mit zu einer adäquaten Sonnenschutzausstattung.

Im akuten Fall gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich Linderung zu verschaffen. Gegen den Juckreiz und die Entzündung können Sie Gele mit antiallergischer Wirkung oder kortisonhaltige Cremes auftragen. Beide Wirkstoffe gibt es auch in Form von Tabletten zum Schlucken, wobei kortisonhaltige Tabletten rezeptpflichtig sind. Zusätzlich helfen meist auch kühlende Umschläge.»

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



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

Nase voll von Heuschnupfen?



Allergo-x

Hilft bei Heuschnupfen und
allergiebedingten Beschwerden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar