



astrea

apotheke

Reiseapotheke

Darauf sollte man achten

Wundversorgung

Verletzungen richtig behandeln

Fitness

Körperbewusst in den Sommer

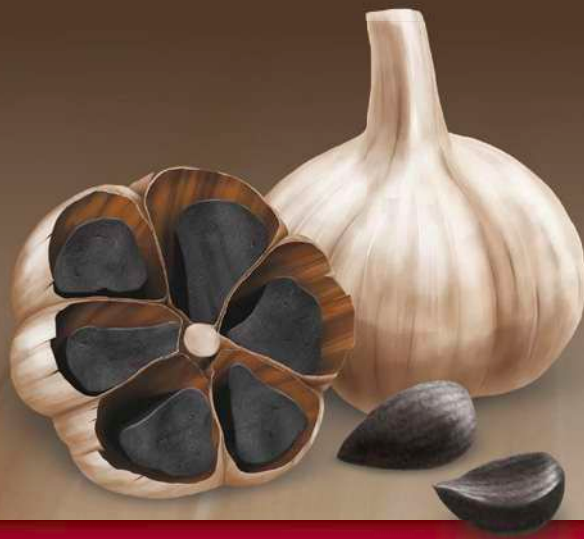
Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke



Für Herz & Nerven



Alpinamed



Schwarzer Knoblauch Kapseln und B-Vitamine

- ✔ Garantiert geruchlos
- ✔ Ohne Aufstossen und Ausdünstung

Für Herz, Nervensystem und Sehkraft.
Bei Müdigkeit und Ermüdung.

In Apotheken und Drogerien



Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem, fermentiertem Knoblauch, sowie B-Vitamine (B1 und B2), welche folgende Beiträge leisten:

Sie tragen ...

- zu einer normalen **Herzfunktion** bei
- zur Erhaltung normaler **roter Blutkörperchen** bei
- zu einem normalen **Eisenstoffwechsel** bei
- zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei
- zu einer normalen **psychischen** Funktion bei
- zur Verringerung von **Müdigkeit** und **Ermüdung** bei
- zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei
- zur Erhaltung normaler **Schleimhäute** bei
- zur Erhaltung normaler **Haut** bei
- zur Erhaltung einer normalen **Sehkraft** bei
- dazu bei, die **Zellen** vor oxidativem **Stress** zu **schützen**

Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wertvolle Eigenschaften besitzt. Knoblauch in roher Form zu essen, bereitet aber vielen Menschen wegen des stechen-

den Geruchs und des Effekts auf Magen und Verdauung, sowie wegen der unangenehmen Ausdünstung durch Haut und Atemluft, Schwierigkeiten. Dadurch können die Vorteile des rohen Knoblauchs bislang nicht von allen Personen uneingeschränkt genutzt werden.

Was ist schwarzer Knoblauch oder auch Black Garlic?

Beim schwarzen Knoblauch, welcher Alpinamed für die Extrakterstellung verwendet, handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten, aufwändigen Verfahren fermentiert wird.

Was ist am schwarzen Knoblauch revolutionär?

Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack und verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen. Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

Liebe Leserin, lieber Leser

Bestimmt haben Sie es bereits beim Betrachten der Titelseite bemerkt: Der joggenden jungen Frau auf dem Bild macht die Bewegung ganz offensichtlich Spass. Der Leitartikel in dieser Ausgabe befasst sich mit dem Thema Sport und Wohlfühlgewicht und gibt Tipps, wie man seinen Körper sommerfit machen kann. Dabei liegt das Hauptaugenmerk nicht auf der makellosen Bikinifigur. Es geht darum, dass sich jeder Einzelne in seiner Haut wohlfühlt und sich mit Freude und nach seinen Möglichkeiten körperlich betätigt.

Jeder Mensch ist verschieden veranlagt. Da gibt es diejenigen, die scheinbar mit grossem Appetit essen wie ein Scheunendrescher und nicht zunehmen. Diese Redewendung stammt übrigens aus einer Zeit, in der es noch keine Landmaschinen gab. Die Scheunendrescher waren Landarbeiter, die das Korn droschen – eine sehr anstrengende Arbeit, die enorm viel Energie verbrauchte. Entsprechend mussten diese Arbeiter auch viel essen, um bei Kräften zu bleiben.

Dann gibt es aber auch die anderen, die sprichwörtlich essen wie ein Spatz – oder zumindest nicht übermässig viel. Trotzdem haben sie ständig mit ihrem Gewicht zu kämpfen und arbeiten hart daran, nicht übergewichtig zu werden. Wer sich dann selbst unter Druck setzt, um eines fernen Tages mit einer XXS-«Traumfigur» aufwarten zu können, erntet nichts als Frust. Das Ziel ist hier, das Gewicht zu halten. Und das geht viel einfacher mit einer grossen Portion Bewegung, ganz nach den individuellen Vorlieben. Denn nur was Spass macht, lässt sich auch über längere Zeit durchziehen...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen bewegten und selbstzufriedenen Sommerbeginn. Herzlich,



Ch. Schittny

Christiane Schittny
Chefredaktorin und Apothekerin

Gesamtauflage

111'000 Ex.

Ausgabe

6 – Juni 2023

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Baarerstrasse 112

6300 Zug

Telefon 041 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von

Schweizerischer

Apothekerverband

pharmaSuisse

**Verlagsleitung**

Beat Frei

Redaktion

Christiane Schittny

Chefredaktorin

christiane.schittny@hcg-ag.ch

Jürg Lendenmann

Stellvertretender Chefredaktor

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Übersetzung

Marie-Hélène Kalem

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG/Kromer Print AG

Copyright

Alle Beiträge sind urheberrechtlich

geschützt. Jede Verwendung

ist ohne Zustimmung des Verlags

unzulässig und strafbar. Das gilt

insbesondere für Vervielfältigun-

gen, Übersetzungen, Mikrover-

filmungen und die Einspeicherung

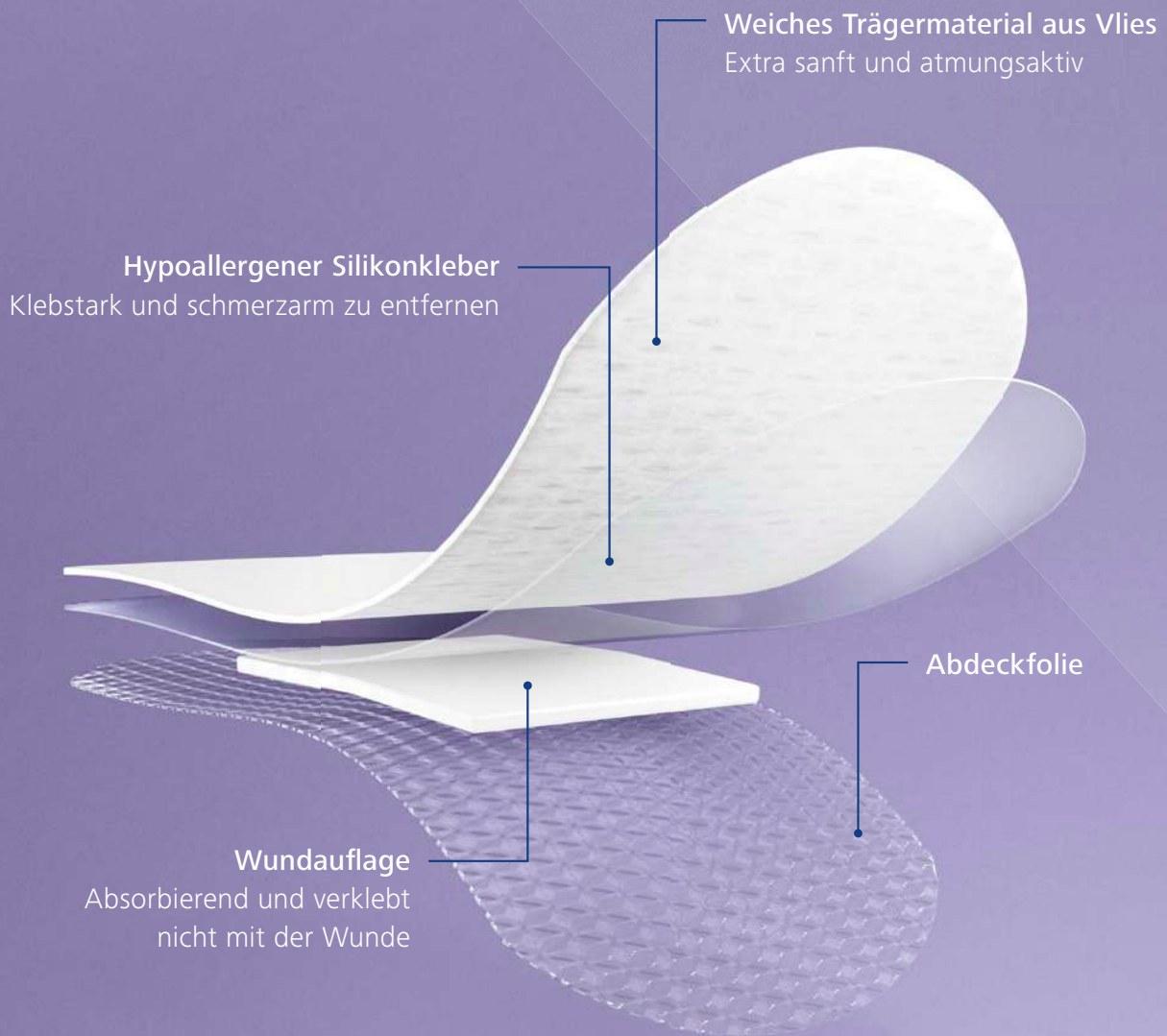
und Verarbeitung in elektronischen

und multimedialen Systemen.

gedruckt in der
schweiz

DermaPlast® SOFT SILICONE

HARTMANN



Extra sanft und
schmerzarm zu entfernen
dank Silikon-Klebstoff



Das Happy-End-Pflaster

Bestens geeignet für kleinere Wunden
selbst bei sensibler, zu Irritationen und
Unverträglichkeiten neigender Haut.
Sanft und schmerzarm zu entfernen.

www.dermaplast.ch

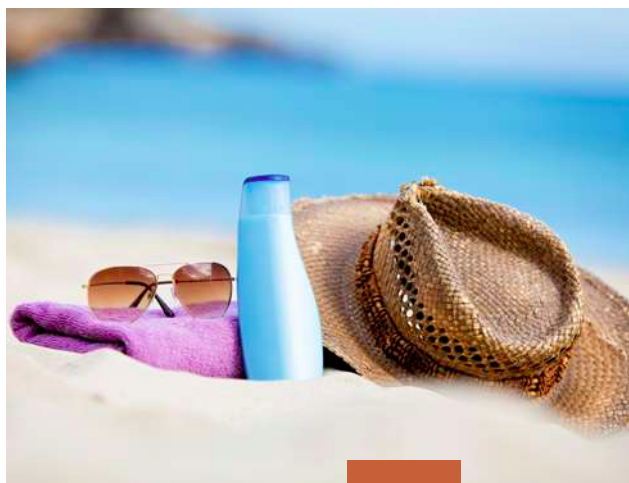




15



20



30

Titelthema

6 Mit gutem Körpergefühl in den Sommer

Gesundheit

- 12 Kleine Verletzungen richtig behandeln
- 20 Schwache Venen?
- 23 *Intimpflege*: kein Tabu
- 30 UV-Strahlung richtig einschätzen
- 43 *Apothekerrat*: kreisrunder Haarausfall

Interview

26 Gut gerüstet in die Ferien

Ernährung

15 *Eisen*: Testen Sie Ihr Wissen

Kinderfrage

18 Warum habe ich Durst?

Gesundheitspolitik

33 Kompetente Apothekenteams

Erholung

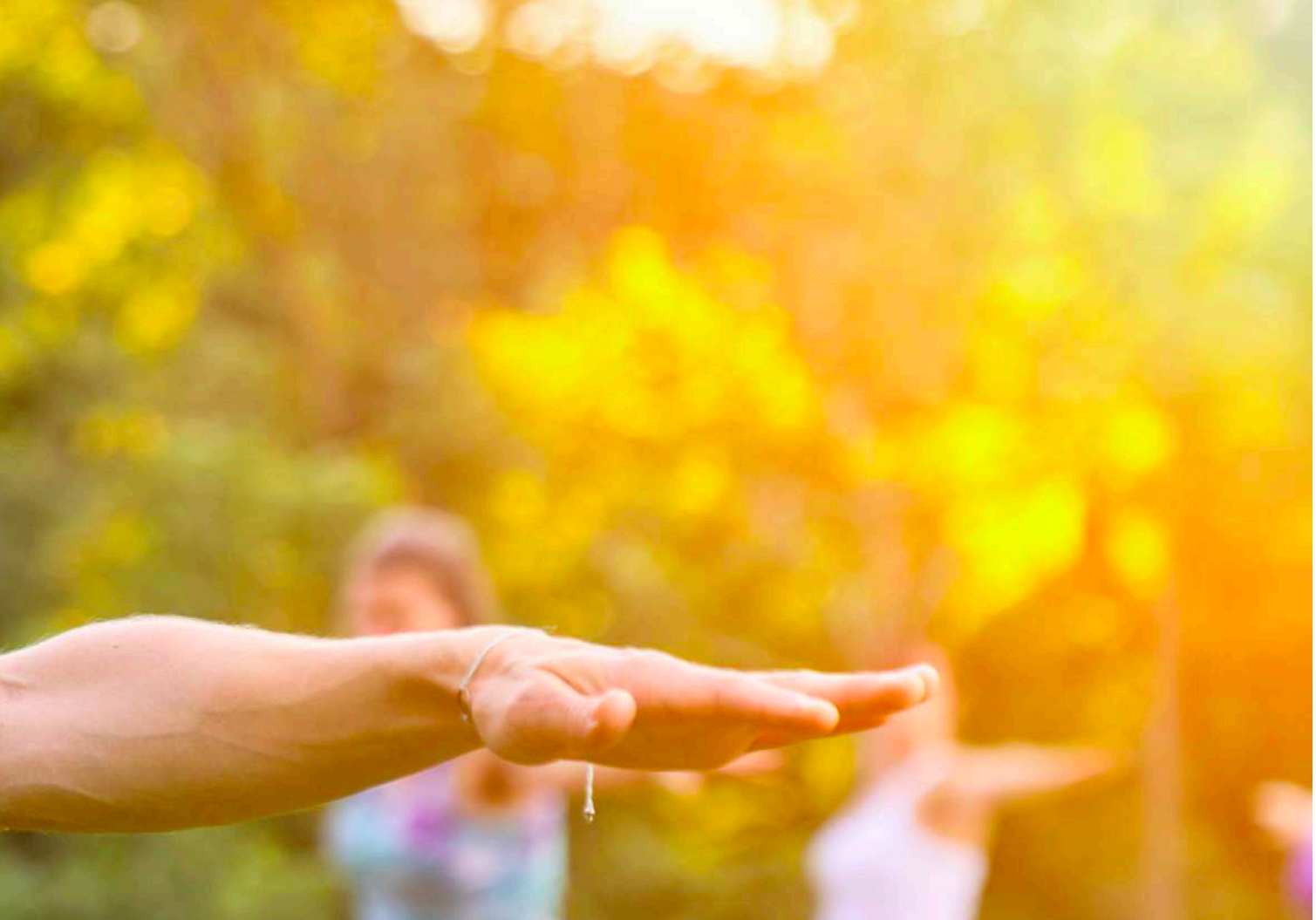
38 Oase für alle

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 28 Produkttipps
- 37 Produkttipps
- 41 Kreuzworträtsel

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt
ab dem 3. Juli 2023 in Ihrer
Apotheke für Sie bereit.





Mit gutem Körpergefühl in den Sommer

Regelmässiges Training ist gut für die Gesundheit und das Körperbewusstsein. Doch selbst wer keine ideale Bikinifigur vorzeigen kann, sollte sich in der Badi nicht schämen müssen.

TEXT: ANDREA SÖLDI

Mit Beginn der Badesaison wird wieder mehr Haut sichtbar. Viele wollen ihren Körper auf die warme Jahreszeit hin trimmen. Deshalb bewerben manche Fitnesscenter ihre Kurse mit den Aussichten auf eine sogenannte Bikinifigur. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungsvideos, die einen knackigen Po und flachen Bauch versprechen. Besonders eignen soll sich dafür das Bauch-Beine-Po-Training (BBP). Dabei werden mit dynamischen oder statischen Übungen gezielt die Muskeln im mittleren Körperbereich gestärkt. Grösstenteils wird mit dem körpereigenen Gewicht gearbeitet, teilweise kommen aber auch Hilfsmittel wie Hanteln oder Therabänder zum Einsatz.

Fitness auf viele Arten

Das Angebot an Fitness-Kursen ist riesig und wächst stetig. Eine genaue Abgrenzung der einzelnen Ansätze ist nicht möglich, denn viele überschneiden sich. Die BBP-Methode zum Beispiel enthält unter anderem Elemente aus dem Yoga und Pilates. Während Pilates vor allem auf die tief liegenden, meist kleinen und schwächeren Muskelgruppen abzielt sowie die Körpermitte und den Beckenboden stärken soll, werden mit BBP sowohl die grossen, oberflächlicheren Muskeln als auch die tieferliegenden trainiert. Zudem wird die Koordination der Extremitäten gefördert und auch der Kreislauf ein wenig angeregt. So stark ins Schwitzen wie etwa beim Aerobic oder



Oft braucht es keine Hilfsmittel, um Sport zu betreiben.



Sport kann auch Spass machen.

«Wo die Fettpölsterchen angesiedelt und abgebaut werden, kann man nur wenig beeinflussen.»

Barbara Sigg, Bauch-Beine-Po-Trainerin

Body-Pump kommt man dabei jedoch nicht. Diverse Körperhaltungen stammen aus dem Yoga, wobei bei BBP das Stretching weniger stark im Vordergrund steht. (s. Box 1)

Fettansammlung kann man nicht steuern

Häufig ist im Zusammenhang mit Fitness-Angeboten die Straffung des Gewebes ein Thema. Doch dabei handle es sich hauptsächlich um ein Verkaufsargument, räumt Fitnesstrainerin Barbara Sigg ein. «Realistischerweise geht es immer darum, die Muskeln aufzubauen.» Wenn die

Muskelmasse zunimmt, steigt dabei zwar meist auch das Körpergewicht ein wenig an. Doch je mehr Muskeln der Körper hat, desto mehr Fett verbrennt er. Wo die Fettpölsterchen angesiedelt und abgebaut würden, könne man hingegen nur wenig beeinflussen, erklärt die gelernte Bewegungspädagogin, die seit 30 Jahren BBP-Kurse leitet, unter anderem an der Migros Klubschule Winterthur, sowie als Personal Trainerin tätig ist. Das sei grösstenteils genetisch bedingt. «Besonders Frauen in den Wechseljahren neigen dazu, an der Hüfte und am unteren Bauch Fett anzusetzen.»

Bauch, Beine und Po trainieren

Typische BBP-Übungen sind zum Beispiel das abwechselnde Anheben und Senken der Beine in der Brett-Position, das Heben und Senken des Körpers im Ausfallschritt – als Steigerungsform mit Hanteln in den Händen – abwechselndes Ausstrecken der Arme und Beine im Vierfüsslerstand oder Rumpfbeugen. Um die tief liegenden Muskeln zu stärken, werden auch häufig kleine, schnelle Auf- und Ab-Bewegungen mit den Beinen integriert. BBP gehört in den Migros-Klubschulen sowie in vielen anderen Fitnesscentern zum festen Programm. Die meisten bieten Probelektionen an. Wer zu Hause trainieren möchte, findet darüber hinaus im Internet Anleitungen.

Einmal pro Woche reicht nicht

Beim BBP-Training gehe es vor allem darum, eine bessere Körperhaltung aufzubauen, erklärt die 53-Jährige. Wenn Bauch und Rücken im Gleichgewicht seien, sei man weniger im hohlen Kreuz. Eine bessere Körperspannung wirke sich entsprechend positiv auf die Figur aus. Das Gruppentraining sei motivierend und sicher ein guter Anfang. Doch wer Kilos reduzieren wolle, müsse mehr als einmal pro Woche trainieren und dabei richtig an seine Grenzen gehen. Denn nur wenn ein Muskel so stark beansprucht wird, dass er völlig erschöpft ist, gibt ihm dies einen Reiz zum Aufbau. Um einen sichtbaren Effekt zu erzielen, empfiehlt Sigg deshalb ein individuelles Training, am besten dreimal wöchentlich. «So können sogar Personen, die vorher kaum Sport getrieben haben, ihre Figur deutlich verbessern.» Wichtig sei zusätzlich ein geeigneter Ernährungsplan. «Die Ernährung macht 70 Prozent aus, Bewegung lediglich 30 Prozent.» (s. Box 2)



«Heute sagen weniger Frauen, dass sie abnehmen wollen. Die meisten kommen wegen der Gesundheit und Freude an der Bewegung.»

Barbara Sigg, Bauch-Beine-Po-Trainerin

Frauen mühen sich ab

BBP-Kurse sind praktisch ausschliesslich Frauensache, obwohl das ganzheitliche Training sicher ebenfalls für Männer sinnvoll wäre. Anscheinend fühlen sich Frauen heute nach wie vor noch stärker unter Druck, im Bikini oder leichten Sommerkleid zu gefallen – trotz Body-Positivity-Trend, der sich für die Abschaffung diskriminierender, unrealistischer Schönheitsideale einsetzt. Vermehrt sind heute sogar in der Werbung mollige, kleine oder grosse Menschen verschiedener Hautfarben sowie Frauen mit Hautdellen oder Cellulite zu sehen. Eine Vorreiterin war die Hautpflege-Marke Dove, die ihre «Wahre-Schönheit-Kampagne» bereits 2005 startete. Darauf folgten unter anderem die Bademode Monki und die Plus-Size-Kollektion von Nike.

Immer mehr stehen zu ihrem Körper

Allmählich sei die Veränderung auch bei den Teilnehmerinnen ihrer Kurse spürbar, beobachtet Barbara Sigg. «Heute sagen weniger Frauen, dass sie abnehmen wollen. Die meisten kommen wegen der Gesundheit und Freude an der Bewegung.» Frauen, die etwas mehr Pfunde auf der Hüfte haben, als ideal wäre, fühlen sich heutzutage vermehrt wohl in ihrem Körper. «Ich bin sehr froh um diese selbstbewusstere Wahrnehmung», sagt Barbara Sigg. Denn oft habe sie gesehen, dass Frauen mit viel Willen und Anstrengung zwar ein paar Kilos verloren hätten, aber danach nicht glücklicher gewesen seien. <

Bewegung lässt Fettpölsterchen schwinden.



Schmeckt: Gesunde Ernährung.

Gut und gesund essen

Spaghetti Carbonara, Schnipso oder Gipfeli – viele traditionelle Mahlzeiten sind ungünstig für Menschen, die auf die Linie achten sollten. Zucker, Weissbrot, weisser Reis oder Teigwaren enthalten vor allem Kohlenhydrate, jedoch kaum wertvolle Nährstoffe – man spricht von «leeren Kalorien». Gesünder sind Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse sowie Nüsse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte oder mit Mass Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. So führt man dem Körper die benötigten Proteine, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe zu. Fette und Öle sollten nur sparsam verwendet werden. In einer gut beschichteten Bratpfanne lässt sich mit wenig Öl andünsten. Wertvoll sind dagegen hochwertige Pflanzenöle – etwa Raps-, Lein- oder Olivenöl. Sie sollten aber nicht erhitzt werden. Am besten geniesst man sie mit einer grossen Portion Salat. Insbesondere viel Flüssigkeit fördert Verdauung und Nierentätigkeit und reduziert das Hungergefühl. Empfohlen werden täglich 1,5 bis zwei Liter ungesüsste Getränke.



Bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung.

angocin® – pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Harnwegsinfektionen.



ANTIENTZÜNDLICH.

ANTIBAKTERIELL.

PFLANZLICH.

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

0423/2478

zeller



Kleine Verletzungen wirkungsvoll behandeln

Ein Schnitt mit dem Küchenmesser, ein Sturz auf den Asphalt oder ein unaufmerksamer Moment am Herd: Kleine Verletzungen im Alltag sind schnell passiert. Jetzt heisst es Pflaster drauf und gut – oder braucht es mehr?

TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Die Haut als unser grösstes Organ ist nicht nur eine blossе Körperhülle, sondern erfüllt eine wichtige Schutzfunktion. Mit ihrer robusten Hornschicht schützt sie unser Körperinneres vor Umwelteinflüssen und hält auch besonders gewiefte Angreifer wie Bakterien und Viren fern. Wird das Gewebe der Haut voneinander getrennt oder gar zerstört, ist dieser Schutz nicht mehr gewährleistet. Eine rasche Wundheilung ist deshalb wichtig. Obwohl unsere Haut dank komplexer Reparaturmechanismen dazu selbst imstande ist, können wir sie dabei massgeblich unterstützen. Wie das am besten gelingt?

Das Einmaleins der Wundversorgung

In einem ersten Schritt gilt es, die Wunde von Fremdkörpern zu befreien. Kleine Steine oder Dreck können mit einer sterilen Pinzette entfernt werden, feinere Verunreinigungen werden bevorzugt mit einer sterilen Kochsalzlösung oder Leitungswasser aus der Wunde gespült. Besteht ein Infektionsrisiko, sollte die Wunde anschliessend desinfiziert werden. Die saubere Wunde wird zum Schluss mit einer Wundauflage abgedeckt. Während früher davon ausgegangen wurde, dass eine Wunde zur Heilung trocken gehalten werden müsse, weiss man heute, dass das Gegenteil zutrifft: Denn die an der Wundheilung beteiligten Zellen benötigen für ihre Funktion Feuchtigkeit. Das richtige Material soll die Wunde somit nicht nur vor äusseren Einflüssen schützen, den ungehinderten Austausch von Gasen und Wasserdampf gewährleisten und überschüssige Wundflüssigkeit aufnehmen, sondern auch für eine feuchte und warme Umgebung sorgen. Die optimale Wundauflage soll also nach Möglichkeit steril und auf allen vier Seiten verschlossen sein – und der Art der Wunde angepasst werden.

Für jede Wunde das richtige Material

Schürfwunden Nach der Reinigung und Desinfektion einer Schürfwunde wird diese am besten mit einer atmungsaktiven, saugfähigen Auflage abgedeckt. Dafür eignen sich beispielsweise Hydrokolloid-Pflaster. Die darin enthaltenen Partikel absorbieren die Wundflüssigkeit und quellen zu einem aktiven Gel-Polster auf. Das feuchte, zähflüssige Gel kleidet die Wunde aus und hält sie feucht. Um die Wundheilung nicht zu stören, kann ein Hydrokolloid-Pflaster mehrere Tage auf der Wunde belassen werden, bis es sich von selbst ablöst.

Schnittwunden Klaffen bei einer Schnittwunde die Wundränder auseinander, eignen sich Wundverschlussstreifen, um die Geweberänder zusammenzuhalten. Dazu werden sie nach der Wundreinigung auf die trockene Haut quer über die Wunde aufgeklebt. Die Streifen können bei gutem Verlauf der Heilung mehrere Tage auf der Wunde verbleiben. Zusätzlich werden sie mit einer Wundaufgabe abgedeckt, zum Beispiel mit einem atmungsaktiven und was-

Eine Sprühdesinfektion hat den Vorteil, dass direkter Berührungskontakt mit der Wunde vermieden wird.

So wird richtig desinfiziert

Das Ziel der Wundversorgung ist einerseits, die Wundheilung zu unterstützen und zu beschleunigen und andererseits, eine Infektion zu verhindern. Die Wunddesinfektion ist dabei zentral. Eine kleine Wunde, die durch Bluten Verschmutzungen selbst hinauswäscht und kaum ein Infektionsrisiko aufweist, muss nicht zwingend desinfiziert werden. Ist das jedoch wie bei einer Schürfwunde nicht der Fall, empfiehlt sich vor der Wundabdeckung eine einmalige Desinfektion. Eine Sprühdesinfektion hat den Vorteil, dass direkter Berührungskontakt mit der Wunde vermieden wird. Besprühen Sie das betroffene Hautareal, bis die Wunde vollständig benetzt ist. Für die Wirkung muss vor dem Anlegen des Wundverbands die Einwirkzeit des verwendeten Produkts abgewartet werden: In der Regel beträgt diese eine bis zwei Minuten oder aber bis die Stelle getrocknet ist.

Bei Verstauchungen,
Blutergüssen und
anderen Verletzungen



Mit Arnica
aus der
Schweiz

Bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen,
Wunden und Muskelschmerzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Similasan

serdichten Pflaster mit nichtklebendem Polster. Ist die Schnittwunde tiefer als 5 Millimeter, wird zur Wundversorgung ein Arztbesuch empfohlen.

Verbrennungen Allseits bekannt und doch so wichtig: Bei einer Verbrennung heisst es kühlen, kühlen, kühlen! Halten Sie die betroffene Hautstelle dafür 15 bis 20 Minuten lang unter 12 bis 16 Grad kaltes Wasser. Brandblasen sollten intakt gelassen und mit einer sterilen Wundauflage abgedeckt werden. Hierfür eignen sich etwa die bereits beschriebenen hydrokolloidhaltigen Auflagen oder eine saugfähige Kompresse, die mit einer selbsthaftenden Bandage befestigt wird. Ist die Blase bereits offen, muss die Wunde vorgängig unbedingt gereinigt und desinfiziert werden. <



Bei Verbrennungen gilt: Die betroffene Hautstelle 15 bis 20 Minuten lang unter 12 bis 16 Grad kaltes Wasser halten.

DermaPlast®

MEDICAL skin+

HARTMANN

Das + für die Haut

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

www.dermoplast.ch

NEU



Testen Sie Ihr Wissen!

Wenn der Eisenbedarf höher ist als die Eisenaufnahme, entsteht ein Mangel. Da ein hoher Anteil des Eisens im Blut zirkuliert, ist ein chronischer Blutverlust die häufigste Ursache. Lernen Sie im folgenden Quiz mehr zu diesem wichtigen Spurenelement.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Wofür braucht unser Körper Eisen?

1. Es ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.
2. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung.
3. Es dient dazu, Sauerstoff im Blut zu transportieren.

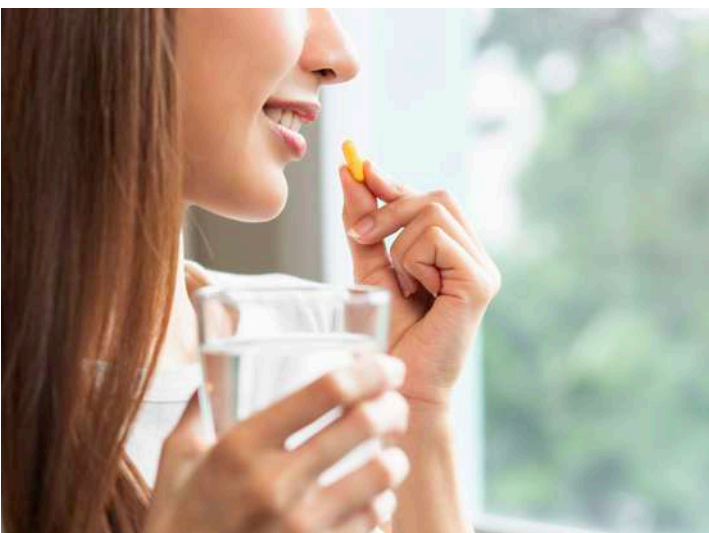
Unser Körper kann Eisen nicht selbst bilden, deshalb sind wir auf eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Das Spurenelement unterstützt im Organismus die normale Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin und wird vor allem für den Sauerstofftransport benötigt. Als Bestandteil vieler Enzyme ist es aber auch für den Stoffwechsel unentbehrlich. Das Element ist zudem für eine gute körperliche und geistige Entwicklung im Kindes- und Jugendalter essenziell. Antworten 1 und 3 sind richtig.



Wie äussert sich ein chronischer Eisenmangel?

1. Es treten vermehrt Hautausschläge auf.
2. Man leidet vermehrt unter Müdigkeit.
3. Das Immunsystem wird in Mitleidenschaft gezogen.

Durch chronischen Eisenmangel kommt es zu Blutarmut und einem Mangel an roten Blutkörperchen – die Sauerstoffversorgung der Zellen leidet. Hauptsymptome sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten und eine Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig wird das Immunsystem geschwächt und man wird anfälliger auf Infekte. Haarausfall, brüchige Fingernägel, eingerissene Mundwinkel und trockene Haut sind weitere Merkmale, die auf einen Eisenmangel deuten können. Antworten 2 und 3 sind richtig.



Bei welchen Personengruppen ist der Eisenbedarf erhöht?

1. Bei Ausdauersportlern unter körperlicher Belastung.
2. Bei Menschen, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen.
3. Bei Senioren, die nicht genügend trinken.

Ein erhöhter Eisenbedarf besteht zum Beispiel während einer Schwangerschaft, in der Stillzeit oder während der Wachstumsphase. Bei einem übermäßigen Eisenverlust ist der Bedarf ebenfalls erhöht. Hier sind vor allem Frauen im gebärfähigen Alter (Blutverlust durch Regelblutungen), Sportler (Eisenverlust durch Schwitzen oder Mikroblutungen im Körper sowie zusätzlich kohlenhydratreiche, eisenarme Ernährung) und Menschen mit Darmerkrankungen (das Eisen kann weniger gut aufgenommen werden) betroffen. Antwort 1 ist richtig.

Wie kann ein Eisenverlust ausgeglichen werden?

1. Durch genügend Schlaf.
2. Durch die Aufnahme von Eisen mit der Nahrung.
3. Durch den vermehrten Verzehr von Bio-Produkten.

Normalerweise wird der Eisenverlust durch die Aufnahme von Eisen mit der Nahrung ausgeglichen. Dabei wird ein Teil des Eisens in Form von Ferritin in Leber, Milz, Knochenmark und Muskulatur gespeichert. Täglich gehen 1 bis 2 Milligramm Eisen aus dem Organismus verloren. Da jedoch nur ein kleiner Teil des Eisens – etwa 10 bis 15 Prozent – aus den Lebensmitteln verwertet werden kann, beträgt der tägliche Eisenbedarf je nach Person 10 bis 20 Milligramm. Antwort 2 ist richtig.



Welche Nahrungsmittel sind besonders reich an Eisen?

1. **Frisches Obst und Gemüse.**
2. **Wertvolle Fette wie Oliven- oder Rapsöl.**
3. **Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.**

Es gibt eine ganze Reihe Lebensmittel, die gute Eisenlieferanten darstellen. In erster Linie sind hier Fleisch und Fleischerzeugnisse zu nennen (am meisten Eisen haben rohes Fleisch, Blutwurst und Leber), aber auch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte aus Vollkornmehl sind als gute Eisenquellen zu nennen. Um die Eisenaufnahme aus diesen Lebensmitteln zu verbessern, empfiehlt sich der gleichzeitige Verzehr von Vitamin-C-haltigen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Orangensaft, Früchten oder Sauerkraut.

Antwort 3 ist richtig.

Wie kann ein Eisenmangel therapiert werden?

1. **Durch die regelmässige und langfristige Einnahme von Eisenpräparaten.**
2. **Durch schnell wirksame Eiseninfusionen.**
3. **Durch die Einnahme von Magenschonern, um die Eisenaufnahme zu verbessern.**

Meist wird ein Eisenmangel zunächst durch die Einnahme von Eisenpräparaten behandelt. Der Nachteil besteht darin, dass sie Nebenwirkungen wie Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall verursachen können und dass auch hier – wie bei den Lebensmitteln – nur ein Teil des Eisens verwertet werden kann. Neuere Formulierungen zeigen jedoch weniger Nebenwirkungen und eine verbesserte Eisenaufnahme aus dem Darm. Für einen ausgeprägten Eisenmangel bieten sich Infusionen an, die zwar schnell wirken, allerdings in der Verabreichung nicht immer ganz unproblematisch sind. Antworten 1 und 2 sind richtig.



Schmerzempfindliche Zähne?

WILD

EMOFLUOR® Intensive Care

Gel

Zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com



Warum habe ich Durst?

Wenn dein Körper Flüssigkeit braucht, zeigt er das an, indem du durstig wirst. Dann überkommt dich ein grosses Verlangen zu trinken. Das ist so, wie wenn du Hunger hast und unbedingt was essen musst, damit du dich wieder fit und wohl fühlst.

Wie dein Körper mit dir kommuniziert

Du bestehst zu einem grossen Teil aus Wasser. Dein Hirn, deine Organe, deine Muskeln oder deine Haut haben alle einen Wasseranteil von 60 bis 80 Prozent, das Blut sogar 90 Prozent! Selbst die harten Skelettknochen bestehen noch zu etwa einem Drittel aus Wasser. Ohne dieses wichtige Element könnten wir also gar nicht leben.

Der Körper verliert ständig Flüssigkeit, zum Beispiel beim Schwitzen. Unter der Haut liegen Schweisdrüsen, die nicht nur beim Sport, sondern

auch in Ruhe laufend Wasser verdunsten. Auch wenn du auf die Toilette gehst, scheidet dein Körper mit dem Urin jede Menge Wasser aus und selbst beim Ausatmen beförderst du feuchte Luft aus deiner Lunge hinaus. Überall geht wertvolle Flüssigkeit verloren.

Nur wenn du gleich viel Flüssigkeit aufnimmst, wie du verlierst, ist dein Wasserhaushalt im Gleichgewicht und es geht dir gut. Aber wie kannst du das spüren? Zum Glück ist der Körper mit Sensoren ausgestattet, die ständig messen, wie viel Flüssigkeit im Körper vorhanden ist. Sobald der Flüssigkeitsgehalt in deinem Körper nur ein wenig sinkt, schlagen die Sensoren Alarm und produzieren ein Durstgefühl. Auf diese Weise möchte dir dein Körper mitteilen, dass er Wassernachschub braucht und du was trinken sollst!



Das Kamel hat Durst: Führst du es zum Wasser?



Was passiert, wenn du zu wenig trinkst?

Achtung: Das mag dein Körper gar nicht. Denn wir brauchen Wasser, um uns zu kühlen, die Gelenke zu schmieren, Nähr- und Botenstoffe zu transportieren oder auch um Abfallprodukte, die der Körper produziert, zu beseitigen. Ausserdem enthält Wasser wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Natrium oder Calcium, die wir dringend für viele Körperfunktionen brauchen.

Wenn dein Körper zu wenig Flüssigkeit hat, bemerkst du das an vielen Dingen: Zuerst einmal wirst du richtig durstig. Wenn du dann nicht genug trinkst, um deine Wasserspeicher wieder aufzufüllen, wirst du müde, kannst dich schlechter konzentrieren, bekommst Kopfschmerzen oder dir wird schwindelig. Deine Haut und deine Schleimhäute trocknen aus. Dein Körper scheidet nur noch wenig dunklen Urin aus und Giftstoffe bleiben im Körper zurück. Im schlimmsten Fall bekommst du Muskelkrämpfe oder Herzrasen.

Das willst du bestimmt vermeiden, darum denk immer daran, genug zu trinken. Vor allem, wenn es draussen heiss ist, du Sport treibst, du Fieber hast oder Durchfall und Erbrechen. Oder auch, wenn du zu viele Salzstängeli oder salzige Chips gegessen hast. <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN



Hast du das gewusst?

Das Gegenteil von hungrig ist satt. Das Gegenteil von durstig ist ...? Da kannst du noch lange überlegen, so ein Wort gibt es nämlich gar nicht!

Der Duden – das ist ein bekanntes Wörterbuch mit Wörtern der deutschen Sprache – wollte so ein Wort finden und veranstaltete einen Wettbewerb. Es kamen 45 000 Vorschläge zusammen, mit dabei war vierzigmal das Wort «sitt». Sitt wie satt. Das war der Favorit der Jury, weil es so ähnlich wie satt klingt und man schnell versteht, was damit gemeint ist. Dieses Wort ist ein künstlich geschaffenes, neues Wort, das das Gegenteil von durstig bezeichnet.

Doch weil das Wort kaum bekannt ist, wird es nur sehr wenig verwendet. Jetzt weisst du also mehr als die allermeisten Leute um dich herum. Frag doch mal deine Freunde und Freundinnen, ob sie wissen, was «sitt» bedeutet! Wetten, dass es fast niemand weiss ...

Schwache Venen?

Warme Temperaturen sind für geschädigte Venen nicht besonders zuträglich. Deshalb verwundert es nicht, dass insbesondere im Sommer viele Menschen vermehrt unter Krampfadern leiden. Linderung bringen in erster Linie medikamentöse Therapien.



TEXT: CHRISTIANE SCHITNY, APOTHEKERIN

Die Venen transportieren das Blut aus dem Körper zurück zum Herzen. In den Beinen unterscheidet man zwei verschiedene Gruppen von Venen: die oberflächlichen und die tiefen Beinvenen. Beide Venensysteme sind durch kurze Blutgefäße miteinander verbunden. Rund 90 Prozent des Bluts fließt durch die tiefen Venen. Diese sind in die Wadenmuskeln eingebettet, die sich bei jedem Schritt zusammenziehen. Dadurch wird das Blut Richtung Herz gepresst. Im Inneren der Venen befinden sich die Venenklappen: Das durchströmende Blut öffnet diese Klappen wie Schwingtüren. Das durch Schwerkraft in Gegenrichtung drückende Blut verschliesst die Klappen automatisch, sodass kein Rückfluss stattfinden kann.

Chronische Venenschwäche

Unter dem Begriff «chronische Venenschwäche» sind alle Komplikationen zusammengefasst, die entstehen, wenn sich das Blut über längere Zeit in den Venen staut und nicht ordnungsgemäss zum Herzen zurückbefördert wird. Der Druck, der dadurch in den Beinen entsteht, kann die Venen und das umliegende Gewebe dauerhaft schädigen, denn er bewirkt, dass Wasser aus den Blutgefässen ins Gewebe gelangt. In der Folge schwellen die Beine an, werden schwer und können schmerzen. Eine häufige Ursache für Venenprobleme sind geschädigte Venenklappen und Gefässwände. Venenleiden entstehen meist schleichend.

Störend, aber oft harmlos

Sichtbare und unschöne, direkt unter der Haut verlaufende kleinste Venen nennt man Besenreiser. Sie stellen in erster Linie ein kosmetisches Problem dar, das vor allem Frauen betrifft. Die feinen, rötlich-bläulichen Geflechte an den Unterschenkelinnenseiten, Oberschenkeln, Knien und Fussknöcheln stören, wenn Frau Beine zeigen möchte. Besenreiser verursachen in der Regel keine Beschwerden, können aber allenfalls ein Hinweis auf eine beginnende Venenerkrankung sein. Sie entstehen meist durch eine Bindegewebsschwäche. Weitere Ursachen können der Einfluss spezifischer Hormone, Übergewicht oder Bewegungsmangel sein. Isoliert auftretende Besenreiser bedürfen keines Arztbesuchs, es sei denn, man möchte sie aus kosmetischen Gründen behandeln. Sie können verödet oder mithilfe eines Lasers unsichtbar gemacht werden.

Behandlungsbedürftig

Krampfadern sind krankhafte Erweiterungen der dünnwandigen, grösseren Venen unter der Hautoberfläche. Durch eine Bindegewebsschwäche verlieren die Venen ihre Elastizität und beulen sich aus. Als mehr oder weniger dicke, geschlängelte Blutgefäße sind sie an Unterschenkeln, Kniekehlen und Oberschenkeln sichtbar. Krampfadern entstehen oft aufgrund einer genetischen Veranlagung, durch vorwiegend sitzende oder stehende Lebensweise, Bewegungsmangel, Übergewicht, wiederholte Schwangerschaften oder zunehmendes Lebensalter. Sie lassen sich nicht nur medikamentös behandeln, sondern auch mithilfe von Kompressionsstrümpfen (siehe unten) sowie durch Verödung, Lasertherapie oder operative Verfahren.



Geschädigte Venen unterstützen

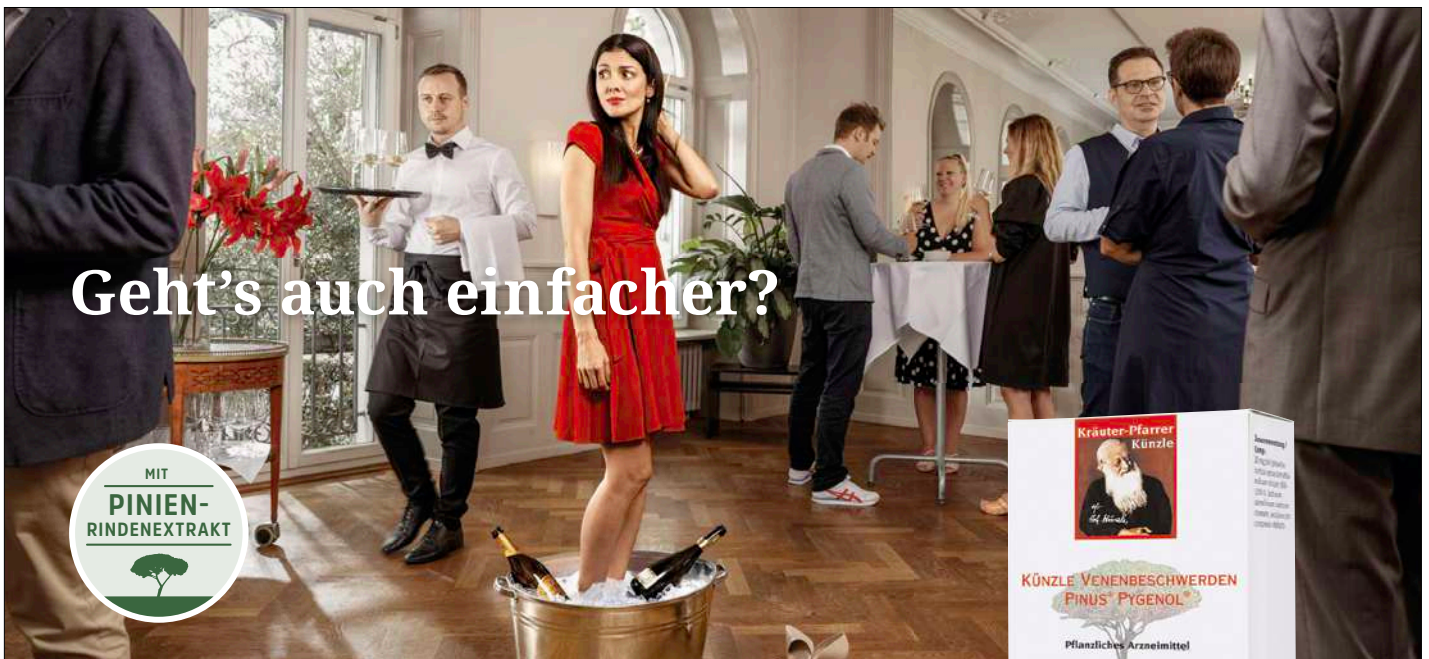
Anzeichen einer beginnenden Venenschwäche sind schwere und geschwollene Beine, die sich vor allem am Abend und bei warmem Wetter bemerkbar machen. Um diese Symptome zu lindern, stehen verschiedene Pflanzenextrakte zur Verfügung, beispielsweise aus Rotem Weinlaub, Rosskastanien oder Pinienrinde. Ihre positive Wirkung auf die Venen ist wissenschaftlich nachgewiesen. Je nach Inhaltsstoffen kräftigen die pflanzlichen Extrakte die Venen, schützen die Venenwände oder wirken entzündungshemmend. Diese Medikamente können eingenommen oder in Form von Salben oder Gels lokal aufgetragen werden. Ebenfalls gut lindernd sind kühlende Gels. Wenn die Beine sehr stark geschwollen sind und sich Wasser im umliegenden Gewebe eingelagert hat, können auch entwässernde Medikamente helfen. Diese sind je nach Wirkstoff rezeptfrei oder auf ärztliche Verschreibung in der Apotheke erhältlich.



Besenreiser können gut behandelt werden.

Druck ausüben

Das Konzept der Kompressionstherapie beruht auf dem Prinzip, dass elastische Strümpfe von aussen Druck auf die Venen ausüben. Die Therapie unterstützt den venösen Rückfluss zum Herzen hin und hilft gleichzeitig, die Venenwände zu schonen. Wer erblich vorbelastet ist, lange sitzen und stehen muss oder sich während einer längeren Reise kaum bewegen kann, sollte vorbeugend Stützstrümpfe tragen. Ihr Druck auf die Venen ist nur moderat und mehr oder weniger gleichmässig verteilt. Wer bereits unter Krampfadern leidet oder bestehende Venenerkrankungen hat, sollte Kompressionsstrümpfe tragen, die einen stärkeren Druck auf die geschädigten Venen ausüben. Der höchste Druck wird im Knöchelbereich aufgebaut, beinaufwärts nimmt er langsam ab. Je nach Schweregrad der Venenschädigungen kommen verschiedene Kompressionsklassen in Betracht. Kompressionsstrümpfe werden immer individuell angemessen. <



Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

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

Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



PINUS®
PYGENOL®

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



Lasst uns darüber sprechen ...

Intimpflege ist längst kein Tabuthema mehr. Eine regelmässige Reinigung ist wichtig und gehört zur täglichen Routine. Nicht nur können Sie mit der richtigen Pflege Infektionen vorbeugen, auch Ihr Wohlbefinden wird gestärkt.

TEXT: REBECCA BUCHMANN, APOTHEKERIN

Der Intimbereich umfasst die äusseren Geschlechtsorgane. Der weibliche Schambereich ist die Vulva, die aus den Schamlippen, der Klitoris und dem Scheidenvorhof besteht. Beim Mann gehören Penis und Hodensack dazu. Beides sind sehr empfindliche Zonen, die eine eigene, spezielle Pflege benötigen. Oftmals tendieren wir eher zu einem Überpflegen des Intimbereichs. Dies kann allerdings das gesunde Hautmilieu stören. Eine falsche

Pflege führt zu unangenehmem Juckreiz, zu Brennen sowie Trockenheit. Darüber hinaus wird die Verbreitung von Bakterien und Pilzen begünstigt.

Das Einmaleins der Intimpflege

Bei der Intimpflege gilt das Motto: «Weniger ist mehr.» Tatsächlich reicht eine tägliche Reinigung mit Wasser aus. Ein wichtiger Tipp: Das Wasser sollte nicht zu heiss sein, ansonsten wird die Vaginalflora gestört und die Schleimhaut trocknet auf Dauer aus. Wer trotzdem



gerne eine Seife benutzt, sollte auf spezielle Intimwaschlotionen zurückgreifen. Diese sind auf den pH-Wert des Schambereichs abgestimmt und beinhalten keine unnötigen Parfüms und Zusatzstoffe. Der Intimbereich sollte nur äußerlich gewaschen werden, von Vaginalduschen für die tägliche Reinigung ist abzuraten. Diese schwemmen wichtige Milchsäurebakterien aus und können somit der Vaginalflora schaden.

Ein natürlicher Schutz

Der weibliche Schambereich ist mit Milchsäurebakterien besiedelt. Hierbei handelt es sich um gutartige Bakterien, die, wie der Name schon sagt, Milchsäure produzieren. Diese hält den pH im Scheidenbereich sauer. Der Wert liegt normalerweise zwischen 3,8 und 4,4. Dieses saure Milieu bildet einen natürlichen Schutz gegen krankmachende

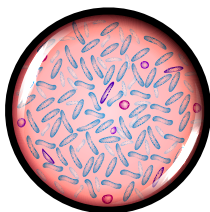
Wird das Gleichgewicht der Scheidenflora gestört, haben Keime leichtes Spiel.

Bakterien und Pilzsporen, da sich diese hier nicht ansiedeln und vermehren können. Folglich sollte bei der Intimpflege Sorge dazu getragen werden, dass diese empfindliche Flora nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Wird das Gleichgewicht gestört, haben Keime leichtes Spiel. Dies kann auch durch eine Antibiotika-Therapie oder eine Immunschwäche geschehen. Hefepilze sind immer vorhanden, können sich bei einem neutralen pH-Wert vermehren und ein Scheidenpilz entsteht. Dasselbe gilt für Bakterien, die eine bakterielle Scheideninfektion verursachen und sogar bis in die Gebärmutter aufsteigen können.

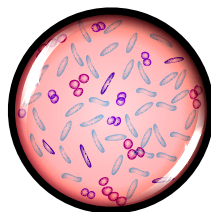
Die Vaginalflora unterstützen

Ist die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht geraten, existieren verschiedenste Hilfsmittel. Milchsäurebakterien können als Nahrungsergänzung eingenommen, aber auch direkt als Vaginalkapsel in die Scheide eingeführt werden. Darüber hinaus gibt es Produkte, die Milchsäure enthalten und in Form von Gel oder Zäpfchen angewendet werden, um die Vaginalflora anzusäuern. Genauso stehen Präbiotika zur Verfügung, die als Nahrung der Milchsäurebakterien dienen und deren Wachstum fördern. Diese Produkte sind vor allem empfehlenswert für Personen, die öfters von Infektionen betroffen sind oder gerade eine Antibiotika-Therapie erhalten haben.

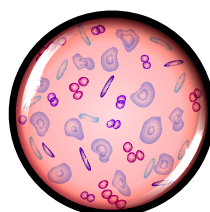
Vaginalflora in Abhängigkeit des pH-Wertes



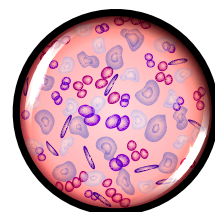
pH-Wert unter 6
95% Laktobazillen



pH-Wert 6-7
60% Laktobazillen,
Streptokokken und
Staphylokokken



pH-Wert 7
Wenige Laktobazillen,
aber Streptokokken,
Staphylokokken und
weisse Blutkörperchen



pH-Wert über 7
Keine Laktobazillen,
dafür eine Vielzahl
pathogener Keime
und viele weisse
Blutkörperchen

Scheidentrockenheit bekämpfen

Ein besonderes Augenmerk sollte man auf die vaginale Trockenheit legen. Nicht nur die Scheidenflora kann durch eine falsche Intimpflege leiden. Übermässige Intimpflege begünstigt eine vaginale Trockenheit. Jedoch gibt es noch weitere Ursachen: Eine hormonelle Umstellung, wie sie nach einer Schwangerschaft oder in der Menopause stattfindet, hormonelle Verhütungsmittel sowie verschiedene Grunderkrankungen können ebenfalls Scheidentrockenheit hervorrufen. Während der Menopause ist die Trockenheit auf den Rückgang der Östrogenproduktion zurückzuführen. Durch den Hormonmangel wird die Scheiden-schleimhaut schlechter durchblutet und wird allmählich dünner und trockener.

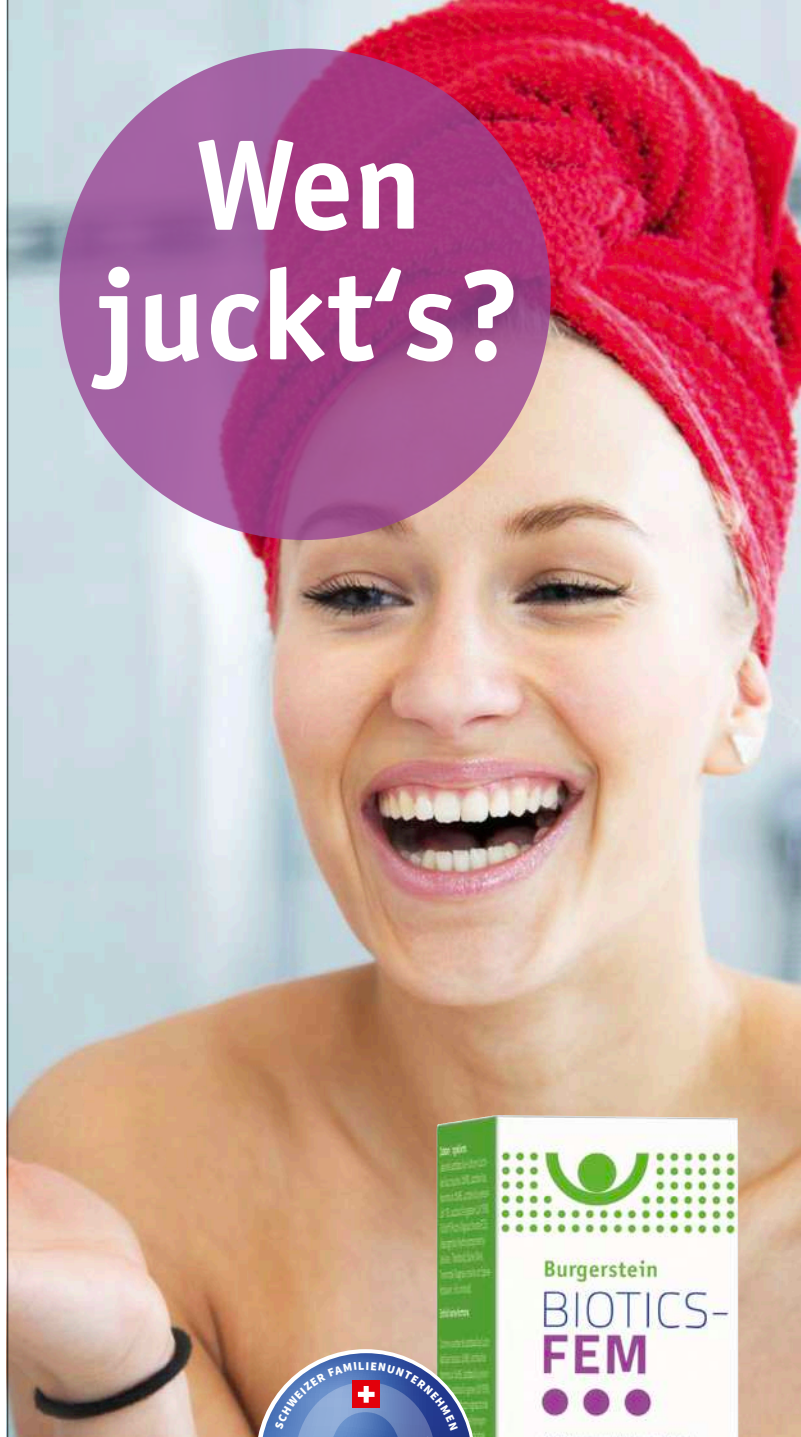
Allgemein kann Trockenheit mit rückfettenden Intimpflegesalben oder Ölen entgegengewirkt werden. Ferner sind befeuchtende Vaginalgels und Ovula zur innerlichen Anwendung mit Hyaluronsäure und Glycerol erhältlich. Auf natürlicher Basis sind Produkte mit Sanddorn empfehlenswert. Diese können als Kapseln eingenommen, aber auch als Salbe oder Öl lokal aufgetragen werden. Ist ein Östrogenmangel Ursache der vaginalen Trockenheit, kommen östrogenhaltige Produkte zum Einsatz. <

Intimpflege bei Inkontinenz

Wer wegen Blasenschwäche Inkontinenz einlagen verwendet, hat oft mit einem feuchten Milieu zu kämpfen. Durch zu viel Feuchtigkeit können Hautirritationen und wunde Stellen entstehen. Hier einige Tipps, wie Sie vorbeugen können:

- > Verwenden Sie das richtige Produkt; Inkontinenzprodukte aus atmungsaktivem Material, das ausserdem den Urin einschliesst und somit vor Nässe schützt.
- > Sanfte Reinigung; den Intimbereich nur mit Wasser oder speziellen Intimwaschlotionen reinigen, um den natürlichen pH-Wert zu bewahren.
- > Hautschutzprodukte; zusätzlich können spezielle Hautschutzcremes oder Sprays verwendet werden, die sich wie ein Film auf die Haut legen und somit gegen die Feuchtigkeit schützen.
- > Kontinenz fördern; trotz guten Inkontinenzprodukten sollten Toilettengänge wo möglich weiterhin stattfinden.
- > Wenn möglich offene Inkontinenzprodukte bevorzugen; diese lassen Luft an die Haut und vermeiden Wärmestaus.

Wen juckt's?



Burgerstein BIOTICS-FEM ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer innovativen Kombination aus vier milchsäurebildenden Bakterienkulturen, welche aus der Scheidenflora stammen. Natürlich – für die Frau. Es enthält ausserdem Biotin, das zur Erhaltung der Schleimhäute (z.B. der Schleimhäute in der Scheide) beiträgt. Dank der Kapselform ist es einfach einzunehmen. www.burgerstein-biotics.ch

Tut gut.

Burgerstein BIOTICS

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.
Antistress AG, 8640 Rapperswil

Gut gerüstet in die Ferien

Ferien sind dazu da, sich zu erholen oder Neues zu entdecken. Der Apotheker Leo Grossrubatscher erklärt, wie man sich am besten auf eine Reise vorbereitet, damit die Traumreise nicht zum Albtraum wird.

Susanna Steimer Miller im Gespräch mit Leo Grossrubatscher, Apotheker, Dr. Andres Apotheke Stadelhofen in Zürich



Warum sollte man sich vor einer Reise frühzeitig um gesundheitliche Fragen kümmern?

Nicht überall ist die medizinische Versorgung gleich gut wie in der Schweiz. Einige Länder schreiben Reisenden für die Einreise gewisse Impfungen, wie zum Beispiel die Gelbfieberimpfung, vor. Zudem unterscheiden sich die Impfeempfehlungen von Land zu Land. Wichtig ist aber auch, dass die in der Schweiz empfohlenen Basisimpfungen, zum Beispiel gegen Tetanus, rechtzeitig aufgefrischt werden.

Eine Rolle spielen zudem die individuellen Grunderkrankungen. Ratsam ist, sich frühzeitig in der Apotheke oder von einer Reisemedizinerin oder einem Reisemediziner beraten zu lassen. Wer sich gut vorbereitet, geht gelassener in den Urlaub.

Was gehört in eine Reiseapotheke?

Neben einem Vorrat an Medikamenten, die zur Behandlung individueller Grunderkrankungen notwendig sind, empfehle ich, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel, Insektenschutz, ein Antiallergikum, Sonnenschutz und Medikamente gegen Durchfall und Übelkeit mitzunehmen. Bei erhöhtem Thromboserisiko sind eine Thromboseprophylaxe und Kompressionsstrümpfe für Langstreckenflüge sinnvoll.

Wo verstaut man die Reiseapotheke während des Flugs am besten?

Lebensnotwendige Medikamente wie ein Insulinpen oder Asthmamedikament gehören ins Handgepäck. Flüssigkeiten dürfen in Einheiten von

maximal 100 Millilitern im Handgepäck mitgeführt werden. Es kann immer passieren, dass das aufgegebene Gepäck nicht oder mit Verspätung ankommt. Die Reiseapotheke mit allen anderen Medikamenten kann man in den Koffer packen. Flüssige Medikamente in Glasfläschchen verpackt man so, dass sie nicht zu Bruch gehen können.

Wie schützt man die Reiseapotheke unterwegs vor Hitze?

Hier kann eine Kühltasche hilfreich sein. Wichtig ist, die Apotheke nicht der direkten Sonne auszusetzen, da manche Medikamente nicht hitzestabil sind.

Gibt es Medikamente, die bei der Einreise in bestimmte Länder Schwierigkeiten machen können?

Grundsätzlich dürfen Medikamente, die im Reiseland zugelassen sind, für den Eigengebrauch importiert werden. Allerdings ist es sinnvoll, vorgängig abzuklären, ob man für die Einfuhr einen Nachweis des Arztes erbringen muss, dass man auf diese

«Wer sich gut vorbereitet, geht gelassener in den Urlaub.»

Medikamente angewiesen ist. Kritisch ist die Situation, wenn ein Medikament in der Reisedestination verboten ist. Dazu zählen diverse Betäubungsmittel. Hier empfehle ich, beim Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten nachzufragen, was es für die Einfuhr benötigt.

Zu den häufigsten Problemen im Urlaub gehören Magen-Darm-Probleme. Was muss man dazu wissen?

Unser Darm kann auf die Ernährung und das Klima in der Reisedestination mit Durchfall oder Verstopfung reagieren, auch wenn die konsumierten Speisen einwandfrei sind. Bei Blut im Stuhl, wässrigem Durchfall und hohem Fieber sollte man ärztliche Hilfe holen. Kontraproduktiv sind bei diesen Symptomen Medikamente, die den Durchfall stoppen. Sie würden dazu führen, dass die für den Infekt verantwortlichen Keime noch länger im Körper verweilen.

Probiotika können präventiv eingenommen werden, um die Darmflora während der Reise zu unterstützen.

Was müssen Reisende wissen, die in ein Malariagebiet reisen?

Entscheidend ist das Risiko in der Reisedestination. Bei hohem Risiko wird eine Chemoprophylaxe eingenommen, also ein Medikament, das gegen Malaria wirkt und eine Erkrankung verhindert. Für Länder mit einem mässigen Risiko wird ein Notfallmedikament empfohlen, das man bei Auftreten von Symptomen während drei Tagen einnimmt.

Welche Symptome sprechen für Malaria?

Die Symptome sind unspezifisch und ähneln auch jenen einer Grippe. Sie treten frühestens sieben Tage nach einer Ansteckung auf. Neben Abgeschlagenheit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und Fieber kann es zusätzlich zu Durchfall kommen.

Mücken können auch andere Krankheiten wie das Dengue-Fieber übertragen.

Wie schützt man sich am besten?

Empfehlenswert ist Kleidung in hellen Farben. Lange Hosen, ein langärmeliges Oberteil und Socken bieten einen gewissen Schutz vor Stichen. Die Haut schützt man mit einem DEET-haltigen Mückenspray. Zum Imprägnieren der Kleidung gibt es in der Apotheke spezielle Mückenschutzmittel. Mückengitter an den Fenstern, ein Moskitonetz über dem Bett und ein Duftstein mit Citronellöl auf dem Nachttisch reduzieren das Risiko von Stichen ebenfalls.

Was muss man beim Auftragen von Sonnenschutz und Mückensprays beachten?

Zuerst trägt man die Sonnencreme auf und wartet etwa 20 Minuten, bis diese in die Haut eingezogen ist. Danach sprayt man die Haut mit Mückenspray ein. Vor Sonnenuntergang frischt man den Schutz am besten nochmals auf. Es gibt auch spezielle Sprays für die Kleidung, die keine Flecken verursachen und während vier Wochen schützen.

Wie sinnvoll ist die Mitnahme von Antibiotika?

Je nach Reisedestination, Art und Dauer der Reise wird dies empfohlen. Auf jeden Fall sollte man aber vor-gängig abklären, wie es bezüglich der Resistenzen in der Reisedestination aussieht. Es gibt Antibiotika, die in der Schweiz super wirken, in anderen Ländern hingegen nicht. <

Checkliste für die Reiseapotheke

Magen/Darm und Übelkeit

- Medikamente gegen:
- > Durchfall
 - > Verstopfung
 - > Übelkeit, Brechreiz und Reisekrankheit
 - > Sodbrennen und Krämpfe
 - > Blähungen und Verdauungsbeschwerden

Fieber und Erkältung

- > Medikament gegen Schmerzen und Fieber
- > Fieberthermometer
- > Nasenspray und Schnupfenmittel
- > Medikament gegen Ohrenschmerzen
- > Hustenmittel
- > Halswehmittel

Insekten- und Zeckenschutzmittel

- > Insektenschutzmittel
- > Medikament zur Behandlung von Insektenstichen
- > Medikament gegen allergische Reaktionen

Sonnenschutz

- > Sonnenschutzmittel (auch für die Lippen)
- > Après-Soleil und Feuchtigkeitscreme

Wunden und Schürfwunden

- > Desinfektionsmittel, Wundsalbe
- > Schnellverband, Wundauflagen
- > Schere und Pinzette
- > Elastische Binden
- > Einweghandschuhe
- > Blasenpflaster
- > Steri-Strips für Schnittwunden

REISE- UND FREIZEITAPOTHEKE

Im Sommer sind Outdooraktivitäten angesagt. Auf die Sonne können Sie Ihren Körper schon im Vorfeld gut vorbereiten. Und wenn es dann losgeht: Vergessen Sie nicht, auch die Augen vor der Sonneneinstrahlung zu schützen, sonst droht eine Bindehautentzündung. Ein effizienter Energieschub für kräfteraubende Aktivitäten sollte keinesfalls fehlen.



Akku leer? Gly-Coramin®

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

www.gly-coramin.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Hänseler AG
9100 Herisau
haenseler.ch



Burgerstein sun – Gut vorbereitet, wenn die Sonne küsst.

Burgerstein sun enthält die Carotinoide Astaxanthin und Beta-Carotin aus Mikroalgen sowie Lycopin aus Tomaten. Ergänzt wird die Formulierung mit den Vitaminen C und E sowie Selen, welche alle dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Burgerstein sun sollte mindestens 3 Wochen vor der Sonnenexposition eingenommen werden. Burgerstein sun ersetzt keine Sonnencreme.

Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch



Die zündende Idee gegen brennende Augen

So schön der Sommer auch sein kann, für die Augen bringt er manchmal problematische Bedingungen. Erhöhte Ozonwerte, helles Sonnenlicht, Smog und partikelbelastete Luft, chlorhaltiges Wasser in den Schwimmbädern sowie Klimaanlage in Gebäuden oder Autos können zu Augenentzündungen führen.

Similasan Entzündete Augen hilft dank einem 3-fach-Wirkkomplex bei geröteten, brennenden Augen und bei gereizter Augenbindehaut.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

T&S Eye Care Management AG
6060 Sarnen
similasan.swiss

Unsere idealen Reisebegleiter!



Händedesinfektion



Entfernt 99,99 %
der Keime



Pflegend zu
Haut und Hand



Kurze Einwirkzeit
(ab 15 Sek.)

Flächendesinfektion



2 in 1: Desinfektion
und Reinigung



Besonders
Materialschonend



Achten Sie auf den UV-Index?

Je nach Jahres- und Tageszeit, geografischer Lage, Wetter und Ozonkonzentration ist die Gefahr, einen Sonnenbrand einzufangen, unterschiedlich gross. Ein einfaches Mass für die Stärke der schädlichen UV-Strahlung ist der UV-Index.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Das Spektrum der Sonnenstrahlen umfasst die langwelligeren Infrarotstrahlen (Wärme), die sichtbaren Farben sowie die kurzwelligeren ultravioletten (UV-) Strahlen. Von diesen drei Gruppen sind die UV-Strahlen die energiereichsten und können Haut und Augen schädigen. UV-A-Strahlen dringen bis in die Lederhaut ein und produzieren freie Radikale. Obwohl sie viel schwächer sind als UV-B-Strahlen, schädigen sie die Erbsubstanz der Hautzellen. UV-B-Strahlen sind kurzwelliger und schädigen die äusserste Hautschicht (Sonnenbrand). UV-B-Strahlen werden durch die Ozonschicht zum grossen Teil zurückgehalten; wo diese dünn ist, besteht ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Sowohl UV-A- wie UV-B-Strahlen regen in der Haut die Bildung des Farbstoffs Melanin an. Die Schutzwirkung brauner Haut ist allerdings relativ klein (Lichtschutzfaktor bis 2).

UV-Index

Wie stark die UV-Strahlung am Boden an einem Tag werden kann (Tagesspitzenwert), zeigt der UV-Index. Die Skala reicht von 1 (niedrig; kein Schutz erforderlich) bis 11+ (extrem; Schutz absolut notwendig).

Die aktuellen UV-Index-Werte für die Schweiz finden sich auf meteoschweiz.admin.ch > Service & Publikationen > Applikationen > UV-Index. Informationen zum Schutz vor UV-Strahlung, Prognosen zum UV-Index und interessante Links und Downloads zum Thema finden sich auf uv-index.ch sowie auf bag.admin.ch/uv_strahlung.

Sonnenschutz in Stichworten

Sonne massvoll tanken, die Mittagszeit im Schatten verbringen. Körper mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille schützen. Produkte vorziehen, die nachweislich vor UV-Strahlen schützen. Dunkle Kleidung schützt

besser als helle Stoffe. Einem dem Hauttyp angepassten Sonnenschutz auftragen – rechtzeitig, in genügender Menge (2g pro cm² Haut = 6 Teelöffel pro Erwachsenenkörper), nach dem Baden grosszügig nachcremen. Problemzonen wie Dekolleté, Nasenrücken, Ohren, Hände und Füsse mit einem Produkt mit besonders hohem Lichtschutzfaktor (LSF, SPF) schützen. In südlichen Breiten und im Gebirge ist die UV-Strahlung stärker, daher den Schutz erhöhen. Lassen Sie sich über die für Sie (und Ihre Kinder) optimalen Sonnenschutzpräparate in der Apotheke beraten. <

Wissen Sie das?

Sind die folgenden Aussagen richtig oder falsch?

- A** Es ist notwendig, sich in der Sonne aufzuhalten, weil durch die UV-Strahlung Vitamin D gebildet wird.
 - B** Im Winter und Frühling ist die Sonne nicht gefährlich.
 - C** Zwischen 11 und 15 Uhr sollte ich die Sonne meiden.
 - D** Sonnenschutzmittel schützen mich, sodass ich viel länger in der Sonne liegen kann.
 - E** Der billigste und beste Schutz vor Sonnenstrahlen ist der Schatten.
 - F** Um länger in der Sonne bleiben zu können, brauche ich nur meinen Sonnenschutz erneut aufzutragen.
 - G** Kinder sollten besonders geschützt werden.
 - H** An einem bewölkten Tag kann ich keinen Sonnenbrand bekommen.
 - I** Wenn ich die Hitze nicht spüre, wenn ich mich an der Sonne aufhalte, bekomme ich keinen Sonnenbrand.
 - J** UV-Strahlung schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen.
 - K** Die negativen Auswirkungen von Sonnenbränden addieren sich.
 - L** Je gebräunter meine Haut ist, desto attraktiver bin ich.
 - M** Eine gebräunte Haut schützt vor einem zusätzlichen Sonnenbrand.
 - N** Je höher die Höhe, desto mehr brennt die Sonne auf der Haut.
 - O** Die Reflexion der UV-Strahlung durch Sand und Wasser muss berücksichtigt werden.
- Antworten:
Richtig: C, E, G, J, K, N, O
Falsch: A, B, D, F, H, I, L, M

Erklärungen zu den Antworten auf der folgenden Seite 32.

Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

GESCHÜTZT DURCH DEN SOMMERTAG.

Dank hochwirksamem UV-Schutz für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis.

more details
SCAN HERE

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Erklärungen

- A** Die für die Vitamin-D-Produktion notwendige Expositionszeit ist so kurz, dass man auch ohne Sonnenbad immer genug davon bekommt.
- B** Die UV-Intensität hängt insbesondere vom Breitengrad, der Höhe und Bodenreflexion (z. B. von Schnee) ab.
- C** Aufgrund des höchsten Sonnenstands ist die UV-Strahlung am Tag zu dieser Zeit am stärksten.
- D** Sonnenschutzmittel schützen zwar, wobei ihre Wirksamkeit nach dem Auftragen nachlässt; man sollte sich nicht länger in der Sonne aufhalten, als der Lichtschutzfaktor zulässt.
- E** Schatten schützt vor direkter Strahlung. Dennoch sollte man sich auch vor der diffusen Himmelsstrahlung schützen.
- F** Sonnenschutzmittel schützen nur eine bestimmte Zeit lang. Danach ist jede weitere UV-Exposition schädlich.

- G** Wegen der hohen Empfindlichkeit ihrer Haut und der kumulativen Wirkung von Sonnenbränden.
- H** Obwohl Wolken die UV-Strahlung abschwächen, ist die diffuse Himmelsstrahlung intensiv genug, um einen Sonnenbrand zu bekommen. Nur dichte und tiefe Wolken bieten einen Schutz.
- I** UV-Strahlung kann vom Menschen nicht wahrgenommen werden, da sie in den äussersten Hautschichten absorbiert wird.
- J** Sonnenbrand ist vielleicht die bekannteste Auswirkung, aber UV-Strahlung kann ebenfalls die Entwicklung einer Linsentrübung verursachen.
- K** Die Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich vor UV-Strahlen bedingten Schäden zu schützen und diese zu reparieren, nimmt im Laufe des Lebens ab.

- L** Diese gesellschaftliche Einstellung ändert sich. Noch vor einem Jahrhundert galt in unseren Breitengraden blasse Haut als attraktiver. In Ländern wie Indien und Afrika gilt helle Haut als schön.
- M** Eine Bräune ist bereits eine Reaktion auf die UV-Belastung und schützt die Haut nur teilweise.
- N** Je höher die Höhe ist, desto geringer ist die Abschwächung der UV-Strahlung durch die Atmosphäre.
- O** Die direkten Sonnenstrahlen und die diffuse Himmelsstrahlung sind nach der Reflexion am Boden für die UV-Belastung ebenso wichtig

Quelle:
UV-Index for the Public, COST-713 Action

MADE IN SWITZERLAND

NEU

NEU

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz
OHNE Kompromisse**

FULL SUN SPECTRUM Technology
UVB • UVA • Blue Light • Infrared

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

Leicht Angenehm leichtes Hautgefühl

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Service Allergie

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



Wetten, Sie wissen nicht, was Apotheken alles tun?

Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit berät, behandelt und begleitet Sie das Apothekenteam bei Ihnen um die Ecke kompetent und schnell. Sie benötigen dazu keinen Termin und auch nicht zwingend ein Arztrezept. Fragen Sie also immer zuerst Ihren Apotheker oder Ihre Apothekerin.

TEXT: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Gesundheit, Krankheit, Wohlbefinden – für viele Fragen dazu müssen Sie nicht immer einen Arzttermin vereinbaren. Und auch bei einer vordringlichen Erkrankung ist es nicht zwingend nötig, die Notfallaufnahme aufzusuchen. Viele Gesundheitsanliegen können einfach und bequem direkt in Ihrer Apotheke besprochen und gelöst werden. Denn die 1800 Apotheken in der Schweiz bieten eine unkomplizierte erste Anlaufstelle für die Bevölkerung. Dank der guten geografischen Verfügbarkeit und der kundenfreundlichen Öffnungszeiten sind die Apotheken leicht zugängliche Anbieter der medizinischen Grundversorgung und bestens in das öffentliche Gesundheitssystem integriert. Sie bieten Ihnen bei leichten akuten Beschwerden oder kleinen Verletzungen wertvolle Hilfe an. Denn Apothekerinnen und Apotheker sind weit mehr als nur spezialisierte Fachhändler. Sie verfügen alle über ein fünfjähriges Masterstudium in Pharmazie und eine zusätzliche, mindestens zweijährige Weiterbildung zum Fachapotheker in Offizin. Dies befähigt sie, eine Apotheke als «Gesundheitszentrum» zu führen. Zudem sind Apothekerinnen und Apotheker, gleich wie Ärztinnen und Ärzte auch, verpflichtet, sich laufend weiter- und fortzubilden. Dies machen sie zum Beispiel in der «integrierten medizinischen Versorgung», in der «Anamnese in der Grundversorgung» oder in «Impfen und Blutentnahme». Apothekerinnen und Apotheker sind damit anerkannte Gesundheitsfachpersonen und fundiert ausgebildete Arzneimittelspezialistinnen und -spezialisten. Vertrauen Sie ihnen und machen Sie bei der nächsten Gelegenheit die «Probe aufs Exempel»!

Wussten Sie, dass...

...der Gesetzgeber – um das umfangreiche Wissen der Apothekenteams besser zu nutzen – 2019 das Heilmittelgesetz (HMG) geändert hat und seitdem Apothekerinnen und Apotheker alle Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung abgeben dürfen? Und das nicht nur in Ausnahmesituationen, wie es früher der Fall war, sondern auch zur Behandlung von saisonaler allergischer Rhinitis (Nasenschleimhautentzündung), Augenerkrankungen, akuter Erkrankungen der Atemwege oder des Verdauungstrakts, Migräne, akuter Schmerzen, Erektionsstörungen usw. Bei einer «Konsultation in der Apotheke» führt der Apotheker oder die Apothekerin eine Anamnese (systematische Befragung zum



Gesundheitszustand) und eine pharmazeutische Ersteinschätzung durch, um zu entscheiden, ob er Sie als Patient/-in an einen Arzt / eine Ärztin oder sogar an den Notfalldienst verweisen soll. Je nach Symptomen schlägt Ihnen der Apotheker oder die Apothekerin eine Behandlung vor oder gibt Ihnen nach eingehender Beratung rezeptfreie oder rezeptpflichtige Medikamente ab.

Apothekerinnen und Apotheker können und dürfen aber noch viel mehr. Gerade im Bereich der Prävention – insbesondere beim Impfen – stehen Ihnen in der Apotheke zahlreiche medizinische Dienstleistungen zur Verfügung. Mittlerweile können Sie sich in 25 Kantonen in der Apotheke ohne Arztrezept unkompliziert impfen lassen. Und dies nicht nur gegen Covid-19 oder Grippe, sondern zum Beispiel auch gegen FSME (Zeckenenzephalitis), Hepatitis A und B oder DTP (Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten). Aber auch für verschiedene Vorsorgeuntersuchungen wie Blutdruck-, Blutzucker- oder Blutfettmessungen, Herz- und Lungenchecks oder Darmkrebsvorsorge und Rauchstopp-Beratung sind Sie in der Apotheke am richtigen Ort.

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, begleiten und behandeln

Ihr Apothekenteam freut sich, Sie professionell und umfassend zu beraten – sei es zu Haus-, Reise- und Kinderapotheke, zu Diabetes und Ernährung oder bei Allergie- und Hautproblemen. Als Gesundheitspartner unterstützt Sie das Apothekenteam auch bei der Medikamenteneinnahme und Therapietreue, bei der Anwendung von Geräten und Hilfsmitteln wie z.B. Blutdruckgerät oder Rollstuhl, oder begleitet Sie bei Schmerz- und Kompressionstherapien und chronischen Beschwerden. Zur Behandlung verschiedener Leiden machen sich die Apotheker-



innen und Apotheker auf die Suche nach dem geeigneten Arzneimittel oder stellen selbst wirkungsvolle Hausmittel und Medikamente her. Im Notfall versorgen sie Riss-, Schnitt- und Platzwunden, behandeln Entzündungen, Insekten- und Zeckenstiche, Verbrennungen und Verstauchungen. Und falls Sie doch nur ein Medikament benötigen, liefert Ihnen dieses das Apothekenteam auf Wunsch auch nach Hause. In der Apotheke bekommen Sie die rezeptpflichtigen, die rezeptfreien, die Generika – also alle Pillen, Salben, Sirups und Tinkturen für davor – und im Notfall auch die Pille danach.

Den Beweis für Ihr Können und Wissen haben die Apothekenteams schon längst erbracht. Spätestens seit der Covid-19-Pandemie ist klar, welche tragende Rolle die Apotheken in der medizinischen

Grundversorgung spielen. Auch nach der Pandemie leisten die Apothekerinnen und Apotheker sowie ihre Teams tagtäglich enorme Arbeit. Gerade in jüngster Zeit, die durch die sich verschärfenden Medikamentenengpässe geprägt ist, sind es die Apotheken, die mit ihrem Knowhow und Herzblut in die Bresche springen und nach Alternativen für fehlende Medikamente suchen oder selbst welche herstellen und damit die Bedürfnisse der Bevölkerung professionell und kompetent erfüllen. So oder so – wenden Sie sich mit allen Gesundheitsfragen an Ihr Apothekenteam. Sie werden sehen, wie unkompliziert und dennoch umfassend Sie beraten, begleitet und behandelt werden!

Bei allen Fragen rund um die Gesundheit, sind Apotheken Ihre erste Anlaufstelle:

Weiterführende Informationen:

www.ihre-apotheke.ch

Schauen Sie sich das Video an und staunen Sie, was Apothekenteams alles bieten:



*Die zündende Idee
gegen brennende Augen*



Hilft bei geröteten, brennenden Augen
und bei gereizter Augenbindehaut

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

Similasan EYE CARE



**ICH
WÄRE
GERNE
TEIL
EINER
FAMILIE**



Petfinder.ch will das Leid von heimatlosen Tieren eindämmen und dafür sorgen, dass möglichst viele dieser Tiere möglichst schnell ein liebevolles Zuhause finden. Petfinder.ch finanziert sich ausschliesslich über Spenden, und damit sein Angebot auch weiterhin für alle kostenlos bleiben kann, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.

**Herzlichen Dank für Ihre Spende.
Spendenkonto: IBAN CH05 0900 0000 6046 6177 8**



petfinder

Verein für Tierversorgung und Tierschutz



Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. FEMANNOSE® N wirkt schnell in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

Medizinprodukt CE 0426

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
femannose.ch



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Haare und Nägel benötigen eine Vielzahl an Nährstoffen, um gesund wachsen zu können. Biotin-Biomed plus enthält eine sinnvolle Kombination von Inhaltsstoffen für eine optimale Grundversorgung der Haarwurzeln und der Nägel.

- Wertvolle Nährstoffe für gesunde Haare und Nägel
- Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biotin.ch



Natürlich mehr für kleine Helden – Strath Aufbaumittel mit Vitamin D

Sportskanonen, Musterschüler und Tagträumer. Sie alle müssen sich jeden Tag behaupten. Strath Aufbaumittel aus Kräutерhefe mit 61 Mikronährstoffen und Vitamin D unterstützt sie dabei. Das Vitamin D in Strath unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Strath ist 100 % natürlich und für Kinder ab 1 Jahr geeignet. Mehr erfahren: bio-strath.com

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



Tal CARE Limited Edition

Hand- und Nagelcreme mit Traubenkernöl: Die weiche, angenehm duftende Handcreme mit Traubenkernöl, Alpenkräuterextrakt und L-Arginin zieht gut ein, spendet Feuchtigkeit und führt zu einem spürbaren Glatteffekt. Ideal für die Pflege beanspruchter Hände im Alltag.

We care – für die Gesundheit von Haut und Händen. Für die Kund:innen. Für die Heimat, die Schweiz und Graubünden. Wo immer möglich, werden Rohstoffe aus der Region verwendet.

Für jede verkaufte Tube wird CHF 1.00 an die Stiftung Theodora gespendet.

Parsenn-Produkte AG
7240 Küblis
tal.ch



Centro Magliaso – Oase für alle

Das Centro Magliaso besticht durch seine paradiesische Lage direkt am Luganersee. Als Ferienzentrum spricht es sowohl Gruppen als auch Individualreisende an. Ein Gästemix, der gewollt ist.

TEXT: ANITA SUTER

Im Schilf krächzen und pfeifen verschiedene Wasservögel, am anderen Ufer brummt ein Laubläser – ansonsten ist es heute ruhig und ausgesprochen idyllisch hier, am nordwestlichen Ausläufer des Luganersees. Wenn Claudia Zbären das Gelände, auf dem das Centro Magliaso steht, als «Sechs-Sterne-Lage» bezeichnet, kann man ihr nur schwer widersprechen. Seit 34 Jahren, nachdem das von der Jungen Kirche gegründete Zentrum in einen genossenschaftlich geführten Betrieb verwandelt wurde, leitet und prägt die Deutschschweizerin das ungewöhnliche Ferienzentrum.

Kontakte erwünscht

Ursprünglich für kirchliche Lager konzipiert, steht das Centro Magliaso mittlerweile jedem offen: «Ferien für alle» lautet das Motto. 96 Zimmer in zehn verschiedenen Häusern – von Gruppenunterkünften bis Bungalows, einige davon rollstuhlgerecht – stehen für un-

terschiedliche Gästebedürfnisse zur Verfügung. «Die Gästezusammensetzung ist jede Woche eine neue», hält Zbären fest. Hier, rund acht Kilometer südwestlich von Lugano, treffen Senioren auf Jugendgruppen, Familien auf Alleinreisende, Konfirmandenlager auf Musikvereine. Dass die Gäste miteinander in Kontakt kommen, ist ganz im Sinne der Gastgeberin. Gerne hilft sie auch etwas nach, setzt beim Abendessen verschiedene Parteien an denselben Tisch – natürlich nur mit entsprechendem Einverständnis. «Ich bin in einem Pfarrhaus aufgewachsen und habe den sozialen Gedanken in der DNA», erklärt sie schmunzelnd.

Parkanlage mit Seeanschluss

Auch wenn hinter festen Mauern geschlafen wird; ein bisschen fühlt sich das Gelände des Centro Magliaso wie ein Campingplatz an. Das mag an der Ungezwungenheit liegen, mit der sich die Gäste und Mitarbeitenden hier begegnen. Oder an der grosszügigen Parkanlage, die direkt ans schilfige Seeufer grenzt.

«Wer Stadt und Action sucht, wird hier nicht glücklich», so Zbärens Kommentar dazu. Doch wer braucht schon urbane Impulse, wenn vor der Zimmertür ein lauschiger Park mit Schwimmbecken, Volleyballfeld, Feuerstelle, Freiluftfitness, Pingpongischen, Spielplätzen und Seeanschluss warten?

Pinsa und Krimispass

Nicht zu kurz kommen darf trotz aller Freiluftaktivitäten natürlich das Essen. Seit Kurzem betreibt das Centro Magliaso neben dem eigenen Restaurant auch die gleich vor dem Eingang gelegene Osteria alla Foce. Im Fokus steht die leckere Pinsa; Pizza, neu interpretiert. Im Rahmen der «Ticino Genussstage» gibt es im Frühling und Herbst zudem das Angebot, eines der inbegriffenen Abendessen in einem Partnerbetrieb nach Wahl einzunehmen. Und mit dem Angebot «Krimispass» erhält der Aufenthalt im Centro Magliaso gar noch eine Note von Detektivarbeit, die bis auf den Monte Tamaro führt. <

Weiterführende Informationen:

www.centro-magliaso.ch



Erholung für alle.

Leucen®

Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



Leucen Pic®

Roll-on

bei Insektenstichen



www.leucen.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen

Gesunder Rosenduft

Der süsse, angenehme Duft von Rosenblüten ist nicht nur betörend für die Nase, sondern entfaltet auch eine wohltuende Wirkung auf den ganzen Organismus. Er produziert Glücksgefühle und belebt Körper und Geist, lindert Nervosität, wirkt beruhigend und kann manchmal sogar depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen abmildern.



Gehörte Entfernungen

Während wir Entfernungen mehrheitlich mit den Augen wahrnehmen, nehmen Katzen dafür das Gehör zu Hilfe.

Ihre Ohren besitzen 32 (!) Muskeln, mit denen sie das Sinnesorgan um 180 Grad drehen, aufstellen oder auch abklappen können. Das ermöglicht den Katzen eine dreidimensionale Hörleistung, die ihnen beim Beutesuchen behilflich ist.



Die längsten Tage

Die Sonne geht sehr früh auf und spät wieder unter: Der Juni hat von allen Monaten die längsten Tage: Zwischen dem 17. und 25. Juni sind die Tage in Bern mit 15 Stunden und 50 Minuten am längsten. In Genf ist der längste Tag 6 Minuten kürzer, in St. Gallen 5 Minuten länger.



Schach macht schlau

Wer Schach spielt, trainiert sein Gehirn optimal. Denn diese Tätigkeit verlangt unter anderem eine hohe Konzentrationsfähigkeit, viel Fantasie, ein gutes Kombinationsvermögen, reichlich Kreativität sowie vorausschauendes und abstraktes Denken. Kurz: Das Spiel fördert wichtige Schlüsselkompetenzen und stärkt somit das Selbstvertrauen.

Guter Geschmack

Mit der Zunge können fünf verschiedene Geschmacksrichtungen unterschieden werden: süss, sauer, bitter, salzig und umami. Umami entspricht dem Geschmack von Glutamat und hat eine fleischige und intensiv herzhaftere Note. Im Japanischen bedeutet der Begriff «köstlich» oder «schmackhaft».



Gefährliche Plaquebakterien

Im Mundraum befinden sich etwa 300 verschiedene Bakterienarten, die meisten davon gehören zur normalen Mundflora und sind harmlos. Manche Bakterien sammeln sich aber in der Plaque an und führen zu Zahnfleischbluten, Entzündungen, Zahnfleischrückgang und – wenn nichts dagegen unternommen wird – zu Zahnverlust.



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzwörterrätsel

Einsendeschluss: 30. Juni 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.



Gewinnen Sie einen von fünf Einkaufsgutscheinen im Wert von CHF 100

deshalb, hiermit	↘	Hauptstadt v. Lesotho	engl.: sein (to ...)	schwed. Universitätsstadt	ital. Artikel	↘	Verehrer eines Stars	↘	Stadt am türk. Mittelmeer	rasten, kampie- ren	Profi- boxer † (Muham- mad)	US-High- tech- aktien- index	ein- stellige Zahl	↘	Knallge- räusch im Comic	ich will es ha- ben: ... her!
Ret- tung- wagen	→				10				Flug- ende					7		
böser Geist							Mittel- meer- insu- lanerin		Gefahr- mel- dung		9				Binde- wort	
engl.: uns	→		Mär- chen- figur		jp. Zier- fisch	Zentral- asiat									Binde- wort	
Schrift- leiter, Jour- nalist	→	1							österr. Luftfahrt- kenn- zeichen		Prin- cess of Wales † (Kurzf.)				frz.: dei- ne Ez.	Wortteil: heraus (griech.)
dt. Rapper mit Maske				nicht gegen		verfal- lenes Gebäude		ital. See					heisses Getränk		4	
↖								3			Milch- produkt	6				
Berg- kette am Walen- see	vor- sichtig	Augen- blick, im ...				Ausruf			Flächen- mass							
weiss- russ. Zufluss d. Dnepr					8											
↖		frz.: Gold				Halb- edel- stein			röm. Toten- klage							
ital. Tonbez. für das D		Vorn. v. US- Filmstar Nolte		Erb- anlagen												
besitz- anzeig. Fürwort							Ver- langen, Freude								Gelie- rmittel aus Algen	
nervös. Ge- sichts- zucken				altröm. Spiel- würfel												
erhol- same Ruhe						5										
↖			11	engl.: Asien												2
Salz- brühe zum Pökeln		Schlan- ge														

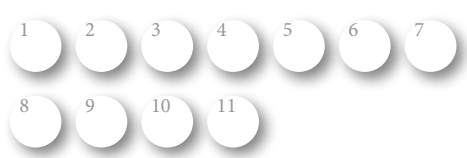


Hühneraugen? Lebwohl®!

- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen
- Fertiges Pflaster, einfache Handhabung

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. www.swissmedinfo.ch.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Maiausgabe lautet:

NETZHAUTABLOESUNG



Ein Platz für Tiere in Not

Wer sein Haustier liebt, dem liegt sein Wohlbefinden am Herzen. Doch was geschieht mit dem Tier, wenn der Halter plötzlich nicht mehr dafür sorgen kann, zum Beispiel bei Krankheit, Unfall, Todesfall oder Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim?

Der Verein «Altersheim für Haustiere» (VAHT) versorgt Hunde, Katzen und Kleintiere wie Meerschweinchen oder Kaninchen von Menschen, die sich in einer gesundheitlichen und finanziellen Notlage befinden – liebevoll, kostenlos und solange wie nötig.

Mehr Infos auf www.vaht.ch

Als privater Verein finanziert sich der VAHT ausschliesslich durch Spendengelder.

Spenden-Konto:
IBAN CH71 0900 0000 1516 3644 6



Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!



Altersheim für Haustiere

Verein Altersheim für Haustiere
Anglikerstrasse 89, 5612 Villmergen
Telefon 041 508 01 16, info@vaht.ch
www.vaht.ch

Jetzt mit TWINT
spenden!

-  QR-Code mit der TWINT App scannen
-  Betrag und Spende bestätigen





Sie fragen, wir antworten

“Ich bin männlich und 36 Jahre alt. Seit einiger Zeit habe ich zwei Stellen am Hinterkopf, die kahl werden, obwohl ich eigentlich sonst einen dichten Haarwuchs habe. Die Stellen jucken nicht und sind auch nicht gerötet, sie stören mich nur kosmetisch gesehen. Was kann das sein und was kann ich dagegen machen?”

Die Apothekerin: Wie Sie den Fall beschreiben, könnte es sich um kreisrunden Haarausfall handeln. Dieser macht sich durch kahle, meistens runde und scharf begrenzte Stellen am Kopf bemerkbar. Dabei kann es sich um verschieden grosse, haarlose Areale handeln. Die Kopfhaut an den betroffenen Stellen ist glatt und nicht entzündet, am Übergang zum normal behaarten Bereich finden sich kurze Haare, die leicht ausgezupft werden können.

Die Vermutung liegt nahe, dass es sich bei kreisrundem Haarausfall um eine Autoimmunerkrankung handelt. Das würde bedeuten, dass das eigene Immunsystem bestimmte Strukturen der Haare angreift. Durch eine Entzündungsreaktion wird dann das Haarwachstum behindert oder ganz gestoppt. Als Folge davon fallen die Haare aus. Man weiss, dass Vererbung eine gewisse Rolle spielt, denn kreisrunder Haarausfall tritt familiär gehäuft auf.

Die Erkrankung ist weder gefährlich noch ansteckend. Der Arzt kann verschiedene Therapien vorschlagen. Entspannung und eine ausgewogene Ernährung können sich ebenfalls als positiv erweisen: Vor allem Eisen und die Vitamine A und C könnten zu einer Besserung der Situation beitragen. Ebenso kann Geduld zum Erfolg führen: Gar nicht so selten heilen die betroffenen Stellen ohne Behandlung wieder ab und die Haare spriessen nach! <

Frühe Gewissheit

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

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



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

Clearblue