

astrea
apotheker 
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

ZEITSPRUNG

Ausserdem:

Schmerzen: Wenn Organe im Bauchraum betroffen sind — **20**

Wechseljahre: Chance auf Neubeginn — **22**

Tee: Eine Wissenschaft für sich — **26**



Alpinamed

Safran Kids Bären

Für
Zappelphilippe

Für
Chaos-
Prinzessinnen

Für
Wirbelwinde



Nahrungsergänzungsmittel mit
Safran-Spezialextrakt und Vitamin B6
für psychische Balance und ein ausgeglichenes Nervensystem

www.alpinamed.ch



Liebe Leserin, lieber Leser

Bald ist Frühlingsanfang! Wer nicht ausgesprochener Wintersportfan ist, wird die wärmeren und lichtvolleren Tage willkommen heissen. Da die Natur in dieser Zeit sichtbar aufzublühen beginnt, erstaunt es nicht, dass im ältesten römischen Kalender das neue Jahr mit dem Monat Martius am 1. März begann. An diesen bis 153 v. Chr. gültigen Kalender erinnern noch die Monatsnamen September bis Dezember, in denen die Zahlen sieben (lat. septem) bis zehn (lat. decem) stecken.

Nicht nur die Natur erwacht im Frühling, auch wir verändern uns, werden lebendiger – blühen auf. Zum einen tut das Mehr an Licht unserer Psyche gut. Zum anderen bescheren uns die steigenden Temperaturen nicht nur einen reichhaltigeren Nahrungszettel, sondern lassen bei vielen den Wunsch aufkeimen, die in der Winterzeit gewonnenen zusätzlichen Pfunde wieder loszuwerden. Zudem zieht es uns im Frühling nach draussen: Wir halten uns vermehrt im Freien an der Sonne auf und bewegen uns ausgiebiger, auch beim Sporttreiben. Daher widmen sich einige Artikel in diesem Heft bekannten Frühlingsthemen.

Was uns seit 1981 in der Schweiz im März einen zusätzlichen «Lichtschub» beschert, ist die Umstellung auf die Sommerzeit. Nicht alle begrüssen diesen Zeitsprung beim Vorstellen der Uhr um eine Stunde. Erfahren Sie auch, warum vielen Nachtmenschen (Eulen) die Zeitumstellung mehr Mühe bereitet als Frühaufstehern (Lerchen).

Ich wünsche Ihnen wunderschöne Märztage



Jürg Lendenmann
Stv. Chefredaktor



gearstd / stock.adobe.com



INHALT

März 2023

LEITARTIKEL

Sommerzeit: Unbeliebter Zeitsprung — 4

GESUNDHEIT

Entschlacken und entgiften — 12

Darbeschwerden im Visier: Reizdarm — 14

Demenz vorbeugen — 18

Schmerzen im Bauchraum — 20

Wechseljahre aktiv gestalten — 22

Allergien: So hilft die Apotheke — 30

TESTEN SIE IHR WISSEN

Vitamine — 16

KÖRPERPFLEGE

Typgerechte Hautpflege — 34

ERNÄHRUNG

Diäten unter der Lupe — 10

Tee geniessen — 26

FITNESS

Mit Schwung in den Frühling — 7

KINDER

Kinderseite: Wunderwerk Augen — 28

GESUNDHEITSPOLITIK

Diskretion im Apotheken-Sprechzimmer — 33

DIES UND DAS

Tag der Kranken — 24

Kreuzworträtsel — 37

Produkttipps — 38

Sie fragen, wir antworten — 39

Impressum — 39

UNBELIEBTER ZEITSPRUNG

Bald werden die Uhren wieder um eine Stunde vorgestellt.
Morgenmenschen haben damit weniger Mühe als «Eulen».

Jürg Lendenmann



Bestimmt kennen Sie Pflanzen, die am Abend ihre Blüten schliessen und sie am Morgen wieder öffnen. Im gleichen 24-Stunden-Rhythmus hebt und senkt die Mimose (*Mimosa pudica*) Blätter und Zweige. Doch das Licht ist nicht wie eigentlich zu erwarten der Taktgeber. 1729 stellte Jean-Jacques Dorus de Mairan die Pflanzen in lichtdichte Behälter und beobachtete die gleichen Effekte: Die Mimose musste über einen inneren Taktgeber verfügen. 1832 wiederholte der Schweizer Botaniker Augustin-Pyrame de Candolle den Versuch über mehrere Tage und fand: Die innere Uhr der in Dunkelheit gehaltenen Pflanzen ging mit 22,5 Stunden pro Tag schneller als bei Pflanzen, die dem täglichen Tag- und Nacht-Wechsel ausgesetzt waren.

Die chinesische Organuhr

In China war bereits in der Song-Dynastie (960–1279 n. Chr.) bekannt, dass Körperfunktionen rhythmisch ablaufen können. Diese Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind in der Organuhr dargestellt: Sie zeigt die verschiedenen Funktionskreise (Organsysteme), die während jeweils zwei Stunden im 24-Stunden-Zyklus eine Leistungsphase haben. Die Organuhr wird oft für Diagnosen beigezogen. Denn treten Beschwerden wie Schlafstörungen gehäuft oder regelmässig zur gleichen Tageszeit auf, kann dies ein Hinweis sein, dass das Qi (Lebensenergie) im betreffenden Funktionskreis gestört ist.

Leben im Andechser Bunker

Die Wissenschaft der Chronobiologie (altgriechisch *Chrónos* = Zeit) des Menschen ist noch jung, da sich der Westen erst viel später für die Rhythmen und Taktgeber des Menschen interessierte. Einen bahnbrechenden Versuch leitete Prof. Jürgen Aschoff (1913–1998), einer der Pioniere der Chronobiologie. Zwischen 1964 und 1989 lud er 447 Versuchsperso-

Beim Menschen sind drei Chronotypen bekannt.

nen in einen umgebauten Bunker in der Gemeinde Andechs in Oberbayern ein. Ziel war herauszufinden, ob sich in Abwesenheit des natürlichen Wechsels von Tag und Nacht der 24-Stunden-Wach-Schlaf-Rhythmus verschiebt oder nicht. Es zeigte sich: Bei den meisten Versuchspersonen verlängerte er sich auf rund 25 Stunden, eine Minderheit zeigte einen kürzeren Rhythmus als 24 Stunden. Kurz: Es musste beim Menschen – analog wie bei den Mimosen – einen angeborenen biologischen Oszillator geben, eine innere Uhr. Diese wird, sofern wir nicht permanent in einem Bunker oder tief in einer Höhle leben, von sogenannten «Zeitgebern» synchronisiert, d. h. vor allem von Licht, in geringerem Mass auch von der Temperatur.

Lerchen und Eulen

Der zirkadiane (lat. *circadian* = etwa einen Tag) Rhythmus ist der am besten erforschte. Die biologische Uhr hilft dem

Sommerzeit ade?

Der Widerstand gegen die Zeitumstellung wächst seit Jahren. 2021 hielten bereits 78 Prozent der von der deutschen Krankenkasse DAK Befragten die Zeitumstellung für sinnlos und befürworteten deren Abschaffung. Häufigste Befindlichkeitsstörungen waren Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Doch was tun, bis die Sommerzeit wieder abgeschafft wird?

Um die Anpassung bei der Zeitumstellung im Frühjahr besser zu überstehen, können Jetlag-Tipps für Flüge gegen Osten hilfreich sein: Gehen Sie ein, zwei Tage vor der Zeitumstellung früher zu Bett und stehen ebenfalls früher auf. Vor allem: Stehen Sie auch am 26. März zeitig auf, obwohl es Sonntag ist, und halten sich möglichst lange im Freien auf, damit das Tageslicht Ihren inneren Zeitgeber wirksam synchronisieren kann.

Körper, sich auf die Aktivitäten am Tag und die Ruhestunden in der Nacht vorzubereiten, indem sie kritische Funktionen regelt wie Verhalten, Schlaf, Körpertemperatur, Stoffwechsel und die Ausschüttung von Hormonen – u. a. von Kortisol (Stresshormon), Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin) und Melatonin (Schlafhormon). Für die Entdeckungen der molekularen Mechanismen, die den zirkadianen Rhythmus innerhalb der Zelle steuern, erhielten Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young 2017 den Nobelpreis für Medizin.

Beim Menschen sind drei Chronotypen bekannt. Neben dem Indifferenztyp mit einem inneren Rhythmus um die 24 Stunden gibt es Frühaufsteher («Lerchen», Morgenmenschen) mit einem kürzeren Rhythmus und Langschläfer («Eulen», Nachtmenschen) mit einem verlängerten zirkadianen Rhythmus. Eulen sind abends besonders leistungsfähig, Lerchen morgens.

Störungen können auftreten, wenn der äussere Zeitgeber «ausgebremst» wird durch Lichtmangel, Schichtarbeit, den modernen Lebensstil, psychische und physische Aktivität, soziale Kontakte, Mahlzeiten ... und Flüge durch verschiedene Zeitzonen.

Jetlags

Bei einem Langstreckenflug müssen wir uns am Zielort auf die neue Zeit einstellen. «Dies kann je nach individueller Verfassung, Anzahl der überquerten Zeitzonen und der Flugrichtung gut zwölf Tage dauern, also einen Tag pro Zeit-

zone», schreibt das Zentrum für Schlafmedizin und Schlaf-forschung in Köln. Fliegen wir von West nach Ost, verkürzt sich der Tag. Das hat zur Folge, dass nicht nur die Ange-wöhnungszeit länger wird. Ebenso sind die unerwünschten Effekte wie gestörtes Allgemeinbefinden, Unwohlsein, verminderte Schlafqualität und eingeschränkte Leistungs-fähigkeit stärker, als wenn wir von Ost nach West fliegen, also «mit der Sonne».

Wie ein Flug gegen Osten

Stellen wir die Uhr Ende März mit dem Wechsel von der Winter- zur Sommerzeit um eine Stunde vor, verkürzt sich der Tag wie bei einem Flug nach Osten über 15 der insgesamt 360 Meridiane, so wie zum Beispiel von Zürich nach Izmir in der Türkei.

Anstoss zur Einführung der Sommerzeit gab 1973 die Ölkrise. 1977 wurde die Zeitumstellung in vielen europäi-schen Ländern eingeführt, die Schweiz folgte 1981. Mit der Umstellung sollte das Tageslicht besser genutzt und so Energie gespart werden. Die Einsparungen waren jedoch nur geringfügig, wie der Bericht «Bilanz zur Sommerzeit» des Deutschen Bundestags 2016 festhält: «Bei der Mehrzahl der Studien wurde eine Minderung von weniger als 0,2 Prozent des Strom- oder 0,03 Prozent des Endenergieverbrauchs eines Landes festgestellt.» Und weiter: «Zu konstatieren sind jedoch mittlerweile vermehrte wissenschaftliche Hinweise

*Stehen Sie am 26. März zeitig auf,
obwohl es Sonntag ist.*

darauf, dass die Anpassung des Systems der biologischen Rhythmen des Menschen insbesondere an die Zeitumstel-lung im Frühjahr (die zum «Verlust» einer Tagesstunde führt) sich nicht so einfach bzw. so zügig vollzieht, wie noch vor wenigen Jahren angenommen worden war. Namentlich den sogenannten «späten Chronotypen» (Eulen) scheint die Zeit-umstellung im Frühjahr grössere Anpassungsschwierigkei-ten zu bereiten.»

**Flector EP
Tissugel®**
Kleben statt Einreiben.

30 Jahre
WIRKT LOKAL
GEGEN SCHMERZEN

Ein Pflaster für 12 Stunden.
www.flector.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

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

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Caring Innovation



MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING

Sonne und wärmere Temperaturen locken nach draussen. Wer die Herbstfitness nicht mitnehmen konnte, sollte den Frühling langsam angehen.

Jürg Lendenmann

Sobald es im November kalt wird, spätestens aber wenn der erste Schnee fällt und die Strassen glatt werden, stellen viele ihr Velo in den Keller. Auch weil die Tage merklich kürzer geworden sind, werden Spaziergänge und Joggingrunden seltener, Fahrten zum Aquafit im Hallenbad oder zum Volleyball in der Sporthalle brauchen eine Extraportion Motivation. Die Folge: Bei vielen nimmt die Fitness während der Wintermonate ab.

«Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn braucht.»

Jean Paul

Zum Minus an Bewegung gesellt sich oft noch ein unerwünschtes Plus an jenen Nahrungsmitteln, bei denen zur Zurückhaltung geraten wird. Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken sind in der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zusammengefasst und werden laufend dem neuesten Erkenntnisstand angepasst. Wie sich Ihre Pyramide aufgrund Ihrer aktuellen Ernährung präsentiert, können Sie hier testen: sge-ssn.ch/tests-und-spiele.

Nicht von 0 auf 100

Sobald im Frühling die Temperaturen steigen, Pflanzen spriessen und zu blühen beginnen, keimt die Lust, ins Freie zu gehen, um Sonne und Luft zu geniessen. Das Velo wird ausgemottet, die Joggingsschuhe und Gartenwerkzeuge hervorgeholt. Wer dann loslegt wie am Ende der letzten Saison, erhöht nicht nur das Risiko für einen Muskelkater. Auch Zerrungen oder Muskelfaserrisse können die Folge sein, bei ausgedehntem Aufenthalt im Freien zudem ein Sonnenbrand.

Kein «Sport», aber ...

Ausser den vielen Bewegungsarten, die Sportvereine anbieten, gibt es ebenfalls alte östliche Gesundheitslehren, bei denen Bewegung und Atem genutzt werden, um die Energie im Körper zu erhöhen und ungehinderter fliessen zu lassen: Taiji, Qigong und Yoga. Sie lassen sich sowohl im Freien wie in der Wohnung praktizieren. Es gibt unzählige «Schulen» und Angebote. Schnupperstunden lohnen sich. Ideal sind diese «Methoden» nicht nur für Ältere und Menschen, die ihren Körper nicht mehr voll belasten können. Die alten Bewegungsmethoden können ein Sprungbrett darstellen zu Therapien wie Feldenkrais, der Alexander-Technik oder autogenem Training, zu Achtsamkeitsmethoden oder der Meditation.

Elemente des Yoga finden sich im Pilates, das immer beliebter wird und bei dem der ganze Körper trainiert wird.

Ebenso ist das Tanzen – Kurse werden auch von Sportvereinen angeboten – weit mehr als sich zu einer Musik zu bewegen, zu zweit oder synchron in einer Gruppe wie beim Line Dance.

Beginnen Sie daher moderat, sei es mit Walken, Joggen, Velofahren oder beim Umgraben des Pflanzenbeets. Wärmen Sie sich vorher auf, gönnen Sie sich regelmässig Pausen und sorgen Sie für optimalen UV-Schutz. Kurieren Sie kleine Muskelverletzungen rechtzeitig aus und lassen Sie sich in der Apotheke beraten, welche Mittel (Bandagen, Cremes oder Ähnliches) den Heilungsprozess unterstützen können.

Kraft von Innen

Damit Muskeln optimal arbeiten können, müssen sie mit den nötigen Nährstoffen versorgt werden. Eine Richtschnur, wie Sie Ihren Körper gezielt über die Nahrung stärken können, zeigt der Test Ihrer Nahrungsmittelpyramide. Nähern Sie die Form Ihrer Pyramide der Idealform an, indem Sie Fehlendes ergänzen – vor allem frisches Gemüse und Obst, aber auch Getränke – und ein Zuviel von jenen Nahrungsmitteln mindern, die sich oben in der Pyramide finden. Zum Auffüllen leerer Mikronährstoffspeicher (Eisen, Jod, Vitamin D etc.) können ganz bestimmte Nahrungsmittel oder Supplemente helfen, zum Anregen von Entgiftungsorganen wie Leber und Niere unter anderem geeignete pflanzliche Präparate. Lassen Sie sich hierzu beraten.

Vorbeugen ist besser

Ideal wäre es, die Spätsommer-Fitness – Kraft, Beweglichkeit, Koordination – während des Winters behalten zu können. Eigene Vorsätze helfen, doch spielen weitere Faktoren eine entscheidende Rolle, ob diese durchgehalten werden. Ihre Vorsätze umsetzen konnten erstaunliche 75 Prozent der Befragten der deutschen Präventionskampagne «Denk an mich. Dein Rücken.». Die meisten nannten als wichtigste Motivation «... persönlichen Ehrgeiz (42 %), die Unterstützung durch Freunde und Familie (35 %), Selbstdisziplin (33 %) und die Angst vor Krankheit (22 %).» Weiter: «Auch um dauerhaft sportlich aktiv zu bleiben, setzen die Menschen überwiegend auf soziale Kontakte. Fast ein Viertel verabredet sich mit Freunden zum Sport, rund ein Fünftel ist Mitglied im Sportverein.»

Ein Land der Sportvereine

In der Schweiz sind ebenfalls ein Fünftel der Bevölkerung aktive Mitglieder in einem der rund 20 000 Sportvereine, die über ihre Verbände Swiss Olympic angeschlossen sind. «Jeden Tag finden 25 000 Stunden Vereinssport in öffentlichen Anlagen statt», schreibt das Bundesamt für Sport BASPO 2017. In der neuesten Studie, «Sport Schweiz 2020», kommt das BASPO zum Schluss: «Die Schweizer Bevölkerung hat ihre Sport- und



Smileus / stock.adobe.com

Bewegungsaktivitäten in den letzten sechs Jahren erneut gesteigert. Haupttreiber der Entwicklung sind Frauen und Senioren. Gleichzeitig hat die Zahl jener, die gar keinen Sport treiben, erstmals markant abgenommen.»

Bekannt ist: In einer Gruppe zu trainieren, sei es in einem Verein oder nicht, wirkt aus verschiedensten Gründen als Trainingsbooster. Wichtig ist, eine Bewegungsart zu wählen, die Freude macht und keine körperliche Überforderung bringt. Wer lange einer Gruppe treu bleibt, kann mit wertvollen Freundschaften belohnt werden. Aktuellste Studien zeigen: Wer Freunde hat, ist gesünder und lebt länger. <



x-fach gegen Schmerzen ✓

Flam-x Dolo forte Gel 2%

NEU
auch als
Grosspackung

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



Mehr erfahren auf www.flam-x.ch



*sport- und unfallbedingt
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar

DIÄTEN UNTER DER LUPE

Jeder zweite Mann und jede dritte Frau ist übergewichtig oder adipös. Viele haben schon mehrere Diäten ausprobiert – ohne Erfolg. Die Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach erklärt, wie Abnehmen gelingen kann.

Susanna Steimer Miller

Was macht dick? Sind es die Fette, Kohlenhydrate oder Eiweiße?

Prof. Dr. Christine Brombach: Letztlich ist es das Ungleichgewicht zwischen der Energieaufnahme und des -verbrauchs. Heute sind wir überall von günstigen Lebensmitteln umgeben. Um nicht zuzunehmen, müssen wir ständig Verlockungen widerstehen. Das fällt vielen schwer. Der Mensch wurde evolutionär auf den Umgang mit Mangelsituationen programmiert. Unsere Urahnen litten oft Hunger und mussten immer dann essen, wenn sich die Gelegenheit ergab.

Ist Abnehmen einfach eine Frage des Willens?

Nein, es wäre unfair, Übergewichtige als willensschwach zu bezeichnen. Oft sind es viele Faktoren wie zum Beispiel die Lebensumstände, die es schwierig machen, abzunehmen. Zudem ist der Stoffwechsel individuell und manche Menschen brauchen tatsächlich weniger Energie als andere.

Diäten gibt es wie Sand am Meer. Mit welcher nimmt man am besten ab?

Mit keiner. Für Abnehmwillige wirkt es wie ein Traum, wenn sie in den Medien lesen, wie Prominente innert kürzester Zeit mit einer bestimmten Diät viel abgenommen haben. Die Realität zeigt aber, dass Menschen mit Diäten wie zum Beispiel dem Intervallfasten, den Low-Carb- oder Low-Fat-Diäten zwar kurzfristig abnehmen. Der Erfolg ist hingegen von kurzer Dauer und Betroffene nehmen in der Regel nach Ende der Diät

Um Gewicht zu reduzieren, sollte man kleine Schritte im Alltag umsetzen und langsam vorgehen.



Raale Fotodesign/stock.atobbe.com

wieder zu. Viele sind bald noch schwerer als vor der Diät. Dieses Phänomen ist unter dem Begriff Jo-Jo-Effekt bekannt. Insbesondere Blitzdiäten, die eine hohe Gewichtsabnahme innert kürzester Zeit versprechen, sind riskant.

Inwiefern?

Crash-Diäten verändern unseren Stoffwechsel ungünstig. Hunger ist für unseren Körper ein Warnsignal. Er drosselt alle Funktionen, die nicht überlebensnotwendig sind und unser Grundumsatz sinkt. Darunter versteht man die Energie, die wir für lebenswichtige Vorgänge wie Atmung, Stoffwechsel, Herzfunktion, Regeneration und Erneuerung der Körperzellen benötigen. Nach Ende einer strengen Diät ist der Grundumsatz im Keller. Wer nun wieder so isst wie früher, verbraucht nicht mehr so viele Kalorien, weil sich der Körper an ein tieferes Energieniveau angepasst hat. Er bunkert das Zuviel an Energie in Form von Fett. Ausserdem gehen bei einer Blitz-Diät vor allem Muskelmasse und Wasser verloren. Das ist kontraproduktiv, weil gerade die Muskeln viel Energie verbrauchen.

Aber wie können Übergewichtige langfristig abnehmen?

Das klappt nicht mit einer Diät. Ein 40-jähriger Mensch hat in seinem Leben schon rund 40 000 Mahlzeiten eingenommen. Diese Gewohnheiten und Routinen lassen sich nicht nur rational verändern. Essen hat eine wichtige psychosoziale Komponente. Für den langfristigen Erfolg führt nichts an einer Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten vorbei.

Wichtig ist, dass sich Betroffene mit ihrer Ernährung auseinandersetzen und sich Gedanken machen, wann, mit wem, wie viel, wo und warum sie essen. So kann man zum Beispiel während eines Tages alles fotografieren oder notieren, was man isst. Bei dieser Bestandsaufnahme geht es nicht ums



Prof. Christine Brombach

Kalorien zählen, sondern vielmehr um die Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten.

Übergewicht baut sich langsam über die Jahre auf. Das Abnehmen braucht ebenfalls viel Zeit. Ich empfehle deshalb, kleine Schritte im Alltag umzusetzen und die Gewichtsabnahme langsam anzustreben. Radikale Schritte und rigide Einschränkungen bei der Menüwahl sind nicht zielführend. Für jemanden, der täglich viel Schokolade isst, kann es sinnvoll sein, den Konsum auf eine Reihe zu reduzieren. Wer nicht gerne frühstückt, kann diese Mahlzeit weglassen und später am Vormittag etwas essen. Sind süsse oder salzige Snacks ein Problem, kauft man die am besten nicht oder nur übergangsweise kleinere Packungen davon ein.

Die Energiedichte einer Mahlzeit lässt sich durch den Konsum von mehr Gemüse und Salat reduzieren. Ein Salat vorweg trägt dazu bei, dass der Heiss hunger gedämpft ist und man bei energiedichten Nahrungsmitteln weniger zugreift. Bei der Wahl der Salatsauce lohnt es sich zu überlegen, welche kalorienarmen Alternativen es gibt.

Was muss man beim langfristig erfolgreichen Abnehmen weiter berücksichtigen?

Essen ist etwas Wunderbares, Lustvolles und Emotionales. Sich diese Freude zu untersagen, ist falsch. Fürs Essen sollen wir uns Zeit nehmen und es mit Genuss verbinden, aber langfristig die Energiedichte reduzieren, ohne zu hungern. Denn

um eine Hungersituation zu überstehen, müssen wir enorme Willenskraft aufbringen. Das kostet uns viel mentale Energie. Hunger fördert Heiss hungerattacken.

Ratsam ist ebenfalls, genug kalorienfreie Getränke zu trinken und darauf zu achten, dass man mit allen Nährstoffen gut versorgt ist. Beim Abnehmen gibt es auch Rückschläge. Davon soll man sich nicht entmutigen lassen. Gelingt es mit der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten allein nicht, kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein. Verliert man erfolgreich Pfunde, belohnt man sich besser mit einem Konzert oder einem neuen Kleid statt mit einer Tüte Chips.

«Beim Abnehmen gibt es Rückschläge, davon sollte man sich nicht entmutigen lassen.»

Prof. Christine Brombach

Muss man zum Abnehmen unbedingt Sport treiben oder geht es auch ohne?

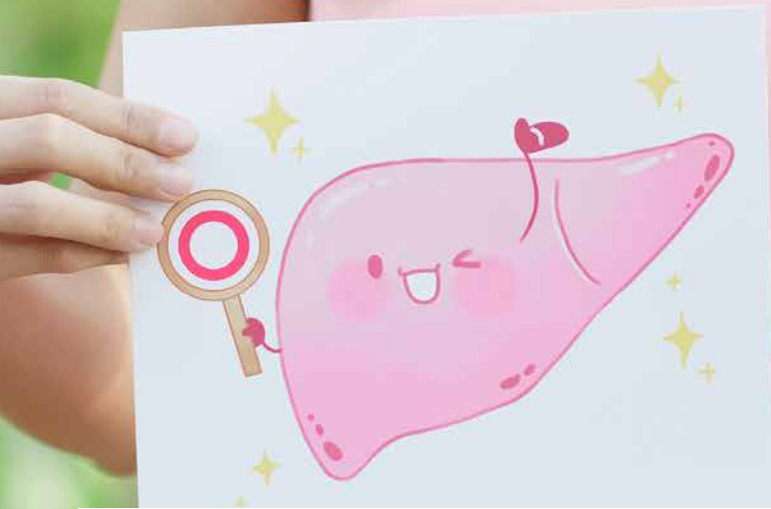
Sport ist hilfreich, weil der Körper so Muskelmasse aufbaut. Dadurch steigt der Energieverbrauch. Am besten integriert man mehr Bewegung in den Alltag und nimmt zum Beispiel die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe, fährt mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit oder steigt eine Tramstation früher aus. <

Nie mehr schmoren wegen Pollen

Zur Linderung von Heuschnupfen-Symptomen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.
Similasan AG, T&S Eye Care Management AG

Similasan



ERHOLUNGSKUR FÜR LEBER UND KÖRPER

Dauernd müde, antriebslos und unkonzentriert? Nicht selten liegt es an der Leber. Oft braucht sie einfach Erholung. Zwei Ratgeber verraten, was das wichtigste Entgiftungsorgan wieder aufleben lässt.

Inge Behrens

Morgens ein feines Brötchen, mittags leckere Pasta und abends mundet zum Käse der Wein mal wieder besonders gut. Doch was der Zunge so gut schmeckt, bekommt der Leber schlecht. Die vielen Fette und Kohlenhydrate, speziell Zucker und Alkohol, belasten das grösste Organ unseres Körpers erheblich.

Die Aufgaben der Leber

Als Stoffwechselorgan muss die Leber enorm viel leisten: Sie ist an mehr als 500 biochemischen Prozessen beteiligt, baut Fette ab, stellt Gallensäure her, wandelt Aminosäuren in körpereigenes Eiweiss um und speichert Kohlenhydrate und Zucker als Glykogen ab. Während sie kontinuierlich den Körper mit Energie versorgt, filtert sie parallel dazu unermüdlich schädliche Stoffe aus dem Blut. Kommen bei ihr permanent zu viele Nahrungsbestandteile an und fehlt es – wie so oft in der kalten Jahreszeit – zusätzlich noch an Bewegung, muss sie alles, was die Muskulatur nicht verbrennt, verarbeiten. Doch selbst wenn das fleissige Organ überfordert ist, äussert es das meist nur indirekt: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopf- und Gliederschmerzen oder auch Juckreiz können allesamt Anzeichen sein, dass die Entgiftungszentrale dringend Erholung braucht. Dafür ist jetzt im Frühjahr die ideale Zeit.

Die Leber entlasten

Wer seine grösste Entgiftungsdrüse jetzt für ein, zwei oder noch besser drei Wochen schont, kann das treue «Arbeits-tier» nicht nur vor einem möglichen Burn-out, sondern auch vor späteren Beschwerden wie Arthrose oder Osteoporose bewahren. Ob Fastenkur, Ernährungsumstellung oder eine heilpflanzliche Behandlung – es gibt mehrere Wege, die zur Regeneration der Leber führen.

Wer eine kompetente Ratgeberin wie die Ernährungswissenschaftlerin Christina Wiedemann an seiner Seite weiss, kann ihn mit Erfolg beschreiten. In ihrem 150-seitigen Buch «Gesunde Leber für Berufstätige» (EMF Verlag) liefert sie nicht nur wichtige Infos und neue Erkenntnisse über die Energiefabrik, sondern stellt ebenfalls ein zweiwöchiges Fastenprogramm vor. Dank des übersichtlichen Leberkur-Speiseplans, der für jeden Tag drei Mahlzeiten vorsieht, erweist es sich als sehr alltagstauglich. Bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 1100 oder 1200 Kilokalorien muss niemand Hunger leiden. Für jedes gesunde Gericht wird die Kalorienzahl, die Menge an Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett genau angegeben. Die rund 50 Rezepte, die auf fast 80 – teils schön bebilderten Seiten – vorgestellt werden, machen Lust, sich auch nach der Kur weiter lebergesund zu ernähren. Was noch für das im Dezember 2020 erschienene Buch spricht: Alle Frühstücksgerichte und die Hälfte der Hauptgerichte sind vegetarisch.

Was die Leber gesund hält

Natürlich fällt die Autorin nicht mit dem Fastenplan und den Rezepten in die Tür. In dem 16-seitigen Kapitel über lebergesunde Ernährung erklärt die Ökotrophologin vorgängig, wie man der Kohlenhydratfalle entkommen kann und warum Eiweisse der Schlüssel zur erfolgreichen Ernährungsumstellung sind. Gut zu wissen ist, warum Wasser für die Leber ein Lebenselixier ist und wie Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren sowie Kaffee die Blutfettwerte verbessern können. In einem Extra-Kapitel widmet sie sich anschliessend dem Detox-Food, zu dem die essbaren Heilpflanzen Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel ebenso zählen wie die Gemüsesorten Chicorée, Radicchio, Sauerampfer und Rosenkohl, aber auch Gewürze wie Bärlauch, Salbei, Kerbel, Schafgarbe oder Ros-

Der sensitivste Marker für eine Leberbelastung ist der Gamma-GT-Wert. Auch ein hoher Triglycerid-Wert über 200 mg/ml deutet auf eine Fettstoffwechselstörung hin.

marin. Allesamt reich an Bitterstoffen, kurbeln sie die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret an und helfen so der Leber, die Nahrung aufzuspalten. Neben Detox-Tees, etwa aus den Gewürzen Ingwer, Kurkuma und Chilischoten, hat die Ernährungsexpertin viele Ideen für weitere leckere Getränke. All die Fakten, der detaillierte Speiseplan und die vielen Rezepte motivieren dazu, das Programm zu praktizieren.

Mit Heilpflanzen entgiften

Wer nicht nur die Leber, sondern den ganzen Körper reinigen und entgiften möchte, dem sei der mit zahlreichen Naturfotos bebilderte Ratgeber «Entgiften mit Heilpflanzen» von Michaela Girsch ans Herz oder genauer gesagt an die Leber gelegt (Ulmer Verlag 2022). In ihrem 150-seitigen Buch widmet sich die Phytotherapeutin nicht nur dem Wohlergehen der Leber, sondern auch der heilpflanzlichen Behandlung von Niere, Darm, Lunge, dem Lymphsystem und der Haut. Weil all diese Organe allesamt eine wichtige Rolle im Entgiftungsprozess spielen, haben sie jeweils ein eigenes Kapitel verdient. Nachdem die Autorin deren Aufgaben im Stoffwechselbetrieb erklärt hat, beschreibt sie, wie die verschiedenen Pflanzen das jeweilige Organ bei seiner Arbeit unterstützen. Allein acht Pflanzen, darunter die Pfefferminze und Mariendistel, tun der Leber gut. Die Nieren lieben speziell Brennnessel und Petersilie, während Ingwer und Lindenblüten sowohl Haut als auch Lunge unterstützen. Das Gute an diesem Buch: Es bietet mehr als spannendes Wissen. Denn die Autorin gibt zusätzlich Sammeltipps und stellt vier Heilpflanzenkuren vor. So kann jeder selbst entscheiden, ob er lieber mit Tee, Arzneimitteln, Tinkturen oder Pflanzenfrischsäften die Entgiftung eines Organs unterstützen möchte. Egal, welcher Weg gewählt wird, klar ist: Als Erstes ist die Leber an der Reihe. <



OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

OMEGAlife® feiert

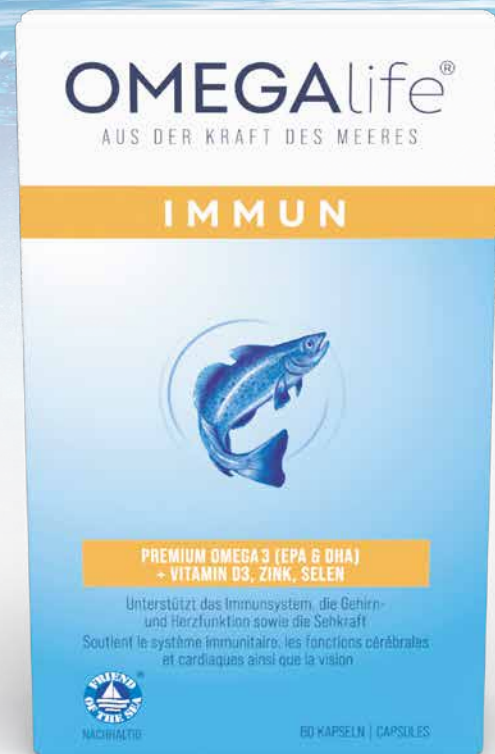
20 Jahre

Wir sagen
Danke!

**Bleiben Sie gesund
und stärken Sie
Ihr Immunsystem
mit OMEGA-life® Immun.**

Die Powerkombination enthält die optimalen Mengen der essentiellen Vitamine, Fettsäuren und Spurenelemente, wie sie laut Ernährungsexperten empfohlen werden:

- Vitamin D3 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Omega 3-Fettsäuren (DHA und EPA) tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Auch die Spurenelemente Selen und Zink sind wichtig für das Immunsystem.



omega-life.ch

DG
DOETSCH GREYER



DARMBESCHWERDEN IM VISIER

Der Reizdarm gehört zu den häufigsten Darmerkrankungen. Die Symptome reichen von wiederkehrenden Bauchschmerzen bis zu Durchfall oder Verstopfung. Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle, wie Professor Andrew J. Macpherson von der Klinik für Viszerale Chirurgie und Medizin am Inselspital in Bern erklärt.

Interview: Fabrice Müller

Wie verbreitet sind Reizdarm-Symptome?

Prof. Andrew J. Macpherson: Das Reizdarmsyndrom kommt sehr häufig vor. Die Prävalenzraten (Häufigkeit) variieren je nach Land, betreffen jedoch etwa zehn bis 16 Prozent der Bevölkerung, wobei sie bei jüngeren häufiger als bei älteren Menschen vorkommen und bei Frauen verbreiteter auftreten als bei Männern.

Wodurch zeichnet sich dieses Krankheitsbild aus?

Die Diagnose wird nach standardisierten Kriterien gestellt (Rom IV genannt). Von Reizdarm-Symptomen spricht man, wenn der Patient in den letzten drei Monaten an mindestens einem Tag pro Woche unter wiederkehrenden Bauchschmerzen litt, die mit dem Stuhlgang, einer Veränderung der Stuhlganghäufigkeit und/oder einer Veränderung des Aussehens des Stuhls verbunden waren.

Wie leicht lässt sich diese Darmerkrankung diagnostizieren?

Unter der Annahme, dass der Patient die oben genannten Kriterien in der Vorgeschichte aufweist und es keine Auffälligkeiten bei der klinischen körperlichen Untersuchung gibt, werden andere Diagnosen mit Blutuntersuchungen und einer Koloskopie (Darmuntersuchung mit einem Endoskop) mit

Schleimhautbiopsien ausgeschlossen. In der Schweiz wird in der Regel auch ein Stuhl-Calprotectin-Test durchgeführt, da er eine sensitive Methode darstellt, um eine signifikante Darmentzündung auszuschliessen. Von all diesen Tests wird erwartet, dass die Resultate normal sind, um die Diagnose zu bestätigen.

Gibt es vergleichbare Darmerkrankungen mit ähnlichen Merkmalen?

Je nachdem, ob der Patient überwiegend an Durchfall oder Verstopfung leidet, gibt es verschiedene Untergruppen des Reizdarmsyndroms. Es existiert ebenfalls eine Mischung dieser Symptome. Die Kriterien für die Diagnose sind ziemlich streng. Trotzdem diagnostizieren viele Ärzte häufig ein Reizdarmsyndrom, obwohl gleichzeitig auch andere Störungen vorliegen – zum Beispiel eine funktionelle Verstopfung (Rome IV C2), funktionelle Diarrhö (Rome IV C3) und funktionelle abdominale Blähungen (Rome IV C4). Diese weisen im Allgemeinen keine Bauchschmerzen als Hauptsymptom auf. Die Symptome eines Reizdarms können natürlich mit denen eines Dickdarmkrebses verwechselt werden, daher ist eine Abklärung wichtig.

Was weiss man über die Ursache des Reizdarms?

Dies wird im Allgemeinen als Empfindlichkeit des Patienten gegenüber Darmschmerzen angesehen. Er kann nach einer Darminfektion ausgelöst werden und es gibt genetische Anfäl-



Prof. Andrew J. Macpherson

ligkeitsfaktoren. Bei Patientinnen und Patienten mit der vorherrschenden Form von Durchfall kann es zu einer übermässigen Empfindlichkeit gegenüber Serotonin oder einer Freisetzung des Gewebshormons Serotonin im Darm kommen. Genauso spielen bestimmte, schwer verdauliche Lebensmittel oder Mikroben in der Mikrobiota (Darm-Mikrobion, s. Kasten) möglicherweise eine Rolle.

Wie sollte man bei Darmbeschwerden vorgehen?

Personen, die unter diesen Symptomen leiden, sollten ärztlichen Rat einholen, da schwerwiegende Erkrankungen wie zum Beispiel Darmtumoren ausgeschlossen werden müssen.

Was für Therapien bei Reizdarm gibt es?

Es gibt eine Reihe von Massnahmen, beginnend mit Änderungen des persönlichen Lebensstils und der Ernährung. Zusätzlich können schmerzstillende Medikamente, Antidepressiva und Antispasmodika (krampflösende Mittel) verwendet werden. Systemische (über den Blutkreislauf wirkende) Wirkstoffe umfassen Serotonin-Rezeptor-3-Antagonisten und Rezeptor-4-Agonisten. Weiter empfehlen wir Faserergänzungen und – je nach Person – eine Ernährungsberatung.

Wie stehen die Erfolgschancen einer Reizdarm-Behandlung?

Die Diagnose ist nicht schwerwiegend in dem Sinne, dass die Lebensspanne aufgrund von Reizdarm-Symptomen verkürzt würde. Obwohl: Die Beschwerden sind oft über viele Jahre hinweg sehr belastend und beeinflussen die Lebensqualität negativ.

bauchzentrum-bern.ch



Die Rolle des Darm-Mikrobioms

Die Gesamtheit der gesunden Mikroorganismen und Darmbakterien sowie derer Gene bzw. genetischer Anlagen wird Darm-Mikrobiom genannt. Jedes Darm-Mikrobiom hat eine eigene Zusammensetzung aus Bakterien, Pilzen, Viren und Archaeen und ist somit von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die individuelle Zusammensetzung hängt laut aktuellen klinischen Untersuchungen massgeblich von der Ernährung ab. Diese unterstützt das Darm-Mikrobiom unter anderem mit «gesunden» Bakterien wie den bekannten Laktobazillen, die vor allem in probiotischen Milchprodukten oder Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Schädlich auf das Mikrobiom indes wirkt sich eine Ernährung etwa mit übermässig viel rotem Fleisch aus. Gerät das Darm-Mikrobiom in Dysbalance, können schädliche Darmbakterien Entzündungen und Erkrankungen des Verdauungstrakts hervorrufen. Doch dem nicht genug: Entdeckt man ein Ungleichgewicht der Darmbakterien zu spät, machen sich nicht selten weitere Beschwerden wie Abgeschlagenheit und Erschöpfung, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Depressionen bemerkbar. Ausserdem wird vermutet, dass Dysbalancen des Mikrobioms im Darm Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom und Stoffwechselstörungen begünstigen können. (fm)

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



TESTEN SIE IHR WISSEN!

Unser Körper braucht eine ausreichende Vitaminversorgung, damit er gesund bleibt. Doch es gibt noch viele weitere spannende Fakten zum Thema Vitamine. Wie gut kennen Sie sich aus?

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Welche Vitamine unterscheidet man?

1. Organische und anorganische Vitamine.
2. Wasser- und fettlösliche Vitamine.
3. Kurz- und langkettige Vitamine.

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt: Die fettlöslichen Vitamine, zu denen die Vitamine A, D, E und K zählen, können nur in Verbindung mit Fett in den Organismus aufgenommen werden. Sie werden im Körper, zum Beispiel in der Leber oder im Fettgewebe, über Monate oder gar Jahre hinweg gespeichert. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Folsäure und Biotin. Sie können im Körper nicht gespeichert werden und werden relativ schnell über den Harn oder den Schweiß wieder ausgeschieden. Nochmals zurück zur Frage: Chemische Verbindungen werden in organische und anorganische Substanzen unterteilt und bei den Fettsäuren unterscheidet man zwischen lang- und kurzkettigen Exemplaren. *Antwort 2 ist richtig.*

Was trifft auf Vitamine zu?

1. Der Körper kann sie normalerweise nicht selbst bilden.
2. Vitamine werden auch Mineralstoffe genannt.
3. Sie kommen am häufigsten in pflanzlichen Lebensmitteln vor.

Vitamine können vom Körper im Allgemeinen nicht selbst synthetisiert werden – eine Ausnahme bilden Vitamin D und Biotin, die aber oft nicht in genügender Menge produziert werden. Deshalb müssen sie regelmäßig von aussen über die Nahrung zugeführt werden. Besonders reich an Vitaminen ist

frisches Obst und Gemüse. Bei langer Lagerung oder unter ungünstigen Bedingungen, zum Beispiel bei einer Aufbewahrung bei zu hohen Temperaturen oder zu langem Kochen in Wasser, verlieren pflanzliche Nahrungsmittel allerdings schnell an Vitamingehalt. Wer auf eine ausgewogene Ernährung auf Basis von Frischprodukten achtet und einen gesunden Lebensstil pflegt, leidet eher selten unter einem Vitaminmangel. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*

Welche Funktion übt Biotin im Körper aus?

1. Es unterstützt den Zuckerstoffwechsel im Körper.
2. Es ist am Stoffwechsel von Fettsäuren beteiligt.
3. Es unterstützt das Wachstum der Haare und Nägel.

Früher wurde Biotin als Vitamin H oder als Vitamin B₇ bezeichnet. Doch man geht heute immer mehr dazu über, die Vitamine mit ihrem chemischen Namen zu benennen. Biotin wird von Bakterien, Schimmelpilzen, Hefe, Algen und bestimmten Pflanzen gebildet und ist somit auch in vielen Lebensmitteln vorhanden. Es wird häufig als «Beauty-Vitamin» bezeichnet, da es beim Aufbau von Haaren, Haut und Nägeln gefragt ist. Weitere Aufgaben des Biotins sind die Beteiligung am Stoffwechsel von Fettsäuren und Aminosäuren, die Gesunderhaltung der Schleimhäute sowie die Stärkung des Immunsystems. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

Warum werden viele Vitamine mit Buchstaben und Zahlen bezeichnet?

1. Sie weisen auf die Reihenfolge ihrer Entdeckung hin.
2. Sie bezeichnen den Anfangsbuchstaben ihres chemischen Namens.
3. Es sind die Anfangsbuchstaben der Namen ihrer Entdecker.

Zugegeben, das ist eine schwierige Frage. Die Bezeichnungen der Vitamine sind historisch gewachsen und erfolgten tatsächlich in der alphabetischen Reihenfolge ihrer Entdeckung. Je mehr man damals über die Vitamine lernte, desto mehr Untergruppen und Nummern folgten, zum Beispiel bei den B-Vitaminen. «C» war schon vergeben, als man weitere Vitamine der B-Gruppe fand. Hier kamen dann die Zahlen ins Spiel. Aber warum fehlen etwa die Vitamine B₄, B₈ oder B₁₁? Ganz einfach: Manche Substanzen wurden erst fälschlicherweise der B-Gruppe zugeordnet und nachträglich noch «umsortiert». *Antwort 1 ist richtig.*

Welche Lebensmittel enthalten bedeutende Mengen an Vitamin C?

1. Obst und Gemüse.
2. Salami und Shrimps.
3. Pommes frites und Chips.

Natürlich enthält Obst und Gemüse viel Vitamin C. Doch auch beispielsweise Salami, Shrimps, Pommes frites oder Chips enthalten beträchtliche Mengen an Vitamin C. Wie kommt das zustande? In der Lebensmittelindustrie wird Ascorbinsäure, so der chemische Name für das Vitamin, unter der Bezeichnung E 300 als konservierender, säuernder oder stabilisierender Zusatzstoff verwendet. Direkt nach dem Fang werden Shrimps

etwa in Ascorbinsäure gebadet, um sie besser haltbar zu machen. Bei Chips dient Vitamin C dazu, die schöne gelbe Farbe zu erhalten. Aber diese industriell verarbeiteten «Vitaminbomben» sollten keinesfalls dazu verleiten, sie anstatt gesundem Gemüse und Obst zu verzehren. Ihr Kaloriengehalt ist teilweise enorm! *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

Was ist der Unterschied zwischen Vitamin D₃ und Vitamin D₂?

1. Es gibt keinen Unterschied, Vitamin D ist Vitamin D.
2. Im Gegensatz zu Vitamin D₃ gibt es Vitamin D₂ gar nicht.
3. Das eine kommt in Tieren, das andere in Pflanzen vor.

Durch die Einnahme von Vitamin D kann ein gar nicht so seltener Mangel behoben werden. Während Vitamin D₃ vor allem in tierischen Lebensmitteln wie fetten Fischen (Aal, Makrele oder Lachs) sowie in Milchprodukten und Innereien enthalten ist, kommt Vitamin D₂ in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Besonders Avocado, Pilze und gewisse Flechten weisen einen hohen Gehalt an Vitamin D₂ auf. Vitamin-D₃- und Vitamin-D₂-Präparate unterscheiden sich in ihrer Art der Gewinnung. Vitamin-D₂-Nahrungsergänzungsmittel werden auf rein pflanzlicher Basis hergestellt, sodass sie generell für Vegetarier und Veganer geeignet sind und eine – wenn auch nicht ganz so effektive – Alternative zu Vitamin D₃ bieten.

Antwort 3 ist richtig.



MANCHE MÖGEN ES

PUR

NEU mit 150 mg pro Kapsel

100 % organisches Magnesium

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln sowie des Nervensystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



SO VERRINGERN SIE IHR RISIKO

Demenz ist für viele ein Schreckensszenario. Denn sie greift das an, worauf wir unser Selbstbild gründen: unseren Geist. Doch 40 Prozent aller Erkrankungsfälle wären vermeidbar – mit der richtigen Prävention.

Viktoria Hug, demenzworld

Demenz ist eine der häufigsten und schwersten Erkrankungen im Alter. Die Kognition nimmt stark ab, die Persönlichkeit verändert sich. Betroffene haben zunehmend Probleme, Menschen oder Gegenstände zu erkennen und ihren Alltag zu planen. Trotz intensiver Forschung gibt es noch immer kein Heilmittel gegen Demenz. Deshalb wird die Prävention immer wichtiger. Eine Expertenkommission der renommierten Fachzeitschrift «Lancet» geht davon aus, dass 40 Prozent aller Demenzfälle durch Prävention vermeidbar wären.

Die Forschung hat dreizehn Risikofaktoren für Demenz bestimmt (vgl. Abbildung). Das Alter ist das grösste und nicht änderbare Risiko. Die Art und Weise, wie man altert, kann man jedoch günstig beeinflussen. Das zeigen Studien, die sich mit den Orten beschäftigen, an denen Menschen ungewöhnlich alt werden. Dazu zählen zum Beispiel Gegenden in Japan, Costa Rica und Sardinien. Es stellte sich heraus, dass sich die dort Lebenden viel bewegen, massvoll essen und trinken, einen geregelten Alltag führen und ein soziales Miteinander pflegen. Sie leben sinnerfüllt und im Einklang mit der Natur. All das hat einen positiven Effekt auf ihre körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter.

Neben Alter und genetischer Veranlagung gibt es noch zwölf weitere, beeinflussbare Risikofaktoren. Insgesamt ergeben sich aus den zahlreichen Studien fünf zentrale Massnahmen, mit denen man sein Erkrankungsrisiko senken kann.

Bewegen Sie sich

Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und die Bildung von neuen Nervenzellen. Sie reduziert Stress und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, die ebenfalls zu den Risikofaktoren für Demenz zählen. Dabei muss man keinen Marathon laufen.



Bleiben Sie sozial aktiv

Einsamkeit ist ein Hauptrisikofaktor für Demenz. Studien deuten darauf hin, dass sozial aktive Menschen mit einem grossen Freundes- und Bekanntenkreis seltener erkranken. Das liegt daran, dass unser Geist im Austausch mit anderen gefordert wird. Wir folgen Gesprächen, entschlüsseln Körpersignale und interagieren. Pflegen Sie daher Ihre Freundschaften und nehmen Sie an gemeinsamen Aktionen wie Wanderungen, Kulturveranstaltungen oder einem Kaffeeklatsch teil.

demenzworld: Heimat für Demenzbetroffene

Der gemeinnützige Verein «demenzworld» bietet Information, Orientierung, Austausch und Begegnung in vier Formaten:

- demenzjournal.ch: Erhalten Sie Tipps zum Umgang mit der Krankheit.
- demenzwiki.ch: Finden Sie schnell Infos zu den 150 wichtigsten Demenz-Begriffen.
- demenzforum: Tauschen Sie sich mit einer unterstützenden Online-Community aus.
- demenzmeet: Treffen Sie sich mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zu einem inspirierenden Austausch.

demenz.world

Täglich zwanzig Minuten Schwitzen genügen – zum Beispiel durch zügiges Gehen. Wer die Treppe benutzt und eine Tramstation früher aussteigt, hat schon viel getan. Ideal ist ein zusätzliches wöchentliches Sporttraining.

Halten Sie Ihren Geist fit

Früher dachte man, das Gehirn sei im jungen Erwachsenenalter ausgeformt und baue ab dann nur noch ab. Inzwischen weiss man, dass auch 70-jährige Gehirne neue Verknüpfungen herstellen. Diese Eigenschaft hilft zum Beispiel Schlaganfallpatienten, Schädigungen eines Hirnareals mit einem anderen auszugleichen. Wie gut das Gehirn mit Abbauprozessen klar kommt, hängt davon ab, wie gut es schon trainiert ist. Fordern Sie Ihren Geist, indem Sie sich durch Lesen, Diskussionsrunden oder Sprachkurse weiterbilden. Tanzen und musizieren Sie – Musik stimuliert unser Gehirn besonders stark. Spielen Sie Schach oder lösen Sie Kreuzworträtsel. Folgen Sie dabei unbedingt Ihren Interessen: Das Gehirn lernt am besten, was es mit Freude tut.

Ernähren Sie sich gesund

Was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit. Viele Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, aber auch Demenz werden durch unsere westliche Ernährung (zu fett, zu viel) gefördert. Auch wenn es keine «Anti-Demenz-Diät» gibt: Eine ausgewogene mediterrane Küche senkt das Erkrankungsrisiko. Essen Sie deshalb

- Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Hülsenfrüchte und Cerealien,
- viel Fisch,
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Oliven-, Rapsöl),
- wenig Milchprodukte und Fleisch,
- wenig bis keine Fertigprodukte und Snacks mit viel Salz oder Zucker.

Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel frisch und von hoher Qualität sind. Trinken Sie moderat Alkohol, vermeiden Sie Übergewicht und verzichten Sie aufs Rauchen.



Ausreichend Schlaf ist für die Hirngesundheit sehr wichtig.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Neben Ernährung, Fitness und Teilnahme am sozialen Leben haben weitere Lebensstilfaktoren und Ihre allgemeine gesundheitliche Verfassung einen Einfluss. Lassen Sie regelmässig Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker- und Mikronährstoffspiegel prüfen, um Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Bei depressiven Verstimmungen, Hirnerschütterung, Kreislaufproblemen oder Hörschwächen sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Für die Hirngesundheit sehr wichtig ist ausserdem ausreichend Schlaf. Denn im Schlaf baut der Körper schädliche Stoffe im Gehirn ab – zum Beispiel das Eiweiss Beta-Amyloid, das im Verdacht steht, Alzheimer auszulösen.

Die wahren Ursachen von Demenzformen wie Alzheimer kennt man noch immer nicht. Das macht die Suche nach einem Medikament so schwierig. Es wird vermutet, dass Alzheimer ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren ist. Genauso könnten Stress und Entzündungsprozesse im Körper eine Rolle spielen. Dank besserem Lebensstil, Bildung und Gesundheitsvorsorge erkranken heute altersspezifisch gesehen weniger Menschen an Demenz – ein Beweis, dass präventive Strategien wirken. Das ist die eine gute Nachricht; und die andere: Es ist nie zu spät, mit der Prävention anzufangen! Aber auch nie zu früh. <

Diagnose Demenz: wie weiter?

Die Diagnose Demenz stellt das Leben auf den Kopf. Oft plagen einen Ängste und offene Fragen. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene und Angehörige

- sich über die Erkrankung informieren,
- die Ressourcen von Alzheimer Schweiz nutzen,
- sich vernetzen und austauschen,
- offen mit der Erkrankung umgehen, um Unterstützung und Trost zu finden,
- früh ein helfendes Netzwerk aufbauen.



Cool durch heisse Zeiten.

zeller wechseljahre/forte – bei Schweissausbrüchen, Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahrsbeschwerden.



JETZT AUCH ALS FORTE.
PFLANZLICH.
1 TABLETTE TÄGLICH.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch
0123/2402



OFT SCHWER LOKALISIERBAR

Bauchschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Was aber für den Schmerz im Bauchraum genau verantwortlich ist, ist auf den ersten Blick oft gar nicht so klar zu erkennen.

—
Catharina Bühlmann, Apothekerin

Die inneren Organe stehen im ständigen Austausch mit dem Gehirn. Nur so können die verschiedenen Körperfunktionen optimal aufeinander abgestimmt werden.

Unser Bewusstsein bekommt davon im Normalfall nichts mit. Erst wenn etwas nicht so läuft, wie es sollte, macht sich der Körper bemerkbar: Wir verspüren Schmerz. Schmerzen, die von den Organen im Bauchraum ausgehen, äussern sich meist dumpf und diffus und lassen sich nur schwer lokalisieren. Doch was könnten mögliche Ursachen sein?

Entzündete Magenschleimhaut

Unser Magen ist im Innern mit einer schleimbildenden Zellschicht ausgekleidet. Die sogenannte Magenschleimhaut schützt dabei die Magenwand vor Säure und Krankheitserregern. Gerät das Gleichgewicht zwischen Magensäureproduktion und Schleimsekretion durch chronischen Stress, bestimmte Bakterien oder Medikamente in Schieflage, können eine Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis) oder ein Magengeschwür (Ulcus ventriculi) die Folge sein. Mögliche Anzeichen sind unter anderem Sodbrennen, Magenschmerzen oder Übelkeit und Erbrechen. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache und Stärke der Beschwerden. In der Regel werden säurehemmende oder -neutralisierende Medikamente wie Protonenpumpenblocker oder Antazida eingesetzt. Zudem ist es wichtig, Medikamente, Nahrungs- und Genussmittel, die mögliche Auslöser sind, zu vermeiden. Auch stressreduzierende Massnahmen können zu einer Linderung der Symptome beitragen und ein erneutes Auftreten der Beschwerden verhindern.

Blinddarmentzündung

Rund sieben von hundert Menschen erleben in ihrem Leben eine Blinddarmentzündung. Genau genommen ist dabei nicht der Blinddarm selbst, sondern der sich am unteren Ende des Blinddarms befindende Wurmfortsatz (Appendix) entzündet. Die Erkrankung beginnt häufig mit Schmerzen um den Bauchnabel herum, manchmal begleitet von Appetitverlust und Übelkeit. Nach wenigen Stunden verlagert sich der Schmerz in den rechten unteren Bauchraum. Die Ursache für die Entzündung ist oft nicht klar, sie kann aber zum Beispiel durch ein Abknicken oder Verstopfen des Wurmfortsatzes entstehen. Um ernsthafte Komplikationen zu verhindern, besteht die Behandlung in der Regel in der chirurgischen Entfernung des Wurmfortsatzes.

Wieso entstehen Gallensteine?

Die Bildung von Gallensteinen hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können, sind zum Beispiel die genetische Veranlagung oder das Geschlecht: So sind Frauen rund zwei- bis dreimal so häufig betroffen wie Männer. Aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle: Eine fettreiche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel fördern die Bildung von Gallensteinen. Eine ballaststoffreiche, zuckerarme Ernährung und eine Normalisierung des Gewichts können das Risiko verringern. Dabei sollen hingegen längere Hungerperioden vermieden werden: Denn diese scheinen die Entstehung von Gallensteinen zu begünstigen.

Gallensteine

Die Gallenblase hat die Aufgabe, die zwischen den Mahlzeiten von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit zu speichern und sie bei Bedarf über den Gallengang in den Dünndarm abzugeben. Dort ist sie dafür zuständig, Fette aus der Nahrung zu spalten und aufzunehmen. Die Gallenflüssigkeit besteht aus verschiedenen Stoffen, die normalerweise in einem festen Verhältnis zueinanderstehen. Übersteigt einer dieser Stoffe die gewohnte Konzentration, kann es zur Auskristallisierung und somit zur Bildung von Gallensteinen kommen. Um den Stein hinauszubefördern, zieht sich die Wandmuskulatur von Gallenblase und Gallengang in Wellen stark zusammen: Kolikartige Schmerzen im rechten Oberbauch sind die Folge. Schmerzmittel und krampflösende Medikamente helfen, die Schmerzen zu lindern. Liegen die Gallensteine in der Gallenblase, so wird diese meist chirurgisch mitsamt den Steinen entfernt. Nur so lässt sich die erneute Bildung von Gallensteinen zuverlässig verhindern.

Entzündung der Bauchspeicheldrüse

Auch die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) kann von Gallensteinen betroffen sein. Grund dafür ist, dass der Pankreasgang, durch den der von der Bauchspeicheldrüse produzierte Verdauungssaft fliesst, kurz vor der Mündung in den Dünndarm mit dem Gallengang zusammentrifft. Wird dieser gemeinsame Abschnitt durch einen Gallenstein verstopft, kommt es zum Rückstau der Pankreasflüssigkeit und dadurch zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Starke, gürtelförmige

Schmerzen im Oberbauch, die in den Rücken ausstrahlen, können auf eine entzündete Bauchspeicheldrüse hinweisen. Eine akute Pankreatitis verläuft meist mild und heilt von selbst wieder ab. Dennoch erfordert die Behandlung normalerweise einen kurzzeitigen Spitalaufenthalt. Unter Umständen kann eine akute Pankreatitis auch einen schwerwiegenden Verlauf nehmen und eine Operation erfordern. <

Alarmsymptome – dies ist ein Notfall!

Plötzlich einsetzende heftige Bauchschmerzen und ein brettharter Bauch werden als «akutes Abdomen» oder «akuter Bauch» bezeichnet und können Ausdruck einer lebensbedrohenden Situation sein. Dies ist ein absoluter Notfall und muss sofort im Spital behandelt werden.

Treten Bauchschmerzen in Kombination mit hohem Fieber, anhaltender Übelkeit oder Erbrechen, starkem Durchfall oder Kreislaufschwäche auf oder befindet sich Blut im Erbrochenen, Stuhl oder Urin, ist ebenfalls eine umgehende ärztliche Behandlung angezeigt.



Ichtholan® Zugsalbe

«zieht» Entzündungen aus der Haut.

Bei oberflächlichen und tieferen entzündlichen Hauterkrankungen.

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



Besuchen Sie unsere neue Website!

www.ichtholan.ch



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



AKTIV GESTALTEN STATT ERLEIDEN

Die hormonellen Veränderungen machen vielen Frauen ab etwa 50 Jahren zu schaffen. Doch wenn man die Wechseljahre mit Mut und Selbstbewusstsein angeht, können sie durchaus auch ihre positiven Seiten haben.

Andrea Söldi

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Gewichtsprobleme – die Wechseljahre haben nicht gerade den besten Ruf. Wenn die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone rund um das 50. Lebensjahr zurückgeht, können äusserst lästige Symptome auftreten. Doch nicht alle Frauen sind gleichermassen betroffen: Während rund ein Drittel fast gar keine Probleme hat, berichtet ein weiteres Drittel von leichten Beschwerden und nur etwa ein Drittel leidet stark.

Die Wechseljahre – auch Klimakterium genannt – bezeichnen die Übergangsphase zwischen den fruchtbaren und den unfruchtbaren Jahren. Anders als die meisten weiblichen Tiere leben Frauen heutzutage noch gut und gerne 30 bis 40 Jahre weiter, obwohl sie längst keinen Nachwuchs mehr haben können. Wieso das so ist, ist nicht abschliessend geklärt. Eine plausible These ist, dass Grossmütter dadurch frei sind, beim Aufziehen ihrer Enkel mitzuhelfen und so zum Erhalt ihrer eigenen Gene beitragen.

Stabiler nach einigen Jahren

Die Umstellung des Körpers setzt im Durchschnitt mit 51 Jahren ein, kann hingegen in Ausnahmefällen bereits ab 40 oder erst Mitte 50 aktuell werden. Die Menstruation tritt unregelmässiger auf; oft kommt es zwischendurch zu Schmierblutungen. Erst etwa ein Jahr nach der letzten Monatsblutung kann

eine Frau sich aber darauf verlassen, nicht mehr schwanger zu werden. Diese letzte Blutung heisst unlogischerweise Menopause: Es handelt sich nämlich nicht um eine Pause, sondern um das definitive Ende des weiblichen Zyklus. Die Veränderung zieht sich über vier bis acht Jahre hin. Danach verhält sich der Hormonspiegel meist wieder stabiler und die Beschwerden klingen ab.

Wie Frauen die Wechseljahre erleben, hängt zusätzlich stark von ihrer Lebenssituation ab. Bei einem unerfüllten Kinderwunsch stirbt mit dem Ausbleiben der Menstruation die letzte Hoffnung – obwohl die Chancen für eine Schwangerschaft schon viel früher nur noch gering sind. Wer sich sowieso nicht wohlfühlt in seinem Körper und mit Alterserscheinungen wie Falten und grauem Haar hadert, hat nun wahrscheinlich erst recht das Gefühl, nicht mehr attraktiv zu sein. Redewendungen wie «Frauen ab 50 sind unsichtbar» machen die Sache nicht besser. Doch obwohl die Veränderungen bei den Männern kontinuierlicher vonstattengehen und nicht an einem körperlichen Zeichen festzumachen sind: Auch vor ihnen macht das Alter keineswegs Halt.

Mens-Schmerzen ade

Die Wechseljahre haben durchaus ihre positiven Seiten: Frauen, die jahrzehntelang jeden Monat während der Periode unter Schmerzen oder starkem Unwohlsein litten, haben nun endlich Ruhe. Einige entfachen mit ihrem letzten Vorrat an Tampons und Binden gar ein Freudenfeuer. «Jede zweite Frau erlebt das Ausbleiben der Menstruation als entlastend», sagt die Solothurner Gynäkologin Regina Widmer, Co-Autorin des Beobachter-Ratgebers «Cool durch die heissen Jahre». Migräne-Anfälle treten nach der hormonellen Umstellung ebenfalls seltener auf. Befreiend empfinden viele, dass das Thema Verhütung nun endlich vom Tisch ist, wie Widmer

«Manche ältere Frauen können ihre Sexualität nun nochmals anders geniessen oder entdecken sie gar ganz neu.»

Regina Widmer, Gynäkologin und Autorin

Buchtipp

Ruth Jahn, Regina Widmer: **Cool durch die heissen Jahre.** 2019, 285 Seiten, Beobachter-Verlag.

weiss: «Manche ältere Frauen können ihre Sexualität nun nochmals anders geniessen oder entdecken sie gar ganz neu.»

Für Mütter fällt zeitgleich der Auszug der Kinder häufig in diese Lebensphase. Dies kann Trauer oder gar eine Krise auslösen, aber auch eine Befreiung von jahrelangen Pflichten bedeuten. Etliche Frauen blühen nun beruflich nochmals auf, arrangieren sich allein oder zusammen mit ihrem Partner neu und finden mehr Zeit für Hobbys und Sport. Bewegung trägt dazu bei, die Wechseljahrsbeschwerden zu lindern, den Schlaf zu verbessern und die Gewichtszunahme einzudämmen.

Sport gegen Pfunde

Die zusätzlichen Kilos auf der Waage sind nämlich ein sehr verbreitetes Phänomen in dieser Zeit. Denn wenn der Körper keine Eizellen mehr und weniger des Geschlechtshormons Progesteron produziert, braucht er weniger Kalorien. Wer gleich viel isst wie früher, nimmt also automatisch zu – in der Regel vermehrt am Bauch. Die sogenannte viszerale Fettspeicherung – im Volksmund die Apfel-Form – ist besonders problematisch, weil sie das Risiko für diverse Erkrankungen stärker steigert als die Birnen-Form mit hauptsächlichlicher

Fettsammlung an den Hüften und Beinen. Das Bauchfett begünstigt Bluthochdruck, verbunden mit Herzinfarkt und Schlaganfällen, sowie Demenz, Fettleber, Zuckerkrankheit und Krebserkrankungen.

Wie gut man durch die Wechseljahre kommt, habe man ein Stück weit selbst in der Hand, sagt Regina Widmer. Gemäss Studien leiden Frauen, die diesem Lebensabschnitt ängstlich entgegensehen, stärker unter Beschwerden als jene, die ihn mit einer positiven Einstellung angehen. «Wir Frauen sollten den Lebensnachmittag als Chance sehen und ihn selbst gestalten.»

Hilfe holen, statt still leiden

Für typische Wechseljahrsbeschwerden halten Apotheken diverse pflanzliche Präparate bereit: Gegen Hitzewallungen hilft Salbei – in Form von Tee, Tropfen oder Tabletten. Genauso können der Extrakt der Traubensilberkerze und des Mönchspfeffers die Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Müdigkeit lindern. Tritt bei derartigen Hausmittelchen keine Besserung ein, ist ein Gang in die Gynäkologie-Praxis empfohlen. Neben einer Hormonersatz-Therapie stehen diverse weitere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

FEMAVIVA®

FEMAVIVA® Intimpflege-Gel

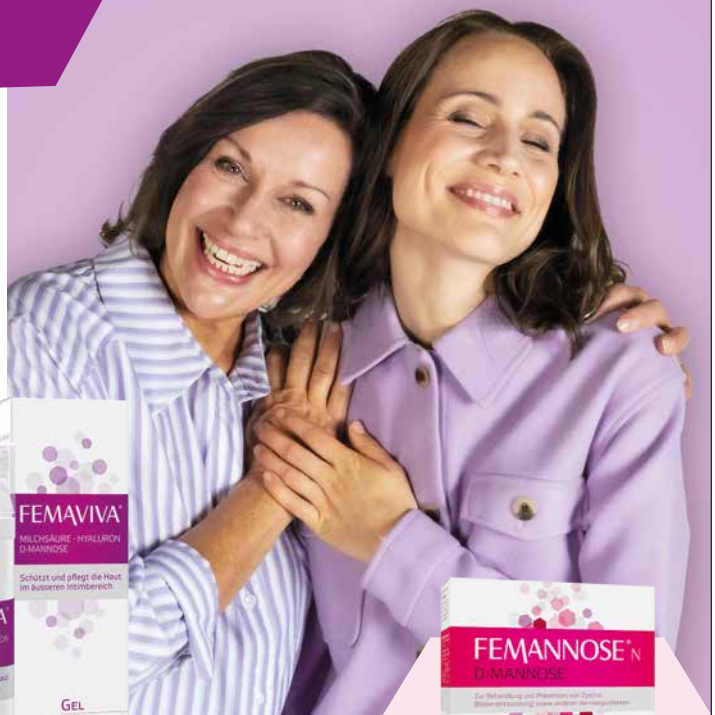
Schützt und pflegt den äusseren Intimbereich

NEU

- Pflegt und spendet Feuchtigkeit
- Stabilisiert den natürlichen pH-Wert
- Unterstützt die natürliche Hautschutzbarriere im Intimbereich



Kosmetikum



Medizinprodukt

**Schluss mit
Blasenentzündung!**



«GEMEINSAM UNTERWEGS»

Gemäss Bundesamt für Statistik sind derzeit rund 2,3 Millionen Menschen aller Altersstufen in der Schweiz von einer chronischen Krankheit betroffen. Sie sind im Alltag auf Unterstützung angewiesen.

Nicole Fivaz, Leiterin Geschäftsstelle Tag der Kranken

Jede und jeder von uns wird irgendwann in seinem Leben selbst oder durch Angehörige mit einer Krankheit, Behinderung, Beeinträchtigung oder einem Unfall konfrontiert. Deshalb haben wir uns entschieden, für den Tag der Kranken am 5. März 2023 das Motto «Gemeinsam unterwegs» zu wählen. Gemeinsam unterwegs bedeutet, dass man zusammensteht in schwierigen Situationen, gemeinsam vorwärtsgeht und miteinander nach Lösungen sucht. Verschiedene Menschen sind unserer Einladung gefolgt und haben ihre Gedanken zu diesem Motto mit uns geteilt. Nachfolgend finden Sie einige der Gedanken und Aussagen.

Betroffene Menschen unterstützen

Je nach Krankheit oder Beeinträchtigung sind auf fachlicher und persönlicher Ebene diverse Organisationen und Personen bei der Pflege, Betreuung und Begleitung involviert und Teil des Unterstützungsteams. Dies macht es für Betroffene und ihre Familien nicht immer leicht, all diese Ansprechpersonen und die damit verbundenen Termine zu koordinieren. Für viele ist es entlastend, wenn sie eine Fachperson als Lotse oder Lotsin an ihrer Seite wissen, die diese Aufgabe übernimmt. Nationalrat und Pro-Salute.ch Präsident Felix Wettstein wünscht sich bei chronischen und psychischen Erkrankungen, dass eine ganzheitlich denkende und gut vernetzte Fachperson den Betroffenen partnerschaftlich zur Seite stehe und sie bei ihren Entscheidungen unterstütze. «Dies bedingt jedoch, dass auch die unterschiedlichen Berufsgruppen und Fachdisziplinen partnerschaftlich interagieren, sich regelmässig austauschen und wir wegkommen vom Denken und Handeln in Hierarchien», erläutert Prof. Felix Wettstein, der als Dozent für Gesundheitsförderung und Prävention an der

FHNW tätig ist. Was das Verhältnis Fachperson und Patientin respektive Patient anbelange, beobachte er in den letzten Jahren eine Entwicklung in die richtige Richtung, sprich ein Umgang auf Augenhöhe. Allerdings liege es nicht nur an den Fachleuten, dies umzusetzen. Wir alle seien, gerade in gesunden Zeiten, gefordert, anders an gesundheitliche Themen heranzugehen.

Sich kümmern und unterstützen

Wenn Menschen altersbedingt oder infolge einer Krankheit auf Unterstützung angewiesen sind, haben neben den Fachpersonen und der Familie ebenfalls Privatpersonen aus dem Bekanntenkreis sowie privatwirtschaftliche, gemeinnützige und öffentliche Institutionen eine wichtige Funktion. Sorgende Gemeinschaften respektive Caring Communities ermöglichen Menschen auch in anspruchsvollen Situationen Lebensqualität und soziale Teilhabe. Eine Caring Community ist eine Gemeinschaft in einem Quartier, einer Gemeinde oder einem Dorf, in der Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. Jeder nimmt und gibt etwas, gemeinsam übernimmt man Verantwortung für soziale Aufgaben. Anne-Marie Nicole, Koordinatorin Romandie beim Netzwerk Caring Communities, erklärt: «Die Spannweite reicht vom kleinen, privat betriebenen Nachbarschaftscafé bis hin zu Wohnbaugenossenschaften, die von der Gemeinde gemanagt werden.» Eine Stärke des generationenübergreifenden Konzepts bestehe für sie darin, dass Menschen, die gesundheitlich belastet oder eingeschränkt seien, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten einbringen können und dabei sowohl Wertschätzung erfahren als auch bei Bedarf Unterstützung erhalten würden.



tag der kranken
journée des malades
giornata del malato
di dals malsauns

Schlüsselfaktor interprofessionelle Zusammenarbeit

Die Ärztin Dr. med. Sabine Heselhaus hat 2015 das interprofessionelle Wundnetzwerk.ch gegründet. Ihre Erfahrung ist, dass bei komplexen Wunden, chronischen Erkrankungen und in palliativen Situationen interprofessionelles Arbeiten das A und O sei, denn oft würden in solchen Fällen verschiedene Faktoren eine Rolle spielen, die sich gegenseitig beeinflussen. Berufsübergreifende Netzwerke sind jedoch anspruchsvoll und entstehen nicht von selbst. Es braucht die richtige Haltung und engagierte Menschen wie die Osteopathin Karin Huber. Gemeinsam mit der Sozialpädagogin Susanna Fischer hat sie 2015 die Familienpraxis Stadelhofen gegründet mit der Idee, dort die Kompetenzen verschiedener Berufe zu bündeln. «Für mich war bald nach meiner Ausbildung klar, dass man nicht alles selbst abdecken kann, wenn man Menschen bei gesundheitlichen Fragen in guter Qualität begleiten will. Die Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten respektive der Familien, die wir betreuen, zeigen, dass die Art, wie wir arbeiten, einem Bedürfnis entspricht», erklärt die überzeugte Netzwerkerin, die gemeinsam mit ihrer Geschäftspartnerin die Koordinationsaufgaben der Praxis wahrnimmt. Ihr Konzept ermögliche es ihr, auch auf emotionaler Ebene für die Menschen da zu sein oder bei Übergängen von ambulant zu stationär oder umgekehrt die Schnittstelle zu bilden. <

Weitere Informationen: tagderkranken.ch

Über 80 Jahre engagiert für kranke und beeinträchtigte Menschen

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Die 37 Mitglieder des Vereins sind im Gesundheits- und Sozialwesen tätige Vereinigungen und Verbände. Er sensibilisiert die Bevölkerung einmal pro Jahr zu einem besonderen Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit und will dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden.

PERNATON®

Natürlich beweglich



PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung




Mehr Informationen unter:
www.pernaton.ch
@pernaton.official



EINE GANZ SPEZIELLE WISSENSCHAFT

Aus der Teepflanze *Camellia sinensis* wird Tee produziert. Auf dem Weg vom Baum in die Tasse durchlaufen die Blätter viele komplexe Verarbeitungsschritte. Sorgfalt, Wertschätzung und Fachwissen sind für die Entstehung hochwertiger Tees essenziell.

Dominik Schittny

Während Früchte- und Kräutertees aus anderen Pflanzen hergestellt werden und somit keine echten Tees sind, faszinieren die Blätter der Teepflanze mit einer schier unendlichen Aromavielfalt. Aufmerksame Genussmenschen können hier Schluck für Schluck Neues entdecken.

Das steckt hinter der hohen Qualität

«Tee ist ein Naturprodukt. Nur wenn sich die Pflanzen in ihrer Umwelt wohlfühlen, kann aus ihnen ein toller Tee entstehen», so die Überzeugung von Kaspar Lange, Co-Geschäftsführer von Länggass-Tee in Bern. Dabei spielen unzählige Faktoren mit: Ist die Umgebung natürlich und von hoher Biodiversität geprägt? Wie wirken sich Terroir und Klima auf das Wachstum aus und wie alt sind die Teepflanzen? All dies und vieles mehr entscheidet darüber, welche sekundären Inhaltsstoffe von den Pflanzen produziert werden. Genau diese können wir schliesslich riechen, schmecken und fühlen. Ein Beispiel: Werden Teepflanzen von einer bestimmten Zikade befallen, produzieren sie Abwehrstoffe, die dem Aufguss eine schwere Süsse verleihen.

«Die Verarbeitung der Teeblätter ist ein Kunsthandwerk, das über Generationen hinweg perfektioniert wurde», berichtet Kaspar Lange. Die Grundlage bilden die Blatinhaltsstoffe. Diese können bei unsorgfältiger Verarbeitung innert Sekunden ruiniert, im Optimalfall aber auch wunderschön herausgearbeitet werden. Bereits die Wahl des Pflückguts stellt Weichen. So entstehen aus im Frühling gepflückten Blattknospen andere Tees als aus grossen Blättern einer Herbsternte. Die Verarbeitung des Pflückguts zum fertigen Tee entscheidet ebenfalls über die Qualität. Dabei bieten von Hand in Kleinstmengen produzierte Tees ein völlig anderes Genusserlebnis als maschinell verarbeitete Produktionen aus riesigen Plantagen.

Achtsamkeit wird belohnt

«Ein einfach aufgegossener Tee ist nur wie der Klappentext eines Buches. Ein Gong Fu Cha erlaubt es hingegen, der ganzen

Geschichte eines Tees auf den Grund zu gehen», erklärt Kaspar Lange. Die Idee hinter der chinesischen Teezeremonie (Gong Fu Cha = Tee mit grosser Aufmerksamkeit und Können zubereiten) ist, alle Nuancen eines Tees wahrzunehmen, so auch die Veränderung des Getränks von Aufguss zu Aufguss. Dazu wird Tee mit wenig Wasser übergossen und nur kurz ziehen gelassen, dieselben Teeblätter werden dafür mehrmals mit heissem Wasser aufgegossen.

In einem guten Ganzblattee kann die gesamte sensorische Welt entdeckt werden. Bereits der Geruch selbst kann faszinieren und verzaubern. Beim Geschmack werden alle Grenzen gesprengt. Jeder Tee ist anders und kann unendlich viele verschiedene bekannte sowie völlig neue Aromen bieten. Weniger beachtet, aber umso wichtiger ist das Mundgefühl, das durch einen Tee entsteht. Der Aufguss guter Tees fühlt sich oft dickflüssig und sehr angenehm an und hinterlässt eine langanhaltende Süsse.

Wirkung des Tees

«Tee hat neben spannenden Sinneseindrücken noch weitere Wirkungen auf den menschlichen Körper», so Kaspar Lange. Jeder Tee ist reich an Antioxidantien. Diese Moleküle schützen uns vor oxidativen Sauerstoffspezies, die die Zellen und das Erbgut schädigen können. Dadurch wird unter anderem das Immunsystem geschont, was zu einer allgemeinen Gesundheitssteigerung führt.

Wie Kaffee enthält auch Tee Koffein, das wach und munter macht. Dieser Stoff ist im Tee jedoch an andere Moleküle gebunden. So ist die Wirkung im Vergleich zu Kaffee verzögert, dafür aber länger anhaltend. Koffein wird sehr schnell und vorwiegend in den ersten Aufgüssen aus den Blättern gelöst. Die Wirkung des Tees ist also ebenfalls von der Zubereitung abhängig. Neben Koffein enthält Tee beruhigende Stoffe wie L-Theanin. Deren Menge und Verhältnis unterscheiden sich von Tee zu Tee.



Kaspar Lange

Jeder Tee ist reich an Antioxidantien, die unsere Zellen und unser Erbgut vor Schäden durch aggressive Sauerstoffradikale schützen.

Wer sich Zeit für eine Tasse Tee nimmt, tut sich selbst etwas Gutes. Der Körper wird hydriert und der Teegenuss bietet Raum zur Erholung. Gerade wer diesem Elixier seine volle Aufmerksamkeit schenkt und auf die verschiedenen Sinneswahrneh-

mungen achtet, wird reich belohnt. Nicht nur wegen der spannenden Nuancen, die in jedem Schluck entdeckt werden können, sondern auch, weil die Wahrnehmung äusserer Reize effektiv Stress abbaut. <

Teekategorien

Die sechs verschiedenen Teekategorien unterscheiden sich hauptsächlich in ihrer Verarbeitung. Von jeder Kategorie existieren unzählige Verarbeitungsarten, die sehr unterschiedlich sein können.

- Weisser Tee ist wenig verarbeitet, er wird nach dem Pflücken lediglich gewelkt und getrocknet. Er ist meist fein und dennoch aromatisch.
- Grüner Tee wird nach dem Pflücken sofort erhitzt, um die Blattenzyme zu inaktivieren und die Oxidation zu stoppen. Dadurch behält er eine einzigartige Frische.
- Gelber Tee wird im Vergleich zu grünem Tee zusätzlich geжелbt, wobei eine Art Spontanfermentation passiert. Im Aroma sind gelbe Tees leicht rauchig, aber sehr süß.
- Die Verarbeitung zu einem Oolong (der Name bedeutet «schwarzer Drache») kann bis zu zehn Schritte beinhalten. Daher ist diese Kategorie sehr divers. Viele Tees sind entweder blumig-süß oder hoch aromatisch-würzig.
- Im Gegensatz zu grünem Tee sind schwarze Tees komplett oxidiert. Daher weisen sie oft intensive, süße und fruchtige Noten auf.
- Postfermentierte Tees sind entweder nach der Verarbeitung künstlich (Shu Cha) oder im Verlauf der Lagerung natürlich (Sheng Cha) fermentiert. Erstere sind voll und erdig, letztere kombinieren herbe und süße Noten.









NEU: JETZT IN DEMETER-QUALITÄT

Milchnahrung aus Ziegenmilch

- ✓ Die einzige Milchnahrung aus Ziegenmilch in biodynamischer Demeter-Qualität
- ✓ Eine Alternative zu kuhmilchbasierter Milchnahrung für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten möchten
- ✓ Mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffe (lt. Gesetz) und komplett frei von Palmöl
- ✓ Eine passende Lösung für jede Altersstufe



WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.

Dein Fenster in die Welt hinaus

Wenn wir unsere Augen nicht hätten, wäre es ganz schön dunkel um uns.

Stell dir vor, du würdest deine Mitmenschen nicht sehen, könntest die Schönheit dieser Erde nicht bewundern und auch kein Buch lesen. Zum Glück können wir sehen – dank unserer Augen.

Was die Augen alles können

Deine Augen gehören zu den wichtigsten Sinnesorganen, die du besitzt. Sie nehmen die Umgebung um dich herum wahr und helfen dir, Menschen, Tiere und Gegenstände zu erkennen, dich sicher zu orientieren, dich vor Gefahren zu warnen oder einen spannenden Film zu schauen. Wusstest du, dass deine Augen aber noch viel mehr Funktionen haben? Sie können sprechen und anderen Menschen von deinen Gefühlen erzählen: Bestimmt hast du schon mal Augen gesehen, die vor Freude strahlen, vor Kummer weinen, vor Staunen weit aufgerissen sind oder auch zornig blitzen. Deine Augen können auch Interesse und

Aufmerksamkeit kommunizieren, Unsicherheit ausdrücken, Sympathie oder Abneigung zeigen oder Verliebtsein signalisieren.

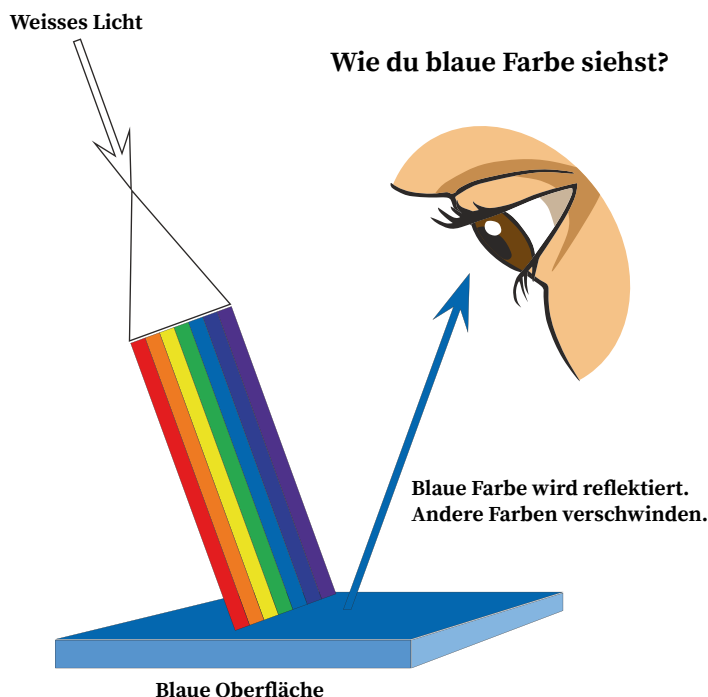
Millionen von Stäbchen und Zäpfchen

Doch wie funktioniert das Sehen? Dazu braucht es erst einmal Licht von der Sonne oder einer künstlichen Lichtquelle, das auf einen Gegenstand, zum Beispiel eine Blume, fällt. Die Blume reflektiert die Lichtstrahlen – sie schickt sie also zurück – und zwar auf die Hornhaut. Das ist die äusserste Hülle deiner Augen. Hier werden die Lichtstrahlen gebündelt und durch die Pupille und die durchsichtige Augenlinse auf die Netzhaut im Augenhinter-

grund geleitet. Auf der Netzhaut befinden sich etwa 120 Millionen Stäbchen-Sehzellen, mit denen wir hell und dunkel unterscheiden können, und rund 7 Millionen Zäpfchen-Sehzellen, die dir die schönsten Farben bescheren. Wusstest du, dass wir Menschen etwa 600 000 Farbtöne unterscheiden können?

Das Sehen funktioniert vollautomatisch

Die Sehzellen auf der Netzhaut verwandeln das einfallende Licht in elektrische Impulse, die über den Sehnerv ins Sehzentrum im hintersten Teil des Grosshirns gesendet werden. Erst hier wird das Bild der Blume zusammengesetzt und du erkennst sie – richtig scharf und leuchtend bunt! Dass immer genau die benötigte Menge Licht ins Auge gelangt, regelt die Iris. Sie ist von aussen betrachtet deine Augenfarbe. Sie verändert die Grösse der Pupille, also des schwarzen «Lochs» im Auge: Wenn es hell ist, wird die Pupille verengt und lässt weniger Licht durch. Ist es dunkler, wird sie erweitert, damit genug Licht ins Auge gelangt. Die Augenlinse sorgt dafür, dass immer alles scharf erscheint. Das kann sie, weil sie je nach Entfernung des Gegenstands ihre Form verändern kann. Ganz schön kompliziert, das Ganze! Zum Glück laufen diese Vorgänge ganz von allein ab, ohne dass du dich darum kümmern musst und ohne es überhaupt zu merken ...



So hältst du deine Augen gesund

Du hast nur zwei Augen und möchtest sie so gut wie möglich vor Schäden bewahren. Die wichtigste Massnahme ist, deine Augen vor zu viel Sonnenlicht zu schützen: Das geht ganz einfach, indem du an hellen Tagen, in den Bergen und am Wasser eine gute Sonnenbrille trägst. Das sieht sogar richtig cool aus! Manche Erkrankungen können ebenfalls die Augen schädigen. Achte auf eine gesunde, frische und vitaminreiche Ernährung und genügend Bewegung – so hältst du deinen ganzen Körper fit und tust damit gleichzeitig auch viel Gutes für deine Augen. Sie werden es dir dein ganzes Leben lang danken.

Christiane Schittny, Apothekerin

WISSENSWERTES ÜBER POLLEN UND HEUSCHNUPFEN



Hasel: eine der Ersten

Der Haselstrauch ist ein Frühblüher. Bereits im Januar, wenn noch zahlreiche Schnupfenviren die Atemwege belasten, kann man die ersten charakteristischen Blütenstände entdecken, die ihre Pollen in der Umgebung verteilen. Die Hasel ist somit jene Pflanze, die für viele Allergikerinnen und Allergiker die Allergiesaison eröffnet, ungeachtet dessen, ob diese auch noch eine Erkältung plagt.



Allergo-X und Poll-X

Nase voll von Heuschnupfen?

Allergo-X und Poll-X helfen bei Heuschnupfen und allergiebedingten Beschwerden. Sie lindern die Symptome mithilfe der Wirkstoffe Levocetirizin und Desloratadin und hemmen die Wirkung von Histamin, das bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird.

Anwendung: nur 1× täglich.
Ab 12 Jahren.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Birke: die Verkannte

Die Birke produziert während ihrer Blütezeit von März bis Mai enorme Pollenmengen, auf die etwa acht Prozent der Bevölkerung mit allergischen Symptomen reagieren. Somit ist die harmlos anmutende Birke jener Baum mit dem höchsten Allergiepotenzial in der Schweiz.



Adler Allergie

Allergisch?

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Gräser: die Pollenreichsten

Hochwachsende Gräser, aber auch bestimmte Getreidesorten wie Roggen lösen bei über zwei Dritteln aller Pollenallergikerinnen und -allergiker Heuschnupfensymptome aus. Da Gräser besonders viele Pollen produzieren (oft mehrere Millionen pro Halm) und diese leicht über den Wind verteilt werden, ist es schwer, diesen zu entkommen. Die Hauptblütezeit vieler Gräser liegt zwischen Mai und Juli.



Spagyros Ribes nigrum® Mundspray

Die Knospe bei Heuschnupfen

Spagyros Ribes nigrum® Mundspray: Das Kraftpaket aus jungen, handgepflückten Schweizer Knospen der Schwarzen Johannisbeere kann bei Heuschnupfen sowie Halsschmerzen oder beginnenden Erkältungen helfen. Dies ist ein komplementärmedizinisches Arzneimittel der Gemmotherapie und ist in Ihrer Apotheke oder Drogerie des Vertrauens erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



GUT BERATEN DEN FRÜHLING GENIESSEN

Bald fliegen die Pollen wieder. Jede fünfte Person ist von Jucken und Brennen in Nase und Augen betroffen. Durch umfassende Beratung, zum Beispiel in Apotheken, und vorbeugende Massnahmen können Betroffene ihre Lebensqualität entscheidend verbessern.

Schnelle Gewissheit dank dem AllergieCheck

Die Ursachen und damit verbundenen Symptome sind vielfältig. Wer seine Allergene kennt, kann auch Massnahmen ergreifen.

Mit einem AllergieCheck in einer Apotheke findet man in 30 Minuten heraus, ob man auf die zehn häufigsten Atemwegsallergene allergisch reagiert:

- Pollen: Beifuss, Birke, Esche, Glaskraut, Lieschgras
- Hausstaubmilben
- Hundepithelien
- Katzenepithelien
- Schimmelpilze
- Küchenschaben



Ob Pollen-, Tier-, Hausstaubmilben-, Nahrungsmittel-, Medikamenten- oder Insektenstichallergie: Lassen Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens umfassend beraten.

Bei einer Allergie reagiert das körpereigene Immunsystem empfindlich auf fremde Substanzen, die eigentlich harmlos sind. In der Regel sind es Eiweissstoffe, zum Beispiel von Pollen, Tieren, Hausstaubmilben, Nahrungsmitteln oder Medikamenten. Kommen die Betroffenen mit diesen sogenannten Allergenen in Kontakt, reagiert ihr Körper mit einer unverhältnismässigen Abwehr. Diese führt zu verschiedensten allergischen Symptomen in Augen, Nase, den oberen und unteren Atemwegen, im Magen-Darm-Trakt oder auf der Haut. Im Extremfall, so unter anderem nach einem Wespenstich, kann ein allergischer Schock die Folge sein.

Allergien: eine Folge unseres Lebensstils

Vor 100 Jahren hatte kaum jemand Heuschnupfen. Heute sind rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung davon betroffen. Bis zu 15 Prozent haben Asthma und gegen 20 Prozent der Kleinkinder leiden an Neurodermitis (auch atopisches Ekzem genannt). Weltweit steigt die Anzahl der Erkrankten stetig. Noch kennt die Wissenschaft nicht alle Antworten. Sicher ist jedoch: In Industrieländern sind Allergien eine Folge unseres hohen Lebens- (z. B. exotischerer Speiseplan) respektive Hygienestandards. Aber ebenfalls der Klimawandel bringt neue Pflanzen und somit neue Pollen zu uns. Das Risiko, an einer Allergie zu erkranken, ist ungleich verteilt: Wenn Eltern oder Geschwister schon an Allergien leiden, haben deren Kinder ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln. Wissenschaftler gehen davon aus, dass unserem Immunsystem immer mehr «natürliche» Feinde fehlen. Deshalb wehrt es sich vermehrt gegen meist harmlose Stoffe.

Volkskrankheit Heuschnupfen

Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, reagieren viele mit allergischen Symptomen. Der Blütenstaub von Gräsern und Bäumen verursacht nach dem Einatmen rote, juckende Augen, Fliessnasen, Niesreiz und bei hoher Konzentration zusätzlich Atemnot. Die Mehrheit leidet vor allem

unter Gräserpollen. Nur etwa 20 Pflanzenarten in der Schweiz, wie zum Beispiel Birke und Esche, sind dabei von Bedeutung.

Heuschnupfen ist eine typische Kinder- und Jugendkrankung. Erste Anzeichen einer Pollenallergie können schon bei Kleinkindern auftreten und müssen ernst genommen und behandelt werden. Am meisten betroffen sind 15- bis 25-Jährige. Genauso es ist auch möglich, dass jemand erst mit 70 Jahren allergische Reaktionen zeigt.



Gewinnen Sie einen von 50 Reka-Gutscheinen

Bei den Schweizer Apotheken steht der März 2023 ganz im Zeichen von «Abklärung und Behandlung von Allergien». Dabei werden 50 Reka-Gutscheine im Wert von je CHF 100.– verlost. Jetzt mitmachen und gewinnen. Teilnahmeschluss: 31. März 2023.



Ihre Apotheke, die erste Anlaufstelle für Fragen zu Allergien

Ob Pollen-, Tier-, Hausstaubmilben-, Nahrungsmittel-, Medikamenten- oder Insektenstichallergie: Lassen Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens umfassend beraten. Wie eine Allergie am besten behandelt wird, hängt vom Patienten und seiner individuellen Krankheitsgeschichte sowie vom Schweregrad der Allergiesymptome ab.

Für eine Behandlung ist wichtig, dass Sie Ihre Allergien kennen und wissen, wie Sie sich bei einer allergischen Reaktion verhalten müssen. In vielen Apotheken können Sie sich zudem unkompliziert und schnell auf häufige Atemwegsallergene (allergieauslösende Stoffe) mit einem AllergieCheck testen lassen.

So könnte der AllergieCheck ablaufen

Eine Kundin vereinbart einen Termin in einer Apotheke, die den AllergieCheck anbietet. Sie wird von einer dafür extra geschulten Pharma-Assistentin oder von einem Apotheker in Empfang genommen. Anhand eines Fragebogens wird mit der Kundin abgeklärt, ob bereits andere Familienmitglieder Allergien haben und ob bestimmte Symptome vorliegen. Für die Durchführung des Tests muss man allerdings keine akuten Symptome haben.

Eine Mini-Pipette mit Blut aus dem Finger genügt für den Schnelltest. Das entnommene Blut wird auf eine entsprechende Testkassette appliziert. Nach einer kurzen Wartezeit

fügt der Apotheker eine Lösung hinzu. Bis das Testergebnis sichtbar wird, erläutert er der Kundin anhand einer Broschüre, was eine Allergie genau ist, warum es teilweise auch zu Kreuzreaktionen kommt, wie sich Allergiebeschwerden allenfalls kumulieren und was man im Allgemeinen dagegen tun kann. Nach rund 15 Minuten liegt das Ergebnis vor: Gemäss beobachteter Symptome und Testergebnis leidet die Kundin an einer Katzenallergie. Die Apothekerin gibt Tipps, was die Patientin gegen die Allergie und Symptome unternehmen soll. Ideal wäre es, Katzen möglichst zu meiden. Ist dies nicht möglich, empfiehlt sie ihr, sich nach jedem Streicheln die Hände zu waschen, Tierhaare mit einem Kleiderroller vor dem Waschen zu entfernen, die Tiere nicht ins Schlafzimmer zu lassen, einen Staubsauger mit HEPA-Filter zu verwenden oder allenfalls vorbeugend ein Antihistaminikum einzunehmen. <



Alle Apotheken in Ihrer Region, die einen AllergieCheck anbieten, sowie weitere Informationen rund um die Themen Abklärung und Behandlung von Allergien finden Sie auf wegzurbesserung.ch.





DISKRETION INBEGRIFFEN

In vielen Situationen lassen sich gesundheitliche Beeinträchtigungen genau beschreiben. In anderen Fällen gibt es Unsicherheiten. Die Fachleute in den Apotheken können Sie dann in Sprechzimmern diskret beraten.

Hans Wirz

Apotheken sind in den letzten Jahren zu Grundversorgern geworden. Will heissen: Statt sich auf die Abgabe von Medikamenten und der dazugehörigen Beratung zu beschränken – was nach wie vor ihre Kernkompetenz ist –, haben sich die Fachpersonen in den Apotheken zunehmend dafür ausgebildet, Gesundheitsstörungen im Rahmen einer Gesamtbetrachtung zu verstehen. Man kann von ganzheitlicher Medizin sprechen, wobei Apothekerinnen und Apotheker im Gespräch mit ihrer Kundschaft gesundheitliche Zusammenhänge suchen und auch finden. Dabei sind sie sich immer bewusst, dass die Kundinnen und Kunden oft nur vermuten, wo ihre gesundheitlichen Probleme wirklich liegen. Vereinfacht ausgedrückt dürfen Sie in der Apotheke tatsächlich eine erste Klärung bezüglich Ihrer gesundheitlichen Situation erwarten – sei es von einer Krankheit oder zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Grosse Offenheit vor dem Ladentisch ist allerdings nicht jedermanns Sache.

Diskretion – ja, gerne

Um wirklich offene Gespräche zu ermöglichen, können heute praktisch alle Apotheken «Sprechzimmer» anbieten: einen Rückzug ins persönliche Gespräch – und das ohne Voranmeldung! Der erste Schritt stellt dann den Einstieg in die vorhandene Gesundheitsproblematik dar. Wo drückt der Schuh? Was kann die Fachfrau oder der Fachmann dazu sagen? Was wären wichtige Details? Anschliessend: Was ist das aktuelle Fachwissen zum vermuteten Problem? Welche Erfahrungen haben wir mit welchen Therapien? Weiss ich als Fachfrau oder Fachmann genug? Oder gehört die Kundin oder der Kunde in eine Arztpraxis?

Menschen beziehen gerne Gefühle ein

Sachlich-fachliches Wissen kommt natürlich an erster Stelle. Aber die einseitig sachliche Ausrichtung ist einschränkend; Gefühle, Ängste und Emotionen spielen ebenfalls eine grosse Rolle und müssen Platz haben im Abklärungs- und Beratungsgespräch – darum hat man sich ja ins «Apotheken-Sprechzimmer» zurückgezogen.

Frauensachen ...

Gesundheitsleistungen konkret für Frauen sind leider noch immer Nischenprodukte. Insofern, als Therapien nach den Anlagen der Männer erforscht und entwickelt werden. Seit einiger Zeit gibt es jedoch immer mehr Technologiefirmen, die sich umfassend auf Frauengesundheit spezialisieren. In der Schweiz sind zurzeit 33 FemTech-Unternehmen aktiv. Was immerhin mehr als der Hälfte der in Kontinentaleuropa ansässigen FemTech-Unternehmen entspricht. Die Schweiz steht hinter den USA und Grossbritannien auf dem dritten Rang. Um geschlechtsspezifische und persönliche Besonderheiten freier besprechen zu können, bietet das Apotheken-Sprechzimmer Vorteile.

Diskretion macht sicherer

Zögern Sie nicht, das diskrete Apotheken-Sprechzimmer zu beanspruchen. Es macht Sie offener und bringt Unbefangenheit, wirkt wie Coaching und erhöht damit Ihre Sicherheit sowie Ihr Selbstbewusstsein. <



WELCHER HAUTTYP BIST DU?

Die Antwort könnte lauten: «Mischhaut», «2» oder «Wintertyp», je nach gemeinter Klassifizierung. Anbei ein Überblick.

Jürg Lendenmann

Die Haut lässt sich nach verschiedenen Kriterien in Typen einteilen: Beschaffenheit, UV-Empfindlichkeit und Farbe. Danach richten sich Pflege, Sonnenschutz und Kleider. Menschen können sich nicht nur in der Beschaffenheit ihrer Haut stark unterscheiden; auf jedem Körper finden sich Areale unterschiedlichster Hautbeschaffenheit und Milieus (feucht, trocken). Generell wird die Haut aller Typen in höherem Lebensalter trockener. Äussere Faktoren (wie Klima, Rauchen, Alkohol, ungeeignete Reinigungsprodukte, bestimmte Medikamente) und innere Faktoren (wie erbliche Veranlagung, Stress, Erkrankungen) können sich auf das Hautbild auswirken.

Eine ideale Pflege nimmt auf möglichst viele dieser Faktoren Einfluss, wenn nötig mit ärztlicher Hilfe. Da die Entwicklung der Produkte bei der Naturkosmetik rasant voranschreitet, ist es vorteilhaft, sich von einer Fachfrau beraten zu lassen, wie sie auch in vielen Apotheken zu finden ist. Die nachfolgenden Pflegetipps sind nur als Richtschnur zu verstehen. Wichtig ist,

dass bei Produkten für die Tagespflege ein individueller Sonnenschutz einbezogen wird.

Von trocken bis fettig

Die Einteilung in mindestens vier Hauttypen hat sich für die Hautpflege als hilfreich bewährt.

Normale Haut: Sie ist geschmeidig, weich, straff, feinporig, faltenfrei.

- Morgens und abends genügt eine milde Reinigung, tagsüber eine leichte Feuchtigkeitspflege, nachts eine regenerierende Nachtcreme, im Winter mit fettreicherer Rezeptur.

Trockene Haut: Sie produziert weniger Talg, fühlt sich trocken an, spannt, zeigt Hautschüppchen und raue Stellen. Sie ist empfindlich, da es ihr an schützenden Lipiden fehlt, die einen Wasserverlust vermindern. Zudem weist sie zu wenig natürliche Feuchthaltefaktoren wie Urea, Milchsäure und Aminosäuren auf.

- Reinigung mit milden Produkten (Reinigungsmilch / Pflegeöl, alkoholfreies Gesichtswasser). Tag: nährende Pflege. Nacht: reichhaltige Pflege und regenerierendes Serum.

Merkmale	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4	Hauttyp 5	Hauttyp 6
Natürliche Haarfarbe	rötlich, hellblond	blond, braun	dunkelblond, braun	dunkelbraun	dunkelbraun, schwarz	schwarz
Augenfarbe	blau, hellgrau	braungrau, grün	grau, grün, blau, braun	braun, dunkelbraun	dunkelbraun	dunkelbraun
Hautfarbe	sehr hell	hell	hell bis hellbraun	hellbraun, olivfarben	dunkelbraun	dunkelbraun bis schwarz
Sommersprossen	sehr häufig	oft	selten	keine	keine	keine
Eigenschutzzeit	unter 10 Min.	10–20 Min.	20–30 Min.	über 30 Min.	unter 90 Min.	über 90 Min.
Sonnenschutzmittel	mind. SPF 50	mind. SPF 30	mind. SPF 30	mind. SPF 30	mind. SPF 25	mind. SPF 15

Die Fachpersonen in der Apotheke kennen sich bestens mit den verschiedenen Hauttypen und der entsprechenden Pflege aus.

Fettige Haut: Sie produziert verstärkt Talg, ist ölig, glänzend, fühlt sich fettig an. Grosse Poren an Nase und Stirn, neigt zu Mitessern, Pickeln, Akne, ist unempfindlich, robust, faltenarm.

- Morgens und abends überschüssigen Talg mit einem speziellen sanften Produkt entfernen, Poren z. B. mit Tonikum klären. Tag: befeuchtende Creme oder Fluid mit Lichtschutz. Nacht: porenverfeinerndes Serum. Helfen können wöchentliche Peelings, Gesichtsdampfbäder oder Masken.

Mischhaut: Die T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) ist fettig, glänzt und hat vergrösserte Poren; Wangen und Augenbereich sind trocken.

- Wangen reinigen wie trockene Haut, T-Zone wie fettige Haut. Bei milder Ausprägung morgens und abends mildes Wasch- oder Reinigungsgel. Pflege mit leichter Emulsion oder Feuchtigkeitscreme, nachts gegebenenfalls mit Serum.

Weitere Hauttypen, die unterschieden werden können:

Empfindliche Haut: Dünne, trockene Haut, die leicht spannt; unregelmässig gerötetes Gesicht.

- Sanfte Produkte, bis sich die Haut normalisiert hat. Reinigung: mildes Öl und Gesichtswasser. Tag: regenerierende Tagescreme mit Lichtschutz. Nacht: nährnde Produkte.

Unreine Haut: Mitesser und Pickel im Gesicht, manchmal auch auf Rücken und Dekolleté.

- Reinigung mit einem milden Produkt (Gel, Schaum, Waschcreme), dann feuchtigkeitsspendende Cremes oder Fluids.

Reife Haut: Sie spannt, ist trocken und wenig elastisch, sieht müde aus; Fältchen um Augen und Lippen.

- Milde Reinigungsmilch, um die Augen mildes Tonikum. Reichhaltige Tagespflege und ebensolche Nachtpflege.

Sonnenschutz: Hauttypen 1 bis 6

Ein Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen ist wichtig. UVA schädigt die Kollagenfasern, was die Haut frühzeitig altern lässt. Gebildete freie Radikale erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Zudem sind UVA-Strahlen Hauptauslöser von Lichtempfindlichkeitsreaktionen. UVB dringt in die Oberhaut ein, führt zu Sonnenbrand und ist Hauptfaktor für das Entstehen eines Hautkrebses. Da die Schädigungen oft erst viele Jahre nach dem Zuviel an Sonnenstrahlen auftreten, braucht es Disziplin und Anwendungstraining, um sich wirksam vor den schädlichen Strahlen zu schützen. Wie stark die Haut vor Sonnenstrahlen geschützt werden muss, hängt von deren Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen ab (siehe Tabelle). <

Haut- und Farbtypen

Nach einer in den USA entwickelten Farbtypenlehre hat jeder Mensch einen Hautunterton, der sich im Verlauf des Lebens nicht ändert. Dieser kann warmtonig sein (beim Frühlings- und Herbsttyp) oder kalttonig (beim Winter- und Sommertyp). Neben dieser vierteiligen Klassifikation gibt es zusätzlich eine verfeinerte zwölfteilige.



REINE HAUT VON INNEN.

SKINBIOM BOOST

NEU

ERGÄNZENDE
BEHANDLUNG ZUR
SKIN APPEAL
PFLEGESERIE.

ANGENEHMER
GESCHMACK

PROBIOTISCHES Nahrungsergänzungsmittel
zur oralen Einnahme als Intensivkur bei unreiner,
fettiger und zu Akne neigender Haut.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.





Mira Drozdowski / stock.adobe.com

Im März blühen die Krokusse. Die über 200 verschiedenen Krokusarten sind in den Parks und Gärten der gemässigten Breiten auf der ganzen Welt anzutreffen. Einige Arten blühen bereits im Herbst, bilden ihre Früchte aber erst im darauffolgenden Frühjahr.



yvdauid / stock.adobe.com

Das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic kontrolliert sämtliche Heilmittel, die in der Schweiz im Verkehr sind. Die unabhängigen Fachpersonen stellen sicher, dass Heilmittel, die in der Schweiz verkauft werden, wirksam, sicher und von hoher Qualität sind.

Tier, Pflanze oder Stein? Korallen gehören zu den sogenannten Nesseltieren wie auch die Quallen und Seeanemonen. Ihr Körper ist länglich und hohl, an einer Seite befindet sich der Schlund für die Nahrungsaufnahme. Fast der ganze Körper dient der Verdauung.



Aikawa keiko / stock.adobe.com



ti.images / stock.adobe.com

Rhabarber ist eines der ersten Schweizer Frühlingsgemüse. Meist werden die Blattstiele zu Kompott, in einem Kuchen oder zu Desserts verarbeitet. Roh lässt sich Rhabarber gut zur Weiterverarbeitung tiefkühlen. Die Pflanze hat einen hohen Gehalt an Oxalsäure und sollte deshalb nicht roh gegessen werden.

Übers Jahr gesehen kommen rund 40 Prozent des Rheinwassers bei Basel aus der Schneeschmelze. Zwei Prozent entfallen auf Gletscherwasser, die restlichen knapp 60 Prozent sind Regenwasser. Dies wurde von der «Internationalen Kommission für Hydrologie des Rheingebietes» errechnet.



Christian Bieri / stock.adobe.com



Racie Fotodesign / stock.adobe.com

Weil das Nikotin im Tabak schon nach kurzer Zeit abhängig macht, fällt es den meisten Menschen schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten und Behandlungen, die die Erfolgchancen erhöhen. Auch in Apotheken.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. März 2023. 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.



30x drei Apothekers Original Produkte zu gewinnen

Einflussbereich, Reichweite	befestigt, Römerlager	weibl. Huftier	Längsstangen der Leiter	Vorn. v. Musiker Wonder	Börsenansturm	dt. Vorsilbe: weg	Verabredungen (engl.)	Halbton über C	langweiliges Geschwätz	Erfinder der Blindenschrift	verwendender Tierkörper	Gesamtheit der Printmedien
Zch. f. Gold		röm. Märtyrerin (3. Jh.)	Blechblasinstrumente					griech. Fladenbrot		Wappentier, Greifvogel		
seinen Ursprung haben						dicker Metallfaden	Geldgegenwerte					
			Gewichtseinheit		blauer Jeansstoff					Augenblick, im ...	lat. Abk.: Öl	
kleine Brücken	Kraftfahrzeuge (Kw.)		Landungsbrücken				ohne Laut					
Wettrennen Mz.					Begriff aus der Hundehaltung	Hohlnadel für Injektionen						
			Grundmodell, Anfangsform	Autokz. Ghana								
Additionszeichen	Kiefernart	Abfall, Müll										
frz.: schwer				höchster Punkt	Wie man sich ..., so liegt man.							
		Mütze eines Bischofs	Abk.: Schweiz. Samariterbund									
weibl. span. Pluralartikel	Kurzsichtigkeit											
knappe Unterhose			engl. Abk.: Samstag	gefrorenes Wasser								
Arzneikunde	Abk. lat.: im Jahre d. Herrn	beständig										
schweiz. Aussenministerium			Funktionsüberprüfung									

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Januarausgabe lautet: **ENTZÜNDUNG**

kühlt ... wärmt ... Schmerz entfernt!

Das Original bewährt seit 40 Jahren!

- wohltuend bei Gelenksbeschwerden, müden Muskeln und Muskelkater
- lindert muskuläre Beschwerden in zwei Phasen:
 1. Kühlung
 2. Erwärmung
- natürlich und vegan

Für Pferde entwickelt - für Menschen entdeckt!
 Bei Belastungsbeschwerden und Muskelverspannungen
 verwendet bei Gelenksbeschwerden müden Muskeln und Muskelkater.

350ml PhC 6875509
 150ml PhC 6875515

SUPAIR Supair Care AG • www.supair-care.ch

Contour® Next Blutzuckermessgerät



Blutzuckermessung in nur 3 Schritten

1. CONTOUR®NEXT Sensor einstecken, das Messgerät schaltet sich ein.
2. Mit der Stechhilfe einen Blutstropfen gewinnen & Blut ansaugen.
3. Ergebnis ablesen oder einfach das smartLIGHT® Farbsignal beachten.

Die kostenfreie Contour® Diabetes App erleichtert den Umgang mit Diabetes.

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG, Basel
061 544 79 90
www.ascensia-diabetes.ch

Flector EP Tissugel®



**Kleben statt Einreiben.
Ein Pflaster für 12 Stunden.**

Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal bei symptomatischer Kniearthrose und auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.

- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

www.flector.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss

Die Pollensaison mit Similasan



Optimal bereit für die Pollenzeit:

Die Heuschnupfen-Produkte von Similasan wirken bei allen typischen Heuschnupfen-Symptomen:

- **Heuschnupfen Nr. 1:** Basismittel für die ganze Pollensaison. Bei Heuschnupfen mit Augenbrennen, Tränenfluss und Juckreiz in der Nase
- **Heuschnupfen Nr. 2:** Bei Heuschnupfen mit Atemschwierigkeiten
- **Heuschnupfen Spray:** Zur Reinigung und raschen Befreiung der verstopften Nase
- **Allergisch reagierende Augen (N):** Bei allergischen Augenbeschwerden

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

Similasan AG,
T&S Eye Care Management AG
similasan.swiss

**Fit durch
den Frühling!**



Allergien begleiten
uns in der Blütezeit

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Abgabekategorie D.



Dr. Spengler
Immuntherapie

Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

Neulich habe ich gehört, dass Rosenwurz gut gegen Stress sein soll. Stimmt das? Hilft Rosenwurz auch noch gegen andere Beschwerden?

Apothekerin: «Ja, Sie haben richtig gehört. Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze werden schon seit Langem in der Medizin eingesetzt. Erste Nennungen der «Rhodiola rosea» gehen auf das erste Jahrhundert nach Christus zurück. Dioskurides, ein renommierter griechischer Arzt im Römischen Reich, verfasste damals sein medizinisches Hauptwerk, in dem er über 1000 Arzneimittel beschrieb. Auch die Rosenwurz findet darin bereits Erwähnung.

Es wird davon ausgegangen, dass die Inhaltsstoffe der Rosenwurz Botenstoffe unseres Nervensystems beeinflussen und die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren. Dabei wird ein innerlicher Ausgleich erzielt. Die Einsatzmöglichkeiten der Rosenwurz sind die Linderung von körperlichen und geis-


tigen Symptomen bei Stress und Überarbeitung wie Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung.

Die fleischig-blättrige, widerstandsfähige Pflanze trotz dem rauen Klima zum Beispiel in Skandinavien, Sibirien, Nordamerika und rund um den Himalaja. Verwendet wird der Wurzelstock. Wird er frisch angeschnitten, verströmt er einen feinen Duft nach Rosen. Dies führte zur Namensgebung «Rosenwurz».

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



**astrea
apotheken**
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage: 111'000 Ex.
Nummer: 3/März 2023
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
Anzeigenverkauf: Thomas Schwabe, +41 79 247 66 92
thomas.schwabe@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 Verlags 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 **3. April 2023** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

Mache dir das Lesen einfacher mit **COMPLETA EXTRA***.

Spare
600 Franken
beim
Brillenkauf.

*Abschluss nur in Kombination mit COMPLETA möglich.



Entdecke alle Leistungen und berechne deine Prämie.

Helsana

Engagiert für das Leben.