

astrea apotheker

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

BIOPHARMAZEUTIKA

ausserdem:

Herzgesundheit: Ein Faktencheck — 14

Tiere: Manchmal atemberaubend — 32

Kinder: Gut geschützt — 34



Alpinamed

Weihrauch

Leichtigkeit bei jeder Bewegung



3-fach
AKTIV!



Weihrauch Kapseln tragen zum Erhalt normaler Knochen, Knorpel, Muskelfunktion und Schleimhäuten bei.



Weihrauch-Cannabis-MSM Gel für Nacken, Schultern, Rücken, Ellbogen, Handgelenk, Kreuz, Hüfte und Knie.

Liebe Leserin, lieber Leser

Ob der Buntheit und milden Wärme der Oktobertage geht gerne vergessen, dass es jetzt ideal wäre, den Körper für die kalte Jahreszeit zu stärken. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche Nahrungsmittel ein starkes Abwehrsystem aufzubauen helfen. Auch verschiedene Arzneipflanzen, von denen in der Apotheke vielfältige Phytopräparate zu finden sind, können dazu eingesetzt werden. Wer Heilpflanzen selbst sammeln und verarbeiten möchte, findet bei der Lektüre eines weiteren Beitrags vielfältige Tipps.

Nicht nur Pflanzen, auch Kleinstlebewesen können einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung von Krankheiten leisten. Erfahren Sie im Leitartikel, wie Mikroorganismen – Bakterien und Hefepilze – genutzt werden, um mithilfe von Zellkulturen und mit aufwendigen Verfahren wichtige Arzneistoffe herzustellen. Solche Biopharmazeutika machen bereits dreissig Prozent der in der Schweiz produzierten Medikamente aus.

Neben vielen weiteren aktuellen Beiträgen haben wir ein spezielles Thema aufgegriffen: den Haarausfall. Nicht nur den häufigen kreisrunden Haarausfall, sondern auch jene Arten, die infolge von Krankheiten oder einer Krebstherapie entstehen und oft zu totalen Haarverlusten führen können. Wir haben eine «Perückenmacherei» am Rheinknie besucht und erfahren, wie Betroffenen individuell mit dauerhaften oder temporären Haareräten geholfen werden kann.

Herzlich,



Jürg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor



INHALT

Oktober 2022

LEITARTIKEL

Von Winzlingen produziert — **4**

GESUNDHEIT

Verdauung: Täglich literweise Verdauungssäfte — **7**

Immunbooster: Powerpflanzen — **8**

Heilpflanzen: Sammelleidenschaft — **10**

Herzgesundheit: Was viele (doch) nicht wissen — **14**

Gesund und glücklich: Im Gleichgewicht — **16**

Schmerzen: Testen Sie Ihr Wissen! — **18**

Haarausfall: Guter Haarerersatz ist eine Kunst — **20**

Aus der Schweiz für die Schweiz — **22**

Wechseljahre: Unangenehme Begleiterscheinungen — **25**

Prostatabeschwerden: «Generation 40+» aufgepasst! — **26**

Inkontinenz: Auch Männer sind betroffen — **28**

Allergien: Atemberaubende Tiere — **32**

Viruserkrankungen:

Testen und Impfen in Ihrer Apotheke — **39**

Gesunde Schwefelbäder — **40**

Schwindel: Karussell im Kopf — **42**

KINDER

Wir sind der Vitalstoff-Trupp — **12**

Kindergesundheit: Bestens geschützt und betreut — **34**

GESUNDHEITSPOLITIK

Lebensqualität statt Lebenszeit — **24**

KÖRPERPFLEGE

Hautpflege: Wohlfühlprogramm — **30**

DIENTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Berufe mit Zukunft — **36**

Sie fragen, wir antworten — **47**

INFORMELLES

Kreuzworträtsel — **45**

Produkttipps — **46**

Impressum — **47**



VON WINZLINGEN PRODUZIERT

Biopharmazeutika sind Arzneimittel, die mithilfe von Biotechnologie hergestellt werden. Dabei wird bei der Produktion auf Zellkulturen zurückgegriffen. Damit diese komplexen Prozesse erfolgreich ablaufen können, braucht es viel Wissen, Geduld und hoch spezialisierte Grossanlagen.

Dominik Schittny

Bei der Produktion von Biopharmazeutika geben wir den schwierigsten Teil der Arbeit an Zellkulturen ab. Dabei werden die natürlichen, zellinternen Produktionsstätten in Bakterien, Pilzen oder Säugetierzellen genutzt, um Proteine (Eiweisse) oder Nukleinsäuren (DNA, RNA) zu synthetisieren. Gemäss dem genetischen «Bauplan», der den Zellen zur Verfügung gestellt wird, produzieren diese unterschiedliche Biopharmazeutika.

Biotechnologische Grundlagen

Insulin ist das erste Biopharmazeutikum und wurde 1982 zugelassen. Dieses für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 überlebensnotwendige Hormon wurde zuvor aus Rindern und Schweinen gewonnen. Damals mussten rund fünfzig tierische Bauchspeicheldrüsen verarbeitet werden, um den jährlichen Insulinbedarf einer einzigen Person mit Diabetes zu decken. Mit der biotechnologischen Herstellung änderte sich das abrupt, von nun an stand Insulin in praktisch unbegrenzten Mengen zur Verfügung. Damals wie heute ist der Herstellungsprozess allerdings sehr komplex. Die Produktion von Insulin dauert heute rund ein Jahr.

Wenn es um die Synthese von Proteinen geht, sind wir auf Zellkulturen angewiesen. Proteine sind Moleküle, die aus Ketten von mehreren Hundert Aminosäuren bestehen. Die grösste Schwierigkeit stellt ihre dreidimensionale Struktur dar: Viele Proteine wirken im Körper per Schlüssel-Schloss-Prinzip. Nur wenn ein Protein exakt die richtige Form hat, kann es an einen hochspezifischen Rezeptor binden und so eine bestimmte Reaktion in der Zelle auslösen. Eine Kette von lediglich korrekt aneinandergereihten Aminosäuren ist dazu hingegen nicht in der Lage. Im lebenden Organismus sorgen verschiedene Enzyme schrittweise für die richtige Faltung der Proteine, sodass diese funktionsfähig werden. Diese Faltung ist im Reagenzglas nicht möglich. Einfache Proteine können von Bakterienzellen produziert werden. Für aufwendigere Proteine kommen hingegen Hefe- oder gar Tierzellen zum Einsatz, die über alle wichtigen Hilfsmittel verfügen. Beispielsweise sind nur tierische Zellen in der Lage, bestimmte Proteine bei Bedarf mit den nötigen Zuckermolekülen zu versehen. Die verwendeten Zellkulturen sind meist weltweit bekannt, bestens erforscht und standardisiert. Daher kann bei allfälligen Problemen auf einen riesigen Fundus von Wissen zurückgegriffen werden. Bakterien- und Hefekulturen können problemlos angelegt werden und es ist möglich, diese beinahe unbegrenzt zu erhalten und weiterzuzüchten. Bei tierischen Zellen gibt es sogenannte Zelllinien, die unsterblich sind. Hingegen müssen primäre Zellkulturen von Zeit zu Zeit wieder neu aus tierischem Gewebe gewonnen werden. Inzwischen gibt es auch vielversprechende pflanzliche Zellkulturen, die womöglich bald zur Produktion von Biopharmazeutika eingesetzt werden.

Von der Zelle zum Wirkstoff

Bei der biotechnologischen Arzneimittelherstellung gilt das Motto «Der Prozess ist das Produkt». Jede noch so kleine Änderung der Produktionsbedingungen oder des genauen Ablaufes haben Auswirkungen auf das hergestellte Protein. Deshalb ist jede Grossanlage zur Produktion von Biopharmazeutika einzigartig. Forscherinnen und Forscher investieren viel Zeit, um den Prozess so zu optimieren, dass jeder einzelne Schritt reibungslos abläuft und eine möglichst grosse Ausbeute erzielt wird.

Biotechnologie ermöglicht die Produktion bestimmter Proteine in grossen Mengen.

Sobald die passende Zuchtkultur ermittelt wurde, werden die Zellen gentechnisch bearbeitet. Dabei wird ihnen der genetische Bauplan des zu produzierenden Moleküls in Form von DNA-Fragmenten eingeschleust. Sobald das erfolgt ist, werden diese Zellen in relativ kleinen Gefässen angezogen. Dabei hängt die Geschwindigkeit dieses Prozesses stark von den verwendeten Zellen ab: Während sich einige Bakterien alle zwanzig Minuten teilen, dauert dies bei vielen tierischen Zellen rund 24 Stunden. Wenn die flüssige Zellkultur eine ausreichende Grösse erreicht hat, wird sie in einen grossen metallenen Kessel, den sogenannten Fermenter, geschüttet. Dort findet die Fermentation, also die eigentliche Produktion der Proteine, statt. Um den Zellen diese Arbeit zu erleichtern, herrschen in den Fermentern optimale Bedingungen für die jeweilige Zellkultur. Temperatur, Salzgehalt und Sauerstoffkonzentration sowie unzählige weitere Faktoren werden penibel genau kontrolliert. Zudem werden den Zellen die benötigten Nährstoffe zur Verfügung gestellt.

Ist die Produktion abgeschlossen, muss das Produkt vom übrigen Zellmaterial und dem Nährmedium getrennt werden. Hierzu beginnt ein langer und aufwendiger Prozess der Reinigung. Meist kommen dabei verschiedene Schritte wie beispielsweise Filtration und Zentrifugation zum Einsatz. Erst wenn eine Reinheit von mindestens 99,9 Prozent erreicht ist, darf das Biopharmazeutikum weiterverarbeitet werden. Grundsätzlich ist die Ausbeute gering, ein Fermenter mit rund 15 000 Litern ergibt lediglich wenige Kilogramm eines Wirkstoffes.

Vor- und Nachteile von Biopharmazeutika

Die Produktion von Biopharmazeutika ist ein aufwendiger und teurer Prozess, was sich auch in den Preisen dieser Medikamenten-

Jede Grossanlage zur Produktion von Biopharmazeutika ist einzigartig.



gruppe niederschlägt. Besonders wenn tierische Zellkulturen zum Einsatz kommen, sind die Zellzucht und Fermentation oft fehleranfällig. Zudem stellen Verunreinigungen immer wieder Probleme dar. Gelangen zum Beispiel Retroviren in einen Fermenter, können diese kaum mehr entfernt werden. Im schlimmsten Fall muss der gesamte Ansatz entsorgt werden. Ein weiterer Nachteil der Biopharmazeutika ist deren sensible Struktur. Deshalb müssen viele der so produzierten Medikamente injiziert werden, da es nicht möglich ist, den Wirkstoff beispielsweise mittels Tabletten zu verabreichen. Dennoch lohnt sich die Arzneimittelproduktion mit Zellkulturen. Erst so wird es überhaupt möglich, bestimmte Proteine sowie Nukleinsäuren in grossen Mengen zu produzieren. Darunter

fallen beispielsweise Hormone und Impfstoffe sowie Wachstums- und Blutgerinnungsfaktoren. Rund dreissig Prozent aller in der Schweiz produzierten Medikamente sind Biopharmazeutika. Deren Wirkung ist äusserst spezifisch und unterscheidet sich kaum von derjenigen menschlicher Proteine oder Nukleinsäuren. Dadurch kommt es auch zu deutlich weniger Nebenwirkungen. Das wiederum hat zur Folge, dass von den getesteten biopharmazeutischen Wirkstoffen schliesslich ein vergleichsweise grosser Anteil zugelassen wird. <

www.activomin.ch

Geniesse deine
Freizeit draussen ...
... nicht auf der Toilette

Activomin®

Damit du deine Verdauung
im Griff hast

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Vertrieb: **ebi-pharm**, 3038 Kirchlintach – www.ebi-pharm.ch

TÄGLICH LITERWEISE VERDAUUNGSSÄFTE

Die Bedeutung der Mikroorganismen im Darm für unsere Verdauung und Ernährung ist unbestritten. Vergessen geht dabei leicht, wie viele Verdauungssäfte dazu beitragen, die Nahrung chemisch und biochemisch aufzuschliessen.

Jürg Lendenmann

Neben der mechanischen Zerkleinerung der Nahrung im Mund und dem Aufschluss der Nahrungsbestandteile mithilfe der Billionen von Mikroorganismen im Darm – dem Darmmikrobiom – sorgt eine Vielzahl von Verdauungssäften, dass wir Nährstoffe in der Nahrung für uns nutzen können.

Mundspeicheldrüsensekret

Rund einen Liter (einen halben bis einen Liter) Speichel pro Tag produzieren die grossen und kleinen Mundspeicheldrüsen. Die Zusammensetzung des Sekrets ist komplex, die Funktion vielfältig. Mithilfe des Speichels wird die Mundhöhle befeuchtet, Nahrungsmittelsäuren werden gepuffert, Kohlenhydrate und Fette vorverdaut, Speisen gleitfähig gemacht, das Mundmikrobiom (auch die Plaque) wird kontrolliert, krank machende Erreger werden abgewehrt, Mundschleimhaut und Zahnschmelz geschützt.

Bis zu drei Liter Magensaft werden von der Magenschleimhaut in den Magenraum abgegeben.

Magensaft

Bis zu drei Liter Magensaft werden von der Magenschleimhaut in den Magenraum abgegeben. Der stark saure Magensaft enthält zum einen Salzsäure (Magensäure), die Keime abtötet, Nahrungsproteine aufspaltet und Pepsinogen zu eiweiss-spaltendem Pepsin aktiviert. Die ebenfalls gebildeten Schleimstoffe (Muzine) sowie Bicarbonat schützen die Magenschleimhaut vor der Salzsäure. Die Magenlipidase setzt die Verdauung der Lipide fort. Sodann bilden die Belegzellen den Intrinsic Factor, der für die Aufnahme von Vitamin B₁₂ im Dünndarm wichtig ist.

Fliessen Magensaft unkontrolliert in die Speiseröhre zurück (Sodbrennen), kann eine Refluxkrankheit (GERD) die Ursache sein, die im Alter häufiger auftritt (bei rund einem Viertel der Personen dieser Altersgruppe). Je nach Schweregrad wird mit konservativen Massnahmen oder mit Medikamenten behandelt.

Bauchspeicheldrüsensekret

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert rund eineinhalb Liter Sekret pro Tag. Ihr Ausführungsgang mündet in den ersten Abschnitt des Dünndarms, den Zwölffingerdarm. Das Bauchspeicheldrüsensekret neutralisiert den sauren Brei (Chymus) des Magens und enthält Enzyme zum Spalten von Eiweiss, Fetten, Kohlenhydraten und Nukleinsäuren. Zudem finden sich im Sekret Hormone wie Insulin und Glucagon.

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert rund eineinhalb Liter Sekret pro Tag.

Galle

Die von der Leber gebildete Galle (einen halben bis einen Liter pro Tag) wird in der Gallenblase gesammelt, eingedickt und bei Bedarf in den Zwölffingerdarm geleitet. Gallensäuren sind wichtig für die Fettverdauung, indem sie als Emulgatoren wirken. Neben Enzymen und anderen Substanzen enthält die Galle auch diverse Farbstoffe, die Urin und Kot ihre charakteristische Farbe verleihen.

Dünndarmsekrete

Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum) bilden den Dünndarm. Er ist der Hauptort der Nährstoffaufnahme. Auch im Dünndarm werden Sekrete gebildet: Das schleimige (Muzin) und bikarbonatreiche Zwölffingerdarmsekret (circa einen Liter pro Tag) schützt ebenfalls vor der aggressiven Magensäure und enthält darüber hinaus viele Enzyme und Hormone. Im Ileum wird ein Grossteil des Wassers und aller Verdauungssekrete wieder resorbiert, täglich sechs bis zwölf Liter (je nach Quelle).



POWERPFLANZEN

Das Immunsystem lässt sich auch mit gesunder Kost stärken. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten viele für das Abwehrsystem wichtige Nährstoffe, aber nicht alle.

Jürg Lendenmann

Wer gesund und fit ist, verfügt in der Regel auch über ein starkes Immunsystem. Förderliche Lebensstilfaktoren für einen guten Allgemeinzustand sind regelmässige Bewegung im Freien, ausreichend Schlaf, das Vermeiden von krankhaftem Stress und schädlichen Substanzen (Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Drogen, Umweltgifte)... und eine ausgewogene Ernährung. Wie ein optimaler Nahrungsmittelmix aussehen soll, zeigt die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (*sge-ssn.ch*). Die Ernährungsempfehlung stellt sicher, dass wir auch genügend Mikronährstoffe aufnehmen. Fürs Immunsystem besonders wichtig sind die Vitamine A, B₆, B₁₂, C und D und die Mineralstoffe Zink, Selen, Kupfer und Eisen, aber auch Substanzen wie Omega-3-Fettsäuren und Folsäure stärken das Abwehrsystem. Eine Anzahl pflanzlicher Nahrungsmittel, die die genannten Mikronährstoffe in grösserer Menge enthalten, haben wir in der Tabelle aufgelistet.

Erhöhter Bedarf bei Risikogruppen

Nicht nur bei ungesundem Lebensstil und bei chronischen Krankheiten können sich Mangelzustände bei Mikronährstoffen einstellen. Bei bestimmten Risikogruppen kann der Bedarf an diesen Substanzen erhöht sein – entweder generell (Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende) oder spezifisch wie bei Diabetes-Kranken (C, E, B-Gruppe), sich vegetarisch/vegan Ernährenden (B₁₂, D), Sporttreibenden (C, E, A, Betacarotin) und Seniorinnen und Senioren (Calcium, B₁₂, D, Pantothenensäure). Für ältere Menschen ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig – nicht nur, weil in höherem Lebensalter die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nachlässt, sondern weil oft wichtige Nahrungsmittel nicht mehr problemlos verzehrt werden können, zum Beispiel bei Schwierigkeiten beim Kauen.

Rund siebzig Prozent unserer Immunzellen finden sich im Dün- und Dickdarm.

Die Vitamine A, C und E wirken unter anderem als Antioxidanzien, die empfindliche Verbindungen im Körper vor freien Radikalen schützen, die im Übermass bei Stress entstehen. Auch Selen sowie Polyphenole – sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst – schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

Kritische Wintermonate

In der kalten Jahreszeit ist es schwieriger, sich genügend Mikronährstoffe zuzuführen, weil das Angebot an frischen einheimischen Nahrungsmitteln kleiner ist und durch Lagern Vitaminverluste entstehen. Kritisch ist die Versorgung mit Vitamin D, denn in unseren Breitengraden kann der Körper im Winterhalbjahr selbst nicht genügend dieses Sonnenvitamins bilden.

Das Immunsystem im Darm

Rund siebzig Prozent unserer Immunzellen finden sich im Dün- und Dickdarm: im sogenannten darmassoziierten Immunsystem. Eine vielfältige Kost mit einem hohen Gehalt an Nahrungsfasern und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Darmmikrobiota – die Lebensgemeinschaft der Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt. Gesundes Essen sorgt für eine gesunde Verdauung und wirkt sich vorteilhaft auf das Abwehrsystem aus. Bei gestörter Mikrobiota können Probiotika helfen, die Balance wiederherzustellen. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich im Darm vermehren und dem Wirt einen gesundheit-

Mikronährstoff	Wichtige pflanzliche Quellen
Vitamin A	Karotte, Wurzel- und Knollengemüse, Süsskartoffel, Kürbis, Spinat, Federkohl, Weizenkleie
Vitamin B₆	Sonnenblumenkerne, grüne Bohnen, Knoblauch, Sojabohne, Pistazie, Weizenkeime, Brokkoli, Vollkorngetreide
*Vitamin B₁₂	–
Vitamin C	Beeren, Peperoni, Kiwi, Kohlgemüse, grüne Bohnen, Wirz, Ananas, Zitrusfrüchte
*Vitamin D	Wenig (!) in Pilzen
Vitamin E	Pflanzenöle, Mandeln, Weizenkeime, Heidelbeeren, Oliven
Folsäure	Grünes Blattgemüse, Weizenkeime, Sojaprodukte
Eisen	Weizenkleie, schwarze Oliven, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Hirse, Sojaprodukte
Kupfer	Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Kaffeebohnen, Nüsse und Kerne
Selen	Paranüsse, Sesamsamen, Erdnüsse, Cashewnüsse, Hülsenfrüchte, Haferflocken
Zink	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Kürbis, Samen, Kerne, Nüsse, Haferflocken, Sojamehl

* Bei Verzicht auf tierische Quellen oder einseitiger Ernährung kann mit Nahrungsergänzungsmitteln Vitalstoffdefiziten vorbeugt werden. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

lichen Nutzen bringen und auch die Immunabwehr unterstützen können. Dazu gehören spezielle Stämme von Milchsäurebakterien (Laktobazillen), Bifidobakterien und Hefen. Probiotika sind sowohl als Nahrungsergänzungsmittel wie auch als Arzneimittel im Handel. Lebende «gute» Bakterien finden sich in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut und Kimchi, Kefir, Joghurt, Miso und Kombucha.

Wirkstoffe, die das Immunsystem stärken

Pflanzliche Wirkstoffe können das Immunsystem auf vielfältige Weise stärken. In der Erkältungszeit eingesetzt werden oft der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Adaptogene sind Pflanzeninhaltsstoffe, die uns gegen Stressfaktoren widerstandsfähiger machen sollen. Zu den im Westen bekanntesten zählen der Ginseng (*Panax ginseng*), die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und der sukkulente Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Auch Ingwer und Kurkuma werden gerne als «Immunbooster» eingesetzt. <

MEIN IMMUN-DRINK

VITAMIN C & D SELEN & ZINK

NEU
auch als
40er Packung
erhältlich



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

www.immun-biomed.ch

Vitamin D₃, Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 08/2022. All rights reserved.

BioMed[®]

SAMMELLEIDENSCHAFT

Viele Pflanzen werden seit Jahrhunderten ihrer heilenden Kräfte wegen gesammelt und eingesetzt. Wer auf die Pirsch nach Wildpflanzen gehen und sie zum Verarbeiten nach Hause nehmen möchte, sollte einige Regeln beachten.

Jürg Lendenmann

Heilpflanzen finden sich in Apotheken und Drogerien, Fachberatung inklusive. Oft brauchen wir für banale Erkrankungen immer wieder dieselben Heilkräuter und sind mit ihrer Anwendung vertraut. Da die Gewächse vielfach auch wild in der näheren Umgebung gedeihen, wird früher oder später der Gedanke aufkeimen: «Könnte ich die eine oder andere Heilpflanze nicht selbst sammeln und verarbeiten?»

Pflanzen erkennen und sammeln

Manche Heilpflanzen wie Linden, Löwenzahn oder Gänseblümchen können wir zweifelsfrei identifizieren. Wollen wir andere sammeln, müssen wir uns entsprechend vorbereiten – mit Pflanzenbestimmungsbüchern/-Apps oder dem Besuch von einschlägigen Kursen. Wichtig ist, sich mit giftigen Doppelgängern vertraut zu machen.

Beim Sammeln gilt es, einige Punkte zu beachten:

- Gesunde, kräftige Pflanzen wachsen in der Regel bevorzugt in einer vielfältigen, naturnahen Umgebung. Gemieden werden sollten Ränder von Äckern (Spritzmittel), Strassen (Abgase, Gummiabrieb), Bahnlinien sowie Strecken, die stark von Menschen mit Hunden frequentiert werden.
- Wichtig: Für jede Heilpflanze gibt es bevorzugte Jahres- und Tageszeiten. Zudem kann geeignetes Wetter das Verarbeiten erleichtern. Tipps geben einschlägige Pflanzenbücher.
- Ernten Sie nur von gesunden Pflanzen und nur jene Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Wurzeln, Samen, Früchte), die Sie brauchen; Schere und Messer leisten dabei willkommene Hilfe. Geben Sie verschiedene Pflanzenteile in separate Tüten/Säckchen.
- Nehmen Sie nur so viel mit nach Hause, wie Sie verarbeiten können. Fürs Ausprobieren reichen kleine Mengen.
- Sammeln Sie an verschiedenen Orten und pflücken Sie nicht eine Fundstelle leer.
- **Tip:** Einheimische Heilpflanzen gedeihen sehr gut im Garten, manche wie Thymian, Spitzwegerich und Schafgarbe gar auf dem Balkon.

Mehr als nur Tees

Aus der verwendeten Literatur (siehe unten) haben wir drei Pflanzen ausgewählt, die zeigen sollen, wie vielfältig Heilpflanzen genutzt werden können.

Schafgarbe

Blüten der Schafgarbe (*Achillea millefolium*) finden sich vom Juni bis in den Oktober. Ihre ätherischen Öle wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Das Heilkraut wird auch für Erkrankungen von Magen, Leber und Galle verwendet. Die mit der Schere abgeschnittenen Blütenköpfchen (und Blätter) lassen sich locker ausgebreitet gut trocknen.

Tee: Einen Teelöffel getrocknete (oder zwei bis drei Teelöffel frische) Blüten und Blätter mit 250 Milliliter heissem Wasser überbrühen, zugedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann absieben. Bis zu viermal täglich eine Tasse trinken.

Der Tee kann auch äusserlich zum Waschen von Wunden sowie für Umschläge und Sitzbäder benutzt werden. Die Schafgarbe kann zudem als Öl (z. B. im Salat) eingenommen werden. Das Öl wird ebenso angesetzt wie ein Rotöl aus Johanniskraut.

Hagebutte (Wildrose)

Die reifen roten Früchte der Hagebutte (*Rosa canina*) werden vorzugsweise mit der Schere abgeschnitten, dann schonend getrocknet. Volkstümlich werden Zubereitungen aus zerkleinerten Hagebuttenfrüchten und -schalen wegen ihrer harntreibenden, entwässernden, entzündungs- und schmerzhemmenden sowie immunstabilisierenden Wirkung eingesetzt.

Tee: Zwei Esslöffel halbiertes Früchte in 250 Milliliter Wasser während zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Pulver: Getrocknete Früchte in einer Kaffeemühle oder einem Mörser vermahlen. Das Pulver kann zu Joghurt oder Müesli gegeben werden.

Mus/Marmelade: Die Früchte (ohne Stiel) abbrausen und in einen Kochtopf geben. So viel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Mus durch ein Sieb in einen zweiten Kochtopf geben. Mit Gelierzucker im Verhältnis 2:1 aufkochen. In Konfitürengläser abfüllen.

Fichte (Rottanne)

Herbst und Winter sind besonders geeignet, um das Harz der Gemeinen Fichte (*Picea abies*) zu sammeln. Dem Harz werden entzündungshemmende, wärmende, schmerzstillende, wundheilende und antimikrobielle Eigenschaften zugeschrieben.



Katrin und Frank Hecker

Heilsame Wildpflanzen

Haupt, 2. Auflage 2022, ISBN 978-3-258-08317-9.

Ein gutes Dutzend heilende Pflanzen finden & nutzen.

Kosmos, 2021, 112 Seiten. ISBN 978-3-440-17115-8.
Als Taschenbuch und eBook erhältlich.

Fuchsbandwurm

Heute geht man davon aus, dass nicht Wildpflanzen die grösste Infektionsquelle für den Fuchsbandwurm sind. Dennoch empfiehlt es sich, bodennah geerntete Pflanzenteile gründlich zu waschen. Dies reduziert das Infektionsrisiko, beseitigt es aber nicht vollständig. Laut der Universität Würzburg haben sich folgende Massnahmen zur Abtötung von Fuchsbandwurmeiern bewährt:

- Gefriertruhe bei -80°C für wenige Tage.
- Erhitzen über 60°C für wenige Minuten.
- Erwärmen auf 45°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 85 Prozent für ein paar Stunden.
- Trocknen bei 25°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 25 Prozent für wenige Tage.

Salbe: 120 Milliliter Olivenöl und 30 Gramm Fichtenharz in ein Töpfchen auf einem Stövchen geben. Unter stetigem Rühren langsam erwärmen, bis fast alles Harz geschmolzen ist. Das flüssige Gemisch durch ein Sieb in ein zweites Töpfchen giessen, dieses aufs Stövchen stellen und 10 Gramm Bienenwachs in die Flüssigkeit geben. Rühren, bis sich alles Bienenwachs aufgelöst hat. Vom Stövchen nehmen und rühren, bis sich das Gemisch etwas abgekühlt hat. Die abgekühlte Harzsalbe in ein sauberes, gut verschliessbares Gläschen geben.

Räuchern: Trockenes Harz in einem Mörser oder zwischen zwei Steinen zerreiben. Das Pulver in ein Räucherstövchen oder in eine Muschelschale geben, anzünden und sofort wieder ausblasen; das Pulver glimmt weiter. <

**SYMBIOFLOR®
Bronchoprotect**

Kleine Helfer für abwehrstarke Atemwege.

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect – stärkt das körpereigene Immunsystem und reduziert das Wiederauftreten von Bronchitis und Sinusitis.



IMMUNSTIMULANS.

STEIGERT DIE ABWEHRKRÄFTE.

VERRINGERT DIE ANZAHL VON INFEKTEN.

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

zeller

0822/2282

Wir sind der Vitalstoff-Trupp

Psst! Sei einmal kurz ganz leise und spüre tief in deinen Körper hinein! Kannst du in deinem Inneren etwas hören? Vielleicht vernimmst du das rege Werken deiner Vitalstoffe. Sie hämmern, klopfen und bauen für dich, damit du fit und munter bleibst.

Die Vorstellung, dass in meinem Körper ohne mein Wissen gearbeitet wird, ist beinahe ein wenig gruslig? Wer seid ihr und wo kommt ihr her?

Vitalstoff-Trupp: Vor uns musst du dich nicht fürchten! Im Gegenteil: Wir sind dir absolut gut gesinnt! Hauptsächlich stecken wir in frisch zubereitetem und abwechslungsreichem Essen, das aus viel Obst und Gemüse besteht. Unsere Arbeitsgruppe setzt sich aus verschiedensten Vitaminen und Mineralstoffen zusammen. Du nimmst uns in dein Inneres auf, sobald du dich gesund ernährst.

Ich esse am liebsten Schokolade, Teigwaren und Pommes frites. Ich brauche weder Rüeblí noch Fleisch und kann gut auf Äpfel, Milch und Grünzeug wie Salat und Brokkoli verzichten!

Es tut mir leid, aber mit diesem Speiseplan liegst du einfach falsch! Wir Vitalstoffe sind für dich nämlich sehr wichtig, damit dein Körper gut funktionieren kann. Du könntest ohne uns beispielsweise nicht wachsen, würdest ständig müde sein und wärst wahrscheinlich sehr oft krank.



Also jetzt übertreibst du! Ich bin ja schon recht gross geworden und fühle mich auch ziemlich fit.

Im Grunde bist du aber nie völlig «ausgewachsen». Ein menschlicher Körper erneuert nämlich ständig rund 600 Milliarden Zellen pro Tag! Zudem betreiben wir in eurem Inneren eine regelrechte Hexenküche. In jeder einzelnen Zelle kommt es zu zigtausend chemischen Reaktionen, die du für dein Überleben brauchst.

Ich kann mir darunter jetzt gar nichts vorstellen. Kannst du nicht etwas konkreter werden?

Vielleicht helfen dir folgende Beispiele: Unter Einsatz von Eisen werden in deinem Körper pro Sekunde an die zwei Millionen rote Blutkörperchen gebildet. Vitamin C, D und Zink stärken dein Immunsystem und halten deine Haut geschmeidig und weich. Magnesium hält

deine Muskeln locker und Kalzium macht deine Knochen widerstandsfähiger als Granit. Würden diese Vitalstoffe nun fehlen, würdest du mit der Zeit unter Mangelercheinungen leiden und dir ginge es gar nicht gut.

Kann mein Körper euch Vitalstoffe nicht einfach selbst herstellen?

Mit Ausnahme von Vitamin D leider nein. Zum Glück sind aber viele Pflanzen und Tiere dazu in der Lage: Orangenbäume beispielsweise sind gute Vitamin-C-Produzenten, was ihre köstlichen Früchte zu verlässlichen Vitamin-C-Quellen für euch macht. Kühe wiederum liefern euch mit ihrem Fleisch hochwertiges Eisen, mit ihrer Milch wichtiges Kalzium. Getreidepflanzen können verschiedenste B-Vitamine für euch erzeugen. Ein Bananenbaum holt sich Magnesium aus dem Boden, in dem er wächst. Ich rate dir also wirklich, auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten! So bleibst du vital und kerngesund!

Irene Strauss, Apothekerin



Steckbrief Vitalstoff-Trupp

- Unsere Arbeitsgruppe besteht aus verschiedensten Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, Magnesium oder Eisen.
- Wir sind für dich unverzichtbar, weil wir dich fit und munter halten.
- Du nimmst uns über verschiedenste Nahrungsmittel wie z. B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder Getreide auf.
- Je abwechslungsreicher und gesünder du isst, desto stärker wird unsere Truppe und desto besser können wir dich dabei unterstützen, gesund zu bleiben.

Feiern Sie mit uns die Gesundheit!

Tut gut.
Seit 50
Jahren.

 Burgerstein Vitamine



Hier erfahren Sie mehr über die
Geschichte von Burgerstein Vitamine.

Burgerstein entwickelt hochwertige Mikronährstoffprodukte
und setzt sich seit 50 Jahren für die Erhaltung der Gesundheit
ein. www.burgerstein.ch



WAS VIELE (DOCH) NICHT WISSEN

Über den Herzinfarkt herrschen so manche Missverständnisse. Wussten Sie beispielsweise, dass Frauen häufiger daran versterben als Männer? Der Faktencheck überprüft hier, ob die gängigen Annahmen richtig oder falsch sind.

Jen Haas, Schweizerische Herzstiftung

«Einen Herzinfarkt erkennt man an den starken Schmerzen in der Brust.»

Faktencheck: Wer kennt das Bild nicht aus zahlreichen Filmen und Fernsehserien: Jemand erlebt starke Schmerzen, greift sich an die linke Brust und schnappt nach Atem. Das ist tatsächlich korrekt: Oft erleben Menschen den Herzinfarkt als heftigen Druck und beengende oder brennende Schmerzen in der Brust verbunden mit Atemnot. Aber nicht alle. Bei Frauen, Diabetikerinnen und Diabetikern und älteren Personen können folgende Symptome als alleinige Warnsignale auftreten: Atemnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, ungewöhnliche Müdigkeit, Druck in Brust oder Rücken. Besonders Frauen sollten bei ungewöhnlichen Beschwerden also immer auch an die Gefahr eines Herzinfarkts denken.

«Den Herzinfarkt kann man heute gut heilen.»

Faktencheck: Während man noch in den 1950er- und 1960er-Jahren einem Herzinfarkt schutzlos ausgeliefert war, stehen heute erstklassige Behandlungsmethoden zur Verfügung. Zu Zeiten von US-Präsident Eisenhower war man praktisch machtlos, man hatte nur Nitroglyzerin und Morphin zur Hand, was bei einem verschlossenen Herzkranzgefäss nicht wirklich hilft. Die Sterberate betrug damals etwa fünfzig Prozent. Heute beträgt sie weniger als fünf Prozent – vorausgesetzt der oder die Betroffene kommt rasch und in einem stabilen Zustand ins Spital. Die sehr grosse Verbesserung verdanken wir einer Schweizer Erfindung aus dem Jahr 1977. Die verstopften Herzkranzgefässe können seitdem mit einem Herzkatheter und einem Ballon aufgedehnt werden. Ein Stent stabilisiert das aufgedehnte Gefäss. Was viele Patientinnen und Patienten aber falsch verstehen: Das Gefäss und die Gefässkrankheit werden dadurch nicht geheilt. Die Arteriosklerose schreitet fort. Daher ist es wichtig, dass nach dem Notfalleingriff die Nachbehandlung lebenslang fortgeführt wird: ein herzgesunder Lebensstil sowie die korrekte Einnahme der Medikamente. Nur dadurch sinkt das Risiko eines weiteren Herzinfarkts.

«Der Herzinfarkt ist Schicksal.»

Faktencheck: Die wenigsten Herzinfarkte ereignen sich aus heiterem Himmel. Betroffene haben in den Tagen und Wochen zuvor oft Beschwerden, zum Beispiel Engegefühle oder Schmerzen im Brustbereich, insbesondere bei körperlicher Anstrengung. Der Herzinfarkt ist meist die Konsequenz von Herz-Kreislauf-Risiken, die teils über Jahre oder Jahrzehnte bestehen: hohe Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte, Übergewicht, Zigarettenkonsum, fehlende Bewegung, dauerhafter Stress und unausgewogene Ernährung – also kein unabwendbares Schicksal! Es gibt jedoch Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können, beispielsweise das Alter und die familiäre Belastung. Eine relativ häufige vererbte Erkrankung ist die familiäre Hypercholesterinämie. Bei Betroffenen ist schon seit der Jugend oder dem frühen Erwachsenenalter der Fettstoffwechsel gestört. Die Folge sind sehr hohe LDL-Cholesterin-Werte im Blut. Solche Menschen erleiden – wenn sie es nicht wissen und keine vorbeugende Behandlung erhalten – oft schon früh unerwartet einen Herzinfarkt. Wenn innerhalb der Familie bei Eltern oder Geschwistern im jungen bis mittleren Alter Herzinfarkte oder sehr hohe Cholesterinwerte auftreten, sollte man das Cholesterin auch bei sich möglichst rasch abklären lassen.

Immer mehr insbesondere jüngere Frauen sind von einem Herzinfarkt betroffen.

«Gegen den Herzinfarkt kann man selbst etwas tun.»

Faktencheck: Fast alle Risikofaktoren können wir tatsächlich günstig beeinflussen. Mit etwas gutem Willen haben wir die Möglichkeit, selbst einen wichtigen Beitrag zu unserer Herzgesundheit zu leisten. Dies gilt gerade dann, wenn man aufgrund der Familiengeschichte vorbelastet ist. Damit das Herz gesund bleibt, braucht es eine ausgewogene Mittelmeer-Ernährung, ausrei-

chende regelmässige Bewegung und den Verzicht aufs Rauchen. Darüber hinaus ist wichtig, die Gesundheitswerte regelmässig überprüfen zu lassen. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt Erwachsenen einen jährlichen HerzCheck® in der Apotheke. Dabei werden neben der Befragung zum Lebensstil und einer Bauchumfangmessung auch die Cholesterin-, Blutzucker- und Blutdruckwerte ermittelt. Eine Überprüfung kann selbstverständlich auch beim Arzt oder bei der Ärztin vorgenommen werden.

Der Herzinfarkt ist meist die Konsequenz von Herz-Kreislauf-Risiken, die teils über Jahre oder Jahrzehnte bestehen.

«Der Herzinfarkt ist eine Männerkrankheit.»

Faktencheck: Das hartnäckige Bild des übereifrigen Managers, der einen Herzinfarkt bekommt, ist nur beschränkt richtig. Es stimmt zwar, dass Männer nach wie vor häufiger einen Herzinfarkt erleiden und deswegen hospitalisiert werden. Doch dies verändert sich in den letzten Jahren: Immer mehr insbesondere jüngere Frauen sind betroffen. Das Beunruhigende dabei ist: Frauen sterben häufiger als Männer an den Folgen. Dies unter anderem deshalb, weil sie bei Symptomen nicht an einen Herzinfarkt denken und verzögert die Ambulanz alarmieren. Dabei verstreicht wichtige Zeit, was später bei der Behandlung zu grö-

seren Komplikationen führt. Frauen erleiden auch eher untypische Herzinfarkte, bei denen die Herzgefässe nicht wie sonst üblich verschlossen sind. Oft werden solche Herzinfarkte durch akute Stressreaktionen verursacht, die bei Frauen häufiger aufs Herz schlagen. <



Möchten Sie mehr über den Herzinfarkt wissen?

Bestellen Sie die Broschüre «**Herzinfarkt und koronare Herzkrankheit**». Darin erfahren Sie, wie ein Herzinfarkt entsteht, wie man ihn behandelt, wie es nach dem Spitalaufenthalt weitergeht und wie man einen weiteren Herzinfarkt verhindert.

Die 32-seitige Broschüre erhalten Sie gratis in unserem Onlineshop (swissheart.ch/shop) oder mit diesem **Talon**.

Schneiden Sie den Talon aus und schicken Sie ihn unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse an:

Schweizerische Herzstiftung,
Postfach, 3000 Bern 14.

axapharm Blutdruckmessgeräte Erhältlich in Apotheken und Drogerien

axapharm
Monitoring



AU4
Blutdruckmessgerät
Handgelenk

- ✓ Messung am Handgelenk
- ✓ XL Display
- ✓ Kalibrierbar
- ✓ Hypertonie-Risikoanzeige
- ✓ 5 Jahre Garantie



AO8
Blutdruckmessgerät
Oberarm

- ✓ Messung am Oberarm
- ✓ Erkennung der Manschette
- ✓ XL Display
- ✓ Kalibrierbar
- ✓ Hypertonie-Risikoanzeige
- ✓ 5 Jahre Garantie



X9 professional
Blutdruckmessgerät
Oberarm

- ✓ Messung am Oberarm
- ✓ Erkennung der Manschette
- ✓ PARR Technologie – für den professionellen Einsatz
- ✓ Erkennung von Vorhofflimmern, Extrasystolen, Tachykardie und Bradykardie
- ✓ Bewegungsanzeige
- ✓ Hypertonie-Risikoanzeige
- ✓ 2 Jahre Garantie



Mehr erfahren auf
www.axapharm.ch

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

IM GLEICHGEWICHT

Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes. An Auswahlmöglichkeiten mangelt es nicht. Wir haben für Sie einige Vorschläge zusammengestellt, die Glückshormone auslösen und die Gesundheit ins Lot bringen.

Fabrice Müller

Als «NaturaSanatorium» gegen körperliche Anspannung und seelischen Stress dient der Wald. So trägt eine Wanderung oder ein Spaziergang im Grünen zur Durchblutung von Herz, Lunge und Gehirn sowie zur Stärkung des Immunsystems bei. Die medizinische Wirkung des «Waldbadens» wird in Japan seit den 1990er-Jahren intensiv wissenschaftlich begleitet. Das bewusste Waldbaden scheint demnach auch den Blutdruck, den Kortisolspiegel im Blut und den Puls positiv zu beeinflussen. Doch nicht nur der Wald, sondern auch viele andere Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit positiv. Eine Auswahl:

Bitte bewegen Sie sich!

Auch die Bewegung trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Rund ein Drittel der Bevölkerung ist heute jedoch weniger als einmal pro Woche körperlich so aktiv, dass sie dabei ins Schwitzen gerät. «Diese ungünstigen Veränderungen im Bewegungsverhalten führen – neben einer möglichen Unterversorgung von gewissen Mikronährstoffen – zu einer massiven Körpergewichtszunahme», sagt Dr. Michael U. Beer vom Bundesamt für Gesundheit (BAG). Mittlerweile zählt der Bewegungsmangel nach dem Rauchen zum zweitwichtigsten gesundheitlichen Risikofaktor in der Schweiz.

Seine «Mitte» finden

Eine Kombination aus Bewegung und Ruhe wird beim Yoga praktiziert. Innere Stille, tiefe Konzentration und Versenkung – ein Zustand, in dem das Gemüt zur Ruhe kommen kann. Gleichzeitig steht Yoga für eine Reihe von Techniken und Übungen, die helfen, diesen inneren Zustand zu erreichen. Yoga hat unzählige Effekte auf unsere Gesundheit: Die meditative Haltung und die langsamen Bewegungen helfen, Stress abzubauen und in die eigene Mitte zu kommen. Weiter soll Yoga auch das Herz stärken, die Blutzirkulation anregen und die Konzentrationsfähigkeit

Bewegungsmangel ist der zweithäufigste gesundheitliche Risikofaktor in der Schweiz.

erhöhen. Weil bei den Übungen auch die Muskeln gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert werden, kann auch Schmerzen vorgebeugt werden.

So richtig schwitzen

Positive Effekte auf den Körper lösen auch regelmässige Saunagänge aus. Durch das Schwitzen wird der Stoffwechsel angeregt und für eine bessere Durchblutung des Gewebes gesorgt. Saunagänge reinigen den Körper und stärken die Abwehrkräfte, besonders in der kalten Jahreszeit. Weiter wirken sich die Hitze und Luftfeuchtigkeit in der Sauna positiv auf die Atemwege aus. Das Durchatmen fällt leichter, die Muskeln werden entspannt. Die Abkühlphase nach dem Schwitzvorgang trainiert ausserdem die Blutgefässe.

Die Heilkraft des kalten Wassers

Wer es nicht so mit der Hitze in der Sauna hat, der fühlt sich vielleicht im kalten Wasser wohler. Für Sebastian Kneipp (1821–1897) war kaltes Wasser ein Heilmittel für verschiedene Leiden. Seine berühmteste Wasseranwendung lässt sich ganz leicht umsetzen: Wassertreten in einem Becken, Bad oder in der Badewanne zu Hause. Wichtig dabei: Das Wasser sollte nicht wärmer als 18 Grad Celsius sein und nicht höher als bis zum Knie reichen. Dann darf man sich auf verschiedene Wirkungen wie zum Beispiel eine bessere Durchblutung, Kräftigung der Venen, einen besseren Schlaf oder eine Stärkung des Immunsystems freuen.

Das sollten Sie meiden: Stress und Rauchen

Viele Raucherinnen und Raucher kennen das: Wenn bei ihnen der Stresspegel steigt, wächst zeitgleich meist auch ihr Verlangen nach einer Zigarette. Stress ist auch deshalb so gesundheitsschädlich, weil gestresste Menschen weniger auf sich und ihre Gesundheit achten. Bei chronischem Stress wird unter anderem das Herz-Kreislauf-System geschwächt. Forschende haben herausgefunden, dass Dauergestresste etwa doppelt so häufig unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden wie wenig Gestresste. Rauchen ist neben mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung der grösste Risikofaktor für viele Erkrankungen und einen frühzeitigen Tod. Weitere Folgen des Rauchens sind eine schlechtere körperliche Verfassung, die erhöhte Gefahr eines Infarkts oder eines Hirnschlags sowie Atembeschwerden.

Soziale Kontakte

Für die Gesundheit ebenso wichtig sind soziale Kontakte. Was Aristoteles schon vor mehr als 2000 Jahren niederschrieb, erfahren Menschen auch noch heute. Neben der Familie gehören Freundinnen und Freunde zu den wichtigsten Bezugspersonen. Eine Schlüsselrolle für die positive Wirkung von sozialen Kontakten spielt das Hormon Oxytocin, das in Momenten von Vertrautheit verstärkt gebildet wird. Das «Glückshormon» wirkt, indem es Stress und Angst in schwierigen Situationen unter Kontrolle bringt und ein positives Empfinden auslöst.

Musik ist Balsam für die Seele

Auch Musik reduziert Stress und bringt oft Freundinnen und Freunde zusammen, zum Beispiel beim Besuch eines Konzertes oder beim gemeinsamen Musizieren. Die Wirkung von Musik auf das Gehirn wurde wissenschaftlich untersucht. Dabei haben Forschende herausgefunden, dass das menschliche Gehör zu unseren empfindlichsten Sinnen gehört. Der Hörsinn ist sehr eng mit dem limbischen System verknüpft, das sich unter anderem für die Gefühle verantwortlich zeichnet. Wer ein Instrument zur Hand nimmt oder seine Lieblingsongs hört, erlebt Glücksgefühle und wird mitunter schneller gesund. Musik wirkt, wenn Menschen in einer Band spielen, unter der Dusche singen oder abends Salsa tanzen. Oder auch mit Genuss zuhören. <

Gelassen durch unruhige Zeiten.

zeller entspannung – bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen.

AB 6 JAHREN.

AUCH BEI PRÜFUNGSANGST.

MIT 4 PFLANZEN-EXTRAKTEN.



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

0822/2279

zeller

zeller entspannung



TESTEN SIE IHR WISSEN!

Wenn man sich vor Augen führt, was uns alles Schmerzen bereiten kann, grenzt es fast an ein Wunder, dass wir mehrheitlich schmerzlos durchs Leben gehen. Zum Thema Schmerzen hier ein kleines Quiz.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Was trifft auf Gelenkschmerzen zu?

1. Sie betreffen oft ältere Menschen, doch auch jüngere können darunter leiden.
2. Sie können im Zusammenhang mit einer Borreliose stehen.
3. Sie treten oft vorübergehend auf und verschwinden dann wieder von allein.

Schmerzen in den Gelenken sind keine Seltenheit und können auch jüngere Menschen betreffen. Wichtig ist eine genaue Abklärung der Ursache und eine adäquate Behandlung, um auf Dauer grössere Schäden zu vermeiden. Am häufigsten werden Gelenkschmerzen durch Abnutzungserscheinungen (Arthrose), durch eine akute Gelenkentzündung (Arthritis) und durch Verletzungen hervorgerufen. Seltener kommen auch andere Ursachen infrage, beispielsweise Gelenksbeschwerden als Folge von Gicht oder anderen Erkrankungen wie Schleimbeutelentzündungen oder Borreliose. Je besser die Ursache der Gelenksbeschwerden bekannt ist, desto gezielter kann eine Therapie erfolgen.

Antworten 1 und 2 sind richtig.

Eine Nierenbeckenentzündung ist sehr schmerzhaft.

Wie verhindert man sie?

1. Indem man sich möglichst vitaminreich ernährt.
2. Indem man nicht zu anstrengenden Sport betreibt.
3. Indem man eine Blasenentzündung vollständig auskuriert.

Eine Nierenbeckenentzündung macht sich meist durch starke Schmerzen in der Nierengegend bemerkbar. Weitere Symptome sind hohes Fieber, ein schweres Krankheitsgefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Blut im Urin. Eine korrekte medizinische Behandlung ist wichtig, um Komplikationen zu vermeiden. Oft entsteht

eine Nierenbeckenentzündung durch eine verschleppte Blasenentzündung. Eine Blasenentzündung sollte deshalb immer bis zur völligen Beschwerdefreiheit auskuriert werden.

Antwort 3 ist richtig.

Wie behandelt man Halsschmerzen, die durch eine Erkältung ausgelöst werden?

1. Durch eine Therapie mit niedrig dosierten Antibiotika.
2. Durch Gurgeln mit warmem Salbeitee.
3. Durch Lutschtabletten und Rachensprays.

Die überwiegende Zahl der Halsschmerzfälle ist eine Begleiterscheinung von Erkältungskrankheiten. Da Erkältungen durch Viren ausgelöst werden, helfen keine Antibiotika. Hier kann lediglich eine symptomatische Behandlung erfolgen, was bedeutet, dass zwar die Beschwerden gelindert werden können, jedoch der Verlauf der Erkrankung nicht beeinflussbar ist. Lutschtabletten, Gurgellösungen oder Rachensprays wirken lokal und haben je nach Zusammensetzung schmerzlindernde, entzündungshemmende, desinfizierende, reizlindernde oder abschwellend Eigenschaften. Gurgeln mit warmem Salbei- oder Kamillente, viel trinken und Halswickel sind sinnvolle ergänzende Massnahmen.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was stimmt in Bezug auf Kopfschmerzen?

1. Die Schmerzen beginnen immer langsam.
2. Kopfschmerzen sind meist harmlos und brauchen keine medikamentöse Behandlung.
3. Sie machen sich oft im Bereich der Stirn und des Nackens bemerkbar.

Kopfschmerzen treten oft im Bereich der Stirn und des Nackens auf und machen sich beidseitig bemerkbar. Sie werden als dumpfer Druck oder als Spannung empfunden und können pochend-

der, ziehender oder stechender Natur sein. Die Schmerzen können plötzlich auftreten oder langsam beginnen, sind eher von leichter bis mittlerer Intensität und halten wenige Stunden bis einige Tage an. Die Grenze zwischen Kopfschmerzen und Migräne ist manchmal nicht eindeutig, wobei Migräne meist stärkere Schmerzen verursacht, nur einseitig auftritt und verschiedene Begleitsymptome aufweisen kann. *Antwort 3 ist richtig.*

Wie kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

1. Durch viel Bewegung und regelmässiges Training.
2. Durch die regelmässige Einnahme leichter Schmerzmittel.
3. Durch Verzicht aufs Velofahren und Krafttraining.

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen bewährt sich Bewegung. Eine kräftige Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule, weshalb der Rücken regelmässig trainiert werden sollte. Verschiedene Sportarten wie Schwimmen, Velofahren, Gymnastik, Skilanglauf oder Krafttraining bieten sich dafür an. Ausserdem gibt es mancherorts spezielle Kurse für Rückengymnastik. Auch im Alltag lassen sich kleine Trainingseinheiten einbauen. Nicht zu lange in einer bestimmten Position verharren und sich zwischendurch immer wieder bewegen, entspannt die Rückenmuskulatur. Viel zu Fuss gehen und auf den Gebrauch von «Bewegungsbremsen» wie Auto, Lift und Fernbedienung zu verzichten, hilft ebenfalls. *Antwort 1 ist richtig.*

Was versteht man unter Phantomschmerzen?

1. Simulierte Schmerzen, um eine Krankschreibung zu erhalten.
2. Schmerzempfinden an einem amputierten Glied, das nicht mehr existiert.
3. Schmerzen, die durch bestimmte Behandlungsmethoden entstehen.

Arterielle Durchblutungsstörungen, Diabetes, Unfälle, Tumoren, Infektionen oder genetisch bedingte Fehlbildungen sind verschiedene Gründe, eine Gliedmasse zu amputieren. Beim Phantomschmerz handelt es sich um echte gefühlte Schmerzen am amputierten Glied. Bis zu achtzig Prozent der betroffenen Personen leiden mehr oder weniger stark daran. Dabei handelt es sich um Nervenschmerzen, die als schneidend, stechend, brennend oder krampfartig beschrieben werden. *Antwort 2 ist richtig.* <



Flector EP
Tissugel®
Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 12 Stunden.
www.flector.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via del Piano 29
CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



GUTER HAARERSATZ IST EINE KUNST

Jede und jeder wünscht sich eine volle Haarpracht. Doch gewisse Hauterkrankungen oder eine Chemotherapie können einem einen Strich durch die Rechnung machen. Die Haarwerkstatt Basel nimmt sich solcher Fälle an.

Christiane Schittny, Apothekerin

Gründe für Haarausfall gibt es viele. Und oft kann man auch etwas dagegen tun: Eine ausgewogene Ernährung, Vitamine, Mineralstoffe, eine behutsame Pflege, spezielle Shampoos, medizinische Tinkturen oder manchmal auch Hormone können dazu beitragen, dass die Haare wieder besser nachwachsen und weniger schnell ausfallen. Bei krankheitsbedingtem Haarausfall oder bei Haarausfall, der durch bestimmte Therapien ausgelöst wird, helfen diese Methoden leider nicht. Trotzdem gibt es einige Möglichkeiten, Abhilfe zu schaffen.

Ursache Hauterkrankungen

Kreisrunder Haarausfall ist die häufigste Erkrankung, die mit Haarausfall einhergeht. Er verläuft oft schubweise. Die runden, kahlen Stellen entstehen wahrscheinlich durch eine Fehlreaktion des körpereigenen Immunsystems, das die Haarwurzeln angreift. Die betroffenen Stellen schmerzen nicht und zeigen auch keine Hautveränderungen wie Schuppung oder Entzündung. Auch die Schuppenflechte, die sich manchmal über das Gesicht und die Kopfhaut ausbreitet, führt oft zu Haarverlust. Sie kann als chronische Erkrankung in Form einer Neurodermitis oder als Begleiterkrankung auftreten. Eine weitere Hauterkrankung, die Haarausfall auslösen kann, ist der Kopfhautpilz mit starker Schorfbildung und auch eine Lupus-Erkrankung kann sich auf diese Weise bemerkbar machen.

Folge von Chemotherapie

Viele der Medikamente, die bei einer Krebstherapie eingesetzt werden, haben ein klares Ziel: Sie sollen diejenigen Zellen im Körper angreifen, die schnell wachsen. Das sind die Krebszellen, die schnell und unkontrolliert wachsen – aber auch die Haarwur-

zelzellen. Denn damit das Haar wachsen kann, muss es ständig und vergleichsweise schnell mit neuen Zellen versorgt werden. Durch die Zerstörung der Haarwurzeln kommt es oft zum totalen Haarverlust, allerdings nur vorübergehend, solange die Therapie andauert. Werden die Medikamente abgesetzt, wächst das Haar wieder nach.

Die Haarwerkstatt Basel

Am Rheinknie betreiben zwei Frauen eine «Perückenmacherei». Das Besondere: Andrea Blick und Susanna Piccarreta kommen aus der Theaterbranche und haben dort eine spezielle Ausbildung als Maskenbildnerinnen absolviert. Dazu gehört auch das Herstellen von Perücken – eine Fertigkeit, die man sonst nirgendwo auf diese Weise von Grund auf erlernen kann. Beide bringen grosse Erfahrung mit und haben einen geschulten Blick für Ästhetik. In ihren Räumen an der Holbeinstrasse empfangen sie Kundinnen und Kunden aus der näheren und weiteren Umgebung. Die Intimität der kleinen Haarwerkstatt, die beiden liebevoll eingerichteten Beratungszimmer und die freundliche Atmosphäre machen es den Kundinnen und Kunden leicht, sich wohlfühlen. Sie wissen: Hier bin ich bestens aufgehoben, hier werde ich ernst genommen und mit viel Empathie und Fachwissen betreut.

Nicht nur ganze Perücken

Susanna Piccarreta und Andrea Blick machen immer wieder die Erfahrung, dass viele Menschen, vor allem diejenigen, die ihre Haare nicht vollständig durch eine Chemotherapie verlieren, nicht wissen, dass Haarverlust sehr gut kaschiert werden kann. Es muss nicht immer gleich eine ganze Perücke sein: Auch kahle oder schütterere Stellen – egal, wo sie sich befinden – können durch



Andrea Blick und Susanna Piccarreta kommen aus der Theaterbranche und haben dort eine spezielle Ausbildung als Maskenbildnerinnen absolviert.

speziell angefertigte Haarteile perfekt unsichtbar gemacht werden. Das ist zum Beispiel der Fall bei kreisrundem Haarausfall oder bei diffusem, hormonell bedingtem Haarausfall, wie er vor allem bei Frauen gar nicht so selten vorkommt. Die Haarteile werden in diesem Fall entweder mit den vorhandenen Haaren permanent verknüpft oder mit Klipsen befestigt und decken die Problemstellen gut ab.

Qual der Wahl

Gerade wenn nur Haarteile ersetzt werden, kommt es sehr darauf an, dass die Haarfarbe und die Haarstruktur mit dem Aussehen der natürlichen Haare übereinstimmen. Am schwierigsten sei dies bei grauen Haaren, berichten die beiden Perückenmacherinnen. Aber auch hier gibt es immer Lösungen. Aus der grossen Auswahl an Haaren – natürlichen von Spenderinnen oder synthetischen – findet sich immer etwas Passendes. Generell seien Kunsthaare preiswerter und auch leichter in der Pflege, doch manche Kundinnen und Kunden legten viel Wert auf natürliche Haare. Welche Variante man wähle, sei letztendlich eine sehr persönliche Entscheidung. Neben Haarerersatz gibt es noch ganz andere Optionen, den Kopf zu bedecken: In der Haarwerkstatt Basel kann man auch viele verschiedene Kopfbedeckungen erwerben wie zum Beispiel Wickelturbane, Jersey-Beanies und Strickware für das ganze Jahr. Diese werden in Basel produziert und von den beiden Perückenmacherinnen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Designerinnen konzipiert. Sie decken besonders die kritischen Stellen hinter dem Ohr und im Nacken zuverlässig ab.

Kostenübernahme durch die AHV/IV

Da die Haare bei Krebspatientinnen und -patienten nach der Therapie wieder nachwachsen, ist für sie der Haarerersatz im Allgemeinen eine temporäre Angelegenheit. Bei anderen Ursachen für Haarausfall kann es sein, dass die Haare nicht wieder nachwachsen. Dann braucht es dauerhaften Haarerersatz, und das kann ins Geld gehen. In der Haarwerkstatt Basel erhalten deshalb alle Personen, die aus medizinischen Gründen von Haarausfall betroffen sind, Unterstützung beim Abrechnungsvorgang mit der AHV/IV und Hilfe beim Antrag auf eine Kostengutsprache. <

AUS DER SCHWEIZ FÜR DIE SCHWEIZ

«Willst du immer weiter schweifen? Sieh', das Gute liegt so nah!» Goethe hat schon im 18. Jahrhundert sehr treffend formuliert, was in Zeiten wie diesen mehr und mehr an Bedeutung gewinnt. Das Bewusstsein für Regionales wird in verschiedensten Bereichen immer stärker. So auch, wenn es um unsere Gesundheit geht. Auf welche Traditionsunternehmen Sie dahingehend in der Schweiz setzen können und welchen Beitrag diese für Ihr Wohl leisten, erfahren Sie hier.

Dr. Wild & Co. AG

Die Qualität steht an oberster Stelle

Wild ist ein Schweizer Familienunternehmen und steht seit mehr als neunzig Jahren für qualitativ hochwertige, in der Schweiz entwickelte und hergestellte Mund- und Zahnpflegeprodukte. Wir verfügen über ein einzigartig breites Portfolio von eigens entwickelten, innovativen Zahnpasten, Mundspülungen, Gelen, Sprays und ein vielfältiges Sortiment an Interdentalprodukten.



TEBODONT® – Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Unsere in der Schweiz hergestellten TEBODONT®-Produkte hemmen die Plaquebildung, pflegen und kräftigen das Zahnfleisch, beugen Karies vor (TEBODONT®-F) und wirken antimikrobiell. Für die tägliche Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl gibt es die TEBODONT® und TEBODONT®-F Zahnpasten und Mundspülungen und für die Intensivpflege TEBODONT® Gel und Spray.

axapharm ag

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

Die axapharm ist ein Schweizer Unternehmen, welches sich auf den Vertrieb hochwertiger Generika, OTC- und Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel sowie Biozide im Schweizer Markt spezialisiert hat. So viel Schweiz wie möglich drin: Bei all unseren Eigenmarken legen wir grössten Wert darauf, dass unsere Produkte in der Schweiz oder in Europa hergestellt werden.



Der Booster für das Immunsystem

Complex Vitamin C 750 mg retard unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr von Infekten und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es fördert den Zellschutz, unterstützt den Energiestoffwechsel und reduziert Müdigkeit und Erschöpfung im Alltag. Dank seiner Formulierung wird das Vitamin C verzögert über acht Stunden freigesetzt.

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

+ MADE IN SWITZERLAND +

Schaer Pharma

Unser Versprechen: Bewährte Produkte für Gesundheit und Wohlbefinden

Als regional verwurzelt Familienunternehmen in Itingen im Kanton Baselland bietet Schaer Pharma ein umfangreiches Sortiment fortschrittlicher Gesundheits- und Pflegeprodukte. Um diesem Angebot gerecht zu werden, entwickeln wir bestehende Produkte kontinuierlich weiter und arbeiten an Innovationen.



Eduard Vogt – Beste Zutaten für Ihre Hautpflege

Alle unsere ORIGIN Douche sind vegan, ohne Mikroplastik und nachfüllbar. Wertvolle Inhaltsstoffe und ein hautschonender pH-Wert von ca. 5,5 zeichnen die Eduard Vogt ORIGIN-Duschmittel aus. Mittlerweile gibt es sieben Duschmittel – für jeden Hauttyp das ideale, hergestellt mit den besten Wirkstoffen aus der Natur. Sie können Ihre leeren Produktflaschen in der Apotheke oder Drogerie wieder auffüllen lassen. Mehr Informationen finden Sie auf: eduardvogt.ch.

Max Zeller Söhne AG

Pflanzliche Arzneimittel mit klinisch bewiesener Wirksamkeit

Die Max Zeller Söhne AG hat sich auf die Entwicklung, Herstellung und Vermarktung dieser Produkte spezialisiert. Die rund 150 Mitarbeitenden an den Standorten Romanshorn und Uttwil folgen stets dem Ziel, die gesamte Wertschöpfungskette vom Saatgut bis zum fertigen Produkt zu kontrollieren.



Pflanzliche Hilfe bei Stress

Bei Nervosität und Unruhe mit begleitenden Magen-Darm-Beschwerden hilft zum Beispiel zeller entspannung. Es enthält Extrakte aus Baldrian, Melisse, Passionsblume sowie Pestwurz. Diese haben beruhigende und angstlösende Eigenschaften sowie krampflösende Effekte auf den Magen-Darm-Trakt, wodurch stressbedingte Beschwerden gelindert werden.

Weitere Informationen: zellerag.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage



LEBENSQUALITÄT STATT LEBENSZEIT

Langsam verliert der Tod seine nebelhafte Dusterheit, ist weitgehend enttabuisiert, obwohl letztlich noch in alle Ewigkeit geheimnisvoll. Was zeichnet sich bezüglich Gesundheitspolitik an Entwicklungen ab?

Hans Wirz

Tatsächlich ist in Alltagsgesprächen das Thema «Sterben» heute gesellschaftsfähig. Bis vor relativ kurzer Zeit überliess man den Tod der Natur und den gegebenen Ritualen. Heute haben viele Menschen das Bedürfnis, ihre Entscheidungsfreiheit bis in die letzten Tage, Stunden und Minuten auszuleben.

Wenig Spielraum

Die meisten Menschen wollen möglichst lange leben, aber nicht älter werden. Dass das nicht möglich ist, wird heute sogar ausgesprochen: Über die meisten entscheidenden Faktoren haben wir keine Macht. Das zuzugeben, kann frustrieren und Ängste auslösen, speziell angesichts der Politik. Kein Wunder, dass die Zahl jener (jüngeren und älteren Menschen) rapide wächst, die psychisch erkranken.

Die meisten Menschen wollen möglichst lange leben, aber nicht älter werden.

Hilflosigkeit

Man ist sich plötzlich bewusst, dass Pandemien jederzeit ausbrechen können und es Jahre dauert, bis wir sie medizinisch in den Griff bekommen. Zweitens ist plötzlich klar, dass dasselbe (die Hilflosigkeit) auch für Kriege gelten kann. Drittens erschallt der dringende Ruf nach mehr Digitalisierung, die Computerentscheide fördert – mehr oder weniger unter Ausschluss menschlicher Massstäbe. All das und mehr kann beunruhigen.

Lebensqualität wird immer wichtiger

In dieser Situation tendieren wohl immer mehr (vorwiegend ältere) Menschen dazu, Lebensqualität als wichtiger zu qualifizieren als Lebensverlängerung. Man informiert sich offenbar mehr nach ungünstigen Nebenwirkungen von letzten medizinischen Eingriffen. Umso mehr erfordern Gespräche von Fachleuten mit älteren Menschen eine verständlichere Kommunikation.

Angst vor Spitälern und Altersheimen

Im Zuge dieser äusseren Entwicklungen wollen Menschen oft «lieber zu Hause sterben». Auch weil Sterbehilfe nicht in allen Heimen funktioniert. Palliative Care (Betreuung von nicht heilbaren Patientinnen und Patienten rund um die Uhr) braucht zunehmend Unterstützung von mobilen Fachkräften, beispielsweise von Spitex und anderen Organisationen. Eine aktuell positive Seite des Trends ist, in Altersheimen mittelfristig Flüchtlinge (aus der Ukraine) unterzubringen.

Politik und Palliative Care

Der Ständerat hat Ende 2020 den Bundesrat beauftragt, eine gesetzliche Grundlage für den flächendeckenden Ausbau der Palliative Care zu schaffen. Palliative Care umfasst die Betreuung und die Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten. Die Resultate von Palliative Care werden aus der Sicht der Patientinnen und Patienten regelmässig festgehalten; ihre Wirksamkeit muss belegt sein. Was eine Vereinheitlichung der Instrumente von Palliative Care wie auch entsprechende Ausbildungs- und Weiterbildungsinstrumente erfordert. Das Institut für Pflege schlägt vor, im Sinne der Vollständigkeit Palliative Care für alle Personen am Lebensende zu ermöglichen.

Hospize

Wie gesagt, gibt es den Trend, auf die letzten möglichen Therapien zu verzichten und sich zum Sterben in Sterbehospize zurückzuziehen, wo nicht mehr therapiert, sondern nur noch gepflegt wird. Hospize haben den sogenannten «Pflegeheimstatus». Der Dachverband Hospize Schweiz hat zudem einen Gönnerverein geschaffen, der die Hotelleriekosten übernehmen kann. Da es nur wenige Hospize gibt, ist deren Verbreitung ein wachsendes Anliegen. <

UNANGENEHME BEGLEITERSCHEINUNGEN

Die Anzeichen der Wechseljahre werden sehr unterschiedlich wahrgenommen. Rund ein Drittel der Frauen spürt nur leichtere Beschwerden, ein weiteres Drittel hat jedoch mit stärkeren Begleiterscheinungen zu kämpfen.

Christiane Schittny, Apothekerin

Hitzewallungen sind eines der typischsten Symptome während der Wechseljahre. Gesicht und Hals röten sich ohne ersichtlichen Grund und ein unangenehmes Hitzegefühl breitet sich aus. Begleitend können heftige Schweißausbrüche und Herzrasen auftreten. Solche Wallungen dauern meist nur wenige Sekunden oder Minuten und können sich innerhalb kurzer Zeit auch wiederholen. Wenn die Hitzewallungen häufig in der Nacht stattfinden, können Schlafstörungen die Folge sein.

Trockene Haut und Schleimhäute sind ebenfalls keine Seltenheit. Am unangenehmsten wirkt sich dies im Bereich der Harnröhre und der Scheide aus. Die Schleimhaut wird dünner und trockener. Sie ist gereizt, kann jucken und ist anfälliger auf Infektionen und Verletzungen.

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

jahre vermehrt auf. Dies liegt einerseits an den Hormonschwankungen, andererseits am oft getrübbten Schlaf. Abhilfe schaffen genügend Ruhe und Erholung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Eisenmangel tritt bei Frauen aufgrund ihres regelmässigen Blutverlustes während der fruchtbaren Jahre häufig auf. Während der Wechseljahre, wenn besonders heftige Blutungen auftreten können, kann sich das Problem zuspitzen. Selbst eine Kost mit hohem Eisenanteil reicht dann oft nicht mehr aus, um den erhöhten Eisenbedarf auszugleichen.

Östrogenmangel ist ein Grund für viele der oben genannten Beschwerden. Aber auch andere Faktoren wie zum Beispiel Vererbung, der allgemeine Gesundheitszustand oder Lebens- und Ernährungsgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle. Der dauerhafte Östrogenmangel nach den Wechseljahren kann zusätzlich sowohl das Risiko für Osteoporose als auch dasjenige für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. <



Adler Vita
Biochemie nach Dr. Schüssler

- Bei leichten Formen von Kraftlosigkeit und Erschöpfung
- In Zeiten hoher Leistungsanforderung
- 6 Schüssler Salze in 1 Tablette

Vital leben

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN



«GENERATION 40+» AUFGEPASST!

Jüngere Männer beschäftigen die Prostata eher selten. Mit dem Alter steigt allerdings die Häufigkeit von Prostatabeschwerden.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist ein Organ, das nur beim Mann vorkommt. Die kleine Drüse ist etwa wallnussgross, kann aber im Laufe der Jahre deutlich wachsen. Anatomisch gesehen sitzt die Prostata unterhalb der Blase und umschliesst die Harnröhre. Ihre Hauptaufgabe ist die Produktion eines Teils der Samenflüssigkeit und ihr Sekret schützt die Spermien und fördert deren Beweglichkeit. Damit beeinflusst die Prostata zu einem wesentlichen Teil die Zeugungsfähigkeit des Mannes. Eine Erkrankung der Vorsteherdrüse ist nicht selten und steigt mit dem Alter kontinuierlich an.

Prostataentzündung

Bei der Prostatitis handelt es sich um eine Entzündung der Prostata, die durch Bakterien oder eine innere Reizung entstehen kann. Geprägt ist das Krankheitsbild vorwiegend durch Schmerzen im Bereich der Blase sowie durch Schmerzen beim Wasserlassen und Fieber. Zusätzlich kann es durch die Schwellung der Prostata zu einem abgeschwächten Urinstrahl kommen. Die Häufigkeit einer Prostatitis ist nicht zu unterschätzen. Etwa fünfzehn Prozent aller Männer erkranken mindestens einmal in ihrem Leben daran. Wobei dies oft zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten Lebensjahr passiert.

Begünstigt wird eine Prostatitis durch Bakterien. Dabei handelt es sich oftmals um Darmbakterien, die durch die Harnröhre in die Prostata aufgestiegen sind. Auch Geschlechtskrankheiten, eine Katheterisierung oder ein geschwächtes Immunsystem stellen Risikofaktoren dar. Ferner kann eine Entzündung der Vorsteherdrüse durch eine Blasenentleerungsstörung hervorgerufen

*Bei einer frühen Erkennung
von Prostatakrebs
sind die Heilungschancen gut.*

werden. Hierbei wird die Blase nicht mehr vollständig entleert und die Urinreste in der Blase ziehen eine Entzündung nach sich. Bei Verdacht auf eine Prostatitis ist in jedem Falle ein Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren.

Gutartige Prostatavergrößerung

Bei der benignen Prostatahyperplasie handelt es sich um eine gutartige Vergrößerung der Prostata, die zu einer Verengung der Harnröhre führt. Der Betroffene kann deshalb nur kleine Mengen Harn lösen und fühlt innert kurzer Zeit einen erneuten Harn-drang. Ursache dafür sind grössere Restharmengen in der Blase, die durch die vergrösserte Prostata nicht ausgeschieden werden können. Besonders während der Nacht fällt ein vermehrter Harn-drang auf. Der Urinstrahl ist schwächer und kann zwischendurch abbrechen. Blasenentzündungen, Erektionsstörungen sowie Inkontinenz können die Folge einer Prostatavergrößerung sein. Auf was diese Prostatavergrößerung zurückgeht, ist weitgehend ungeklärt. Vermutet wird eine altersbedingte Umstellung der Sexualhormone, wobei vor allem der Testosteronspiegel abnimmt. Bereits ab dem fünfzigsten Lebensjahr findet man bei fünfzig Prozent der Männer eine vergrösserte Prostata, ab dem sechzigsten Lebensjahr sind siebzig bis achtzig Prozent betroffen. Lange nicht jede vergrösserte Prostata führt zu Symptomen oder muss behandelt werden.

*Etwa fünfzehn Prozent der Männer
erkranken im Laufe ihres Lebens
mindestens einmal an einer Entzündung
der Prostata.*

Bei relevanten Beschwerden sollte ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden. Er oder sie entscheidet zusammen mit dem Patienten über eine mögliche Therapie. Dabei können beispielsweise Medikamente eingesetzt werden, die die Muskulatur der Prostata entspannen, wodurch der Harn besser abfliessen kann. Es gibt auch Wirkstoffe, die ein weiteres Wachstum der Prostata verhindern. Pflanzliche Arzneimittel mit Sägepalmenfrüchten oder Kürbissamen können bei leichteren Beschwerden oder als zusätzliche Therapie eingesetzt werden.

Wie beugen Sie einer Erkrankung der Prostata vor?

Um einer Erkrankung der Prostata vorzubeugen, empfiehlt sich ein gesunder Lebensstil. Achten Sie auf Ihr Gewicht. Reduzieren Sie nötigenfalls Übergewicht und seien Sie sportlich aktiv. Ebenso spielt die Ernährung eine Rolle: Nehmen Sie weniger fettreiche Speisen, rotes Fleisch und Alkohol zu sich, dafür mehr Gemüse.

Ausserdem ist die Vorsorgeuntersuchung der Prostata spätestens ab dem fünfzigsten Lebensjahr zu empfehlen. Gibt es Fälle von Prostatakrebs in der Familie, existiert ein erhöhtes Risiko, selbst zu erkranken und die Untersuchung sollte ab dem fünfundvierzigsten Lebensjahr stattfinden. Die Vorsorgeuntersuchungen können Sie bei Ihrem Hausarzt oder Urologen beziehungsweise bei Ihrer Hausärztin oder Urologin durchführen lassen und jährlich bis zweijährlich wiederholen. Auch hier gilt: Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser ist sie therapierbar.

Zur Unterstützung der medikamentösen Therapie hilft es meist, die tägliche Trinkmenge auf unter eineinhalb Liter zu beschränken und vor dem Schlafengehen nicht mehr zu viel zu trinken. Auch hat sich Blasentraining bewährt, um die Speicherfähigkeit der Blase zu erhöhen. Ein weiterer Tipp: Nach dem Wasserlassen einen kurzen Moment warten und gleich noch mal probieren, die Blase bestmöglich zu entleeren.

Prostatakrebs

Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Glücklicherweise sind bei einer frühen Erkennung die Heilungschancen sehr gut. Die Anzeichen einer solchen Erkrankung decken sich relativ häufig mit jenen einer gutartigen Prostatavergrößerung. Daher sollte bei jeglichen Symptomen ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um die Ursache abzuklären. Leider verursacht eine Krebserkrankung der Vorsteherdrüse erst verhältnismässig spät Beschwerden, weshalb Vorsorgeuntersuchungen umso wichtiger sind. <



AUCH MÄNNER SIND BETROFFEN

Über Harninkontinenz spricht man nicht – insbesondere, wenn es um die Inkontinenz beim Mann geht. Unbehandelt wird sie zu einem Handicap, das die körperlichen Aktivitäten, das Sozial- und das Sexualleben einschränkt. Dabei gibt es Möglichkeiten, Abhilfe zu schaffen.

Dr. Sophie Membrez, Apothekerin

Unter Harninkontinenz versteht man den unkontrollierbaren und unerwarteten Abgang von Urin. Dadurch leidet die Lebensqualität massgeblich. Frauen sind stärker betroffen, was auf anatomische Besonderheiten ihres Beckenbodens, Schwangerschaften und die Menopause zurückzuführen ist, die zu einem Nachlassen der Muskel- und Gewebespannung führt. Vor dem sechzigsten Lebensjahr haben Männer nur selten mit diesem Problem zu kämpfen, ab dem achtzigsten Lebensjahr tritt es jedoch bei vierzig Prozent der Männer auf. Erkrankungen der Prostata sind die häufigste Ursache für Harninkontinenz beim Mann.

Unterschiedliche Formen der Inkontinenz

Die Harninkontinenz bei Männern lässt sich in drei Hauptformen unterteilen:

- Unter Überlaufinkontinenz versteht man das regelmässige Harnträufeln. Dies ist auf ein unzureichendes Entleeren der Blase beim Toilettengang zurückzuführen.
- Als Belastungsinkontinenz wird der Harnabgang durch Husten, Niesen, das Heben von schweren Gegenständen oder andere Aktivitäten bezeichnet.
- Von einer hyperaktiven Blase spricht man bei plötzlich auftretendem, häufig starkem Harndrang. In diesem Fall kann es zum Harnabgang kommen, bevor der Betroffene die Toilette erreicht. Auch Mischformen der Inkontinenz, also mehrere Typen zugleich, können vorkommen. Ausserdem gibt es auch die Form der totalen Inkontinenz. Dies bedeutet, dass der Patient keinerlei Kontrolle mehr über seinen Schliessmuskel besitzt und daher ständig Urin abgeht.

Erkrankungen der Prostata sind die häufigste Ursache für Harninkontinenz beim Mann.

Welche Gründe für Inkontinenz beim Mann gibt es?

- Eine Prostataentfernung infolge einer Krebserkrankung (häufigste Ursache für Inkontinenz beim Mann)
- Eine vergrösserte Prostata
- Infektionen der Blase oder der Harnwege
- Eine Behinderung des Harnflusses
- Eine Fehlfunktion des Blasenschliessmuskels
- Nervenschädigungen
- Neurologische Störungen, die die Signale zur Kontrolle der Blase beeinträchtigen (Multiple Sklerose, Parkinson ...)

Welche Vorbeugemassnahmen gibt es?

Harninkontinenz lässt sich unter Umständen nicht vermeiden. Risikofaktoren wie Alter und neurologische Erkrankungen liegen ausserhalb des Einflusses der Betroffenen.

Allerdings können gewisse mit dem Lebensstil verknüpfte Faktoren unter Kontrolle gebracht werden:

- Übergewicht vermeiden.
- Auf die Stuhlkonsistenz achten. Probleme des Verdauungstraktes wie Verstopfung können das Inkontinenzrisiko verstärken, indem grosser Druck auf die Beckenbodenmuskulatur ausge-

- übt wird. Ballaststoffreiche Ernährung und regelmässige sportliche Betätigung helfen bei der Vorbeugung von Verstopfung.
- Schädliche Stoffe wie Alkohol, Nikotin und Koffein meiden. Sie können sich negativ auf die Blase auswirken und mit der Zeit die Entwicklung von Inkontinenz fördern.
 - Scharfe oder saure Lebensmittel können ebenfalls die auf eine hyperaktive Blase zurückzuführende Harninkontinenz verschlimmern.
 - Die Beckenbodenmuskulatur stärken (siehe unten).

Eine starke und gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur ist wichtig für den Erhalt der Kontinenz.

Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Eine starke und gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur ist wichtig für den Erhalt der Kontinenz. Durch Übungen kann die Beckenbodenmuskulatur, die Blase und Darm trägt, gestärkt werden. Die Übungen fördern zudem die sexuelle Stimulationsfähigkeit und damit die Erektion.

Kegel-Übungen, benannt nach dem Arzt, der sie entwickelt hat, sorgen schnell für Erfolg. Sie lassen sich leicht in eine gewisse Alltagsroutine integrieren.

- Beginnen Sie damit, die entsprechenden Muskeln zu identifizieren – es handelt sich um die Muskeln, die zum Unterbrechen des Harnflusses während des Wasserlassens eingesetzt werden.
- Ziehen Sie die Muskeln zusammen, halten Sie diese Anspannung etwa drei Sekunden lang und lösen Sie sie anschliessend wieder. Führen Sie diese Übung so oft aus, bis sie jeden Tag drei bis vier Zehnerserien schaffen.
- Versuchen Sie nach einiger Zeit, diese Übungen auch im Sitzen, im Stehen oder beim Gehen durchzuführen.

Hilfe aus der Apotheke

In der Apotheke sind Einlagen in unterschiedlicher Grösse und Saugfähigkeit erhältlich. Viele Männer zögern vor der Verwendung von Hygieneeinlagen oder Einwegunterwäsche. Diese Einlagen stoppen nicht nur das Austreten von Urin, sondern schützen zudem die Haut vor Reizungen und verhindern die Entwicklung von Gerüchen durch den abgegangenen Urin.

Das Apothekenteam bietet individuelle und fachkundige Beratung zu den verschiedenen Produkten, auf Wunsch in einem vor Publikumsverkehr geschützten separaten Beratungsraum.

Behandlung der verschiedenen Inkontinenzformen

Bei Männern, die an Dranginkontinenz leiden, können Medikamente Linderung verschaffen. Einige Medikamente entspannen die Muskeln und verhindern so unerwünschte Kontraktionen der Blase. Andere wiederum blockieren diejenigen Nervensignale an die Blase, die im falschen Moment für Kontraktionen sorgen.

Ein chirurgischer Eingriff gilt als letzte Möglichkeit. Bei Männern sind es vor allem die folgenden beiden Eingriffe, die zum Einsatz kommen:

- Der künstliche Blasenausgang: Es wird ein künstlicher Schliessmuskel eingesetzt, der aus einer aufblasbaren Manschette besteht, die um die Harnröhre gelegt und über eine im Hodensack platzierte Pumpe betätigt wird.
- Das Harnröhrenband: Dabei handelt es sich um ein synthetisches Band, das um die Harnröhre gelegt wird und diese stützt. So bleibt die Harnröhre geschlossen, wenn der Patient hustet, niest oder rennt.

Trockene, juckende, gerötete Haut?



Hametum® LipoLotion

- ✓ Nährende Intensivpflege
- ✓ Reichhaltig mit Arganöl und Shea Butter
- ✓ Ohne Paraffine, ohne Parabene
- ✓ Klebt nicht



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

hametum.ch





WOHLFÜHLPROGRAMM

Die Auswahl an Hautpflegeprodukten ist riesig. Doch nicht jede Creme ist für jede Person geeignet. Eine Apothekerin erklärt, worauf bei der Gesichtspflege zu achten ist.

Andrea Söldi

In der Winterthurer Apotheke im Zentrum Töss ist der Schönheit eine ganze Wand gewidmet. In den Regalen reihen sich Tiegel, Töpfchen und Fläschchen in allen Formen und Farben auf – hübsch geordnet nach Produktelinien. Wer nach einem geeigneten Mittel für die Hautpflege sucht, dürfte vor Entscheidungsschwierigkeiten stehen. Doch das Personal in Apotheken bildet sich regelmässig weiter und kann Kundinnen und Kunden kompetent beraten.

Die Gesichtshaut benötigt besondere Pflege, weil sie viel stärker als andere Körperstellen Einflüssen wie Sonnenlicht, Wind, Regen und Kälte ausgesetzt ist. «Man kann einiges falsch machen bei der Gesichtspflege», stellt Apothekenleiterin Patrizia Strässler fest. Wer zum Beispiel zu fettiger Haut neige, sollte keinesfalls eine fettende Creme verwenden. «Sonst sind Pickel so gut wie sicher.» Bei Unsicherheiten und Hautproblemen bieten manche Apotheken auch einen kostenpflichtigen Hautcheck an, bei dem eine Dermatologin oder ein Dermatologe konsultiert wird.

Reinigen vor dem Eincremen

Am Morgen nach dem Aufstehen und am Abend vor dem Zubettgehen sollte das Gesicht zuerst einmal gereinigt werden. Dabei ist es wichtig, die Poren vom Talg zu befreien, ohne den natürlichen Säureschutzmantel zu zerstören. Je nach Vorliebe und Hauttyp stehen unterschiedliche Produkte zur Wahl: Lotionen, schäumende Gele oder Lösungen mit Mizellen, die überschüssigen Hauttalg und Schmutz umhüllen und sanft von der Haut ablösen. «Wenn die Poren verstopft sind, kann die Haut auch die Stoffe der besten und teuersten Produkte nicht aufnehmen», erklärt Strässler. Bei einer Neigung zu Akne sei zudem ein desinfizierendes Mittel sinnvoll; auch regelmässige Peelings seien zu empfehlen. Das Abschälen alter, verhornter Hautzellen erleichtert das Austreten des Talgs.

Dem Alter entsprechend

Welche Tagescreme man wählen soll, hängt vom Hauttyp und vom Alter ab. Während eine junge, noch praktisch faltenfreie Gesichtshaut in erster Linie Feuchtigkeit benötigt, sind mit zunehmendem Alter auch immer mehr fettende und nährnde Inhaltsstoffe wichtig. Denn mit den Jahren verliert die Haut an Elastizität. In jedem Lebensabschnitt ratsam ist hingegen ein Schutz vor Sonnenlicht – nicht nur für Menschen, die sich häufig draussen aufhalten. Da UV-Strahlen die Haut besonders schnell altern lassen, ist in vielen Tagescremes bereits ein Sonnenschutzfaktor integriert.

Gesichtshaut benötigt besondere Pflege, weil sie Sonnenlicht, Wind, Regen und Kälte ausgesetzt ist.

Heikle Stellen schützen

Eine spezielle Creme empfiehlt sich auch für die Augenpartie. Denn diese ist besonders anfällig für Falten, weil die Haut dort dünner ist als zum Beispiel über den Wangen, die mit Fett unterpolstert sind. Augencremes sind reichhaltiger als Gesichtscremes und können diese empfindlichen Stellen deshalb besser pflegen. Die Lippen sind eine weitere Hautstelle, die stark strapaziert wird und überdies keine eigenen Talgdrüsen besitzt. Eine Lippenpomade – bei starker Sonnenstrahlung auch mit Sonnenschutz – kann Sprödheit und Risse vermeiden sowie Herpes-Ausbrüchen vorbeugen.

Erholung im Schlaf

Über Nacht spielen sich in den meisten Organen andere Prozesse ab als tagsüber. Auch die Haut gönnt sich dann eine Pause, in der

sie sich regeneriert. Eine gute Nachtcreme kann diesen Vorgang unterstützen. Diese Produkte enthalten mehr Wachse, Öle und andere Fette als Tagescremes und ziehen nur langsam ein. Sie sollen den Aufbau der gewebestützenden Kollagenfasern fördern oder zumindest deren Abbau bremsen.

Speziell faltenreiche Stellen kann man zudem vor dem Auftragen einer Tagescreme mit einem hyaluronsäurehaltigen Serum behandeln – ein Tropfen genügt. Das Zuckermolekül kommt im Körper natürlicherweise vor, jedoch mit zunehmendem Alter immer weniger. Hyaluronsäure kann viel Wasser binden und spielt deshalb eine wichtige Rolle in diversen kosmetischen, aber auch medizinischen Anwendungen.

Hautnahrung von innen

Des Weiteren versprechen verschiedene Nahrungsergänzungsmittel einen positiven Effekt auf die Haut. Neben Hyaluronsäure in Trinkampullen finden sich im breiten Angebot etwa Kapseln mit Leinöl, das reich an Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren ist, die Vitamine A, C und E, Kollagen, Flavonoide, Q10, Biotin, Niacin, Zink und diverse weitere Ingredienzen.

Viele dieser Vitalstoffe kann man sich natürlich auch über die Ernährung zuführen: Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem in Walnuss-, Hanf- und Rapsöl sowie in Nüssen und Samen enthalten. Gegen die sogenannten freien Radikale, welche die Hautalterung fördern, helfen frisches Obst und Gemüse, Vollkorn-

Und übrigens ...

Wer seiner Haut etwas Gutes tun will, sollte sie nicht nur gut pflegen, sondern vor allem auch vor schädigenden Einflüssen schützen – allen voran vor der Sonne. Denn die UV-Strahlen begünstigen die Hautalterung. Zudem erhöht jegliche Sonneneinstrahlung – sogar ohne Sonnenbrand – das Risiko für Hautkrebs.

Auch Chemikalien, Reinigungs- und Waschmittel können der Haut schaden. Mit der Hygiene sollte man es deshalb nicht übertreiben: Gewöhnliche Seifen zerstören den natürlichen Säuremantel der Haut und stark duftende Produkte können die Haut reizen. An den meisten Körperstellen reicht es vollkommen aus, sich mit Wasser zu waschen.

produkte und Hülsenfrüchte. Sicher ist, dass eine ausgewogene Ernährung einer gesunden Haut zuträglich ist. Die Empfehlungen gelten übrigens nicht nur für Frauen, betont Apothekerin Patrizia Strässler: «Eine gute Hautpflege und Ernährung ist für Männer genauso wichtig.»



DIE PERFEKTE BALANCE
VON SCHÜTZEN, PFLEGEN
UND REGENERIEREN.

Tag ist nicht gleich Nacht. Während die hochdosierten Wirkstoffe in der Nacht ihre nähere Tiefenwirkung entfalten und dafür sorgen, dass sich die Haut regeneriert und entspannt, wird sie von den Tagespflege-Produkten intensiv befeuchtet geschützt und gepflegt. Der einzigartige Biostimulatoren-Komplex ist hochwirksam und sorgt in Kombination mit weiteren sorgfältig ausgewählten Wirkstoffen für ein frisches und gepflegtes Hautgefühl. Rund um die Uhr.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare



more details



IHR GESCHENK.
Beim Kauf ab zwei
Gesichtspflege-Produkten.
Wert CHF 12.80

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA





ATEMBERAUBENDE TIERE

Was wären wir ohne unsere tierischen Freunde! Doch was, wenn sie uns Tränen in die Augen treiben und die Luft abschnüren? Wer allergisch auf Haustiere reagiert, sollte den Kontakt mit ihnen vermeiden. Oder zumindest vermindern. Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, erklärt und gibt Tipps.

Bettina Jakob, aha! Allergiezentrum Schweiz

Ein beruhigendes Schnurren, ein herzerfreuendes Schwanzwedeln: Tigerli und Bello sind unsere Lieblinge; rund 1,8 Millionen Katzen und eine halbe Million Hunde leben in der Schweiz, dazu gesellen sich eine halbe Million Hamster, Kaninchen und Meerschweinchen als Haustiere. Die Pelznasen bringen viel Liebe ins Haus – und Allergien: «Rund zwei bis vier Prozent der Schweizerinnen und Schweizer sind sensibilisiert auf Tiere. Die meisten auf Katzen, Hunde, aber auch auf Pferde und Nagetiere», führt Roxane Guillod, stellvertretende Leiterin Fachdienstleistungen bei aha! Allergiezentrum Schweiz, aus.

Immunsystem auf Irrwegen

Laufende Nase, entzündete Augen, erschwertes Atmen oder sogar Asthma: Das sind die typischen Symptome einer Atemwegsallergie, wie sie bei Reaktionen auf Tiere auftritt. In Einzelfällen kann es gemäss Roxane Guillod sogar zu einem allergischen Schock kommen, der medizinische Sofortmassnahmen erfordert. Aber was passiert eigentlich bei einer Allergie im Körper? Das Immunsystem von Betroffenen stuft bestimmte Eiweisse, die eigentlich harmlos für uns sind, als gefährlich ein – etwa von Pollen, Nahrungsmitteln, Tieren. Es werden Antikörper produziert, die gegen die Allergene vorgehen und in der Folge schwellen die Schleimhäute an.

Tipps bei nicht starken Reaktionen auf Tiere

- Die Tiere möglichst draussen halten (artgerecht!).
- Sie nicht in den Schlafbereich lassen.
- Hände waschen nach jedem Kontakt.
- Kleider mit Kleiderroller reinigen.
- Waschbare Überzüge für Polstermöbel verwenden.
- Teppiche und «Staubfänger» entfernen.
- Regelmässiges Staubsaugen mit einem Gerät mit HEPA-Filter und allergendichtem Gehäuse.
- Einsatz eines Luftreinigers mit HEPA-Filter.
- Böden täglich feucht reinigen.



Auch die Tiere leiden

Jeder fünfte Hund hat eine Allergie oder Intoleranz. Katzen und Pferde leiden ebenfalls. Die Vierbeiner reagieren vor allem auf Flohspeichel, Hausstaubmilben, Pollen, Schimmelpilze oder Bestandteile von Futter. Am häufigsten äussert sich eine Unverträglichkeit über die Haut als Juckreiz, Beschwerden bei der Verdauung sind zudem typisch für eine Futterallergie; Pferde haben oft Asthma. Die Therapie ist ähnlich wie beim Menschen: die allergieauslösenden Substanzen meiden. Allenfalls kommen Medikamente zum Einsatz und/oder es hilft eine Desensibilisierung.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

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

Weitere Informationen auf aha.ch.



Roxane Guillod-Magnin

Stellvertretende Leiterin Fachdienstleistungen
bei aha! Allergiezentrum Schweiz

(Foto: Luca Christen)

Vom Speichel aufs Fell ins Wohnzimmer

Ein gängiger Irrtum gleich vorweg widerlegt: Es sind nicht die Tierhaare, die die Schleimhäute reizen und anschwellen lassen. «Die allergieauslösenden Eiweisse, also die Allergene, werden mit dem Speichel der Tiere, den Talgdrüsen, Hautzellen sowie Urin abgesondert», so Allergieexpertin Guillod. Leckt sich der Hund die Pfote, werden sie auf dem Fell verteilt, durchs Streicheln landen sie direkt bei uns.

Damit nicht genug: Da Tierallergene auch an Staubpartikel binden, können sie stundenlang in der Luft schweben, bevor sie an der Kleidung, an Teppichen und Polstern anhaften.

Kontakt vermindern, wenn möglich vermeiden

Reagieren Herrchen oder Frauchen (plötzlich) auf Tigerli oder Bello, wird es schwer. Denn die effektivste Massnahme ist es, den Kontakt mit Tierallergenen zu vermeiden. Das bedeutet: nach dem Streicheln und Füttern zumindest Hände waschen, das Kuschneln sein lassen und das Schlafzimmer zur Tier-Sperrzone machen (weitere Tipps siehe Box). «Ist das Meiden nicht möglich, ist meist eine medikamentöse Therapie mit Antihistaminika und allenfalls Kortison sowie bei Asthmabetroffenen mit Asthmasprays notwendig», erklärt Roxane Guillod. Auch eine spezifische Immuntherapie kann helfen. Die Allergieexpertin: «Grundsätzlich sollte jeder Verdacht auf eine Tierallergie ärztlich abgeklärt

werden, das passiert mittels Anamnese sowie Haut- und Bluttests.» Bleiben die Beschwerden trotz allen Massnahmen bestehen, muss ein Tier neu platziert werden – eine harte Entscheidung, da Mensch und Tier oft unzertrennlich sind.

Sind alle Fellknäuel gleich allergen?

«Allergische Reaktionen auf Katzen sind häufiger als solche auf Hunde», führt Roxane Guillod aus. Weibliche Katzen und kastrierte Kater sondern weniger Allergene ab als Kater – allerdings reagieren die meisten Personen auch auf sie. Kurzhaarige Hunde produzieren mehr Allergene als langhaarige und es gibt Unterschiede je nach Katzen- oder Hunderasse. Hunde und Pferde produzieren im Gegensatz zu Katzen zudem verschiedene Allergene. So kann es vorkommen, dass Betroffene gewisse Rassen wie etwa den Portugiesischen Wasserhund oder bei Pferden etwa die American Curly Horses besser vertragen. «Aber hypoallergene Rassen mit keinen oder nur wenig Allergenen können bisher nicht empfohlen werden», so Guillod.

Vielversprechend ist ein ganz anderer Ansatz – nämlich beim Tier: Forschende des Universitätsspitals Zürich USZ sind daran, eine Impfung für Katzen auf den Markt zu bringen, die für das Tier sicher ist und die das Allergen neutralisiert. Das bedeutet: Die Katze gibt weniger Allergene ab, was die Symptome beim Menschen lindern und im besten Fall verhindern soll. <

BESTENS GESCHÜTZT UND BETREUT

Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfiehlt für Kinder regelmässige Vorsorgeuntersuchungen. Auch wenn sich Ihr Kind rundum wohlfühlt, sollten sie nicht ausgelassen werden: Denn es ist gerade diese erste Lebensphase, die für die Gesundheit wegweisend ist.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Die Kindheit ist ein spannender und intensiver Lebensabschnitt: So viele geistige und körperliche Entwicklungsschritte, die ein Kind in den ersten Lebensjahren durchmacht! Bei all diesen Herausforderungen kann schon mal eine kleinere oder grössere Hürde in Form einer Entwicklungsstörung oder Krankheit dabei sein. Je früher eine solche entdeckt wird, umso besser kann sie behandelt werden. Deshalb empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie fünfzehn sogenannte Vorsorgeuntersuchungen in der Kinderarztpraxis. Neben der Kontrolle der körperlichen und geistigen Entwicklung der Kleinen werden Themen rund um Gesundheit und Erziehung besprochen. So dienen die Vorsorgeuntersuchungen nicht nur der Früherkennung von Krankheiten und Entwicklungsbeeinträchtigungen bei Kindern, sondern auch der Beratung der Eltern.

Erstuntersuchungen beim Neugeborenen

Von der Geburt bis zum Alter von vier Wochen wird ein Kind als Neugeborenes bezeichnet. Bereits in diesem zarten Alter finden die ersten zwei Vorsorgeuntersuchungen statt: eine kurz nach der Geburt und eine vor Spitalaustritt. Bei Hausgeburten wird die zweite Untersuchung in der kinderärztlichen Praxis durchgeführt. In den Untersuchungen wird auf eventuell vorhandene Geburtsverletzungen oder kleinere Auffälligkeiten respektive angeborene Fehlbildungen geprüft. Die Messgrössen Kopfumfang, Körpergewicht und -grösse werden dokumentiert und dienen fortan zur Beobachtung des Wachstums. Zur Vermeidung ernsthafter Blutungen in den ersten Lebenswochen wird zudem vorsorglich Vitamin K verabreicht.

Engmaschige Kontrolle im Säuglingsalter

Im ersten Lebensjahr wächst der Mensch so schnell und lernt so viel in so kurzer Zeit wie danach nie wieder. Während diesem ersten Jahr werden deshalb sechs Vorsorgeuntersuchungen empfohlen: im Alter von 1, 2, 4, 6, 9 und 12 Monaten. Bei der ersten Untersuchung vier Wochen nach der Geburt wird üblicherweise ein Hüftultraschall durchgeführt, um eine behandlungsbedürftige Hüfterkrankung frühzeitig zu erkennen. Bei allen Vorsorge-

untersuchungen werden die Gewichtszunahme und das Wachstum kontrolliert, die Organe und Reflexe untersucht und das Verhalten, die Bewegungen und das Erreichen der sogenannten «Meilensteine der Entwicklung» wie Kopfheben, Sitzen oder Krabbeln angeschaut. Mit den Eltern werden ausserdem wichtige Themen wie beispielsweise Stillen, Ernährung, Schlafen und Fremdeln besprochen.

Drei Untersuchungen bei Kleinkindern

Inzwischen ist das Baby zum Kleinkind herangewachsen. Nach dem ersten Geburtstag werden die Abstände der regelmässigen Kontrollen etwas weitmaschiger und bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres werden Kontrollen im Alter von 18, 24 und 36 Monaten empfohlen. Bei diesen stehen nach wie vor allgemeine Untersuchungen der Körperfunktionen und das Messen von Gewicht und Grösse auf dem Programm. Immer mehr rücken Feinmotorik, Beweglichkeit und Fortbewegung, Sprache, Spiel- und Sozialverhalten in den Fokus.

Weitere Kontrollen zwischen 4 und 14 Jahren

Ab dem vierten Lebensjahr werden die Abstände zwischen den Kontrollen noch grösser. So sind noch Vorsorgeuntersuchungen im Alter von 4, 6, 10, 12 und 14 Jahren empfohlen. Immer mehr steht dabei die soziale, geistige und sprachliche Entwicklung im Vordergrund. Seh- und Hörtests werden durchgeführt, um eine allfällige Seh- oder Hörschwäche zeitnah zu entdecken. Schon bald wird die Kindergartenbereitschaft besprochen und auch die Schule wird zum Thema. Je älter das Kind wird, desto mehr wird auf Themen wie Freundschaften und Familie, das eigene Körper-

bild, Sexualität und Prävention von Suchtmitteln eingegangen. Mit 14 Jahren ist die letzte der Vorsorgeuntersuchungen angezeigt und Sie und Ihr Kind werden sich von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, die oder der Sie und Ihren Sprössling vorsorgend durch die gesamte Kindheit begleitete, verabschieden.

Nicht alle der fünfzehn von der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen werden von der obligatorischen Krankenkasse übernommen. Während die ersten acht Untersuchungen im Vorschulalter (bis und mit dem fünften Lebensjahr) von der Grundversicherung abgedeckt sind, ist für die Kostenübernahme der restlichen Untersuchungen die Zusatzversicherung zuständig.

Empfohlene Basisimpfungen

Gleichzeitig mit den Vorsorgeuntersuchungen werden in der Kinderarztpraxis die vom BAG empfohlenen Basisimpfungen besprochen und zu den gegebenen Zeitpunkten (siehe Tabelle) durchgeführt. Eine Impfung wird nur dann zur empfohlenen Basisimpfung, wenn der Nutzen durch verhinderte Krankheiten und deren Komplikationen die mit den Impfungen verbundenen Risiken um ein Vielfaches übertrifft. Die Impfungen schützen zudem nicht nur Ihr Kind vor den entsprechenden Infektionskrankheiten, sondern tragen auch dazu bei, dass sich diese nicht auf andere übertragen und ausbreiten. <

Krankheit (Abkürzung)	Grundimpfung (Alter in Monaten)				Auffrischimpfung (Alter in Jahren)		
	2	4	9	12	4-7	11-15	
Diphtherie (D)	×	×		×	×	×	Die Grundimpfung ist als Sechsfachimpfung erhältlich
Starrkrampf (T)	×	×		×	×	×	
Keuchhusten (P _a)	×	×		×	×	×	
Kinderlähmung (IPV)	×	×		×	×		
Hirnhaut- und Kehlkopftzündung durch <i>Haemophilus influenzae</i> Typ b (Hib)	×	×		×			
Hepatitis B (HBV)	×	×		×			
Pneumokokken (PCV13)	×	×		×			
Masern, Mumps, Röteln (MMR)			×	×			
Humane Papillomaviren (HPV)						×	Total zwei Dosen im Alter von 11 bis 14 Jahren
Varizellen (VZV)						×	Total zwei Dosen im Alter von 11 bis 15 Jahren, sofern die Windpocken noch nicht durchgemacht wurden



BERUFE MIT ZUKUNFT

**CHOOSE
YOUR
IMPACT**

Sinnstiftend und nahe am Menschen: Die Apothekenberufe haben eine tragende Rolle im Schweizer Gesundheitswesen. Umso wichtiger ist es, dass sich junge Menschen für diese spannenden und vielseitigen Ausbildungen entscheiden.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Mit über 250 000 Kundenkontakten pro Tag sichern die etwas über 1800 Schweizer Apotheken eine wohnortnahe Grundversorgung im Sinne eines wichtigen und geschätzten Service public. Sie beweisen tagtäglich, dass sie systemrelevante niederschwellige erste Anlaufstellen der medizinischen Grundversorgung sind: Apothekenteams beraten die Bevölkerung, üben eine wichtige Triagefunktion aus, sind aktiv in der Prävention und der Unterstützung chronischer Patientinnen und Patienten. Sie bieten Dienstleistungen an, impfen, suchen Alternativen bei Lieferengpässen, tragen zur Versorgungssicherheit bei und bringen Medikamente nach Hause. Die Palette ist breit! Diese wichtigen Rollen und Aufgaben im Gesundheitssystem stellen hohe Anforderungen an die Ausbildung sowohl bei den Apothekerinnen und Apothekern wie auch bei den Pharma-Assistentinnen und -Assistenten.

Apothekerin/Apotheker: Studium, Weiterbildung und lebenslange Fortbildung

Apothekerinnen und Apotheker sind Medizinalpersonen. Sie sind Expertinnen und Experten bezüglich Wirkung, Wechsel- und Nebenwirkungen sowie der Zusammensetzung und Herstellung von Medikamenten. Sie fördern eine wirksame, sichere, sinnvolle und kostengünstige Anwendung von Heilmitteln. Offizinapothekerinnen und -apotheker übernehmen in ihrer Rolle als erste Anlaufstelle im Gesundheitswesen eine zentrale

Die **Berufsbezeichnung Fachfrau/ Fachmann Apotheke** mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) wurde mit dem Inkrafttreten der neuen Bildungsverordnung (BiVo) am 1. Januar 2022 offiziell eingeführt. Sie gilt für die Lernenden ab Lehrbeginn 2022 und ersetzt die alte Berufsbezeichnung Pharma-Assistentin/ Pharma-Assistent EFZ. Bei Personen, die ihre Lehre bereits abgeschlossen oder 2021 begonnen haben, bleibt der alte Berufstitel unverändert.

Triagefunktion und arbeiten mit weiteren Medizinalberufen wie beispielsweise der Hausärzteschaft zusammen. Durch Dienstleistungen wie Impfen, vertiefte Erstabklärungen im Beratungsraum und Vorsorgemessungen erreichen sie auch gesunde Menschen, die selten oder nie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Die Diagnose und Behandlung häufiger gesundheitlicher Störungen und Krankheiten, die Rezeptvalidierung, die Medikamentenherstellung, die Teamführung, die Lagerführung und das Marketing sind weitere wichtige Aufgaben.



**CHOOSE
YOUR
IMPACT**

**DEINE MÖGLICHKEIT,
ETWAS ZU BEWEGEN**

← Entdecke
spannende
Berufe!

Choose-your-impact.ch

Durch Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung werden Apothekerinnen und Apotheker optimal darauf vorbereitet, ihre Verantwortung als Expertinnen und Experten für Medikamente wahrzunehmen und als wichtige erste Anlaufstellen des Gesundheitswesens zu fungieren. Der Weg zum Beruf führt über das fünfjährige Pharmaziestudium – drei Jahre Bachelor inklusive Praktikum (Famulatur), zwei Jahre Master inklusive Praktikum (Assistenzzeit) und einer Masterarbeit an den Universitäten Basel, Bern, Genf oder an der ETH Zürich. Ein Fokus liegt auf der patientenorientierten Pharmazie. Dabei lernen die Studierenden, eine gründliche Anamnese und Triage vorzunehmen, um zu entscheiden, ob sie der Kundschaft ein Medikament abgeben oder sie an eine Arztpraxis oder ins Spital überweisen müssen. Anschliessend folgen die Weiterbildung zur Fachapothekerin beziehungsweise zum Fachapotheker in Offizin- oder Spitalpharmazie.

Die eidgenössische Weiterbildung Fachapothekerin/Fachapotheker Offizinpharmazie ist seit der Revision des Medizinalberufgesetzes (MedBG) Pflicht für alle Apothekerinnen und Apotheker mit Universitätsabschlüssen zur Berufsausübung in eigener fachlicher Verantwortung und zur Abrechnung ihrer Leistungen

zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Die Apothekerschaft erhält von der Politik mehr Kompetenzen in der Prävention und Behandlung von häufigen akuten Fällen sowie der Betreuung von chronisch kranken Menschen. Wie Ärztinnen und Ärzte haben sie eine lebenslange gesetzliche Fortbildungspflicht für die eigenverantwortliche Berufsausübung. Nach dem Abschluss des Masterstudiums kann eine Dissertation gemacht werden.

Eine Lehre zur Fachfrau/zum Fachmann Apotheke EFZ

Der Beruf der Fachfrau oder des Fachmanns Apotheke (bisher Pharma-Assistentin oder Pharma-Assistent) verlangt eine dreijährige Berufslehre mit anschliessendem Qualifikationsverfahren. Die Ausbildung ist anspruchsvoll und verlangt ein gutes Gedächtnis, um sich alle Medikamente, Heilpflanzen und viele andere Informationen merken zu können, die für den Beruf erforderlich sind. Neben dem grossen Grundstock an Wissen braucht es viel Sozialkompetenz, um mit der heterogenen Kundschaft umgehen zu können. Fachfrau oder Fachmann Apotheke ist ein Beruf für Leute, die den Kontakt mit Menschen nicht scheuen,



Nach der Ausbildung verschiedene Berufsrichtungen möglich

Nach dem Apothekerstudium stehen spannende Möglichkeiten offen. Am häufigsten wird als Arbeitsort eine **Publikumsapotheke** (Offizin), also eine öffentlich zugängliche Apotheke, in der Stadt oder in einem Dorf gewählt. Beliebt sind auch **Spitalapotheken**. Medizinalpersonen werden zudem in der **Industrie** – zum Beispiel in der Forschung –, bei **Behörden** sowie an den **Universitäten** (Forschung und Lehre) gebraucht.

Auch Fachfrauen und Fachmännern Apotheke bietet sich die Möglichkeit, in Offizinapotheken oder Spitalapotheken zu arbeiten. Sie können ihr Wissen in unterschiedlichen Themengebieten laufend vertiefen und so neue Kompetenzen und Verantwortungen übernehmen. Sie können sich unter anderem zum zertifizierten Pharmaberater/zur zertifizierten Pharmaberaterin, zur Pharma-Spezialistin/zum Pharma-Spezialisten mit eidgenössischem Fachausweis, zum Drogisten/zur Drogistin HF oder zur Pharma-Betriebsassistentin/zum Pharma-Betriebsassistenten mit eidgenössischem Fachausweis (PBA) weiterbilden. Aufgrund ihrer Erfahrung und hohen Sozialkompetenz haben sie auch nach einer längeren Pause im Berufsleben gute Chancen, wieder in einer Apotheke Fuss zu fassen. Hierfür gibt es in der Deutschschweiz Kurse an einigen Berufsfachschulen, um das Fachwissen aufzufrischen und zu aktualisieren.

Kampagne zur Nachwuchsförderung

Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse erklärt die Nachwuchsförderung für die nächsten Jahre zu einem Schlüsselprojekt. «Wir müssen junge Menschen für die beiden Berufsbilder gewinnen können und sehen es als unsere Aufgabe, die Aus-, Weiter- und Fortbildung laufend den Veränderungen anzupassen und auf die Bedürfnisse des Gesundheitswesens auszurichten», sagt Präsidentin Martine Ruggli.

Eine mehrjährige Kampagne soll aufzeigen, dass die Berufe der Apothekerin und des Apothekers sowie der Pharma-Assistentin und des Pharma-Assistenten beziehungsweise neu der Fachfrau und des Fachmanns Apotheke vielseitige Berufe sind mit Entwicklungsmöglichkeiten und Gestaltungsspielraum.

Das Motto: «Choose your impact – Finde deine Stärken, deine Energie, deine Wirkung, deine Möglichkeiten, etwas zu verändern».

Mehr Informationen finden Sie auf der neuen Website **choose-your-impact.ch**.

denn im Mittelpunkt steht die Kundschaft beziehungsweise Patientinnen und Patienten, die eine freundliche, kompetente Beratung erwarten. Es gibt zahlreiche Berufsfachschulen in der ganzen Schweiz, welche diese Lehre anbieten.

Am zentralsten ist die Beratung von Kundinnen und Kunden bei Fragen zur Selbstmedikation oder Selbstbehandlung (ohne Arztbesuch), zu verschiedenen Krankheiten und Symptomen sowie zu Medikamenten. Daneben ist es wichtig, Zusammenhänge

logisch miteinander verknüpfen zu können, um die unterschiedlichsten Gesundheitszustände zu erfassen und zu beurteilen sowie entsprechende Massnahmen abzuleiten oder geeignete Produkte zu empfehlen. Falls erforderlich, wird die Hilfe der Apothekerin oder des Apothekers in Anspruch genommen. Die Fachfrau/der Fachmann Apotheke ist bei der Ausführung von Verordnungen dafür verantwortlich, dass die Patientinnen und Patienten wissen, wieso sie wann das richtige Medikament in der richtigen Dosierung und in der richtigen Häufigkeit einnehmen müssen. Auch die Kontaktaufnahme mit der Arztpraxis gehört zum Alltag, um Missverständnisse zu verhindern und die Therapie für die Patientinnen und Patienten optimal zu gestalten.

Ebenso gehören Aufgaben im administrativen Bereich sowie in der Warenbewirtschaftung zum Pflichtenheft einer Fachfrau beziehungsweise eines Fachmanns Apotheke: Kundendossiers führen, Prozesse und Arbeiten gemäss Qualitätsmanagementsystem ausführen und falls nötig anpassen, Überwachung des Warenlagers, fehlende Medikamente und Produkte bestellen, Lieferungen entgegennehmen, kontrollieren und einlagern oder auch unter Verantwortung der Apothekerin oder des Apothekers der Umgang mit Chemikalien. Nach einigen Jahren Berufserfahrung gibt es die Möglichkeit einer Weiterbildung zur Pharma-Betriebsassistentin beziehungsweise zum Pharma-Betriebsassistenten mit eidgenössischem Fachausweis für die Mitarbeit unter anderem in der Mitarbeiterführung, Buchhaltung, im Marketing, bei den Abrechnungen sowie der Korrespondenz mit verschiedenen Institutionen im Gesundheitswesen. Es können auch Weiterbildungen im Bereich Ernährungsberatung, Kosmetik oder Marketing absolviert werden. <



TESTEN UND IMPFEN IN IHRER APOTHEKE

Der Winter steht vor der Tür und Erkältungssymptome machen wieder die Runde. Doch welcher Erreger steckt dahinter? Wie Sie das herausfinden und wie Sie sich gegen schwerwiegende Erkrankungen schützen können, lesen Sie hier.

Christiane Schittny, Apothekerin

Spätestens seit Ausbruch der Covid-19-Pandemie wissen wir, dass Erkältungssymptome nicht nur im Falle einer Erkältung oder einer Grippe auftreten können. Während eine Erkältung vergleichsweise meist nur milde Symptome wie Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen mit sich bringt, können die Beschwerden bei einer Grippe (Influenza) schon heftiger ausfallen: Hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit treten oft sehr plötzlich auf. Zu den Komplikationen gehören beispielsweise eine akute Bronchitis oder eine Lungenentzündung. Covid-19 kann verschiedene Symptome verursachen, die sehr mild bis lebensbedrohlich sein können. Neben Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Geschmacksverlust und Kurzatmigkeit können auch Muskelschmerzen, allgemeine Schwäche oder Magen-Darm-Probleme auftreten. Atemnot und schwere Lungenentzündungen können eine intensivmedizinische Betreuung nötig machen.

Da sowohl Covid-19 als auch die Grippe schwere Verläufe nehmen können, macht es Sinn vorzubeugen. Die Grippeimpfung gibt es schon lange – sie wird vor allem älteren Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und Personen, die im Kontakt mit diesen Risikopatientinnen und -patienten sind, empfohlen. Die jährlich angepassten Impfstoffe werden jeweils im Herbst verabreicht und schützen ziemlich zuverlässig vor schweren Verläufen. Die Covid-19-Impfung empfiehlt sich für die ganze Bevölkerung: In der Schweiz ist sie für Kinder ab fünf Jahren zugelassen. Auch diese Immunisierung schützt vor einem schweren Verlauf und Geimpfte haben ein wesentlich kleineres Risiko, hospitalisiert werden zu müssen. Die Impfung ist auch ein Akt der Solidarität: Sie trägt dazu bei, die Pandemie einzudämmen. In Ihrer Apotheke

können Sie sich – neben weiteren Impfungen – auch unkompliziert gegen Grippe und Covid-19 (Grundimpfungen und Booster) immunisieren lassen.

Wie oben bereits erwähnt, können die Ursachen für Grippe- oder Erkältungssymptome sehr unterschiedlich sein. Je nach Virus, das die Beschwerden auslöst, können spezifische therapeutische Massnahmen nötig werden. Doch wie kann man herausfinden, um welchen Erreger es sich handelt? In Ihrer Apotheke steht ein neuer und sehr zuverlässiger PCR-Test zur Verfügung, der eine kostengünstige, schnelle und präzise Diagnosestellung ermöglicht: In einer einzigen Probe wird gleichzeitig nach den vier Viren SARS-CoV-2 (Covid), Influenza A und B (Grippe) sowie RSV (respiratory syncytial virus, Respiratorisches Synzytial-Virus) gesucht. Das RS-Virus löst Atemwegserkrankungen aus, vor allem bei Kleinkindern, jedoch auch manchmal bei Erwachsenen. Die Symptome können harmlos sein, die Krankheit kann jedoch gelegentlich auch sehr schwer verlaufen.

Hat es Sie auch erwischt und leiden Sie unter lästigen Symptomen? Gegen fast alle Beschwerden kann symptomatisch behandelt werden. Nasensprays, Hustenpräparate, Halswehtabletten oder schmerz- und fiebersenkende Mittel sind nur einige der Möglichkeiten, die Linderung bringen. Auf Wunsch gibt es meist auch Optionen auf alternativmedizinischer Basis. Manche Präparate stärken das Immunsystem und beugen Erkältungskrankheiten vor, während andere nach überstandener Krankheit wieder schneller auf die Sprünge helfen. Die Möglichkeiten sind unzählige, daher ist es sinnvoll, sich individuell vom geschulten Fachpersonal in der Apotheke beraten zu lassen! <

Grippeimpfung?



Buchen Sie jetzt einen Termin in Ihrer PharmOnline-Apotheke mittels **QR-Code**.

Zu jeder Buchung erhalten Sie **kostenlos** einen Vitamin D3-Spray von Burgenstein.



PharmOnline
Meine unabhängige Online-Apotheke



CHF 3.-*
GUTSCHEIN

Einlösbar beim Kauf einer Packung **neotylol Grippe**

*nach vorheriger Konsultation in der Apotheke. Gutschein nicht kumulierbar. Gültig bis 30. April 2023.



Weitere Informationen finden Sie unter pharmonline.ch

GESUNDE SCHWEFELBÄDER

Was nach faulen Eiern riecht, kann auch heilen: Schwefelbäder werden seit vielen Jahrhunderten bei verschiedensten Erkrankungen eingesetzt.

Jürg Lendenmann

Schwefel sticht sowohl ins Auge wie in die Nase. Reiner Schwefel (S) hat eine leuchtend gelbe Farbe. Gold zum Verwechseln ähnlich ist die Verbindung des chemischen Elements mit Eisen: Pyrit (FeS_2); das Mineral wird daher auch Katzensgold genannt. Viele Schwefelverbindungen zeichnen sich durch einen charakteristischen Geruch aus. Schwefelwasserstoff (H_2S) riecht nach gekochten beziehungsweise faulen Eiern; das Gas ist neben anderen Schwefelverbindungen auch Ursache des Mundgeruchs. Positiv nehmen viele den Schwefelgeruch wahr, wenn er ihnen von Heilbädern entgegenweht; doch davon später.

Auch ein altes Heilmittel

«Alte, bringe mir Feuer und fluchabwendenden Schwefel, dass ich den Saal durchräuchere», sagt Odysseus zur Pflegerin Eurykleia, als er ein Haus desinfizieren lässt. Die keimabtötenden Eigenschaften des gelben Elements nutzten die Römer zur Haltbarmachung von Wein. Auch Trockenobst und Meerrettich wurden durch Schwefelung konserviert.

Als Heilmittel war Schwefel schon im alten China und in Griechenland im Einsatz. Schwefelhaltige Quellen im Jordantal und um das Tote Meer werden seit römischer Zeit für Heilbehandlungen genutzt.

Für viele Krankheiten

Schwefelbäder enthalten gelösten Schwefelwasserstoff (H_2S) beziehungsweise Hydrogensulfide und Sulfide. Die Bäder wirken durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, keratolytisch (hautschälend), antimikrobiell (gegen Bakterien und Pilze) sowie gegen Parasiten. Zu den traditionellen Anwendungsgebieten gehören Akne, Kleinflechte (Pityriasis versicolor, Hautpilz-

Ein 70 kg schwerer Mensch enthält etwa 150 g Schwefel.

erkrankung), Seborrhö (übermäßige Talgabsonderung der Haut), Schuppen, Krätze (Skabies), Ekzeme, Pilzinfektionen und Rosazea (chronisch entzündliche Hauterkrankung des Gesichts). Schwefelbäder werden bei rheumatischen Erkrankungen, bei Arthrose, Gicht, Muskelschmerzen, Fibromyalgie sowie bei Hauterkrankungen wie Psoriasis, atopischem Ekzem, Akne und Seborrhö angewendet.

Ein Schwefelbad sollte nicht länger als zwanzig Minuten dauern. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören aufgrund der irritierenden Eigenschaften des Schwefels lokale Reaktionen wie Hautreizungen. Der starke Geruch von elementarem Schwefel bleibt lange auf der Haut haften.

Wer keine Schwefelbäder nehmen sollte

Da die Bäder meist 37 bis 39 Grad warm sind, sollten sie jene Personen meiden, denen von Vollbädern abgeraten wird. Dies ist unter anderem der Fall bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie bei fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, bei Hautverletzungen und -erkrankungen. Auch bei einer Schwefelallergie oder -unverträglichkeit sollte auf Schwefelbäder verzichtet werden. Bei hohen Konzentrationen von H_2S im Wasser ist zudem bei akuter rheumatoider Arthritis Vorsicht geboten. Ebenso sollte das Wasser nicht in die Augen und auf Schleimhäute gelangen. Zudem sollten Schwangere, Stillende und Kleinkinder von Schwefelbädern absehen.

Badekultur in der Schweiz

Mit den Römern kam auch die Bäderkultur in unser Land. Erste belegte antike Schwefelbäder sind Lostorf, Yverdon-les-Bains und vermutlich Alvaneu Bad. «Das 19. Jahrhundert ist das goldene Zeitalter der Bäder», hält Quirinus Reichen fest. «Nach dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs wurden die meisten geschlossen.» Wer heute nach Badegelegenheiten mit Schwefelwasser sucht, findet sie in Andeer (GR), Bad Schinznach (AG; die stärkste Schwefelquelle), Heiden (AR), Bad Serneus (GR), Lenk (BE), Lostorf (SO), Luchsingen (GL; Wanderweg mit Badewanne), Samedan (GR), Schwefelberg-Bad (BE) und Yverdon-les-Bains (VD). Verschiedene Krankenversicherer leisten Beiträge bei Erholungskuren und/oder Badekuren im Halbprivat-/Privatbereich (*kuren.ch* > Downloads). Ein Schwefelbad lässt sich auch in aller Ruhe zu Hause geniessen, wobei die gleichen Ratschläge und Vorsichtsmassnahmen wie bei öffentlichen Schwefelbädern gelten. Entsprechende Produkte (medizinische Schwefelbäder) sind in Apotheken zu finden. <

Facts zu Schwefel

- Schwefel ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. In pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist Schwefel Bestandteil der essenziellen Aminosäuren Cystin, Cystein und Methionin. Schwefel findet sich auch in vielen Enzymen und Coenzymen.
- Schwefelhaltige Aminosäuren kommen reichlich in den Zellen des Immunsystems, der Haut und vor allem im Keratin (Haare, Nägel) vor.
- Ein 70 kg schwerer Mensch enthält etwa 150 g Schwefel.
- Schwefelverbindungen zeichnen sich durch einen charakteristischen Geruch aus. Beispiele: Stinktief, Kaffee, Cassis, viele Früchte, Spargel.
- Reich an nicht proteingebundenem Schwefel sind geröstete Erdnüsse (365 mg/100 g) und Parmesan (340 mg/100 g) sowie Kakaopulver, Haferflocken, Sojamehl und Haselnüsse (je etwa 200 mg/100 g). Milch enthält 330 mg/100 g.
- Schwefel wird auch für die Herstellung von Düngemitteln, Schwefelzündhölzern und für das in China erfundene Schwarzpulver, das heute vor allem noch für Feuerwerkskörper eingesetzt wird, verwendet.
- Fossile Brennstoffe enthalten grössere Mengen an Schwefel. Beim Verbrennen wird das giftige Schwefeldioxid (SO₂) freigesetzt (Luftverschmutzung, saurer Niederschlag).



x-fach gegen Schmerzen ✓

Flam-x Dolo forte Lotion 2%

Mehr erfahren auf www.flam-x.ch

- ✓ Arthrose- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rückenschmerzen*
- ✓ Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen

*infolge traumatischer Ereignisse
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 
axapharm ag, 6340 Baar

KARUSSELL IM KOPF

Wenn sich in unserem Kopf alles zu drehen beginnt, kann das verschiedene Ursachen haben. Die Beschwerden können vorübergehend und unproblematisch sein, doch manchmal können sie auch auf einen ernsteren Hintergrund hinweisen.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Gelegentlicher oder gar chronischer Schwindel tritt leider nicht so selten auf, wie allgemein angenommen. Natürlich sprechen wir hier nicht von dem Schwindel, der anlässlich eines Glas Weins zu viel bei einem gemütlichen Grillabend mit Freundinnen und Freunden auftreten kann. Doch was löst sonst noch alles Schwindel aus und was passiert dabei in unserem Gehirn?

Stress als häufiger Auslöser

Leider werden Schwindelsymptome vom Umfeld oftmals vor-schnell als «Simulantitis» abgetan, dabei kann Schwindel durch-aus sehr ernste Hintergründe haben. Es würde den Rahmen sprengen, hier alle aufzuführen, aber wussten Sie, dass es im Uni-versitätsspital Zürich sogar ein eigenes Schwindelzentrum gibt, in dem man die Symptome abklären und – nach Notwendigkeit – auch behandeln lassen kann?

Wenn unsere Welt gerade kopfsteht, unser Leben wie ein riesiger Tsunami über uns hinwegfegt und wir nicht mehr wissen, wie wir unsere täglichen Pflichten noch bewältigen sollen, geraten wir aus unserem inneren Gleichgewicht. Stress schlägt auf den Magen, das Herz rast, Blut weicht aus unserem Kopf, alles beginnt sich zu drehen und verschwimmt vor unseren Augen. Nehmen Sie solche Stresssymptome unbedingt ernst und gönnen Sie sich regelmässige Entspannung!


Schwindel ist nicht gleich Schwindel

Genauso, wie es verschiedene Ursachen von Schwindel gibt, gibt es auch unterschiedliche Wahrnehmungen davon. Da wäre bei-

spielsweise der anfallsartige oder anhaltende Drehschwindel, der Lagerungsschwindel, der Schwankschwindel beziehungsweise psychogene Schwindel (Gangunsicherheiten mit Sturzgefahr, häufig bei Angstzuständen) und der zentrale Schwindel, der durch eine Störung des Gleichgewichtssinnes (nicht des Gleichgewichtsorgans) im Gehirn hervorgerufen wird.

Tatort Innenohr

Neben dem stressbedingten Schwindel sind Entzündungen und Erkrankungen im Bereich des Gleichgewichtsorgans oder dessen Nerven die häufigste Ursache von Schwindel. Das Gleichgewichtsorgan ist ein ausgeklügeltes System, das durch seine mit Flüssigkeit gefüllten Bogengänge und deren Rezeptoren die Orientierung im Raum ermöglicht und auf diese Weise das Gleichgewicht aufrechterhält. Es befindet sich im Innenohr und wird durch den Hör- und Gleichgewichtsnerv mit Reizen versorgt, die im Gehirn verarbeitet werden und es so auf Bewegungen im Umfeld reagieren lassen. Herpesviren – insbesondere Herpes simplex (Lippenherpes), Herpes zoster (Gürtelrose) im Gesicht und Herpes zoster oticus (Gürtelrose im Gesicht mit Beteiligung der Hör-, Gleichgewichts- und Hirnnerven) – breiten sich den Nervenbahnen entlang aus, können die Nerven schädigen, Neuralgien auslösen und unter anderem plötzlichen Drehschwindel und hohes Fieber verursachen. Da der Virus «wandert», können auch die Hirnnerven befallen sein: Rund zehn Prozent aller Gehirnentzündungen sind auf das Herpes-simplex-Virus zurückzuführen. Bei Fieberblasen, die gemeinsam mit Kopf-



Lagerungsschwindel ist zwar unangenehm, aber nicht gefährlich.

Entzündungen und Erkrankungen des Innenohrs können Schwindel auslösen.

schmerzen, Schwindel und Fieber auftreten, sollte deshalb unverzüglich ein Arzt oder eine Ärztin hinzugezogen werden.

Ohrkristalle und ihre Funktion

Die Ohrkristalle (Statolithen) ermöglichen dem Gleichgewichtssinn die Wahrnehmung von Beschleunigung und Schwerkraft. Beispielsweise aufgrund von Stürzen, Unfällen oder Schlägen können sich kleinste Kristalle oder andere Partikelchen lösen und in einen der Bogen des Gleichgewichtsorgans geraten, was diesen irritiert und ebenfalls zu Schwindel führt. Dieser sogenannte Lagerungsschwindel mag zwar unangenehm sein, aber immerhin nicht gefährlich. Er tritt vorwiegend beim Hinlegen, beim Hinsetzen oder Drehen sowie bei Nickbewegungen des Kopfes auf. Die Therapie besteht meist aus einfachen Lagerungstechniken, die dazu dienen, das Steinchen aus dem Bogengang zu entfernen.

Wenn der Kreislauf versagt

Vor allem Schwangere, Heranwachsende und ältere Menschen leiden manchmal an vorübergehenden oder chronischen Kreislaufbeschwerden. Zu tiefer Blutdruck wird durch Hitze und

Flüssigkeitsmangel noch verstärkt, deshalb sollte unbedingt genügend getrunken und regelmässig gegessen werden. Bei einem plötzlichen Blutdruckabfall wird einem schwindelig, es rauscht oder pfeift in den Ohren, alles kribbelt und es wird einem unter Umständen sogar schwarz vor den Augen. Hier kann es helfen, bei den ersten Anzeichen möglichst ruhig und bewusst zu atmen, sich einen Moment ans geöffnete Fenster zu setzen, um das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen, sowie ein grosses Glas Wasser zu trinken. Es kann nicht schaden, für den Notfall Traubenzucker oder nikethamidhaltige Lutschtabletten dabei zu haben, gerade auch bei sportlichen Betätigungen. Droht eine Ohnmacht, legen Sie sich am besten sofort hin und lagern die Beine hoch. Kreislaufstörungen sind meist harmlos und können in der Regel gut mit oben genannten Tipps abgefangen werden. Wenn Sie jedoch an Herz- oder Nierenerkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes leiden, muss natürlich die zugrunde liegende Erkrankung medikamentös behandelt werden. <



Braucht jemand **Hilfe**, geht es zuerst einmal darum, die richtige Telefonnummer zu wählen. Für alle medizinischen Notfälle gilt der **Sanitätsnotruf 144**. Die **Rettungsflugwacht (Rega)** erreicht man unter **1414**. Liegt eine **Vergiftung** vor, kann auch direkt die Nummer **145** von **Tox Info Suisse** angewählt werden.



Die Atmosphäre des **Mondes** besteht vorwiegend aus Neon, Helium, Wasserstoff und Argon. Sie ist so dünn, dass es sich fast schon um ein Vakuum handelt. Schallwellen können in dieser Leere nicht übertragen werden, daher herrscht ewige Stille. Auch Wind und Wolken gibt es nicht.



Enzian ist ein klarer Schnaps aus Enzianwurzeln, Bergquellwasser und Reinzuchtheffe. Er wird meist aus den Wurzeln des Gelben Enzians gebrannt und nicht, wie auf vielen Etiketten abgebildet, aus dem blauen Enzian, der unter Naturschutz steht.



Die längste **Treppe** der Welt ist 3,4 Kilometer lang, führt mit 11 674 Stufen auf den Gipfel des Niesen im Berner Oberland und überwindet dabei 1669 Höhenmeter. Eine grosse Herausforderung für die Athletinnen und Athleten, die sich am jährlich stattfindenden Niesen-Treppenlauf messen!



Damit wir einer Bedrohung rasch entkommen können, entwickeln wir **Angstsymptome**: Das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Atmung wird beschleunigt und die Muskeln spannen sich an. So wird der Körper entweder auf «Flucht» oder «Kampf» eingestellt.

Jedes Jahr werden mehr als 91 Millionen Tonnen **Fisch** und **Meeresfrüchte** aus Meeren, Seen und Flüssen gezogen. Das hat dazu geführt, dass fast dreissig Prozent der Bestände überfischt sind und dauerhaft mehr Meerestiere gefangen werden als nachwachsen.



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. Oktober 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 eines von zehn Gesichtspflegesets*

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

zurückblicken: sich ...	↖	↖	Stück f. sieben Musiker	Schweiz. Unihockeyverband	modern, populär	↖	ind. Singvogel	↖	Tat-sachen (engl.)	nordost-span. Stadt	eh. CH-Sportreporter † (Karl)	innere Organe	Talgdrüsen-erkrankung	↖	langschwänziger Papagei	Com-puter-taste
unordentl. Chaot u. Sammler	↗	↗					Fachmediziner	↗						↗		
		10													3	
schweiz. Partei			Weltorganisation				Reiter-sitz		Heidekraut							helle engl. Biere
lat.: und			heftiger Gefühlsdrang		Männerkurzname	ableben					4				seltens-te Blut-gruppe	7
schweiz. Entwicklungsorganisa-t.									Wortteil: heraus (griech.)		ital. Tonbez. für das D				Doppelkonsonant	frz.: dich
frz.: Sommer				furchtsam, ängstlich		ölhaltige Frucht		Wasser-vogel				13	Satz b. Tennis (engl.)			6
																5
Medika-mente gegen Bakterien	Grundwerte für Prognosen	an diesem Ort, dort			frz. Artikel			best. Artikel								
Entsprechung, Spiegelung																
		Nasal-laut			Licht-streifen			schweiz. Umwelt-aktivist †								
Zürcher Fussballclub		Heidis Grossvater: Alp...		kleinste Teile der Wortbedeutung												
Teil der Kerze							engl.: Asien					eh. US-Vize-präsident (AI)				
Sprech-pausen-überbrückung				Klas-sierung, Status												
Meerwas-ser- und Algenan-wendung																
					an diesem Ort											
zum Pflücken geeignet (Früchte)		Juristen-trachten bei Gericht														

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Septemerausgabe lautet:
ZUGVOGEL



Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

FÜR EINEN STRAHLEND FRISCHEN TEINT.

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



NEU

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details
SCAN HERE



Gynofit® WaschStück unparfümiert



Ein Schritt in Richtung plastikfreies Badezimmer – Gynofit® WaschStück ist eine pflegende Intimreinigung ohne Plastik und Mikroplastik. Die Haut im Intimbereich ist zu sensibel, um sie mit Seife zu reinigen. Gynofit® WaschStück unterscheidet sich deutlich von herkömmlichen Seifen und weist einen idealen pH-Wert für den Intimbereich auf. Für das Plus an Pflege sorgen Joghurtextrakt und Sheabutter. Die enthaltene Milchsäure unterstützt die Flora.

Tentan AG
4452 Itingen
tentan.ch

Tebofortin® – Fit im Kopf!



Tebofortin® bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel. Eine gute Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sind wichtig für ein gut funktionierendes Gehirn. Der Ginkgo-Spezialextrakt sorgt für eine bessere Durchblutung bis in die kleinsten Gewebezellen. Tebofortin® kann das Gehirn und die geistige Leistungsfähigkeit wieder in Schwung bringen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
6403 Küsnacht am Rigi
tebofortin.ch

Burgerstein TopFit – die Multivitamin-Mineralien-Formel mit Ginseng



Burgerstein TopFit ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen formuliert und enthält eine umfassende Auswahl an Mikronährstoffen kombiniert mit einem hochkonzentrierten Ginsengextrakt. Die Vitamine B₂, B₆, B₁₂ und C sowie Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung oder für die tägliche Nahrungsergänzung.

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

Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen



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

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
melisana.ch

OMNi-BiOTiC STRESS Stress? Tun Sie was für die Entschleunigung!



Eine Zeitlang können wir eine hohe Belastung gut vertragen. Besonders während intensiven Zeiten ist aber jede Unterstützung willkommen. OMNi-BiOTiC® STRESS enthält neun ausgewählte, vermehrungsfähige Milchsäurebakterienstämme, die bereits natürlicherweise im Darm vorkommen, sowie drei B-Vitamine. Vitamin B₂ trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Vitamin B₃, B₆ und B₁₂ tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und Vitamin B₆ und B₁₂ zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Verfora AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

KYTТА® Salbe Die Kraft aus Pflanzen gegen Schmerzen



Kytta® Salbe ist Ihr pflanzlicher Helfer bei Arthrose. Ausserdem ist die Salbe stark gegen Muskel- und Gelenkschmerzen, Nervenschmerzen, Sehnscheidenentzündungen sowie stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dank der Heilkraft von Wallwurz wirkt Kytta® schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend.

Geniessen Sie es, aktiv zu sein.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Verfora AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Gesamtauflage: WEMF-beglaubigt 2022
Nummer: 10 – Oktober 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. November 2022** in Ihrer
 Apotheke für Sie bereit.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«Der Winter steht vor der Tür und damit die Zeit der Erkältungen. Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich mich schneller als andere Leute anstecke und mich dann jeweils eine ganze Weile mit Husten, Halsschmerzen und Heiserkeit herumschlagen muss. Kann ich vorbeugen?»

Apothekerin: «Wer über ein gutes Immunsystem verfügt, kann Infektionen meist besser abwehren. Neben einem gesunden Lebensstil mit vernünftiger Ernährung, genügend Bewegung und ausreichend Erholung gibt es einige Heilpflanzen, die vorbeugend eingesetzt werden können. Sie stärken das Immunsystem und schützen so vor einem erhöhten Infektionsrisiko.

Zu diesen Heilpflanzen zählt der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Seine Wirkstoffe aktivieren die Abwehrkräfte, indem sie das unspezifische Immunsystem stärken. Infekte können so verhindert oder mindestens in ihrem Verlauf abgeschwächt werden. Eine ähnliche Wirkung weist auch die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) auf. Neben einer Ankurbelung des Immunsystems werden der Pflanze auch viren- und bakterieneindämmende Eigenschaften zugeschrieben. Extrakte aus der Ginseng- und der Taigawurzel machen den Körper insgesamt widerstandsfähiger.

Wenn Sie trotz dieser Massnahmen das Gefühl haben, besonders erkältungsgefährdet zu sein, rate ich Ihnen, sich beim Hausarzt oder bei der Hausärztin medizinisch durchchecken zu lassen. Auf diese Weise können mögliche Ursachen für Ihre erhöhte Anfälligkeit gefunden und spezifisch behandelt werden.»

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



Starkes Immunsystem?

**Jetzt
vorbeugen!**



Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

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

Eine Antwort der Natur



STARK GEGEN SCHMERZEN



**LEICHT ZU
ÖFFNEN**
100ml



**MIT DER KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE**



**BEI ARTHROSE
& ARTHRITIS**



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

 SWISS MADE

 VERFORA®