

astrea  
**apotheker**   
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE



# ENTSCHLEUNIGUNG

ausserdem:

Wohlfühl-, Wunsch-, Idealgewicht? — 20

Kinderernährung: Essen mit allen Sinnen — 28

Sonnenschutz: Ein Quiz — 32



## Sie müssen nicht immer müssen!



**Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat**  
Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeer-Extrakt, D-Mannose sowie Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems.



## Weihrauch Kapseln

Die weichen Kapseln sind angenehm zum Schlucken und enthalten nebst einem hochkonzentrierten Weihrauchextrakt sowie Hanfsamenöl die Vitamine A, C, D und E für eine normale Funktion von Knochen, Knorpel und Muskeln, sowie der Schleimhäute (z.B. der Darm- oder Bronchialschleimhaut). Durch die spezielle Solubilisierungstechnik weist der Weihrauchextrakt eine hohe Bioaktivität auf. Ohne Polysorbat-Emulgatoren und ohne Micellen-Nanopartikel.



- ✔ Knochen
- ✔ Knorpel
- ✔ Muskeln
- ✔ Schleimhäute

## Beweglich in jedem Alter!

**MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe**

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



## Schwarzer Knoblauch mit B-Vitaminen

### Für Herz und Hirn

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

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

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertalten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack.

**Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen.** Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

2 – 3 Kapseln täglich – für Herz und Hirn.



## Liebe Leserin, lieber Leser

In der Frühlingszeit wecken Licht, Wärme und die aufblühende Natur unsere Lebensgeister. Die Welt erscheint wieder farbiger, aussen wie innen – harmonischer, mehr in Balance. Dies ist wichtig: Denn haben wir in letzter Zeit nicht vermehrt erfahren müssen, dass wir nicht alle Stress auslösenden Faktoren kontrollieren können?

In dieser Nummer von *astrea*APOTHEKE befassen sich daher gleich zwei Artikel mit krank machendem Stress, zeigen dessen mögliche Folgen auf sowie Wege, um ausgeglichener zu werden und zu mehr Gelassenheit zu finden.

Einer der Stressabbauer heisst gesunde Bewegung. Bei ihr spielen Muskeln eine zentrale Rolle. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Muskeln – im Speziellen den Herzmuskel – unterstützen können. Finden Sie zudem Tipps, wie sich Blessuren der Skelettmuskeln optimal behandeln lassen. Gern unterstützen Sie dabei auch Fachpersonen in Apotheken mit ihrem Rat.

In wenigen Wochen wird die Sonne den Höchststand erreicht haben. Mit einem spannenden Test können Sie Ihr Wissen über den Sonnenschutz auffrischen. Apropos auffrischen: Was ratsam ist, um die Hirnleistungsfähigkeit anzuregen, lesen Sie in einem Interview mit dem Leiter einer Memory Clinic. Neben weiteren Artikeln rund um die Gesundheit erfahren bestimmt auch Sie Neues über die Bienen.

Ich wünsche Ihnen eine ebenso unterhaltsame wie lehrreiche Lektüre.

Herzlich,



**Jürg Lendenmann**  
Stellvertretender Chefredaktor



# INHALT

Mai 2022

## LEITARTIKEL

Burn-out: Dauerstress macht krank! — 4

## GESUNDHEIT

Muskeln und Gelenke: Überlastung vermeiden — 7

Intimbereich: Damit ist nicht zu spassen — 14

Cholesterin: Auf die Menge kommt es an — 16

Gedächtnis: Wo bleibt die Erinnerung? — 22

Stress: Unter Dauerstrom — 24

Schielen: Alles im Blick — 26

Blasenentzündung: Aus Grossmutter's Hausapotheke — 38

## TIERE

Bienen: Zusammen stark — 10

## GESUNDHEITSPOLITIK

Grenzen der Wissenschaft — 12

## ERNÄHRUNG

Mikronährstoffe: Nahrung fürs Herz — 18

Gewichtskontrolle: Mein Gewicht und ich — 20

## KINDER

Kinderernährung: Die Neugierde wecken — 28

Ich bin die Wundenfee — 30

## KÖRPERPFLEGE

Sonnenschutz: Testen Sie Ihr Wissen! — 32

Naturkosmetik: Reinigen und pflegen – natürlich! — 36

Handpflege: Gesund und schön — 43

## DIENTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Der digitale Patient, die digitale Patientin — 40

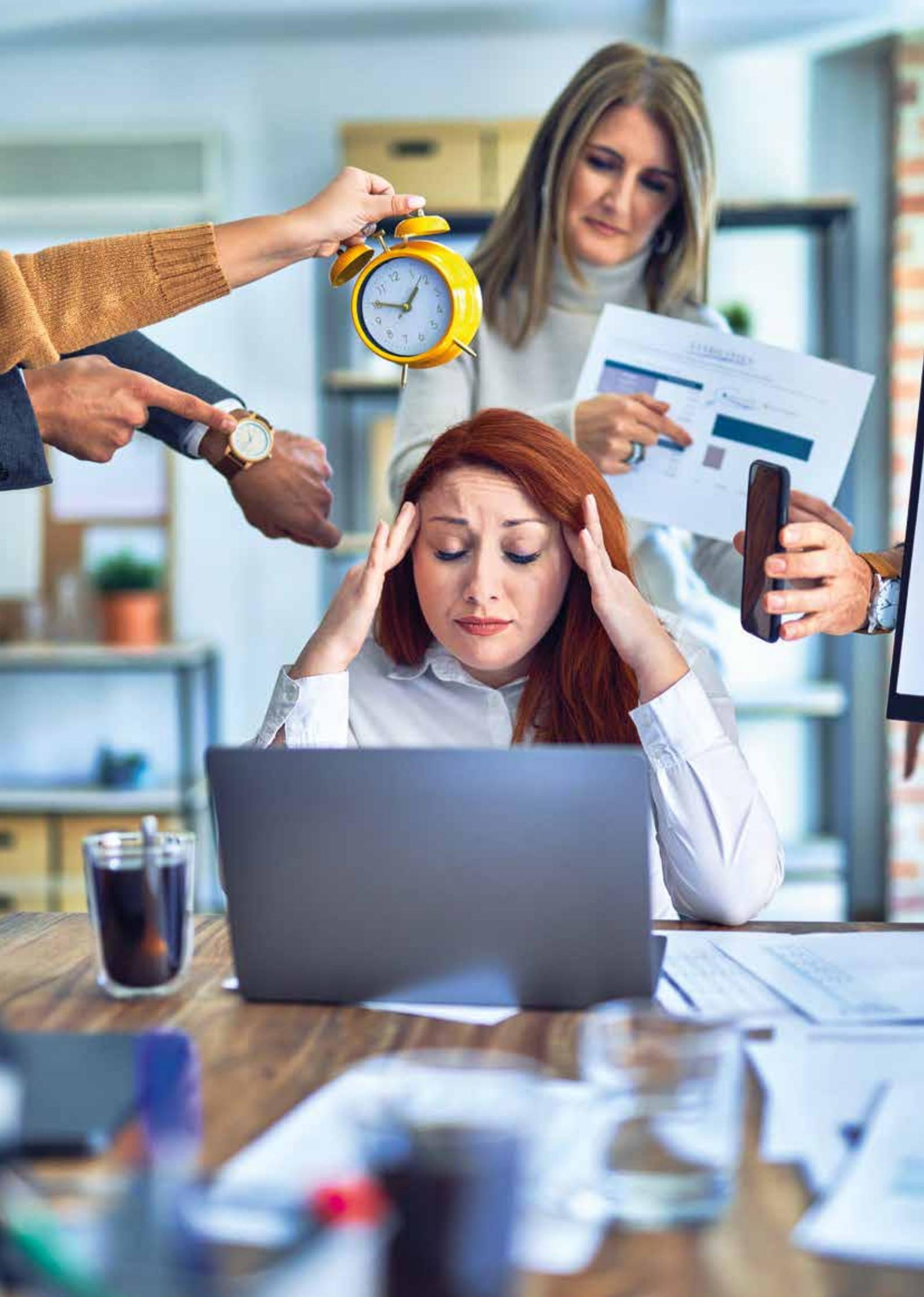
Sie fragen, wir antworten — 47

## INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Produkttipps — 46

Impressum — 47



# DAUERSTRESS MACHT KRANK!

Kraftlos, erschöpft und ausgebrannt: Immer mehr Menschen sind von einem Burn-out betroffen. Damit Dauerstress jedoch nicht im Zusammenbruch endet, ist es essenziell, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Der Begriff Burn-out bezeichnet einen Zustand, der durch die völlige psychische und körperliche Erschöpfung gekennzeichnet ist. Bis zum heutigen Tag gilt Burn-out nicht als eigenständige Krankheit, sondern als ein Syndrom mit unterschiedlichem Erscheinungsbild. Eine einheitliche Definition oder abschliessende Liste mit Symptomen, die dabei gegeben sein müssen, existiert bislang nicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt in ihrer neusten Version der internationalen Klassifikation der Krankheiten, dass das Burn-out-Syndrom durch chronischen Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich bewältigt wurde, bedingt ist. Dies betrifft aber nicht nur bezahlte Arbeit: Auch zum Beispiel die alleinige Haushaltsführung entspricht einer beruflichen Belastung. Burn-out ist also keineswegs eine «Managerkrankheit», sondern kann grundsätzlich jede und jeden treffen.

*«Nicht selten äussern sich  
psychische Probleme  
in körperlichen Symptomen.»*

## Risikofaktoren

Das Risiko, ein Burn-out zu erleiden, ist nicht bei jeder Person gleich gross, denn es ist das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, das zur Entstehung eines Burn-out-Syndroms führt. Diese können einerseits in äussere, wie die Arbeitsbedingungen und das soziale Umfeld, und andererseits in innere Faktoren, wie psychische und physische Aspekte, eingeteilt werden. Es wird vermutet, dass bestimmte genetische Voraussetzungen die Gefahr, bei Dauerbelastung «auszubrennen», erhöhen. Persönliche Eigenschaften, die das Risiko, im Laufe des Lebens an einem Burn-out zu erkranken, steigern, sind unter anderem ein sehr grosser Ehrgeiz oder der Hang zum Perfektionismus. Nicht selten sind Menschen betroffen, die Mühe haben, sich abzugrenzen und «Nein» zu sagen. Durch das ständige «Es-alles-recht-machen-zu-Wollen» kommt es leicht zur Überforderung, eigene Bedürfnisse werden in den Hintergrund gerückt und vernachlässigt und Frustration breitet sich aus.

## Ein schleichender Prozess

Ein Burn-out tritt nicht wie eine Grippe von heute auf morgen auf. Vielmehr ist das Phänomen als Endstadium eines über Monate bis Jahre andauernden schleichenden Prozesses zu verstehen. Der Verlauf dieser Erkrankung kann mit einem Fass verglichen werden, das sich langsam, aber stetig füllt, während persönliche Energiereserven nach und nach zum Erliegen kom-

## Warnzeichen:

### Burn-out frühzeitig erkennen

Wie in allen Bereichen des Lebens ist auch beim Thema Burn-out Vorsorge die beste Therapie. Wer mögliche Warnzeichen ernst nimmt, kann frühzeitig reagieren und so verhindern, dass die anhaltende Belastung in einem Zusammenbruch endet. Erste Hinweise auf ein beginnendes Burn-out-Syndrom können sein: ein sehr hohes Engagement im Beruf mit nahezu pausenlosem Arbeiten, eine fehlende Abgrenzung zwischen Arbeits- und Privatleben, der persönliche Eindruck der eigenen Unentbehrlichkeit sowie das Gefühl, keine Zeit für sich selbst und seine Bedürfnisse zu haben. Oft wird man sich selbst erst zu spät über die eigene Situation bewusst. Menschen aus dem nahen Umfeld sollten bezüglich dieser Warnsignale deshalb aufmerksam sein und diese ansprechen.

men. Schliesslich reicht meist ein verhältnismässig kleines Ereignis, das das System zum Überlaufen bringt und die Erkrankung zum Vorschein kommen lässt.

*«Oft merkt man selbst erst zu spät,  
dass man in ein Burn-out abgleitet.»*

## Unterschiedliche Erscheinungsbilder

Das Beschwerdebild eines Burn-outs unterscheidet sich von Person zu Person. Das Hauptsymptom äussert sich in der Regel in einem Gefühl des Energieverlusts und der völligen Erschöpfung, begleitet von einer reduzierten Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Während die Betroffenen zu Beginn oft Feuer und Flamme für ihre berufliche Tätigkeit sind und grosses Engagement an den Tag legen, zeichnet sich im Verlauf eine zunehmende Gleichgültigkeit oder mentale Distanz von der Arbeit sowie Zynismus ab. Hinzu kommt ein Gefühl der inneren Leere, der Ohnmacht und des Kontrollverlusts. Nicht selten äussern sich die psychischen Probleme in körperlichen Symptomen. So können unklare Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme,

Kopf- und Muskelschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen das Erscheinungsbild des Burn-outs begleiten. Die Auswirkungen eines Burn-outs beeinflussen neben den Gefühlen, dem Denken und dem Körper auch die sozialen Beziehungen und beeinträchtigen so das gesamte Leben. Ein Burn-out-Syndrom kann sich zudem bis zu einer schwergradigen Depression entwickeln und wird deshalb häufig als Vorstufe einer Stressdepression beschrieben.

#### Work-Life-Balance oder Life-Domain-Balance?

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist genügend Ausgleich zum Berufsalltag wichtig. Der Begriff Work-Life-Balance lässt dabei vermuten, dass es nur zwei Lebensbereiche gibt, nämlich die Arbeit («Work») und das ganze restliche Leben («Life»). Dies ist jedoch nicht ganz korrekt, denn auch die Arbeit ist als Teil des Lebens anzusehen und andere Lebensbereiche können durchaus Arbeit bedeuten. Es gilt also, die richtige Balance zwischen allen verschiedenen Lebensbereichen zu finden, was der Begriff «Life-Domain-Balance» besser beschreibt. Grob kann man diese Lebensbereiche in vier Kategorien einteilen: die Arbeit, die körperliche und seelische Gesundheit, Lebenssinn und Werte sowie soziale Beziehungen. Kommen einer oder mehrere dieser Bereiche auf die Dauer zu kurz und fehlt der Ausgleich, sind Erkrankungen wie Burn-out und Depression, aber auch zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen mögliche Folgen.

*«Körperliche Aktivität entspannt und hilft, wieder in einen gelasseneren Zustand zurückzufinden.»*

#### Der Weg zu einem stressfreieren Leben

Damit es nicht zu einem manifesten Burn-out kommt, ist es wichtig, anhaltender Belastung rechtzeitig entgegenzuwirken, ein angemessenes Verhältnis zwischen den vier Lebensbereichen zu finden und Massnahmen zum Stressabbau zu ergreifen. Dabei hilft beispielsweise regelmässige körperliche Aktivität. Diese entspannt und hilft, wieder in einen gelasseneren Zustand zurückzufinden. Auch der Austausch mit guten Freundinnen und Freunden in angenehmer, ungezwungener Atmosphäre wirkt stressreduzierend. Eine bewusste und zielgerichtete Entspannung kann zudem mithilfe verschiedener Entspannungstechniken erlernt werden. Dazu eignet sich unter anderem autogenes Training, Yoga, Massage oder progressive Muskelentspannung. Fällt es Ihnen schwer, stressreduzierende Massnahmen in Ihrem Alltag umzusetzen? In diesem Fall kann Sie ein Gesundheitscoach oder eine Gesundheitscoachin unterstützen und Ihnen bei der Gestaltung eines stressfreieren Lebens helfen. <

## Krampfus Muskulus zwickt im Bein



**Entspannt Muskeln und Nerven  
dank einer kontinuierlichen Magnesium-Freigabe.**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG



**VERFORA**  
FÜRS LEBEN

# ÜBERLASTUNG VERMEIDEN

Nicht nur Sport kann Muskeln und Gelenke übermässig strapazieren, auch das Arbeiten im Garten kann zu Schmerzen und Verletzungen führen. Um bald wieder fit zu werden, gilt es einiges zu beachten.

Jürg Lendenmann

Spätestens nach dem Sechseläuten, wenn beim Zürcher Frühlingsfest Ende April der Böögg verbrannt wird, ist es Zeit für die Frühlingsarbeiten im Garten. Schönes warmes Wetter lockt nicht nur Hobbygärtnerinnen und -gärtner ins Freie, sondern auch viele Menschen, die nach der Winterpause wieder ihren geliebten Outdoorsport treiben wollen.

Nach der Bewegungsarmut im Winter ist die Gefahr gross, die eigene Fitness zu überschätzen und/oder sich ungenügend aufzuwärmen. Leicht kann es dann nicht nur zu Muskelkater und Verspannungen kommen, auch Gelenke können überbeansprucht werden. Ernsthaftere Schäden sind Zerrungen, Muskelfaserrisse, Verstauchungen und Prellungen. Gemeinsames Merkmal all dieser Verletzungen: Sie sind stumpf, das heisst, die Haut bleibt intakt und es entstehen keine offenen Wunden.

## Muskelkater und -verspannungen

Die durch Überbeanspruchung von Muskeln entstehenden kleinen Risse im Muskelgewebe führen zu Schmerzen, die als Muskelkater bekannt sind. Sie verschwinden nach einigen Tagen wieder. Das Heilen kann mit sanften Massagen unterstützt wer-

*«Nach der Bewegungsarmut im Winter ist die Gefahr gross, die eigene Fitness zu überschätzen.»*

den; sie fördern die Durchblutung. Die Heilungsprozesse können mit entzündungshemmenden Mitteln oder Wallwurzextrakt unterstützt werden.

Bei Muskelverspannungen helfen Wärme und Massage. Zur Durchblutungsförderung und somit zur Schmerzlinderung helfen Kinesio-Tapes, der aus Chilischoten gewonnene Scharfstoff Capsaicin oder auch ätherische Öle. Oft in Salben oder Bädern eingesetzt werden Kampfer, Latschenkiefer, Lorbeer, Rosmarin und Weisstanne.

## Zerrungen und Muskelfaserriss

Bei Muskelzerrungen sollte sofort nach der PECH-Regel gehandelt werden (siehe Box Seite 9). Bei Schmerzen können das ent-

zündungshemmende und schmerzstillende Ibuprofen sowie auch leichtes Dehnen der Muskeln Linderung bringen. Nach einigen Tagen kann mit Wärme die Durchblutung der betroffenen Stelle verbessert werden. Muskelfaserrisse schmerzen stärker als Zerrungen. Sie werden wie diese behandelt.

**Verstauchungen**

Durch eine plötzliche Überbelastung, ein Verdrehen oder Übertreten eines Gelenks kann eine der häufigsten Sportverletzungen, die Verstauchung, entstehen. Sie wird wie Zerrungen mit der PECH-Regel behandelt. Zudem können äusserlich entzündungshemmende Schmerzmittel in Form von Gel, Salbe oder Pflaster oder auch Wallwurzsalbe aufgetragen werden.

Um das betroffene Gelenk zu entlasten und zu schonen, ist es sinnvoll, es mit einer Bandage zu fixieren. Eine solche kann auch hilfreich sein, um ein schwaches Gelenk zu stabilisieren sowie das Abheilen einer durch Über- oder Fehlbelastung entstandenen Sehnscheidenentzündung zu unterstützen.

**Prellungen und Quetschungen**

Durch stumpfe Gewalteinwirkung (Druck) und das Zusammenpressen (Schlag oder Fall) von Körpergewebe kommt es meist wegen einer Schädigung von Lymph- und Blutgefässen zu einer Ansammlung von Wasser (Ödem) und Blut (Bluterguss/Hämatom). Eine Prellung kann schmerzhafter sein als ein Knochenbruch. Bei Prellungen und Quetschungen sollen die betroffenen

*«Bei stumpfen Verletzungen bleibt die Haut intakt und es entstehen keine offenen Wunden.»*

Körperteile geschont werden. Blutergüsse werden oft mit Salben mit dem Wirkstoff Heparin behandelt.

**Naturheilkunde und Hausmittel**

Bei stumpfen Verletzungen haben sich aus dem Schatz der Naturheilkunde verschiedene Heilpflanzen zur äusserlichen Anwendung bewährt. Als Salbe, Creme, Gel, Öl und/oder Lösung werden u. a. eingesetzt: Arnika (*Arnica montana*), Beinwell/Wallwurz (*Symphytum officinale*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Ringelblume (*Calendula officinalis*), Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) und Echter Steinklee (*Melilotus officinalis*). Beliebte Hausmittel sind zudem Umschläge mit Essig, Franzbranntwein oder Heilerde. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

**DermaPlast<sup>®</sup> ACTIVE**

**HARTMANN**

*Mujinga*  
Mujinga Kambundji  
Leichtathletin

CoolBreeze technology  
Innovative CoolBreeze Faser

Hoher Tragekomfort

Schmerzlinde- rung und Stabilität

**NEU!**

Entdecken Sie jetzt das neue Bandagen-Sortiment!  
[www.dermaplastactive.ch](http://www.dermaplastactive.ch)

**Verletzungen vorbeugen**

- Vernachlässigen Sie in der Winterzeit Ihre Fitness nicht.
- Wärmen Sie sich vor der Gartenarbeit oder dem Sport gut auf.
- Ziehen Sie geeignete Kleidung an: für den Garten geeignetes Schuhwerk, Handschuhe, Kopfbedeckung, für eine Sportart die empfohlenen schützenden Ausrüstungsteile.
- Passen Sie Ihre Einsätze Ihrer körperlichen Verfassung/dem Trainingsstand an. Forcieren Sie nichts.
- Legen Sie Pausen ein, trinken Sie genügend und achten Sie auf ausreichende Energiezufuhr. <

**Die PECH-Regel**

Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen geschieht nach der PECH-Regel:

<b>P Pause</b>	Stellen Sie den verletzten Körperteil ruhig. So werden durch Belastung hervorgerufene Verschlimmerungen vermieden.
<b>E Eis</b>	Kälte verlangsamt die Stoffwechselprozesse: Blutungen und Schwellungen werden vermindert. Zudem wirkt Kälte schmerzlindernd. Das Eis sollte mindestens zwanzig Minuten lang auf die betroffene Körperstelle gelegt werden – wegen der Gefahr von Erfrierungen nicht direkt, sondern in einem Beutel. Vorsicht: Auch Kühlsprays können zu Erfrierungen führen.
<b>C Compression</b>	Ein Druck (Druckverband, Bandagen) auf die verletzte Stelle bewirkt ein Engstellen der Gefässe. So können sich Schwellungen und Blutergüsse nicht ausbreiten. Kälte und Kompression können miteinander kombiniert werden.
<b>H Hochlagern</b>	Am besten über Herzhöhe: So können Blut und Gewebeflüssigkeit zurückfliessen und Schwellungen und Blutergüsse gemindert werden.

Ideal ist es, nach erfolgter PECH-Massnahme anstrengende Tätigkeiten (Sport, Gartenarbeit) zu vermeiden, bis die Verletzung ausgeheilt ist. Bei harmlosen Verletzungen kann nach dem zweiten Tag die verletzte Stelle wieder dosiert beansprucht werden.

**MAGNESIUM**  
**Diasporal®**  
activ

**FÜR ENTSPANNTE MUSKELN. UND GANZ NEUE ZIELE.**

**375 mg** Hochdosiert

**1x** 1x täglich

**Schnell**

**VEGAN**

**Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und [www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)

# ZUSAMMEN STARK

Der Sammeleifer der Bienen ist sichtbar und sprichwörtlich. Was die Faszination eines Bienenvolkes ausmacht, geschieht jedoch meist im Verborgenen: Die Tiere sind wahre Meister der Kommunikation.

Dominik Schittny

Der Bienenstaat ist kein Haufen von einzelnen Insekten, die jeweils ihren persönlichen Tätigkeiten nachgehen. Ganz im Gegenteil: Die Königin hat den Überblick und koordiniert die Tätigkeit ihres Volkes, um dessen Überleben zu sichern. Dabei arbeiten (fast) alle Bienen zusammen und verrichten jeweils Aufgaben, die für das gesamte Volk essenziell sind.

## Nutzen für uns Menschen

Es ist belegt, dass unsere Vorfahren bereits in der Jungsteinzeit Bienenvölker überfielen, um an den süßen Honig zu gelangen. Mit der Sesshaftigkeit des Menschen vor rund 12 000 Jahren begann sehr schnell die Bienenhaltung. Und auch heute noch ist die Imkerei für uns wichtiger denn je. Während die Bienezucht früher vornehmlich dazu diente, an Honig und andere Bienenprodukte zu kommen, tritt dieser Zweck nun immer mehr in den Hintergrund. Die Produkte, die uns die Bienen liefern, sind heute mehrheitlich nur noch willkommene Nebenprodukte.

Durch Umweltverschmutzung und den zunehmenden Verlust ihres Lebensraumes haben es Insekten heutzutage schwer. Unzählige Arten sind vom Aussterben bedroht oder bereits verschwunden. Viele Insekten übernehmen essenzielle Aufgaben für die Natur. So zum Beispiel die Bestäubung von Pflanzen. Da ein Grossteil der bestäubenden Insekten bereits ausgelöscht ist, sind wir heute darauf angewiesen, dass die domestizierten Honigbienen diesen Verlust kompensieren. Die Tiere nehmen also eine Schlüsselrolle für unser Überleben ein.

## Vom Ei zur Flugbiene

Das Leben einer Biene hat einen ganz bestimmten Ablauf. Die Königin kann sowohl unbefruchtete als auch befruchtete Eier legen. Aus Ersteren schlüpfen männliche Drohnen, aus Letzteren meist weibliche Arbeiterinnen. Werden weibliche Larven jedoch mit Gelée Royale, einem komplexen enzymreichen Sekret, gefüttert, werden diese zu Königinnen. In jedem Fall verlassen adulte Bienen nach rund drei Wochen ihre Wabenzelle, in der sie sich bis hierher entwickelt haben.

## Erste Hilfe bei Bienenstichen

- Stachel entfernen, ohne die Giftblase versehentlich auszudrücken.
- Stichstelle kühlen und ruhig stellen, womöglich hoch lagern.
- Je nach Situation Antiallergika in Form von Gelen oder Tabletten anwenden, um stärkere Symptome zu lindern.
- Ein Arztbesuch ist bei grösseren Schwellungen, bei Stichen im Mund- und Rachenbereich, lang anhaltenden und starken Schmerzen sowie roten Streifen unter der Haut nötig. Normalerweise lassen ausgeprägtere Beschwerden innert ein bis drei Tagen nach.

Während Drohnen ausser der Begattung volksfremder Königinnen nichts zum Gemeinschaftsleben beitragen, erfüllen Arbeiterinnen – je nach Alter – verschiedene Aufgaben. Zu Beginn halten sie sich in der Mitte des Brutnestes auf, wo sie Wabenzellen putzen, den Nachwuchs füttern und andere Bienen mit Nahrung versorgen. Später halten sie sich weiter aussen im Bienenstock auf. Dort bauen sie neue Waben, belüften den Bau durch Flügel-fächern oder nehmen gesammelten Nektar und Pollen von den Flugbienen entgegen. Erst ältere und erfahrene Arbeiterinnen wagen sich aus dem sicheren Bienenstock und werden zu Flugbienen.

## Bestens organisiert

Bienen sind Kommunikationskünstlerinnen! Mit dem Schwänzeltanz können sich Arbeiterinnen zum Beispiel über die genaue Position vielversprechender Futterquellen ausserhalb des Bienenstockes austauschen. Ein Grossteil der Kommunikation geht

allerdings von der Königin aus, die alle Arbeiten ihres Volkes koordiniert. Die Anweisungen der Königin werden dabei überwiegend durch Duftstoffe vermittelt. So werden alle Volksglieder darüber informiert, wann welche Arbeiten Priorität haben und wann für einzelne Arbeiterinnen ein Wechsel von der Stock- zur Flugbiene angebracht ist.

Das gesamte Bienenvolk unterliegt einem Zyklus. So ist im Frühling ein schnelles Volkswachstum wichtig. Das gewährleistet genügend Arbeitskräfte, um im Sommer ausreichend Nahrung zu sammeln. Je nach Bedingungen teilt sich das Volk und ein Teil der Arbeiterinnen schwärmt mit der alten Königin aus, um ein neues Zuhause zu suchen. Im Herbst wird alles auf das Nötigste reduziert. Übrig gebliebene Drohnen werden vernichtet und die Anzahl der Arbeiterinnen reduziert. Schliesslich müssen die Honigreserven ausreichen, um die vergleichsweise langlebigen Winterbienen durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Wenn dies gelingt, beginnt der Kreislauf im Frühling wieder von Neuem. <

### Bienenprodukte

Während mehrerer Jahrtausende wurden Bienenprodukte erfolgreich in der Heilkunde eingesetzt. Auch heute noch gelten sie als wirkungsvolle Naturheilmittel.

- **Honig** wirkt entzündungshemmend und antimikrobiell. Dadurch kann er auch die Wundheilung unterstützen.
- **Pollen** enthalten alle essenziellen Aminosäuren und kommen deshalb als Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz. Pollenpräparate werden manchmal auch bei milden Prostataleiden verwendet.
- **Bienenwachs** eignet sich hervorragend als Bestandteil von Naturkosmetika, wirkt aber auch lindernd bei Entzündungen des Magen-Darm-Bereichs und der Atemwege.
- **Propolis** enthält unter anderem durch Bienen gesammeltes Baumharz. Das Naturprodukt wirkt antimikrobiell und entzündungshemmend und scheint das Immunsystem zu stärken.
- **Gelée Royale** enthält unzählige Bienenenzyme, die auch bei uns Menschen die Widerstandskraft gegen körperliche und geistige Belastungen erhöhen sollen.
- **Bienengift** besitzt eine komplexe Zusammensetzung und hat sowohl unangenehme als auch nützliche Effekte. Es wirkt entzündungshemmend und wird unterstützend gegen Rheuma und Arthrose eingesetzt. Die Wirkung auf Herz-Kreislauf- und Nervensystem wird untersucht.

# PERNATON®

Natürlich beweglich



## PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung



Mehr Informationen unter:

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

@pernaton.official



# GRENZEN DER WISSENSCHAFT

---

Menschen gehen davon aus, dass «wissenschaftlich» bedeutet, entsprechende Resultate seien definitiv. Irrtum: Wissenschaft bedeutet sich ständig verändernde Resultate, die zudem auf unterschiedlichen Grundlagen basieren.

---

Hans Wirz

«Wissenschaft ist alles, was nach Inhalt und Form als ernsthafter Versuch zur Ermittlung der Wahrheit anzusehen ist.» So definiert Wikipedia den Begriff. Im Gesundheitsbereich ruht die Wissenschaftlichkeit vorweg auf den beiden Pfeilern «Forschung» und «Entwicklung»: Erstere sucht nach grundsätzlich neuen Wegen. Mit «Entwicklung» werden laufend Verbesserungen ausprobiert, solange Produkte und Therapien existieren. Zudem kommt ein dritter Faktor ins Spiel: Die Erfahrungen der Patientinnen und Patienten mit Arzneimitteln und Therapien.

*«Wissenstransfer fördert die Wissenschaftlichkeit.»*

## **Wie der Fluss des Lebens**

Damit passt sich die Wissenschaft der gegebenen Systematik auf unserem Planeten an, nach der gar nichts so bleiben kann, wie es momentan ist – Leben ist ununterbrochene Veränderung. Ob Klima, persönliche Entwicklung oder Heilmittel. Einzelne Menschen, Organisationen und Unternehmen müssen oder wollen sich «verbessern», entsprechend ihren Zielsetzungen. Steuerungselement, Anregerin und Überwacherin ist die Gesundheitspolitik. Was eine besondere Herausforderung darstellt. Erstens, weil der Staat als Garant der Demokratie im Gesundheitswesen sehr viel reguliert und zweitens, weil es eine wirt-

«Charakteristisch sind in der Wissenschaft methodisches Vorgehen, das Erkennen von Zusammenhängen und die Wiederholbarkeit von Prozessen.»

schaftlich starke Motivation und Risikobereitschaft braucht, die Entwicklung des Gesundheitswesens voranzutreiben. Charakteristisch sind in der Wissenschaft methodisches Vorgehen, das Erkennen von Zusammenhängen und die Wiederholbarkeit von Prozessen. Richtungsweisend sind ebenfalls ethische Überlegungen und die Vorgabe, dass Therapien der Patientenschaft nicht schaden dürfen.

#### Nebenwirkungen inbegriffen

In der Regel gibt es allerdings kaum Medikamente und Therapien, die nicht negative Auswirkungen haben. Weshalb der Zulassungsprozess von Heilmitteln oder Impfungen exakt vorgeschriebene Kontrollketten beinhaltet. So kann es von der Produktidee bis zur Freigabe des Heilmittels durch die Behörden schon rund zehn Jahre dauern. Wobei es Ausnahmen gibt wie beispielsweise bei Covid-19. Etwa bezüglich der längerfristigen Auswirkungen können noch keine entsprechenden Erfahrungswerte einbezogen werden.

«In der Regel gibt es kaum Medikamente und Therapien, die nicht negative Auswirkungen haben.»

#### Relativierung unumgänglich

Kurz und verständlich: Der Wissenschaftler und die Wissenschaftlerin arbeiten mit Einschätzungen, die sich stetig erneuern. Zu verstehen als notwendiger Fortschritt. Eine Belastung, die uns – siehe Situation zurzeit – zutiefst verunsichert. Aber immerhin ermöglicht, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und entsprechend zu handeln. Zudem könnten vielseitige Präventionsmaßnahmen endlich entwickelt und umgesetzt werden. Wenn denn die Politik und die Beamtenschaft den Mut und den Willen aufbringen, entsprechend zu handeln. Beispielsweise Einsatzpläne jetzt zu entwickeln, statt im Bedarfsfall zu jammern. Denn die nächste Pandemie kommt bestimmt. <

#### Mehr branchenüberschreitende Zusammenarbeit

Es scheint immerhin, dass als positives Gegengewicht zur Spezialisierung zunehmend interdisziplinär gedacht und gehandelt wird. Konkret: Dass auch die Wissenschaftlichkeit als grenzüberschreitende «Arbeitskette» gedacht werden muss. Mit entsprechenden Massnahmen in den Lehranstalten. Wissenstransfer fördert die Wissenschaftlichkeit.



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 Küssnacht am Rigi.



# DAMIT IST NICHT ZU SPASSEN

Jede fünfte Frau ist mindestens einmal im Leben von einer bakteriellen Scheideninfektion betroffen. Hier die wichtigsten Informationen zu Ursachen, Symptomen, Behandlung und Prävention.

Susanna Steimer Miller

Der menschliche Körper wird an verschiedenen Stellen von Bakterien besiedelt. Im Darm, auf der Haut, im Mund und in der Scheide ermöglichen die Kleinstlebewesen bestimmte Prozesse oder agieren als Gesundheitspolizisten. Brigitte Leeners, Gynäkologin am Universitätsspital Zürich, erklärt: «In der Vagina produzieren die sogenannten Döderlein-Bakterien Milchsäure und sorgen für ein saures Milieu, das es krank machenden Pilzen und Bakterien erschwert, im Vaginalsekret zu überleben.» Der pH-Wert der gesunden Scheide liegt zwischen 3,8 und 4,5. Die Döderlein-Bakterien ernähren sich von glykogenhaltigen Zellen, die von der obersten Schleimhautschicht der Scheidenwand abgeschilfert werden.

## Störfaktoren

Die Scheidenflora kann durch verschiedene Faktoren aus dem Lot geraten. Die Fachärztin für Gynäkologie und Sexualmedizin Eliane Sarasin Ricklin von Swiss Breast Care erläutert: «Eine übermässige Intimhygiene, synthetische und eng anliegende Unterwäsche, Slipeinlagen, Binden und Tampons, Feuchttücher, Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern und Stress können dazu führen, dass die Döderlein-Bakterien ihre Aufgabe nicht mehr optimal wahrnehmen können.» Ihre Zahl könne sich zudem durch die Einnahme von Antibiotika reduzieren, denn diese wirken sich auch auf nützliche Bakterien aus. Rauchen kann sich ebenfalls ungünstig auf die Scheidenflora auswirken.

Auch hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft, Stillzeit und in den Wechseljahren können die bakterielle Zusammensetzung in der Scheide aus dem Gleichgewicht bringen. «Während des Stillens und nach der Menopause führt die rückläufige Produktion von Östrogen dazu, dass die Vaginalschleimhaut weniger glykogenhaltige Zellen abgibt», weiss Eliane Sarasin Ricklin. Für die Döderlein-Bakterien stehe also weniger Nahrung zur Verfügung. Durch diese Veränderungen werde die weibliche Intimzone anfälliger für Infekte. Frauen nach der Menopause hätten deshalb ein höheres Risiko für wiederkehrende Blasenentzündungen, Scheidenpilz und bakterielle Infektionen.

## Tipps für ein gesundes Scheidenmilieu

- Reinigen Sie die Intimregion mit Wasser oder einer milden Seife oder Waschlotion.
- Wischen Sie Toilettenpapier immer von der Scheide Richtung After.
- Verzichten Sie auf Intimdeos und Vaginalspülungen.
- Wechseln Sie Tampons und Binden regelmässig.
- Konsultieren Sie Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen bei Missempfindungen in der Scheide.

## Unerwünschte Bakterien

Durch die Nähe zum After können Bakterien, zum Beispiel *E.-coli*-Bakterien, Chlamydien und *Gardnerella vaginalis*, vom Analbereich leicht in die Vagina gelangen. Zu einer Übertragung dieser unerwünschten Bakterien kann es auch beim Geschlechtsverkehr kommen. Ist das Scheidenmilieu im Ungleichgewicht, können die krankheitsregenden Keime die Schleimhaut besiedeln, sich ungebremst vermehren und zu einer Abnahme der Döderlein-Bakterien führen. Das führt zum Ansteigen des pH-Wertes.

## Die bakterielle Vaginose

Eine bakterielle Scheidenentzündung führt bei etwa der Hälfte der Frauen nicht zu Beschwerden. Manchmal wird sie mit einem Scheidenpilz verwechselt. Ein Zeichen für einen übermässigen Befall mit krank machenden Bakterien kann verstärkter Scheidenausfluss sein, der fischig riecht. Der Fischgeruch kann auch ohne Ausfluss auftreten. In seltenen Fällen verspüren Frauen Beschwerden wie Brennen, Juckreiz oder ein Trockenheitsgefühl. Der pH-Wert in der Scheide steigt auf über 4,5 an.

«Die Scheidenflora kann durch verschiedene Faktoren aus dem Lot geraten.»

Eine bakterielle Vaginose kann zu einer Entzündung der Eileiter, des Gebärmutterhalses und des äusseren Schambereichs führen. In der Schwangerschaft kann die Infektion vorzeitige Wehen, einen verfrühten Blasensprung und eine Frühgeburt auslösen. Schwangere Frauen sollten sich bei Verdacht auf eine bakterielle Vaginose nie auf eigene Faust behandeln. Bei Missempfindungen ist immer eine Konsultation bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen angezeigt. Hinter den Beschwerden kann auch ein Scheidenpilz stecken, der Schwangere ebenfalls häufig befällt. Ob es sich beim Krankheitserreger um ein Bakterium oder einen Pilz handelt, lässt sich unter dem Mikroskop feststellen. Die beiden Keime erfordern unterschiedliche Therapien.

#### Behandlung

Die bakterielle Vaginose wird üblicherweise mit Antibiotika (Tabletten, Creme, Scheidenzäpfchen) behandelt, die während fünf bis sieben Tagen eingenommen werden müssen. Da diese Mittel auch die erwünschten Bakterien in der Vagina in Mitleidenschaft ziehen, sind wiederkehrende Infektionen möglich.

Die Wirkung von Hausmitteln, wie zum Beispiel die Einführung eines mit Joghurt, Milch oder Apfelessig getränkten Tampons, ist wissenschaftlich nicht belegt. Milchsäurepräparate können dazu beitragen, dass die Scheidenflora sich regeneriert. Schwarztee, Teebaumöl und Knoblauch wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

#### Intimpflege

Doch wie soll Frau ihre Intimzone pflegen? Gesine Meili, Chefarztin der Klinik für Gynäkologie am Kantonsspital Winterthur, empfiehlt: «Frauen sollten den äusseren Schamlippenbereich, der sich übrigens maximal bis zum Jungfernhäutchen erstreckt, höchstens einmal täglich mit einer milden Seife oder nur mit Wasser waschen, um Hautschuppen oder Rückstände von Salben aus Hautfalten zu entfernen.» Sie rät davon ab, den Bereich jenseits des Jungfernhäutchens, also die Vagina, zu waschen. Vaginalduschen würden das natürliche Gleichgewicht in der Scheide massiv stören. Nach dem Duschen oder Baden ist es laut der Fachfrau sinnvoll, die Vulva und den Scheideneingang mit einer rückfettenden Creme zu pflegen. <



# Hitzewallungen? Ich bleibe cool...

**1 Tablette pro Tag**

**Menosan® Salvia**  
Tabletten

Lindert übermässiges Schwitzen  
und aufsteigende Wärmegefühle.

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

Eine Antwort der Natur

**A.Vogel**

# AUF DIE MENGE KOMMT ES AN

---

Beim Thema «erhöhte Cholesterinwerte» scheiden sich die Geister: Während die einen sich die Butter vom Brot nehmen lassen und hartnäckig auf ihr Frühstücksei verzichten, schlemmen die anderen unbekümmert weiter wie bisher. Die Wahrheit liegt wohl, wie so oft, irgendwo dazwischen.

---

Christiane Schittny, Apothekerin

Cholesterin ist eine lebensnotwendige Substanz, die vom Körper selbst in genügender Menge produziert wird. Der fettähnliche Stoff ist wichtiger Bestandteil der menschlichen Zellen, Ausgangsmaterial für die Bildung verschiedener Hormone, wird für die Synthese von Vitamin D benötigt und bildet den Grundbaustein für Gallensäuren. Auch aus tierischer Nahrung erhält unser Körper Cholesterin. Dieser von aussen zugeführte Anteil beträgt im Schnitt rund zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent des Gesamtcholesterins.

## **Weitreichende Folgen**

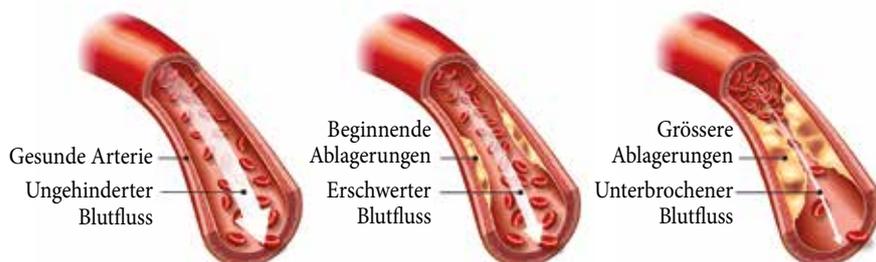
Unser Körper enthält gesamthaft etwa 150 Gramm Cholesterin. Die Zellen nehmen nur gerade so viel dieser Substanz auf, wie sie benötigen. Ein Zuviel an Cholesterin bleibt im Blut zurück und kann sich an den Arterienwänden festsetzen, ganz besonders dann, wenn diese schon beispielsweise durch Rauchen, Bluthochdruck, schlecht eingestellten Diabetes oder Übergewicht geschädigt sind. Obwohl sich bei erhöhten Cholesterinwerten keinerlei direkte Beschwerden bemerkbar machen, können auf Dauer schwerwiegende gesundheitliche Folgen entstehen.

*«Je länger der Cholesterinspiegel erhöht ist, desto grösser wird die Wahrscheinlichkeit, dass Blutgefässe in Mitleidenschaft gezogen werden.»*

## **Erst abgelagert, dann verstopft**

Je länger der Cholesterinspiegel erhöht ist, desto grösser wird die Wahrscheinlichkeit, dass Blutgefässe in Mitleidenschaft gezogen werden. Denn Ablagerungen an den Gefässwänden verursachen Arterienverkalkung (Atherosklerose) und führen mit der Zeit zu Verstopfungen der Blutgefässe. Grundsätzlich können sich solche Verstopfungen in allen Arterien des menschlichen Körpers entwickeln und zu Durchblutungsstörungen in den davon be-

### So entsteht Atherosklerose



troffenen Geweben oder Organen führen. Werden Herzkranzgefässe verstopft, droht ein Herzinfarkt. Sind Gefässe im Hirn betroffen, kann ein Hirnschlag die Folge sein.

### Schwieriger Balanceakt

Cholesterin wird im Blut transportiert. Da es aber nicht wasserlöslich ist, muss es an sogenannte Lipoproteine gekoppelt werden, wodurch es «transportfähig» wird. Einerseits gibt es Lipoproteine mit niedriger Dichte (LDL). Sie befördern das Cholesterin zu seinen Bestimmungsorten im Körper. Doch sobald mehr LDL-Cholesterin vorhanden ist, als vom Körper benötigt wird, lagert es sich an den Gefässwänden an und stellt einen Risikofaktor für Atherosklerose dar. Man nennt das LDL-Cholesterin daher auch «schlechtes Cholesterin».

Der Gegenspieler ist ein Lipoprotein mit hoher Dichte (HDL). Es sammelt überschüssiges Cholesterin im Blut ein und transportiert es zur Leber, wo es abgebaut und ausgeschieden wird. HDL-Cholesterin («gutes Cholesterin») hemmt auch Cholesterinablagerungen an den Gefässwänden und wirkt somit der Atherosklerose entgegen. Ein ausgewogenes Verhältnis von LDL- und HDL-Cholesterin ist daher für den Körper sehr wichtig.

*«Allgemein gilt: Unsere Nahrung sollte nicht mehr als dreissig Prozent Fett enthalten.»*

### Gesünder essen

Durch eine gesunde Kost kann der Cholesterinspiegel nachhaltig beeinflusst werden. Allgemein gilt: Unsere Nahrung sollte nicht mehr als dreissig Prozent Fett enthalten. Tierische Fette haben einen hohen Anteil an Cholesterin und an gesättigten Fettsäuren, weshalb sie massvoll genossen werden sollten. Mageres Fleisch sollte deutlich häufiger auf dem Speiseplan stehen als sehr fettreiches Fleisch. Auch bei Milchprodukten sollte möglichst auf eine fettarme Variante ausgewichen werden. Fisch ist eine hervorragende Alternative zu Fleisch, denn er ist fettarm und eiweissreich. Ideal sind auch Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Sie enthalten kein Cholesterin und kaum Fett, dafür aber wertvolle Ballaststoffe, die ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl geben.

### Fett ist nicht gleich Fett

Die Eigenschaften der Fette werden durch ihre unterschiedliche Struktur bestimmt.

- **Gesättigte Fettsäuren** kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln vor. Sie können sowohl das Gesamt- als auch das LDL-Cholesterin erhöhen und sollten nicht zu oft verzehrt werden.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren** sind in der Lage, das LDL-Cholesterin zu senken. Sie finden sich vorwiegend in Oliven-, Raps-, Walnuss-, Sesam- und Erdnussöl.
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** schliesslich müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst synthetisieren kann: Linolsäure oder Omega 6 kommen z. B. in Sonnenblumen-, Distel- oder Keimölen vor, während Omega 3 in fetten Fischen, Nüssen sowie Lein- und Rapsöl vorkommen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken den Blutfettspiegel, wirken der Bildung von Blutgerinnseln entgegen und verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### In Bewegung bleiben

Jede sportliche Aktivität trägt dazu bei, das HDL-Cholesterin zu erhöhen, was positive Folgen für das Herz-Kreislauf-System hat. Dabei kommt es vor allem darauf an, sich regelmässig zu bewegen, mindestens eine halbe Stunde pro Tag. Hochleistungssport muss es nicht sein, aber idealerweise sollte man während des Trainings leicht aus der Puste geraten. Wichtig ist, sich einen Sport oder eine Tätigkeit auszusuchen, die Freude macht, denn sonst fällt es schwer, längere Zeit durchzuhalten. Beispiele für in den Alltag einbaubare Bewegung sind zügiges Gehen, Velofahren oder Gartenarbeit. Für Fortgeschrittene steht das Trainieren von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf dem Programm. Positiver Nebeneffekt: Viel Bewegung senkt auch ein zu hohes Körpergewicht, welches seinerseits ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

### Cholesterinsenkende Medikamente

Bei einer angeborenen Störung des Fettstoffwechsels oder wenn der Cholesterinspiegel auch nach konsequenter Ernährungsumstellung nicht genügend gesenkt werden kann, können unterstützend Medikamente eingenommen werden. Ein Ersatz für eine vernünftige Ernährung sind sie aber nicht. Beispiele für Medikamente sind verschiedene Statine, welche die Cholesterinproduktion in der Leber hemmen oder Ezetimib, welches im Dünndarm die Aufnahme des Cholesterins aus der Nahrung hemmt. Alle diese Medikamente sind rezeptpflichtig und können nur auf ärztliche Verordnung in der Apotheke bezogen werden.



# NAHRUNG FÜRS HERZ

Das Herz ist der einzige Muskel unseres Körpers, der pausenlos arbeitet – ein Leben lang – und dabei nicht ermüdet. Mit wichtigen Mikronährstoffen können wir das Organ unterstützen.

Jürg Lendenmann

Noch für Aristoteles war das Herz Zentralorgan und Sitz der Seele. Leonardo da Vinci erkannte, dass das Organ wie eine Art Pumpe aussah. Erst der englische Arzt William Harvey konnte 1628 mit Experimenten zeigen, dass das Herz Blut durch den Körper pumpt. Beim Menschen sind dies fünf bis sechs Liter des Lebenssaftes pro Minute – bei grosser Anstrengung bis zum Fünffachen –, die letztlich über feinste Kapillaren die Körperzellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.

Zwei besondere Eigenschaften des Herzens sind wenig bekannt: Es ist der einzige Muskel in unserem Körper, der nicht ermüdet. Und während alle anderen Körperzellen, auch die der Knochen, kontinuierlich erneuert werden, bleibt über die Hälfte der Herzzellen ein Leben lang erhalten. Und noch eine weitere Besonderheit geht gern vergessen: Da das Herz über das vegetative Nervensystem mit dem Gehirn verbunden ist, können es Gemütszustände sowohl positiv wie negativ beeinflussen.

## Vieles kann dem Herzen schaden

Der Herzmuskel wird über die Herzkranzgefässe mit Blut versorgt. Körperliches Training erhöht seine Leistungsfähigkeit. Doch ob ein Herz kräftig und gesund ist, hängt noch von vielen weiteren Faktoren ab. Einige sind nicht beeinflussbar, wie Geschlecht, Veranlagung und Alter. Auf andere Risikofaktoren, wie Rauchen und schadhafte Stress, können wir Einfluss nehmen, ebenso auf die Ernährung: «Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direk-

## Herznahrung

Manche Lebensmittel sind besonders reich an wichtigen Mikronährstoffen für ein gesundes Herz:

<b>Omega-3-Fettsäuren</b>	Speiseöle (z. B. Leinöl, Chiaöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl), fetter Fisch (Hering, Lachs, Sardinen, Thunfisch usw.), Nüsse und Samen (Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse, Mandeln), Soja, Gemüse (Rosenkohl, Spinat, Bohnen)
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b>	Bierhefe, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Haferflocken
<b>Vitamin C</b>	Hagebutte, Sanddornbeere, Schwarze Johannisbeere, Kohllarten, Paprika, Spinat, Kiwi
<b>Vitamin E</b>	Sanddornfruchtfleischöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Palmöl, Olivenöl
<b>Vitamin K<sub>2</sub></b>	Eigelb, Butter
<b>Karotinoide (Betakarotin)</b>	Paprika, Nori-Alge, Karotten, Wurzel- und Knollengemüse
<b>Selen</b>	Paranuss, Teigwaren mit Ei, Eigelb, Nori-Alge, Poulet, Samen, Kerne, Nüsse
<b>Q10</b>	Leber, fetter Fisch, Ei, Butter, Nüsse (z. B. Pistazien), Hülsenfrüchte, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Pflanzenöle

Nicht immer kann über die Nahrung der Bedarf an für das Herz wichtigen Mikronährstoffen aufgenommen werden. Gründe können eine vegane Ernährung sein, Darmerkrankungen oder ein durch Alter oder Krankheit bedingtes Handicap, nicht mehr alle Lebensmittel essen zu können. Dann kann es sinnvoll sein, fehlende Vitamine, Spurenelemente oder essenzielle Fettsäuren entweder über Nahrungsergänzungsmittel (Pulver, Kapseln) zuzuführen oder aber über Functional Food – Lebensmittel, denen bestimmte Mikronährstoffe zugesetzt wurden.

tem oder indirektem Zusammenhang mit der Ernährung», schreibt die Schweizerische Herzstiftung (swissheart.ch). «Hohe Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck können eine Folge von Übergewicht und der zugrunde liegenden Fehlernährung sein.» Alle diese Risikofaktoren schädigen nicht nur das Herz selbst, sondern auch die Blutgefässe und begünstigen die Entwicklung einer Gefässverstopfung (Arteriosklerose).

**Herzhaft geniessen**

Doch was sollen wir essen, um unser Herz gesund zu erhalten? Empfehlenswert, so die Schweizerische Herzstiftung, ist die mediterrane Ernährungswiese – die Mittelmeerkost. Sie ist gekennzeichnet durch frische Zutaten, einfache, schonende Zubereitung und viel pflanzliche Kost. Von welchen Nahrungsmitteln wie viel zugeführt werden soll, zeigt die Schweizer Lebensmittelpyramide. Vergessen geht oft, dass auch mit gesunden Nahrungsmitteln (zu) viele Kalorien aufgenommen werden können. Achten Sie daher auf eine ausgewogene Energiebilanz. Seien Sie zudem sparsam mit Salz und trinken Sie keinen beziehungsweise wenig Alkohol. <

**Wichtige Mikronährstoffe fürs Herz**

Einige Mikronährstoffe sind für die Herzgesundheit besonders wichtig:

- **Omega-3-Fettsäuren** sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In Tieren finden sich EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), Pflanzen enthalten ALA (α-Linolensäure), aus der EPA und DHA gebildet werden können. «Sie senken die Gerinnungsneigung des Blutes und den Blutdruck und damit das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko», so die Schweizerische Herzstiftung.
- **Antioxidanzien: Selen** schützt die Zellen vor oxidativem Stress, ist wichtig für das Immunsystem und soll sich auch positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. In der Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten spielen auch **Vitamin C, Vitamin E** und **Karotinoide** eine Rolle, wie eine Metaanalyse zeigte. Diese Mikronährstoffe kommen vor allem in Früchten und Gemüse vor.
- **Q10 (Ubichinon-10)** ist ein für die Energieproduktion der Zellen wichtiges Coenzym. Es findet sich in den Organen mit dem höchsten Energiebedarf, zu denen Herz, Lunge und Leber gehören.
- **Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin)** wird gebraucht, damit der Energiestoffwechsel, psychische Vorgänge, das Nervensystem und das Herz funktionieren können.
- **Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon)** soll für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedeutsam sein.

**Burgerstein CardioVital:**



„Ihr Herz liegt mir am Herzen.“

Burgerstein CardioVital ist eine umfassende Nahrungsergänzung für die Herzgesundheit. Es enthält Thiamin sowie die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen.\* Ergänzt wird die Formulierung durch Oliven- und Knoblauchextrakt, Coenzym Q10, Selen und Vitamin K2. \* bei mind. 250 mg Omega-3 EPA und DHA täglich



**Tut gut.**

 **Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil



# MEIN GEWICHT UND ICH

Das Körpergewicht wird begrifflich in Kategorien wie Wohlfühlgewicht, Wunschgewicht und Idealgewicht eingeteilt. Ein Hinweis darauf, dass das Gewicht bei der individuellen Lebensgestaltung eine Rolle spielt.

Meta Zweifel

Jammerte einst ein weibliches Wesen über unvorteilhafte Rundungen und ein Zuviel an Körpergewicht, bekam es stereotyp zu hören: «Lass doch. Hauptsache, du fühlst dich wohl.» Heute ist diese indirekte Aufforderung zu stiller Resignation nicht mehr aktuell: «Wohlfühlgewicht» hat nun mit Gesundheit und Wellness zu tun – mit Bewegungsfreude, mit Lebensenergie und sinnvoller Prävention. Ein erstrebenswertes Setting – wäre da nicht der Druck der Zielvorgabe.

«Wunschgewicht»: Höchstwahrscheinlich mustern auch viele Männer vor dem Spiegel ihre Körperlichkeit mit kritischem Blick und ärgern sich etwa über die «Wampe», die sich unter der Gürtellinie wölbt. Vor allem sind es jedoch Frauen, die sich zuweilen fast verzweifelt wünschen, bei der Kleiderwahl nicht mehr auf grosse Grössen angewiesen zu sein.

Und was hat es mit dem «Idealgewicht» auf sich? Ein Ideal ist ein von der Realität weit entferntes Phänomen. Idealvorstellungen können inspirieren, aber unter Umständen auch toxisch wirken. Der Teenager, der sich mit Kleidergrösse 36 für megafett und megaunsexy hält, kann in eine lebensbedrohliche Magersucht geraten. Eine Frau, die sich nach den Wechseljahren mit Crash-Diäten superschlank zu halten versucht, schädigt ihren Körper und nimmt ihm notwendige Reserven weg. Der Run auf ein imaginäres Idealgewicht kann zur Obsession werden.

## Im Dschungel der Diäten

Unsere Lebenswelten mögen sich noch so rasch verändern: Diäten scheinen mit dem Gen der Langlebigkeit ausgestattet zu sein und sich unentwegt zu vermehren. Für die Mayo-Diät hat man schon vor zwanzig Jahren hartgekochte Eier in sich hineingewürgt oder bei der kohlenhydratarmen Atkins-Diät an Fleisch

gekaut. Auf der aktuellen Hitliste der Diätsysteme scheint sich erfreulicherweise die Mittelmeerdiet an der Spitze zu halten. Auf den Mittelmeer-Teller kommen vor allem Gemüse und Früchte, wöchentlich zweimal Fisch, kein rotes Fleisch und die Speisen werden mit Olivenöl zubereitet. Bei dieser Diät – die auch der Gehirntätigkeit förderlich sein soll – ist der Gewichtsabbau selbstverständlich nicht zuletzt vom richtigen Mass abhängig. Die Essensportionen sollten moderat sein, der Salat darf nicht im Olivenöl ersäuft und das Gemüse soll sanft gedämpft werden. Ob Paleo-Diät ohne Milch und Getreide, ob Dash-Diät mit sehr hohem Gemüseanteil, ob Intervallfasten oder eine andere Diät: Erfolg stellt sich nur dann ein, wenn der Diätplan alltagstauglich ist. Falls das Abendessen die Hauptmahlzeit darstellt und mit dem Feierabendgefühl von Entspannung verbandelt ist, wäre «Dinner-Cancelling», also der Verzicht aufs Nachtessen, die falsche Wahl. Für eine Seniorin oder einen Senior dagegen kann dies ein Weg sein, um allmählich ein paar überflüssige Pfunde abzubauen und den Verdauungstrakt zu entlasten.

*«Wohlfühlgewicht hat mit Bewegungsfreude, mit Lebensenergie und sinnvoller Prävention zu tun.»*

## Sind Sie der V- oder der G-Typ?

Bevor man sich auf eine Diät einlässt oder sich heroisch zu einer Ernährungsumstellung entschliesst, empfiehlt sich eine ehrliche Selbstanalyse oder das Gespräch mit einer erfahrenen Ernährungsberaterin.

«Ein Erfolg stellt sich nur dann ein, wenn der Diätplan alltagstauglich ist.»

Eine sehr erfolgreiche, nicht mehr gar so junge deutsche TV-Moderatorin wurde gefragt, wie sie es schaffe, unverändert rank und schlank vor ihr Publikum zu treten. Ihre Antwort: «Ich kann mich nicht erinnern, wann ich letztmals ein einziges Pommes frites gegessen habe.» Diese Frau ist entweder von Natur aus ein V-Typ oder sie hat sich aus beruflichen Gründen trainiert: Ihr Codewort heisst Verzicht, und zwar konsequent. Ein G-Typ tickt anders. Nahrung bedeutet für ihn Genuss und ihm läuft schon beim Geruch eines bestimmten Gewürzes oder einer Speise das Wasser im Mund zusammen. Er würde mit einer rigorosen Verzicht-Diät vermutlich grandios scheitern. Eine weitere Abklärung, die begleitend sein kann: Ist man der Typ, der die ihm zugeführte Nahrungsmenge rasch verarbeitet und in Wärme umsetzt? Oder gehört man zum Typus Mensch, der alles langsam und gründlich auswertet und sich ein Fettdepot anlegt? In diesem Fall heisst das primäre Grundrezept: «Kleine Portionen und mehr Bewegung.»

**Schluss mit «Bodyshaming»**

Models dünn wie ein Schilfrohr. Stars und Promifrauen, die beinahe so schmal sind wie die Absätze ihrer High Heels. Kataloge voll von computergeschönten dünnen Frauen. Influencerinnen in Kleidergrösse Zero. Instagram-Showdarbietungen und ätzende Figurwettbewerbe: Die ständige Sturzflut von falschen Vorbildern hinterlässt Spuren und Opfer. Vor allem junge Frauen vergleichen sich bewusst oder unbewusst mit gestylten Kunstfiguren und geraten so in den Sog des «Bodyshaming». Sie schämen oder verachten sich, weil sie keine Traumfigur vorzuzeigen haben, weil ihre Beine nicht überlang sind und ihre Brüste und der Hintern nicht so stramm stehen wie ihnen vorgespiegelt wird.

Der deutsche Comedy-Star Carolin Kebekus kam vor Kurzem in einem Interview auf die neue «Body-Positivity»-Bewegung zu sprechen: Es soll endlich Schluss sein mit Bodyshaming und der gefährlichen Selbstentwertung. Vernünftige Gewichtskontrolle und respektvoller Umgang mit dem Körper: Aber ja! Selbstquälerei und schwachsinniger Wettbewerbszwang: Eindeutig nein! Carolin Kebekus meint: «Wir sind nicht alle gleich. Zum Glück.»

# Bilifuge® Digest

Dragées und Tropfen mit vier Pflanzenextrakten und Cholin\*

NEU!



Artischocke



Combretum



Sauerdorn



Orthosiphon



\*Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.



## WO BLEIBT DIE ERINNERUNG?

Eine deutliche Verringerung der Gedächtnisleistung erzeugt Unsicherheit und Angst. Professor Andreas U. Monsch, Leiter der Memory Clinic im Felix Platter-Spital in Basel, beschäftigt sich mit diesem herausfordernden Themenbereich.

Meta Zweifel

### Herr Professor Monsch, ist das «gute» oder «schlechte» Gedächtnis genetisch vorgegeben?

*Prof. Dr. phil. Andreas U. Monsch:* Diese Frage lässt sich nicht schlüssig beantworten, massgebend ist die Sichtweise. Ginge man von einer definitiven genetischen Prägung aus, wäre keine Veränderung möglich. Geht man jedoch – wie auch ich dies tue – davon aus, dass die Gedächtnisleistung auch umweltbedingt ist, heisst dies: Das Gedächtnis lässt sich sehr wohl trainieren. Es kann Strategien entwickeln, welche die Speicherfähigkeit optimieren. Insofern sind Gedächtnis und Hirnleistung nicht starr geformt, sondern sehr plastisch.

### Dass Sie von Trainingsmöglichkeiten des Gehirns sprechen, gibt Anlass zu Hoffnung. Welche Art von Training ist sinnvoll?

Wer einmal einen Gips getragen hat, weiss, dass nach sechs Wochen ein Muskel die Hälfte seines Umfangs verlieren kann. Studien belegen, dass es wichtig ist, das Gehirn zu gebrauchen: «Use it or lose it», was nicht gebraucht oder genutzt wird, verkümmert. Zum Gedächtnistraining gibt es keine Empfehlungen wie etwa Kreuzworträtsel oder Sudoku. Der Trick besteht darin, dass man eine Hirnleistungsaktivität findet, die einem vor allem Spass macht, sei dies nun eine Diskussionsrunde, ein Theater- oder Konzertabonnement, Lektüre, ein Schachclub und anderes mehr. Regelmässiges, geistig herausforderndes und nachhaltig wirksames Hirnleistungstraining funktioniert nur, wenn Freude und Interesse den Antrieb geben.

### Auch jüngere Leute sind manchmal vergesslich. Bei einem älteren Menschen kann Vergesslichkeit ein Angstgefühl hervorrufen: «Ist das etwa schon der Beginn einer Demenzerkrankung?»

Zunächst muss man verstehen, dass sich mit zunehmendem Alter auch die Hirnleistungen verändern: Wir benötigen mehr Zeit, sowohl um etwas abzuspeichern als auch um Wissen abzurufen. Möchte man im Alter von siebzig Jahren eine neue Sprache erlernen, muss für das Einprägen von Vokabeln mehr Zeit investiert werden als etwa im Alter von zwanzig Jahren: Das ist normal und kein Grund zur Frustration.

*«Ältere Menschen benötigen mehr Zeit, um Informationen abzuspeichern und um Wissen abzurufen.»*

### Der alte Mensch kann die Reduktion seiner Merk- oder Reaktionsfähigkeit dennoch als Kränkung erleben.

In solch einer Situation sollte man mit sich selbst fair umgehen und nichts Unmögliches von sich verlangen. Kommt einem der Name eines Bekannten nicht gleich in den Sinn oder kann man sich beispielsweise nicht mehr an den Titel eines Films erinnern, von dem man erzählen möchte: Man sollte sich nicht aufregen, sondern warten – meist weiss man nach wenigen Minuten wieder Bescheid. Je älter man wird, desto mehr Geduld sollte man sich schenken. Wichtig ist allerdings immer die Frage, wie häufig Ausfälle vorkommen und welche Bedeutung sie haben.

### Wo endet das Prinzip Geduld und beginnt eine krankhafte Entwicklung?

Vereinfacht kann man sagen, dass die Grenze dann überschritten wird, wenn ganz vertraute Namen oder Begriffe nicht mehr abgerufen werden können – etwa die Namen von Grosskindern oder auch, wenn solche «Gedächtnismomente» öfter auftreten. Leidet der betroffene Mensch unter der Verminderung seiner Hirnleistung und sind ihm Ausfälle überaus peinlich, kann dies ebenfalls ein Warnsignal sein.

### Ältere Menschen finden zuweilen wortreiche Umschreibungen, wenn sie einen präzisen Begriff nicht abrufen können. Ist auch dies ein Hinweis auf eine Minderung der kognitiven Fähigkeiten?

Hier handelt es sich um eine Kompensationsstrategie. Ist mir ein Begriff entfallen, versuche ich, mich mit Umschreibungen verständlich zu machen und so das Gespräch in Gang zu halten. An sich ist dies eine gute Taktik. Bei Demenz jedoch setzt die Dingsprache ein: «Er hat mir dann dieses Ding gegeben ...» Das Gegenüber kann nicht verstehen, um was es bei diesem «Ding» geht.

### Wären regelmässige fachärztliche Check-ups der Hirnleistung bei Menschen im höheren Alter empfehlenswert oder im Sinne der Früherkennung sogar wichtig?

Sie denken offensichtlich an jene Check-ups, bei denen es unter anderem um den Blutdruck oder Cholesterinwerte geht. Der Unterschied ist folgender: Es stehen keine Medikamente oder Therapien zur Verfügung, die den Abbauprozess frühzeitig aufzuhalten vermöchten. Bestünden diese Möglichkeiten, würde es Sinn machen, im Rhythmus von etwa zwei Jahren einen entsprechenden Check zu machen, um frühzeitig intervenieren zu können. Aber noch ist dies nicht möglich. <



**Prof. Dr. phil. Andreas U. Monsch**  
Leiter der Memory Clinic  
im Universitären Zentrum für  
Altersmedizin Felix Platter in Basel

### Ab einem Alter von etwa 45 Jahren sollte man im Blick auf die Hirnleistungsfähigkeit sechs Bereiche beachten:

- 1 Alles, was fürs Herz gut ist, tut auch dem Hirn gut. Risikofaktoren wie Bluthochdruck behandeln lassen.
- 2 Zweieinhalb Stunden pro Woche Sport treiben und den Puls auf Trab bringen.
- 3 Mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht, weil während des Schlafs das Hirn gereinigt wird. Auf gute Schlafqualität achten (z. B. separater Schlafraum, wenn der Partner oder die Partnerin ausdauernd schnarcht) und Schlafhygiene (am Abend wenig Alkohol und Verzicht auf üppiges Essen).
- 4 Optimierung der Ernährung, wenig Fleisch, viel Gemüse und Früchte, Omega-3-Fettsäuren.
- 5 Pflege der sozialen Aktivitäten. Einsamkeit und soziale Isolation sind schlechte Voraussetzungen für die Hirnleistung.
- 6 Kognitive Stimulation. Hirnaktivität anregen mit Tätigkeiten, die Spass machen und das Hirn trainieren.



**gincosan® ,  
zeller entspannung**

## Entspannt und konzentriert.

**gincosan®** – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.

**zeller entspannung** – zur Anwendung bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

ZUR PRÜFUNGSZEIT.

PFLANZLICH.

VON ZELLER.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.  
Max Zeller-Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

0222/2069



# UNTER DAUERSTROM

Drei von zehn Erwerbstätigen in der Schweiz leiden unter Stress. Dieser kann körperliche und seelische Symptome auslösen. Es gibt verschiedene Wege, um mit Stress besser umzugehen.

Fabrice Müller

Stress gibt es überall – im Beruf wie auch im Privatleben. «In Stresssituationen werden Stresshormone ausgeschüttet, um die Energiereserven des Körpers freizusetzen und ihn so auf eine «Kampf- oder Fluchtsituation» vorzubereiten», erklärt Melanie Berger, Ernährungs-, Gesundheits- und Stressberaterin aus Heimberg. Doch Stress ist nicht gleich Stress. Man unterscheidet zwischen positivem Stress, Eustress genannt, der unsere Motivation und Leistungsfähigkeit steigert, und Distress, der vom Organismus als unangenehm, bedrohlich und überfordernd empfunden wird. Meistens sind es mehrere Faktoren, die den Stress begünstigen. So können zum Beispiel Leistungs- und Termindruck, Konflikte in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Familie Stress auslösen. Weitere Faktoren sind zum Beispiel fehlende Erholungszeiten, Doppelbelastung durch Beruf und Familie, eine schwere Krankheit, überzogene Anspruchshaltung gegenüber sich selbst, ein geringes Selbstwertgefühl oder Zukunftsängste. «Ungesunde Ernährung sowie Bewegungsmangel können sich ebenfalls negativ auf die Situation auswirken», gibt die Fachfrau zu bedenken.

## Von Frust bis Herzschmerz

Stress macht sich auf verschiedenen Ebenen bemerkbar. Er äussert sich zum Beispiel durch Launenhaftigkeit, aggressives Verhalten, Frustration, Energiemangel, Konzentrationsstörungen oder Schlafprobleme. Auf der körperlichen Ebene können Muskelverspannungen, Magenbeschwerden, Schmerzen, Durchfall, Appetitverlust oder Essattacken auftreten. Stress begünstigt auch nächtliches Zähneknirschen, was Zahn- oder Kieferprobleme auslösen kann. Weitere Anzeichen von lang anhaltendem Stress sind Schwindel, erhöhter Blutdruck und Puls, Herzschmerz, Hautprobleme, Verlust der Libido, ein geschwächtes Immunsystem und Panikattacken. «Stress kann aber auch zur Entstehung oder Verschlimmerung einer Depression beitragen oder gar ein Burn-out auslösen», so Melanie Berger.

## Sich mit den Ursachen auseinandersetzen

Gegen Stress kann man mit verschiedenen Methoden vorgehen. Wichtig ist, so die Stressberaterin, dass jede Person ihre eigene Technik findet, die sich für sie eignet und ihr guttut. «In erster Linie empfehle ich, sich mit den zugrunde liegenden emotionalen beziehungsweise mentalen Ursachen auseinanderzusetzen, die zu den Stressreaktionen führen.» Wenn man in diesem Prozess nicht weiterkommt, sollte man sich von einer Fachperson unterstützen lassen. Um innerlich ruhiger und gelassener zu werden, den Körper wie auch die Psyche zu stärken, helfen zum Beispiel Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Medi-

## Was tun gegen Stress?

- Sich mit den Ursachen des Stresses auseinandersetzen.
- Entspannungsübungen wie autogenes Training, Atemübungen, Meditation oder Yoga praktizieren.
- Mindestens zwanzig Minuten pro Tag in der Natur spazieren gehen.
- Sich Ruhepausen gönnen.
- Ausreichend schlafen.
- Sich digitale Auszeiten nehmen.
- Sich ausgewogen ernähren.
- Vitamine und Mineralstoffe wie z. B. Vitamin B, C und Magnesium einnehmen.
- Viel stilles Wasser und Kräutertee trinken.
- Vermeiden: Alkohol, Kaffee, Soft- und Energydrinks, stark fetthaltige Speisen, Zucker, Fertiggerichte, isolierte Kohlenhydrate.

tation, autogenes Training, Yoga oder ätherische Öle. Schon ein kurzer Spaziergang im Wald kann Stress deutlich reduzieren helfen, zeigt eine Studie der US-amerikanischen Universität Michigan. Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf den Körper. Sie senkt den Stresshormonpegel und sorgt dafür, dass man sich schneller von einer Stressperiode erholt.

### Optimale Nährstoffversorgung

Weil Stresssituationen dem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe rauben, sollten Stressgeplagte auf eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers achten. Die Ernährung sollte ausgewogen sein, Gemüse und Früchte, vollwertige kohlenhydratreiche Lebensmittel sowie hochwertige Fette und Proteine enthalten. Besonders nährstoffreich und daher gut geeignet bei Stress sind zum Beispiel Gemüse, Vollkornprodukte, Haferflocken, Samen und Kerne, Bananen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln sowie Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth. Nüsse und Mandeln sind durch ihren hohen Gehalt an B-Vitaminen und Magnesium ein optimaler Snack für zwischendurch. Laut Melanie Berger werden in Stresssituationen vor allem die Vitamine B und C sowie Magnesium benötigt. B-Vitamine unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel, tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei und machen leistungsfähig. «Vitamin C ist ein effektives Antioxidans. Indem es in den Zellen freie Radikale abfängt, schützt es Körperzellen vor oxidativem Stress und stärkt unter anderem das Immunsystem», sagt Melanie Berger. Magnesium

übernimmt wichtige Aufgaben für eine gesunde Muskelfunktion und für das Nervensystem.

### Kein Kaffee, Zucker und keine Soft- und Energydrinks

Bei regelmässigen Stresssymptomen sollten Getränke wie Alkohol, Kaffee, Soft- und Energydrinks vermieden werden. «Kaffee erhöht generell die Anspannung des Nervensystems und lässt den Körper Stresshormone ausschütten», begründet die Expertin. Energydrinks sind koffeinhaltig und sollten deshalb ebenfalls vermieden werden. Besser geeignet sind stilles Wasser, Kräutertees oder selbst gemachte grüne Smoothies. Beim Essen rät die Ernährungsberaterin von allzu viel Zucker, Fertiggerichten, schlechten Fetten sowie isolierten Kohlenhydraten in Teig- und Backwaren aus Zucker und Weissmehl ab, weil dort kaum mehr Nährstoffe enthalten sind und der Körper dadurch noch mehr belastet wird. <



**Melanie Berger**

Ernährungs-, Gesundheits- und Stressberaterin aus Heimberg BE



## Zur Stärkung der Vitalität und der Augen

Lutein & Zeaxanthin

**12**  
Vitamine

**8**  
Mineralstoffe

**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](http://www.complex.swiss)

**axapharm**

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

# ALLES IM BLICK

Schielen ist kein rein kosmetisches Problem, sondern kann zu starken Sehbehinderungen führen. Ebenso kann diese Fehlstellung der Augen ein Hinweis auf andere schwerwiegende Erkrankungen sein.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Schielen, auch Strabismus genannt, ist eine Fehlstellung der Augen. Während sich normalerweise beide Augen parallel in die gleiche Richtung bewegen, kommt beim Schielen ein Auge zeitweise oder dauerhaft von der Sehachse ab. Was bedeutet dies nun für unser Sehen? Blicken wir mit beiden Augen in dieselbe Richtung, entstehen zwei fast deckungsgleiche Bilder, die unser Gehirn zu einem dreidimensionalen Bild zusammenfügt. Schielt aber ein Auge, weichen die beiden Bilder zu stark voneinander ab und unser Gehirn ist nicht in der Lage, sie zu fusionieren.

Erwachsene Personen nehmen in diesem Fall Doppelbilder wahr und das räumliche Sehen ist gestört. Anders verhält es sich im Kindesalter. Bei den Kleinen unterdrückt das Gehirn die Eindrücke, die es vom abweichenden Auge zugesendet bekommt. Das schielende Auge wird somit nicht richtig genutzt und entwickelt mit der Zeit eine Sehschwäche. Vorwiegend Kinder sind von einer Schielerkrankung betroffen, aber in manchen Fällen kann Strabismus noch im Erwachsenenalter auftreten. Bei jedem neu vorkommenden Schielen sollte zeitnah ein Augenarzt oder eine Augenärztin aufgesucht werden.

## Formen und Ursachen des Schielens

Die möglichen Ursachen für eine Fehlstellung der Augen variieren je nach Schielform, bleiben jedoch oftmals unbekannt. Allerdings ist erwiesen, dass Schielen vererblich ist und dass Kinder von schielenden Eltern ebenfalls vermehrt an Strabismus leiden. Einerseits lässt sich Strabismus durch die Richtung des schielenden Auges definieren wie zum Beispiel Innen- oder Aussenschielen. Andererseits werden verschiedene Schielformen durch deren Auslöser definiert. Ein Schielen ohne Begleiterkrankungen wird als primäres Schielen bezeichnet. Wird die Fehlstellung durch eine Augenerkrankung wie beispielsweise eine Linsentrübung oder Sehnervschwäche hervorgerufen, sprechen wir von

*«Je früher ein Sehfehler entdeckt wird, desto besser lässt er sich behandeln und beheben.»*

einem sekundären Schielen. Werfen wir einen Blick auf einige der häufigsten Schielformen:

- **Begleitschielen** ist eine der häufigsten Formen von Strabismus bei Kindern, wobei etwa drei Prozent der Kleinen daran leiden. Bei dieser Erkrankung «begleitet» das schielende Auge das andere stets und der Schielwinkel bleibt immer gleich. Hierbei kann die Fehlstellung angeboren sein oder später auftreten. Auslöser für Begleitschielen können Fehlsichtigkeiten, heftige Infektionen sowie Verletzungen am Auge sein. Auch kann eine Frühgeburt ein Risikofaktor fürs Schielen darstellen. Vielfach bleibt jedoch der genaue Hintergrund unklar.
- **Latentes Schielen**, auch verstecktes Schielen genannt, betrifft etwa siebenzig Prozent der Bevölkerung. Im Alltag wird dieses leichte Schielen von den Augen durch kleinste Bewegungen ausgeglichen und die Blickrichtung ist parallel. Nur unter bestimmten Umständen, wie bei Müdigkeit oder unter Alkoholeinfluss, wird bei den betroffenen Personen der Strabismus sichtbar und sie nehmen Doppelbilder wahr.
- **Lähmungsschielen** kann sich bei Kindern sowie Erwachsenen manifestieren. Wie der Name schon andeutet, tritt das Schielen dabei durch eine Nervenlähmung auf, die bewirkt, dass die Augenmuskulatur nicht mehr korrekt funktioniert. Diese Lähmung wird durch Entzündungen oder Muskelerkrankungen verursacht, kann aber zugleich Hinweis auf einen Tumor oder eine Durchblutungsstörung im Augenbereich sein. Eine ärztliche Abklärung ist unumgänglich.

«Wer schielt, nimmt Doppelbilder wahr und hat Schwierigkeiten mit dem räumlichen Sehen.»

### Behandlungsansätze

Ist ein Auslöser bekannt, wird grundsätzlich erst dieser therapiert. Oft wird zunächst eine Brille verschrieben, da Schielen zumeist mit einer Sehschwäche einhergeht. Bei Kindern werden auch sogenannte Okklusionspflaster eingesetzt, um das schielende Auge zu stärken: Hierbei werden die Augen abwechselnd abgeklebt, um das Gehirn zu zwingen, das sehschwache Auge wieder zu nutzen. Die Fehlstellung wird dadurch deutlich verbessert und kann sogar ganz verschwinden.

Bei Erwachsenen hingegen wird eine spezielle Prismenbrille verordnet, die den Schielwinkel ausgleicht. Ferner kann eine sogenannte Fusionsschulung helfen, die Fehlstellung zu korrigieren. Dabei werden spezielle Sehübungen regelmässig wiederholt. Dieses Training ist allerdings nur bei schwachen Schielformen Erfolg versprechend wie zum Beispiel beim latenten Schielen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, den Schielwinkel operativ zu verkleinern. <

### Hilfe, mein Baby schielt!

Bis etwa zum dritten Lebensmonat ist es ganz normal, dass Babys gelegentlich Schielen, denn das Sehen muss erst erlernt werden und den Kleinen gelingt es nicht immer, die Augen synchron als Paar zu bewegen. Schielt Ihr Kind dauerhaft oder nach den ersten Lebensmonaten noch häufig, sollten Sie einen Augenarzt oder eine Augenärztin aufsuchen. Sind Sie nicht sicher, ob Ihr Kind schielt?

### Hier einige Anhaltspunkte:

- Ist Ihr Kind sehr lichtempfindlich?
- Hat es Schwierigkeiten, Gegenstände zu greifen, greift vielfach vorbei?
- Kneift Ihr Kind oft ein oder beide Augen zu?
- Hat es Probleme, Objekte zu fixieren und ihnen mit den Augen zu folgen?

Bei Unsicherheiten ist immer eine augenärztliche Abklärung ratsam. Je früher ein Sehfehler entdeckt wird, desto besser lässt er sich behandeln und beheben. Bereits mit Beginn des Schulalters sinken die Heilungschancen. Wird nicht therapiert, führt dies zu einer einseitigen Schwachsichtigkeit, die das Kind ein Leben lang begleitet. Das kann nicht nur physische, sondern auch psychische Auswirkungen haben.

## Pallas Kliniken

Exzellente Medizin +  
Menschliche Behandlung

## Fragen zum Thema Schielen?

Gerne stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der Pallas Kliniken unter 058 335 00 00 zur Verfügung.

[www.pallas-kliniken.ch/schielen](http://www.pallas-kliniken.ch/schielen)

### An folgenden Standorten finden Sie uns:

Aarau | Affoltern am Albis | Baden | Bern |  
Dübendorf | Grenchen | Langenthal | Olten |  
Solothurn | Thun | Winterthur | Wohlen |  
Zofingen | Zug | Zürich



# DIE NEUGIERDE WECKEN

Kinder für abwechslungsreiches und gesundes Essen zu gewinnen, ist für Eltern keine einfache Aufgabe. Eine erfahrene Fachfrau gibt Tipps.

Andrea Söldi

Es ist wie ein Wunder: Kaum ist ein Kind geboren, produziert der Körper der Mutter exakt die ideale Ernährung. Die Muttermilch passt sich sowohl dem Alter des Säuglings als auch seinen Bedürfnissen innerhalb einer Stillmahlzeit an: Die Zusammensetzung der Milch verändert sich so, dass das Kind stets eine Art Vorspeise, Hauptgang und Dessert zu sich nimmt.

«Muttermilch ist gesund und stets in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar», sagt Andrea Trachsel, Mütter- und Väterberaterin in der Region Luzern. Zudem vertieft das Stillen die Beziehung zwischen Mutter und Kind und diene der primären Prävention: «Muttermilch versorgt das Kind mit Immun- und Abwehrstoffen und gilt als einer von mehreren Schutzfaktoren gegen den plötzlichen Kindstod.»

## Nähe auch mit Schoppen

Heutzutage geben rund 95 Prozent der Mütter ihrem Kind zumindest in den ersten Monaten die Brust. Manchmal klappt das Stillen jedoch aus körperlichen Gründen nicht, die Mutter entscheidet sich dagegen oder die Umstände lassen es nicht zu – zum Beispiel, wenn die Frau schon bald wieder arbeitet. In solchen Fällen seien Säuglingsmilchen – sogenannte Formula-Milchen – eine gute Alternative, sagt Andrea Trachsel. «Wir empfehlen eine Pre- oder Anfangsmilch, weil diese sehr gut an die Muttermilch adaptiert sind.» Wärme und Zuneigung erlebe das Kind auch beim Schoppengeben. Zudem können bei dieser Ernährungsart auch der Vater oder andere Bezugspersonen etwas zur Kinderbetreuung beitragen.

## An den Brei gewöhnen

Zwischen dem vierten und siebten Lebensmonat sind Kinder bereit, sich an das Essen zu gewöhnen. Gemäss Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie passe man den Brei-

## Gesunde Knabberereien

Erwachsenen wird heute geraten, zwischen den Mahlzeiten längere Pausen einzulegen, damit der Körper nicht dauernd zum Ausschütten von Insulin angeregt wird. Für Kinder ist das nichts. Um fit und aufnahmefähig zu bleiben, brauchen sie bis mindestens zum zehnten Lebensjahr fünf Mahlzeiten täglich. Neben Frühstück, Mittag- und Abendessen sollten sie einen kleinen Znüni und Zvieri zu sich nehmen und etwas trinken. Sinnvolle Zwischenmahlzeiten sind möglichst frische Lebensmittel ohne zugefügten Zucker und mit wenig Fett. Früchte und Gemüse versorgen das Kind mit Vitaminen und Ballaststoffen. Zusätzlich braucht es etwas Sättigendes.

### Tipps für abwechslungsreiche Znüni und Zvieri:

- **Früchte** je nach Saison (Apfel- oder Birnenschnitze, Mandarinen-, Orangenschnitze, Beeren, Melonenstücke, Aprikose, Pfirsich ...)
- **Trockenfrüchte** (kleinere Menge als frische Früchte, da der Zucker konzentrierter ist)
- **Rohes Gemüse** (Rüebli, Gurken, Peperoni, Chicorée, Stangensellerie, Edamame ...)
- **Vollkorncracker, dunkles Brot, Reiswaffeln**
- **Nüsse** (erst ab drei Jahren wegen Gefahr des Verschluckens)
- **Kleines Müesli:** Getreideflocken, eingeweicht in Kuh- oder Pflanzenmilch, mit etwas ungesüßtem Joghurt oder Quark und Früchten
- **Zum Trinken:** Wasser oder ungesüßter Tee

start den individuellen Bedürfnissen, Gegebenheiten und Kulturen der jeweiligen Familien an, erklärt Trachsel. «Jeder Entwicklungsschritt hat sein Zeitfenster, in dem er am ehesten gelingt. Kinder zeigen von selbst, wann sie bereit sind.»

Am günstigsten sei es, den Brei selbst herzustellen und portionenweise einzufrieren, empfiehlt die Mütter- und Väterberaterin. Als Grundrezept gilt: zwei Drittel weich gekochtes Gemüse je nach Belieben und Saison – zum Beispiel Rübli, Fenchel, Kürbis, Zucchini – und ein Drittel Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Hirse oder Dinkel. Verfeinern kann man das Püree mit einem Teelöffel Rapsöl. «Je mehr Abwechslung der Brei bietet, desto besser gewöhnt sich das Kind an verschiedene Geschmacksrichtungen», sagt die Fachfrau. Bei fertigen Brei-Produkten sei es wichtig, darauf zu achten, dass sie weder Salz noch Zucker enthalten.

### Essen mit allen Sinnen

Eine andere Option ist Fingerfood: Das Kind bekommt einen Teller voll weich gekochter Gemüse- und Früchtestücke vorgesetzt und darf sich selbst bedienen. Dabei lernt es die Lebensmittel auf spielerische Art kennen. Zu Beginn landet meist nur ein kleiner Teil des Essens im Mund. Der Rest fliegt auf den Boden oder wird in den Händchen zermantscht. Fingerfood erlaube dem Kind, vielfältige sensorische Erfahrungen zu machen, sagt Trachsel. «Es entscheidet selbst, was und wie viel es essen möchte.» Fingerfood könne auch gut mit Brei kombiniert werden.

### Nicht zu viel Süsses

Zurückhaltung ist bei Süßigkeiten angebracht. Um eine frühe Gewöhnung an Zucker sowie spätere Folgen wie Karies und Übergewicht zu vermeiden, rät Trachsel bis zum ersten Lebensjahr von gezuckerten Lebensmitteln ab. «Danach hat ein kleines Dessert einmal täglich Platz – zum Beispiel ein kleines Stück Schokolade.» Verbreitet sind heutzutage Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten wie etwa bezüglich Laktose, Fruchtzucker, Gluten oder Histamin. Die häufigsten Symptome davon sind Hautausschläge, Bauchkrämpfe, Durchfall oder Verstopfung. Bei Unsicherheit empfiehlt sich eine Abklärung beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin.

### Mehr als Kalorienaufnahme

Wie aber schafft man es, den Nachwuchs zu einem vielfältigen, gesunden Essverhalten zu bringen? «Kinder sind von Natur aus neugierig und lernen von Vorbildern», weiss die Fachfrau. Die Mahlzeiten sollten deshalb gemeinsam am Familientisch eingenommen werden und mit Lachen und Austausch verbunden sein. «Essen ist etwas Schönes und Lustvolles», betont Andrea Trachsel. Wenn das Kind trotzdem partout kein Gemüse essen will, helfen häufig kleine Tricks: Lustige Figuren schnitzen aus einem Apfel oder Rübli oder das Kind beim Kochen helfen lassen. Da steckt es sich oft von selbst zwischendurch etwas in den Mund. <

**Für kleine Vegane**

**Bisoja 2**

Die **vegane palmölfreie Folgenahrung**. Dank seiner modernen Zusammensetzung bietet Bisoja 2 eine gute, ausgewogene pflanzliche Ernährung. Erfahre weshalb, unter [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch)

**Natürlich wachsen**

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

# Ich bin die Wundenfee

Egal, ob du dich mit dem Messer schneidest oder mit dem Fahrrad stürzt: Immer, wenn du deine Haut verletzt, eilt dir die Wundenfee mit ihren tollen Kräften zu Hilfe. Hast du dir schon einmal überlegt, was sie alles kann?

**Vor zwei Wochen habe ich mir eine schmerzhafte Schürfwunde zugezogen. Kann es sein, dass du mir dabei behilflich warst, weil ich heute kaum mehr etwas davon merke?**

*Wundenfee:* So ist es! Ich überprüfe jede Sekunde, ob deine äusserste Hülle unbeschädigt und wohlbehalten ist. Ist deine Haut jedoch verletzt und blutet sogar, setze ich alles daran, dass die betroffene Stelle so schnell wie möglich verheilt.

## Wie schaffst du das?

Zunächst ist es mir wichtig, dass sich die Blutgefässe, die durch die Verletzung durchtrennt wurden, möglichst rasch wieder verschliessen. Immerhin sollst du nicht viel Blut verlieren. Ich Sorge also dafür, dass sich deine verletzten Gefässe ganz eng zusammenziehen, so als würdest du einen Gartenschlauch an den Enden umklammern und zudrücken. Gleich darauf aktiviere ich die sogenannte Blutgerinnung. Dazu schicke ich ganz viele Blutplättchen zur Verletzung und verklumpe sie. Letztlich



spanne ich ein dichtes Netz aus sogenannten Fibrinfasern darüber, lasse nach ein paar Tagen feine Gefässe in das Wundgewebe wachsen und Sorge mit elastischen Kollagenfasern dafür, dass die Wunde dauerhaft verschlossen bleibt.

## Uff, das klingt ja ganz schön aufwendig! Kann ich dich dabei irgendwie unterstützen?

Ja gern! Bei grossen Verletzungen brauche ich zwar die Hilfe von medizinischem Fachpersonal, kleine Wunden kannst du aber selbst, am besten zusammen mit einer erwachsenen Person, versorgen. Dazu spülst du die wunde Stelle schnellstmöglich mit sauberem Wasser ab. Befinden sich grössere Schmutzteil-

chen (z. B. Steinchen oder Splitter) in der Wunde, entfernst du diese bitte mit einer sterilen Pinzette. Nach der Reinigung besprühst du die Wunde sorgfältig mit einem Hautdesinfektionsmittel und deckst sie mit einem Pflaster ab.



Zur Unterstützung kannst du auch eine Wund- und Heilsalbe anwenden, die beispielsweise Heilkräuter wie Kamille, Ringelblume oder Arnika enthält.

## Warum der ganze Aufwand?

Du solltest dich immer um die Gesunderhaltung deiner Haut kümmern, schliesslich ist sie deine ganz persönliche Schutzhülle. So schirmt sie nicht nur Schadstoffe und zu viel Sonnenlicht von dir ab, sondern hält auch gefährliche Keime wie krank machende Bakterien, Pilze und Viren von deinem Inneren fern. Ist deine Haut verletzt, kann sie diese Funktion nicht mehr ausreichend erfüllen. Die Wunde kann sich infizieren, zu eitern beginnen und im schlimmsten Fall wirst du davon richtig krank. Versorgst du verletzte Hautstellen aber schnell und richtig, bleibt – wenn überhaupt – nur eine kleine Narbe zurück! <

Irene Strauss, Apothekerin

## Steckbrief Wundenfee

- Ich trete in Erscheinung, wenn deine Haut verletzt ist. Das kann durch Schnitte oder Stiche passieren, aber auch durch Stösse, heftige Reibung, Hitze, extreme Kälte oder ätzende Flüssigkeiten.
- Ich Sorge dafür, dass Wunden schnell wieder abheilen. Das ist wichtig, weil auf verletzter Haut Krankheitserreger leichtes Spiel haben. Infizierte Verletzungen können gefährlich für dich werden.
- Ich freue mich sehr, wenn du mich unterstützt. Am meisten hilfst du mir, wenn du die Wunde säuberst, desinfizierst, mit Heilsalben pflegst und mit einem Pflaster abdeckst.



# 30

30 YEARS  
DERMATOLOGICAL  
UV PROTECTION  
SINCE 1992



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.



ADVANCED SWISS SUNCARE   
Made in Switzerland

## Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse



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



**Leicht  
Angenehm**  
leichtes Hautgefühl



**Erhältlich**  
in Apotheken  
und Drogerien



Holen Sie es in  
Ihrer Apotheke ab!

# TESTEN SIE IHR WISSEN!

---

Die ersten zaghaften Sonnenstrahlen des Frühlings werden langsam immer intensiver. Zeit, sich mit dem Thema Sonnenschutz auseinanderzusetzen. Bestimmt sind Sie schon mit vielen Empfehlungen vertraut – doch man hat nie ausgelernt!

---

Christiane Schittny, Apothekerin



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

#### Was trifft auf Sonnenstrahlen zu?

1. UV-A- und UV-B-Strahlen können unsere Hautgesundheit gefährden.
2. Zu viel Gammastrahlung schadet unseren Augen.
3. Die Infrarotstrahlung generiert vor allem Wärme.

Die Sonne sendet Strahlen verschiedener Wellenlängen auf die Erde. Das sichtbare Licht und die Infrarotstrahlung, die wir als Wärme wahrnehmen, machen den grössten Teil davon aus. Nur etwa vier Prozent sind ultraviolette Strahlen: Bis auf die Erde gelangen die UV-A- und die UV-B-Strahlen. UV-A-Strahlen sind langwelliger, dringen bis in tiefere Hautschichten ein und bewirken eine vorzeitige Hautalterung. Die kurzwelligeren und energiereicheren UV-B-Strahlen bleiben in den obersten Hautschichten und sorgen für eine anhaltende Bräunung. Nicht nur die aggressiveren UV-B-, sondern auch die UV-A-Strahlen tragen zur Entstehung von Hautschäden bei. Gammastrahlen entstehen bei radioaktiven Vorgängen in Atomkernen.

*Antworten 1 und 3 sind richtig.*

#### Welche Schäden kann eine zu hohe UV-Strahlenbelastung auslösen?

1. Einen Sonnenstich mit Kopfschmerzen und Übelkeit.
2. Schmerzhaft Entzündungen der Augen.
3. Schwerere Verbrennungen bis hin zu Hautkrebs.

Eine zu hohe UV-Strahlenbelastung hat negative Auswirkungen auf den Körper. Als grösstes und der Umwelt am meisten ausgesetztes Organ ist in erster Linie die Haut betroffen: Angefangen bei vorzeitiger Hautalterung und Faltenbildung reicht die Schadenskala über leichten Sonnenbrand, schwerere Verbrennungen und Sonnenallergien bis hin zu Hautkrebs. Wenn UV-Strahlen mit hoher Intensität oder über längere Zeit in die Augen eintreffen, kann es zu schmerzhaften Entzündungen der Netzhaut und Hornhaut kommen und ein Katarakt (grauer Star), eine Retinopathie (Erkrankung der Netzhaut) oder eine altersbedingte Makuladegeneration (Erkrankung am «gelben Fleck») können sich ausbilden. Ein Sonnenstich entsteht nicht durch UV-Strahlung, sondern durch zu grosse Hitzeeinwirkung.

*Antworten 2 und 3 sind richtig.*

#### Um was handelt es sich bei einer Sonnenallergie?

1. Um Magen-Darm-Probleme, die durch zu starke UV-Strahlung auftreten können.
2. Um Hautausschläge im Zusammenhang mit UV-Strahlung.
3. Um eine Erkrankung, die vorwiegend Kleinkinder mit empfindlicher Haut trifft.

Die Sonnenallergie (auch Lichtdermatose genannt) ist ein Sammelbegriff für verschiedene Hauterkrankungen, die entweder durch UV-Strahlung allein oder in Kombination mit anderen Substanzen hervorgerufen werden. Das können beispielsweise chemische Stoffe in Kosmetika sein oder auch Pflanzen, die mit der Haut in Berührung kommen. Die lästigen Hautausschläge treten vermehrt im Frühling nach Sonnenexposition an noch sonnenentwöhnten Körperstellen auf. Betroffen sind in erster Linie Oberarm- und Schulterpartie sowie Dekolleté, seltener auch der Rücken oder die unteren Extremitäten. Typisch sind Juckreiz, Entzündungen und Hautausschläge. Meidet man die direkte Sonne, verschwinden die Beschwerden nach einigen Tagen von selbst. *Antwort 2 ist richtig.*



### Burgerstein Sun:

**„Gut vorbereitet wenn die Sonne küsst.“**



Burgerstein sun enthält eine einzigartige, hochwertige Kombination von natürlichen Carotinoiden und Antioxidantien, die eine schöne und gleichmässige Bräune fördern. Die Vitamine C und E sowie Selen tragen zudem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Macht schön.**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil

**Schon einmal etwas vom UV-Index gehört?**

1. Das ist die Gesamtheit aller UV-Strahlen, die von der Sonne ausgehen.
2. Es handelt sich um ein Mass für die effektive Strahlenbelastung.
3. Er zeigt an, wie hoch der Schutz eines bestimmten Sonnenschutzproduktes ist.

Ein Mass für die jeweils aktuelle Strahlenbelastung ist der sogenannte UV-Index, dessen Werte regelmässig veröffentlicht werden. Zahlen zwischen zwei und fünf entsprechen zum Beispiel einer mittleren Strahlenbelastung, ab acht gilt die Belastung als sehr hoch. Wichtige Faktoren, die den UV-Index beeinflussen, sind vor allem die geografische Breite, die Höhe über dem Meeresspiegel, die Jahreszeit und die Tageszeit. Die UV-Belastung ist demnach in den Sommermonaten um die Mittagszeit und in höheren Lagen am intensivsten. Aber auch reflektierende Flächen wie Schnee oder Wasser erhöhen die Intensität der Bestrahlung zum Teil erheblich. *Antwort 2 ist richtig.*

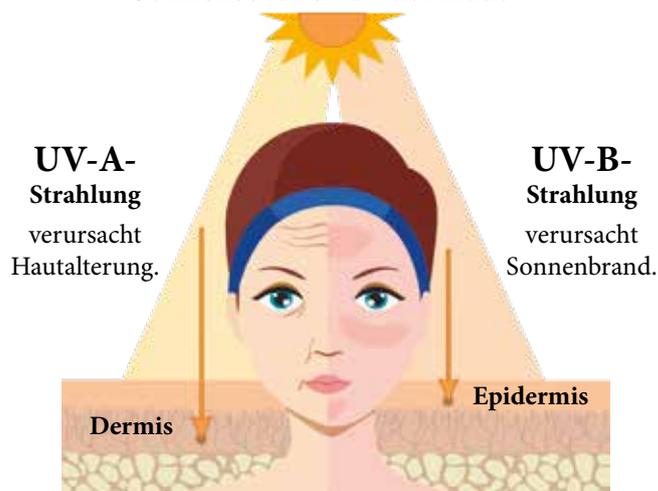
**Der UV-Index**

- 1–2 niedrig
- 3–5 mittel
- 6–7 hoch
- 8–10 sehr hoch
- ≥ 11 extrem

**Wovon hängt die Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels ab?**

1. Von der Person, die das Sonnenschutzmittel anwenden wird.
2. Von der Intensität der Sonneneinstrahlung.
3. Vom spezifischen Ort, wo das Produkt angewendet werden soll.

Die Wahl eines Sonnenschutzmittels hängt von vielen Faktoren wie beispielsweise dem Alter, dem Hauttyp, eventuell vorhandenen Allergien, der aktuellen Medikamenteneinnahme oder der Intensität der Sonnenbestrahlung ab. Es stehen diverse UV-Filter, unterschiedlich hohe Schutzfaktoren und verschiedene Grundlagen (Creme, Gel, Lotion, Spray) zur Verfügung. Jede dieser Varianten dient einem speziellen Zweck: Wassersportler und -sportlerinnen sollten zum Beispiel auf eine wasserfeste Sonnencreme zurückgreifen, Kinder und empfindliche Personen auf hypoallergene Produkte und Tourengänger und Tourengängerinnen im Hochgebirge auf besonders hohe UV-Schutzfaktoren. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

**Sonnenschäden an der Haut**

**Sowohl UV-A- als auch UV-B-Strahlung können die DNA in der Haut schädigen und zu Hautkrebs führen.**

**Was gilt für Babys und Kleinkinder bis zwei Jahre?**

1. Sie sollten möglichst nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.
2. Ein mineralisches Sonnenschutzmittel ist für sie ideal.
3. Ein zu hoher Sonnenschutzfaktor kann ihre empfindliche Haut schädigen.

Jeder Sonnenbrand während der Kindheit erhöht das spätere Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Kinder haben eine viel empfindlichere Haut als Erwachsene und reagieren deshalb besonders stark auf zu viel Sonne. Sie brauchen einen optimalen und gut verträglichen Sonnenschutz: Eine mineralische Sonnencreme, meist mit Partikeln aus Titandioxid oder Zinkoxid, bildet eine reflektierende Schicht auf ihrer Haut, die die Sonnenstrahlen wie ein Spiegel zurückwirft. Babys und Kleinkinder bis zum Alter von zwei Jahren sollten der direkten Sonne möglichst nicht ausgesetzt werden. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

**Was trifft auf Sonnencreme zu?**

1. Je höher der Sonnenschutzfaktor, desto länger kann man sich an der Sonne aufhalten.
2. Durch Nachcremen kann man die Sonnenschutzdauer verlängern.
3. Eine dünne Schicht Sonnencreme reicht bei bedecktem Himmel aus.

Sonnenschutzmittel müssen stets in genügender Menge und gleichmässig aufgetragen werden. Das gilt auch bei vermeintlich schwächerer Sonneneinstrahlung bei bedecktem Himmel oder im Schatten: Meist wird hier die Intensität der Sonnenstrahlen unterschätzt. Für den ganzen Körper werden bei Erwachsenen etwa 35 Milliliter Sonnencreme benötigt, bei kleineren Kindern etwa 15. Ein erneutes Eincremen hilft zwar, den Sonnenschutz aufrechtzuerhalten, beispielsweise beim Sport (Schwitzen), beim Spielen im Sand (Abrieb) oder beim Aufenthalt im Wasser (Abspülen). Eine Verlängerung der Wirkungsdauer ist dadurch jedoch nicht möglich. Durch falsche Lagerung (zum Beispiel durch starke Erwärmung an der Sonne) oder durch Überlagerung können Sonnenprodukte ihre Wirkung verlieren.

*Antwort 1 ist richtig.*

# Louis Widmer

SWISS+DERMATOLOGICA



## FÜR EINEN STRAHLEND FRISCHEN TEINT.

- JUGENDLICHE LEUCHTKRAFT
- UV-SCHUTZFAKTOR 50
- BIOSTIMULATOREN-KOMPLEX



# NEU

Die neue Tagescreme UV50 sorgt für frische Leuchtkraft, jugendliche Ausstrahlung und zuverlässigen Schutz dank hochwirksamer und hochverträglicher Inhaltsstoffe. Die Kombination des Biostimulatoren-Komplex und Gatuline® Radiance fördert die Zellerneuerung und Zellaktivität bis in tiefere Hautschichten und verbessert nachweislich das Hautbild, die Ausstrahlung und die Leuchtkraft der Haut. Der hohe Schutz gegen UV-Strahlen beugt der Hautalterung vor und bewahrt ein gesundes und strahlendes Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.  
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

 COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare





# REINIGEN UND PFLEGEN – NATÜRLICH!

Was aus der Natur kommt, halten wir gemeinhin für gesund. Doch was sagt der Begriff Naturkosmetik eigentlich aus?

Andrea Söldi

Naturkosmetik liegt im Trend. Das gesteigerte Gesundheits- und Umweltbewusstsein macht sich nicht nur bei der Ernährung, sondern auch bei Körperpflegeprodukten bemerkbar. Auch in Apotheken hat das Sortiment entsprechend zugenommen. Doch was genau ist eigentlich unter dem Begriff Naturkosmetik zu verstehen? Ein sorgfältiger Blick auf die Inhaltsstoffe und Labels zeigt: Die Definition ist weder einheitlich noch gesetzlich geschützt. Herkömmliche Bodylotions, Handcremes, Shampoos und Duschgele bestehen häufig aus Substanzen, die aus Erdöl hergestellt werden. Der Hinweis darauf verbirgt sich bei den Inhaltsangaben hinter Begriffen wie Paraffin oder PEG (Polyethylenglycol). Bei Letzteren handelt es sich um sogenannte Tenside. Sie stehen unter dem Verdacht, die Haut durchlässiger für Schadstoffe zu machen. Auch Silikone, synthetisches Glycerin, Konservierungsmittel wie Parabene und Formaldehyd sind nicht über alle Zweifel erhaben, was die Auswirkungen auf die Gesundheit und die Umwelt betrifft.

## Ohne Chemiecocktail

Bei Naturkosmetik, die ihrem Namen gerecht wird, sind all diese Substanzen tabu. Diverse Labels (siehe Box) gewährleisten, dass der Grossteil der Inhaltsstoffe natürlichen statt chemischen Ursprungs ist. Es werden vorwiegend pflanzliche Rohstoffe verwendet – etwa Oliven-, Kokos- oder Palmöl sowie ätherische Öle. Zudem werden in der Regel weder synthetische Farbstoffe, Konservierungsmittel oder Duftstoffe zugesetzt. Auch Nanopartikel, gentechnisch veränderte Substanzen, Tierversuche und radioaktive Bestrahlung zur Konservierung sind nicht erlaubt.

Auf Zutaten von getöteten Tieren wird ebenfalls verzichtet. Zugelassen sind hingegen tierische Produkte wie Milch oder Honig.

Wem eine Kosmetik wichtig ist, die absolut frei von tierischen Produkten ist, wird sich mit der Sparte Naturkosmetik deshalb nicht zufriedengeben, sondern auf die Bezeichnung «vegan» achten. Diese allein sagt jedoch wiederum nichts darüber aus, ob die Ingredienzen natürlichen oder chemischen Ursprungs sind. Auch Anpreisungen wie «biologisch», «natürlich» oder «pflanzlich» sind oft irreführend, wenn sie nicht mit einem anerkannten Label einhergehen. Häufig entspricht lediglich ein kleiner Teil der Zutaten den angepriesenen Bezeichnungen. Zum Beispiel dann, wenn eine gewöhnliche Gesichtscrème kleine Mengen Aloe vera oder Granatapfelextrakt enthält.

*«Der Begriff Naturkosmetik wird weder einheitlich verwendet noch ist er gesetzlich geschützt.»*

## Mensch und Umwelt schonen

Strenge Richtlinien hält zum Beispiel die Schweizer Naturkosmetik-Firma Farfalla ein, deren Produkte mehrheitlich natruebio-zertifiziert sind. «In all unseren Zuliefererbetrieben wird auf Pestizide verzichtet», erklärt Julia Fiagbedzi, Leiterin der firmeneigenen Schulungen. «Dies schonen die Gesundheit von Kleinbauern auf der ganzen Welt sowie ihre Umwelt.» Und auch in

### Diesen Labels können Sie vertrauen

- **NATRUE:** Ein in der Schweiz verbreitetes und relativ striktes Label. Es unterscheidet zwischen drei verschiedenen Stufen der Zertifizierung. Die strengeren beiden verlangen einen Bioanteil von mindestens 70 respektive 95 Prozent, wobei Wasser nicht mitzählt.
- **BDIH:** Das Label wird vom Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen vergeben. Die Standards decken sich weitgehend mit jenen von NATRUE. Mit dem BDIH-Label zertifizierte Produkte dürfen jedoch synthetische, naturidentische Konservierungsstoffe enthalten.
- **Schweizer Allergielabel aha!:** Es stellt sicher, dass die Inhaltsstoffe der geprüften Produkte überschaubar sind und nur ein geringes Allergierisiko bergen.
- **ECOCERT:** Das Label hat seine Wurzeln in der Bio-Bewegung und zeichnet neben Kosmetika auch Produkte wie Holz oder Textilien aus.
- **COSMOS NATURAL/COSMOS ORGANIC:** Um die internationale Übersicht über den Labeldschunzel zu erleichtern, wurde ein Dachsiegel für Natur- beziehungsweise Biokosmetik geschaffen. Die Bezeichnungen COSMOS NATURAL und COSMOS ORGANIC treten in Kombination mit einem der anderen Labels auf.

den Verbraucherländern sei es besser für die Gewässer, wenn sie durch Körperpflegemittel nicht mit chemischen Stoffen oder Mikroplastik belastet würden. Wichtig ist dem Unternehmen zudem die soziale Komponente im In- und Ausland. So unterhält Farfalla unter anderem ein Fairtrade-Projekt in einer landwirtschaftlichen Kooperative in Madagaskar. Davon profitieren mehr als 2000 Kleinstbauern, die Duftpflanzen wie Zimt, Vanille oder Ingwer anbauen.

### Allergien nicht ausgeschlossen

Nochmals ein ganz anderer Aspekt ist die individuelle Verträglichkeit. Viele Menschen reagieren auf gewisse Stoffe mit allergischen Reaktionen. Dies kann durchaus auch bei pflanzlichen, natürlichen und biologischen Substanzen der Fall sein. Eine gewisse Orientierung betreffend der häufigsten allergieauslösenden Stoffe gewährleistet das «aha!-Label» des Service Allergie Suisse. Kein Verlass ist dagegen auf Bezeichnungen wie «hypoallergen» oder «dermatologisch getestet». Menschen mit empfindlicher Haut wird empfohlen, vor der grossflächigen Anwendung einen Selbsttest zu machen: Einen kleinen Klecks der neuen Bodylotion oder des Shampoos in der Armbeuge auftragen und ein Pflaster darauf kleben. Zeigt sich nach zwölf Stunden keine Hautreaktion, kann das Mittel problemlos verwendet werden. <



## Bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung.

**angocin®** – pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Harnwegsinfektionen.



ANTIENTZÜNDLICH.

PFLANZLICH.

MIT KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**



## AUS GROSSMUTTERS HAUSAPOTHEKE

Sie gilt als typische Frauenkrankheit: die Blasenentzündung oder Zystitis. Meistens ist sie zwar harmlos und mit den richtigen Massnahmen schnell ausgestanden, dennoch sollte man die Symptome ernst nehmen.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Brennen beim Wasserlösen, veränderte Farbe oder Geruch des Urins, das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen und vielleicht sogar Krämpfe und Schmerzen im Unterleib verraten uns schnell, dass mit unserem Körper etwas nicht stimmt. Nicht wenige Frauen ereilt dieses Schicksal sogar mit einer gewissen Regelmässigkeit, was dazu führen kann, dass wir uns nicht sofort um die Behandlung kümmern. Nachlässigkeit kann jedoch von dieser eigentlich banalen Erkrankung zur deutlich schwerwiegenden Nierenbeckenentzündung führen. Eine Ausweitung des Infekts auf andere Organe bis hin zu einer lebensgefährlichen Blutvergiftung sind mögliche Folgen.

### Über den Durst trinken

Wenn Frau erste Anzeichen einer Zystitis verspürt, ist das Trinken von zwei bis drei Litern täglich das A und O für einen schnellen Genesungsprozess. Durch die erhöhte Flüssigkeitszufuhr werden die krank machenden Bakterien ausgeschwemmt, verweilen dadurch weniger lang in der Blase und können sich so viel weniger vermehren. Am besten eignet sich natürlich ein Nieren- und Blasentee, damit der Körper zusätzlich von den pflanzlichen Wirkstoffen profitieren kann. Häufig enthalten diese Tees antibakteriell wirkende und harntreibende Bärentrauben- und Birkenblätter, aber auch Liebstöckelwurzeln (krampflösend) und Wacholderbeeren (wärmend).

### Altbewährtes ...

... ist nicht veraltet, ganz im Gegenteil. Vielleicht erinnern Sie sich noch daran, wie Ihre Grossmutter oder Mutter Ihnen im Kindesalter geraten hat, sich nicht auf den kalten Boden zu setzen oder nasse Badesachen gleich auszuziehen. Das sind Tipps,

die ihre Gültigkeit nie verlieren werden. Den Unterkörper mit warmer Unterwäsche warm halten, Kuschelsocken aus der Schublade holen und vielleicht sogar eine Bettflasche bei Krämpfen und Schmerzen auf den Bauch legen rufen nicht nur Erinnerungen an geborgene Kindheitsmomente wach, sondern tragen in Symbiose mit dem vielen Trinken ebenso massgeblich zur Gesundheit bei.

### Hilfreiche Hausmittel

Heidel- oder Preiselbeeren sowie die mit ihnen verwandten Cranberrys gelten nicht nur als tolle Antioxidanzien, sondern werden auch gegen Infekte des Harntrakts – vorbeugend oder im akuten Fall – eingesetzt. Auch die richtige Intimhygiene und Verhütung beim Geschlechtsverkehr sind bei der Prophylaxe nicht zu unterschätzen. Verwenden Sie Spermizide und Diaphragma mit Vorsicht und achten Sie bei Produkten zur Intimpflege darauf, dass sie möglichst sanft und pH-neutral sind beziehungsweise im leicht sauren Bereich liegen. Hier ist auf alle Fälle weniger mehr und übertriebene Reinlichkeit eher kontraproduktiv.

### Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

In der Tat braucht es auch bei ausgeprägteren Beschwerden nicht zwingend sofort Antibiotika. Solange die Symptome nicht ausgesprochen schmerzhaft sind, Sie kein Fieber oder Blut im Urin haben, gibt es zahlreiche Heilmittel aus der Pflanzenwelt, die unterstützend eingesetzt werden können. Der Flüssigextrakt (Tropfen) der entzündungshemmenden und harntreibenden *Solidago virgaurea* (Goldrute) sollte in keiner Hausapotheke von Zystitisgeplagten fehlen. Zusätzlich zu den bereits weiter oben

genannten Bestandteilen von Nieren- und Blasentees können beispielsweise Ackerschachtelhalm, Katzenbart und Brennesselblätter, insbesondere zu Beginn der Entzündung, gute Dienste leisten.

**Cantharis und D-Mannose**

Diese beiden Mittel kommen zwar aus völlig unterschiedlichen Bereichen, haben jedoch ebenfalls ihren wohlverdienten Platz bei der Bekämpfung von Blasenentzündungen. Das homöopathische Cantharis kommt, wie auch Sepia oder Pulsatilla, bei bereits bestehenden Beschwerden zur Anwendung, während der natürliche Einfachzucker D-Mannose auch vorbeugend eingenommen wird, um das Anhaften von Bakterien auf den Schleimhäuten zu erschweren. Viele der genannten Empfehlungen werden mit Erfolg kombiniert, da sie sich in ihrer Wirkung wunderbar ergänzen und verstärken. Lassen Sie sich gern in Ihrer Apotheke individuell beraten. <

**Komplikationen**

Aufsteigen der Entzündung via Harnleiter, Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis), Nierenschäden bei zu später (Antibiotika-)Behandlung möglich

Schrumpfbhase

Blutvergiftung (Sepsis)  
▶ Lebensgefahr!

Wiederkehrende (chronische) Blasenentzündung

Symptome bei Männern oder Kindern

**Alarmzeichen/Arztbesuch unumgänglich**

Hohes Fieber, Schüttelfrost, starke Rücken-/Flankenschmerzen (seitlicher Rückenbereich), ausgeprägtes Krankheitsgefühl, eventuell Blut im Urin

Häufiger Harndrang bei sehr geringer Urinmenge

Übelkeit, schnelle Atemfrequenz und hoher Puls, hohes Fieber (auch zu niedrige Körpertemperatur unter 36 Grad), Schüttelfrost, Verwirrtheit, Zittern, Gliederschmerzen, Flecken auf der Haut, fehlendes Wasserlösen

Arztbesuch zur Ursachenklärung (Ultraschall zum Feststellen von anatomischen Veränderungen an Nieren/Harnwegen, Restharnbestimmung, etwaige Blasensteine)

Unbedingt Arztbesuch zur Ursachenklärung

Erhöhte Gefahr von Komplikationen während der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, bei Diabetes oder Medikamenteneinnahme (Kortison/Immunsuppression). Wenn Beschwerden nach drei Tagen nicht besser werden, ist ein Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin angezeigt.

**FEMANNOSE<sup>®</sup> N**

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

**Blasenentzündung ade!**

**Die wirksame erste Wahl ohne Antibiotika**

Bei Harnwegsinfektionen ausgelöst durch E. coli Bakterien

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



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



# DER DIGITALE PATIENT, DIE DIGITALE PATIENTIN

Die digitale Transformation des Gesundheitswesens ist angestossen. Gesunde und Kranke können bei zertifizierten Anbietern ein elektronisches Patientendossier (EPD) eröffnen und gewisse Daten für die Gesundheitsfachpersonen ihres Vertrauens rascher zugänglich machen. Dies verbessert die Behandlungsqualität und erhöht die Behandlungssicherheit.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Die Digitalisierung wirkt sich auf sämtliche Lebensbereiche aus – auch auf das Gesundheitswesen, das durch die Coronakrise massiv gefordert ist. Der Online-Datenaustausch wäre auch gerade in dieser Zeit eine grosse Stütze. Die digitale Transformation (e-Health) hat Fahrt aufgenommen.

## Das Patientendossier

Zentral ist das elektronische Patientendossier (EPD), eine Sammlung persönlicher Informationen, die über eine sichere Internetverbindung jederzeit für Gesundheitsfachpersonen unseres Vertrauens auf dem Computer, dem Smartphone und dem Tablet in Form von unabänderlichen PDF-Dokumenten abruf-

bar sind. Dazu gehören zum Beispiel Allergieinformationen oder Röntgenbilder. Im Unterschied zur herkömmlichen Patientenakte im Papierformat enthält das EPD nicht nur ärztliche Behandlungsberichte, Diagnosen und Verordnungen, sondern kann auch von anderen Gesundheitsfachpersonen wie der Apothekerschaft ergänzt oder aktualisiert werden. Ein wichtiger Grundsatz: Die Patientinnen und Patienten bestimmen, wer welche Dokumente wann einsehen darf.

## Nicht obligatorisch

Ein Dossier erstellen können alle Menschen in der Schweiz – gesunde wie kranke. Das ist freiwillig und kostenlos und kann jederzeit wieder gelöscht werden. Obligatorisch sind ein EPD und die Speicherung der Informationen, die für die Weiter-



## Kurzinterview mit Jens Apel, Experte Digitalisierung beim Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse



**Jens Apel**  
Experte Digitalisierung  
bei pharmaSuisse

### Was ist das EPD?

*Jens Apel:* Das EPD oder elektronische Patientendossier ist eine Art digitale Patientenakte, die zur Ablage und Aufbewahrung gesundheitsbezogener Informationen für die Patientinnen und Patienten dient, aber auch den Austausch dieser Informationen zwischen verschiedenen Gesundheitsfachpersonen erleichtern kann. Man kann es sich wie einen Dateiordner vorstellen, in dem geschützte Dokumente abgelegt werden.

### Warum sollen Apotheken-Kundinnen und -Kunden bzw. Patientinnen und Patienten ein EPD eröffnen?

Die Zustimmung der Patientinnen und Patienten vorausgesetzt, erlaubt ein EPD allen Beteiligten, schnell und unkompliziert Daten rund um die Behandlung und Betreuung hochzuladen und abzurufen. Die Patientinnen und Patienten erlangen so die Kontrolle über ihre Gesundheitsinformationen und nehmen aktiver am Behandlungsprozess teil. Gleichzeitig soll dieses zentrale Register im Notfall schnell die wichtigsten Informationen zur Verfügung stellen.

### Die Mehrzahl der Patientinnen und Patienten gehört kaum zu den mit digitalen Medien aufgewachsenen «Digital Natives» und ist im Umgang mit diesen ungeübt.

#### Ist das nicht zu kompliziert für sie?

Für das EPD braucht es lediglich ein Gerät mit Internetzugang. Trotzdem wird der Umgang mit der digitalen Identität, die für den Zugriff auf das EPD erforderlich ist, eine Umstellung bedeuten. Entscheidend ist die Handhabung von Daten. Das betrifft insbesondere die Festlegung von Zugriffsrechten und Vertraulichkeitsstufen sowie die Erfassung von Stellvertretung und Notfallzugriffsrechten.

### Wie kommt man zu einem EPD und welches ist das richtige?

Die Patientinnen und Patienten können frei wählen. Es gibt nur minimale Unterschiede. So ist eHealth Ticino natürlich ideal für Menschen mit italienischer Muttersprache. Alle Stammgemeinschaften müssen sich nach einem gesetzlich festgelegten Standard zertifizieren lassen.

#### Die zertifizierten Anbieter:

- Abilis AG
- emedo
- eSANITA
- CARA
- Mon Dossier Santé
- Associazione e-Health Ticino
- xsana

Sie sind anderen privaten Anbietern, die keine Zertifizierung haben, vorzuziehen. Der Zugang ist kostenlos, der Funktionsumfang bei allen gleich.

behandlung der Patientinnen und Patienten relevant sind, für Akutspitäler, psychiatrische Kliniken, Rehakliniken, Pflegeheime und Geburtshäuser. Das heisst, sie müssen den Service bereitstellen, damit die Daten automatisch übertragen werden, falls die Patientin oder der Patient ein EPD hat. Ansonsten dokumentieren sie wie bisher. Arztpraxen, Spitexdienste, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie Apotheken sind dazu nicht verpflichtet, können dies aber tun. Nicht an der Behandlung beteiligte Parteien – Arbeitgeber, Behörden, Kranken- und Lebensversicherer – haben keinen Zugriff.

### Handlungsempfehlung EPD-Anbindung

Das elektronische Patientendossier (EPD) hat in seiner jetzigen Form noch einigen Verbesserungsbedarf. Ungeachtet der hohen Kosten für die Stammgemeinschaften und der Unklarheiten zu deren Deckung kommt hinzu, dass neu auch eine Gesetzesgrundlage für die Erfassung strukturierter Daten geschaffen werden soll. Die heutige Ablage von Dokumenten in einem geschützten Datenformat als PDF/A-Datei bietet zwar grundsätzlich die Möglichkeit eines erleichterten Datenaustausches: Allerdings müssen die Patientinnen und Patienten zuerst ihr EPD eröffnet haben und dann müssen alle Gesundheitsfachpersonen, mit denen sie in Kontakt stehen, ebenfalls angeschlossen sein, damit überhaupt die Möglichkeit besteht, vollständige Daten zu speichern. Zudem haben



«Die Patientinnen und Patienten erlangen so die Kontrolle über ihre Gesundheitsinformationen und nehmen aktiver am Behandlungsprozess teil.»

die Leistungserbringer im Praxisalltag keine Zeit, eine Sammlung von PDFs zu lesen. Im Klartext: Das EPD ist noch für eine lange Zeit ungeeignet, um in der nötigen Geschwindigkeit und Einfachheit einen dynamischen Informationsaustausch zwischen Leistungserbringern zu ermöglichen.

### Datenschutz hat hohe Priorität

Viele Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz nutzen nach der letzten Umfrage des eHealth Barometers 2021 regelmässig Gesundheits-Apps auf dem Handy. Entscheidend ist jedoch, seine Gesundheitsdaten nicht irgendwo aufzubewahren, sondern bei zertifizierten Anbietern mit dem EPD-Logo. Die lokalen und nationalen organisatorischen Verbände von Gesundheitsfachpersonen und ihren Einrichtungen können frei gewählt und gewechselt werden. Die Zertifizierung regelt zum Beispiel den Umgang mit heiklen persönlichen Angaben. Anbieter müssen über hundert Anforderungen zu Datenschutz und Datensicherheit erfüllen. Ein laufend ergänztes Apotheken-Netzwerk bietet der Anbieter Abilis: Via App haben Sie jederzeit Zugriff auf Ihren Medikationsplan und auf sämtliche Apothekenrechnungen, unabhängig davon, wo Sie sich gerade befinden. Sie können die Dosierung prüfen, sich über die Wirkung eines Medikaments informieren und die Angaben zu Ihren Allergien einsehen. Kurz bevor Ihre Medikamentenpackung leer ist, erhalten Sie auf Ihrem Smartphone eine Benachrichtigung, um einen Unterbruch der Behandlung zu vermeiden. Dadurch können Sie Ihre Medikamente sogleich online erneuern und sie anschliessend in Ihrer Apotheke abholen oder nach Hause liefern lassen.

### Zum Wohl der Patientinnen und Patienten

«Mit dem elektronischen Patientendossier sollen die Qualität der medizinischen Behandlung gestärkt, die Behandlungsprozesse verbessert, die Patientensicherheit erhöht und die Effizienz des Gesundheitssystems gesteigert sowie die Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten gefördert werden.» So ist das EPD-Ziel im Bundesgesetz formuliert. Bis das EPD in der Bevölkerung verankert und verbreitet ist, wird einige Zeit vergehen. Es dürfte laufend weiterentwickelt werden, um mit den gesellschaftlichen und technischen Entwicklungen Schritt halten zu können – etwa die Möglichkeit, interaktive Formate einzubinden, damit Ärztinnen und Ärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker die Medikation direkt im EPD anpassen können. Der grösste Vorteil des EPD ist die Transparenz der Daten. Die elektronische Form bietet einen leichteren schweizweiten Zugang bei Therapien, etwa wenn die Ambulanz wissen muss, ob Allergien oder Vorerkrankungen bestehen. Wenn Gesundheitsfachpersonen einen einfachen Zugriff auf behandlungsrelevante Dokumente haben, dann kommen sie rasch zu wichtigen Informationen. Unnötige oder doppelte Behandlungen können dadurch vermieden werden. <



# GESUND UND SCHÖN

Unsere Hände werden täglich stark beansprucht. Seit Beginn der Pandemie kommt das ständige Waschen und Desinfizieren hinzu. Eine gute Pflege ist deshalb von besonderer Bedeutung.

Christiane Schittny, Apothekerin

Im Haushalt und an vielen Arbeitsplätzen kommen unsere Hände regelmässig mit Chemikalien, Putzmitteln, Desinfektions- oder Lösungsmitteln in Kontakt. Dies führt zu trockener, rissiger und spröder Haut, da der natürliche Schutzfilm, der vom Sekret der Talg- und Schweißdrüsen gebildet wird, zerstört wird. Verstärkt wird das Problem dadurch, dass die Haut am Handrücken besonders dünn und die Dichte der Talgdrüsen deutlich geringer als an anderen Körperstellen ist.

## Clevere Reinigung

Zum Reinigen sollten möglichst keine alkalischen Seifen verwendet werden, denn sie fördern das Austrocknen der Haut. Milde, pflegende Seifen mit einem leicht sauren pH-Wert sind wesentlich sanfter. Seife muss auch nicht gleich bei jedem Händewaschen verwendet werden: Sind die Hände nur leicht schmutzig und nicht fettig, zum Beispiel nach dem Rüsten von Gemüse, reicht meist ein kurzes Abspülen unter klarem Wasser. Wichtig ist das gründliche Trocknen der Hände nach dem Waschen.

## Pflegetipps

- Nach dem Reinigen bewährt sich eine gute Handcreme, die folgenden Kriterien entspricht:
  1. Sie muss vor allem Feuchtigkeit spenden, die Haut glatt und geschmeidig halten und kleine Hautreizungen mildern.
  2. Sie muss schnell einziehen und kein unangenehmes, fettiges Gefühl hinterlassen.
  3. Durch die Bildung eines dünnen Schutzfilms sollte sie zusätzlich vor schädigenden äusseren Einflüssen schützen.

*«Zum Reinigen sollten möglichst keine alkalischen Seifen verwendet werden.»*

- Für die Nacht empfiehlt sich eine gute Handcreme zur Regeneration der Haut. Wichtig ist, dass sie eine reichhaltige Aufbau- pflege bietet, das heisst, dass sie der Haut genügend Fett, Nähr- stoffe und Vitamine zuführt.
- Zum Pflegen der Hände etwas Creme auf die Handrücken ver- teilen und diese eine Weile gegeneinander reiben. Erst dann die Handinnenflächen miteinbeziehen, denn hier wird weniger Fett benötigt. Fingerspitzen und Nagelfalz nicht vergessen!

## Guter Schutz

Für jeden Zweck den richtigen Handschuh: Gummi- oder Stoff- handschuhe schützen sowohl beim Spülen als auch bei der Haus- arbeit vor dem Einfluss verschiedener Chemikalien. Gelegent- lich kann die Haut jedoch allergisch auf gewisse Materialien (z. B. Latex oder Gummi) reagieren. Für diesen Fall gibt es Alter- nativen. Bei schweren Arbeiten schützt man sich am besten mit Garten- oder Arbeitshandschuhen. Um vorzeitiger Hautalterung und Altersflecken vorzubeugen, sollten die Hände vor übermäs- sigem Sonnenlicht geschützt werden, indem regelmässig eine Sonnencreme mit ausreichendem Sonnenschutzfaktor verwen- det wird.



**Jupiter** besteht aus Gas und ist der grösste Planet in unserem Sonnensystem. Er besitzt zahlreiche Monde. Der interessanteste Mond scheint Europa zu sein, denn unter seinem Eispanzer wird flüssiges Wasser vermutet.



**Schwerhörigkeit** hat oft sozialen Rückzug zur Folge, das wiederum kann sich negativ auf die geistige Leistungskraft auswirken. Eine unbehandelte Schwerhörigkeit zählt daher zu den grössten Risikofaktoren für Altersdemenz und Depressionen.



Menschen mit **Sommersprossen** reagieren empfindlicher auf UV-Strahlen der Sonne, weshalb sie einen hohen Lichtschutzfaktor verwenden oder die direkte Sonne meiden sollten. Denn Sommersprossen treten meistens bei helleren Hauttypen auf, die sich schneller einen Sonnenbrand zuziehen.



Schon die alten **Griechen** wussten um die Heilkraft verschiedener **Pflanzen**. Sie widmeten fast jedes Kraut einer ihrer **Gottheiten**. Majoran, Rosmarin und Thymian wurden beispielsweise der Aphrodite zugeschrieben, Wermut und Beifuss der Artemis und Eisenhut, Safran oder Schwarzkümmel der Hekate.



Die **Durchschnittstemperatur** in **Städten** liegt während des ganzen Jahres einige Grad Celsius über der Temperatur auf dem Land. Das ist der Grund, warum dort Bäume, Sträucher und Blumen früher blühen, und zwar mit jedem zusätzlichen Grad etwa eine Woche früher.

Fast 80 Prozent der **tierischen Biomasse** befindet sich in den Weltmeeren. Denn die Artenvielfalt ist dort enorm: Über zwei Millionen verschiedene Tierarten werden im Wasser gezählt! Trotzdem bestehen 98 Prozent der Biomasse in den Meeren «nur» aus **Plankton**.



**Teilnahmemöglichkeiten**

**Per Telefon:** 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. -.90/Anruf).  
 Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.  
**Per SMS:** Senden Sie astreaD Abstand Lösungswort  
 Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. -.90/SMS).  
**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.  
**Online:** astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel  
**Einsendeschluss: 31. Mai 2022.** Viel Glück!



**Gewinnen Sie eines von zehn Gesichtspflegesets\***

\*Das Set beinhaltet eine selektive Auswahl an Louis Widmer Gesichtspflege-Produkten.

Veranstaltung (engl.)	Schlag beim Tennis	↖	Leichtathlet	↖	Teil des Kopfes	zweigliedrige Summen (math.)	betagt, nicht neu	Keimzelle	das Geruchsorgan betreffend	↖	Musikträger Mz.	über-grosse Frau	Recht-schreib-übungen	↖	ital.: sechs	Salz-gewinnungs-anlage
↙					Verlet-zung e. Gelenk-bandes										↻7	
Ausruf d. Überraschung		↻11	Zaren-name		Epos von Homer		↻12				ital.: Leben		oliv-grüner Papagei			↻10
Neu-auf-lage, Nach-druck						↻3		Baby-bettchen		Luft-absper-rvorrich-tung						
↖					Wortteil: Volk		trock. Fluss-bett Mz.						Augen-blick, im ...		semit. Bez. für Gott	
aus-zeich-nen, wür-digen		Weiden des Wildes		elektronischer Brief						Schreib-flüssig-keiten				↻8		
Verbin-dungs-stellen	↻14							Abson-derungs-organ		Hohl-nadel für Injektio-nen						↻6
↖				südam. Hoch-gebirge		Nasal-laut										
Blutbahn	Wasser-zapf-stelle		Hit der Rolling Stones (1973)													
dt. Schlag-er-sänger					↻2	Nah-rungs-absud				frz.: Kind						
↖			ver-quirlen, mischen		Berg bei Lugano: Monte ...		↻9									
german. Göttin		erhöhen, steigern		↻13												
Verfall, Zerfall					Automo-bilclub			rumän. Währung								
Merkmal, Symptom		ge-schlos-sen		Tessiner Bild-hauer †		↻5										
↙	↻4															
aus-führen, machen				von ge-nannter Zeit an	↻1											



**Louis Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA

FÜR EINEN STRAHLEND FRISCHEN TEINT.

- JUGENDLICHE LEUCHTKRAFT
- UV-SCHUTZFAKTOR 50
- BIOSTIMULATOREN-KOMPLEX



**NEU**

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.  
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details  
SCAN HERE



**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der Aprilausgabe lautet:  
**BAKTERIEN**

**NEU: Tagescreme UV 50 – für einen strahlend frischen Teint**



Die neue Tagescreme UV 50 sorgt für frische Leuchtkraft, jugendliche Ausstrahlung und zuverlässigen Schutz dank hochwirksamer und hochverträglicher Inhaltsstoffe. Die Kombination des Biostimulatoren-Komplex und Gatuline® Radiance fördert die Zellerneuerung und Zellaktivität bis in tiefere Hautschichten und verbessert nachweislich das Hautbild, die Ausstrahlung und die Leuchtkraft der Haut. Der hohe Schutz gegen UV-Strahlen beugt der Hautalterung vor und bewahrt ein gesundes und strahlendes Hautgefühl.

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com

**Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen**



Das Lebewohl® Hühneraugenpflaster wirkt gegen Hühneraugen und Hornhaut, mildert den Druckschmerz und erleichtert die schonende Entfernung der verhornten Haut. Der grüne Wirkstoffkern ist von einem weichen Filzringpolster umgeben. Lebewohl® flüssig wirkt gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen und bildet kurz nach dem Auftragen ein unsichtbares, dünnes und abdeckendes «Pflaster».

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG  
8004 Zürich  
melisana.ch

**Bei Müdigkeit– Strath® Iron**



Strath Iron basiert auf der Strath Kräuterhefe mit 61 wertvollen Mikronährstoffen, natürlichem fermentiertem Eisen und Vitamin C aus der Acerolakirsche. Das natürliche Eisen ist sehr gut verträglich und kann vom Körper gut aufgenommen werden.

Eisen in Strath Iron

- Trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- Für einen normalen Energiestoffwechsel

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

Bio-Strath AG  
8008 Zürich  
bio-strath.com

**Burgerstein sun – Gut vorbereitet, wenn die Sonne küsst**



Burgerstein sun enthält die Carotinoide Astaxanthin und Beta-Carotin aus Mikroalgen sowie Lycopin aus Tomaten. Zusätzlich enthält die Hautschutz-Formel Vitamin C und E sowie Selen, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen, der z. B. durch Sonneneinstrahlung entsteht. Idealerweise beginnt man mit der Einnahme mindestens drei Wochen vor der Sommersaison. Zusätzlich ist ein äusserlich angewendeter Sonnenschutz unerlässlich.

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

**axapharm Blutdruckmessgeräte – für Handgelenk und Oberarm**



Die axapharm Blutdruckmessgeräte ermöglichen Ihnen die Überwachung Ihres Blutdrucks ganz einfach und genau von zu Hause aus.

Die wichtigsten Vorteile auf einen Blick:

- Beleuchtetes XL-Display für einfaches Ablesen der Messwerte
- Universalmanschette
- Messwertspeicher für bis zu zwei Personen
- Erste Kalibrierung kostenlos
- Integrierte Bluthochdruck-Risikoanzeige
- Blutdruckpass kostenlos in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich
- 5 Jahre Garantie

Axapharm AG  
6340 Baar  
axapharm.ch

**EMOFORM® DIAMOND**



Die mit Diamantpartikeln veredelte EMOFORM® Diamond Zahnpaste poliert die Zahnoberfläche schonend und gründlich auch bei Patientinnen und Patienten mit empfindlichen Zähnen. Die Zähne fühlen sich spürbar glatt an und die Bildung von Zahnbelag wird bereits in der Entstehungsphase gehemmt, während der Zahnschmelz und das empfindliche Dentin sanft gereinigt und poliert werden. Das beigefügte Fluorid schützt vor Karies und härtet den Zahnschmelz.

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

**Gesamtauflage:** 164 668 Exemplare  
(WEMF-beglaubigt 2021)

**Nummer:** 5 - Mai 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 **1. Juni 2022** in Ihrer Apotheke  
für Sie bereit.

## SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

**«Kürzlich habe ich eine erste Aufforderung zur Mammografie erhalten. Ich bin unsicher, ob ich gehen soll. Man hört Stimmen dafür, aber auch dagegen. Wie ist der heutige Stand der Empfehlungen?»**

**Apothekerin:** «Vielerorts werden Frauen ab fünfzig Jahren dazu eingeladen, alle zwei Jahre an Mammografie-Screenings teilzunehmen. Dabei handelt es sich um regelmässige Röntgenuntersuchungen der Brust zur Früherkennung von Brustkrebs, ohne dass Symptome vorhanden sind. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass mit einem qualitätskontrollierten Mammografie-Programm Brustkrebstodesfälle verhindert werden können. Rechtzeitig erkannt, kann die Erkrankung effektiver behandelt werden und die Heilungschancen werden erhöht. Zudem ist eine frühzeitige Behandlung meist einfacher und weniger belastend.

Doch wie bei allen Untersuchungen kann es auch bei einer Mammografie zu falschen Resultaten kommen. So werden möglicherweise weitere Untersuchungen vorgenommen, bei denen sich im Nachhinein herausstellt, dass sie nicht nötig gewesen wären. Es kann auch passieren, dass ein Tumor nicht erkannt wird oder dass einer entdeckt wird, der der betroffenen Frau wahrscheinlich nie Beschwerden bereitet hätte (dies wäre eine sogenannte «Überdiagnose»).

Die Krebsliga Schweiz und viele Gynäkologinnen und Gynäkologen empfehlen und unterstützen Mammografie-Screening-Programme. Sie sind der Ansicht, dass aus heutiger Sicht die Vorteile der Screening-Programme die Nachteile überwiegen. Doch letztlich liegt die Entscheidung für oder gegen ein Screening bei jeder Frau selbst und ist von vielen Faktoren abhängig. Im Zweifelsfall hilft ein Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt weiter.»

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



### NEU: Die erste A2-Bio-Milchnahrung in der Schweiz!



Die Holle-A2-Bio-Milchnahrungen mit A2-Milch aus biologischer Landwirtschaft enthalten eine ausgewählte Molkenprotein- und Kaseinmischung. Die A2-Bio-Milchnahrungen aus Kuhmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Ihr Baby benötigt.

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

Holle baby food AG  
4125 Riehen  
holle.ch

### Blasenentzündung ade – ohne Antibiotikum!



FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und tief dosiert zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen.

FEMANNOSE® N wirkt rasch in der Blase und bildet keine Resistenzen bei *E. coli*.

Medizinprodukt CE 0426,  
bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG  
8004 Zürich  
femannose.ch

### Take care & smile



Mr. Wonderful ist ein Lebensgefühl: das Freitagsgefühl, das breite Lächeln am ersten Ferientag oder der Moment, bevor man die Kerzen auf der Torte auspustet. Eine Marke, die seit 2012 Produkte herstellt, die Freude und Glück verbreiten.

Mr. Wonderful is a way of life.  
Lässige und farbige Mr. Wonderful Pflaster in gewohnter DermaPlast®-Qualität.

IVF HARTMANN AG  
8212 Neuhausen  
dermaplast.ch

# Frühe Gewissheit

Wenn Sie glauben, dass Sie schwanger sein könnten, möchten Sie so früh wie möglich Ergebnisse, denen Sie vertrauen können.

Der **NEUE Clearblue Schwangerschaftstest Ultra Frühtest Digital** erkennt sehr niedrige Werte des Schwangerschaftshormons und liefert eindeutige Ergebnisse **6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode.** Ultra Sensitiv, Ultra Früh.



78% der «Schwanger»-Ergebnisse können 6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode erkannt werden (dies entspricht 5 Tage vor Fälligkeit der Periode). Lesen Sie stets die Gebrauchsanweisung. Clearblue ist eine Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Alle Rechte vorbehalten. MKT-0810.2.CH.DE

**Clearblue®**