

# astrea apotheker

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE



## FREUNDSCHAFTEN

ausserdem:

Schwere Beine – das hilft — 16

Gräserallergien – jetzt aktuell — 22

Gesunde Verdauung in den Ferien — 24



## 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 geruchslos 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

Im Juni nimmt der Sommer so richtig Fahrt auf. Wir verzeichnen die längsten Tage des Jahres und halten uns so oft es geht im Freien auf. Schöne, laue Sommerabende oder Wochenenden im Kreise lieber Freundinnen und Freunde – das tut der Seele gut! Eine Freundschaft kann laut Wikipedia ganz nüchtern als ein auf «gegenseitiger Zuneigung beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander, das sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet» bezeichnet werden. Doch Freundschaften sind weit mehr als das: Sie haben eine enorm wichtige Bedeutung für jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns und auch für die ganze Gesellschaft. Mehr dazu können Sie im Leitartikel gleich auf Seite 4 lesen. Dort finden sich auch Tipps, wie und wo man niederschwellig soziale Kontakte knüpfen kann. Denn Einsamkeit ist kein guter Ratgeber: Sie macht Körper und Psyche krank.

Jetzt startet auch die Sommerreisesaison. Wer nicht auf die Schulferien angewiesen ist, findet in der Vorsaison meist gute Bedingungen vor. Die Temperaturen sind oft angenehmer als in der Hochsaison, viele Orte sind noch nicht so überlaufen und man kann alles etwas stressfreier angehen lassen. Viele Themen in dieser Ausgabe der *astrea* APOTHEKE widmen sich deshalb gesundheitlichen Aspekten rund ums Reisen, sind aber auch für Daheimgebliebene interessant. So zum Beispiel das Thema Sonnenschutz auf Seite 30 oder der Beitrag über schwere Beine, die bei höheren Temperaturen schneller Probleme machen können, auf Seite 16. Speziell für Weltenbummlerinnen und -bummler haben wir uns ab Seite 18 der Reiseapotheke gewidmet. Gut gewappnet, kann der Sommer kommen!

Herzlich,



**Christiane Schittny**  
Chefredaktorin und Apothekerin

## Hat Sie unser Titelbild «gluschtig» gemacht?

Sie finden das Rezept für den alkoholfreien Aperol Spritz auf Seite 47.



# INHALT

Juni 2022

## LEITARTIKEL

Freundschaften fürs Glück — 4

## GESUNDHEIT

Hautverletzungen: Testen Sie Ihr Wissen! — 7

Innere Unruhe: Nervös und rastlos? — 12

Insektenstiche: Ein Stechen und Saugen — 14

Venenerkrankungen: Schwere Beine – Adieu! — 16

Reiseapotheke: Gesund unterwegs — 18

Freizeitapotheke für Outdooraktivitäten — 20

Allergien: Gräser – die häufigsten Allergieauslöser — 22

Verdauungsbeschwerden: Gute Reise! — 24

Harnwegsinfekte: Lästig – Ihre Apotheke weiss Rat! — 34

Intimpflege: Aus dem Lot geraten — 35

Schimmelpilze: Lästig und nützlich zugleich — 38

## SPORT

Sicher unterwegs: Über Stock und Stein — 10

## ERNÄHRUNG

Intervallfasten:

Auch das Verdauungssystem braucht Pausen — 26

## KÖRPERPFLEGE

Mundhygiene: Rot und geschwollen? — 28

Sonnenschutz: Die Haut vergisst nicht — 30

## KINDER

Ich bin der Augen-Blinki — 32

## GESUNDHEITSPOLITIK

Vorteilhaft für Sie! — 33

## TIERE

Parasiten bei Hund und Katze — 40

## DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Kennen Sie Ihr Herzinfarkttrisiko? — 41

Sie fragen, wir antworten — 46

## INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Impressum — 46

Produkttipps — 47



# FREUNDSCHAFTEN FÜRS GLÜCK

Geld und Ruhm machen weniger glücklich als gute enge Beziehungen. Es lohnt sich daher, ein Leben lang in Freundschaften zu investieren. Denn davon profitiert auch die Gesundheit.

Jürg Lendenmann

Der *Homo sapiens* ist kein Einzelgänger. Er braucht den Kontakt mit anderen Menschen, um sich mit ihnen austauschen zu können: Wir wollen anderen sagen, was uns bewegt ... und erfahren, was unsere Gegenüber denken und planen, was sie freut und was ihnen Sorge bereitet. «Wir Menschen sind genetisch darauf programmiert, Herdentiere zu sein. Wir lebten die meiste Zeit als Jäger und Sammler in kleinen Gruppen», so der US-Sozialwissenschaftler Ben Zablocki.

Der Erfolg von Social Media kommt daher nicht von ungefähr. Doch das virtuelle Sich-Vernetzen in sozialen Netzwerken wie Instagram, Facebook, YouTube, WhatsApp, LinkedIn oder Pinterest kann Begegnungen von Mensch zu Mensch nicht ersetzen, höchstens ergänzen. Zudem gilt es zu bedenken: Die Zeit, in der wir in solchen Netzwerken weilen, geht für wirkliche Treffen verloren und mindert so die Chance, dass enge Beziehungen entstehen können.

Instinktiv fühlen wir, wie wichtig Freundschaften für unser Wohlbefinden sind. Dass uns unser Gefühl nicht trügt, zeigen die Resultate einer vor über achtzig Jahren begonnenen wissenschaftlichen Studie, die noch immer andauert (siehe Box).

*«Ein gutes Leben besteht aus guten Beziehungen.»*

Robert J. Waldinger

## Gezielt Freundinnen und Freunde finden

Doch wie findet man Gleichgesinnte, mit denen man plaudern oder etwas unternehmen kann? Ist dies in einer Grossstadt, wo sich die Nachbarschaft kaum noch kennt, überhaupt noch möglich? Und: Woher nehme ich mir die Zeit, um neue Kontakte knüpfen zu können?

Manchmal kommen Freundschaften am Arbeitsplatz zustande, bleiben aber oft lose, weil die Teammitglieder zu weit voneinander entfernt wohnen. Oder Verbindungen brechen nach einem Stellenwechsel ab. Wer regelmässig und zur gleichen Tageszeit ein Café oder andere Lokale besucht, findet engeren Kontakt oft nur bei entsprechender Motivation, Veranlagung (Extrovertiertheit) und mit Glück. Auch im Quartierlädeli werden sich festere Bindungen selten ergeben. Dazu sind andere Orte besser geeignet:

**Hobbykurse:** Viele üben ein Hobby aus oder möchten ein neues entdecken, sei es Kochen, Taiji, Malen, Spanisch lernen, in einem Chor singen. Es gibt unzählige Veranstalter, die entsprechende Kurse anbieten. Gute Adressen sind auch Quartiertreffs, Gemeinschaftszentren, Freizeitanlagen, Ateliers ... Manche Hobbygruppen bleiben über Jahre zusammen; so können sich echte Freundschaften entwickeln.

## Warum gute Beziehungen wichtig sind

Seit 1938 läuft die vermutlich längste Studie überhaupt: Sie verfolgt die Entwicklung von erwachsenen Männern, seit einigen Jahren auch von deren Frauen und Nachkommen. «Die wichtigste Botschaft, die wir aus dieser Studie erhalten haben, ist: Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher», so der vierte Studienleiter, Harvard-Professor Robert J. Waldinger. Er sagte, beim Thema Beziehungen hätten sich drei Punkte herauskristallisiert:

1. Menschen, die sozial gut verbunden sind, sind glücklicher und gesünder und leben länger als Leute, die weniger gute Beziehungen haben. Menschen, die einsamer sind, als sie es sein wollen, sind weniger glücklich; ihre Gesundheit verschlechtert sich früher und sie sterben früher als Menschen, die nicht einsam sind.
2. Es kommt nicht nur auf die Anzahl der Freundschaften an und ob man in einer festen Beziehung ist oder nicht, sondern auf die Qualität der engen Beziehungen. Jene Menschen, die mit fünfzig am zufriedensten in ihren Beziehungen waren, waren die gesündesten im Alter von achtzig Jahren.
3. Gute Beziehungen schützen nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gehirn vor einem frühzeitigen Gedächtnisabbau.

Gute Beziehungen, stellte Robert J. Waldinger klar, müssen nicht reibungslos verlaufen. Wichtig sei das Gefühl, in Zeiten der Not auf die andere Person zählen zu können. Und: «Unsere Studie zeigte immer wieder, dass es jenen Menschen am besten ging, die in Beziehungen, in die Familie, in Freundschaften, in die Gemeinschaft investierten.»



**Vereine, Verbände, Clubs:** Es gibt sie nicht nur auf dem Land, sondern auch in der Stadt, und es bräuchte wohl ein ganzes Buch, um sie alle aufzuzählen. Allein auf [vereinsverzeichnis.ch](http://vereinsverzeichnis.ch) sind über 57 000 Vereine, Clubs und Verbände aufgelistet. Zwei sich überschneidende Bereiche eignen sich besonders gut, um Gleichgesinnte zu finden:

- **Sport:** Wichtig ist, nicht eine Bewegungsart zu wählen, weil sie gerade in ist, sondern eine, die einem Spass bereitet und zu den eigenen körperlichen Voraussetzungen passt. Im Hinblick auf die vielen Jahre, die man sie auszuüben erhofft, sollte die Sportart auch von Älteren und das ganze Jahr über ausgeübt werden können. Ideal sind Aktivitäten wie Aquafit, Nordic Walking, Pilates, Taiji, Tanzen, Wandern und Yoga.

- **Spiele:** Das Spielen liegt in der Natur des Menschen; er ist auch ein *Homo ludens*. Viele Erwachsene pflegen das Spielen noch regelmässig und treffen sich in Spielgruppen, meist in Clubs oder Treffs, sei es zu einem Brett- oder Kartenspiel. ([spontacts.com](http://spontacts.com) | [spiele-club.com](http://spiele-club.com))

**Gartenfestchen:** Besonders in grossen Siedlungszentren, wo sich die Nachbarschaft kaum kennt, helfen Gartenfestchen, kleine Gemeinschaften entstehen zu lassen. Wenn alle Gäste etwas zum Gelingen des Events beitragen, ist der Aufwand für die jeweiligen Gastgeber nicht allzu gross.

**Hunde:** Wer einen Hund besitzt, weiss, wie schnell es beim Spazieren zu Kontakten mit anderen Menschen (mit und ohne Vierbeiner) kommt. Und wer oft zur gleichen Tageszeit die glei-

*Wer einen Hund besitzt, weiss, wie schnell es beim Spazieren zu Kontakten mit anderen Menschen kommt.*

che Strecke nimmt, vergrössert die Chance, dass sich lockere Bindungen vertiefen können.

**Gruppenreisen:** Mit anderen zwei, drei Wochen Neues erkunden und Gemeinsames erleben, kann Menschen zusammenschweissen. Bei der Heimreise keimt gern der Wunsch auf, mit bestimmten Mitreisenden weiter in Kontakt zu bleiben und sich regelmässig zu treffen. Wetten: Nach einigen Zusammenkünften werden nicht mehr Erinnerungen an die gemeinsame Reise alleiniges Gesprächsthema sein, sondern auch Freuden und Leiden, die im Alltag erlebt werden.

**Alte Beziehungen aufleben lassen:** Viele Freundschaften schlafen über die Jahre ein. Oft liegt es am anforderungsreichen Berufsalltag, manchmal auch am Bestreben, immer mehr Zeit und Energie in die eigene Karriere zu investieren. So oder so: Die Zeit wird knapper, alle Beziehungen zu pflegen und die Zahl der engeren Bindungen nimmt ab. Um den Freundeskreis zu vergrössern, ist es meist einfacher, eingeschlafene Freundschaften neu zu beleben als «von ganz vorn zu beginnen». <

**DermaPlast®**  
MEDICAL skin+

HARTMANN

## Das + für die Haut

Die neuen DermaPlast® MEDICAL skin+ Wundverbände mit Silikonkleber lassen sich schmerzarm entfernen und sind ideal zur postoperativen Wundversorgung zu Hause oder zur Versorgung von Wunden im Rahmen der Ersten Hilfe.

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

NEU





# TESTEN SIE IHR WISSEN!

Eine kleine Unachtsamkeit und schon ist es passiert: ein Schnitt, eine Schürfung oder eine Verbrennung. Da ist es gut, wenn man schnell und besonnen handeln kann. Frischen Sie jetzt Ihr Wissen zum Thema Wundbehandlung auf.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

## Was sind Beispiele für «offene Wunden»?

1. Prellungen und Stauchungen
2. Schnitte und Schürfungen
3. Bisse und Stichwunden

Eine offene Wunde ist eine Verletzung, bei der mindestens die Haut, häufig jedoch auch das darunterliegende Gewebe durch äussere Einflüsse zerstört wurde. Bei oberflächlichen Kratzern und Schürfwunden werden nur die obersten Hautschichten verletzt. Diese Wunden bluten meist wenig, sind aber oft stark verschmutzt. Schnittwunden hingegen können in tiefere Hautschichten dringen und oft stark bluten. Durch ihre sauberen, glatten Wundränder heilen sie im Allgemeinen recht gut und schnell ab. Bei Biss- oder tiefen Stichwunden wird oft viel Gewebe zerstört, weshalb die Heilung oft komplizierter ist und länger dauert. Bei Prellungen und Stauchungen wird die Hautoberfläche in der Regel nicht beschädigt. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

## Welche Wunden können durch zu viel Reibung entstehen?

1. Schürfwunden
2. Blasen
3. Quetschwunden

Eine kurze, heftige Reibung an einem rauen Gegenstand erzeugt eine Schürfwunde. Diese kann unter Umständen eine grössere Ausdehnung aufweisen, betrifft aber immer nur die oberen Hautschichten. Sie blutet daher nicht stark, kann aber durch die vielen betroffenen Nerven ziemlich schmerzhaft sein. Verschmutzungen sind häufig. Länger dauernde Reibung an einer bestimmten Hautstelle führt zur Blasenbildung. Die Oberhaut löst sich von der Lederhaut ab. In diesem Zwischenraum bildet sich Flüssigkeit. Hält die Reibung an, löst sich die oberste Hautschicht vollkommen ab. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

## Welche Aussagen treffen auf Pflaster zu?

1. Pflaster schützen vor Keimen und verhindern ein Aufreissen der Wunde.
2. Sie müssen richtig gelagert werden.
3. Je nach Anwendung unterscheiden sich Pflaster in ihrer Klebmasse.

Der Zweck eines Pflasters besteht darin, die Wunde vor Schmutzpartikeln und Krankheitserregern zu schützen. Die weitverbreitete Annahme, man müsse Wunden an der Luft heilen lassen, ist wissenschaftlich nicht belegt. Es gibt spezielle Pflaster für verschiedene Körperstellen oder Anwendungszwecke. Beispiele sind Fingerkuppenpflaster, wasserfeste Pflaster, sterile Pflaster oder Pflaster für zur Allergie neigende Haut (Sensitivpflaster) mit einer besonders hautfreundlichen Klebmasse. Werden Pflaster zu lange, zu feucht oder zu warm aufbewahrt, verliert der Kleber an Kraft und hält nicht mehr vernünftig auf der Haut. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

## Was gilt für Brandwunden?

1. Leichte Verbrennungen heilen ohne Narbenbildung ab.
2. Brandwunden werden in sechs Schweregrade eingeteilt.
3. Schäden durch Sonnenbrand zählen auch zu den Verbrennungen.

Durch Hitze einwirkung entstehen Brandwunden. Sie werden in vier Schweregrade eingeteilt: Leichte Verbrennungen sowie Sonnenbrand zählen zu den Verbrennungen ersten Grades. Betroffen ist nur die Oberhaut. Die entsprechenden Stellen sind gerötet und schmerzen, es entstehen kleine Blasen. Diese Verbrennungen heilen innerhalb von ein bis zwei Wochen ohne Narbenbildung ab. Verbrennungen zweiten Grades sind extrem schmerzhaft und gehen bis in die oberen Schichten der Lederhaut. Die grossen Blasen können beim Abheilen Narben hinterlassen. Schwerere Verbrennungen dritten und vierten Grades zerstören tief liegende Hautschichten und hinterlassen immer Narben. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*



### Wie lautet das Vorgehen bei grösseren Hautverletzungen?

1. Hilfe holen – Blutung stoppen – Verband anlegen.
2. Wunde reinigen – Verletzung abdecken – Schmerzmittel einnehmen.
3. Blutung stoppen – Wunde reinigen – Wundstelle desinfizieren.

So lautet die Faustregel, wenn man sich verletzt hat: Blutung stoppen – Wunde reinigen – Wundstelle desinfizieren. Die Blutung kann man stoppen, indem man das betroffene Glied hoch lagert und einen Druckverband aus Verbandmaterial oder sauberm Stoff anlegt. Die Reinigung erfolgt unter fliessendem Wasser oder mit speziellen, im Handel erhältlichen Wundspüllösungen. Kleine Partikel auf oberflächlichen Wunden können vorsichtig mit einer Pinzette entfernt werden. Bei tieferen, stark blutenden Wunden ist das kaum nötig, denn sie reinigen sich von selbst. Zur Desinfektion bieten sich Sprays, Lösungen, Cremes oder mit Desinfektionsmitteln getränkte Pflaster an. Auf eine Desinfektion sollte man verzichten, wenn die Wunde beim Arzt oder bei der Ärztin behandelt werden muss. *Antwort 3 ist richtig.*

*Pflaster schützen vor Keimen  
und verhindern ein Aufreissen  
der Wunde.*



### Wo wird das Verfahren der feuchten Wundheilung vor allem angewandt?

1. Bei stärker blutenden Wunden.
2. Bei eitrigen Wunden.
3. Bei oberflächlichen Wunden.

Das Verfahren der feuchten Wundheilung mittels spezieller Pflaster bietet sich vorwiegend bei oberflächlichen Wunden wie zum Beispiel bei Blasen oder Schürfwunden an. Die Pflaster bedecken den Wundbereich grossflächig und dichten die Wunde hermetisch ab. Sie binden das Wundsekret und können mehrere Tage auf der betroffenen Hautstelle verbleiben. Das feuchte Wundmilieu bietet optimale Bedingungen für ein schnelleres Abheilen der Wunde, hält die Haut geschmeidig und sorgt dafür, dass Schorfbildung weitgehend verhindert wird. *Antwort 3 ist richtig.*

### Wann und wo können Eiterungen oder Abszesse auftreten?

1. Wenn sich aus einer Verletzung eine Infektion entwickelt.
2. Vor allem bei Kindern und älteren Menschen.
3. Aufgrund von eingewachsenen Haaren oder Nägeln.

Bei Abszessen handelt es sich um eine Ansammlung von Eiter in einer abgeschlossenen Gewebshöhle. Meistens befinden sie sich unter der Haut: Typische Stellen sind an Haarfollikeln, Schweiß- oder Talgdrüsen, aber potenziell auch an allen Orten, wo eine Hautverletzung stattgefunden hat. Es kann also jede und jeden

treffen. Abszesse machen sich durch Rötung, Schwellung, Spannungsgefühl, lokale Erwärmung und Druckschmerzen bemerkbar. Durch die Verwendung von Zugsalbe oder mit warmen Umschlägen kann der Reifeprozess beschleunigt werden, sodass sich der Abszess schneller öffnet und der Eiter abfließen kann. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*

### Wann sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden?

1. Wenn ein Gegenstand tief in der Wunde steckt.
2. Bei grossflächigen und schweren Verbrennungen.
3. Bei stark auseinanderklaffenden oder ausgefransten Wundrändern.

Wenn sich Blutungen nicht stoppen lassen, wenn es sich um grossflächige, schmerzhafte oder tiefe Wunden handelt oder wenn die Wunde stark verschmutzt ist oder genäht werden muss, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Auch ernstere Verletzungen im Gesicht sollten der Ärztin oder dem Arzt gezeigt werden. Durch die professionelle Behandlung können oft unschöne Narben verhindert werden. Infiziert sich eine Wunde, entsteht ein grösserer Abszess oder treten Fieber oder ein allgemeines Krankheitsgefühl auf, ist ebenfalls Vorsicht geboten. Bei allen anderen oben genannten Beschwerden sollte ebenfalls ein Arzt oder eine Ärztin zurate gezogen werden. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

# Ichtholan® Zugsalbe

## «zieht» Entzündungen aus der Haut.

Bei oberflächlichen und tieferen entzündlichen Hauterkrankungen.

- ✓ Zugwirkung
- ✓ Entzündungshemmend
- ✓ Antibakteriell
- ✓ Antimykotisch

Ichtholan® 50%  
Zugsalbe bei Furunkeln

Ichtholan® 20%  
Zugsalbe bei Abszessen, Vaginitis und Scheidenentzündungen

Ichtholan® 10%  
Zugsalbe bei Entzündungen der Gehirnhäute

**MERZ**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

# ÜBER STOCK UND STEIN

Die Schweizerinnen und Schweizer sind ein wanderfreudiges Volk. Vor allem das Bergwandern und Klettern birgt jedoch auch Unfallgefahren. Eine gute Planung ist das A und O.

Fabrice Müller

Siebenundfünfzig Prozent der Schweizer Bevölkerung, also mehr als vier Millionen Menschen, sind laut der Studie «Sport Schweiz 2020» auf Wanderwegen unterwegs – insgesamt während 199 Millionen Wanderstunden pro Jahr. Sechs Jahre früher waren noch 44 Prozent der Bevölkerung auf Schusters Rappen unterwegs. Wandern ist jedoch nicht gleich wandern, denn man unterscheidet zwischen verschiedenen Aktivitäten wie Wandern, Bergwandern, Alpinwandern, Bergsteigen und Sportklettern (siehe auch Infobox).

*Unfälle in den Bergen  
passieren meist,  
wenn der Körper müde ist.*

## Stolpern und stürzen

Mit 30 000 Unfällen pro Jahr ereignen sich beim Wandern laut Monique Walter, Beraterin Sport und Bewegung bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU), zwar viele Sportunfälle, doch im Vergleich zur Anzahl Personen, die wandern, sei die Unfallgefahr relativ gering. Die häufigsten Verletzungen betreffen die Unterschenkel, die Knie, das Sprunggelenk, die Füße und – wenn man sich bei einem Sturz auffangen will – die Arme und Hände. Kopfverletzungen kommen, so Monique Walter, eher selten vor. Beim Wandern verzeichnet man jedoch die meisten Todesfälle pro Sportart, meist im Zusammenhang mit Abstürzen. Fast die Hälfte der Opfer sind Männer ab sechzig Jahren. «Unfälle beim Wandern passieren meist, weil man stolpert oder ausrutscht», erklärt Monique Walter. Dabei spielen oft fehlende Trittsicherheit, Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Zeitdruck oder rutschige Wege eine Rolle. Beim Abstieg passieren die meisten Unfälle, weil man dann schneller unterwegs ist, die koordinativen Anforderungen höher sind, die Müdigkeit sich bereits spürbar macht und man dank der Schwerkraft eher stürzt. «Eine BFU-Studie hat gezeigt, dass sich viele Wanderinnen und Wanderer überschätzen und dann überfordert sind», gibt die BFU-Beraterin zu bedenken.

## Die wichtigsten Tipps beim Bergwandern

### Wanderung sorgfältig planen

- Schwierigkeit (Wegkategorie) und körperliche Anforderungen, Zeitbedarf, Fähigkeiten der Wandergruppe, Wegverhältnisse und Wetter berücksichtigen.
- Wer allein unterwegs ist, informiert eine Drittperson.

### Passende Ausrüstung wählen

- Feste Wanderschuhe mit griffigem Profil, warme und wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Karte, Proviant, Notfallapotheke und Mobiltelefon sind immer dabei.

### Unterwegs aufmerksam bleiben

- Regelmässig Pause machen, trinken und essen. Zeitplan, Wetter, Wegverhältnisse und Verfassung der Wandergruppe beobachten. Im Zweifelsfall rechtzeitig umkehren oder eine Alternativroute wählen.

## Gute Planung zu Hause

Die Vorbeugung von Unfällen beim Wandern beginnt bereits zu Hause – zum Beispiel bei der Auswahl der Wanderroute. «Die richtige Einschätzung der Tour wie auch der eigenen Fähigkeiten und Kondition ist entscheidend», sagt Monique Walter. Für jeweils hundert Höhenmeter im Aufstieg und zweihundert Höhenmeter im Abstieg rechnet man mit circa einer Viertelstunde. Dabei sind Pausen nicht mitberücksichtigt. Auf der Website [sicher-bergwandern.ch](http://sicher-bergwandern.ch) hilft ein Selbsttest, die eigenen Wanderfähigkeiten besser einzuschätzen. Zur Planung gehört es unter anderem, die Länge der Tour, den Schwierigkeitsgrad und den Rückweg zu berücksichtigen. Hierzu braucht es gutes Kartenmaterial. Wichtig ist auch das Wetter, das in den Bergen schnell umschlagen kann. «Wer sich für eine anspruchsvolle Bergwanderung entscheidet, sollte über Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sowie eine gewisse Kondition verfügen», empfiehlt Monique Walter.



**Linktipps**

- sicher-bergwandern.ch
- bfu.ch
- schweizer-wanderwege.ch

**Schichtenprinzip**

Bei der Ausrüstung spielen feste Schuhe mit gutem Profil eine zentrale Rolle. Je nach Person und Route eignen sich auch die weniger hoch geschnittenen «Trail-Running»-Schuhe. Hinzu kommen wetterfeste Kleider, idealerweise im Schichtenprinzip, sowie Sonnenschutz und Kopfbedeckung. Und was gilt es bei der Verpflegung zu beachten? Monique Walter rät, genügend Flüssigkeit mitzunehmen, mindestens ein Viertelliter pro Wanderstunde. Neben Wasser oder Tee eignen sich zum Beispiel auch Fruchtsäfte oder Sirup, aber kein Alkohol! Die Nahrung sollte je nach Dauer und Schwierigkeitsgrad der Wanderung lange vorhalten und etwa in Form von Vollkornbrot oder Getreideriegeln mitgenommen werden. Kohlenhydrate liefern Energie, die für den Körper leicht zugänglich ist und verwertet werden kann. Weiter gehören eine Notfallapotheke, eine Rettungsdecke und ein Mobiltelefon in den Wanderrucksack.

**Auf Gehtechnik und Pausen achten**

Um Stürze oder Überbeanspruchungen zu vermeiden, kommt es auch auf die richtige Tritt- bzw. Gehtechnik an. Hier gilt es, nicht allzu grosse Schritte zu nehmen und den ganzen Schuh aufzusetzen. Denn: Je mehr Reibung das Profil am Boden hat, umso grösser ist der Halt. Um beim Abstieg die Kniegelenke zu entlasten, empfiehlt Monique Walter einen etwas federnden Gang mit leicht gebeugten Knien und etwas Vorlage. Wanderstöcke entlasten die Gelenke beim Abstieg ebenfalls. Ein leicht breitbeiniger Gang sorgt beim Abstieg für ein besseres Gleichgewicht. Regelmässige Pausen wirken vorbeugend gegen mangelnde Konzentration und Übermüdung. Ausserdem tragen sie zur Regeneration der Muskeln bei.

**Arnikaalbe und Magnesium**

Schürfwunden nach einem Sturz werden am besten mit Desinfektionsmittel und Pflaster behandelt. Gegen Blasen an den Fersen helfen Blasenpflaster, die bereits zu Hause aufgeklebt werden können. Daheim angekommen, ist erst einmal Schonen angesagt. Bei Muskelkater beispielsweise sorgen die Inhaltsstoffe der Arnikaalbe dafür, dass Massagen mit der Salbe ähnlich wie Lymphdrainagen wirken und die Durchblutung der involvierten Muskulatur fördern. Hilfreich ist etwa auch Magnesium: Es wirkt sich zwar nicht unmittelbar auf den Muskelkater aus, kann aber den Regenerationsprozess fördern. <

**Burgerstein FlexVital:**

„Ein Geschenk für jedes Gelenk.“

Burgerstein FlexVital enthält patentierte Eierschalenmembran, die besonders gut vom Körper verwertet wird. Ergänzt wird die Gelenkformel durch einen Vitamin-E-Komplex sowie Mangan, das zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung und Knochen beiträgt.



**Tut gut.**



**Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

# NERVÖS UND RASTLOS?

Die Komplementärmedizin bietet viele Möglichkeiten, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Je nach Intensität und Ausprägung der Symptome kann die beste Therapieform ausgewählt werden.

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie, Homöopathin

Ein unruhiges Herz, das Empfinden eines Klosses in der Brust, zappelige Beine, ein Gefühl von Überforderung, wechselnde Gedanken, sich bedrängt oder gejagt fühlen, ein nervöser Magen-Darm-Trakt, das sind alles «Stresszeichen». Das innere Gleichgewicht, die Homöostase, ist in Gefahr. Am wichtigsten ist, die Situation zu analysieren, die Auslöser dieser inneren Unruhe zu finden und wenn möglich zu beseitigen. Unsere Zeit ist gekennzeichnet von schnell wechselnden Anforderungen, Anweisungen und Vorschriften sowie Arbeiten unter Zeitdruck. Verschiedene Pflanzen, Vitamine und Mineralstoffe sowie Sport und Entspannung stärken das angeschlagene vegetative Nervensystem.

## Vitamine und Mineralstoffe als Nervenkostüm

Verschiedene B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin E, Magnesium, Zink, Kalium und Coenzym Q10 schützen die Zellen vor oxidativem Stress und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei. Sie unterstützen eine normale psychische Funktion. In der Apotheke erhalten Sie die Vitamine und Mineralstoffe einzeln oder mit Spurenelementen ergänzt in hoch dosierten Kombinationspräparaten. Unterstützen können Sie die Aufnahme mit dem entsprechenden Schüsslersalz, im Speziellen mit der Energieschaukel (Nr. 2, Nr. 5, Nr. 7 und eventuell Nr. 11).

*Wichtig ist, die Auslöser der inneren Unruhe zu finden und wenn möglich zu beseitigen.*

## Hilfe aus der «Kräuterapotheke»

Die folgenden Pflanzen können in verschiedenen Formen angewendet werden. Ist das auftretende Problem körperlich akut und heftig, dann eignen sich Tinkturen oder Trockenextrakte in Form von Tabletten. Kommt die Unruhe aus einem Gedankenkarussell, dann ist Homöopathie die passendste Form. Aromatherapie wirkt schnell und übers limbische System auch auf die Seele. Spagyrik vereint die körperliche, geistige und seelische Ebene und ist als

Individualmischung ideal, um den Weg zu neuem Gleichgewicht zu vermitteln. Pflanzen in Form von Tee werden häufig zu einer Therapie dazu kombiniert.

**Hafer** (*Avena sativa*): Er ist das Stärkungsmittel und besonders hilfreich bei Nervosität infolge Überforderung und Überbelastung (Erschöpfung). Hafer hilft, den Rhythmus wiederzufinden. Anwendung auch als Haferfrühstück (Porridge).

**Passionsblume** (*Passiflora incarnata*): Sie wirkt mild beruhigend, angstlösend und senkt die motorische Aktivität. Passionsblume hat eine besondere Beziehung zum Herzen und stärkt die innere Mitte.

*Verschiedene Vitamine und Mineralstoffe unterstützen eine normale psychische Funktion.*

**Melisse** (*Melissa officinalis*): Sie wirkt allgemein beruhigend und auf die glatte Muskulatur entkrampfend. Melisse ist besonders hilfreich bei nervösen Magen-Darm-Problemen und psychisch bedingten Herzbeschwerden.

**Lavendel** (*Lavandula officinalis*): Das ätherische Lavendelöl wirkt über den Geruchssinn angstlösend und leicht sedierend. Auch Lavendelkissen helfen; alternativ kann ein Tropfen ätherisches Öl auf ein Tuch neben dem Kopfkissen gegeben werden (nur bei Personen, die Lavendel mögen).

**Hopfen** (*Humulus lupulus*): Hopfenzapfen wirken beruhigend bei nervösen Spannungszuständen und haben eine leicht östrogenartige Wirkung. Hopfen hat sich bei ängstlicher Übererregbarkeit insbesondere bei Frauen im Klimakterium bewährt. Die Anwendung kann auch in Form von Hopfenmilch erfolgen.

**Baldrian** (*Valeriana officinalis*): Extrakte aus der Baldrianwurzel wirken reizabschirmend, daher beruhigend und abends schlaffördernd. Da Baldrian nicht direkt müde macht, eignet er sich auch tagsüber bei beängstigenden Gedanken und Gefühlen, gegen Flashbacks sowie zur Vorbeugung von Panikattacken. Baldrian



wirkt erdend und neutralisiert eine Überspannung an «Nervenelektrizität».

**Rosenwurz** (*Rhodiola rosea*): Extrakte aus der Rosenwurz reduzieren Stress und Angstzustände, helfen bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, steigern Energie und Durchhaltevermögen. Rosenwurz gibt «Boden unter die Füße».

**Taigawurzel** (*Eleutherococcus senticosus*): Der sibirische Ginseng, wie die Taigawurzel auch genannt wird, kräftigt den gesamten Organismus, macht widerstandsfähig und hilft, Infektionen abzuwehren, speziell bei viralen Infekten (Covid!). Taigawurzel hilft dem Organismus, sich erhöhten Stresssituationen anzupassen und wird insbesondere bei einem (beginnenden) Burn-out-Syndrom eingesetzt.

**Kava Kava** (*Piper methysticum*): Der Rauschpfeffer wirkt nervenberuhigend, krampflösend und schmerzlindernd. Er wird bei Angst- und Spannungszuständen eingesetzt, insbesondere wenn sich jemand unter Druck fühlt.

**Wann ist ein Arztbesuch notwendig?**

Wenn Betroffene den Alltag nicht mehr bewältigen können oder suizidale Gedanken haben, dann ist dies ein Notfall. Wenn ungewöhnlich heftige körperliche, geistige oder seelische Symptome auftreten, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden; dazu gehören Erschöpfungssymptome, Herzbeschwerden oder panische Angst. <

**Tipps und Tricks zu innerem Gleichgewicht**

Ein (zu) hoher Stapel Arbeit, Sorgen um liebe Menschen oder Angst machen unser Herz rasend und legen unsere Nerven blank. Hier finden Sie Tipps, um innere Ruhe zu finden und die Nerven zu entspannen:

- **Weniger Stress:** Verbannen Sie Computer, Fernseher und Smartphone jeden Tag für eine gewisse Zeit und ganz speziell aus dem Schlafzimmer. Auch Kaffee, Nikotin und Alkohol sind innere Unruhestifter.
- **Frische Luft:** Gönnen Sie sich jeden Tag frische Luft – am erholsamsten ist leichte Bewegung in der Natur, ganz besonders im Wald. Reicht die Zeit nicht, dann lüften Sie vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer gut, damit Sie mehr Sauerstoff im Zimmer haben.
- **Sport und Entspannung:** Sport stärkt den Körper und beruhigt die Nerven – vermeiden Sie aber körperliche Anstrengungen kurz vor dem Zubettgehen. Dehnen, Yoga oder Atemübungen helfen, die innere Balance zu finden und entspannen. Auch Musik hören oder lesen kann die Nerven beruhigen.
- **Plan für den nächsten Tag:** Erstellen Sie abends die To-do-Liste für dem morgigen Tag und legen Sie die Kleider bereit – so kann das Gedankenkarussell stillgelegt und der Schlaf erholsam werden.



**Beruhigung aus der Natur**

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



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. [nervinetten.ch](http://nervinetten.ch)

- Beruhigt und verbessert die Schlafqualität
- Hilft gegen Unruhezustände und Nervosität
- Pflanzlich aus Baldrian und Hopfen





## EIN STECHEN UND SAUGEN

Stechmücken sind oft schon wieder weg, bevor man ihre Stiche überhaupt bemerkt. Die bei uns häufigsten Arten unterscheiden sich in Grösse, Form und Stichwirkung. Mit modernen und altbewährten Behandlungsmöglichkeiten lassen sich Schwellungen und Juckreiz lindern.

Klaus Duffner

Während sich männliche «Schnooge» ausschliesslich von Pflanzensäften ernähren, benötigen die Weibchen für die Reifung ihrer Eier Blut. Dabei scheinen manche Menschen anziehender zu wirken als andere. Gemäss einer amerikanischen Studie können Stechmücken noch aus dreissig Meter Entfernung ausgeatmetes Kohlendioxid «erschnüffeln». Aber auch der Duft der Milch- und Fettsäuren auf der Haut wirkt ausgesprochen attraktiv. Vor dem eigentlichen Blutabzapfen leiten die Plagegeister jedoch über ihren Speichel spezielle Proteine in die Einstichstelle, die sowohl betäuben als auch die Blutgerinnung verhindern. Diese Proteine werden von bestimmten Abwehrzellen bekämpft, indem Histamine freigesetzt werden. Letztere verursachen Entzündungsreaktionen wie Rötungen und Schwellungen. Gleichzeitig stimulieren sie die Nerven – und hier beginnt der Juckreiz.

### Unterschiedliche Plagegeister

Unter den rund 35 Mückenarten in der Schweiz ist die Gemeine Stechmücke (auch Hausmücke genannt) eine der häufigsten. Sie ist dämmerungs- und nachtaktiv und hält sich gern in der Nähe von Siedlungen auf. Hingegen nutzen die rund sechs Millimeter grossen Überschwemmungsmücken Auwälder und die Uferbereiche von Tümpeln, wo sie ihre Eier ablegen. Sobald das Gebiet

*Gegen Juckreiz helfen  
Antihistaminika in Form  
von Gelen oder Tabletten.*

überschwemmt wird und die Eier unter Wasser gelangen, schlüpft der Nachwuchs in Massen. Überschwemmungsmücken sind besonders in Hochwasserzeiten sehr aggressiv. Zudem reagiert unser Immunsystem stärker auf die Stiche dieser Art. Ringelmücken sind mit zehn bis dreizehn Millimetern hingegen deutlich grösser. Hinterleib und Beine sind weisslich geringelt, weswegen sie gern mit der Asiatischen Tigermücke verwechselt werden. Wie die Hausmücken halten sie sich oft in bebauten Gebieten auf. Nur zwei bis sechs Millimeter gross sind die Kriebelmücken, die von ihrer Gestalt eher kleinen schwarzen Fliegen ähneln. Sie reissen mit ihren Mundwerkzeugen winzige Wunden auf, aus denen sie das austretende Blut aufsaugen. Die Folgen sind Juckreiz, schmerzhaftes Quaddeln und Knötchen. Auch Gnitzen sind sehr kleine Stechmücken, die vor allem abends und in der Nacht aktiv sind. Trotz ihrer geringen Grösse von ein bis drei Millimetern sind die Stiche der Gnitzenweibchen sehr schmerzhaft und



## Das erste Gebot bei Mückenstichen heisst: Nicht kratzen!

können grössere Quaddeln verursachen. In letzter Zeit wurden in der Schweiz immer wieder Asiatische Tigermücken gesichtet, beispielsweise in den Kantonen Tessin und Aargau, im Berner Obstbergquartier, in Zürich oder Basel. Im Gegensatz zu den meisten anderen Arten sind diese recht kleinen, kontrastreich schwarz-weiss geringelten Einwanderer tagaktiv. In den Tropen überträgt die ziemlich aggressive Art verschiedene Krankheiten, weshalb sie in der Schweiz derzeit gezielt bekämpft wird.

### Kühlen oder erhitzen

Auch wenn es manchmal unglaublich schwerfällt: Das erste Gebot bei Mückenstichen heisst «Nicht kratzen!» Denn durch das Kratzen werden weitere Histamine freigesetzt, die wiederum das Jucken verstärken. Zudem besteht die Gefahr, dass durch das Kratzen Bakterien in die Haut eindringen und es zu infektiösen Entzündungen kommt.

Prinzipiell hilft es, die betroffenen Stellen zu kühlen. Das kann mit Wasser, kalten Kompressen, Cool Packs oder Eiswürfeln geschehen. Allerdings sollte zwischen Kälteelement und der Haut stets ein Küchenpapier oder ein dünnes Tuch liegen. Zur Abheilung von Schwellungen und Schmerzen und stärkerem Juckreiz tragen auch Antihistaminika bei. Solche Gele aus der Apotheke richten sich gegen die Histamine und besitzen eine kühlende Wirkung. Bei stärkeren Reaktionen können Kortisonsalben auf die Stichstellen aufgetragen werden. Sie sollten jedoch nur zur kurzfristigen Anwendung kommen.

Ganz auf Wärme setzen hingegen sogenannte elektronische Sticheheiler oder Wärmestifte. An der Spitze dieser Geräte wird eine Keramik- oder Metallplatte auf 50 bis 60 Grad Celsius erhitzt und

dann für einige Sekunden auf den Mückenstich gehalten. Man geht davon aus, dass durch die entstehende Wärme auf der Haut die Proteine des Insektengiftes zersetzt werden. Auch die Histaminausschüttung der Abwehrzellen reduziert sich dadurch. Dies führt zu einer Linderung der Symptome und zu einer Reduktion des Juckreizes. Dabei spielt es keine Rolle, ob zuvor eine Mücke, Biene, Wespe oder Bremse zugestochen hatte – eine solche lokale Thermotherapie soll bei sehr unterschiedlichen Insektenstichen Linderung verschaffen.

### Mit Hausmitteln gegen die Stiche

Auch eine ganze Reihe von Hausmitteln und natürlichen Produkten versprechen bei Insektenstichen etwas Erleichterung. So hemmt eine auf die betroffene Stelle gelegte aufgeschnittene Zwiebel Entzündungen, wirkt antibakteriell und desinfiziert. Auch Essig oder der Saft aus bestimmten Naturheilpflanzen (z. B. Spitzwegerich, Gänseblümchen) sollen kühlend und entzündungshemmend wirken. Die Aloe-vera-Pflanze wirkt ebenfalls entzündungshemmend, mildert den Juckreiz und hat einen leichten Kühleffekt. Der aus den Blättern gewonnene Extrakt ist als Gel oder Spray erhältlich. Schliesslich werden auch ätherische Öle gegen Mückenstiche eingesetzt. So wirkt Teebaumöl, das auch bei anderen Hautproblemen verwendet wird, bei Insektenstichen entzündungshemmend und leicht desinfizierend.

Normalerweise sind Mückenstiche kein Grund für einen Arztbesuch. Wenn sich die Schwellung jedoch ausbreitet, heiss wird oder zu pochen beginnt, sollte schnellstmöglichst eine Fachperson aufgesucht werden. <



# Omidalin®

## Die pflanzliche Hilfe bei Insektenstichen.

### Kühlt sofort, lindert den Juckreiz.

Erhältlich in Apotheken  
und Drogerien.

[www.omida.ch](http://www.omida.ch)  
Omida AG, Küssnacht am Rigi

**OMIDA®**



## SCHWERE BEINE – ADIEU!

Die Tage werden länger, die Abende wärmer und die Unternehmungslust steigt. Doch mit der warmen Jahreszeit verschlimmern sich ebenfalls die «schweren» und müden Beine am Abend. Weshalb dem so ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Müde, schwere Beine abends nach einem langen Arbeitstag? Vielleicht sind sogar die Knöchel geschwollen? Dies kennen viele von uns. Den ganzen Tag lang pumpt unser Herz Blut durch die Arterien in den Körper und die Venen führen es wieder zurück zum Herzen. Allein dies ist schon eine ganz schöne Meisterleistung. Durch die Schwerkraft und unsere tagsüber aufrechte Haltung ist vor allem das Zirkulieren des Blutes von den Beinen zurück zum Herzen anspruchsvoll, der Herzschlag allein reicht dazu nicht aus. Hier kommen unsere Beinmuskeln ins Spiel, genauer genommen die Wadenmuskelpumpe. Diese Muskeln umschliessen die Venen in den Unterschenkeln und arbeiten quasi wie eine Pumpe, indem sie gezielt Druck auf die unteren Beinvenen ausüben. Aber noch ein zweites System ist verantwortlich für den Rücktransport des Blutes aus unseren Beinen. Denn damit das Blut nicht immer wieder zurückfließt, haben wir sogenannte Venenklappen, die einen Rücklauf vermeiden. Gesunde Venen sind hierbei das A und O.

### Wärme erweitert die Blutgefäße

Häufige Ursachen für schwere Beine am Abend sind langes Stehen oder Sitzen, Fernreisen, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Ausserdem machen auch die warmen Temperaturen des Sommers unseren Beinen zu schaffen. Aufgrund der Wärme sind die Blutgefäße erweitert. Der Vorteil: Die Haut wird dadurch besser durchblutet und die überschüssige Wärme kann besser abgegeben werden. Der Nachteil: Auch die Venen sind erweitert, dadurch können die Venenklappen nicht mehr präzise arbeiten. Das Blut staut sich in den Beinen. Zugleich verlieren wir angesichts der Hitze vermehrt Wasser. Aufgrund des Flüssigkeitsmangels wird das Blut zähflüssiger und fließt langsamer.

Das Gefühl von schweren Beinen ist vielen Personen nicht unbekannt und lässt sich mit einigen Tricks schnell lindern. Sollten

*Gut funktionierende Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut nur Richtung Herz fließen kann.*

Sie allerdings längerfristig an schmerzenden, geschwollenen oder juckenden Beinen leiden, empfiehlt sich ein Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin, um weitere Abklärungen vorzunehmen

### Effektive Fussübungen

Unser Muskelpumpensystem in den Beinen muss aktiviert werden, damit die Venen gut arbeiten können. Dies bedeutet ständige Bewegung! Besonders langes Sitzen oder Stehen ist problematisch. Arbeiten Sie im Büro oder stehen im Verkauf an der Kasse? Hier helfen einige Übungen, die Sie einfach an Ihrem Arbeitsplatz ausführen können:

Wippen Sie von Ferse über Fusssohle auf die Zehenspitzen und zurück. Oder kreisen Sie die Füße, erst links- und dann rechts herum. Ebenso können Sie abwechselnd die Zehen spreizen und wieder lockerlassen. Oder legen Sie zwischendurch die Beine einfach mal hoch ... All diese kleinen Tricks helfen, die Durchblutung in unseren Beinen anzuregen.

### Langfristige Entlastung der Venen

Bewegung ist zentral, um ein Venenleiden zu verhindern. So können Sie auch tagtäglich Ihre Venen stärken: Nehmen Sie lieber zwischendurch die Treppe anstelle des Aufzuges oder gleich das Fahrrad für den Ausflug zum Supermarkt. Sport hält aktiv und hilft zudem, überschüssige Kilos loszuwerden. Denn Übergewicht belastet die Beinvenen zusätzlich.



Lassen Sie die schicken Pumps für den speziellen Anlass im Schrank. Flache Schuhe regen durch das Abrollen von Ferse bis Zehenspitze den Blutfluss an. Besonders wohltuend ist barfuss laufen.

Achten Sie ferner auch auf eine ausreichende Trinkmenge. Dies trägt dazu bei, dass das Blut fließfähiger bleibt und besser zirkulieren kann.

**Abhilfe bei schweren Beinen**

Den einfachsten Trick kennen wir alle: Beine hoch lagern. Dazu noch die Füße in Richtung des Herzens massieren und der Blutstrom wird in die richtige Richtung geleitet.

Ausserdem sind Wechselduschen wohltuend. Dazu werden die Beine von unten nach oben abwechselnd mit kühlem und warmem Wasser abgebraust. Dies aktiviert den Kreislauf und erhöht die Gefässspannung. Alternativ wenden Sie kühlende Wadenwickel an. Des Weiteren hilft eine Wadenmassage, dafür können Lotionen mit Menthol für einen kühlenden und erfrischenden Effekt benutzt werden. <

**Hilfe aus der Apotheke**

- **Stützstrümpfe** sind längst nicht mehr nur Seniorensache. Medizinische Kompressionsstrümpfe üben Druck entlang der Beine aus und fördern dadurch die Durchblutung. Die Beine werden entlastet und zugleich werden Komplikationen von Venenschwächen vorgebeugt. Für Reisen sind spezielle Kompressionsstrümpfe erhältlich, die Sie gelassen an Ihrem Ziel ankommen lassen.
- **Cremen und Salben** verschaffen schnelle Linderung bei müden, geschwollenen Beinen. Inhaltsstoffe wie Rosskastanie, Mäusedorn oder Weinlaub üben eine schmerzstillende, abschwellende Wirkung auf die Beine aus. Ebenso finden Salben mit dem Inhaltsstoff Heparin Anwendung, die durch ihren blutverdünnenden Effekt zusätzlich die Durchblutung ankurbeln. Oftmals sind diese Heilmittel als kühlende Gele für einen angenehmen Frischekick erhältlich.
- Unterstützung von innen bieten **Heilmittel zum Einnehmen** mit Rosskastanien-, Mäusedorn- und Weinlaubextrakten wegen ihrer gefässabdichtenden und leicht entzündungshemmenden Wirkung. Sie verhindern Wasseransammlungen in den Knöcheln. Wie bei vielen pflanzlichen Mitteln setzt die positive Wirkung erst nach einigen Wochen ein. Diese Präparate sind allerdings nur als Zusatztherapie bei leichten Symptomen anzuwenden. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.

**Geht's auch einfacher?**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**PINUS®  
PYGENOL®**

**Hilft bei  
Venenschmerzen**

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe

ZulassungsinhaberIn: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.pinus-pygenol.ch](http://www.pinus-pygenol.ch)



# GESUND UNTERWEGS

Ungewohntes Klima, fremde Küche und nicht selten auch unzureichende hygienische Bedingungen: Auf Reisen kann dies leicht zu gesundheitlichen Problemen führen. Da hilft es, sich schon vor der Reise eine vernünftige Reiseapotheke zusammenzustellen!

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Sonne zu sehr genossen und am Abend die Quittung in Form eines deftigen Sonnenbrandes erhalten? Das verlockend aussehende Essen nicht vertragen? Oder gar eine Sommergrippe eingefangen? Nichts kann einem die Ferien mehr verderben als solche oder ähnliche Missgeschicke. Wenn es dann noch schwierig wird, die nötigen Medikamente aufzutreiben – sei es, weil Sprachschwierigkeiten auftauchen oder weil keine Apotheke auffindbar ist –, ist es endgültig vorbei mit der Ferienlaune.

## Für den Notfall gut gerüstet

Damit Sie unterwegs für jeden Fall gewappnet sind, sollten Sie die wichtigsten Medikamente schon zu Hause besorgen. Oft lockt zwar der preislich günstigere Bezug im Ausland, doch leider sind nicht überall die gewohnte Sicherheit und die einwandfreie Wirkung der Arzneimittel gegeben. Insbesondere in ärmeren Ländern werden nicht selten Medikamente gefälscht und man muss damit rechnen, dass sie zu wenig, keine oder sogar falsche und gesundheitsgefährdende Wirkstoffe beinhalten. Ein Risiko, das man nicht unbedingt eingehen sollte!

Medikamente für die Reise sollen in erster Linie dazu dienen, leichte Beschwerden zu behandeln und grösseren Schäden vorzubeugen. Wählen Sie möglichst Medikamente, Sonnenschutz oder Insektenschutzmittel aus, deren Anwendung Ihnen bekannt sind, die Sie persönlich gut vertragen und die Ihnen schon geholfen haben. Bei ernsteren Erkrankungen sollte auch unterwegs auf jeden Fall Rat in einer Apotheke oder beim Arzt oder bei der Ärztin gesucht werden.

## Keinesfalls vergessen!

Vor lauter Überlegen, was denn nun alles in die Reiseapotheke gehört, wird manchmal das Wichtigste vergessen: Nämlich die persönlichen, vom Arzt oder der Ärztin verschriebenen Medikamente, die regelmässig eingenommen werden müssen. Gerade diese Medikamente sind meist rezeptpflichtig und auch im Ausland oft nicht ohne ärztliche Verschreibung erhältlich. Zu ärgerlich, wenn man extra einen Arztbesuch organisieren muss, weil man vergessen hat, sie einzupacken ...



Wer mit Kindern verreist, sollte unbedingt kindgerechte Medikamente mitnehmen. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, die jedes Medikament – in angepasster Dosierung – vertragen. Viele Arzneimittel wurden bei Kindern und Säuglingen nicht getestet und daher ist es nicht ratsam, sie einzusetzen. Im Ausland finden sich nicht überall Apothekerinnen und Apotheker, die Sie zu Kinderheilmitteln beraten können, und wenn man im Supermarkt vor dem Regal steht und die Sprache auf den Medikamentenschachteln nicht versteht, ist guter Rat teuer!

### Richtig transportieren und lagern

Nicht jedes Medikament verträgt jedes Klima: Übermäßige Wärme kann zum Beispiel Kinderzäpfchen zum Schmelzen bringen oder die Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe zunichtemachen. Im Sommer kann es insbesondere im Auto zu extrem hohen Temperaturen kommen. Auch Frost kann Medikamente wie zum Beispiel Insulin völlig wirkungslos machen. Im Flugzeug gehören deshalb Arzneimittel nicht in den Laderaum, sondern ins Handgepäck. Dort können sie auch nicht verloren gehen. In feuchten Gebieten bekommt man oft Schwierigkeiten mit Brausetabletten, die klumpen, oder mit Dragees, deren Überzüge verkleben. Nur dicht verschlossen in der Originalpackung können diese Medikamente im Reisegepäck mitgeführt werden. Und apropos Originalverpackung: Immer auch den Beipackzettel in der Packung belassen. Er kann wertvolle Dienste bei Unklarheiten leisten. <

### Das gehört in die Reiseapotheke

Stellen Sie eine vernünftige Reiseapotheke zusammen. Zur Grundversorgung gehören normalerweise Mittel gegen folgende Beschwerden:

- Fieber und Schmerzen
- Halsweh, Schnupfen und Husten
- Reisekrankheit und Übelkeit
- Durchfall und Verstopfung
- Verstauchungen und Prellungen
- Insektenstiche, Sonnenbrand und Allergien
- Sonnen- und Mückenschutz

Ferner Verbandmaterial, Pflaster, Desinfektionsmittel, ein Fieberthermometer und eine Pinzette. Je nach Reiseziel und -dauer, der Verfügbarkeit von Medikamenten im Feriengebiet und den geplanten Aktivitäten können weitere Medikamente oder Utensilien nötig werden.

# Entspannt in Bewegung bleiben

✓ **Kühlt zuerst,  
wärmt danach**

✓ **Fettfrei und  
zieht schnell ein**

✓ **Mit sofort  
spürbarem Effekt**




## Dolor-X Classic

Fördert die Entspannung  
und Regeneration von  
Muskeln und Gelenken



Mehr erfahren auf  
[www.dolor-x.ch](http://www.dolor-x.ch)

**axapharm**

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar





# FREIZEITAPOTHEKE

Im Sommer gibt es viele erfüllende Outdooraktivitäten, mit denen man sich herrlich die Zeit vertreiben kann. Ist man dabei auch noch für kleine gesundheitliche Pannen gerüstet, steht einem erholsamen Vergnügen nichts mehr im Wege!

## Unterwegs im Freien

Die Natur ist ein vielfältiges Naherholungsgebiet. Wer sich allerdings aktiv unter freiem Himmel bewegt, kann sich dabei auch leicht verletzen. Nur allzu schnell ist ein Fahrradsturz passiert, die Haut aufgeschürft oder eine Schnittverletzung entstanden. Eine Wunde sollte möglichst schnell mit klarem Wasser ausgespült, mit einem Desinfektionsmittel besprüht und mit einem Wundschnellverband abgedeckt werden.



## DermaPlast® AQUA

### NO LIMITS

Absolut wasserdicht und hautfreundlich, transparente und atmungsaktive Pflaster mit nicht verklebender Wundaufgabe. Die DermaPlast® AQUA Pflaster sind in verschiedenen Formaten und Motiven erhältlich. Sie bieten Schutz vor Wasser und Feuchtigkeit, das ideale Pflaster für die Reise- und Badesaison.

## Wandern

Bereits ab 2500 Metern über dem Meer ändern sich die Sauerstoffverhältnisse. Ab dieser Höhe kann es allein durch die veränderte Luftzusammensetzung zu Atemeinbussen und Kreislaufbeschwerden kommen. Das kann trainierte Wandernde ebenso treffen wie untrainierte und wird durch einen zu raschen Aufstieg begünstigt. Erste Anzeichen einer Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen. Spätestens dann ist ein Abstieg empfohlen.



## Gly-Coramin®

### Akku leer?

Die Beine werden schwer und manchmal geht einem die Puste aus. Gly-Coramin® wird bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengungen sowie Beschwerden in der Höhe empfohlen. Energiespendend, atem- und kreislaufanregend. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.





## Sport

Es gibt viele Möglichkeiten, an schönen Tagen draussen Sport zu betreiben. Joggen im kühlen Wald, Grümpelturniere oder Velotouren sind nur ein paar Beispiele. Doch so schön und erholsam ein Aufenthalt in der Natur sein kann – der Körper hat manchmal das Nachsehen. Nicht selten können Insektenstiche, Prellungen, Verstauchungen oder Sonnenbrände das Vergnügen trüben:

In diesen Fällen tut Kühlung gut. Sie lindert Juckreiz und Schmerzen und hat eine abschwellende Wirkung.



## Leucen® Essigsäures Tonerde-Gel

### Der Allrounder für den Sommer!

Essigsäure Tonerde ist wohlbekannt und bewährt bei allerlei Blessuren, die sommerliche Outdooraktivitäten mit sich bringen.

Leucen® Essigsäures Tonerde-Gel mit Kamille, Arnika und Dexpanthenol ist wohltuend kühlend, zieht schnell ein und riecht sehr angenehm.

Hergestellt in der Schweiz.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

## Feiern

Der Sommer bietet sich für ausgiebige Anlässe im Freien an. Ob Konzerte unter dem Sternenhimmel, grosse Sportanlässe, Gartenfeste oder entspannte Stunden in der Badi: Man trifft dort überall viele Menschen und der Spassfaktor ist gross. Doch man sollte nicht vergessen, dass die Pandemie noch nicht vorüber ist und grundlegende Hygienemassnahmen immer noch aktuell sind.



## Sterillium® Protect & Care

### Der ideale Reisebegleiter

Sterillium® Protect & Care – gnadenlos gegen Keime, pflegesant zur Haut. Das Desinfektionsgel wirkt besonders schnell und hat nur eine kurze Einwirkzeit. Durch die Gel-Formulierung ist es äusserst komfortabel in der Anwendung und darüber hinaus duftet es angenehm frisch. Die sehr gute Hautverträglichkeit wurde dermatologisch getestet.

## Laue Nächte

Wer kennt die Plagegeister nicht, die abends hungrig auf eine Blutmahlzeit lauern. Stechmücken übertragen hierzulande zwar keine gefährlichen Infektionskrankheiten, können aber dennoch zu unangenehmen Stichen führen. Dabei reagieren die Blutsauger in erster Linie auf das Kohlendioxid, das wir ausatmen. Aber auch Substanzen wie Milchsäure aus unserem Schweiß oder Alkohol im Blut finden Mücken sehr ansprechend. Es macht also durchaus Sinn, dahingehend unauffällig zu bleiben.



## bite away®

### Insektenstich? Juckt uns nicht!

bite away® ist der Original-Wärmestift zur chemiefreien Behandlung von Juckreiz und Schmerzen nach einem Insektenstich.

NEU gibt es:

- bite away® neo – der Wärmestift für die ganze Familie
- bite away® pro mit PowerUnit – der 2-in-1-Wärmestift für maximale Flexibilität



# GRÄSER – DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIEAUSLÖSER

Sie sind gefürchtet und haben von Mai bis in den Herbst Saison: die Gräserpollen. Die Winzlinge plagen rund 1,2 Millionen Pollenallergikerinnen und -allergiker in der Schweiz.

—  
Petra Kollbrunner, aha! Allergiezentrum Schweiz

Für viele Menschen mit Heuschnupfen steht jetzt eine beschwerliche Zeit an: «Jede fünfte Person in der Schweiz hat eine Pollenallergie und 70 Prozent von ihnen reagieren auf Gräser», weiss Noemi Beuret, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Damit ist die Allergie auf Gräserpollen die häufigste Allergie in der Schweiz.

## Ausweichen unmöglich

Da Gräser Windblütler sind, geben sie riesige Mengen an Pollen ab – ein einziger Grashalm über vier Millionen Pollenkörner. Diese werden mit dem Wind weit getragen und sind sogar auch in höheren Bergregionen noch messbar: Die Technische Universität München TUM hat sogar auf der Zugspitze auf 2600 Meter über dem Meeresspiegel Gräserpollen nachgewiesen – an einem Ort, an dem kaum Gras wächst. «Der Kontakt mit Pollen ist in den Höhen zwar geringer, lässt sich aber fast nirgends vollständig vermeiden», resümiert Beuret.

## Saison verlängert

Aufgrund des Klimawandels und der höheren Temperaturen beginnt die Pollensaison früher als noch vor vierzig Jahren. Dies zeigt sich ganz deutlich bei den Gräserpollen: «Statt Anfang Mai blühen die Gräser nun oftmals bereits im April, also im Schnitt rund zehn Tage früher», so die Allergieexpertin. Damit nicht genug: «Die Saison der Gräser ist auch besonders lang, sie dauert rund fünf Monate bis in den September hinein.» Ein weite-

## Tipps bei Heuschnupfen

- Abends die Haare waschen.
- Getragene Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen und deponieren.
- Die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Nur kurz stosslüften.
- Teppiche und Möbel regelmässig reinigen.
- Pollenschutzgitter an Fenster montieren.
- Bei schönem, windigem Wetter nur kurz an die frische Luft.
- Draussen Sonnenbrille und Hygienemasken tragen.
- Die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder Kochsalzlösung spülen.
- Pollenflug auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch) oder mit der App «Pollen-News» beobachten.





### «Pollen-News» auf Smartphone



Die App «Pollen-News» zeigt die aktuelle Pollenbelastung und liefert Pollen- und Wetterprognosen. Kostenlos im iTunes Store und im Google Play Store erhältlich.

### aha! Allergiezentrum Schweiz hilft



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der aha!infoline, Montag bis Freitag, 8.30–12.00 Uhr, **Telefon 031 359 90 50**.



Die Broschüre «**Pollenallergie**» und der «**Pollenratgeber**» von aha! Allergiezentrum Schweiz fassen wichtige Informationen zusammen.

Zu bestellen über **info@aha.ch** oder **031 359 90 00**.

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

rer Wermutstropfen für Allergiebetreffende: Der verkehrsbedingte Smog kann Pollen durch Stickoxide und Ozon noch allergener machen. Und die Luftschadstoffe reizen die Atemwege zusätzlich.

### Auch allergen: Mais und Roggen

Es sind vor allem die hochwachsenden Gräser der Futterwiesen, wie etwa das Wiesen-Lieschgras, das Gemeine Knäuelgras und der Glatthafer, die für laufende Nasen, gerötete und juckende Augen oder Atembeschwerden sorgen. Doch auch Mais und Roggen gehören zu den Gräsern und lösen Allergien aus. «Roggen hat wohl sogar das höchste allergene Potenzial unter den Gräsern», erklärt Noemi Beuret. Eine Eigenschaft verschafft aber den Allergiebetreffenden Vorsprung: «Die Pollen von Roggen und Mais sind sehr gross und fliegen nicht weit. Daher sollte man im Mai einfach nicht zu nahe an Roggenfeldern – die insbesondere im Wallis anzutreffen sind – entlang spazieren und im Juli nicht an Maiskulturen», so Beuret.

### Achtung Gewitter!

Eine Gewitterfront kann bei Menschen mit einer Pollenallergie und Asthma einen verstärkten Juck- und Niesreiz, Husten oder starke Atembeschwerden auslösen. Der Grund: Gleich zu Beginn eines Gewitters drücken Abwinde die Pollen aus den höheren Luftschichten herunter. Die Pollenkonzentration steigt in Bodennähe rapide an. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit saugen sich die

Pollen voll, bis sie platzen. Und das hat einen dramatischen Effekt: «Auf diese Weise werden viele kleinste allergene Partikel freigesetzt, die noch tiefer in die Atemwege eindringen können als ganze Pollenkörner», erklärt Noemi Beuret. Diese Partikel können das sogenannte Gewitter-Asthma auslösen.

### Heuschnupfen unbedingt abklären

Eine Pollenallergie ist keine Bagatellerkrankung. Bleibt sie nämlich unbehandelt, kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. Heuschnupfen sollte daher immer korrekt diagnostiziert werden – durch den Hausarzt, die Hausärztin, eine Allergologin oder einen Allergologen. Die Expertin: «Eine Therapie erfolgt meist mit Antihistaminika als Tropfen, Sprays oder Tabletten, allenfalls in Kombination mit Kortisonpräparaten.» Wichtig ist auch, den Auslöser so gut wie möglich zu meiden – dazu ein paar Tipps in der Box.

### Adieu Pollenallergie

Die Pollenallergie kann mit einer Desensibilisierung – auch allergenspezifische Immuntherapie genannt – ursächlich angegangen werden. Dabei wird das Immunsystem langsam an das Allergen gewöhnt, sodass es nicht mehr darauf reagiert. Die Therapie erfolgt entweder mittels Spritzen, Tabletten oder Tropfen und dauert drei bis fünf Jahre. Mit Erfolg: Die Beschwerden einer Pollenallergie können zu 75 bis 80 Prozent reduziert werden. <



## GUTE REISE!

Endlich Ferien! Doch ob Zeitverschiebung, ungewohnte Kost oder fremdes Klima: Besonders bei Reisen in ferne Länder gerät unsere Verdauung leicht aus dem Takt. Was also tun, damit der Urlaub auch für Ihren Magen-Darm-Trakt eine unbeschwerte Auszeit wird?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Unser Verdauungstrakt ist von rund hundert Millionen Nervenzellen umgeben. Unermüdlich sammeln diese Informationen aus Magen und Darm und sorgen so für den reibungslosen Ablauf unserer Verdauung. Die enorme Menge an verarbeiteten Eindrücken führt zwar dazu, dass unserem Verdauungssystem so gut wie nichts entgeht – die Reaktion auf Ungewohntes lässt jedoch meist nicht lange auf sich warten.

### Unangenehmes Völlegefühl

Satt und zufrieden – ein voller Bauch kann durchaus ein wohliges Gefühl verbreiten. Nach einer ausufernden Schlemmereskapade am Hotelbuffet weicht das behagliche Völlegefühl aber nicht selten einem schmerzhaften Druck im Oberbauch. Gerade fettreiche Mahlzeiten sind für manche schwer zu verdauen. Bittermittel wie Enzian, Löwenzahn, Wermut und Artischocken können der Verdauung auf die Sprünge helfen. In Form von Tees oder Tropfen erhöhen sie die Speichel- sowie Magensaftproduktion, erleichtern die Fettverdauung und regen auch einen abhandengekommenen Appetit wieder an.

### Saures Aufstossen

Je mehr wir essen, desto mehr dehnt sich die Magenwand aus. Damit alle Köstlichkeiten drinbleiben, verschliesst ein Muskel zwischen Magen und Speiseröhre nach dem Essen den Eingang wieder. Fettreiche Mahlzeiten oder Genussmittel wie Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin können diesen Muskel etwas lockern und Magensäure gelangt in die Speiseröhre. Schmerzen hinter dem Brustbein und ein brennendes Gefühl zwischen Bauch und Hals sind Anzeichen für saures Aufstossen. Sogenannte Antazida neutralisieren nun die Magensäure. Arzneimittel mit Alginate bilden eine gelartige Schutzbarriere über dem Speisebrei und

verhindern, dass Magensäure aufsteigt. Legen Sie sich nach dem Essen besser nicht direkt hin. Gönnen Sie sich stattdessen einen Verdauungsspaziergang und erkunden Sie Ihre neue Umgebung!

*Schmerzen hinter dem Brustbein sind Anzeichen für saures Aufstossen.*

### Ein Bauch wie ein Luftballon

Der Bauch rumort und fühlt sich an wie ein Luftballon: Blähungen können störend bis schmerzhaft sein und einem einen entspannten Strandtag ordentlich vermiesen. Oft ist der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Kohl schuld, bei deren Verwertung die Darmbakterien übermäßige Mengen an Gas bilden. Ebenso erhöhen hastiges Essen, kohlenstoffhaltige Getränke, Alkohol oder künstliche Süßstoffe die Gasmenge im Darm. Nicht zuletzt begünstigt auch der geringere Luftdruck bei einer Reise im Flugzeug oder in hoch gelegene Bergregionen einen Blähbauch. Pflanzliche Präparate mit Fenchel, Anis, Kümmel und Pfefferminze helfen, die Beschwerden zu lindern, und auch entschäumende und gasbindende Arzneimittel aus der Apotheke wirken der überschüssigen Luft im Darm rasch entgegen.

### Bauchkrämpfe

Ob zur Vermischung des Mageninhalts oder für das Vorantreiben des Speisebreis durch den Darm: Damit die Verdauung reibungslos funktioniert, ist Muskelkraft gefragt. Zieht sich die Muskulatur des Verdauungstrakts jedoch krampfhaft zusammen und löst



sich nicht mehr vollständig, entstehen Bauchschmerzen. Neben ungewohnten Gewürzen, verunreinigten Lebensmitteln, zu viel Alkohol oder Nikotin können Stress und Aufregung, zum Beispiel bei der Reisevorbereitung, für Bauchkrämpfe verantwortlich sein. Ruhe und Wärme helfen, die verkrampfte Verdauungsmuskulatur zu entspannen. Schonen Sie Magen und Darm und nehmen Sie nur leicht verdauliche Kost und Suppen zu sich. Kräutertees mit Pfefferminze oder Kamille sowie Arzneimittel mit dem Wirkstoff Butylscopolamin entspannen die Muskulatur des Magen-Darm-Trakts und wirken krampflösend.

### Übelkeit und Erbrechen

Vor der Aufnahme in den Blutkreislauf überprüft unser Verdauungssystem die Nahrungsbestandteile auf deren Unbedenklichkeit. Entdeckt unser Körper etwas potenziell Schädliches, hat er nur ein Ziel: die eingenommene Mahlzeit so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Die Verdauung wird gestoppt und Magen und Darm dazu aufgefordert, deren Inhalt postwendend zurück «nach oben» zu schicken. Übergibt man sich wegen eines streikenden Magens, verbessert sich der Zustand nach dem Erbrechen oft von selbst. Bei anhaltender Übelkeit oder wiederholtem Erbrechen können allerdings entsprechende Arzneimittel, sogenannte Antiemetika, die Beschwerden lindern. Da mit dem Erbrechen Flüssigkeit und Salze verloren gehen, hilft eine Elektrolytmischung, diesen Verlust wieder auszugleichen. <

### Entspannte Ferien mit Baby und Kleinkind

Nicht nur das Verdauungssystem der «Grossen» ist ein Gewohnheitstier, besonders Kleinkinder können auf ungewohnte Zutaten sensibel reagieren. Nehmen Sie bereits bekannte Nahrungsmittel von zu Hause mit. So können Sie Ihrem Kind bei Bedarf ein Milchfläschchen, einen Brei oder einen Tee mit gewohntem Geschmack zubereiten. Vor allem an heissen Tagen brauchen Babys und Kleinkinder viel Flüssigkeit. Um eine Infektion des Magen-Darm-Trakts mit krank machenden Keimen zu vermeiden, sollte auf Leitungswasser verzichtet werden. Verwenden Sie stattdessen abgepacktes Wasser in Originalverpackung. Eine gute Alternative ist ungesüsster, kalter Früchtetee. Eiswürfel werden häufig ebenfalls mit Leitungswasser hergestellt und sollten deshalb nicht verwendet werden. Und wie sieht es mit einem leckeren Eis beim Strandverkäufer aus? Bei Eiscreme aus dem «Kübel» sollten Sie eher kritisch sein. Mit einem verpackten Eis am Stiel können Sie Ihrem Kind aber sorglos eine Freude bereiten.

**OMNi-LOGiC® FIBRE**

**Die natürliche Ballaststoffquelle**

Zum Diätmanagement bei funktionellen gastro-intestinalen Störungen mit Durchfall und/oder Verstopfung.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

**VERFORA®**  
FÜRS LEBEN





# AUCH DAS VERDAUUNGSSYSTEM BRAUCHT PAUSEN

Intervallfasten hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern soll auch diverse andere positive Wirkungen haben. Doch die Methode eigne sich nicht für alle Menschen, sagt eine erfahrene Ernährungsberaterin.

Andrea Söldi

**Eigentlich können wir doch froh sein, dass wir hierzulande stets genügend zu essen haben. Wieso sollen wir uns jetzt doch wieder das Hungern antun?**

*Nadia Schwestermann:* Das ist genau das Problem: Die Läden sind übertoll und wir werden oft zum Essen und Naschen verführt. In der Steinzeit mussten die Menschen zuerst auf die Jagd gehen oder Beeren und Pilze sammeln. So hat sich der Körper darauf eingestellt, längere Perioden ohne Nahrung zu überstehen.

**Das Verdauungssystem braucht also Pausen?**

Ja, denn wenn wir uns ständig Kalorien zuführen, kommt der Magen-Darm-Trakt nie zur Ruhe. Die andauernde Ausschüttung des Hormons Insulin, das den Blutzucker reguliert, fördert möglicherweise die Entstehung der Zuckerkrankheit im Alter (Diabetes Typ 2). Es gibt Hinweise, dass regelmässige Fastenperioden diverse positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

**Welche zum Beispiel?**

Intervallfasten soll das Risiko für chronische und degenerative Erkrankungen des Nervensystems senken – diskutiert werden etwa Multiple Sklerose und Alzheimer. Zudem soll es die Zellalterung bremsen, die Erneuerung der Zellen fördern und die Wiederverwertung von altem Zellmaterial anregen (Autophagie). Weiter soll es entzündungshemmend wirken, den Blutdruck und die Cholesterinwerte senken, den Stoffwechsel beschleunigen sowie die Darmbakterien positiv beeinflussen, was bei der Gewichtsregulierung hilft.

*«Intervallfasten soll das Risiko für chronische und degenerative Erkrankungen des Nervensystems senken.»*

**Viele Menschen versuchen, mit Intervallfasten abzunehmen. Funktioniert das?**

Die Ernährungsweise kann tatsächlich helfen, das Gewicht zu reduzieren – vorausgesetzt, die Energiebilanz stimmt. Wenn man in der verkürzten Zeit der Nahrungsaufnahme kompensiert und wahllos Essen in sich hineinschlingt, geht die Rechnung natürlich nicht auf. Bei manchen Menschen ist die Methode kontraproduktiv, weil sie Heisshungerattacken entwickeln. Man sollte also gut abwägen, ob Intervallfasten zur Persönlichkeit und zum Lebensstil passt. Eine Pauschallösung ist es sicher nicht.

**Das Intervallfasten ist in den letzten Jahren zu einem richtiggehenden Hype geworden. Sind die versprochenen Effekte wissenschaftlich erwiesen?**

Die meisten Studien wurden bisher mit Mäusen durchgeführt. Es ist nicht sicher, ob die Resultate auf die Menschen übertragbar sind. Bei den meisten Studien mit Menschen war zudem die Anzahl der Probandinnen und Probanden tief. Meine Klientinnen und Klienten machen aber teilweise gute Erfahrungen mit Intervallfasten.

### Was für Erfahrungen?

Ein Klient von mir fastet zum Beispiel jedes Jahr zehn bis vierzehn Tage und hält sein Gewicht mit der 5/2-Methode (siehe Box) das ganze Jahr hindurch stabil. Teilweise isst er etwas mehr am Wochenende und fastet dann vom Sonntagabend bis am Dienstagabend. Dies fällt ihm leicht und er fühlt sich sehr wohl dabei. In Kombination mit regelmässigem Training hat er mittlerweile weniger Rückenschmerzen und die Harnsäurewerte sind gesunken, weshalb Gichtanfälle seltener geworden sind. Auch seine Messwerte bei der Zusammensetzung des Körpers sind für einen Sechzigjährigen sehr gut: Der Anteil Muskeln, Wasser und Fett befinden sich im Optimalbereich.



**Nadia Schwestermann**  
ist Ernährungsberaterin BSc  
und Geschäftsinhaberin der  
Praxis nutriteam in Bern.

### Kann und soll man während des Fastens Sport treiben?

Wenn man abnehmen will, ist ein moderates Training sehr zu empfehlen, vorausgesetzt man fühlt sich wohl dabei. Denn so erhält der Körper einen zusätzlichen Reiz, Fettpolster als Energiequelle anzuzapfen. Von Leistungssport in Kombination mit Fasten wird hingegen abgeraten.

### Worauf sollte man sonst noch achten, wenn man Intervallfasten ausprobieren möchte?

Nicht jeder Körper reagiert gleich. Es gibt Menschen, die sich ohne Frühstück einfach schwach fühlen und nicht leistungsfähig sind. Wenn man schlecht schläft, weil man auf das Nachtessen verzichtet hat, ist die Methode wohl ebenfalls nicht sinnvoll. Wer an einer Krankheit leidet, sollte sich zudem ärztlich beraten lassen. Bei Diabetes zum Beispiel kann Intervallfasten heikel sein. Schade wäre es zudem, wenn das Sozialleben unter dem Ernährungsstil leidet. Allzu viel Konsequenz und Verbissenheit sind nicht ratsam.

### Haben Sie selbst Erfahrungen gemacht mit Intervallfasten?

Ja, ich habe die 8/16-Methode eine Weile ausprobiert. Auf das Nachtessen zu verzichten, war für mich schwierig. Deshalb liess ich jeweils das Frühstück weg und nahm die erste Mahlzeit gegen Mittag ein. Diese Erfahrung hat mir geholfen, meine Klientinnen und Klienten besser beraten und betreuen zu können. <

### So schalten Sie Essenspausen ein

Intervallfasten kann man auf verschiedene Arten praktizieren. Jede Person muss für sich selbst herausfinden, was für sie am besten passt.

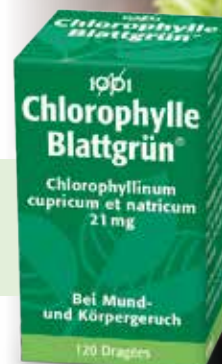
- **16/8-Methode:** Jeden Tag isst man nur während eines Zeitraumes von 8 Stunden. Man kann entweder das Frühstück oder das Abendessen auslassen oder z. B. um 10 Uhr ein spätes Frühstück einnehmen und um 17.45 Uhr ein frühes Nachtessen.
- **14/10-Methode:** Wenn 16 Stunden ohne Nahrung zu lange oder schlecht mit dem Alltag vereinbar sind, können auch bereits 14 Fastenstunden einen gewissen Effekt haben. So könnte man zum Beispiel um 9 Uhr frühstücken und um 19 Uhr abendessen.
- **5/2-Methode:** An fünf Wochentagen isst man normal, an zwei fastet man.
- **6/1-Methode:** An sechs Wochentagen isst man normal, an einem fastet man.
- **Alternate Day Fasting:** Jeden zweiten Tag essen, jeden zweiten Tag fasten.

Wichtig ist bei allen Arten, dass man stets genügend trinkt. Kalorienfreie Getränke (Wasser, ungesüsster Tee, Kaffee ohne Milch) darf und soll man auch in der Fastenzeit zu sich nehmen. Zudem braucht der Körper genau gleich alle wichtigen Bestandteile einer gesunden Ernährung: Vitamine, Spurenelemente, Proteine, Ballaststoffe, wertvolle Öle und massvoll Kohlenhydrate.

## Zwiebeln und Knoblauch? Genuss ohne Verdruss!

### 1001 Blattgrün® hilft bei Mund- und Körpergeruch

Zwiebeln und Knoblauch sind aus vielen Gerichten nicht wegzudenken. Sie schmecken gut und sind gesund – wenn nur die berühmt-berüchtigte Zwiebel- oder Knoblauchfahne nicht wäre.



**1001 Blattgrün® Dragées:**

- wirken von innen
- diskret in der Anwendung
- erhältlich in Apotheken und Drogerien

**BioMed®**



## ROT UND GESCHWOLLEN?

Nicht umsonst sagt man, Gesundheit beginne im Mund. Schöne weisse Zähne sind dabei nur eine Seite der Medaille. Auch unser Zahnfleisch, das unseren Zähnen überhaupt erst den nötigen Halt verleiht, verdient die nötige Aufmerksamkeit.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Für die meisten Menschen in unseren Breitengraden ist die Zahnpflege so etabliert wie die regelmässige Nahrungsaufnahme. Sie ist fixer Bestandteil eines jeden Tages und wird schon im Kindesalter ritualisiert. Das ist gut so, denn heute weiss man, wie wichtig die Mundhygiene nicht nur für unser Aussehen ist. Schon Paracelsus sagte: «An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch.» Erkrankungen der Mundhöhle können nämlich neben dem unschönen ästhetischen Aspekt auch weitreichende gesundheitliche Folgen haben. Lassen Sie uns diesmal einen gezielteren Blick auf das Zahnfleisch werfen, das einen wichtigen Bestandteil des Zahnhalteapparates bildet und das wir häufig erst dann beachten, wenn es Probleme bereitet oder Schmerzen verursacht.

### Die Wurzel allen Übels

Bakterien aus Nahrungsresten bilden Plaque (Zahnbelag) und Plaque führt zu entzündetem Zahnfleisch, in der Fachsprache auch Gingivitis genannt. Es bilden sich rote, geschwollene, wunde sowie schmerzende Stellen und oftmals beginnt das Zahnfleisch sogar zu bluten, wenn wir in einen Apfel oder in Brotrinde beissen. Wird die Entzündung durch ungenügende oder falsche Mundpflege chronisch, kann eine unumkehrbare Parodontitis, also eine Entzündung des Zahnhalteapparates, daraus entstehen: Zahnfleisch und Zahnbett bilden sich zurück, die Zähne verlieren ihren Halt und fallen aus.

### Gute Mundpflege zahlt sich aus

Die wichtigste Prophylaxe ist das richtige Zähneputzen. Benutzen Sie am besten eine weiche Zahnbürste und reinigen Sie Zähne und Zahnfleisch gründlich, aber mit wenig Druck und mindes-

tens zweimal täglich (üblicherweise nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen). Da sich die Bakterien durch Kohlenhydrate wie Zucker und Stärke (vor allem in Teigwaren, Brot, Kartoffeln und Reis) rasend schnell vermehren, sollte man nach solchen Mahlzeiten die Zähne lieber einmal mehr putzen und zusätzlich mit Interdentalbürstchen und Zahnseide die Zahnzwischenräume reinigen. Denken Sie auch an die Zunge, die einen Grossteil der Bakterien in der Mundhöhle beherbergt. Desinfizierende Mundspüllösungen leisten hier gute Dienste und sorgen überdies für einen frischen Atem. Auch Zungenschaber helfen, Bakterienbeläge zu entfernen.

*Richtiges Zähneputzen schützt vor Zahnfleischentzündungen.*

### Spangen und Zahnprothesen

Auch wenn Bakterien die Hauptverursacher von Zahnfleischentzündungen sind, so gibt es noch einige weitere Auslöser wie beispielsweise schlecht sitzende Zahnspangen und -prothesen (Druckstellen) oder mechanische Verletzungen durch Zahnstocher, Zahnseide oder heisse Getränke. Selbst allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe von Mundpflegeprodukten können Zahnfleischentzündungen hervorrufen, ebenso wie ein Vitaminmangel oder Herpes. Auf alle Fälle sollten die Ursachen behoben und bei Bedarf ein Zahnarzt oder eine Zahnärztin hinzugezogen werden. Zu den besonderen Risikofaktoren zählen Rauchen, eine zuckerlastige Ernährung und Diabe-



tes, generell auch eine geschwächte Immunabwehr oder eine Schwangerschaft.

**Ein gutes Gespänn: Vitamine und Tees**

Ein funktionierendes Immunsystem benötigt ausreichend Vitamin C und Zink. Fehlen diese beiden Vitalstoffe, zeigt sich das zu Beginn nicht selten in Schleimhautproblemen. Sollten Sie auffallend oft mit Zahnfleischbeschwerden konfrontiert sein, denken Sie an eine ausreichende Zufuhr dieser beiden Stoffe. In Ihrer Apotheke berät man sie gern diesbezüglich.

Überdies gibt es unzählige Präparate wie zum Beispiel kühlende und schmerzstillende Gele, die im Fall von Zahnfleischproblemen desinfizierend und entzündungshemmend wirken. Wenn Sie es lieber natürlich bevorzugen, helfen Mundspülungen aus Salbei (desinfizierend), Kamille (entzündungshemmend) und Schwarztee (hemmt das Bakterienwachstum und wirkt durch die darin enthaltenen Gerbstoffe adstringierend, also «zusammenziehend» und somit heilungsfördernd).

**Hätten Sie es gewusst?**

Jedem Zahn ein Organ: In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass jeder Zahn einen direkten Bezug zu einem bestimmten Organ hat, das er beeinflusst. Ist der Zahn gesund, kann man davon ausgehen, dass das damit verbundene Organ ebenfalls gesund ist. Ist er es nicht, wird das entsprechende Organ gleichermassen eine Schwäche aufweisen. Auf alle Fälle eine interessante Theorie und vielleicht ein zusätzlicher Ansporn, zu Zahnfleisch und Zähnen Sorge zu tragen. <

**Mögliche Folgen einer unbehandelten Zahnfleischentzündung**

<b>Parodontitis</b>	Zahnbelag führt zu Zahnstein und dieser zu einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates. Die Zähne verlieren ihren Halt und fallen aus.
<b>Herzbeutelentzündung/ Lungenentzündung</b>	Ausgelöst durch sich im Organismus ausbreitende Bakterien der Mundhöhle.
<b>Herzinfarkt/Schlaganfall</b>	Bei chronischer Parodontitis. Im Körper zirkulierende Entzündungsstoffe bewirken ein Verhärten der Gefässwände.
<b>Rücken- und Kopfschmerzen, Nackenbeschwerden, Ohrgeräusche</b>	Durch mitbetroffenes Kiefergelenk bei kranken Zähnen.
<b>Erektionsstörungen</b>	Entzündungen der Blutgefässe durch Bakterien aus dem Mundraum in der Blutbahn.
<b>Depressionen</b>	Beeinflussung des Gehirnstoffwechsels durch Bakterien.
<b>Infektionen</b>	Insbesondere bei Diabetes und generell geschwächtem Immunsystem.
<b>Frühgeburt</b>	Ausgelöst durch sich im Organismus ausbreitende Bakterien und deren Schadstoffe.







## EMOFLUOR®

### Intensive Care

---

**Gel**  
 Zum gezielten täglichen Schutz vor und für die Akutpflege von empfindlichen Zähnen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke/Drogerie.



Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland  
[www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

# DIE HAUT VERGISST NICHT

Die UV-Strahlen der Sonne können die Haut schädigen. Besonders empfindlich darauf reagiert die Haut von Babys, Kleinkindern und Menschen mit heller Haut.

Susanna Steimer Miller

Während die UV-A-Strahlen in tiefe Hautschichten eindringen, für eine oberflächliche Sofortbräunung sorgen, gleichzeitig aber die Hautalterung beschleunigen und eine Sonnenallergie auslösen können, gelangen die UV-B-Strahlen in die oberen Hautschichten, wo sie einen Sonnenbrand verursachen können. Beide Strahlenarten können das Erbgut von Hautzellen schädigen und erhöhen das Risiko für Hautkrebs. UV-Strahlen dringen durch Fensterglas, achtzig Prozent gelangen selbst durch die Wolkendecke. Sand, Beton, Wasser und Schnee reflektieren die Strahlen und verstärken deren Wirkung. Im Mittelland ist das Auftragen von Sonnenschutzmittel von März bis Oktober sinnvoll, in den Bergen das ganze Jahr. Besonders intensiv sind die UV-Strahlen von Mai bis August. In diesen Monaten bieten Kleidung und Schatten zusätzlichen Schutz. Vor allem zwischen 11 und 15 Uhr sollte man sich im Sommer möglichst nicht an der Sonne aufhalten. Die UV-Strahlung kann aber auch im Frühling und Herbst trotz niedriger Temperaturen intensiv sein.

## Sonnenbrand vermeiden

«Ein Sonnenbrand führt zu einer schweren Schädigung der Haut und hinterlässt immer Spuren, die die Haut nie vergisst», erklärt Dr. Kristin Kernland Lang, Dermatologin an der Kinderklinik des Kantonsspitals Baden. Der Schutz vor übermässiger Sonneneinstrahlung auf der Haut sei der wichtigste beeinflussbare Faktor zur Prävention von schwarzem Hautkrebs. Einen Sonnenbrand dürfe man niemals unterschätzen. Vor allem die kindliche Haut muss vor Sonnenbränden geschützt werden, denn bei Babys und Kleinkindern liegen die UV-empfindlichen Stammzellen, aus denen sich neue Hautzellen bilden, viel dichter unter der Hautoberfläche und sind somit Strahlen stärker ausgesetzt.

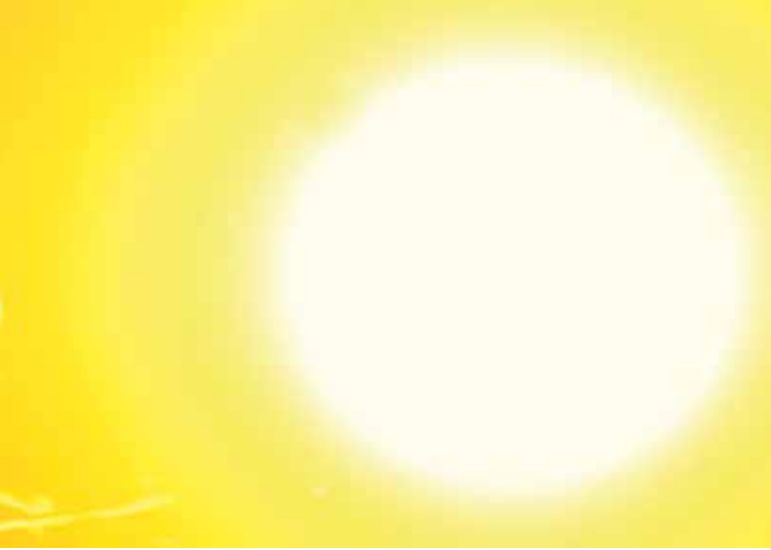
## Sonne und Vitamin D

Der Körper braucht Sonne, denn durch die UV-B-Strahlung bildet die Haut das Vitamin D, das für die Muskulatur und den Aufbau von Knochen und Zähnen wichtig ist. Je nach Hauttyp ist ein zehn- bis zwanzigminütiger Aufenthalt im Freien (kurzer

Spaziergang, Arbeitsweg) ausreichend für eine gute Versorgung mit Vitamin D. Sonnenbäder sind wegen ihrer schädlichen Wirkung kein geeignetes Mittel, um einen Vitamin-D-Mangel zu beheben. Hier empfiehlt sich die Supplementation zum Beispiel mit Tropfen.

## Sonnenschutz für alle

Unabhängig von der Hautfarbe brauchen alle Menschen Schutz vor der Sonne. Laut Kristin Kernland Lang benötigen Babys und Kleinkinder einen besonders hohen Schutz, weil der natürliche Eigenschutz der Haut in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt ist. Sie sagt: «Die Eigenschutzzeit beträgt bei einem Baby nur wenige Minuten.» Im ersten Lebensjahr sollten Kinder deshalb nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden. Die Fachärztin rät, Kinder mit entsprechendem Verhalten (Mittagszeit drinnen verbringen), Kleidung (breitkrempiger Hut, T-Shirt, eventuell Sonnenbrille) und die nicht bedeckten Hautstellen mit Sonnenschutzmittel zu schützen. Lockere und trockene Kleidung aus dichtem Stoff in dunklen Farben aus Kunstfasern schützt besonders gut. Alle Körperstellen, die nicht mit Kleidung bedeckt sind, cremt man grosszügig mit einem Sonnenschutzmittel ein, das vor UV-A- und UV-B-Strahlen schützt. Beim Auftragen sollte man Lippen, Ohren, Nase, Fussrücken- und Sohle nicht vergessen. Kristin Kernland Lang empfiehlt, bei Babys und Kleinkindern Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor 50 anzuwenden. Sie ergänzt: «Für Babys sind Produkte mit mineralischen Filtern empfehlenswert, da diese die UV-Strahlen absorbieren oder reflektieren. Diese Produkte schützen die Haut sofort nach dem Auftragen.» Sie bieten zudem auch einen gewissen Schutz vor Überhitzung des Kindes. Ab dem Kleinkindalter dürfen neben mineralischen Sonnencremes auch Sonnenschutzmittel mit chemischem Filter aufgetragen werden. Allerdings muss man sich damit zwanzig Minuten vor dem Aufenthalt im Freien eincremen. Generell gilt, dass auch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor nur während beschränkter Zeit vor den UV-Strahlen schützen.



In der Badi oder am Strand ist für Kleinkinder und Menschen mit empfindlicher Haut spezielle Kleidung wie Shirts oder Badeanzüge mit UV-Schutz sinnvoll. Um einen Hitzestau zu vermeiden, empfiehlt die Expertin, UV-Kleider ein bis zwei Nummern zu gross zu kaufen.

### Anti-Aging im Alltag

Viele Dermatologinnen und Dermatologen empfehlen die tägliche Verwendung einer Tagescreme mit UV-Schutz oder das Auftragen eines Sonnenschutzmittels über die Tagescreme, um der Alterung der Haut vorzubeugen. Ein guter Sonnenschutz im Gesicht, am Hals und Dekolleté sowie an Handrücken in jungen Jahren trägt dazu bei, dass die Haut möglichst lange faltenfrei bleibt. <



### Sonnenschutzmittel richtig auftragen

Damit eine Sonnencreme die Haut vor der schädlichen Strahlung schützen kann, muss sie grosszügig aufgetragen werden. Um ein etwa sechsjähriges Kind einzucremen, braucht es eine golfballgrosse Menge, für einen Erwachsenen ist es noch mehr. Eine Tube Sonnencreme reicht also nicht für den ganzen Sommer aus. Verbringt man den Tag an der Sonne, cremt man sich am besten morgens und mittags zweimal hintereinander ein. Auch wasserfeste Cremes müssen nach dem Baden neu aufgetragen werden. Durch den Aufenthalt im Wasser und das Abtrocknen mit einem Tuch nimmt der Schutz der Creme ab. Aber aufgepasst: Durch erneutes Auftragen der Sonnencreme lässt sich die Zeit, während der man sich geschützt in der Sonne aufhalten kann, nicht verlängern. Es kann lediglich der ursprüngliche Schutz aufrechterhalten werden.



**Louis  
Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA



Sonne geniessen mit UV-Schutz bis 50+ und gleichzeitig mit hochwirksamen, dermatologischen Inhaltsstoffen die Haut pflegen.

Lange Sonnenbäder strapazieren die Hautzellen stark und UV-Strahlen schädigen die Erbsubstanz der Haut. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen und sind abgestimmt auf jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis. Die Wirkstoffkombinationen sind hochverträglich und sorgen für ein sorgloses Sonnenbad mit einem gut gepflegten und geschützten Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.





# Ich bin der Augen-Blinki

In einer Minute blinzelst du acht bis zwanzig Mal. Doch hast du überhaupt eine Ahnung, warum es für dich so wichtig ist, dass sich das Augenlid regelmässig über deinen vorderen Augapfel schiebt? Der Augen-Blinki weiss Bescheid!

**Manchmal zwinkern Männer einer hübschen Frau zu, wenn sie mit ihr flirten wollen. Ich denke aber nicht, dass das der einzige Grund ist, warum du dafür sorgst, dass wir blinzeln können?**

*Augen-Blinki:* Gegen ein bewusstes Zuzwinkern ist natürlich nichts einzuwenden. Mit diesem Liebäugeln zwischen zwei Menschen habe ich aber nichts zu tun. Ich Sorge vielmehr dafür, dass du regelmässig blinzelst. Das ist wichtig, damit dein Auge nicht austrocknet und dir keine Beschwerden macht.

**Wie soll mein Auge austrocknen? Es ist doch keine Pflanze, die man ständig giessen muss!**

Das nicht, aber du musst wissen, dass dein Auge ein kugelförmiger Glaskörper ist, der sehr wohl auf Befeuchtung und Nährstoffversorgung von aussen angewiesen ist. Damit du aber nicht mit einer Giesskanne samt Düngemittel ausrücken musst, produzieren kleine Drüsen oberhalb deiner äusseren Augenwinkel permanent Tränenflüssigkeit. Diese enthält wichtige Nährstoffe, Vitamine und Feuchthaltemittel, aber auch Substanzen, die deine Augen vor Infektionen schützen.



**Das ist ja spannend. Meine Mama tropft sich aber trotzdem manchmal etwas ins Auge, weil es für sie angenehm ist.**

Das ist gut möglich. In der Apotheke kann man sich verschiedenste Tränenersatzmittel kaufen. Das ist dann notwendig, wenn dein Körper zu wenig Tränen produziert.

**Kommt das häufig vor?**

Und wie! Allein in der Schweiz lösen trockene Augen bei rund einer Million Menschen Reizungen aus. Selbst Schwelungen am Augenlid können auftreten, wenn der Tränenfilm dein Auge nicht mehr richtig benetzen kann. Der sogenannte «Tränenfilm» besteht übrigens nicht nur aus Tränenflüssigkeit allein, sondern auch aus einer Schleimschicht als fixierendem Untergrund und einer Fettschicht als Verdunstungsschutz.

**Das sind ja ganz schön viele Schichten, wird das nicht ziemlich dick?**

Nein. Der ganze Tränenfilm misst nur etwa zehn Mikrometer. Zum Vergleich: Ein dünnes Haar ist zwischen zwanzig und vierzig Mikrometer dick.



**Das ist wirklich nicht viel. Kein Wunder also, dass diese Schutzhülle unserer Augen so empfindlich ist!**

Genau. Es gibt zudem viele Gründe, warum man trockene Augen bekommen kann. Zunehmendes Alter, Zugluft oder starke Luftverschmutzung, Rauchen, das Tragen von Kontaktlinsen oder ausgeprägtes Starren auf Bildschirme sind nur einige davon. Du kannst aber schon jetzt beginnen, mich zu unterstützen: Trinke täglich genug Wasser, ernähre dich gesund (z. B. auch mit Fisch) und glotze vor allem nicht zu lange ohne zu blinzeln auf dein Handy! So bleiben deine Augen gesund und gut versorgt.

Irene Strauss, Apothekerin

## Steckbrief Augen-Blinki

- Ich Sorge dafür, dass du regelmässig blinzelst. Das ist wichtig, weil jeder Lidschlag deine Augen mit Feuchtigkeit versorgt und sie vor Staub, Krankheitserregern sowie Reizzuständen schützt.
- Langes Starren auf Computerbildschirm oder Handy erschweren mir das Leben: Du blinzelst dann nur noch ganz selten!
- Mühsam wird es für mich, wenn du alt wirst, anfängst zu rauchen und dich Zugluft oder starker Luftverschmutzung aussetzt. Dann verringert sich nämlich die Menge an Tränenflüssigkeit.
- Wenn deine Augen aufgrund von Trockenheit brennen, jucken, sich müde anfühlen, gerötet sind oder schmerzen, unterstützen mich befeuchtende Augentropfen aus der Apotheke.



# VORTEILHAFT FÜR SIE!

Apothekerinnen und Apotheker verstehen sich zunehmend als Teil einer Versorgungskette zugunsten der Bevölkerung.

Hans Wirz

Kettenglieder sind zwar eigenständig, gesamthaft aber wirken sie verbindend. Auch im Gesundheits- und Krankbereich grenzen sich die einzelnen Fachbereiche (Haus- und Spezialärztinnen und -ärzte, Apotheken, Drogerien, Therapeutinnen und Therapeuten, Pflegerinnen und Pfleger usw.) nicht etwa ab, sondern praktizieren zunehmend ein effizientes Ineinanderfließen ihrer Stärken. Dementsprechend wenden sich die Apothekerinnen und Apotheker auch anderen Gesundheitszweigen zu und bilden sich weiter. Mit dem Ziel, das Gesundheitswesen für Sie qualitativ zu verbessern und gleichzeitig zu vereinfachen. In welche Richtungen geht die Post ab?

## Das Grundsätzliche

Damit die Krankheitsgeschichte einer Patientin oder eines Patienten nicht immer wieder neu erzählt werden muss, wurde in den letzten Jahren das elektronische Patientendossier EPD entwickelt. Das allerdings nur eingesehen werden kann, wenn die Patientin oder der Patient damit einverstanden ist. Auch für die Ärzteschaft ist das EPD eine wertvolle Quelle. «Brücken bauen» soll so zwischen Fachpersonen erleichtert werden.

In dieselbe Richtung zielt eine weitere grundsätzliche Entwicklung: Da kantonale Hoheitsgrenzen nicht immer zweckmässig sind, gibt es Überlegungen zur Schaffung von «Versorgungsregionen».

Ebenfalls schweizweit gibt es das Bestreben, Krankheiten zu verhindern – Vorsorge ist vorteilhafter als Krankheiten heilen; ebenso gibt es bereits die Tendenz, Krankheiten ambulant, statt mit Spitalaufenthalt zu heilen. Selbstverständlich unter Beachtung der qualitativen Vorgaben.

Sie als Kundin oder als Kunde schätzen es sicher auch, wenn Ihre Apotheke bezüglich eventueller Vorteile einer Krankenkassen-zugehörigkeit Bescheid weiss.

*«Brücken bauen» soll zwischen Fachpersonen erleichtert werden.*

## Spezielle Fertigkeiten

Über das Fachliche hinaus wollen die Apotheken die Verständigung fördern – weniger Fachchinesisch, mehr gutes Deutsch ... Was generell ein sehr gutes Einfühlungsvermögen voraussetzt. Auch hinter den Kulissen verbessert sich einiges, wie etwa Führungsqualitäten, auf Vernetzung ausgerichtetes Denken, Teamarbeit, Erfahrungsaustausch, Flexibilität.

## Medikamente online bestellen

Speziell jüngere Generationen lassen sich gern auf den Versandhandel ein. Allerdings lohnt es immer, ein besonderes Augenmerk auf Sicherheitsaspekte zu werfen, auch wenn es sich um rezeptfreie Medikamente handelt. In steigendem Masse offerieren Apotheken deshalb die Kombination von telefonischer Beratung und einem Versand- oder Abholservice.

## Damit können Sie rechnen

Es gibt immer mehr innovative Apotheken, die aus Freude am Beruf und aus kommerziellen Überlegungen neue Wege suchen, der Bevölkerung attraktive Dienstleistungen anzubieten. Das in Übereinstimmung mit der Gesundheitspolitik, die mit der Gesetzgebung aktive Gesundheitsfachleute unterstützt. Wobei die effiziente Vernetzung und die Weiterbildung einen hohen Stellenwert einnehmen – zu Ihrem Vorteil. <



# LÄSTIG – IHRE APOTHEKE WEISS RAT

Eine Blasenentzündung oder Zystitis wird meist durch Bakterien verursacht. Die Erreger steigen durch die Harnröhre auf und können so in die Blase gelangen.

Christiane Schittny, Apothekerin

## Risikofaktor Frau

Die Länge der Harnröhre ist bei Mann und Frau sehr unterschiedlich: Während die Erreger beim Mann einen relativ langen Weg von zwanzig bis fünfundzwanzig Zentimetern zurücklegen müssen, um in die Blase zu gelangen, beträgt die Distanz bei der Frau nur etwa drei bis fünf Zentimeter. Diese anatomische Gegebenheit ist der Grund dafür, warum Frauen sehr viel häufiger von Blasenentzündungen betroffen sind als Männer.

Weitere Risikofaktoren, einen Harnwegsinfekt zu bekommen, können Schwangerschaft, eine gestörte Vaginalflora, eine Scheidenentzündung, Unterkühlung, eine geschwächte Immunabwehr, Inkontinenz, Diabetes mellitus oder auch Blasensteine sein.

## Erste Anlaufstelle Apotheke

Wer bei sich eine Harnwegsinfektion vermutet, kann sich in der Apotheke beraten und gegebenenfalls therapieren lassen. Nach fundierter Anamnese, allenfalls kombiniert mit einem Urinschnelltest, erlangen die Apothekerinnen und Apotheker Gewissheit über eine Infektion. Bei unkomplizierten Harnwegsinfekten können sie Therapien empfehlen und eine ganze Reihe wertvoller Tipps zur schnelleren Genesung oder zur Vorbeugung vor weiteren Infektionen geben.

Die Gesundheitsfachpersonen kennen aber auch die Grenzen der Selbstmedikation und, falls nötig, werden sie den Patientinnen zur Spezialistin oder zum Spezialisten raten. Das ist der Fall bei komplizierten Harnwegsinfekten, etwa wenn zusätzlich Fieber oder Rückenschmerzen auftreten oder bei vaginalem Juckreiz oder Blut im Urin. Männer mit den Symptomen eines Harnwegsinfektes sollten direkt zum Arzt oder zur Ärztin gehen.

## Das hilft

- Bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sollte das Harnwegssystem noch besser durchspült werden: Trinken, trinken, lautet nun das Motto.
- Warm halten der Blasen- und Nierengegend kann die Symptome lindern. Bettwärme, warme Unterwäsche oder eine Wärmflasche leisten hier gute Dienste.
- Zu den am häufigsten verwendeten Arzneipflanzen gehören Extrakte aus Bärentrauben-, Brennnessel- oder Birkenblättern, die vor allem entwässernd, ausschwemmend und entzündungshemmend wirken. Sie werden üblicherweise in Form von Tees, Dragees oder Tropfen verwendet.
- Das Medizinprodukt D-Mannose wirkt physikalisch und verhindert, dass sich entzündungsverursachende *E.-coli*-Bakterien an den Schleimhäuten der Harnwege festsetzen können.
- Bei starken Schmerzen können kurzfristig krampflösende, entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente eingenommen werden.
- In schwereren Fällen helfen Antibiotika schnell und effektiv.

## Komplikationen vermeiden

Eine Blasenentzündung sollte immer bis zur völligen Beschwerdefreiheit auskuriert werden, sonst besteht die Gefahr, dass sich die Infektion bis in die oberen Harnwege ausbreitet. Schlimmstenfalls kann sich aus einer zunächst harmlosen Zystitis eine zünftige Nierenbeckenentzündung entwickeln. Diese ist sehr schmerzhaft und kann Komplikationen nach sich ziehen. Bei hohem Fieber, Schmerzen in der Nierengegend, einem schweren Krankheitsgefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Blut im Urin sollte man daher immer unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen und sich vertieft untersuchen lassen. <

## HARNWEGSINFEKT?



Ihre PharmOnline Apotheke berät Sie gerne, buchen Sie sogleich einen Termin mittels diesem **QR-Code**.



**PharmOnline**  
Meine unabhängige Online-Apotheke



Weitere Informationen  
finden Sie unter  
[www.pharmonline.ch](http://www.pharmonline.ch)





## AUS DEM LOT GERATEN

---

Probleme im Genitalbereich sind lästig, unangenehm und oft auch schmerzhaft. Was Frauen darüber wissen sollten, erklärt Esther Schmitt-Eggenberger, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in Thalwil.

---

Susanna Steimer Miller

### **An welchen Beschwerden im Vaginalbereich leiden Frauen besonders häufig?**

*Dr. med. Esther Schmitt-Eggenberger:* Das kommt auf das Alter an. Jüngere Frauen sind oft von Pilzinfektionen und bakteriellen Infektionen betroffen. Das hängt damit zusammen, dass sie in der Regel sexuell aktiver sind als ältere Frauen. Einige Frauen sind besonders anfällig und erkranken immer wieder an diesen Infekten.

Bei älteren Frauen ist Scheidentrockenheit ein Thema. Vor allem nach der letzten Menstruation, also nach der Menopause, verliert die Vagina an Feuchtigkeit. Manchmal tritt dieses Problem schon vor der Menopause auf. In meinem Praxisalltag sehe ich ab und zu auch Patientinnen, die ein Irritationsgefühl in der Scheide verspüren, ohne dass sich ein Krankheitserreger im Mikroskop finden lässt.

### **Was kann das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen?**

Im gesunden Scheidenmilieu sorgen Milchsäurebakterien dafür, dass Krankheitserreger wie Pilze und krank machende Bakterien durch die saure Umgebung in Schach gehalten werden. Eine übermässige Hygiene, Scheidenspülungen und die Benutzung von Feuchttüchlein setzen der natürlichen Scheidenflora zu und bringen sie aus dem Gleichgewicht. Auch Stress und die Anwendung von Antibiotika wirken sich negativ aus. Manche Patientinnen berichten mir, dass sie vor allem dann Probleme im Intimbereich haben, wenn sie viel Zucker essen. Dazu kenne ich zwar keine Studie, aber ich kann mir durchaus vorstellen, dass es einen gewissen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Scheidenflora gibt.



Die wichtigste Massnahme gegen eine Senkung der Gebärmutter oder der Blase ist Beckenbodentraining. Bereits in der Schwangerschaft können werdende Mütter ihren Beckenboden stärken. Beckenbodentraining ist sechs bis acht Wochen nach einer Geburt möglich.

#### **Wie sieht die optimale Pflege der Scheide aus?**

Frauen sollten ihren Intimbereich nur äusserlich waschen, sprich die Schamlippen und den Scheideneingang. Einmal pro Tag reicht aus. Wer empfindlich ist, verwendet am besten pH-neutrale Waschlotionen oder -gele. Die meisten Frauen vertragen jedoch problemlos ein normales Duschgel. Meinen Patientinnen rate ich klar davon ab, Vaginalduschen zu verwenden. Diese schwemmen die wichtigen Milchsäurebakterien aus der Vagina und bringen so das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht.

*«Für Scheidentrockenheit ist oft der Rückgang der Östrogenproduktion verantwortlich.»*

#### **Gibt es Massnahmen, die sich positiv auf das Scheidenmilieu auswirken?**

Ja, die gibt es tatsächlich. Frauen, die immer wieder von Infektionen betroffen sind, empfehle ich den Einsatz von Präparaten mit Milchsäurebakterien. Das trägt zum Aufbau einer gesunden Scheidenflora bei und reduziert die Infektanfälligkeit. Wichtig ist, dass das Milieu in der Scheide sauer ist. Nur so können Pilze und Bakterien sich nicht ungehemmt vermehren.

#### **Wie äussert sich die Scheidentrockenheit und wie kommt es dazu?**

Betroffene verspüren beim Geschlechtsverkehr, aber auch im Alltag ein Trockenheitsgefühl. Dadurch kann der Geschlechtsverkehr als schmerzhaft empfunden werden. Oft tritt auch Juckreiz

*«Eine übermässige Hygiene oder Scheidenspülungen setzen der natürlichen Scheidenflora zu.»*

auf. Für die Scheidentrockenheit ist der Rückgang der Östrogenproduktion verantwortlich. Das weibliche Sexualhormon führt in der Scheide zur Ausschüttung der Zuckerverbindung Glykogen. Davon ernähren sich die Milchsäurebakterien. Wenn die Menge an Glykogen zurückgeht, reduziert sich die Zahl dieser Bakterien und der pH-Wert in der Scheide verändert sich. Zudem nehmen die Durchblutung der Vagina und der Fibringehalt der Scheidenwand aufgrund des Östrogenmangels ab, was Trockenheit ebenfalls begünstigt.

#### **Was können Frauen bei Scheidentrockenheit tun?**

Als erste Massnahme empfehle ich befeuchtende Cremes und Zäpfchen für die Vagina und ein Gleitmittel beim Geschlechtsverkehr. Auch Sanddornöl wirkt befeuchtend. Kommt es nicht zu einer Besserung der Symptome, verschreibe ich meinen Patientinnen lokal anwendbare Östrogenpräparate. Diese führen in der Vagina dazu, dass die Schleimhaut wieder mehr Glykogen abgibt und den Milchsäurebakterien ausreichend Nahrung zur Verfügung steht. Lokal anwendbare Östrogene verbessern also das Scheidenmilieu.

Heute besteht auch die Möglichkeit, Scheidentrockenheit mit einem Laser zu behandeln. Die Therapie scheint einen positiven Effekt zu haben. Die Kosten sind jedoch relativ hoch und werden nicht von den Krankenkassen übernommen.



**Dr. med. Esther Schmitt-Eggenberger**  
ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in Thalwil.

### Bei manchen Frauen kommt es nach einer Geburt oder auch erst Jahre danach zu einer Senkung der Gebärmutter und/oder der Blase. Welches sind die Ursachen und was wirkt vorbeugend?

Schwangerschaft und Geburt sind eine Strapaze für den Beckenboden. Vor allem eine lange Geburt, die Anwendung der Vakuumpumpe während der Geburt oder ein grosses Kind ziehen ihn in Mitleidenschaft und fördern Orgensenkungen. Frauen nach einem Kaiserschnitt sind etwas weniger häufig von diesem Problem betroffen als Frauen, die vaginal geboren haben. Eine Orgensenkung ist aber auch bei Frauen möglich, die nie ein Kind geboren haben.

Die wichtigste Massnahme gegen eine Senkung der Gebärmutter oder der Blase ist Beckenbodentraining. Bereits in der Schwangerschaft können werdende Mütter ihren Beckenboden stärken. Beckenbodentraining ist sechs bis acht Wochen nach einer Geburt möglich.

Viele Frauen leben gut mit einer leichten Senkung. Manchen hilft es, wenn sie beim Jogging einen Tampon oder einen speziellen Würfel in die Vagina schieben. Damit lässt sich ein Fortschreiten der Senkung etwas abbremsen. Stört die Gebärmutter- oder Blasensenkung, besteht die Möglichkeit, diese Organe in einem operativen Eingriff zu fixieren, damit sie nicht aus der Vagina rutschen können. Im Vergleich zu früher lassen sich heute immer weniger Frauen die Gebärmutter wegen einer Senkung operativ entfernen. <

### Wissenswertes über Scheidenpilz

Von einer Scheidenpilzinfektion sind drei von vier Frauen mindestens einmal in ihrem Leben betroffen. Meist ist der Hefepilz *Candida albicans* für das Problem verantwortlich. In der Vagina leben Pilze in geringen Mengen. Wenn das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht gerät, können sie sich aber stark vermehren. Häufig geschieht dies nach einer Antibiotikabehandlung, denn diese Medikamente töten auch die Milchsäurebakterien ab, die Gesundheitspolizisten im weiblichen Genital, die für ein saures Scheidenmilieu sorgen. Von einem Scheidenpilz sind besonders jüngere Frauen betroffen, die häufig Geschlechtsverkehr haben.

Scheidenpilz verursacht oft Juckreiz und Brennen in der Scheide. Zudem kann sich der Ausfluss verändern. Manche Frauen klagen über Trockenheit der Scheide. Behandeln lässt sich der Pilz mit Vaginalzäpfchen, Cremes oder Tabletten. Um sicher zu sein, dass hinter den Symptomen tatsächlich ein Pilz und nicht Bakterien stecken, ist eine gynäkologische Konsultation empfehlenswert.

## TROCKENER INTIMBEREICH? TROCKENE HAUT?

**SANDDORNÖL-PRODUKTE**  
FÜR HAUT UND SCHLEIMHAUT  
ZUR INNEN- UND  
AUSSENANWENDUNG

**Ω7 SANDDORN®**  
ARGOUSIER  
Pharma Medica



NEU







# LÄSTIG UND NÜTZLICH ZUGLEICH

Schimmelpilze sind Überlebenskünstler! Sie kommen beinahe überall vor und können sich bei geeigneten Bedingungen schnell ausbreiten. Obwohl diese Organismen bei uns Menschen meist auf Abscheu stossen, sind einige doch nützlich und für uns von grosser Bedeutung.

Dominik Schittny

Während manche Arten hoch spezialisiert und gut versteckt in schmalen ökologischen Nischen leben, gedeihen andere überall dort, wo für sie gute Bedingungen vorherrschen: Bisher wurden rund hunderttausend verschiedene Schimmelpilzarten näher beschrieben, doch Schätzungen zufolge sollen bis zu einer Viertelmillion existieren.

## Spannende Biologie

Schimmelpilze gehören, wie ihr Name bereits verrät, zum grossen Reich der Pilze. Pilze sind wie die Pflanzen sesshaft und grundsätzlich unbeweglich. Sie besitzen auch Zellwände, die allerdings aus Chitin und nicht wie bei Pflanzen aus Zellulose aufgebaut sind. Im Gegensatz zu Pflanzen gewinnen Pilze ihre Energie jedoch nicht durch Fotosynthese direkt aus dem Sonnenlicht. Pilze müssen ihre Nahrung aus ihrer Umgebung aufnehmen. Hierzu sondern sie Enzyme ab, die wichtige Nährstoffe lösen und so für die Aufnahme über mikroskopisch fein verzweigte Pilzfäden bereitstellen. Diese Pilzfäden sind äusserst dünn und nur schwer zu erkennen, bilden aber ein weitgefächertes Netz, das den Hauptbestandteil eines jeden Pilzes ausmacht.

Anders als beispielsweise Hutpilze, die grosse und teilweise geniessbare Fruchtkörper produzieren, bilden Schimmelpilze keine sichtbaren Fruchtkörper aus. Die mikroskopisch kleinen Sporen, die zur Vermehrung dienen, werden in winzigen Auswüchsen gebildet und schliesslich in enormen Mengen an die Luft

*Schimmelpilzsporen sind grundsätzlich immer in der Luft vorhanden.*

abgegeben. Schimmelpilzsporen sind grundsätzlich immer in der Luft vorhanden. Sobald eine dieser Sporen an einem Ort landet, der gute Wachstumsbedingungen aufweist, bildet sich daraus ein neuer Schimmelpilz.

## Gefahren durch Schimmelpilz

Schimmelpilze können ein beachtliches Gesundheitsrisiko mit sich bringen. Unter anderem auch um sich selbst zu schützen, sind viele Schimmelpilze giftig. Befällt ein Schimmelpilz ein Nahrungsmittel, sind die Toxine dann auch dort vorhanden. Die Gifte sind weder durch hohe oder tiefe Temperaturen noch durch Trocknen oder Ähnliches zu zerstören. Daher sollten verschimmelte Lebensmittel entsorgt und nicht mehr verzehrt werden, ausser es handelt sich dabei um Edelschimmel, der zum Beispiel gewissen Käsesorten zugesetzt wird.

Unter bestimmten Umständen, vor allem in feuchtwarmem Klima, können sich Schimmelpilze auch in Wohnräumen breitmachen. Das kann gefährlich werden, da eine stark erhöhte Sporenkonzentration in der Luft schädlich ist. Die winzigen Sporen



### Nutzsimmelpilze

Schimmel baut bestimmte Nährstoffe (vor allem Zucker) ab, um daraus Energie zu gewinnen. Die anfallenden «Abfallprodukte» sind oft aromatisch und werden als Nahrungsmittel auf. Schimmelpilze dienen aber auch als Proteinquelle oder liefern Medikamente.

- Alexander Flemming entdeckte 1928 das erste Antibiotikum. Es handelt sich dabei um eine Substanz, die durch Pilze der Gattung *Penicillium* produziert wird, um sich gegen Mikroorganismen zu verteidigen.
- Edelschimmel finden wir in einigen Nahrungsmitteln, allen voran in Schimmelkäse. Erst der spezifische Schimmel gibt Roquefort, Gorgonzola, Camembert und Co. ihr charakteristisches Aroma.
- Schimmelpilze werden teilweise benutzt, um bestimmte Aromen zu synthetisieren. In den fertigen Aromen ist allerdings kein Schimmel mehr vorhanden.
- Quorn ist ein vegetarischer Fleischersatz, der zu grossen Teilen aus den Pilzfäden eines bestimmten Schimmelpilzes besteht.
- Weintrauben werden teilweise von einem Schimmelpilz, der Edelfäule, befallen. Dieser Pilz verändert den Saft der Beeren und macht ihn deutlich süsser. Daraus werden begehrte Weine produziert.
- Auch bestimmte Teesorten erhalten ihre spannenden Aromen erst durch verschiedene Schimmelpilze, die in diesen exquisiten Tees noch jahrzehntelang weitergedeihen können.

werden eingeatmet, sind giftig oder können Allergien auslösen. Gerade bei grossflächigem Schimmelbefall von Wänden, Möbeln oder anderen Gegenständen im Wohnraum ist daher Vorsicht geboten.

Vor allem bei Personen mit einem geschwächten Immunsystem können Schimmelpilze auch den menschlichen Körper befallen. Dabei ist das Wachstum dieser Schädlinge nicht nur auf der Haut, sondern auch in inneren Organen oder im Blut möglich. Derartige Pilzbefälle sind zwar sehr selten und bei gesunden Personen kaum zu beobachten, die Folgen bei einem Befall sind jedoch meist schwerwiegend und können auch tödlich enden.

*Verschimmelte Lebensmittel sollten immer entsorgt und nicht verzehrt werden.*

### Das hilft gegen Schimmelbefall

Damit ein Schimmelpilz gedeihen kann, benötigt er vor allem Feuchtigkeit, Nährstoffe und eine bestimmte Temperatur. Nahrungsmittel enthalten die nötige Feuchtigkeit sowie optimale Nährstoffe meist selbst, weshalb zum Beispiel Früchte oder Essensreste bei längerer Lagerung oft zu schimmeln beginnen. Die Aufbewahrung im Kühlschrank dient dazu, das Wachstum der Schimmelpilze durch kalte Temperaturen zu verlangsamen.

*Schimmelpilze gedeihen an feuchten Innenwänden oft besonders gut.*

Schimmel in Wohnräumen ist vor allem im Winter ein Problem. Die geheizte Luft kann viel Feuchtigkeit aufnehmen. Sobald diese in die Nähe von kalten Wänden oder Fenstern gerät, kühlt sie ab. Da kalte Luft deutlich weniger Wasser speichern kann, steigt die relative Luftfeuchtigkeit, es kommt zu Kondensation und guten Wachstumsbedingungen. Auf glatten Oberflächen kann Schimmel meist mit einem feuchten Tuch weggewischt werden. Raue Oberflächen behandelt man am besten mit speziellen Antischimmelsprays. Durch die Verwendung von alkohol- oder chlorhaltigen Reinigungsmitteln wird das weitere Pilzwachstum gehemmt. Eine ähnliche, aber lang anhaltendere Wirkung haben alkalische Kalt- und Silikatfarben. Langfristig helfen vor allem konsequentes Stosslüften oder ein Luftentfeuchter, um die Feuchtigkeit aus dem Haus zu bekommen. <





# PARASITEN BEI HUND UND KATZE

In der warmen Jahreszeit sind Blutsauger wie Zecken, Milben und Flöhe aktiv. Vor allem die Zecken sind nicht nur lästig, sie übertragen durch ihren Biss auch gefährliche Krankheitserreger.

Dr. Matthias Scholer, Tierarzt

Nach einem erholsamen Spaziergang mit dem Hund kommt man nicht immer allein nach Hause. Beim genaueren Hinschauen krabbeln da kleine Tierchen durchs Fell. Häufig handelt es sich dabei um Zecken, die einen geeigneten Platz zum Bluttrinken suchen. Wie beim Menschen kann der Biss einer Zecke auch bei Tieren zu lokalen Hautreizungen bis hin zu schweren Infektionskrankheiten führen. Die Parasiten können während der Blutmahlzeit Krankheitserreger übertragen, die unter anderem eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Borreliose und Ehrlichiose auslösen können. Doch nicht nur die Zecken belästigen unsere Haustiere. Auch Flöhe, Milben und Mücken suchen während der warmen Monate fleissig nach Opfern und dabei machen die Parasiten keinen Unterschied, ob sie ein Haustier oder einen Menschen befallen.

## Zecke ab, Kopf drin

Doch was tun, wenn man eine Zecke auf seinem Tier gefunden hat? Grundsätzlich ist dasselbe Vorgehen wie beim Menschen angezeigt: Die Zecke sollte möglichst rasch und vollständig entfernt werden. Dazu eignen sich neben Pinzetten auch die diversen in der Humanmedizin verwendeten Zeckenentferner. Häufig kommt man als Tierbesitzerin oder Tierbesitzer jedoch gar nicht dazu, denn die Vierbeiner kratzen sich die Blutsauger kurz nach dem Biss selbst ab, wobei meist der Kopf des Parasiten in der Haut bleibt. In diesen Fällen besteht kein Grund zur Panik. Wichtig ist jedoch, dass die Besitzerin oder der Besitzer die Bissstelle täglich kontrolliert und während drei Tagen mit einer Desinfektionslösung betupft. Sollte die Stelle anschwellen oder sich eine Rötung bilden, ist eine tierärztliche Begutachtung empfehlenswert.

## Keine Impfung gegen Zecken

Gibt es keine Zeckenimpfung fürs Tier? Nein, wie beim Menschen existiert kein Impfschutz gegen die Blutsauger selbst. Hört man trotzdem von einer «Zeckenimpfung», die der Tierarzt oder

*Ein antiparasitärer Wirkstoff kann den Tieren unter die Haut gespritzt werden.*

die Tierärztin appliziert haben soll, handelt es sich dabei meist um eine Injektion eines Wirkstoffs mit antiparasitärer Wirkung unter die Haut. Damit wird das Tier für eine beschränkte Zeit vor einem Befall mit den meisten Hautparasiten wie Mücken, Flöhe, Milben oder Zecken geschützt. Im immunologischen Sinn «impfen» kann man Tiere jedoch nur gegen spezifische, bei der Blutmahlzeit übertragene Krankheitserreger. Solche Impfungen werden jedoch nur in Ausnahmefällen empfohlen.

## Effektiver Parasitenschutz ist einfach

Viel wichtiger und auch kostengünstiger ist ein Parasitenschutz, der die Vierbeiner vor Stichen bzw. Bissen durch Blutsauger schützt. Die meisten dieser Tierarzneimittel werden den Tieren einmal im Monat im Nackenbereich auf die Haut geträufelt. Der Wirkstoff verteilt sich anschliessend überall in der Haut und verhindert schon nach wenigen Stunden den Befall der Vierbeiner mit Fellparasiten. Als Alternative bieten sich bei Hunden und Katzen Halsbänder an. Unterstützend können zudem Shampoos mit antiparasitärer Wirkung eingesetzt werden. Etwas sollte dabei nicht vergessen werden: Da einerseits Zecken vom Tier auf den Menschen übergehen können und sich andererseits Hundebesitzerinnen und Hundebesitzer regelmässig auf Wiesen und in Waldrandnähe aufhalten, sollten sich Tierhalterinnen und Tierhalter in den Apotheken nicht nur über einen wirksamen Parasitenschutz für ihre Vierbeiner, sondern auch für sich selbst informieren. <





## KENNEN SIE IHR HERZINFARKTRISIKO?

Der HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung ist eine Vorsorge für Herz, Kreislauf und Gehirn. Er kann in vielen zertifizierten Apotheken durchgeführt werden.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Unser Herz ist ein «Schwerstarbeiter» mit einer gewaltigen Ausdauerleistung. Tag und Nacht pumpt das etwa 15 × 10 Zentimeter grosse und 300 Gramm schwere muskuläre Hohlorgan das Blut durch den Körperkreislauf – fünf bis sechs Liter pro Minute. Es besteht aus zwei Vor- und zwei Hauptkammern sowie vier Herzklappen. Es versorgt Organe, Gewebe und Zellen mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut – mittels Kontraktionen, die auf elektrischen Impulsen beruhen, die über ein eigenes Erregungsleitungssystem über Nervenfasern an die Herzmuskelzellen weitergeleitet werden. Die Versorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff erfolgt über drei eigene sogenannte Herzkranzgefässe.

### Zuverlässiges, aber empfindliches Organ

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stellen in der Schweiz neben Krebs die häufigste Todesursache dar. Das Spektrum der möglichen Störungen ist breit. Gefährlich sind Ablagerungen, die sich in den Blutgefässen über Jahre bis Jahrzehnte schlei-

*Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stellen in der Schweiz neben Krebs die häufigste Todesursache dar.*

chend aufbauen und zunehmend die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung behindern, die sogenannte Arteriosklerose oder Arterienverkalkung. Dieser nicht spürbare Prozess wird oft erst erkannt, wenn Durchblutungsstörungen auftreten. Oder wenn es zu einem lebensbedrohlichen Herzinfarkt kommt, einem plötzlichen Verschluss der Herzkranzgefässe.

### Risikofaktoren sind bekannt

Neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen werden von Faktoren beeinflusst, die sich messen und kontrollieren lassen. Das sind insbesondere erhöhte Werte beim Blutzucker, Cholesterin



*Der durchgeführte HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung, einem Präventionsangebot für Erwachsene jeden Alters, vermittelt Ihnen Ihr persönliches Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko.*

und/oder Blutdruck sowie ein Alter über vierzig. Einer Arterienverkalkung kann vorgebeugt werden, indem man die behandelbaren Risikofaktoren minimiert. Die wichtigste Präventionsmassnahme: der Raucherzucht. Rauchen fördert den Alterungsprozess von Organen und Gefässen enorm. Weiter sind eine ausgewogene, obst- und gemüsereiche Ernährung, die Vermeidung von Übergewicht und Stress sowie ausreichend Bewegung, auch im Winter, vorteilhaft für die Gefässe.

#### **Testen Sie Ihr individuelles Risiko**

Grundstein für eine vorbeugende Lebensweise ist, seine Risikofaktoren zu kennen. Wenn Sie Ihre Gesundheitswerte, die für Herz-Kreislauf-Krankheiten wichtig sind, schon lange nicht mehr überprüft haben, können sie dies in vielen Apotheken der Schweiz tun. Der durchgeführte HerzCheck® der Schweizerischen Herzstiftung, einem Präventionsangebot für Erwachsene jeden Alters, vermittelt Ihnen Ihr persönliches Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko. Der Test dauert rund vierzig Minuten und besteht aus einer kurzen Befragung, Analysen von Cholesterin und Blutzucker, Messungen des Blutdrucks und Bauchumfangs, einer Besprechung der Resultate sowie einer Empfehlung weiterer Massnahmen.

Welche Apotheken den HerzCheck® durchführen, erfahren Sie im **Online-Apothekenfinder**.



Es wird eine Anmeldung empfohlen. Der Test wird am besten morgens und nüchtern durchgeführt (mindestens acht Stunden vorher nichts essen oder trinken – mit Ausnahme von Wasser).

Ihr individuelles Risikoprofil wird mit Empfehlungen in einem persönlichen Herz-Pass eingetragen. Sie können diesen für einen späteren Wiederholungstest wieder verwenden.

Kosten: in der Regel 49 Franken.



Im Preis inbegriffen ist eine kostenlose Gönnerschaft bei der **Schweizerischen Herzstiftung** für zwölf Monate.



## Kurzinterview mit Philipp Tinguely, Leiter Aufklärung und Prävention bei der Schweizerischen Herzstiftung



Philipp Tinguely  
Schweizerische Herzstiftung

### Wem raten Sie zu einem HerzCheck®?

*Philipp Tinguely:* Der Test ist ein unkompliziertes und niederschwelliges Präventionsangebot für alle, die ihr Risiko für eine spätere Herz-Kreislauf-Erkrankung – zum Beispiel ein Herzinfarkt oder ein Hirnschlag – wissen wollen. Je früher man dieses kennt, desto besser. Ab achtzehn Jahren ist es sicherlich angebracht, ab und zu den Blutdruck zu messen. Im Verlauf des Lebens, so circa ab vierzig Jahren, ist es jedoch umso wichtiger, darüber hinaus auch die Blutfettwerte und Blutzuckerwerte zu kennen. Denn einen erhöhten Blutdruck oder erhöhtes Cholesterin spürt man erst mal nicht. Wer etwas nicht weiss, kann nicht handeln. Wer seine Risikofaktoren aber kennt, kann vorbeugend etwas für seine Gesundheit tun.

### Wie funktioniert der Test genau (Blutentnahme)?

Dieser muss nicht unbedingt, wird aber idealerweise nüchtern gemacht. In der Apotheke erfolgt eine Befragung zum Lebensstil, zur familiären Vorbelastung und dem Risikoverhalten (zum Beispiel Rauchen). Mit einem kleinen Stich wird an der Fingerkuppe Blut entnommen, um den Blutzucker und die Blutfettwerte zu analysieren. Blutdruck und Bauchumfang werden auch gemessen. Die Resultate kommen in ein Ampelsystem. Grün für alles gut, bei gelb oder rot wird ein Arztbesuch empfohlen. Die Befragung, die Untersuchung sowie die Schlussbesprechung mit der Erklärung der Werte dauern insgesamt etwa vierzig Minuten.

### Wie läuft die Zusammenarbeit mit den Apotheken?

Sehr gut. Wir sind mittels Schulungstagen und diversen Audits regelmässig in Kontakt. Wir achten darauf, dass mindestens zwei Personen pro Apotheke, die den HerzCheck® anbieten, diesen durchführen können. Sie werden in Theorie und Praxis von A bis Z geschult. Wir legen Wert auf hohe Standards bei der Vorbereitung, Durchführung und Interpretation der Daten. Und auf eine verständliche Kommunikation der Werte gegenüber den Kundinnen und Kunden. Wir vergeben den Apotheken ein Zertifikat, das drei Jahre gültig ist und danach wiederum durch eine Schulung oder ein angekündigtes Audit durch externe Auditorinnen und Auditoren erneuert werden kann. Da werden die einzelnen Schritte geprüft, aber auch, ob die Infrastruktur passt. <

# axapharm – Generika




Fragen Sie nach axapharm.



Sieben Churfürsten 2'205 m bis 2'306 m

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar





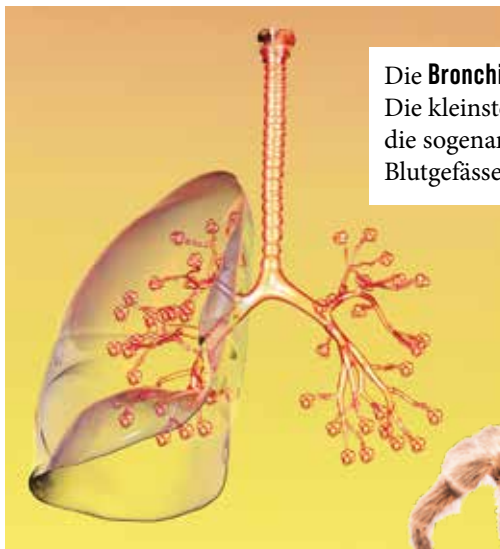
Botanisch gesehen gehört die **Erdbeere** zu den Rosengewächsen. Genau genommen ist sie eine Nuss und keine Beere. Die vielen kleinen Samen auf ihrer Oberfläche sind winzige Nüsschen, das saftige rote Fleisch ist in Wirklichkeit eine Scheinbeere, die sich aus dem Blütenboden entwickelt.



**Zweieiige Zwillinge** entstehen immer aus zwei verschiedenen befruchteten Eiern. Ihr Erbgut ist genauso verschieden oder ähnlich wie bei sonstigen Geschwistern. Folglich kann auch ihr Geschlecht unterschiedlich sein.



**Blaue Augen** reagieren empfindlicher auf Licht als dunkel gefärbte Augen. Der Grund dafür ist das Melanin. Melanin ist der Farbstoff, der für die Pigmentierung der Augen sorgt.



Die **Bronchien** verzweigen sich in der Lunge wie die Zweige eines Baumes. Die kleinsten Bronchien münden in winzige Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen. Jede Alveole ist von einem Netz kleinster Blutgefäße umgeben. Hier findet der Gasaustausch statt.



Obwohl alle **Vogelspinnen** giftig sind und einige Bisse unangenehme Beschwerden beim Menschen verursachen können, ist nicht bekannt, dass bis anhin jemand durch einen Biss getötet worden wäre. In der Regel ist das Spinnengift nicht gefährlicher als ein Bienenstich.



**Knochen** bestehen aus lebenden Zellen sowie aus Proteinen, Mineralien und Wasser. Die Zellen erneuern sich ständig. Dabei erzeugen spezialisierte Knochenzellen neues Knochengewebe, während andere alten Knochen abbauen.



**Teilnahmemöglichkeiten**

**Per Telefon:** 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. -.90/Anruf).  
 Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.  
**Per SMS:** Senden Sie astreaD Abstand Lösungswort  
 Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. -.90/SMS).  
**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.  
**Online:** astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel  
**Einsendeschluss:** 30. Juni 2022. Viel Glück!

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

**Gewinnen Sie eine von zehn Burgerstein Vitamin-Geschenkböden im Wert von je 150 CHF.**

Die Geschenkböden enthalten eine Auswahl unserer beliebtesten Burgerstein Vitamin-Produkte für die ganze Familie.

alte Feuerwaffe			Ordensbrüder	glühend. Vulkan-gestein	Binde-wort		alt Bundesrat (Adolf)		Trocken-gras fürs Vieh auf-bereiten	Torhüter (engl.)	Kloster-vor-steher	Nbfl. der Oder	Feuer-kröte		Mär-chen-gestalt	eh. CH-Sport-reporter † (Karl)
Teilge-biet der Medizin	8								Hohl-nadel für Injekt-ionen				2			
Abk. f. e. Wochen-tag			dt. für Matur (Kw.)				Teil des Zentral-nerven-systems		Flach-land		3				weiches Schwer-metall	
Abk.: Kanton			See-nymphe		Pferde-zuruf: links!	Ver-erbungs-lehre		7						Initialen e. frz. Filmidols der 60er		
an eine Pflicht erinnern									frz. Artikel		Zch. f. Selen			röm. 1500		Nasal-laut
heisses Getränk				ein-stellige Zahl		per Inter-net über-mittelte Post		mittelalt. geistl. Volks-lied					engl.: Männer	9		
											Wein-eigen-schaft					
feine, sichtbare Venen an Beinen	Speise der griech. Götter	ital. Tonbez. für das D			Abk.: Mister			Fluss in Nord-portugal								
Offizier, Helfer			1													
		dt. Vorsilbe			nicht eure		schweiz. Motor-radfahrer (Tom)									
kurz für: in dem		griech. Kriegs-gott		Kurz-form von Ulrike		5										
hervor-stehen						lat.: Weg		Figur v. R. Atkin-son: Mr. ...								
österr. Fernseh-ender				Filter-utensil												
Genfer Fuss-ballclub																
	4			Mass-nahme z. Heilung (Kw.)				6								
Bild v. da Vinci †: Mona ...		Benutze-rin (PC)														



**Burgerstein Vitamine feiert 50 Jahre - zusammen mit Ihnen.**

**Denn was wären wir ohne Sie!**

Burgerstein Vitamine wird von Konsumenten Jahr für Jahr zur schweizweit vertrauenswürdigsten Marke für Mikronährstoffe gewählt. Für Ihre langjährige Treue sagen wir von ganzem Herzen «Danke!». Und freuen uns, auch in Zukunft Gutes zu tun.

Mehr Informationen zu unserer Firmengeschichte finden Sie hier:



**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der Maiausgabe lautet:  
**SONNENSTRAHLEN**



# SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«Manchmal fühle ich mich ziemlich plötzlich schwach und mich überkommt ein grosses Hungergefühl. Eine Freundin sagte mir, das könne eine Unterzuckerung sein. Ich bin aber kein Diabetiker ...»

**Apothekerin:** «Eine Unterzuckerung oder Hypoglykämie macht sich oft als erstes durch Heiss hunger bemerkbar. Blässe, Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, ein Schwächegefühl oder Konzentrationsstörungen können hinzukommen. Gut möglich also, dass es sich hier um eine Unterzuckerung handelt. Die kommt nämlich nicht ausschliesslich bei Diabetikerinnen und Diabetikern vor. Zum Glück sind Hypoglykämien bei Gesunden jedoch nicht wirklich gefährlich.

Die Gründe für solche gelegentlichen Unterzuckerungen können verschiedener Natur sein: Einerseits können eine zu lange Nahrungskarenz oder das Einhalten von kohlenhydratarmen Diäten dafür verantwortlich sein. Dann erhält der Körper zu wenig Zucker und der Blutzuckerspiegel sinkt. Zwar werden in solchen Fällen Zuckerreserven, vor allem aus der Leber, mobilisiert, doch manchmal klappt diese Gegenregulation nicht

schnell genug. Zum anderen können Alkoholkonsum oder extreme Anstrengung, in sehr seltenen Fällen auch insulinproduzierende Tumoren oder schwere Lebererkrankungen, zu einem Blutzuckerabfall führen.

Was können Sie tun? In erster Linie etwas essen oder trinken, das dem Körper schnell verfügbaren Zucker liefert: Traubenzucker, Orangensaft, Trockenfrüchte oder Weissbrot sind ideal. Dann sollte der Spuk bald vorüber sein. Wenn Sie vermuten, dass Sie öfter unterzuckern, sollten Sie das Problem aber ärztlich abklären lassen.»

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




**astrea  
apotheken**  
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

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

**Nummer:** 6 - Juni 2022

**Herausgeber:** Healthcare Consulting Group AG  
Baarerstrasse 112, 6300 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. Juli 2022** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



**Reiselust statt Urlaubsfrust**



Viele Reiseziele warten nicht nur mit Gastfreundlichkeit auf uns, sondern auch mit unliebsamen Überraschungen. Das Verdauungssystem muss wegen fremden Keimen, ungewohntem Essen oder einem veränderten Tagesrhythmus Höchstleistungen erbringen. Denken Sie bei Ihrer Reisevorbereitung auch an Ihren Darm. OMNi-BiOTiC® REISE enthält mehrere Milliarden hochaktive, nützliche «Helfer» (= Milchsäurebakterien) für jeden Urlaubstag. OMNi-BiOTiC® REISE – der zuverlässige Reisebegleiter für einen erholsamen Urlaub.

Verfora AG  
1752 Villars-sur-Glâne  
verfora.ch

**Der neue Frühlingsduft ist da:  
Violet Vital Douche und Body Lotion**



Neu ergänzen die Violet Vital Produkte unsere ökologische Körperpflegelinie. Der fruchtig-frische Rhabarber-Pflaume-Duft erfrischt und vitalisiert beim Duschen oder auch in Form einer pflegenden Bodylotion für trockene Haut. Die Violet Vital Produkte sind, wie alle Origin Produkte, nachfüllbar, vegan und mikroplastikfrei. Dank dem nachhaltigen Nachfüllservice wird der Plastikmüll enorm reduziert und somit die Umwelt geschont.

Tentan AG  
4452 Ittingen  
eduardvogt.ch



**Rezept für den  
alkoholfreien Aperol Spritz**

- Eine Bio-Orange heiss abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Einige Eiswürfel und Orangenscheiben in die Gläser verteilen.
- 20 Milliliter Orange Spritz Sirup und 100 Milliliter alkoholfreien Sekt oder Tonic Water dazu giessen.
- Mit einem Schuss Mineralwasser auffüllen.

**Wir wünschen gute Erfrischung!**



**BEHANDLUNG VON NAGELPILZ**

excilor.com

**LIEBER LIEBE  
VERBREITEN  
ALS NAGELPILZ**

**NAGELPILZ?  
HANDELN SIE JETZT!**



Gegen hartnäckigen Nagelpilz

Mit **extrastarker** Formulierung

Direkte sichtbare Verbesserung

Anwendung 1x täglich







krebsliga

# Krebs ist es egal, wer du bist. Uns aber nicht.

Darum helfen wir Betroffenen und Angehörigen,  
mit Krebs zu leben. Indem wir informieren, unter-  
stützen und begleiten.

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

