

astrea apotheker

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

HOFFNUNG

ausserdem:

Gesunde Verdauung: Trotz der Feiertage — 12

Alkohol: Mit Mass geniessen — 18

Weihrauch: Tränen der Götter — 36

Halsweh?

- Halskratzen
- Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz
- Stimmversagen



www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

- fördert aktiv den Speichelfluss
- befeuchtet die Schleimhaut
- bildet schützendes Hydrodepot über Mund- und Rachenschleimhaut
- schützt die Schleimhaut vor Reizstoffen
- beruhigt überreizte Schleimhäute
- regeneriert Stimmbänder und reduziert Heiserkeit
- lässt Halsschmerzen rasch und spürbar abklingen
- lindert Hustenreiz

Ohne Antibiotika und Antiseptika.

GeloRevoice – die Alternative! Es müssen nicht immer Antibiotika und Antiseptika sein. Ursache für Halsschmerzen sind häufig virale Infektionen. Dagegen sind Antibiotika und Antiseptika in der Regel wirkungslos. Antiseptika und Antibiotika können die Mundflora schädigen, welche das Gewebe vor schädlichen Eindringlingen schützt und gleichzeitig die Immunabwehr unterstützt. Antiseptika wie Cetylpyridinchlorid sollten nicht bei Schleimhautschäden angewandt werden, da sie die Wundheilung verzögern können. Zudem kann Cetylpyridinchlorid durch die Reduktion der Oberflächenspannung den natürlichen, schützenden Schleimfilm des Mund- und Rachenraumes beeinträchtigen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Festtage nahen im Sauseschritt. Bis zu Heiligabend steht für die meisten noch das Besorgen von Geschenken an, was in der hektischen Vorweihnachtszeit zusätzlichen Stress bedeutet. Ein Beitrag in dieser Nummer ist daher dem Thema gewidmet, wie man Stress bewältigen und die Nerven stärken kann. Zudem geben wir Ihnen Tipps für sinnvolle Geschenke aus der Apotheke und auch, wie Sie sich für Feste gekonnt stylen können.

Was wäre die Weihnachtszeit ohne die traditionellen Leckereien und köstlichen Festessen?! Masshalten fällt dann besonders schwer. Wir zeigen, wie Sie Verdauungsproblemen vorbeugen und Beschwerden lindern können. Erfahren Sie auch, was hilft, um den fast unvermeidlichen Zuwachs an Kalorien in Grenzen zu halten oder überflüssige Pfunde wieder loszuwerden. Beispielsweise mit Skilanglauf – eine ideale Bewegungsart, um sich in der Schneesaison fit zu halten.

Die langen Nächte im Winter schlagen aufs Gemüt. Wir genießen daher Sonnenstrahlen tagsüber besonders intensiv und lassen abends Kerzen brennen oder die Solarlichterkette am Fenster. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie sich nächtliche Lichtquellen auf unseren Schlaf auswirken. Bei der Lektüre weiterer Beiträge zu aktuellen Gesundheitsthemen erfahren Sie zudem Wissenswertes auch über die Grippe und die Zahnpflege.

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch in ein neues Jahr voller Glück, Zufriedenheit und bester Gesundheit.



Jörg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor



INHALT

Dezember 2022

LEITARTIKEL

Hoffnung schenken — 4

GESUNDHEIT

Grippe: Bald rollt sie wieder an, die Welle ... — 7

Verdauung: Darmgesunde Adventszeit — 12

Schlaf: Sonne, Mond und Schlaf — 14

Hämorrhoiden: Ewiges Tabuthema — 16

Alkohol: So normal und doch so heikel — 18

Starke Nerven: Feste gelassener angehen — 20

Wissenswertes über Arzneikräuter und ihre Anwendung — 30

Weihrauch: Tränen der Götter — 36

GESUNDHEITSPOLITIK

Unangenehm: Kostendruck — 11

KÖRPERPFLEGE

Mundgesundheit: Testen Sie Ihr Wissen! — 22

Schönheit: Mit Haut und Haar festlich gestylt — 42

SPORT

Bewegung: Fit bleiben – auch im Winter — 24

Skilanglauf: Auf schmalen Brettern — 27

DIENTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Geschenke aus der Apotheke:

Gesundheit unter dem Weihnachtsbaum — 26

Fachfrau/Fachmann Apotheke EFZ: Ein vielseitiger, abwechslungsreicher und sinnstiftender Beruf — 38

Sie fragen, wir antworten — 47

TIERE

Fit bis ins hohe Alter — 31

ERNÄHRUNG

Blutzucker: Alles im Griff? — 32

Gewichtskontrolle: Festtage mit unschönen Folgen — 34

KINDER

Ich bin der Herz-Pumpi — 41

INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Produkttipps — 46

Impressum — 47



HOFFNUNG SCHENKEN

Das Städtchen Bethlehem ist eng mit der Weihnachtsgeschichte verbunden. Es liegt in Palästina ganz in der Nähe von Jerusalem. «Music for Peace» ist ein Schweizer Hilfsprojekt, das Kindern und Jugendlichen in dieser gebeutelten Region Hoffnung gibt.

Christiane Schittny, Apothekerin

Vom amerikanischen Schriftsteller und Philosophen Henry David Thoreau ist folgendes Zitat überliefert: «In einer Welt des Friedens und der Liebe wäre die Musik die universelle Sprache.» Und der bekannte dänische Schriftsteller und Dichter Hans Christian Andersen äusserte: «Wo Worte versagen, da spricht die Musik.» Beide Aussagen betonen die positiven Eigenschaften der Tonkunst.

Musik für den Frieden? Kann denn Musik einen Beitrag für ein besseres Miteinander in einer politisch und sozial schwierigen Situation leisten? Ja! Das Projekt «Music for Peace» ermutigt junge Menschen, ihre musikalische Begabung umzusetzen und eröffnet ihnen dadurch neue Lebensperspektiven. Wer solch eine Chance bekommt, verzichtet auf Gewalt.

Das Musikkonservatorium in Palästina

Mitten in Bethlehem steht ein modernes Gebäude. Es handelt sich um eine Zweigstelle des Edward Said National Conservatory of Music (ESNCM), der renommierten Musikakademie Palästinas mit weiteren Ablegern in Jerusalem, Ramallah, Nablus, Beit Sahour und Gaza-Stadt. Zum Konservatorium gehören bekannte Orchester wie das Palästinensische Nationalorchester, das Palästinensische Streichorchester und das Palästinensische Jugendorchester, die alle auch regelmässig im Ausland auftreten.

In der Musikschule gehen täglich viele Kinder und Jugendliche ein und aus, denn der Ort ist nicht nur für den Musikunterricht reserviert, sondern dient auch als rege benutzte Begegnungsstätte. Die musikalische Ausbildung erfolgt auf internationalem hohem Niveau. Im Gegensatz zu unseren Musikhochschulen werden im Konservatorium aber auch bereits Kinder ab dem Primarschulalter unterrichtet – vergleichbar mit unseren Musikschulen. Speziell auch Kinder und Jugendliche aus bedürftigen Familien, die sich die Unterrichtskosten nicht leisten können, bekommen die Chance auf eine musikalische Ausbildung, wenn sie engagiert bei der Sache sind.

Jugendliche von der Strasse holen

Der Verein «Music for Peace» hat sich zum Ziel gesetzt, Kindern und Jugendlichen in den Palästinensischen Autonomiegebieten über die Musik zu helfen, eine Lebensperspektive zu entwickeln, die auf Frieden ausgerichtet ist. Das Edward Said National Conservatory of Music legt besonderen Wert darauf, dass die Lehrer und Lehrerinnen nicht nur Musik unterrichten, sondern sich auch für ein gutes Miteinander aller Religionen und Kulturen einsetzen. Dies wird beim Besuch des Konservatoriums sofort sichtbar durch den friedvollen und wohlwollenden Umgang der Schüler und Schülerinnen untereinander und mit den Lehrpersonen. Sie bezeichnen sich selbst oft als eine grosse Familie.

Das Hilfsprojekt möchte die Schüler und Schülerinnen von der Strasse holen, indem ihnen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglicht wird. In einem Land, in dem sonst keine Vereine und Freizeitaktivitäten für Heranwachsende existieren und wo die «Strasse» ein hohes Konflikt- und Gewaltpotenzial darstellt, ein enorm wichtiges Anliegen. Das neueste Projekt der Niederlassung in Bethlehem geht noch viel intensiver in diese Richtung: Kinder aus den umliegenden Flüchtlingslagern werden als Teil einer Traumabehandlung zum Musikunterricht eingeladen. Die Musik soll ihnen helfen, die für sie objektiv sehr schwierige Situation zu bewältigen.

Das Hilfsprojekt möchte die Schüler und Schülerinnen von der Strasse holen, indem ihnen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ermöglicht wird.

So hilft «Music for Peace»

Durch Breitenförderung: Seit 2017 unterstützt der Verein Studierende des ESNCM durch eine jährliche (Zu-)Zahlung der Schulgelder. Die Schulgelder sind für viele palästinensische Familien verhältnismässig teuer und können bei geringverdienenden Eltern bis zu fünf Monatslöhne ausmachen. Die Bewerberinnen und Bewerber müssen sich bei einem kleinen Wettbewerb, der jedes Jahr in Bethlehem durchgeführt wird, vorstellen. Im Sinne einer Breitenförderung wird bei der Vergabe der Stipendien mehr auf die Motivation und das Engagement der Schüler und Schülerinnen als auf eine musikalische Spitzenleistung Wert gelegt. Die Bedürftigkeit für den Erhalt der Schulgelder muss entsprechend den Regeln des Konservatoriums vorher nachgewiesen werden. Mehrere ehemalige Stipendiaten und Stipendiatinnen studieren inzwischen Musik in der Schweiz, in Frankreich und in Polen. Diese Ausbildung eröffnet ihnen eine solide Lebensgrundlage, zum Beispiel als Musiklehrerin oder Musiklehrer an einer palästinensischen Musikschule.

Durch Begabtenförderung: Als Förderung besonders begabter Jugendlicher werden etwa alle zwei bis drei Jahre einige exzellente Studierende des Musikkonservatoriums zu einer Konzertreise durch die Schweiz eingeladen. Im Oktober 2019 fand die erste Tournee mit einem Quartett statt. Die vier jungen Musizierenden zwischen 14 und 21 Jahren trugen arabische Musik und Jazz vor. Mit ihrem Programm traten sie in fünf verschiedenen Orten in der Schweiz auf und bestritten eine Radiosendung der Radio Télévision Suisse (RTS). Sie erhielten eine Auszeichnung und

sämtliche Reise- und Aufenthaltskosten sowie ein Taschengeld. Die Konzerteinnahmen kamen vollumfänglich dem Konservatorium für weitere Stipendien zugute.

Durch Chorprojekte zur Völkerverständigung: Der Verein organisiert Konzertreisen mit Schweizer Chören nach Palästina und führt gemeinsame Konzerte mit Ad-hoc-Jugendorchestern des Edward Said Konservatoriums durch. Zwei solche Reisen fanden bereits statt: im Jahr 2016 und im Januar 2020, noch kurz vor Beginn der Pandemie. Die Auftritte, unter anderem mit den Weihnachtsoratorien von Bach und Saint-Saëns sowie Einlagen von arabischer Musik erfolgten jeweils in Bethlehem, Jerusalem und Ramallah. Anlässlich der Gegeneinladung der Orchester in die Schweiz fanden auch hier Aufführungen in Genf, im Raum Bern und in Aarau statt. Die palästinensischen Jugendlichen profitieren bei diesen gemeinsamen, insgesamt etwa dreiwöchigen Projekten von wertvollen musikalischen Impulsen und von ganz neuen Lebenserfahrungen. Es entstanden bereits viele dauerhafte Freundschaften zwischen Schweizer Chormitgliedern und jungen Palästinensern und Palästinenserinnen.

Persönliche Kontakte

Dem Verein «Music for Peace» ist es ein ganz besonderes Anliegen, in persönlichem Kontakt mit den Menschen in Palästina zu stehen. Denn diese brauchen nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern im Speziellen auch Anteilnahme. So stehen die Verantwortlichen aus der Schweiz in einer engen Beziehung zu den

Dem Verein «Music for Peace» ist es ein ganz besonderes Anliegen, in persönlichem Kontakt mit den Menschen in Palästina zu stehen.

Leitern des Konservatoriums und begleiten die vom Verein geförderten Kinder und Jugendlichen oft über längere Zeit. Die Stipendien werden ausschliesslich aus Spenden finanziert, die zu hundert Prozent in das Projekt fliessen, da der Vorstand des Vereins vollumfänglich ehrenamtlich arbeitet. Die Begabtenförderung und die Konzertreisen tragen sich finanziell selbst.

Paul David Hewson, besser bekannt als Bono, ist ein irischer Musiker. Als Sänger, Gitarrist und Songwriter der Rockband U2 ist er der Überzeugung: «Musik kann Menschen verändern, also kann sie auch die Welt verändern.» Und genau das versucht der Verein «Music for Peace» in einem von Krisen geschüttelten Gebiet umzusetzen.

Weitere Informationen: music-for-peace.ch




Nasivin®
GEGEN SCHNUPFEN

BEFREIT
INNERT
1
MINUTE

WIRKT
BIS ZU
12
STUNDEN

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Procter&Gamble International Operations SA

VERFORA®



BALD ROLLT SIE WIEDER AN, DIE WELLE ...

Von Dezember bis etwa März hat Grippe Hochsaison. Besonders in den kalten Monaten fühlen sich die Viren wohl. Bei kühlen Temperaturen und einer trockenen Umgebungsluft sind die Erreger stabiler, legen dadurch grössere Distanzen zurück und bleiben auf Oberflächen länger infektiös.

—
Rebecca Buchmann, Apothekerin

Im Volksmund werden einfache Erkältungen oft als Grippe bezeichnet. Erkältungen sind jedoch meist harmlose Erkrankungen der Atemwege, die durch unterschiedliche Viren hervorgerufen werden. Symptome treten langsam auf und sind verhältnismässig leicht.

Anders bei der «echten» Grippe. Diese wird durch Influenzaviren ausgelöst. Die Symptome treten plötzlich und heftig auf. Patienten und Patientinnen klagen über Kopf- und Gliederschmerzen, haben hohes Fieber, Husten, ein starkes allgemeines Krankheitsgefühl sowie Müdigkeits- und Erschöpfungerscheinungen. Durch die Krankheit wird ausserdem das Immunsystem geschwächt. Aufgrund der fehlenden Abwehr haben Bakterien leichtes Spiel und es kann zu sogenannten Sekundärinfektionen kommen, weshalb eine Influenzaerkrankung nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollte.

Ansteckung

Influenzaviren verbreiten sich via Tröpfcheninfektion. Durch Niesen, Husten oder gar Sprechen gelangen die Viren, verpackt in winzige Tröpfchen, in die Luft und werden von Menschen in der nahe liegenden Umgebung eingeatmet. Des Weiteren wird das virenhaltige Sekret über die Hände via Händedruck weitergereicht oder auf Gegenstände wie beispielsweise Türklinken übertragen. Nach einer Ansteckung zeigen sich erste Leiden nach ein bis zwei Tagen. Bereits einen Tag bevor sich die ersten Anzeichen bemerkbar machen, besteht Ansteckungsgefahr.

Wie schützt man sich?

Hygienemassnahmen wie regelmässiges Händewaschen, Meiden von Menschenansammlungen, Einhalten der Abstandsregeln bei Gesprächen und die Desinfektion von Türklinken, Lichtschaltern und Fernbedienungen sind zum Schutz vor allerlei Viren angebracht. Darüber hinaus sollten Innenräume mehrmals täglich für mindestens fünf Minuten stossgelüftet werden. Natürlich hilft auch die Grippeimpfung: Diese wird allen Personen ab 65 Jahren, Schwangeren, Personen, die in Gesundheitsberufen tätig sind und Risikopatienten und Risikopatientinnen jährlich empfohlen. Welcher weitere Schutz existiert gegen die Grippe? Unser Immunsystem. Ein fittes Immunsystem benötigt eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und tägliche Bewegung an der frischen Luft. Weitere Hilfsmittel zur Unterstützung unserer Abwehr sind in der Box auf Seite 10 zusammengetragen.

Ein fittes Immunsystem benötigt eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und tägliche Bewegung an der frischen Luft.

Der Grippe den Kampf ansagen

Erstmal vorweg: Antibiotika sind bei einer Grippe wie bei jeglichen anderen viral bedingten Erkrankungen wirkungslos.

Bei der Grippe werden hauptsächlich die Beschwerden behandelt. Gegen Fieber, Kopf und Gliederschmerzen sind die Wirkstoffe Paracetamol oder Ibuprofen geeignet.

Hustenstiller, auch solche auf pflanzlicher Basis mit Isländisch Moos oder Spitzwegerich, haben sich bei trockenem Husten bewährt. Diese Produkte sind vor allem zur Nacht empfohlen, wenn der Husten einem erholsamen Schlaf im Wege steht. Ist Schleim auf der Lunge vorhanden, sollte dieser bestmöglich abgehustet und folglich keine Hustenstiller eingesetzt werden. Schleim bietet einen guten Nährboden für Keime und ist deshalb auch ein Paradies für Bakterien. Eine Lungenentzündung ist die mögliche Folge. Abhilfe bei verschleimtem Husten schaffen Mittel mit Acetylcystein oder auf pflanzlicher Basis mit Efeu und Thymian, die den Schleim verflüssigen und somit das Abhusten erleichtern.



Erkältung?

Bei ersten Anzeichen

Echinaforce® Hot Drink

- Heissgetränk zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten
- aus frischem Roten Sonnenhut mit natürlichem Holunderbeeren-Aroma

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

Eine Antwort der Natur

A.Vogel

Mit Pflanzenkraft gegen verstopfte Nase und Husten



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Verstopfte Nase?
Sinupret® extract.



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Husten?
Bronchipret® Thymian Efeu Sirup.

Sinupret® extract: Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

Bronchipret® Thymian Efeu Sirup: Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Der Extrakick für die Abwehrkräfte

Wollen Sie Ihrem Immunsystem auf die Sprünge helfen? Sich für die kalten Tage wappnen? Mutter Natur hat diesbezüglich einiges zu bieten. Wir wollen Ihnen eine kleine Auswahl der Klassiker nicht vorenthalten:

- Hagebutte und Sanddorn sind als Tee oder Saft getrunken wahre Vitamin-C-Bomben.
- Ingwer und Meerrettich stimulieren mit ihren Scharfstoffen das Immunsystem.
- Thymian wirkt als Entzündungshemmer und Desinfektionsmittel für unsere Schleimhäute. Der Tee kann vorbeugend getrunken oder gurgelt werden.
- Sonnenhut (*Echinacea*) ist ein sehr guter Booster fürs Immunsystem.

Sind die Nasennebenhöhlen ebenfalls betroffen, können für kurze Zeit abschwellende Nasensprays angewendet werden oder als natürliche Alternative Meerwassersprays und Inhalationen mit ätherischen Ölen.

Oftmals werden sogenannte Grippemittel aus einer Kombination aus Wirkstoffen eingesetzt. Diese eignen sich nicht für alle, daher sollte hierzu die Apothekerin oder der Apotheker für die beste Therapie konsultiert werden.

Wann zum Arzt oder zur Ärztin?

Wie bereits erwähnt, sind Komplikationen bei einer Influenzainfektion möglich. Die häufigsten zu befürchtenden Komplikationen sind Bronchitis, Lungenentzündung, Mittelohrentzündung und Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen). Sie können grundsätzlich jede und jeden treffen, das Risiko scheint aber bei bestimmten Patientengruppen grösser. Als Risikopatienten und -patientinnen gelten Schwangere, Säuglinge, Personen ab 65 Jahren, Patienten und Patientinnen mit einer Immunschwäche sowie mit chronischen Grunderkrankungen. Zählen Sie zu dieser Gruppe, sollten Sie bei Grippe-symptomen direkt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Alle anderen sollten bei ungewöhnlichen oder sehr starken Beschwerden, wenn die Symptome länger als eine Woche unvermindert anhalten oder bei erneuter Verschlimmerung der Beschwerden ärztlichen Rat einholen. <

Solmucol® & Solmucalm®
Erkältungshusten
 Weniger husten, besser atmen.

Wieder frei durchatmen.
www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss

Aus der TV-Werbung



Löst den Schleim, befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz, für Diabetiker geeignet.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



UNANGENEHM: KOSTENDRUCK

Die steigenden Kosten der Gesundheit sind immer wieder ein Thema, aber richtig wehzutun scheinen sie nicht wirklich. Keinesfalls will die Bevölkerung einen Leistungsabbau, sondern lieber noch mehr des Guten, auch wenn es kostet.

Hans Wirz

Mehr des Guten wird seit Jahren gefordert: mehr wirksame Medikamente, mehr individuelle Prävention, mehr persönliche Zuwendung, mehr Zusammenarbeit zwischen den Spezialistinnen und Spezialisten. Das Wunschkonzert hat allerdings zwei speziell unangenehme Nebenwirkungen: den Mangel an Fachkräften und einen rasanten Kostenanstieg. Dazu zwei Beispiele.

Der Bereich Intensivpflege ...

Bessere Intensivpflege bedeutet in der Hauptsache mehr persönliche Zuwendung. Dies rein menschlich gesehen und von gut ausgebildeten Fachkräften erbracht. Konkret: Zuwendung direkt am Bett der Patientinnen und Patienten. Interessante Arbeit, aber mit (zu) viel Potenzial bezüglich Überforderung. Aus- und Weiterbildung ist in diesem Bereich speziell herausfordernd – im gestressten Alltag noch Neues dazulernen respektive solides Wissen vermitteln. Da sind speziell die Lehrkräfte gefordert. Und das bei einer grossen Zahl von Herausforderungen: absehbare Überlastung «on the Job», erhöhtes Risiko von Ansteckungen, weniger Angebote von Teilzeiteinsatz, relativ niedriger Lohn (beispielsweise der Ausbilderinnen), teilweise Bevormundung durch Ärzte und Ärztinnen, sprich schwierige Kommunikationsbedingungen. Aus diesen und anderen (etwa familiären) Gründen wird die Rekrutierung von spezialisiertem Weiterbildungsnachwuchs schwieriger. Helfen auf breiter Front würde finanzielle Besserstellung und Ausweitung der Kapazitäten erfordern. Ob das möglich wird, bezweifeln viele, nachdem der Notstand seit Jahren bekannt ist, ohne dass etwa bei den Löhnen echt «vorwärts» gemacht wurde.

... oder bezüglich Psychopharmaka

Man kann es als starken Trend bezeichnen, dass Menschen zunehmend psychisch angeschlagen sind respektive von Demenz beherrscht werden. Eine der hauptsächlichen Ursachen ist eben-

falls Personalmangel (siehe vorhergehender Textabschnitt). Hilfe in der Not bieten Neuroleptika, also der Einsatz von Psychopharmaka als «dämpfende» Massnahme. Dessen Ziel darin besteht, die Betroffenen «ruhigzustellen». Trotz offensichtlichen Nebenwirkungen. Immerhin geht der Trend dahin, Medikamente zu reduzieren. Etwa gemäss einem Leitfaden für personenzentrierte Massnahmen, den Curaviva, der Branchenverband der Alterseinrichtungen, erarbeitet und herausgegeben hat. Trotzdem bleibt es weiterhin ein Ziel, mehr Fachkräfte einzustellen – wenn denn die Budgets gesprochen werden.

Die Krankenkosten dürften weiter ansteigen; gespart werden muss vorläufig noch anderswo.

Die unendliche Nachfrage

Man sucht Entlastung auf der Kostenseite, andererseits sind Leistungskürzungen und der Verzicht auf neue Medikamente keine Option. Ein Realitätscheck belegt denn auch, dass es auf absehbare Zeit unrealistisch ist, die Krankheitskosten senken zu wollen. Denn das sind die Tatsachen: Die Zunahme der Bevölkerung treibt die Kosten in allen denkbaren Bereichen hoch, so auch im Gesundheitswesen. Dasselbe gilt angesichts der (an sich erfreulichen) Tatsache, dass die Menschen laufend älter werden. Ununterbrochenes Wohlbefinden wird Standard – und man lässt sich gerne öfter untersuchen, um Mängel möglichst früh zu erkennen. Ohnehin, weil man so viel Kassenprämien zahlt. Kurz und bündig: Die Krankenkosten dürften weiter ansteigen; gespart werden muss vorläufig noch anderswo. <



DARMGESUNDE ADVENTSZEIT

Nicht jeder Magen-Darm-Trakt kommt mit der Völlerei über die Festtage gut zurecht. Wer über die Stränge gehauen hat, findet in der Apotheke wohltuende Mittel.

Andrea Söldi

In der Adventszeit sind wir geradezu umgeben von wenig gesunden Esswaren: Wo man hinsieht, verführen uns Schöggeli und Guetzli, der Samichlaus leert seinen Sack mit spanischen Nüssli und Lebkuchen aus, der erste Fondueplausch lockt, am Weihnachtsmarkt stossen wir mit Glühwein an und beissen herzhaft in frittierte Apfelküchlein, wir hauen am Geschäftssessen über die Stränge – und dann steht erst noch das grosse Weihnachtsmahl an. Mit dem Einbruch der kalten und dunklen Tage hat man mehr Lust auf kalorienreiche Nahrungsmittel mit viel Zucker und Fett. Die Gründe dafür liegen tief zurück in der Evolution: Früher war das Essen im Winter knapp, also musste man sich ein Vorratspolster zulegen.

Heute hingegen sind solche Polster meist unerwünscht. Weil viele sie wieder loswerden wollen, erfreuen sich Fitnesszenter und Ernährungsberaterinnen im Januar regen Zulaufs. Doch Übergewicht ist nicht die einzige negative Folge von zu süsser und fettiger Nahrung. Der übermässige Zuckerkonsum – die Schweizer Bevölkerung isst etwa doppelt so viel wie empfohlen – begünstigt auch den Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen sowie Karies. Menschen mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt haben auch oft Schwierigkeiten beim Verdauen grösserer Zucker- und Fettmengen.

Saure Folgen fetter Speisen

Nach einem üppigen Mahl leiden einige unter saurem Aufstossen – in der Fachsprache: Reflux. Besonders häufig tritt das Problem in der Schwangerschaft und bei Übergewicht auf. Bei manchen Menschen ist auch einfach der Magenschliessmuskel zu lose, wodurch Magensäure in die Speiseröhre fliessen kann. Treten die Beschwerden nur gelegentlich auf, darf man sich mit rezeptfreien Medikamenten aus der Gruppe der Antazida oder der Protonenpumpeninhibitoren (PPI) Abhilfe verschaffen. Einen regelmässigen Reflux hingegen sollte man ärztlich abklären.

Viele Süssigkeiten und Kohlenhydrate können darüber hinaus diverse Probleme im Verdauungstrakt verursachen: Manche reagieren mit Blähungen, andere mit Völlegefühl und Verstopfung, wieder andere mit Durchfall oder gar Darmkrämpfen. Denn ein hoher Zuckerkonsum kann die Darmflora stören sowie Darpilze wie *Candida albicans* fördern. Der Hefepilz ist bei den meisten Menschen vorhanden. Breitet er sich jedoch übermässig aus, kann er sich durch diverse Beschwerden im Magen-Darm-Trakt bemerkbar machen oder durch Rötungen und Brennen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Menschen mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt haben oft Schwierigkeiten beim Verdauen grösserer Zucker- und Fettmengen.

Zucker gärt im Darm

Auch das Reizdarmsyndrom, unter dem zwischen sechs und zwölf Prozent der Menschen leiden, geht mit äusserst lästigen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Krämpfen und Stuhlnunregelmässigkeiten einher. «Eine häufige Ursache dieser Magen-Darm-Beschwerden ist der ungenügende Abbau von Zuckermolekülen», erklärt Daniel Pohl, leitender Arzt am Universitätsspital Zürich. Der Zucker kann nicht verdaut werden, weil die Enzyme dazu fehlen oder weil zu viel Zucker aufs Mal im Dünndarm ankommt, zum Beispiel, weil der Dünndarm die Glukose nur mangelhaft in die Blutbahn abgeben kann.

Werden grössere Zuckermoleküle wie Lactose nicht aufgespalten, wandern sie weiter Richtung Dickdarm. «Dort kommt es zu einem Gärprozess, bei dem Gase entstehen», führt der Gastroen-

terologe weiter aus. Zudem würden die Zuckerstoffe Wasser in den Darm ziehen, sodass sich das Darmvolumen weitet. Dies könne zusätzlich zu Beschwerden führen, vor allem bei Personen mit empfindlichem Magen-Darm-System.

Gemüse nicht vergessen

Durchfall und andere Verdauungsprobleme können auch von stark fetthaltigen Lebensmitteln verursacht werden. Die meisten Fertigmahlzeiten enthalten zu viel und oft minderwertiges Öl, hingegen zu wenig Ballaststoffe. Wer selbst kocht, mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, lebt deshalb meist gesünder. Wenn die Zeit dazu nicht reicht, kann man Convenience-Produkte mit Gemüse oder einem grossen Salat ergänzen. Auch in Restaurants sind die Portionen oft sehr üppig. Statt sich zu überessen, kann man sich den Rest einpacken lassen. Dafür bestellt man noch einen Salat.

Gern wird zudem nach dem Essen ein Gläschen Schnaps empfohlen. Doch dieses Hausmittelchen ist mit Vorsicht zu geniessen: Der Alkohol mag zwar einstweilen ein wohliges Wärmegefühl auslösen. Doch gleichzeitig kann Hochprozentiges die Magenschleimhaut reizen – keine gute Idee also bei empfindlichem Magen. <

So überstehen Sie die weihnachtlichen Versuchungen

- Bei Unwohlsein nach einem reichhaltigen Essen wirkt ein warmer Kräutertee wohltuend. Besonders nützlich für Magen-Darm-Beschwerden sind Pflanzen wie Löwenzahn, Echte Kamille, Schafgarbe, Melisse, Rosmarin, Fenchel, Kümmel oder Artischocke. Einige davon kann man auch prophylaktisch dem Essen als Gewürze zufügen. Andere sind in Form von Tinkturen oder Pastillen erhältlich.
- Um die Darmflora zu unterstützen, eignen sich fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi. Diese enthalten Milchsäurebakterien. Und wie bereits Seefahrer Captain Cook wusste: Eine kleine Portion rohes Sauerkraut täglich versorgt den Körper mit Vitamin C.
- Essen Sie gesunde Hauptmahlzeiten mit vielen Vollkornprodukten, Gemüse und Salat – am besten aus saisongerechten Wurzel- und Kohlpflanzen wie etwa Rübli, Kabis, Sellerie oder Randen. Ausreichend Ballaststoffe sättigen, ohne zu viele Kalorien zu enthalten, vermindern die Lust auf ungesunde Zwischenmahlzeiten und verhindern Verstopfung.



OMNi BIOTiC®

Ihr Partner für die Abwehrkraft

OMNi BIOTiC® Pro-Vi 5

Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäurebakterien und Vitamin D
stark erhöhtes Immunfaktor des Immunsystems.

30 Portionsbeutel à 2g e 60g

Wissenschaft und Qualität

Mit 5 Milchsäurebakterienstämmen und Vitamin D für die ganze Familie.

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



SONNE, MOND UND SCHLAF

Stört der Vollmond wirklich unseren Schlaf oder ist es nur eine Mär? Auch wenn es paradox klingt: Für einen gesunden, tiefen Schlaf ist die Sonne viel wichtiger.

Jürg Lendenmann

Nicht immer garantiert ein gutes Gewissen ein gutes Ruhekitzen. Auch unbescholtene Zeitgenossinnen und Zeitgenossen können klagen, bei Vollmond schlecht schlafen zu können. Doch an der Gravitation des Trabanten kann es nicht liegen.

Mücke gegen Mond

Mag der Mond die Ozeane in Bewegung versetzen und Flut und Ebbe bewirken: Die Kraft, die er auf Menschen ausübt, ist vernachlässigbar gering. Der amerikanische Astronom George O. Abell hatte ausgerechnet, dass die Gravitationskraft einer Mücke, die auf der Schulter eines Menschen landet, grösser ist als die des Mondes. Wenn Sie dieses Heft in den Händen halten, übt es eine tausendmal grössere Anziehungskraft auf Sie aus als der Mond. Doch was ist an den vielen Mythen im Volksglauben, dass der Mond Menschen den Schlaf rauben und ihre Gesundheit beeinflussen kann?

Nur ein Schubladenproblem?

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München nahmen ältere Veröffentlichungen unter die Lupe und fanden, dass viele Ergebnisse widersprüchlich sind. In ihrer 2014 publizierten Studie werteten sie Schlafdaten von 1265 Probandinnen und Probanden aus 2097 Nächten aus und «konnten keinen statistisch belegbaren Zusammenhang zwischen

menschlichem Schlaf und den Mondphasen aufzeigen». Acht Datensätze mit 23 600 Nächten mit negativen Ergebnissen standen zwei Datensätze mit 1209 Nächten gegenüber, die einen Einfluss der Mondzyklen auf das Schlafverhalten zeigten. Allerdings waren drei der negativen Studien nie voll publiziert worden. Die Praxis, negative oder unschlüssige Resultate nicht zu veröffentlichen, sei als «Schubladenproblem» der Wissenschaft, Medizin und Pharmazie bekannt, so die Autorinnen und Autoren der Studie.

Nicht nur Mondlicht hält wach

Neues Licht in die Streitfrage bringen konnte ein Forscherteam aus Argentinien und den USA mit einer Feldstudie. Mittels Handgelenkaktimetrie massen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Aktivität von indigenen Toba-Teilnehmenden, die sie in drei Gruppen gliederten. Die erste lebte in ländlicher Umgebung und hatte im Gegensatz zur zweiten keinen Zugang zur Elektrizität; die Teilnehmenden der dritten Gruppe waren 464 College-Studentinnen und -Studenten, die in einer amerikanischen Grossstadt lebten. Die Ergebnisse, so die Forschenden, deuten stark darauf hin, dass der menschliche Schlaf unabhängig vom ethnischen und soziokulturellen Hintergrund und vom Grad der Urbanisierung mit den Mondphasen synchronisiert ist. Zudem zeigte sich, dass Zugang zu künstlichem Licht zu einem späteren Schlafbeginn und einer kürzeren Schlafdauer führte.

Der Schlaf ist die beste Medizin.

Deutsches Sprichwort

Kurz: Es ist das Licht, das uns am Einschlafen hemmt, sei es das Mondlicht, das Licht von Lampen oder das von Monitoren. Es mag paradox klingen, doch Licht kann auch helfen, dass wir besser schlafen: das Sonnenlicht!

Taktgeberin Sonne

Nach der Mythologie der Griechen war es der Gott Helios (röm. Apollo), der mit seinem Sonnenwagen von Ost nach West fuhr und das lebensbringende Licht brachte. Apollon war auch der Gott der Heilkunst. Wir wissen heute: Sonnenlicht (UV-B) ist nicht nur wichtig für die Vitamin-D-Produktion in unserer Haut. Die Sonne ist auch eine wichtige Taktgeberin. Wie Ernährungspädagoge M. Nathaniel Mead festhält, verbessert das Sonnenlicht den Schlaf. Als Grund nennt er den Einfluss der Sonnenstrahlen auf die Melatoninproduktion. Dieses Hormon wird von der Zirbeldrüse gebildet und synchronisiert viele Rhythmen unseres Körpers mit den 24 Stunden von Tag und Nacht. Zudem hat es wichtige Funktionen beim Bekämpfen von Entzündungen, Infektionen, Autoimmunität und Krebs. Es zeigte sich: Wenn Menschen hellem Morgenlicht ausgesetzt waren, setzte die Bildung von nächtlichem Melatonin früher ein und der Schlaf war länger und tiefer.

Auch die Vorstufe des Melatonins, das Hormon Serotonin, wird durch das Tageslicht beeinflusst. Mead zitiert den Melatonin-Forscher Russel J. Reiter: «Gerade für Menschen, die in Innenräumen arbeiten, ist es wichtig, tagsüber regelmässig ins Freie zu gehen und zudem sollen wir alle versuchen, in völliger Dunkelheit zu schlafen: Beides kann einen grossen Einfluss auf den Melatoninrhythmus haben und zu einer Verbesserung der Stimmung, Energie und Schlafqualität führen.» <

Tipps, um besser zu schlafen

- Halten Sie sich viel im Freien auf. Tageslicht kurbelt die Bildung des Schlafhormons Melatonin am Abend früher an. Zehn bis fünfzehn Minuten ohne Sonnenbrille und nicht im Schatten genügen.
- Schlafen Sie möglichst bei völliger Dunkelheit.
- Meiden Sie vor dem Schlafen aufpeitschende Geschichten (Filme, Literatur).
- Wenn Sie abends das Tablet oder Handy nutzen, aktivieren Sie den Nachtmodus. Denn das blaue Monitorlicht soll die Produktion von Melatonin hemmen.
- Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen, sorgen Sie für eine kühle Zimmertemperatur (16 bis 18 Grad) und eine gute Lüftung.
- Essen Sie abends früh und mässig. Verzichten Sie auf Koffein, Nikotin und Alkohol.
- Finden Sie ein passendes Einschlafritual, beispielsweise einen Abendspaziergang; er hilft beim Verdauen und Abschalten.
- Zu den Kräutern, die sich für einen Schlaftrunk eignen, zählen Baldrian, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Lavendel, Passionsblume, Schafgarbe und Zitronenmelisse. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Hämorrhoiden?

Hametum®

Die pflanzliche Alternative

- ✓ Hemmt die Entzündung
- ✓ Stillt die Schmerzen
- ✓ Lindert den Juckreiz



Mit Hamamelis

hametum.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

EWIGES TABUTHEMA

Wenn es im Analbereich juckt oder auch mal blutet, können Hämorrhoiden dafür verantwortlich sein. Im Interview erklärt Dr. med. Daniela Cabalzar-Wondberg, wie Hämorrhoiden entstehen und wie sie sich behandeln lassen.

Susanna Steimer Miller

Über Hämorrhoiden spricht niemand gerne. Weshalb?

Dr. med. Daniela Cabalzar-Wondberg: Ich erlebe täglich in der Sprechstunde, dass die Hemmschwelle bei Patientinnen und Patienten, egal ob jung oder alt, oft hoch ist, offen über Analprobleme zu sprechen. Besteht eine Stuhlinkontinenz, ist die Scham zusätzlich erhöht.

Was sind Hämorrhoiden?

Grundsätzlich muss man wissen, dass alle Menschen Hämorrhoiden haben. Darunter versteht man ein sehr gut durchblutetes Gefässpolster, den sogenannten Hämorrhoidalplexus, der sich zwischen dem Enddarm und dem Analkanal befindet. Er besteht aus einem Arterien- und Venengeflecht, das zu rund zwanzig Prozent für die Kontinenzleistung verantwortlich ist und dafür sorgt, dass aus dem Anus nicht unwillkürlich Luft, Flüssigkeit oder Schleim abgeht. Zu achtzig Prozent ist dafür der Schliessmuskel zuständig. Normalerweise funktioniert dieses Gefässpolster wie ein Schwellkörper und dichtet dadurch den After ab. Erweitert sich dieses Gefässpolster und treten Beschwerden auf, spricht man vom Hämorrhoidalleiden.

Welches sind die Ursachen dafür?

Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass Hämorrhoiden Probleme bereiten. So fördert ein erhöhter Druck auf den Beckenboden in der Schwangerschaft, unter der Geburt, durch das Heben schwerer Lasten oder durch Übergewicht das Entstehen von Hämorrhoiden. Eine ballaststoffarme Kost, übermässiger Alkoholkonsum, Durchfall oder Verstopfung, Bewegungsmangel und langes Verweilen auf der Toilette sind weitere begünstigende Faktoren.

Wie viele Menschen sind davon betroffen?

Das Hämorrhoidalleiden ist eine sehr häufige Erkrankung. Genaue Zahlen gibt es nicht. Man geht davon aus, dass ungefähr 1000 Arztbesuche pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner aufgrund von Hämorrhoiden erfolgen. Die Dunkelziffer ist gross, weil viele Patientinnen und Patienten die Beschwerden mit frei verkäuflichen Medikamenten selbstständig behandeln und daher nicht erfasst werden. Am häufigsten tritt das Leiden zwischen 45 und 60 Jahren auf.



Dr. med. Daniela Cabalzar-Wondberg ist Proktologin und Chirurgin, EBSQ Coloproctology, am Universitätsspital Zürich.

Welche Beschwerden werden durch Hämorrhoiden ausgelöst?

Zu den typischen Symptomen gehören hellrote Blutungen, Juckreiz, Nässen oder Brennen. Einige Betroffene bemerken ein Stuhlschmier in der Unterwäsche. Auch ein Druckgefühl im After kann sich bemerkbar machen und das Gefühl, dass der Darm nach dem Toilettengang nicht vollständig entleert ist. Schmerzen sind kein typisches Symptom, können aber im Zusammenhang mit einer Analvenenthrombose oder einer Entzündung auftreten.

Wie kann man Hämorrhoiden behandeln?

Entscheidend ist die Anpassung der Lebensgewohnheiten. Geschieht dies nicht, können die Beschwerden immer wieder auftreten, auch nach einer medikamentösen oder operativen Therapie. Wichtig ist, auf einen weichen Stuhlgang zu achten. Dies kann man durch eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichendes Trinken oder Medikamente erreichen. Eine Vielzahl an Medikamenten in Form von Zäpfchen, Salben und Tabletten können den Juckreiz und Entzündungen lindern, abschwellend wirken und die Gefässwände stärken.

Bei welchen Beschwerden sollte man spätestens einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen?

Anfangs sind die Beschwerden nur gering und unspezifisch. Viele der beschriebenen Symptome können auch im Zusammenhang

Die vier Stadien von Hämorrhoiden

- **Stadium 1:** Die Hämorrhoiden sind von aussen nicht sichtbar.
- **Stadium 2:** Beim Stuhlgang werden die Hämorrhoiden aus dem After gepresst, verschwinden danach aber wieder im After.
- **Stadium 3:** Die Hämorrhoiden verschwinden nicht mehr von allein und müssen mit der Hand in den After zurückgestossen werden.
- **Stadium 4:** Die Hämorrhoiden ragen dauerhaft aus dem After heraus.

mit anderen Erkrankungen im Analbereich auftreten. Bei Blutungen ist immer ein Arztbesuch angezeigt, um Krebs im Magen-Darm-Trakt oder im Analbereich auszuschliessen. Für eine Diagnosestellung ist eine Arztkonsultation unumgänglich. Diese ist auch dann empfehlenswert, wenn die Beschwerden das Wohlbefinden beeinträchtigen, nach einer Selbsttherapie nicht abklingen oder immer wieder auftreten.

Wann ist die operative Entfernung eine Option und was muss man darüber wissen?

Ob eine Operation sinnvoll ist, hängt vom Stadium und vor allem auch vom individuellen Leidensdruck ab. Der Eingriff erfolgt normalerweise ambulant, ausser bei Risikopatienten und Risiko-

patientinnen. Es gibt eine Vielzahl an zur Verfügung stehenden Methoden, zum Beispiel die Gummibandapplikation, die Entfernung der einzelnen Hämorrhoidalpolster oder die Operation nach Longo, bei der eine Schleimhautmanschette direkt oberhalb der Hämorrhoiden entfernt wird.

Nach der Operation darf man normal essen. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist für einen weichen Stuhl jetzt besonders wichtig. Je nach Operationsmethode ist man am Folgetag oder nach einer Woche wieder arbeitsfähig.

Birgt die Operation Risiken?

Sehr selten sind Nachblutungen oder Schmerzen durch das Auftreten von Perianalvenenthrombosen oder Infektionen möglich. Insgesamt sind es risikoarme Operationen.

Was wirkt präventiv?

Eine Stuhlregulation durch ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, sportliche Betätigung und das Vermeiden von langem Sitzen und Pressen auf der Toilette. Wenn der Körper Stuhldrang signalisiert, sollte man den WC-Besuch nicht hinausschieben. Optimal ist es, wenn man die Füsse dabei auf einen kleinen Hocker stellen kann, dies unterstützt den physiologischen Vorgang der Darmentleerung. <

Wenn es juckt, brennt oder schmerzt.

SULGAN[®]N

SULGAN[®]N hilft gegen Hämorrhiden mit Dreifachwirkung.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

DG
DOETSCH GRETHER
CH-BASEL

SO NORMAL UND DOCH SO HEIKEL

Das Verhältnis zum Alkohol ist in unserer Gesellschaft ein zwiespältiges. Alkohol ist angepriesenes Kulturgut, ab dem jungen Erwachsenenalter ist der Konsum die Norm. Wer aber die Kontrolle über den Alkohol verliert, wird oft stigmatisiert – und damit auch die Angehörigen.

Markus Meury, Sucht Schweiz

Gut achtzig Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren trinken Alkohol, zumindest gelegentlich. Ein Fest ohne Alkohol ist kaum vorstellbar. Viele Menschen konsumieren, um ihre Scheu abzulegen und geselliger zu werden, um sich konform zu verhalten oder aber um noch mehr Spass zu haben. Einige Menschen konsumieren Alkohol aber auch im Alltag, um Stress abzubauen, als Einschlafhilfe oder um Probleme zu vergessen.

Wenn Alkohol zum Problem wird

Alkohol ist heute die psychoaktive Substanz mit der grössten Problemlast für die Konsumierenden und die Gesellschaft. Die zwei

hauptsächlichen risikobehafteten Trinkmuster sind der episodisch risikoreiche Konsum (Rauschtrinken) und der chronisch risikoreiche Konsum (ein langfristiger und regelmässig hoher Konsum). Sie sind für unterschiedliche Schäden verantwortlich: Beim episodischen Risikokonsum stehen Unfälle, Gewalt und Alkoholvergiftungen im Vordergrund. Deswegen ist der Alkohol beispielsweise bei den 15- bis 24-jährigen Männern die Todesursache Nummer eins. Beim chronischen Risikokonsum geht es eher um Abhängigkeit und weitere psychische und physische Krankheiten. Alkoholkonsum zur Stress- oder Problembewältigung – auch wenn er eine vorübergehende Erleichterung ver-

schaft – kann dazu führen, dass das Unbehagen zwischen den Alkoholkonsumschüben verstärkt wird. Dies kann zu weiterem Alkoholkonsum motivieren und zu einer Abhängigkeit führen. Davon sind in der Schweiz 250 000 Menschen direkt betroffen. Insgesamt sterben pro Jahr schätzungsweise 1550 Menschen aufgrund des Alkoholkonsums vorzeitig.

Hier kann Alkohol besonders fatal sein

Es gibt Lebensphasen, in denen der Körper besonders sensibel auf Alkohol reagiert: Für ungeborene Kinder ist Alkoholkonsum während der Schwangerschaft mit grossen Gesundheitsrisiken verbunden. Auch der Körper (insbesondere das Gehirn) von Kindern und Jugendlichen ist noch in voller Entwicklung, weshalb er sensibler auf Alkohol reagiert. Ebenso sind ältere Menschen aufgrund physiologischer Veränderungen im Zusammenhang mit dem Alter, chronischen Erkrankungen oder Gebrechlichkeit, Sturzgefahr oder Wechselwirkungen mit Medikamenten einem grösseren Risiko für alkoholbedingte Schäden ausgesetzt.

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol

Es ist schwierig, offizielle Empfehlungen für einen risikoarmen Konsum zu formulieren. Zum einen gibt es keinen Alkoholkonsum ohne Risiko: Es stimmt zwar, dass ein Glas Wein pro Tag gut fürs Herz ist, aber dieser Effekt wird durch das Krebsrisiko des Alkohols bereits bei diesem ersten Glas mehr als aufgewogen. Zum anderen werden Empfehlungen auch von gesellschaftlichen Wertvorstellungen und Interessen beeinflusst. Wenn der Bund schon nur eine Orientierungshilfe für den Alkoholkonsum herausgibt, wird er von weiten Kreisen als bevormundend kritisiert. Aktuell gilt: Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei Standardgläser mit alkoholischen Getränken pro Tag zu sich nehmen, gesunde erwachsene Frauen nicht mehr als ein Standardglas pro Tag. Ein Standardglas bedeutet hier drei Deziliter Bier oder ein Deziliter Wein oder einen doppelten Schnaps. Wenn im Verlauf mehrerer Stunden ausnahmsweise mehr getrunken wird, dann sollten Männer nicht mehr als fünf und Frauen nicht mehr als vier Standardgläser konsumieren. Es empfiehlt sich zudem, zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzuhalten.

Um die Gesundheit von Jugendlichen zu schützen, sollten unter 16-Jährige keinen Alkohol trinken.

Tipps für Apéros und Feste

Wenn Sie keinen Alkohol trinken möchten, dann brauchen Sie sich nicht zu entschuldigen. Dieser Wunsch ist nicht weniger okay, als wenn jemand Alkohol trinkt und ist von allen zu akzeptieren. Wenn Sie nur wenig Alkohol trinken möchten, dann löschen Sie den Durst zuerst mit Wasser oder Fruchtsaft und achten Sie darauf, dass Ihr Weinglas nicht ständig nachgefüllt wird. Wer danach noch Auto fahren muss: ohne richtige Mahlzeit maximal zwei Standardgläser für einen Mann, ein Glas für eine Frau. Mit richtiger Mahlzeit drei respektive zwei. Sonst sind die 0,5 Promille schon überschritten. Am besten ist es allerdings immer noch, gar nichts Alkoholisches zu trinken, wenn man fährt. Falls Sie in Gruppen unterwegs sind, ist es weise, eine Person zu bestimmen, die keinen Alkohol trinkt und die anderen heimfahren kann.

Tipps für Gastgeber und Gastgeberinnen

Wenn Sie selbst einen Event organisieren, dann können folgende Massnahmen den Alkoholkonsum vermindern:

- Attraktive alkoholfreie Drinks und genügend Wasser anbieten.
- Keine süssen Alkoholgetränke wie Alcopops oder Bowlen bereitstellen, denn da spürt man den Alkohol weniger und trinkt viel mehr davon.
- Nur eine Sorte Wein auftischen, sonst meint man, von allem probieren zu müssen.
- Keine halbvollen Gläser nachfüllen, sonst haben die Gäste keine Übersicht mehr, wie viel sie bereits getrunken haben.
- Ein zu heisser Raum macht zusätzlich durstig.
- Statt zu viel Salzigem auch Früchte und Gemüsedips anbieten.
- Die Party zeitlich begrenzen.
- Nicht zum Weitertrinken animieren und respektieren, wenn jemand keinen Alkohol trinken möchte.
- Gästen, die bereits angetrunken sind, keinen Alkohol mehr ausschenken.

Weitere Informationen:

alkoholkonsum.ch, suchtschweiz.ch

Wie viel Alkohol für unsere Jugendlichen?

Sollen Jugendliche zur Feier auch anstossen? Ab welchem Alter und wie viel Alkohol soll es sein? Solche Fragen stellen sich Eltern an den Jahresendfesten. Denn Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol. Sie sind in der Regel leichter als Erwachsene, der Alkohol verteilt sich damit auf eine kleinere Menge Körperflüssigkeit, die Blutalkoholkonzentration wird höher. Die Enzyme, die den Alkohol in der Leber wieder abbauen, sind zudem bei Jugendlichen in geringerer Menge vorhanden als bei Erwachsenen, der Alkohol wirkt also länger.

Regelmässiger Alkoholkonsum kann körperlichen Entwicklungsprozessen wie der Gehirnentwicklung und dem Knochenwachstum schaden. Und: Je früher jemand mit dem regelmässigen Alkoholkonsum beginnt und je früher jemand Alkoholräsche hat, desto grösser ist auch das Risiko, später ein Alkoholproblem zu bekommen. Wenn man die Gesundheit von Jugendlichen schützen will, sollten also unter 16-Jährige gar keinen Alkohol trinken. Unter 18-Jährigen sollten keine Spirituosen, Alcopops und Aperitifs angeboten werden.

Alternativen anbieten – und selbst geniessen

Als leckere Alternative für Jugendliche und Erwachsene bieten sich alkoholfreie Cocktails an. Jetzt ist also die Gelegenheit, neue Rezepte auszuprobieren, die bei Sucht Schweiz bestellt werden können! Jugendliche lassen sich auch gerne in die Kreation von Cocktails einbeziehen.

Kinder und Jugendliche wissen genau, wie ihre Eltern mit dem Alkohol umgehen und integrieren dieses Verhalten unbewusst als normales Verhalten. Wie Kinder und Jugendliche Alkohol später einmal konsumieren, hängt zu einem guten Teil davon ab, wie im eigenen Elternhaus mit Alkohol umgegangen wurde. Deshalb ist die wichtigste Präventionsmassnahme diejenige, mit moderatem Alkoholkonsum selbst Vorbild zu sein.

FESTE GELASSENER ANGEHEN

Die Zeit vor den Festtagen ist bei vielen mit Stress verbunden: Geschenke organisieren, Menüs planen, einkaufen, kochen ... Ein paar Tipps, wie Sie Ihre Nerven stärken und Stress abbauen können.

Jürg Lendenmann

Negativer Stress kann viele Ursachen haben. Manche Stressauslöser können wir beeinflussen, indem wir deren Ursachen angehen. Ein Beispiel: Wenn wir Gäste zu Weihnachten oder Silvester einladen, müssen wir nicht immer den gewohnten arbeitsintensiven Fünfgänger auf den Tisch zaubern (und die Wohnung vorher noch blitzblank reinigen). Gewiss, das Kulinarische sorgt für Höhepunkte. Noch wichtiger aber ist, entspannt mit den Gästen plaudern und den Abend als Gastgeberin und Gastgeber genießen zu können. Um den Stress schon im Vorfeld zu verringern, empfiehlt es sich, ein Menü zu wählen, bei dem sich das Einkaufen und Zubereiten der Gänge speditiv erledigen lassen. Ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr. Oder wie Albert Einstein sagte: «Mache die Dinge so einfach wie möglich – aber nicht einfacher.»

Doch was tun, wenn die Nerven trotz optimierter Planung trotzdem flattern? Oder, schlimmer, wenn uns Schicksalsschläge wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Tod einer geliebten Person aus der Bahn werfen. Da wir diese ebenso wenig beeinflussen können wie auch beispielsweise durch hohe schulische Anforderungen und soziale Belastungen hervorgerufenen Stress, brauchen wir Strategien und Hilfen, um den Stress abbauen und die Nerven stärken zu können.

«Narren hasten, Kluge warten,
Weise gehen in den Garten.»

Rabindranath Tagore

Stress gezielt abbauen

Vieles kann helfen, Stress zu bewältigen und wieder zum Gleichgewicht zu finden. Regelmässiger Ausdauersport wie Joggen oder Skilanglauf kann dazu beitragen, ausgeglichener und entspannter zu werden. Harmonisierend wirkt auch das Erfahren eines Flow-Erlebnisses, das bei Tätigkeiten auftreten kann, in denen man völlig aufgeht und die Zeit stillzustehen scheint. Etwa beim Ausüben eines Hobbys wie Musizieren, Tanzen, Malen, Schreiben, beim Wandern oder Betrachten von Kunstwerken.

Autogenes Training, in den 1920er-Jahren vom Berliner Neurologen Johannes H. Schultz entwickelt, ist ein konzentratives Entspannungsverfahren, bei dem autosuggestive Formeln wie «Mein rechter Arm ist ganz schwer» eingesetzt werden. Das Üben der Wahrnehmung von Wärme, Schwere, Atmung usw. führt zu ruhigerem Atem und Herzschlag sowie zur Entspannung der Muskeln.

1929 veröffentlichte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson ein neu entwickeltes Entspannungsverfahren: die **progressive Muskelentspannung**. Bei ihr wird durch An- und Entspannen von Muskelpartien das Gefühl geschult, muskuläre Spannungszustände frühzeitig zu erkennen und aktiv zu vermindern.

Heilkräuter gegen den Stress

- Zu den Heilpflanzen für Nerven- und Beruhigungstees, die in europäischen Arzneibüchern (Österreich, Schweiz) aufgelistet sind, zählen Baldrianwurzel, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Passionsblumen und Pomeranzenschalen. Als Hausmittel gegen Unruhe werden neben vielen anderen Lavendelöl und der Wurzelextrakt der Schlafbeere (*Withania somnifera*, Ashwagandha) eingesetzt.
- In der traditionellen chinesischen Medizin werden Minze bei Nervosität sowie Ginseng und Sternanis zur Stärkung der Nerven verwendet, traditionell neben vielen anderen auch Ginkgo und Kurkuma.
- Gegen erhöhten körperlichen und emotionalen Stress werden gerne Pflanzen eingesetzt, die adaptogen wirken, das heisst dem Körper helfen, sich anzupassen. Am bekanntesten sind Ginseng (*Panax ginseng*), Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Lassen Sie sich in der Apotheke über geeignete Pflanzen gegen den Stress beraten.

Viel älter sind Methoden, die den Weg aus dem Osten zu uns gefunden haben. Das in Indien vor 3500 Jahren entwickelte **Yoga** fördert nicht nur Kraft und Beweglichkeit; bei der Achtsamkeitsübung Yoga Nidra gelangt man in einen Zustand, der frei von Anspannung ist.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden **Taiji** (chinesisches Schattenboxen) und **Qigong** (Übungen zur Stärkung der Lebensenergie Qi) auch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Die weichen, fließenden Bewegungen entspannen und harmonisieren den Fluss des Qi.

Das Ziel der **Meditation**, wie sie zur Stressminderung praktiziert wird, ist «in der Einfachheit des Hier und Jetzt zu verweilen».

Mikronährstoffe für die Nerven

Auch die Ernährung ist ein wichtiger Baustein beim Stressabbau. Denn viele Mikronährstoffe sind für den Aufbau, die Funktion und den Schutz der Nervenzellen wichtig und werden bei Stress vermehrt gebraucht.

Vitamin B₁: Hefe, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Schweinefleisch ...

Vitamin B₆: Hefe, Sonnenblumenkerne, grüne Bohnen, Fleisch, Fisch, Hirseflocken ...

Vitamin B₁₂: Fleisch, Fisch, Leber, Eier, Käse

Folat: Hefe, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Gemüse ...

Niacin: Hefe, Weizenkleie, Leber, Steinpilze, Erdnüsse, Fleisch ...

*Sogar wenn er verfolgt wird,
ist der Schmetterling niemals in Eile.*

Japanisches Sprichwort

Vitamin E: Weizenkeime, Pflanzenöle, Rüebl, grünes Gemüse, Eier ...

Calcium: Käse, Mandeln, Samen/Kerne/Nüsse, Milch, calciumreiches Mineralwasser ...

Kalium: Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Kerne/Nüsse, Datteln ...

Magnesium: Kürbiskerne, Samen/Kerne/Nüsse, Bohnen, Vollkorngetreide ...

Omega-3-Fettsäuren: Fette Seefische, Leinsamen, Kürbiskerne, Walnüsse, Linsen, Sojaöl, Rapsöl ...

Bei unausgewogener, vegetarischer oder veganer Ernährung kann die Versorgung mit einzelnen dieser Mikronährstoffe kritisch werden.

Wenn sich die Stressbelastung trotz eigener Bemühungen nicht verringern lässt, sollte rechtzeitig die Hilfe einer psychologisch oder psychiatrisch geschulten Fachperson in Anspruch genommen werden. <

I'm so tired
my tired is tired.

ginsana® zur Leistungssteigerung.
Bei Müdigkeit und Konzentrationsmangel.



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

zeller



TESTEN SIE IHR WISSEN!

Wussten Sie, dass eine schlechte Mundgesundheit unter Umständen negative Folgen für den ganzen Körper haben kann? Das folgende Quiz beantwortet viele Fragen rund um dieses wichtige Thema. Wie gut wissen Sie Bescheid?

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Was sind Aphthen?

1. Spezielle Interdentalbürstchen, die von der Dentalhygienikerin verwendet werden.
2. Kleine Wunden an der Mundschleimhaut.
3. Eine Bakterienart, die vorwiegend den Mundraum befällt.

Bei Aphthen handelt es sich um kleine, offene Geschwüre der Mundschleimhaut, die vorzugsweise an der Wangen- und Lippeninnenseite auftreten. Auch Zahnfleisch und Zunge können betroffen sein. Aus anfänglich kleinen roten Flecken entstehen nach kurzer Zeit linsengrosse, weisslich belegte Aphthen, die teilweise stark schmerzen. Örtlich betäubende Pasten oder Gele lindern die Schmerzen. Mit desinfizierenden Lösungen können Keime, die sich an den Aphthen ansiedeln, in Schach gehalten werden. Spülungen mit Salbei-, Kamille- oder Myrrheextrakten oder das Betupfen mit einer speziellen Rhabarbertinktur oder mit Teebaumöl haben sich bewährt. *Antwort 2 ist richtig.*

Was zeichnet eine gute Zahnbürste aus?

1. Sie sollte weiche, abgerundete Kunststoffborsten besitzen.
2. Sie sollte eher längere Borsten haben.
3. Die Borsten sollten x-förmig angeordnet sein.

Die verwendete Zahnbürste sollte einen abgerundeten Bürstenkopf und vor allem auch weiche, abgerundete Kunststoffborsten besitzen. Spätestens alle zwei Monate muss sie ersetzt werden. Um

eine Keimbeseidlung möglichst gering zu halten, sollte sie zwischen dem Zähneputzen immer wieder gut trocknen können. Am besten wird die Bürste nach dem Gebrauch unter kaltem, fliessendem Wasser gereinigt, ausgeschlagen und mit dem Kopf nach oben zum Trocknen ins Zahnglas gestellt. Eine Aufbewahrung im geschlossenen Behälter ist nicht zu empfehlen.

Antwort 1 ist richtig.

Was ist die Ursache von Zahnerosion?

1. Ein Bakterienbefall durch ungenügende Mundhygiene.
2. Ein zu starker Druck auf die Zahnbürste beim Zähneputzen.
3. Der chemische Einfluss von Säuren.

Im Gegensatz zu Karies ist Zahnerosion eine Erkrankung der Zähne, die nicht durch Bakterien entsteht. Das Problem bei Zahnerosionen ist der chemische Einfluss von Säuren. Ein dauerhaft saures Milieu im Mund (pH-Wert unter 5,5) kann schwere, nicht mehr rückgängig zu machende Zahnschäden verursachen. Besonders betroffen ist der Zahnschmelz, also jene extrem harte und widerstandsfähige Substanz, die den Zahn schützt: Sie besteht zu 95 Prozent aus Mineralstoffen wie Calcium und Phosphat sowie aus dem Spurenelement Fluor. Säurehaltige Lebensmittel bewirken, dass die Mineralien im Laufe der Zeit aus dem Zahnschmelz herausgelöst werden und der Schmelz seine Härte einbüsst. Mit dem Ergebnis, dass die Zähne durch mechanische Belastung beim Kauen oder Zähneputzen an Substanz verlieren. *Antwort 3 ist richtig.*

Was trifft auf entzündetes Zahnfleisch zu?

1. Es wird zu Beginn oft kaum wahrgenommen.
2. Hauptauslöser ist Plaque auf den Zähnen.
3. Ein wichtiges Symptom ist Zahnfleischbluten.

Geschwollenes und rotes Zahnfleisch, Mundgeruch und Zahnfleischbluten sind die Symptome für eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Ursache für die Entstehung einer Gingivitis ist meist eine mangelhafte Mundhygiene. In der Mundhöhle befindet sich eine vielfältige Bakterienflora, die in geringen Mengen nicht schädlich ist. Wenn sich diese Bakterien jedoch vermehren und auf den Zähnen ablagern, bildet sich ein weicher, pelzig-klebriger Belag, die sogenannte Plaque. Am Zahnfleischrand wird dadurch eine Entzündung ausgelöst. Da eine beginnende Zahnfleischentzündung in der Regel keine Schmerzen verursacht, wird sie oft erst wahrgenommen, wenn beim Zähneputzen oder Essen Zahnfleischblutungen auftreten. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

Warum kann eine Parodontitis gefährlich werden?

1. Die Entzündung im Mund kann zu einer komplizierten Ohrenentzündung führen.
2. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.
3. Sie kann eine Frühgeburt und ein niedriges Geburtsgewicht begünstigen.

Bei einer Parodontitis handelt es sich um eine chronische Entzündungskrankheit des Zahnhalteapparates. Dazu zählen Zahnfleisch, Wurzelzement, Wurzelhaut und Kieferknochen. Parodontitis ver-

ursacht oft eine grossflächige, länger anhaltende Entzündung. Das bedeutet auch immer eine Belastung für den ganzen Körper und kann sich in vielerlei Hinsicht bemerkbar machen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Folge für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt wird erhöht. Bei Diabetikern und Diabetikerinnen kann eine Parodontitis die Einstellung des Blutzuckerspiegels erschweren. Bei einer werdenden Mutter kann die Erkrankung eine Frühgeburt und ein niedriges Geburtsgewicht begünstigen. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

Welches der folgenden Halogene bietet einen guten Schutz vor Karies?

1. Fluoride, zum Beispiel in Mundpflegeprodukten.
2. Iodide, beispielsweise im Speisesalz.
3. Chloride, etwa im Trinkwasser.

Der Zusatz von Fluoriden in Zahnpasten bietet einen guten Schutz vor Karies. Fluorid ist am Aufbau und an der Remineralisation von Knochen und Zahnschmelz beteiligt und hemmt zudem das Bakterienwachstum und die Entstehung von Plaque. In den meisten Fällen ist daher der Zusatz von Fluoriden sinnvoll. Damit die Fluoride gut wirken können, sollte der Mund nach dem Zähneputzen nur leicht ausgespült werden. Bei besonders kariesanfälligen Zähnen hilft auch die wöchentliche Anwendung eines hochkonzentrierten Zahngels oder das Auftragen eines fluoridhaltigen Lacks beim Zahnarzt. *Antwort 1 ist richtig.* <

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

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

FIT BLEIBEN – AUCH IM WINTER

Wer im Winter regelmässig etwas Sport treibt, tut Gutes für sein Immunsystem, sein Herz-Kreislauf-System und nicht zuletzt für seine psychische Verfassung. Damit die guten Vorsätze jedoch nicht mit schmerzhaften, verletzten Muskeln, Bändern und Gelenken enden, sollten gerade in der kalten Jahreszeit ein paar Regeln beachtet werden.

Klaus Duffner

Der Winter steht vor der Tür. Die Temperaturen sinken, es wird dunkel, draussen pfeift der Wind, Regen kündigt sich an, vielleicht schneit es sogar. Und ausgerechnet in dieser ungemütlichen Jahreszeit soll man Sport treiben? Wäre es nicht schöner, sich sechs Monate auf dem Sofa in eine «Winterruhe» zu begeben?

Gut für Immunsystem und Stimmung

«Nein!», sagen Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler, denn Bewegung an der frischen Winterluft stärkt nachweislich das Immunsystem. Natürlich ist Sport zu jeder Jahreszeit gesund, aber wenn die kalte Luft auf die Schleimhäute der Atemwege trifft, werden die Abwehrkräfte noch stärker angeregt. Wer beispielsweise im Winter regelmässig joggt, ist besser vor Erkältungen oder Grippe geschützt. Sport stärkt aber nicht nur das Immunsystem, er fördert auch die Stimmung und vertreibt Winterdepressionen. Zudem stärkt Bewegung das Herz-Kreislauf-System, nützt den Knochen und sorgt dafür, dass nicht zu viel «Winterspeck» angesetzt wird. Das wohl Wichtigste bei der Wahl der Sportart ist, dass man sie gerne macht. Dabei muss es, beispielsweise beim Joggen, überhaupt nicht aufs Tempo ankommen. Wer langsam läuft, hat mehr von der Natur, kommt nicht in Gefahr, sich zu überanstrengen und reduziert – gerade im Winter – die Sturzgefahr. Idealerweise sollte auf weichem, gelenkschonendem Boden, zum Beispiel im Wald, gelaufen werden. Wenn es jedoch rutschig oder eisig wird, ist ein fester Untergrund vorzuziehen. Daneben bieten sich im Winter natürlich Ski- oder Snowboardfahren, Langlauf (siehe Seite 27), Schlittschuhlaufen, Schneeschuhlaufen oder Schneewanderungen an. Allerdings mögen manche Menschen einfach die Kälte nicht oder sie wollen das Risiko vermeiden, auszurutschen. Auch sie müssen nicht auf dem Sofa überwintern, es stehen Sportvereine mit verschiedenen Hallensportarten, Fitness- und Kletterzentren oder Schwimmbäder bereit.

Verletzungen

Durch Kälte, Matsch und Eis ist im Winter die Verletzungsgefahr beim Sport höher als in den wärmeren Jahreszeiten. Je nach Sportart drohen vor allem an den unteren Gliedmassen Verstauchungen, Bänderverletzungen oder sogar Knochenbrüche. Dem kann man durch gute Ausrüstung und entsprechende Verhaltensregeln entgegenwirken (siehe Box). Eine der häufigsten Sportverletzung ist das «Umknicken» des Fusses. Es folgen Schwellungen und Schmerzen bei Belastung. Bei einer Bänderdehnung kommt es ebenfalls zu Schmerzen und Schwellungen, bei einem Bänderriss, einer Muskelzerrung oder einem Faserriss zu plötzlichen, sehr heftigen Schmerzen. Dann heisst es, zuerst die Gewebeschwellung

Verletzungen vorbeugen

Vor dem Training

- Gegebenenfalls einen sportmedizinischen Check machen.
- Als Vorbereitung dienen beispielsweise Skigymnastik, Koordinationsübungen, Fitnessstudio.
- Vor jeder Trainingseinheit die Muskulatur, Bänder und Gelenke sorgfältig aufwärmen.
- Realistische Trainingsziele setzen, falscher Ehrgeiz ist falsch am Platz.

Während des Trainings

- Langsam anfangen, keine Überlastung und keine spontanen Sprints riskieren.
- Beim Gruppentraining Rücksicht auf andere, vor allem schwächere Teilnehmende, nehmen.
- Regelmässig moderat trainieren ist besser, als sich gelegentlich total zu verausgaben.
- Auf den Körper hören, bei Krankheitsgefühl keinen Sport treiben.
- Ausreichend Pausen einlegen.
- Auskühlung vermeiden, den Körper in den Pausen warm halten.
- Bei Kälte die Hände und Füsse besonders vor Auskühlung schützen.

Nach dem Sport

- Nach dem Training zur Entspannung der Muskeln warm duschen.
- Verletzungen immer vollständig auskurieren.
- Dem Körper genügend Zeit zur Regeneration gönnen.

mit Kälteumschlägen zu reduzieren, wobei das Eis nie direkt auf die Haut gelegt werden darf. Dann folgt ein Druckverband und bei schwereren Verletzungen und länger anhaltenden Schmerzen geht es ab zum Arzt oder zur Ärztin. Auch bei leichten Verstauchungen, Zerrungen oder Bänderdehnungen sollten die entsprechenden Gliedmassen ruhig gestellt werden, zum Beispiel mit Stützverbänden, Tape oder Kunststoffschienen/Orthesen. Gegebenenfalls kann auch ein Schmerzmittel helfen. Als wirksam bei Sportverletzungen haben sich schmerzstillende Salben mit nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac, Ibuprofen oder Flufenaminsäure erwiesen. Vorteil der Salben: Sie besitzen ein deutlich niedrigeres Nebenwirkungsrisiko als NSAR-Tabletten. Daneben werden eine ganze Reihe weiterer Salben angeboten, beispielsweise mit kühlender Wirkung. Ihre Apothekerin und Ihr Apotheker wissen, ob und welche dieser ergänzenden Präparate den Heilungsprozess fördern. <

STARK GEGEN SCHMERZEN



**MIT DER KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE**



**BEI ARTHROSE
& ARTHRITIS**



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

 SWISS MADE

 VERFORA®



GESUNDHEIT UNTER DEM WEIHNACHTSBAUM

Stilvolle Geschenke sind immer ein Hingucker und mehr als willkommen. Gaben wie Wein oder Pralinen gehören hingegen zu den etwas faden Klassikern. Mit wenig Aufwand geht es aber auch origineller!

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Oftmals fällt uns zwischen Tür und Angel siedend heiss ein, dass wir ja noch ein Weihnachtsgeschenk für Tante Brigitte brauchen, die immer zum Hund schaut, wenn wir in den Ferien sind. Und auch für Onkel Toni, der das Hundehüten stoisch akzeptiert, obwohl er Hunde überhaupt nicht mag. Selbst wenn der Hund nicht der Aufhänger wäre, könnte man nicht einfach mit leeren Händen dastehen. Doch was schenkt man Menschen, die schon alles haben?

Mit allen Sinnen geniessen

Selbst der Schwiegermutter könnte man dieses Jahr einmal etwas völlig Unerwartetes schenken. Neben dem schon seit Jahren bekannten Kalender mit Fotos der Grosskinder macht sich ein kleines Blumengesteck in ihren Lieblingsfarben für das festlich geschmückte Wohnzimmer sicherlich wunderbar als bunter Blickfang. Da die Sprache der Blumen allein vielleicht noch nicht ausreicht: Wie wäre es mit einem Schaumbad mit orientalischem blumiger Duftnote und einem Hamam-Peelinghandschuh? Sollte das nicht zur Schwiegermutter passen, könnte man auch einen Badeschwamm, einen Massagehandschuh oder eine hypoallergene Körperlotion mit dazu schenken. Für sinnliche Entspannungsmomente ist frau schliesslich nie zu alt und in der Apotheke finden Sie duftende, bereits kreativ verpackte Pflegesets für jeden Geschmack.

Gesunder Geist und gesunder Körper

Es lebt sich doch viel besser, wenn der Körper tut, was er soll und die kognitiven Fähigkeiten bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Als Geschenk für alle Generationen bieten sich Vitaminpräparate an,

die nicht nur Mängel in der Ernährung ausgleichen, sondern überdies die Zellen vor vorzeitiger Alterung schützen. Ebenso sind Vitalpilze sehr sinnvolle Aufmerksamkeiten, da sie einerseits die körpereigene Entgiftungsleistung ankurbeln, andererseits den Organismus mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen versorgen, die das Immunsystem stärken sowie zellschädigende, freie Radikale neutralisieren. Wenn der Grossvater über Vergesslichkeit klagt, gibt es tolle Ginkgo- oder Ginseng-Präparate, die die Konzentration wie auch das Gedächtnis stärken, die Durchblutung fördern und den Körper kräftigen.

Zum Bäumeausreissen

Gerade im Hinblick auf die Völlerei der Feiertage sind fermentierte Flüssigkonzentrate aus frischen Früchten, Nüssen und Gemüse eine gesunde Alternative zum Schnaps, wenn es in der Magengegend zwickelt. Durch die Verbesserung des Stoffwechsels insgesamt fühlt man sich zudem vitaler und profitiert von mehr Energie im Alltag.

Tipps für Männer

Männer fühlen sich beim Schenken häufig etwas unbeholfen, dabei ist richtiges Schenken eigentlich ganz leicht. Die wichtigste Regel ist, Frauen weder mit Epilier- noch Haushaltsgeräten zu verstimmen, sondern ihnen etwas zu schenken, das für sie einen emotionalen Wert hat oder zumindest ihren Sinn für das Schöne anspricht. Wenn eine Frau sieht, dass sich der Mann ernsthaft Gedanken gemacht hat, dann ist das schon «die halbe Miete». Und jedes Geschenk gewinnt zusätzlich an Wert, wenn es von Herzen und mit der nötigen Aufmerksamkeit geschenkt wird. <



AUF SCHMALEN BRETTERN

Egal, ob als ambitionierte Sportart oder genussvolles Naturerlebnis: Auf Langlaufski gleitet man im Winter durch märchenhafte Winterlandschaften. Diese Sportart ist für fast alle Menschen geeignet und bietet die Gelegenheit, auch im Winter frische Luft und einige Sonnenstrahlen zu tanken.

—
Dominik Schittny

Seit mindestens 4500 Jahren verwenden Menschen lange dünne Holzbretter, die das Versinken im Tiefschnee verhindern. Inzwischen haben sich daraus Ski entwickelt, die in modernen Abfahrts- beziehungsweise Langlaufausführungen vorkommen. Seit 1924 ist der Langlauf fester Bestandteil der Olympischen Winterspiele. Dadurch gewann diese Disziplin an Bekanntheit und zählt heute als beliebter Breitensport.

Verschiedene Techniken

Grundsätzlich sind zum Ausüben dieser schönen Freizeitaktivität lediglich Langlaufski und dazu passende Schuhe sowie Stöcke nötig. Langlaufski sind im Vergleich zu Abfahrtski deutlich schmaler und in der Mitte der Unterseite mit einer Art Schuppenstruktur versehen. Beim Belasten eines einzelnen flexiblen Skis wird diese Struktur in den Schnee gedrückt und verhindert

das Zurückrutschen nach hinten. So kann vorwärts beinahe reibungslos über den Schnee geglitten werden, während gleichzeitig Halt nach hinten garantiert wird. Grundsätzlich bleiben die Ski dabei immer am Boden und werden lediglich über den Schnee nach vorne geschoben. Bei dieser klassischen Fortbewegungsart wird in Loipen, zwei parallelen Spuren im Schnee, gegangen.

Im Gegensatz dazu steht das Skating. Diese Variante des Langlaufs ist deutlich moderner und erhielt während der letzten Dekade grossen Aufschwung. Hierbei sind keine gleisartigen Spuren nötig, sondern lediglich eine flachgewalzte Schneefläche. Wie auf Schlittschuhen werden die Ski in einer nach vorne offenen V-Form gehalten. Die Innenkante des Skis bietet dabei genügend Halt, um sich kräftig nach vorne abzustossen. Bei beiden unterschiedlichen Techniken kommen die Stöcke gleichermaßen zum Einsatz. So tragen auch die Arme zum Vorankommen bei.

Da der Einstieg in diese Sportart keine besonderen Fähigkeiten voraussetzt, kann Langlauf von beinahe jeder und jedem einmal ausprobiert werden. In vielen Sportgeschäften, Loipenzentren oder Skigebieten kann die benötigte Ausrüstung gemietet werden. Während einige Loipen teils sehr anspruchsvoll sind und viele Höhenmeter beinhalten, umfassen die meisten Loipennetze auch einsteigerfreundliche Touren.

Gesundheitlicher Nutzen

Während der kalten und oft wenig nach draussen einladenden Winterzeit sind viele Menschen deutlich weniger aktiv als im

Jede Menge Loipen

Verteilt über die gesamte Schweiz können rund 5500 Kilometer Langlaufloipen entdeckt werden. Und das Beste daran: Egal wo, die nächste Loipe ist im Winter nie allzu weit entfernt! Schliesslich existieren neben bekannten und weitläufigen Loipennetzen wie beispielsweise in Arolla, Andermatt, St. Moritz oder Kandersteg auch unzählige kleinere, aber feine Langlaufgebiete im Jura, der Ostschweiz und gar im Tessin. Diejenigen, die sich mit professioneller Unterstützung an dieses Abenteuer wagen wollen, können sich zwischen über fünfzig Schweizer Langlaufschulen entscheiden. Alle Informationen zu Loipen und Schulungsangeboten sind unter langlauf.ch zu finden.



ThermaCare®
WÄRMEPFLASTER

**Wärmt den
Schmerz weg**

Bis zu 16 Stunden Schmerzlinderung
dank echter Tiefenwärme

Patentierter Wärmezellen

Frei von Arzneiwirkstoffen

 VERFORA®



Sommer. Dieser Tatsache kann zum Beispiel mit Langlauf vorgebeugt werden, was die Gesundheit gewaltig fördert. Denn durch die kurzen Tage und das weniger verfügbare Sonnenlicht kommt es schnell zu einem Mangel an Vitamin D. Zudem kann die längere Dunkelheit im Winter zu einer gedrückten Stimmung beitragen. Beim Langlaufen kann der Alltag in den Hintergrund treten und der gesamte Körper atmet durch. Da der helle Schnee das Licht reflektiert und die Langlaufenden in ein Lichtbad getaucht werden, kann selbst bei bewölktem Himmel viel Sonne getankt werden. Durch einen Tag an der frischen Luft wird ausserdem das Immunsystem gestärkt.

*In vielen Sportgeschäften,
Loipenzentren oder Skigebieten
kann man die benötigte
Ausrüstung mieten.*

Langlauf tut dem Körper auch aus anderen Gründen besonders gut. Durch die Bewegung und den gesteigerten Energieverbrauch wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Kondition verbessert. Durch die Verwendung der Stöcke werden zudem nicht nur die Beine, sondern auch der Oberkörper und der Rücken trainiert. Somit werden verschiedene Muskelgruppen am gesamten Körper aktiviert. Da diese Sportart problemlos der persönlichen

Schweizer Langlaufpass

Mit dem Schweizer Langlaufpass steht einem das Angebot von 160 Loipenorganisationen offen. Der Jahresbeitrag von 160 Franken erlaubt nicht nur den steten Unterhalt der Loipen, sondern fliesst auch in die Nachwuchsförderung.

Kondition und den eigenen Ambitionen angepasst werden kann, bietet das Langlaufen für alle optimale Möglichkeiten: vom gemütlichen Winterausflug bis hin zu extrem langen Touren, die herausfordernde Steigungen beinhalten.

Das kommt mit

Damit das Langlaufen auf jeden Fall zum Vergnügen wird, sollte ausser der technischen Langlaufausrüstung auch noch weiteres Material immer dabei sein. Gerade im Schnee ist ein ausreichender Sonnenschutz in Form von Creme, Brille und Hut unabdinglich. Da der Körper bei Anstrengung mehr Flüssigkeit verliert als üblich, gehört eine gefüllte Trinkflasche zur Standardausrüstung. Um drohenden Unterzuckerungen Einhalt zu gebieten, sollten auch einige kohlenhydrathaltige Snacks zur Hand sein. Zu guter Letzt ist es sinnvoll, mehrere dünne Kleidungsschichten zu tragen, damit die adäquate Isolation des Körpers auch bei wechselndem Wetter möglich ist. <

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

**Stärkungsmittel
mit Aminosäuren
und Magnesium**



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

Zulassungsinhaberin: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Erhältlich in Apotheken
und Drogerien**

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

ActiVital® forte
gibt mehr Kraft und Energie

WISSENSWERTES ÜBER ARZNEIKRÄUTER UND IHRE ANWENDUNG

Kaum jemand denkt daran, dass die Natur unser grösster und wichtigster Produzent ist, wenn es um die Heilmittelherstellung geht. Über 50 000 Arzneipflanzen, die wir uns weltweit zunutze machen, sorgen mit ihren Inhaltsstoffen in verschiedensten Bereichen für unser Wohlbefinden. So heisst es nicht umsonst, dass beinahe für jedes Wehwehchen ein Kraut gewachsen ist.



Melaleuca alternifolia Teebaum

Die Blätter wie auch die Zweigspitzen des Australischen Teebaums beinhalten ein hochwertiges ätherisches Öl. Dieses wirkt nicht nur **entzündungshemmend**, sondern zeichnet sich auch durch ein **breites Wirkspektrum gegen Bakterien, Pilze und Viren** aus. Bereits die Aborigines wussten um die besondere Heilkraft des Teebaums und haben ihn deshalb auch sehr geschätzt. Sein ätherisches Öl ist für verschiedenste äusserliche Anwendungen geeignet. Es soll aber nicht eingenommen werden.



Crocus sativus, Melissa officinalis Safran, Melisse

Sie kennen Safran vielleicht aus der Risottoküche. Wussten Sie aber auch, dass den winzigen Blütennarben zum Beispiel **krampflösende oder antidepressive Effekte** zugeschrieben werden? Wie wertvoll Safran ist, lässt seine aufwendige Ernte erahnen: Zweihundert Blüten liefern gerade einmal ein Gramm. Im Unterschied dazu ist die Ausbeute bei anderen Heilpflanzen wie der Melisse deutlich höher. Der bis zu neunzig Zentimeter hohe Strauch liefert eine Menge Blätter, deren Inhaltsstoffe **beruhigend, krampflösend und virenhemmend** sind.



SANACURA® Nasenspray soft

Natürlich durch die Erkältungszeit

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

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

Medizinprodukt, erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Burgerstein Mood

Damit die Stimmung wieder stimmt

Burgerstein Mood enthält patentierte Safran- und Melissenextrakte von höchster Qualität. Ergänzt wird die Formulierung durch Zink sowie den Vitaminen B₆ und B₁₂, die das Nervensystem unterstützen.

Für Erwachsene und Kinder ab zehn Jahren.



FIT BIS INS HOHE ALTER

In den letzten Jahrzehnten ist die Lebenserwartung unserer Haustiere stark gestiegen.

Doch mit zunehmendem Alter nehmen auch altersbedingte Erkrankungen zu. Wie können wir die Gesundheit unserer Tiere schützen und Krankheitsprozesse verlangsamen?

Dr. Matthias Scholer, Tierarzt

Der Alterungsprozess eines Haustiers läuft schleichend ab. Über die Jahre nimmt die Anpassungsfähigkeit des Organismus auf äussere und innere Belastungen ab. Zudem reduziert sich die Organleistung. Die dadurch verursachten Funktionsausfälle machen sich meist nur schleichend bemerkbar. So nimmt beispielsweise die Sehkraft, das Gehör, aber auch der Bewegungsdrang über viele Monate kontinuierlich ab, weshalb die Besitzerinnen und Besitzer lange Zeit kaum etwas davon bemerken. Durch gezielte individuelle Massnahmen lassen sich jedoch Krankheitsprozesse entweder vermeiden oder zumindest verlangsamen.

Wann ist mein Tier alt?

Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort. Der Alterungsprozess hängt nämlich unter anderem stark von der individuellen Konstitution, dem Geschlecht, der Haltung, der Rasse oder allfälligen früheren Krankheiten ab. Als Faustregel gilt: Bei Katzen startet der Lebensabschnitt des Alters ab rund zehn Jahren, während er bei Hunden je nach Rasse und Grösse bereits mit sieben Jahren beginnen kann.

Krankheitsprophylaxe hilft

Wie bei uns Menschen macht es Sinn, ältere Tiere regelmässig einem tierärztlichen Check-up zu unterziehen. Eine körperliche Untersuchung und die Analyse der Blutwerte liefern wertvolle Hinweise auf mögliche schleichende Krankheitsprozesse, die so bei Bedarf frühzeitig behandelt werden können. Doch auch die Tierhalterinnen und Tierhalter können selbst viel zur Gesunderhaltung ihrer Tiere beitragen. Dazu gehört unter anderem die Vermeidung von Übergewicht, die Förderung der geistigen und körperlichen Aktivität sowie eine altersgerechte Bewegung.

Richtiges Futter wählen

Zudem sollten alte Tiere mit sogenanntem Seniorenfutter versorgt werden. Dessen Zusammensetzung ist an die altersbedingte

Katzenalter Menschenalter

1 Jahr	15 Jahre
2 Jahre	24 Jahre
4 Jahre	32 Jahre
6 Jahre	40 Jahre
8 Jahre	48 Jahre
10 Jahre	56 Jahre
12 Jahre	64 Jahre
14 Jahre	72 Jahre
16 Jahre	80 Jahre

Dabei handelt es sich um Durchschnittswerte. Die Umrechnung hängt auch von der Katzenrasse ab.

Hundealter Menschenalter

1 Jahr	12 Jahre
2 Jahre	24 Jahre
4 Jahre	36 Jahre
6 Jahre	46 Jahre
8 Jahre	56 Jahre
10 Jahre	66 Jahre
12 Jahre	76 Jahre
14 Jahre	86 Jahre
16 Jahre	96 Jahre

Dabei handelt es sich um Durchschnittswerte. Die Umrechnung hängt auch von der Grösse des Hundes ab.

Leistungsabnahme des Verdauungstrakts angepasst. So enthalten Seniorenfutter unter anderem weniger Fett, dafür aber hochverdauliche Inhaltsstoffe, einen hohen Rohfasergehalt und einen bedarfsgerechten Anteil zusätzlicher Inhaltsstoffe. Wenn nötig können die Besitzerinnen und Besitzer, je nach bekannter Gesundheitsschwäche oder Vorerkrankung, spezifische Futterzusätze unters Fressen ihrer Schützlinge mischen. So helfen beispielsweise Muschalextrakte (Glykosaminoglykane, Chondroitin) bei Gelenksbeschwerden, während ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6) den Stoffwechsel der Haut, das Herz-Kreislauf- und das Abwehrsystem unterstützen. Gut versorgt kann auch der letzte Lebensabschnitt noch viele wertvolle und schöne Seiten haben – für die Vier- und Zweibeiner.

ALLES IM GRIFF?

Ein Weihnachtsguetzli hier, ein bisschen Schokolade da: Das Schlemmen von Süssigkeiten gehört zur Weihnachtszeit wie die Kugeln an den Weihnachtsbaum. Doch diese Leckereien versüssen uns nicht nur die dunklen Wintertage, sondern erhöhen auch unseren Blutzuckerspiegel.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Ob für Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag oder für körperliche Aktivitäten wie Gehen und Fahrradfahren: Unser Körper braucht rund um die Uhr Energie. Zu den wichtigsten Energielieferanten zählt dabei Zucker. Aber was ist Zucker eigentlich?

Zucker hat viele Gesichter

Die einfachste Form von Zucker ist die Glukose, auch Traubenzucker genannt. Nehmen wir Glukose zu uns, wird diese rasch über die Darmwand in die Blutbahn aufgenommen und weiter in die Gehirn- und Körperzellen verteilt. Glukose ist ein sogenannter Einfachzucker und besteht aus einzelnen Zuckermolekülen. Neben Glukose gibt es aber noch andere Zucker-Grundbausteine wie beispielsweise Fruktose, umgangssprachlich Fruchtzucker genannt, und Galaktose, Bestandteil des Milchzuckers. Diese Zuckereinheiten können sich miteinander verbinden: So besteht etwa unser «Haushaltszucker»-(Saccharose)-HbA_{1c}-Wert aus je einem Molekül Glukose und Fruktose und ist somit ein Zweifachzucker. Sind mehr als zwei Zuckereinheiten miteinander verknüpft, spricht man von Mehr- oder Vielfachzuckern.

Der Glukosegehalt im Blut

Ob wir einzelne Zuckermoleküle oder gleich eine ganze Kette davon zu uns nehmen, spielt für unseren Körper grundsätzlich keine Rolle. Denn Mehrfachzucker werden im Darm in die einzelnen Zuckerteilchen aufgetrennt und so über die Darmwand aufgenommen. Im Blut angekommen, transportiert das Hormon Insulin die Glukose anschliessend in die Körperzellen hinein und senkt dadurch den Blutzuckerspiegel wieder. Wie hoch der Glukosegehalt im Blut gerade ist, kann mit wenig Blut selbst gemessen werden. Da dieser Wert aber stark von der Nahrungsaufnahme abhängt, stellt er nur eine Momentaufnahme dar. Anders der HbA_{1c}-Wert, auch «Langzeitblutzucker» genannt. Dieser Wert gibt an, wie hoch der Anteil des «gezuckerten» roten Blutfarbstoffs im Verhältnis zur Gesamtmenge ist. Der HbA_{1c}-Wert

ist dabei abhängig von der durchschnittlichen Blutzuckerkonzentration in den letzten acht bis zwölf Wochen.

Zu viel Zucker schadet den Gefässen

Ein hoher Blutzuckerspiegel tut zwar kurzfristig nicht weh. Bleibt dieser jedoch dauerhaft erhöht, hat das für unseren Körper gravierende Folgen. Denn befindet sich zu viel Zucker im Blut, kann sich dieser unkontrolliert an andere Moleküle binden und so zu einer «Verzuckerung» von Strukturproteinen an den Gefässwänden und in den Blutzellen führen. Dadurch kommt es zu Ablagerungen und Verschlüssen von Gefässen, was im schlimmsten Fall einen Schlaganfall oder Herzinfarkt verursachen kann. Auch Nervenzellen werden durch zu viel Zucker im Blut geschädigt, wodurch sich die Weiterleitung von Signalen verändert. Dies kann sich etwa durch Kribbeln, Missempfinden, Taubheit und Schmerzen äussern.

Süssstoffe

Acesulfam K (E 950)
 Aspartam (E 951)
 Cyclamat (E 952)
 Saccharin (E 954)
 Sucralose (E 955)
 Thaumatin (E 957)
 Neohesperidin DC (E 959)
 Steviolglycoside aus Stevia (E 960a)
 Enzymatisch hergestellte Steviolglycoside (E 960c)
 Neotam (E 961)
 Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
 Advantam (E 969)

Zuckeraustauschstoffe

Sorbit (E 420)
 Mannit (E 421)
 Isomalt (E 953)
 Maltit (E 965)
 Lactit (E 966)
 Xylit (E967)
 Erythrit (E 968)
 Polyglycitolirup (E 964)

Es darf ein bisschen weniger sein

Damit es nicht so weit kommt, lohnt es sich, seinen Zuckerkonsum einmal kritisch zu hinterfragen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, den Konsum von Zucker auf maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr einzuschränken. Bei einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 Kilokalorien pro Tag bedeutet dies maximal 50 Gramm Zucker. Um dieser Empfehlung nachzukommen, müssen wir uns allerdings noch etwas verbessern: Gemäss dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) wird hierzulande pro Person und Tag schätzungsweise 110 Gramm Zucker konsumiert.

Blutzuckerfreundliches Schlemmen

Da Ein- und Zweifachzucker nicht bis kaum im Darm aufgespalten werden müssen, werden sie sehr rasch ins Blut aufgenommen und führen zu einem steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Bei komplexeren Zuckerverbindungen, auch komplexe Kohlenhydrate genannt, dauert es hingegen länger, bis diese aufgespalten sind: Der Blutzuckerspiegel bleibt konstanter und das Sättigungsgefühl hält länger an. Es lohnt sich deshalb, Getreide, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte anstelle von weissem Brot, Gebäck oder Süssigkeiten zu bevorzugen. Besonders heimtückisch sind zudem Süssgetränke und Alkohol, mit denen wir oft unbewusst in kurzer Zeit sehr hohe Mengen Zucker zu uns nehmen. Wasser und ungesüsster Tee sind hier auf alle Fälle die besseren Durst-löcher. <

Süssungsmittel

Um Lebensmitteln Süsse zu verleihen, werden neben herkömmlichem Zucker auch sogenannte Süssungsmittel verwendet. Diese liefern kaum bis keine Kalorien, verursachen keine Karies und werden insulinunabhängig verstoffwechselt. Es ist allerdings umstritten, ob Süssungsmittel nicht möglicherweise den Appetit anregen und so eine gesteigerte Kalorienaufnahme fördern, statt die Pfunde purzeln zu lassen. Süssungsmittel werden in Süsstoffe und Zuckeraustauschstoffe eingeteilt:

- **Süsstoffe:** Diese besitzen eine 30- bis 3000-fach höhere Süskraft als Zucker. Dadurch reichen bereits kleinste Mengen aus, um eine mit Zucker vergleichbare Süsse zu erreichen. Kalorien fallen bei diesen geringen Mengen kaum bis keine an.
- **Zuckeraustauschstoffe:** Diese werden auch Zuckeralkohole oder mehrwertige Alkohole genannt. Bei ähnlicher Süskraft wie Zucker sind Zuckeraustauschstoffe mit rund 2,4 Kilokalorien pro Gramm deutlich kalorienärmer (1 Gramm Zucker enthält 4 Kilokalorien). Aber Achtung: Grössere Mengen Zuckeralkohole können abführend wirken, also Durchfall verursachen.

Contour
Evolving with you

98% der befragten
CONTOUR®NEXT Anwender
sagen, dass ihnen die Einstellung
auf das **CONTOUR®NEXT**
Blutzuckermessgerät leicht
(bis sehr leicht) fällt.¹



Mein Blutzuckermessgerät
gibt es bald nicht mehr...

Ich wechsele jetzt zu
CONTOUR®NEXT
– ganz einfach



Jetzt kostenfrei laden
CONTOUR®DIABETES App*

Laden im
App Store

GET IT ON
Google Play

Jetzt zu **CONTOUR®NEXT** wechseln und kostenfrei** bestellen:
Online über www.ascensia-diabetes.ch/SWITCH/
oder telefonisch unter 061 544 79 90.



HOHE
MESSGENAUIGKEIT

ASCENSIA
Diabetes Care

* Hier können Sie überprüfen, ob Ihr Betriebssystem mit dieser App kompatibel ist: compatibility.contourone.com.

** Nach Ausfüllen des Fragebogens in der Gerätepackung und Rücksendung an uns, kann das Blutzuckermessgerät behalten werden.
Referenzen: 1) Data on File. Unveröffentlichte Daten (werden auf Anfrage übersendet). Ascensia Diabetes Care, German Praxistest PWD, 2020.

FESTTAGE MIT UNSCHÖNEN FOLGEN

Wer kennt das nicht? Nach den Feiertagen zeigt die Waage zuverlässig einige Pfunde mehr an als üblich. Wie lässt sich dies verhindern? Lieber Knäckebrötchen statt Zimtstern?

Fabrice Müller

Süsser die Glocken nie klingen. Und spätestens nach dem Weihnachtsschmaus läuten die Alarmglocken beim Gang auf die Waage. Alle Jahre wieder! Nach einer Studie, die im *New England Journal of Medicine* veröffentlicht wurde, beträgt die durchschnittliche Gewichtszunahme während der Feiertage etwa ein Pfund. In dieser Studie wurde über einen Zeitraum von zwölf Monaten das Körpergewicht beziehungsweise der Body-Mass-Index (BMI) bei 1781 US-Amerikanern, 760 Deutschen und 383 Japanern beiderlei Geschlechts gemessen. Es zeigte sich eine messbare Gewichtszunahme bei allen drei Bevölkerungsgruppen.

Vorsicht mit Alkohol

«Grundsätzlich kommt es immer dann zu einer Gewichtszunahme, wenn über längere Zeit mehr Energie aufgenommen wird, als der Körper verbrauchen kann», sagt Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern. Der Energieüberschuss werde in Form von Körperfett gespeichert. Dabei gebe es keine Lebensmittel, die per se «stärker ansetzen». Doch: «Bestimmte Gerichte und Speisen, die besonders um die Weihnachtszeit gegessen werden, tragen zu einer positiven Energiebilanz bei. Ich denke da an Guetzi, Pralinen, mehrgängige üppige Festessen und nicht zuletzt an Alkohol.» Laut Stéphanie Bieler hat der Alkohol selbst nicht nur die unschöne Eigenschaft, Kalorien zu liefern, er hemmt zudem die Fettverbrennung über mehrere Stunden. «Wer also sein Gewicht im Auge behalten möchte, reduziert auch den Alkoholkonsum», empfiehlt die Ernährungsexpertin.

Reduzierte körperliche Aktivität

Ein weiterer Faktor, der die Gewichtszunahme zwischen Heiligabend und Silvester begünstigt, sind die klimatischen Verhältnisse in dieser Jahreszeit. Die körperliche Aktivität ist bei manchen Per-

«Wer sein Gewicht im Auge behalten möchte, reduziert den Alkoholkonsum.»

sonen in der kalten Jahreszeit im Vergleich zum Sommer deutlich reduziert: Joggen und Schwimmen als Hobbys fallen für viele weg. «Durch die reduzierte körperliche Aktivität verbrennt der Körper weniger Energie», erklärt Stéphanie Bieler. Letztlich hänge es stark von den individuellen Vorlieben und vom Verhalten jeder Person ab, ob sie im Winter wirklich zunimmt oder nicht.

Auf Sättigungssignale achten

Auf welche Gerichte beziehungsweise Lebensmittel sollte man besser verzichten, um über die Festtage kein böses Wunder auf der Waage zu erleben? Komplette Weigerung muss nicht sein, sagt Stéphanie Bieler. Denn: Was verboten ist, sei erst recht interessant. Und von einem einzelnen Lebensmittel oder einer einzelnen Einladung hänge der Gewichtsverlauf nicht ab. Aber es lohne sich, auch während der Festtage ein paar Ratschläge zu beherzigen: «Empfehlenswert ist es, auch während der Festtage auf die Sättigungssignale zu achten und die Mahlzeit zu beenden, wenn man sich gesättigt fühlt», rät die SGE-Expertin. Während der Adventszeit stehen gerne auch überall Leckereien wie Guetzi und Schokolade herum. Wer jedoch ständig zugreift, schiebt dem Körper laufend Kalorien zu und verhindert, dass er in «essfreien» Phasen auf seine Reserven zurückgreifen muss. «Wir Fachpersonen sprechen hier vom sogenannten «Snacking». Es spricht nichts gegen ein paar Guetzi, aber diese sollten ganz bewusst, zum Beispiel zum Dessert, konsumiert und nicht während des ganzen Tages ständig genascht werden.»

Dämpfen, dünsten oder grillieren

Der Festtagsschmaus beginnt bekanntlich bereits im Laden. Gross ist die Auswahl an Speisen und Kalorienlieferanten – ebenso die verschiedenen Labels wie etwa für Bioprodukte. Biologische Produkte haben laut Stéphanie Bieler jedoch keinen Einfluss auf die Gewichtszunahme. «Bio-Milch enthält gleich viel Kohlenhydrate, Fette und Protein wie konventionell produzierte Milch.» Dafür seien die Zubereitungsarten entscheidende Faktoren rund um Kalorienzufuhr und Gewichtszunahme. Grundsätzlich werden fettsparende Zubereitungsarten wie dämpfen, dünsten oder grillieren empfohlen. Die SGE empfiehlt 20 bis 30 Gramm Öle für die Zubereitung von Speisen pro Person und Tag. Beim Panieren oder Frittieren wird diese Menge jedoch schnell überschritten. Soll man deshalb darauf verzichten? «Wenn man an den übrigen Tagen im Jahr auf die Zubereitungsformen und eine eher fettarme Speisenauswahl achtet, spricht nichts gegen ein etwas üppigeres Menü über die Festtage», findet Stéphanie Bieler. Kalorienzählen sei in dieser Zeit «vermutlich» die falsche Strategie. Zusätzliches Gewicht, das sich über die Festtage angesammelt hat, verliere man in der Regel wieder relativ schnell, sobald man wieder zum alten Ess- und Bewegungsrhythmus zurückgefunden habe.

Weitere Informationen: sge-ssn.ch



Tipps für weniger Gewichtszunahme während der Feiertage

- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge und bevorzugen Sie ungesüsste Getränke wie etwa Wasser und Tee.
- Halten Sie auch während der Festtage einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus mit drei Hauptmahlzeiten pro Tag ein, um unkontrolliertem «Snacking» und Heiss hungerattacken vorzubeugen.
- Regelmässige Bewegung an der frischen Luft hilft nicht nur, Kalorien leichter zu verbrennen, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden.
- Achten Sie schon beim Füllen Ihres Tellers darauf, dass dieser nicht überladen ist.
- Schöpfen Sie sich reichlich Salat und Gemüse. Diese tragen bei einem vergleichsweise tiefen Energiegehalt zu einer guten Sättigung bei.
- Der Magen meldet erst nach etwa zwanzig Minuten, dass er satt ist. Essen Sie deshalb bewusst und langsam. Geniessen Sie das Essen.

Die neuen vollwertigen Modifast Pasta Mahlzeiten.



Probiere jetzt die neuen vegetarischen Pasta Mahlzeiten in den genussvollen Geschmacksrichtungen Bolognese-Stil und Pilze.

Modifast Pasta bringt Abwechslung in dein Gewichtsmanagement und begleitet dich auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht.

Vertrauen Sie der Nr. 1 in Apotheken & Drogerien

- ✓ Einfaches Gewichtsmanagement-Konzept
- ✓ Guter Geschmack
- ✓ Wissenschaftlich entwickelte Produkte

jetzt neu

modifast
Genussvoll zum Wohlfühlgewicht





TRÄNEN DER GÖTTER

Weihrauch war einst so kostbar wie Gold. Seit fünfzig Jahren wird das Balsamharz als nebenwirkungsarmes Mittel zur Behandlung verschiedenster Krankheiten intensiv erforscht.

Jürg Lendenmann

Die rund zwanzig Arten von Weihrauchbäumen wachsen in kargen Landschaften und sehen unscheinbar aus. Sie kommen in Afrika (Somalia, Äthiopien, Eritrea, Sudan), Arabien (Oman, Jemen) und Indien vor und gehören alle zur Pflanzengattung *Boswellia*. In der Rinde der Gewächse versteckt ist die begehrte klebrig-milchige Flüssigkeit. Werden Stämme und Äste mit einem Messer eingeschnitten, tritt sie aus und erstarrt in der Hitze in kleinen Tropfen. Beim wiederholten Anschneiden fliesst helleres Gummiharz von immer höherer Qualität aus und erstarrt in grösseren Tropfen von bis zu drei Zentimeter Grösse. Die kostbarsten wurden «Tränen der Götter» genannt und mit Gold aufgewogen. Auch wenn sich die Harze der verschiedenen *Boswellia*-Arten in ihrer Zusammensetzung unterscheiden: Beim Verbrennen produzieren alle einen charakteristisch zitronenartig dumpf beziehungsweise schweren süsslich duftenden Rauch. Rund neunzig Substanzen in ihm wurden bisher beschrieben.

Bis heute begehrt

Das Harz der Weihrauchbäume wurde früher rege gehandelt und gelangte über die Weihrauchstrasse von Südarabien und der Insel Sokotra – eine zu Jemen gehörende Insel vor dem Horn von Afrika – nach Mesopotamien und Ägypten und in zahlreiche Gegenden der ganzen Welt.

Wird zweimal jährlich von einem Baum geerntet, beträgt die Ausbeute rund ein Kilogramm Harz. Da es auch heute noch ein begehrt

Einer Legende nach erhielt Adam bei der Vertreibung aus dem Paradies die Erlaubnis, eine Weihrauchpflanze mitzunehmen.

tes Gut ist, werden die Bäume des Echten Weihrauchs (*Boswellia sacra*) in den ursprünglichen Anbaugebieten in Südarabien übermässig ausgebeutet, was deren Fortbestand gefährdet.

Salai Guggal und Olibanum

In Indien wird das Weihrauchharz von *Boswellia serrata* Salai Guggal genannt. Es gehört seit vielen Jahrhunderten zum Arzneimittelschatz des Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, und wird in ihren drei Hauptwerken beschrieben. Salai Guggal wird für eine Vielzahl von Krankheiten eingesetzt, wobei die anti-rheumatische Wirkung besonders hervorgehoben wird. In der traditionellen chinesischen Medizin dient Weihrauch zur Behandlung von Schwellungen und zur Linderung von Schmerzen bei Entzündungskrankheiten.

Auch im Westen wurde das Harz für die verschiedensten medizinischen Zwecke eingesetzt. Weihrauch wird bereits im über 3500 Jahre alten Papyrus Ebers erwähnt, dem ältesten und grös-

Symbolisches Räucherwerk

Seit der Antike hat Weihrauch als Räucherwerk eine grosse kultische Bedeutung. Anfänglich glaubte man, Rauch sei Materie, aus der Götter und Geister bestünden. Beim Opferkult der Römer symbolisierte er die Opfergabe. In verschiedenen Kulturen dient Rauch noch bis heute als Medium der Verehrung von höheren Mächten.

Seit fünfshundert Jahren wird Weihrauch in der christlichen Liturgie eingesetzt, auch als Zeichen für die Gegenwart Gottes. Weihrauch wird aber auch bei weltlichen Festlichkeiten und Bestatungen verbrannt.

Auch das Harz der Myrrhe – neben Weihrauch und Gold die dritte Gabe der Heiligen Drei Könige – dient nicht nur als Räucherwerk. Es wird auch als Medizin eingesetzt und sein Potenzial als Darmarznei wissenschaftlich erforscht.

Revival im Westen

Weil bei vielen der modernen Arzneimittel unerwünschte Wirkungen auftreten, besann man sich wieder auf den Weihrauch, da bei seiner Anwendung kaum Nebenwirkungen vorkommen. Seit fünfzig Jahren wird das alte Heilmittel wieder erforscht. *Olibanum indicum* wurde 2008 in die Europäische Pharmakopöe (Heilmittelbuch) aufgenommen. Von den über zweihundert identifizierten Inhaltsstoffen sind die Boswelliasäuren therapeutisch am wichtigsten.

Weihrauch findet sich auch in homöopathischen Präparaten, kosmetischen Produkten und Nahrungsergänzungsmitteln.

Experimentell konnten (in Zellkulturen und bei Nagetieren) anti-entzündliche, antioxidative und schmerzlindernde Wirkungen nachgewiesen werden, ebenso eine Hemmung des Krebswachstums sowie hirleistungssteigernde und immunomodulatorische Wirkung. Studien mit verschiedenen Weihrauchpräparaten mit Patientinnen und Patienten zeigten viele Hinweise für die Wirksamkeit bei rheumatoider Arthritis und Arthrose, Morbus Crohn, Reizdarm-Syndrom sowie einer Vielzahl weiterer Erkrankungen, so Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann.

Weihrauch findet sich auch in homöopathischen Präparaten, kosmetischen Produkten und Nahrungsergänzungsmitteln.

Die WHO empfiehlt bis 3 Gramm Harz oder bis 1050 Milligramm Extrakt in drei Einzeldosen als Tagesdosis. Die Einnahme sollte mit oder kurz nach einer Mahlzeit erfolgen, da auf diese Weise mehr von den Wirkstoffen ins Blut übergehen.

In der Schweiz ist das ayurvedische Weihrauch-Arzneimittel H 15 nur im Kanton Appenzell Ausserrhoden zugelassen. Für Räucherwerk dagegen ist eine Vielzahl von Weihrauchharzen erhältlich. Ebenso sind unter anderem Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauch auf dem Markt, auch als Hausspezialitäten in Apotheken. ◀

ten Heilkunstbuch Altägyptens. Die Ägypter nutzten das Harz für Salben zum Einbalsamieren, für die Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten aber auch als Liebeszauber.

Griechische Ärzte wie Hippokrates, Dioskurides und Galen behandelten mit dem indischen Weihrauch, Olibanum, Krankheiten wie Rheuma, Geschwüre, Schuppenflechte und Entzündungen. In der traditionellen orientalischen Heilkunde diente Olibanum auch zur Stimulierung des Wohlbefindens.

Im Mittelalter findet er sich in den Schriften von Hildegard von Bingen (1089–1179) und Paracelsus (1493–1541).

Als es im 20. Jahrhundert gelang, Heilmittel wie Antibiotika und Kortison herzustellen, geriet die Heilkraft des Weihrauchs in Vergessenheit. Weihrauch, 1871 ins Deutsche Arzneibuch aufgenommen, verschwand 1941 wieder aus dem Standardwerk.



Homöopathie von OMIDA.

Taschenapotheke
mit 32 Einzelmitteln



Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

«EIN VIELSEITIGER, ABWECHSLUNGS- REICHER UND SINNSTIFTENDER BERUF»

Pharma-Assistentinnen und -Assistenten sind in einer Apotheke ebenso unabdingbar wie Apothekerinnen und Apotheker. Die Berufsbezeichnung wird nun geändert – auch, weil der Beruf immer vielseitiger und interessanter wird.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Der Beruf der Pharma-Assistentin und des Pharma-Assistenten EFZ heisst per Lehrbeginn 2022 neu Fachfrau und Fachmann Apotheke EFZ. Bei Personen, die ihre Lehre bereits abgeschlossen oder noch 2021 begonnen haben, bleibt der alte Berufstitel unverändert. Obwohl sich neben der Bezeichnung unmittelbar nicht viel grundlegend verändert, bringt der Beruf immer mehr Aufgaben und Verantwortung mit sich. Wir sprachen mit der Projektleiterin für die berufliche Grundbildung beim Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse, Olivia Jordi-Halter:

Der Beruf der Pharma-Assistentinnen und -Assistenten heisst neu Fachfrau und Fachmann Apotheke (FaApo). Warum ist das so?

Olivia Jordi-Halter: Der Beruf ist deutlich mehr als ein «Assistentenjob». Fachfrau/Fachmann Apotheke ist eine dreijährige, anspruchsvolle Ausbildung für die Arbeit in einer Apotheke – einer wichtigen ersten Anlaufstelle des Schweizer Gesundheitssystems.

Warum sollte eine 16-jährige Schulabgängerin oder ein 16-jähriger Schulabgänger diesen Beruf erlernen?

Die über 1800 Schweizer Apotheken sind wichtige Pfeiler der medizinischen Grundversorgung. Apothekenteams beraten die Bevölkerung, üben eine wichtige Triagefunktion aus, sind aktiv in der Prävention und der Unterstützung chronisch kran-



ker Patientinnen und Patienten. Sie bieten Dienstleistungen an, impfen, suchen Alternativen bei Lieferengpässen und tragen zur Versorgungssicherheit bei. Die Palette ist breit! Die Arbeit in einer Apotheke ist vielseitig, abwechslungsreich und sinnstiftend. Die Pharma-Assistentinnen und -Assistenten beziehungsweise Fachfrauen und Fachmänner Apotheke haben eine wichtige Aufgabe im Team und eine tragende Rolle im Unternehmen.

Was sind ihre Aufgaben?

Die Fachpersonen Apotheke können viele Arbeiten selbstständig durchführen. Sie empfangen die Kundschaft und erfassen die nötigen Informationen, um über die nächsten Beratungsschritte zu entscheiden. Sie beraten eigenverantwortlich, empfehlen geeignete Produkte zur individuellen Selbstmedikation und führen unter der Verantwortung des Apothekers oder der Apothekerin Rezepte aus. Sie ziehen bei Bedarf die Apothekerin oder den Apotheker bei. Die Abklärung des Gesundheitszustands, die Organisation und Erhebung der diagnostischen Parameter nach Vorgabe sind wichtige Bestandteile des Berufs. Die Fachfrauen und Fachmänner Apotheke sorgen für einen reibungslosen Arbeitsalltag. Sie bewirtschaften Medikamente, Produkte, Verbrauchsmaterialien und Hilfsmittel (Kompressionsstrümpfe, Blutzuckermessgeräte, Gehhilfen etc.) und helfen bei der Bearbeitung der korrekten Krankenkassenabrechnung sowie der Betreuung der Informationsmedien und Kundendossiers. Alles



Olivia Jordi-Halter,
Projektleiterin für die berufliche Grundbildung
beim Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse.

immer im Rahmen der rechtlichen Vorgaben, Empfehlungen sowie der betrieblichen Standards, insbesondere zum Datenschutz und zum Berufsgeheimnis.

Welche Voraussetzungen (Bildung, Kompetenzen) müssen Interessierte mitbringen?

Die Kompetenzen der Fachfrauen und Fachmänner Apotheke sind breit gefächert: Sie liegen in der Pharmazie, der Medizin, der Gesundheitsförderung, der Prävention, in den Naturwissenschaften sowie im Kundenkontakt. Der Beruf verlangt Interesse an naturwissenschaftlichen Zusammenhängen sowie ein gutes Gedächtnis, um sich in einem Beratungsgespräch die erhaltenen



Kampagne zur Nachwuchsförderung

Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse hat die Nachwuchsförderung als Schlüsselprojekt definiert und will mit verschiedenen Massnahmen dem Fachkräftemangel entgegenwirken. Ziele müssen sein, die Lehrstellen besetzen zu können und die gut ausgebildeten Pharma-Assistentinnen und -Assistenten sowie die Fachpersonen Apotheke in den Apotheken halten zu können. Eine mehrjährige Kampagne soll aufzeigen, dass die Berufe der Apothekerin und des Apothekers sowie der Pharma-Assistentin und des -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.

Informationen zu merken und sie dann bei der Empfehlung von Medikamenten und Heilpflanzen aus dem riesigen Sortiment der Apotheke zu berücksichtigen. Es braucht viel Verantwortungsbewusstsein und eine hohe Sozialkompetenz, um mit der heterogenen Kundschaft umgehen zu können. Und natürlich die Bereitschaft, zu den gängigen Öffnungszeiten zu arbeiten. Besonders wichtig sind Flexibilität, Zuverlässigkeit, Sorgfalt sowie eine gute Selbstorganisation. Jeder Tag ist anders. Jede Person, die eine Apotheke betritt, ist anders. Oft wird man unterbrochen bei dem, was man gerade tut, pendelt zwischen Büro und Theke hin und her. Den Takt bestimmen insbesondere die Kundinnen und Kunden beziehungsweise die Patientinnen und Patienten.

Was ausser der Berufsbezeichnung ändert sich in der Ausbildung und dem Berufsalltag?

Der Beruf wurde nicht neu erfunden, sondern aktualisiert. Die Kernkompetenzen Beratung, Warenbewirtschaftung sowie die Abgabe von Produkten zur Selbstmedikation und rezeptpflichtigen Medikamenten unter der Verantwortung des Apothekers bleiben im Grundsatz bestehen. Die gesamten Inhalte wurden allerdings aktualisiert, modernisiert und dem aktuellen pädagogischen Modell angepasst. Rechnung getragen wurde etwa dem digitalen Wandel und dass die Apothekerinnen und Apotheker von der Politik mehr Kompetenzen erhalten haben. Der neue Bildungsplan enthält Leistungsziele zu den unterschiedlichsten Dienstleistungen, welche in den Schweizer Apotheken angeboten werden. Und die Ausbildungsunterlagen können digital bearbeitet werden.

Wie laufen die Lehre und dann auch die Abschlussprüfung ab?

Die Ausbildung dauert drei Jahre und ist im Schweizer Bildungssystem auf Sekundarstufe 2 zugeordnet, der beruflichen Grundbildung. Die Ausbildung findet an drei Lernorten statt: Betrieb, überbetriebliche Kurse und Berufsfachschule. Die Inhalte sind aufeinander abgestimmt. Die Theorie wird so laufend auch in der Praxis angewendet. Diese Lernortkooperation wurde bei der Erarbeitung immer berücksichtigt. Im dritten Lehrjahr, also im sechsten Semester der Ausbildung, findet die Abschlussprüfung – das sogenannte Qualifikationsverfahren (QV) – statt. Dieses beinhaltet eine schriftliche Prüfung der Berufskunde, eine praktische Prüfung im Lehrbetrieb, einen Teil Allgemeinbildung und Erfahrungsnoten. Wer dieses erfolgreich bestanden hat, erhält das eidgenössische Fähigkeitszeugnis EFZ und darf sich ab 2025 Fachfrau oder Fachmann Apotheke EFZ nennen.

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten und Perspektiven bieten sich Fachpersonen Apotheke?

Es gibt etliche Kurse, die es den Berufsleuten ermöglichen, in der Apotheke Verantwortung für gewisse Bereiche und Aufgaben zu übernehmen. Zum Beispiel beim Impfen in einer Impfapotheke. 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 zudem unter anderem Weiterbildungen im Bereich Ernährungsberatung, Dermatologie oder Marketing absolviert werden.

Stellungnahme des Verbands der Schweizerischen Pharma-Assistent*innen SIPA-ASAP-ASAF:

Im Interview wird über die überaus wichtige Berufsrevision der Pharma-Assistentin und des Pharma-Assistenten EFZ zur Fachfrau und zum Fachmann Apotheke EFZ diskutiert. Wir begrüssen die lang erwartete Aufwertung der Grundausbildung sehr. Die Personalfuktuation nimmt erschreckende Ausmasse an, welche zu vermindern sind. Durch das Einfliessen von neuen Skills in der Grundausbildung, die das Dienstleistungsangebot der Apotheken verbessert, wird ein wesentlicher Schritt in die richtige Richtung eingeleitet. Der Beruf gewinnt somit eine Aufwertung, die zentral wichtig ist, um Lehrabgängerinnen und Lehrabgänger länger im Beruf halten zu können. Nach wie vor möchten wir jedoch betonen, dass das Aneignen von neuen Fähigkeiten der Apothekenmitarbeitenden von den Apothekenleitungen wertgeschätzt und entsprechend mit modernen Rahmenbedingungen und anerkannten Aufstiegsmöglichkeiten ausgeglichen werden müssten. Mit dem neuen Nachwuchsförderungsprojekt «Choose Your Impact» von pharmaSuisse sind die Apothekerinnen und Apotheker auf dem richtigen Weg. Wir freuen uns, Teil der Arbeitsgruppe zu werden.

Damit die Apotheken weiterhin ihre wichtige Aufgabe in der Grundversorgung wahrnehmen können, muss unser Berufsbild gestärkt und das Fachpersonal motiviert werden. Wir wünschen uns weiterhin einen konstruktiven und kritischen Austausch mit den Apothekerverbänden auf Augenhöhe, um den Pharma-Assistentinnen und Pharma-Assistenten zu zeigen, dass sie ernst genommen und wertgeschätzt werden.

prosipa.ch

Bildet die Schweiz genug Fachpersonen Apotheke aus oder besteht auch da wie in fast allen Gesundheitsberufen ein Fachkräftemangel?

Grundsätzlich sind die Zahlen der Lehrvertragsabschlüsse relativ stabil, selbst nach den eher schwierigen Corona-Jahren. Es gibt jedoch – wie in anderen Branchen und insbesondere im ganzen Gesundheitswesen –, Lehrabbrüche oder Branchenwechsel nach erfolgreichem Abschluss, zum Beispiel der Berufsmatura oder einer anderen Weiterbildung.

Welches sind die Gründe?

Da gibt es verschiedene. Der eher tiefe Lohn wird bei Umfragen oft genannt. Auch die Öffnungs- beziehungsweise Arbeitszeiten einer Apotheke auch am Samstag und manchmal sogar am Sonntag verlangen vom Personal einiges ab. Mit der Pandemie ist alles hektischer geworden und die Kundschaft parallel dazu immer fordernder. Wir müssen Lösungen finden und diesem spannenden Beruf wieder mehr Wertschätzung entgegenbringen. <

Ich bin der Herz-Pumpi

Bist du schon einmal ganz schnell die Treppe hochgerannt oder hast du dich womöglich einmal fast zu Tode erschreckt? Ich bin mir sicher, dass dein Herz dabei ganz heftig geklopft hat. Hast du dir aber schon einmal überlegt, dass dein innerer Motor die ganze Zeit fast unbemerkt für dich schlägt?

Mir ist bewusst, dass der Herzschlag für uns lebenswichtig ist. Ganz klar ist mir deine Aufgabe in meinem Körper dennoch nicht.

Herz-Pumpi: Ich bin für dich unverzichtbar, weil ich deinen Blutkreislauf aufrechterhalte. So beginne ich auch schon zu schlagen, wenn du erst ungefähr fünf Wochen im Bauch deiner Mama zu wachsen begonnen hast.

Es tut mir leid, aber jetzt kenne ich mich trotzdem noch nicht so richtig aus!

Pass auf! Du weisst vielleicht schon, dass dein gesamter Körper von Blutbahnen durchzogen ist. In diesen Gefässen befindet sich Blut, das für dich lebensnotwendige Substanzen wie Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffe sowie Vitamine und Mineralien enthält. Damit diese Vitalstoffe aber auch dorthin gelangen, wo du sie gerade brauchen kannst, muss ich dafür sorgen, dass sich dein Blut in einem steten Fluss durch deinen Körper befindet.

Wie machst du das?

Du kannst dir dein Herz ganz grob wie eine Wasserbombe mit zwei Öffnungen vorstellen. Über die erste Öffnung lässt du Wasser einfließen. Die zweite Öffnung bleibt verschlossen. Dann machst du den Eingang zu, legst deine Hände um die prall gefüllte Wasserbombe, öffnest den Ausgang und presst kräftig zu, bis der Ballon wieder völlig entleert ist. Ich warte also auch, bis sich dein Herz mit dem Blut aus der Lunge füllt, indem ich total entspannt bin. Danach spanne ich an und pumpe mit einem Ruck meinen ganzen Inhalt in deinen Körper. Danach lasse ich gleich wieder locker, das Herz füllt sich erneut und ich drücke wieder zu. Lockerlassen – zudrücken – lockerlassen – zudrücken. Jedes Zudrücken ist dabei als Herzschlag zu hören.

Wie weisst du, ob du alles richtig machst?

Ich halte mich an genaue Vorschriften! Ein Hinweis, der für euch Menschen vor allem im Alter wichtig wird, ist die Kontrolle des Blutdrucks. Dieser sagt aus, wie stark, also mit wie viel Druck



ich pumpe, denn jeder Herzschlag löst eine bestimmte Druckwelle in den Blutgefässen aus. Ist der Blutdruck zu tief, fühlt ihr Menschen euch müde und schwindlig, ist er hingegen über längere Zeit zu hoch, kann er das Herz schädigen und unter Umständen sogar zu einem lebensbedrohlichen Herzinfarkt oder Hirnschlag führen.

Kann ich etwas tun, damit es erst gar nicht so weit kommt?

Bewege dich dein Leben lang regelmässig, ernähre dich gesund, vermeide Übergewicht und verzichte auf das Rauchen von Zigaretten. So kannst du mich gut unterstützen und ich bleibe gesund.

Irene Strauss, Apothekerin

Steckbrief Herz-Pumpi

- Ich bin für dich unverzichtbar und beginne in deinem Körper bereits zu schlagen, wenn du im Bauch deiner Mama erst etwa sechs Zentimeter gross geworden bist.
- In Ruhe pumpe ich pro Minute über fünf Liter Blut durch einen erwachsenen Körper. Unter Anstrengung kann ich meine Pumpleistung sogar auf das Fünffache steigern.
- Ich liebe Sonnenblumenkerne, Mandeln, Baumnüsse, Haferflocken und Naturreis. Das darin enthaltene Magnesium ist für mich wichtig, um stets im Rhythmus zu schlagen und leistungsfähig zu bleiben.



MIT HAUT UND HAAR FESTLICH GESTYLT

Für das Weihnachtsfest oder die Silvesterparty darf es auch mal etwas mehr Zeit vor dem Spiegel sein als im Alltag. Machen Sie sich frühzeitig Gedanken über Frisur und Make-up.

Andrea Söldi

Wenn uns wieder ein rauer Wind um die Ohren weht, verstecken wir die Haare gern unter einer warmen Mütze. Die Wetterbedingungen im Herbst und Winter strapazieren Haut und Haar: Draussen herrschen Kälte und Nässe und in den Innenräumen ist die Luft oft trocken. Umso mehr möchte man sich für die Festivitäten am Jahresende etwas Besonderes gönnen. Eine aussergewöhnliche Frisur, ein neuer Haarschmuck oder ein spezielles Make-up bringen etwas Glamour in diese dunklen, kurzen Tage. Wer glatte Haare hat, möchte vielleicht an Weihnachten oder Silvester einmal überraschend mit Wellen auftauchen. Das geht ganz einfach mit ein paar Streifen Alufolie: Man wickelt die feuchten Haarsträhnen einzeln von der Spitze her bis zum Ansatz ein und lässt die Haare so trocknen. Raffinierte Frisuren lassen sich zudem relativ einfach mit kleinen oder grösseren Haarklammern stecken. Auch kunstvoll geflochtene Zöpfe in allen Variationen sind gerade wieder sehr in Mode. Im Handel findet man zudem eine grosse Auswahl an Maschen, Bändern, Perlen, Reifen, Spangen und anderem Haarschmuck.

*Eine aussergewöhnliche Frisur,
ein neuer Haarschmuck oder
ein spezielles Make-up bringen
etwas Glamour in die dunklen,
kurzen Tage.*

Volumen geben oder Locken bändigen

Vor dem Frisieren ist aber natürlich erst mal eine gründliche Haarpflege nötig. Dafür sollte man ein Shampoo wählen, das zu seinem Haartyp passt. Bei stark fettender Kopfhaut und eher dünnem Haar sind zum Beispiel Mittel mit Meerestang, Zedrat- oder Brennnesselextrakt geeignet. Sie können die Talgabsonderung leicht reduzieren. Bei sehr feinem Haar, das eher schlaff wirkt, verhelfen Volumen-Shampoos der Frisur zu etwas mehr Fülle. Mittlerweile steht eine Vielzahl entsprechender Produkte zur Verfügung. Sie enthalten Zutaten wie Malvenextrakt, Zitrusfrüchte, Goji-Beeren, Bier oder Lavaerde. Doch Achtung: Wie ein Test des K-Tipp kürzlich ergeben hat, reizen viele dieser Produkte die Kopfhaut oder können sogar zu Allergien führen. Zudem wurden Stoffe gefunden, die schädlich sind für Wasserlebewesen. Besser verträglich für die Umwelt und die Kopfhaut sind Shampoos mit dezenten oder gar keinen Duftstoffen sowie solche, die mit einem Naturkosmetik-Label ausgezeichnet sind. Um der Frisur etwas Halt zu geben, verpasst man ihr mit einem guten Haarwachs den Finish.

Wer bereits von Natur aus mit üppigem Haar oder einem wilden Lockenkopf gesegnet ist, benötigt eher ein feuchtigkeitsspendendes Shampoo. Empfehlenswert ist zudem ein pflegender Conditioner, der die Haare mit Nährstoffen versorgt und entwirrt. Nach dem Waschen wickelt man ein Tuch um den Kopf oder lässt die Haare an der Luft trocknen. Nicht ratsam ist ein Föhn mit heisser Luft. Bei trockenem, strapaziertem Haar hilft zudem eine Behandlung mit Kokosöl: Einen Esslöffel gut einmassieren und einige Minuten oder über Nacht einwirken lassen. Danach auswaschen.

Für den geheimnisvollen Blick

Frisur und Schminke dürfen für die Silvesterparty auch mal etwas extravaganter ausfallen. Vielleicht leisten Sie sich einen Lippenstift in einer knalligen Farbe? Einen speziellen Nagellack oder einen Lidschatten mit Gold, Silber und Glimmer?

Besonders angesagt sind gerade sogenannte Smokey Eyes. Bei diesem Schminkstil wird die Haut direkt rund um das Auge mit dunkler Farbe betont, sodass sich ein Kontrast zum Augenweiss und der Iris ergibt. Je weiter vom Auge entfernt, desto hellere Farben verwendet man. Die einzelnen Töne werden leicht verwischt, sodass sie übergangslos wirken. Direkt am Augenlidrand kann man mit Eyeliner oder Kajal nachhelfen sowie reichlich Wimperntusche verwenden. Bevor man jedoch zum Lidschatten greift, sollte man stets eine dünne Schicht Augen-Primer auftragen. Dies sorgt für längeren Halt.

Achten Sie beim Make-up jedoch stets auf qualitativ hochstehende, hautverträgliche Produkte.

Wellness fürs Gesicht

Auch der Gesichtshaut darf man in diesen Tagen mal etwas Gutes tun. Wohltuend und erfrischend ist eine Maske. Sie spendet Feuchtigkeit, reinigt die Poren und revitalisiert die Haut. Während das Produkt wirkt, können Sie sich einige Minuten der Entspannung gönnen. Für eine feine und reinere Haut sorgen zudem Peelings. Bei den Peelingprodukten gibt es solche, die mechanisch wirken – also die Zellen mit winzigen, rauen Körnchen ablösen – sowie chemische, die sanfte Säuren enthalten. Die Wahl der Methode sollte dem Hauttyp angepasst werden. Das Personal in Apotheken kann Kundinnen und Kunden beraten.

Keine Angst vor Farben

Bevor man zum Schminkkasten greift, sollte man die Gesichtshaut vorbereiten. Nach dem Reinigen trägt man eine pflegende Tagescreme auf und gleicht allfällige kleinere Hautunreinheiten mit einem Primer aus. Ein Concealer verbirgt Pickel oder Rötungen. Weiter kann man die Haut gleichmässig mit einer Foundation leicht abdecken, die man sanft mit einem grossen Pinsel verteilt. Wichtig ist dabei, dass man den Farbton auf den Hautton abstimmt. An fettenden Stellen hilft ein Puder gegen unerwünschten Glanz. Mit sanftem Rouge oder Highlighter betont man bestimmte Gesichtspartien geschickt. Dann erst tragen Sie Eyeliner, Mascara, Lidschatten und Lippenstift auf. Vor dem Zubettgehen ist eine gute Reinigung der Gesichtshaut wichtig, mit einem sanften Mittel, das Schminke, überschüssigen Hauttalg und Schmutz ablöst. Eine nahrhafte Nachtcreme unterstützt die natürliche Hautregeneration während des Schlafens. <



Um **Karies** vorzubeugen, sollten die Zahnzwischenräume einmal täglich gründlich mit Interdentalbürstchen oder Zahnseide gereinigt werden. Denn vor allem in den Zahnzwischenräumen, die mit einer normalen Zahnbürste kaum erreichbar sind, lagern sich leicht Beläge an, die Karies verursachen können.



Beim **Skifahren** wird zwischen dem Ski und dem Schnee Reibung erzeugt. Dadurch entsteht Wärme, die den Schnee unter den Ski zum Schmelzen bringt. So entsteht ein dünner Wasserfilm, auf dem man gleitet. Genau genommen fährt man Wasserski.



Wie viel **Spannung** steckt in einem **Blitz**? Forschende haben herausgefunden, dass die Spannung in Gewitterwolken bis zu 100 Millionen Volt betragen kann. Zum Vergleich: In den meisten Ländern Europas herrscht eine Netzspannung von 220 bis 230 Volt.

Neurone sind elektrisch erregbare Zellen – sie werden auch Nervenzellen genannt. Mithilfe von chemischen und elektrischen Signalen leiten sie Reize aus der Umwelt an das Gehirn weiter. Dort werden diese Informationen verarbeitet und lösen eine Reaktion aus.



Ein Kilo **Fleischersatz** auf **Insektenbasis** schlägt mit nur drei Kilogramm Treibhausgasemissionen zu Buche. Der hohe Proteingehalt von Insekten steht demjenigen von konventionellen Nutztieren nicht nach, verbraucht aber in seiner Produktion weniger Wasser und weniger Land – bis zu 50 Prozent weniger verglichen mit Hühnerfleisch.

Was sind **Pescetarier**? Anhängerinnen und Anhänger des Pescetarismus verzichten auf den Verzehr von Fleisch gleichwarmer Tiere, also etwa von Rind, Schwein, Schaf und Geflügel. Fisch – lateinisch «piscis», daher der Name – und Meeresfrüchte stehen dagegen auf dem Speiseplan.



Mehr als 70 Prozent der **Erdoberfläche** sind mit **Wasser** bedeckt. Nahezu das gesamte Wasser der Erde befindet sich in den Ozeanen und Meeren. 97 Prozent der globalen Wasserressourcen sind demnach Salzwasser – und damit nicht zum Trinken geeignet.



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. Dezember 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 acht Sets Arnika Einreibung 250 ml und Latschenkiefer Franzbranntwein 250 ml im Geschenkkarton im Wert von je CHF 15.-.

musik.: halbe Tonstärke	Parole d. Franz. Revolution	↖	↘	einzelner Theaterauftritt	↖	Himmelskörper	Sinken der Börsenkurse	frz.: Insel	Nasallaut	Hieb- u. Stosswaffe	↖	Fragewort (4. Fall)	weibl. Lasttier	Areale, Bereiche	↖	engl.: Biene	griech. Göttin d. Friedens
↙		7				Teil des Körpers	↘										
Autokz. Kt. Genf				Schlimmes		Wasserlebewesen Mz.	↘					göttl. Held d. ind. Sage		dt. Vor-silbe		5	
Blut-armut							2		zum Ende: zu guter ...			Polizei-dienst-stelle					
↙				4		Drall der Billard-kugel		gesetzlich erlaubt	↘					Abk. f. e. Wochen-tag		semit. Bez. für Gott	
Fremd-wort f. aufge- weckt		Kohlen-wasser- stoff		Zitter- pappeln						3		den Stall säubern		9			
Blumen- gefässe				8				georg.- brit. Sängerin (Katie)			künstl. Wasser- rinnen						
↙					Wange			Abk.: Mehrzahl									
schweiz. Hilfs- werk	Staat in Ost- afrika			Basken- mütze													
Kalt- speise							10	Teil der Kamera				dt. Autorin † 1848					
↙				Begrüs- sungs- wort auf Hawaii		Abkoch- brühe											
dt. Adels- prädikar		Ge- richts- schrei- ber										6					
nadel- artiges Werk- zeug						Vorn. v. Fuss- baller Seeler †		Bez. einer In- ternet- Adresse									
Norm- mass		Autokz. Costa Rica		Nacht- vögel													
↙							1										
lang- schwän- ziger Papagei					Laub- baum, Birken- gewächs												

UNTERWEGER ARNIKA EINREIBUNG

MIT REINEM ARNIKA-EXTRAKT

ERFRISCHEND UND BELEBEND

LOCKERT UND ENTSPANNT

MIT 60 % ALKOHOL UND MENTHOL

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE, DROGERIE ODER ONLINE

Flasche aus 100% recyceltem PET

UNTERWEGER Arnika Einreibung
250 ml: Pharmacode 1361504

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.winstons.ch

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Novemerausgabe lautet:
PRAEVENTION

Burgerstein Vitamin D3 Spray – vegan



Burgerstein Vitamin D3 800 IE ist ein veganer Spray. Ein Sprühstoss enthält 800 IE der körpereigenen Form von Vitamin D₃ (nicht des pflanzlichen Vitamin D₂, welches deutlich weniger gut verwertet wird). Er ist alkoholfrei und damit auch ideal für Kinder (ab 2 Jahren). Der Spray hat einen neutralen Geschmack. Vitamin D₃ trägt zu einem normalen Immunsystems sowie zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion und normaler Knochen bei.

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

DesilioX: sanfter und zuverlässiger Schutz für Ihre Hände



DesilioX ist ein starkes und zugleich pflegendes Desinfektionsmittel für die Hände mit einem angenehmen Duft nach Zitrusfrüchten. Es wirkt gegen Bakterien und Viren wie etwa Corona- oder Erkältungsviren sowie gegen Pilze. Als Gel oder praktisches Spray für unterwegs lässt sich das hautschonende Desinfektionsmittel leicht auftragen und gut auf der Haut verteilen. Dank Glycerin hinterlässt DesilioX einen schützenden Film auf den Händen und trägt dazu bei, die natürlichen Abwehrkräfte der Haut zu bewahren. DesilioX – für ein gutes Gefühl auf der Haut und verlässlichen Schutz. Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Axapharm AG
8640 Baar
axapharm.ch

Fit durch den Winter



Sie sind auf der Suche nach einer natürlichen Nahrungsergänzung zur Unterstützung der Abwehrkraft? Strath® Aufbaumittel mit natürlichem Vitamin D begünstigt eine normale Funktion des Immunsystems. Das Aufbaumittel basiert auf der bewährten Strath Kräuterhefe mit 61 Mikronährstoffen und überzeugt auch Profi-Snowboarder Pat Burgener.

Schweizer Produkt, 100 % natürlich. Packungen à 250 und 500 ml.

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com

Vicks MediNait – der Erkältungssirup für einen erholsamen Schlaf



Der Erkältungssirup Vicks MediNait lindert während der Nacht Erkältungssymptome wie Reizhusten, Halsschmerzen, Schnupfen, Kopfschmerzen, Fieber sowie Gliederschmerzen und fördert so einen erholsamen Schlaf. Enthält Alkohol. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Procter & Gamble International Operations SA

Verfora AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Veroval® 2-in-1-Infrarot-Thermometer



Das «Wie-man's-mag» Thermometer Für die schnelle und einfache Temperaturmessung im Ohr und an der Stirn. Mit dem Veroval® 2-in-1 Ohr- und Stirnthermometer misst man «wie-man's-mag» – das digitale Infrarot-Thermometer misst schnell und einfach auf beide Arten. Dabei liefert es sekundenschnell präzise Ergebnisse.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen am Rheinflall
veroval.info

Hustus Fiesus lässt nicht locker



Ein fieser Husten erschwert Ihren Alltag und führt zu schlaflosen Nächten? Triofan® Hustenstiller stillt trockenen Reizhusten. Dank der Wirkung auf den Hustenreflex wird der Hustenreiz gelindert. Das Produkt ist als 200 ml Sirup oder 30 ml Tropfen in Apotheken und Drogerien erhältlich.

- Mit Orangen-Aroma
- Bereits für Kinder ab 2 Jahren

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Verfora AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«Die Nägel meiner beiden grossen Zehen haben sich in letzter Zeit verändert. Sie sind brüchig geworden und haben sich am vorderen Rand leicht beige verfärbt. Das stört mich, denn das sieht unschön aus. Was kann ich dagegen tun?»

Apothekerin: «Mit relativ grosser Wahrscheinlichkeit leiden Sie an einem Nagelpilz. Der Arzt oder die Ärztin kann anhand einer kleinen Nagelprobe eine genaue Diagnose stellen: Unter dem Mikroskop kann ein Nagelpilzbefall eindeutig erkannt werden. Gegen Pilzkrankungen gibt es sogenannte Antimykotika. Das sind Medikamente, die die Pilze abtöten oder die ihr Wachstum hemmen.


Wenn lediglich, wie vermutlich bei Ihnen, die Nägel nur oberflächlich und nur teilweise befallen sind, kann lokal mit rezeptfreien Nagellacken oder Tinkturen geholfen werden. Eine rasche Behandlung ist sehr wichtig, denn wenn die Infektion weiter fortschreitet und der Pilz in tiefere Nagelschichten eindringt, bleibt oft nur noch die Einnahme von rezeptpflichtigen und nicht ganz

nebenwirkungsfreien Tabletten. Der Wirkstoff erreicht die Nägel dann über die Blutbahn und lagert sich in die Nagelmatrix ein. Die Behandlung eines Nagelpilzes braucht viel Geduld, denn der Wirkstoff muss erst durch die verschiedenen Nagelschichten dringen, bis er seine Wirkung vor Ort entfalten kann. Daher muss die Behandlung regelmässig und vor allem lange genug erfolgen – so lange, bis die Nägel gesund nachgewachsen sind. Die äusserliche Behandlung kann daher sechs bis neun Monate dauern.»

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



**astrea
apotheke**⁺
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage: WEMF-beglaubigt 2022
Nummer: 12 – Dezember 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 **13. Januar 2023** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

**„Hohe Erwartungen
in der Ausbildung?
Ich bin für meine
Kinder da.“**

Barbara Hohl. Mutter, Kosmetikerin, Klassenassistentin

Burgerstein unterstützt auch Sie in Ihrem Alltag mit
den besten Mikronährstoffen. www.burgerstein.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.



Tut gut.

 **Burgerstein Vitamine**