



astrea

apotheke

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke

Krankenkassen- prämien

Das günstige
Apothekenmodell

Brustkrebs

Früherkennung
erhöht die
Überlebenschancen

Ritalin und Co.

Gefährliche Wachmacher





Alpinamed

MSM Curcuma Bewegung in jedem Alter!



Mit MSM und Kurkumawurzel-Extrakt sowie Zink, Mangan, Kupfer, Selen, Chrom und Vitamin C **für eine normale Funktion von Knochen, Knorpel und Bindegewebe.**



www.alpinamed.ch

Gesamtauflage

111 000 Ex.

Ausgabe

10 – Oktober 2023

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112
6300 Zug
+41 41 769 31 31
info@astrea-apotheke.ch
astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von



Schweizerischer
Apothekerverband
pharmaSuisse

Verlagsleitung

Andres C. Nitsch

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 Kanem

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 Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

gedruckt in der
schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

Von allen Monaten ist der Oktober mir der liebste, weil ich gerne Kakis schmause und nach Marroni-Ständen Ausschau halte. Zudem staune ich jedes Jahr von Neuem über die Farbenpracht der Blätter, wenn die Grüntöne umschlagen in Rot, Orange, Gelb und Braun.

Der Oktober ist aber auch pink, wie die Krebsliga Schweiz schreibt: Es ist der Brustkrebsmonat, der uns daran erinnern soll, dass in der Schweiz jährlich rund 6500 Neuerkrankungen registriert werden. Der Beitrag der Krebsliga informiert nicht nur über die Früherkennung und Behandlung der Erkrankung der häufigsten Krebserkrankung bei Frauen, sondern auch, wie wichtig für die Betroffenen Bewegung und Austausch mit Gleichgesinnten sind.

Mit jährlich rund 7100 diagnostizierten Neuerkrankungen ist bei Männern der Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung. Da es keine spezifischen Symptome für diese Krebsform gibt, sind regelmässige Vorsorgeuntersuchungen wichtig, da eine Früherkennung eine erfolgreiche Behandlung ermöglicht. Unser Artikel erklärt ebenfalls, wie auch gutartige Vergrösserungen der Prostata, die zu Beschwerden wie Inkontinenz führen, behandelt werden können.

Bunt wie der Herbst ist der Strauss an weiteren Gesundheitsthemen, der auf Sie in diesem wiederum umfangreich gewordenen Magazin wartet. Ich wünsche Ihnen eine ebenso lehrreiche wie unterhaltsame Lektüre.



Jürg Lendenmann
Chefredaktor Stv.



**Geht es Lisa gut,
geht es uns allen gut.**

Und damit das so bleibt,
sind wir ein ganzes Leben lang
an deiner Seite.

CONCORDIA
gemeinsam gesund

Erstklassige
Gesundheits-
beratung:
4.8 / 5
Punkten



23

Titelthema

6 Gehirndoping: Gefährliche Wachmacher

Gesundheit

- 12 Das Immunsystem stärken
- 20 Quiz: Gesund im Mund
- 23 **Wenn die Prostata streikt**
- 27 Brustkrebs: Keine Frage der Schuld
- 30 **Arthrose: Schmerzhafte Gelenke**
- 37 Wenn's juckt: Atopisches Ekzem
- 42 Blasenschwäche bei Männern
- 46 Pilzkrankungen an Füßen und Nägeln
- 59 Apothekerrat: Gedächtnis



30

Kinderfrage

18 Wofür brauche ich Eiweiss?

Krankenkassenprämien

34 **Das günstige Apothekenmodell**

Interview

40 Das A und O der Gesichtspflege

Rezept

50 So gesund ist Kürbis

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 26 Produkttipps
- 49 Produkttipps
- 53 Produktspecial Schweiz
- 57 Kreuzworträtsel



34

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. November 2023 in
Ihrer Apotheke für Sie bereit.



Fit um jeden Preis?

Zunehmender Leistungsdruck oder Prüfungsstress kann an die Grenzen des Erträglichen gehen – und manchmal auch darüber hinaus! Manche Menschen greifen dann zu Pillen, die ihre Leistung und Belastbarkeit steigern sollen. Doch helfen diese Mittel tatsächlich?

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Reto studiert Pharmazie im sechsten Semester. Dieses Studium entspricht ihm sehr gut, da hier sowohl medizinisches Wissen als auch Naturwissenschaften gelehrt werden. Eine äusserst spannende Kombination! Doch die Anforderungen sind enorm: ein bis zum Rand ausgefüllter Stundenplan, immer wieder anspruchsvolle Prüfungen und kaum mehr Zeit, zwischendurch noch zu verschlafen. Es fiel ihm zunehmend schwerer, auf Dauer mit der Stresssituation klarzukommen. Da versuchte er es mit Tabletten, die angeblich das Gehirn zu geistigen Höhenflügen anregen sollen ...

Die unsachgemässe Anwendung von Medikamenten kann teilweise gefährliche Nebenwirkungen zeigen.

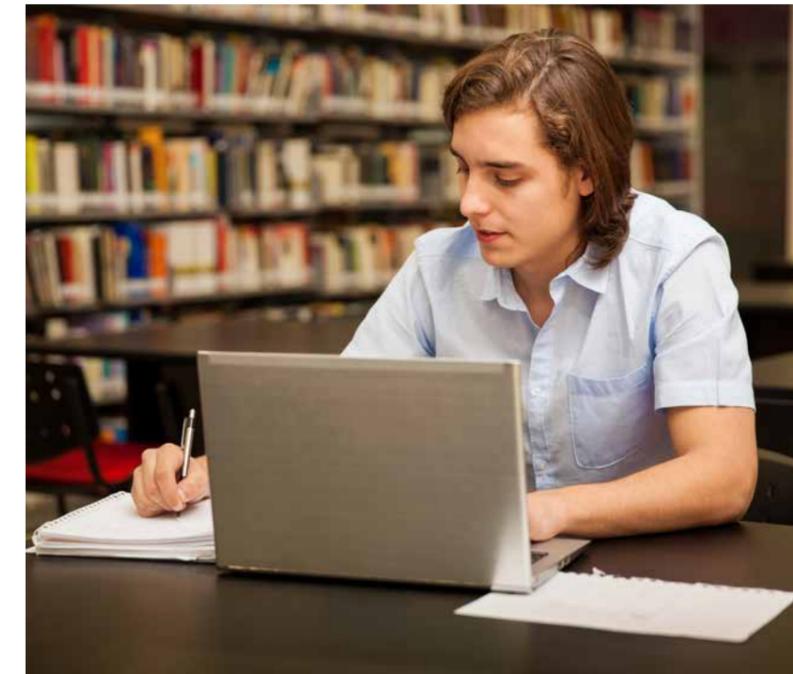
Aufputschen oder beruhigen?

Durchhalten, konzentrieren und wach bleiben – oder aber runterkommen, ruhiger werden und schlafen: Mithilfe entsprechender Medikamente ist es möglich, sich geistig fit und angenehm entspannt zu fühlen. Zur Leistungssteigerung werden hauptsächlich die Wirkstoffe Methylphenidat sowie seltener Modafinil missbraucht. Methylphenidat, besser unter dem Namen Ritalin bekannt, gehört zu den Betäubungsmitteln und darf nur unter besonders strengen Auflagen verschrieben werden.

Methylphenidat wird beim Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) und beim Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) eingesetzt. Der Wirkstoff vermindert die Unaufmerksamkeit und Ablenkbarkeit ebenso wie die Impulsivität und Hyperaktivität. Modafinil wird vor allem bei Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, die sich oft durch übermässige Tagesschläfrigkeit mit plötzlich auftretendem Schlafdrang äussern, verschrieben. Für die Anwendung an Gesunden sind beide Medikamente nicht zugelassen.

Bedenklicher Arzneimittelcocktail

Wer Medikamente zur Leistungssteigerung einnimmt, hofft wacher, konzentrierter und effizienter zu werden. Um dennoch schlafen zu können, werden neben den Aufputschmitteln deshalb manchmal auch Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen. Diese Medikamente helfen genauso bei Nervosität und Prüfungsangst. Vor allem in den USA ist es vielerorts schon fast gesellschaftsfähig, sich mithilfe von Medikamenten zu optimieren: Zusammen mit den leistungssteigernden Medikamenten werden dort nicht selten Antidepressiva und Beruhigungsmittel eingenommen – mit höchst bedenklichen Folgen für die Gesundheit. In der Schweiz ist der Missbrauch von Medikamenten als Hirndoping weit weniger verbreitet als in den USA.



Gut ausgeschlafen kann man sich optimal konzentrieren.



KellerFahnen 
FAHNEN | BLACHEN | HAUS UND GARTEN

10%* Rabatt auf Alles!

Code: ASTRK1023

*Der 10% Rabatt ist ab einem Mindest-Einkaufswert von CHF 0.– einlösbar. Die Verrechnung ist über Webshop, Telefon, Fax, Bestellkarte oder im Laden möglich. Ausgenommen Spezialanfertigungen, Tabakwaren und Alkohol. Der Gutschein ist nur einmal pro Person einlösbar und nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kumulierbar. Eine Barauszahlung oder Kontogutschrift ist ausgeschlossen. Gültig bis 31.10.2023.

Viele weitere Produkte wie Fahnen, Blachen sowie alles rund um Haus und Garten finden Sie unter www.kellerfahnen.ch

Das grösste Blachen-Sortiment der Schweiz:
Über 150 Blachen und ein umfangreiches Zubehörsortiment unter www.kellerfahnen.ch



Geprüft durch
HOHENSTEIN
INSTITUTE
Prüfbericht
16.0.87375



Mach mal wieder Pause!

Hellwach und bester Laune

Bei den Prüfungsvorbereitungen wurde Reto angst und bange. Wie sollte er in der kurzen Zeit so viel Lernstoff bewältigen können? Könnte die Lösung Methylphenidat sein? Die Wirkung war verblüffend: Er konnte sich besser konzentrieren, scheinbar schneller begreifen und vor allem bis spät in die Nacht lernen, ohne dass er müde wurde. «Ich war hellwach und dazu bester Laune. Zudem war ich motiviert und wissensdurstig.» Ein gutes Gefühl, das hingegen nach durchlerner Nacht nachliess und ihn dazu verleitete, es nicht bei einer Tablette zu belassen. Keine gute Idee! «Mit der Zeit wurde ich vorsichtiger und nahm das Medikament weniger häufig. Ich achtete zusätzlich mehr darauf, in weniger stressigen Zeiten trotzdem genügend Schlaf zu bekommen.»

Alleskönner Methylphenidat?

Für Menschen, die nachweislich an ADS oder ADHS erkrankt sind, ist Methylphenidat oft eine grosse Hilfe. Der Wirkstoff wird vornehmlich im Kindesalter, wenn die Erkrankung diagnostiziert wird, verschrieben. Die Tabletten helfen den Betroffenen, ihre Aufmerksamkeit besser zu fokussieren, sich auf das Wichtige zu konzentrieren, in bestimmten Situationen ihr Temperament oder ihre Hyperaktivität zu zügeln.

Eine medikamentöse Therapie mit Methylphenidat bei ADHS sollte immer zusammen mit einer spezifischen Psychotherapie stattfinden und unterstützende Verhaltensmassnahmen mit einbeziehen. Bei richtiger Anwendung des Medikaments sind meist keine ausgepräg-

ten unerwünschten Wirkungen zu befürchten. Bei unsachgemäßem Gebrauch können hingegen Nebenwirkungen vermehrt auftreten: Am häufigsten sind dies Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Nervosität, erhöhter Blutdruck und Puls oder verminderter Appetit.

Studie an Universitäten

Eine gross angelegte Studie unter 33000 Studierenden aus Deutschland, die in erster Annäherung auch auf die Schweiz übertragbar ist, wurde vor einigen Jahren an verschiedenen Hochschulen durchgeführt. Sie zeigt: Die Einnahme von leistungssteigernden Medikamenten ist – mindestens unter Studierenden – nicht allzu stark verbreitet. Ein Prozent der Befragten gab an, regelmässig zu diesen Mitteln zu greifen, immerhin rund vier Prozent tun dies ab und zu. Etwa fünf Prozent erklärten, in Stress- oder Prüfungssituationen gezielt auf (durchaus «legale») pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel, auf Vitaminpräparate oder koffeinhaltige Getränke zurückzugreifen.

Bei der Frage, mit welchem Ziel Hirndoping eingesetzt werde, stellte sich heraus, dass rund die Hälfte der Anwender die Minderung



von Nervosität und Lampenfieber bezwecke und je rund ein Drittel Leistungssteigerung, Schmerzbekämpfung und die bessere Bewältigung von Leistungs- und Konkurrenzdruck suche (Mehrfachnennungen waren möglich). Interessant war ebenfalls die Frage nach den Bezugsquellen für Methylphenidat, das ja unter das Betäubungsmittelgesetz fällt. Über vierzig Prozent der Anwender erhielten das Medikament auf Rezept von Ärzten, die es mit der Diagnosestellung nicht ganz so genau nahmen, etwa gleich viele auf dem Schwarzmarkt und etwa zehn Prozent über Bestellungen im Internet.

Wacher, aber nicht intelligenter

Reto zieht nach rund zwei Jahren Medikamentenmissbrauchs eine eher ernüchternde Bilanz. Im Moment der Einnahme helfe das Medikament sicherlich, kurzfristig wach zu bleiben und sich besser konzentrieren zu können. Um den Effekt dauerhaft nutzen zu können, müsste er jedoch permanent höhere Dosen einnehmen. Das möchte er aus gesundheitlichen Gründen jedoch nicht riskieren. «Ich nehme

Apotheken führen einige Produkte, die die Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise steigern.

das Medikament immer noch gelegentlich in Situationen ein, wo mir der ganze Stress über den Kopf zu wachsen droht. Aber ich habe gelernt, auf andere Art mit Leistungsdruck umzugehen.» Zu seinem Stressausgleich gehören Treffen mit Freunden, Sport treiben, Lesen oder Fernsehen und genügend Schlaf. Auch mit natürlichen Produkten, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern, hat Reto gute Erfahrungen gemacht.

Aus ärztlicher Sicht wird klar von Dopingversuchen mit rezeptpflichtigen Medikamenten abgeraten. Der Gebrauch von Ritalin und Co. macht nur eines: nämlich wach! Er ersetzt nicht das reguläre Lernen, verbessert nicht das Erinnerungsvermögen und macht auch keineswegs intelligenter. <



Wecken Sie Ihre innere Kraft.

Bei Müdigkeit und Erschöpfung hilft Dynamisan® forte zur Wiederherstellung Ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Keine Chance für die fiesen Winzlinge

Viren und Bakterien scheinen in der kalten Jahreszeit überall zu lauern. Doch indem wir unser Immunsystem stärken, hindern wir sie daran, sich in unserem Körper breitzumachen.

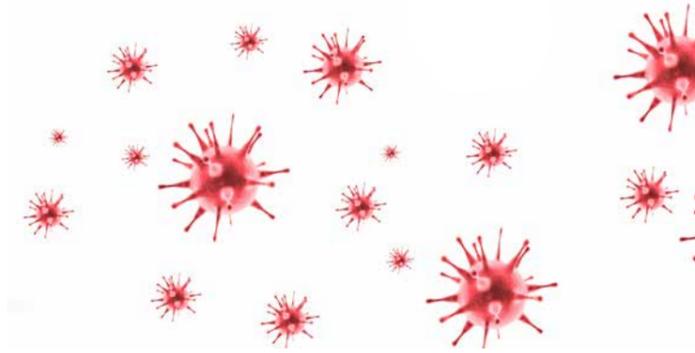


TEXT: ANDREA SÖLDI

Wenn es wieder feucht und grau wird und man draussen fröstelt, ist der Körper anfälliger für Erkältungen und andere Krankheiten. Nun müssen wir uns gut schützen. Mit unserem Immunsystem verfügen wir über eine natürliche Abwehr gegen allerlei Viren, Bakterien und andere unliebsame Eindringlinge. Damit dies im richtigen Moment noch wirksamer funktioniert, können wir diese phänomenalen Mechanismen mit einfachen Mitteln unterstützen.

Farbenfrohe Teller

Zum Beispiel indem wir uns jetzt besonders ausgewogen und vitaminreich ernähren. Dazu gehören Gemüse, Früchte und Kräuter – alles möglichst saisonal, frisch und bunt. Im Herbst bieten sich Äpfel und Trauben an, aber auch Kürbis, Kohllarten, Lauch sowie Rüebli, Randen und andere Wurzelgemüse. Verschiedene Farben weisen auf eine Vielfalt an Vitaminen und an-



deren wertvollen Inhaltsstoffen hin. Auf den Speiseplan gehören natürlich zusätzlich Getreide – möglichst Vollkornprodukte, Nüsse, hochwertige Öle (Oliven-, Raps- und Leinöl), Eiweisslieferanten wie Milchprodukte und Hülsenfrüchte oder gelegentlich Eier, Fisch und Fleisch. Ganz wichtig: genügend trinken – Wasser oder ungesüsste Tees. «Die Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht, was das Eindringen von Bakterien und Viren erschwert», erklärt die Zürcher Naturheilpraktikerin Dumenia Casutt.

Der Winter ist nicht weit, macht euch bereit!

Die praktische sublinguale Tablette zur Vorbeugung von Atemwegsinfektionen.

www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

Wirksame Prävention von wiederkehrenden Atemwegsinfektionen. Wirkt bei Erwachsenen und Kindern. Praktische Einnahme ohne Wasser.

Caring Innovation

Präparate bei Schwäche

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin- und Mineralstoff-Supplemente hingegen empfiehlt die Therapeutin nicht immer. «In bestimmten Lebensphasen können sie aber Sinn machen. Bei starken psychischen oder körperlichen Belastungen ist der Bedarf höher.» So zum Beispiel während der Schwangerschaft, bei chronischen Darmerkrankungen oder in Stressphasen. Ältere Menschen sind darüber hinaus teilweise von Mangelernährung betroffen, weil sie die Stoffe weniger gut aufnehmen.

Für das Immunsystem sind vor allem die Vitamine C, A und D sowie Zink, Eisen und Selen von Bedeutung. Reich an Spurenelementen und Antioxidantien ist zum Beispiel Holundersaft. Als besonders wertvolles Nahrungsergänzungsmittel wird Gerstengraspulver angepriesen. Der Extrakt des Sonnenhuts (Echinacea) soll das Immunsystem ebenfalls unterstützen.



Gute Bakterien für den Darm

Ratsam ist es zudem, auf die Darmgesundheit zu achten. Vor allem in der Erkältungszeit empfiehlt es sich für Menschen, die öfter krank werden, verschiedene Probiotika auszutesten. Dabei handelt es sich um gesundheitsfördernde Bakterien. In Apotheken sind sie in Form von Kapseln erhältlich. Doch auch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt und andere Sauer Milchprodukte, Sauerkraut (am besten roh genossen) oder trüber Apfelessig leisten gute Dienste.

«Ein gemeinhin unterschätzter Krankmacher ist Stress. Vor allem chronischer Stress wird häufig gar nicht als solcher wahrgenommen.»

Dumenia Casutt, Naturheilpraktikerin

Stubenhocker raus

Auch wenn sich manche Menschen im Herbst am liebsten in die warme Stube verdrücken würden, sollte man jetzt keinesfalls auf eine tägliche Dosis Bewegung und Sport an der frischen Luft verzichten. «Dabei werden verschiedene Abwehrzellen aktiviert», erklärt Dumenia Casutt. Übertreiben sollte man es dabei jedoch nicht: «Zu intensiver Sport kann sich negativ auf das Immunsystem auswirken. Wie überall kommt es auf ein gesundes Mass an.» Ist man bereits angeschlagen, sollte man sich nicht verausgaben. Ein Spaziergang hingegen wirkt bei Husten und Schnupfen wohltuend und unterstützt die Heilung.

Zur Unterstützung des Immunsystems

HOCH- DOSIERT
1 Tablette pro Tag

C **Vitamin D** **Selen**
E **Zink**

ComplexX – Vitamine und Mineralstoffe
Dies sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

axapharm Ihr Schweizer Gesundheitspartner axapharm ag, 6340 Baar

NEU
ComplexX Vitamin C 750 mg retard
120 Filmtabletten
90 Tabletten

Das vegane Vitamin D₃ aus der praktischen Tropftube.

LUCE D3 ist ein veganes Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D₃.
Vitamin D₃ trägt sowohl zur normalen Funktion des Immunsystems als auch zur Erhaltung einer normalen Knochen- und Muskelfunktion bei.

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

Streuli pharma

20% Rabatt*
Beim Kauf von LUCE D3

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen

Gültig von 1.10. - 30.11.2023

*20% Rabatt auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie

Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon an:
Streuli Pharma AG
Bahnhofstrasse 7
8730 Uznach



Geselliges Zusammensein ist gut für die Immunabwehr.

Herunterkommen im Alltag

Ein gemeinhin unterschätzter Krankmacher ist Stress. Vor allem chronischer Stress werde häufig gar nicht als solcher wahrgenommen, mahnt die Naturheilpraktikerin. Leider lassen sich Belastungen und Zeitknappheit nicht in allen Lebenssituationen vermeiden. Doch wer in Phasen grosser Beanspruchung nicht hin und wieder innehält und auf seine eigenen Bedürfnisse achtet, riskiert irgendwann ganz zusammenzuklappen. Damit ist niemandem gedient.

Oft helfen schon kleine Auszeiten im Alltag: Eine kurze Achtsamkeitsübung während des Essens oder auf dem Weg zur Arbeit, bei der man gar nichts anderes macht, als auf den Atem, den Körper und die Geräusche zu achten. Entspannungstechniken wie Yoga, Taiji, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation vermögen den Stresslevel genauso effektiv zu senken. Sie fördern zudem einen erholsamen Schlaf – ein weiterer wichtiger Faktor für eine gute Körperabwehr. «Versuchen Sie, Momente der Ruhe in den Alltag zu integrieren», rät Dumenia Casutt. «Auch Freundschaften und Beziehungen zu pflegen, stärkt das Immunsystem. Besonders, wenn man hin und wieder herzlich zusammen lacht.» <

«Auch Freundschaften und Beziehungen zu pflegen, stärkt das Immunsystem. Besonders, wenn man hin und wieder herzlich zusammen lacht.»

Dumenia Casutt, Naturheilpraktikerin

«Waschen Sie die Hände» gilt weiterhin

Spätestens seit Corona ist die Rolle der Hygiene zum Schutz vor Krankheiten Allgemeinwissen. Erkältungsviren breiten sich in der Flüssigkeit der Atemorgane aus und werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektionen übertragen. Möglicherweise handelt es sich beim Niesen sogar um eine raffinierte Strategie der winzigen Lebewesen: Indem sie ihren Wirt in der Nase kitzeln, lösen sie Niesen aus und werden regelrecht in die Welt hinauskatapultiert, in die Nähe des nächsten Kandidaten. Putzt sich die erkrankte Person die Nase und berührt danach Türfallen, Busstangen oder Lichtschalter, so lässt sie dabei ebenfalls kleine Mengen an Viren zurück. Wenn die Leute rundherum husten und niesen, ist es deshalb ratsam, der Sauberkeit noch stärkere Bedeutung zuzumessen als sonst. Meist reichen Seife und ein sauberes Handtuch aus. Unterwegs ist ein Desinfektionsmittel hilfreich. In überfüllten Zügen oder wenn man selbst erkältet ist, macht eine Gesichtsmaske auch ohne Pandemie noch Sinn.

MEIN IMMUN-DRINK

VITAMIN C & D SELEN & ZINK

**JETZT
KOSTENLOSES
MUSTER
ABHOLEN**



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

www.immun-biomed.ch

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 08/2023. All rights reserved.



BON

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie ein IMMUN Biomed® Muster geschenkt.

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Nur so lange Vorrat.

BioMed®



Wofür braucht mein Körper Eiweiss?

Es gibt drei Gruppen von Hauptnährstoffen, die dein Körper braucht, um gesund zu bleiben. Neben den Kohlenhydraten (Zuckern) und Fetten sind dies auch Eiweisse. In der Fachsprache werden Eiweisse Proteine genannt. Nur wenn unsere tägliche Nahrung aus einem ausgewogenen Verhältnis dieser Nährstoffe besteht, ernähren wir uns gesund.



Ummengen von Aminosäuren

Proteine bestehen aus langen Ketten von Aminosäuren. Und Aminosäuren sind Verbindungen, die vor allem aus den chemischen Elementen Stickstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff zusammengesetzt sind. Es gibt insgesamt zwanzig verschiedene Aminosäuren. Doch dein Körper kann nur gut die Hälfte davon selbst herstellen. Den ganzen Rest musst du über die Nahrung zu dir nehmen, da führt kein Weg daran vorbei! Als essenzielle Nährstoffe werden alle unentbehrlichen Substanzen bezeichnet, die der Körper dringend benötigt und die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, weil er sie nicht selbst synthetisieren kann. Viele Vitamine und Mineralstoffe gehören ebenfalls dazu. Da sieht man, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist!

Hast du das gewusst?

Es ist ein Unterschied, ob du proteinreiche tierische oder pflanzliche Lebensmittel verzehrst. Das liegt vor allem an der sogenannten Bioverfügbarkeit. Dies ist ein Mass dafür, wie viel und wie schnell von dem in der Nahrung vorhandenen Nährstoff – in unserem Fall Eiweiss – der Körper verwerten kann.

Bei tierischen Eiweissquellen ist diese Bioverfügbarkeit in der Regel deutlich besser. Das bedeutet, dass du mit tierischen Eiweissen normalerweise schneller und einfacher zu deinen benötigten Proteinen kommst als mit pflanzlichen.

Ohne Proteine geht gar nichts!

Doch wofür brauchen wir eigentlich Proteine beziehungsweise Eiweisse? Viele Teile unseres Körpers sind aus einem hohen Prozentsatz an Proteinen aufgebaut. Zum Beispiel unsere Muskeln, die Haut, das Herz, das Gehirn und die Haare. Auch viele lebenswichtige Funktionen sind nur mithilfe von Eiweiss möglich. Alle Körperproteine werden im Laufe unseres Lebens ständig erneuert und ausgetauscht. Eiweisspeicher hast du leider, im Gegensatz zu Fettspeichern, nicht – der Körper verlangt also konstant neuen Nachschub.

Wie viel darf's denn sein?

Das hängt vom Alter und vom Gewicht ab. Ein normalgewichtiger Erwachsener braucht jeden Tag mindestens 60 Gramm Proteine. Das ist etwa die Menge, die in einer guten Portion Hühnerfleisch oder in zwei Händen voll Nüsse enthalten ist. In bestimmten Lebensabschnitten brauchen Menschen aber auch mehr Eiweiss. Bei Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase sowie bei schwangeren oder stillenden Frauen ist der Bedarf bis zu einem Drittel höher! Zum Glück essen wir alle im Normalfall genügend eiweissreiche Speisen, sodass nur sehr selten Mangelercheinungen auftreten.



Wie kann ich mich proteinreich ernähren?

«Das ist doch klar, mit besonders viel Hühnereweiss natürlich!», denkst du jetzt bestimmt. Das ist aber leider überhaupt nicht die beste Lösung. Denn erstens hat das Eigelb mehr Proteine als das Eiweiss und zweitens sind Fleisch, Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte oder Käse eh die viel besseren Eiweisslieferanten. Sie alle enthalten zwischen 20 und 30 Prozent Protein. Hühnereweiss hingegen nur 10! Zugeben, den meisten Befragten fällt als Erstes diese Antwort ein ... <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Finde die 10 Fehler im rechten Bild!



Testen Sie Ihr Wissen!

Zahnpflege wird bisweilen eher stiefmütterlich betrieben. Doch eine gute Mundgesundheit wirkt sich positiv auf den ganzen Organismus aus und trägt zu einer allgemein guten Konstitution bei.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Wie macht sich entzündetes Zahnfleisch bemerkbar?

1. Durch mässig starke Zahnschmerzen.
2. Durch Mundgeruch.
3. Durch Zahnfleischbluten, vor allem beim Zähneputzen.

Geschwollenes und rotes Zahnfleisch, Mundgeruch und Zahnfleischbluten sind die Hauptsymptome für eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Diese entsteht meist aufgrund einer mangelhaften Mundhygiene: Wenn sich Bakterien im Mund vermehren und auf den Zähnen ablagern, bildet sich ein weicher, pelzig-klebriger Belag, die sogenannte Plaque. Sie verursacht eine Entzündung am Zahnfleischrand. Zu Beginn schmerzt eine Zahnfleischentzündung nicht, deshalb wird sie oft erst wahrgenommen, wenn beim Zähneputzen oder Essen Zahnfleischblutungen auftreten. Antworten 2 und 3 sind richtig.



Welche Aussagen treffen auf eine Parodontitis zu?

1. Sie kann eine Belastung für den ganzen Körper sein.
2. Sie kann ein Risiko für eine Schwangerschaft darstellen.
3. Sie entsteht meist durch eine unbehandelte Zahnfleischentzündung.

Aus einer unbehandelten Gingivitis kann sich eine Parodontitis entwickeln. Das ist eine Entzündung des Zahnhalteapparats, die den Kieferknochen zerstört und zu Zahnverlust führen kann. Manche Erkrankungen können mit einer Parodontitis in Zusammenhang stehen: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Folge für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt ist erhöht. Magen-Darm-Probleme und Infekte treten gehäuft auf. Das Risiko einer Frühgeburt ist ebenfalls gegeben. Die beste Prophylaxe: eine gründliche und regelmässige Zahnpflege. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Um was genau handelt es sich bei Aphthen?

1. Um kleine Geschwüre an der Mundschleimhaut oder auf der Zunge.
2. Um ein spezielles Zahnreinigungsgerät der Dentalhygienikerin.
3. Um eine neue zahnärztliche Untersuchungsmethode bei Kariesverdacht.

Sie treten meist an Mundschleimhaut und Zunge auf: kleine, etwa linsengrosse, weissliche Geschwüre. Der medizinische Begriff für diese überaus schmerzhaft, aber im Allgemeinen harmlose und nicht infektiöse Erscheinung lautet «Aphthe». Die genauen Ursachen für die Entstehung von Aphthen sind bis heute noch nicht ganz geklärt. Kleine Verletzungen im Mund, eine schlechte Mundhygiene, der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel, Eisen- und Vitaminmangel, Hormonschwankungen oder Stress könnten zu den Auslösern zählen. Antwort 1 ist richtig.

Was gilt es beim Zahnbürstenkauf zu beachten?

1. Die Bürste sollte aus möglichst natürlichen Bestandteilen gefertigt sein.
2. Die Borsten sollten eher weich und geschmeidig sein.
3. Schallbürsten sind auch nicht effizienter als andere Bürsten.

Es ist nicht leicht, sich im Dschungel der vielen verschiedenen Zahnbürstenmodelle zurechtzufinden. Kleinere Bürstenköpfe sind ideal, denn sie erreichen auch die hintersten Winkel im Mund. Die Borsten selbst sollten abgerundet und nicht zu hart sein, um Zahnfleischschäden vorzubeugen. Naturborsten sind tabu, denn deren Hohlräume sind wahre Tummelplätze für allerlei Bakterien. Wer möchte, kann auf elektrische Zahnbürsten zurückgreifen. Besonders die neuen Schallbürsten reinigen sehr gründlich und erleichtern das Zähneputzen. Antwort 2 ist richtig.



Mit der richtigen Anleitung macht Kindern das Zähneputzen Spass.

Was gilt fürs Zähneputzen?

1. Je länger wir putzen, desto besser ist das Resultat.
2. Je kräftiger wir putzen, desto besser ist das Resultat.
3. Je neuer die Zahnbürste, desto besser ist das Resultat.

Es kommt weniger darauf an, wie oft und wie lange geputzt wird, sondern wie! Einmal am Tag ist eine wirklich gründliche Mundpflege angesagt. Ein guter Zeitpunkt hierfür ist nach dem Abendessen, sofern man sich Fernsehnacks und dergleichen verkneifen kann. Die Müdigkeit ist dann noch nicht zu gross und die Motivation ist deshalb höher. Eine pauschal vorgegebene Putzzeit bringt nicht viel. Lieber sollte man sich der Reihe nach Zahn für Zahn vornehmen und diese mit kleinen, kreisenden Bewegungen und mit geringem Druck reinigen. Übrigens: Die Lebensdauer einer Zahnbürste beträgt nur eine gewisse Zeit, nämlich höchstens zwei Monate. Antwort 3 ist richtig.

Wie werden Milchzähne richtig gepflegt?

1. Mit speziellen Kinderzahnpasten, die Fluorid enthalten.
2. Mit dem Alter des Kindes entsprechenden Zahnbürstchen.
3. Mit Zahnpasta auf rein pflanzlicher Basis ohne Fluorid.

Gesunde Milchzähne sind Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Kindes und für die spätere Entstehung eines gesunden und funktionstüchtig bleibenden Gebisses. Da Kinder keine kleinen Erwachsenen sind, sollten sie immer eine spezielle Kinderzahnpaste verwenden. Wichtig sind Fluoride, denn eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Fluoriden vermindert das Auftreten von Karies deutlich. Bei Kinderzahnpasten ist die Fluorid-Konzentration dem jeweiligen Alter angepasst, sodass eine Überdosierung ausgeschlossen ist.

Antworten 1 und 2 sind richtig.



Wenn die Prostata Probleme bereitet

Mit zunehmendem Lebensalter wächst die Prostata. Da sie die Harnröhre umschliesst, können Probleme beim Wasserlassen auftreten. Betroffene sollten die Beschwerden rechtzeitig abklären lassen.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Die Prostata ist eine Drüse des Mannes, aus der beim Samenerguss (Ejakulation) ein Sekret in die Harnröhre austritt, das unter anderem die Spermien beweglich macht. Im Verlauf des Lebens beginnt das kastaniengrosse Organ zu wachsen. Bei rund der Hälfte der 50-Jährigen kann eine vergrösserte Prostata festgestellt werden, mit 90 ist fast jeder Mann davon betroffen. Eine gutartige Prostatavergrösserung wird auch als benigne Prostatahyperplasie (BHP) bezeichnet. Zu den Risikofaktoren gehören neben dem Alter zusätzlich ein Ungleichgewicht der Hormone Testosteron und Dihydrotestosteron (DHT). Genetische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen.

Vielfältige Beschwerden

Da die Prostata die Harnröhre unterhalb des Blasen- ausgangs umschliesst, kann eine vergrösserte Drüse den Harnabfluss behindern. Dies kann sich in verschiedenen Symptomen äussern wie verstärktem Harndrang, Problemen beim Wasserlösen, schwachem Harnstrahl, Harnstottern, Nachträufeln und das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleert zu haben (Restharnbildung). Betroffene müssen nachts häufig das WC aufsuchen, um dem Harndrang nachzugeben.

Bei fortgeschrittener Erkrankung, wie zum Beispiel bei einer Entzündung der Prostata (Prostatitis), kann es zu einem Harnverhalt kommen, bei dem die Harnblase nicht mehr entleert werden kann. Betroffene sollten umgehend eine Notfall-



WILD

EMOFORM® Brush'n Clean

Für die optimale Reinigung der Zahzwischenräume

Die metallfreien Interdentalbürsten enthalten Natriumfluorid zum Schutz vor Karies und eine elastische Gummibeschichtung, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.

Brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm und

Brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm



@wildpharma



wildpharma



Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland



Je stärker die Prostata wächst, desto mehr wird die Harnröhre zusammengedrückt.

station aufsuchen, damit ein Blasenkatheter eingeführt werden kann, um den gestauten Harn abzulassen. Wird dies versäumt, kann es zu einem Rückstau des Harns und einer Schädigung der Nieren kommen.

Diagnose

Daher ist es ratsam, bereits im frühen Stadium ärztliche Abklärungen vorzunehmen. Es gibt verschiedene Methoden, mit denen Ärzte eine Diagnose stellen können. Dazu gehören das Abtasten der Prostata durch den Mastdarm, Ultraschall, Kernspintomografie (MRI) und die Messung des prostataspezifischen Antigens (PSA). Diese von der Prostata produzierte Substanz ist auch ein wichtiger Marker für möglichen Prostatakrebs. Abhängig vom Befund wird eine geeignete Behandlungsmethode gewählt und das Ansprechen auf diese durch regelmässige Kontrollen überwacht.

Behandlung der gutartigen Vergrösserung

Bei einer gutartigen Vergrösserung können in den frühen Stadien bei milden Beschwerden Phytotherapeutika wie Kürbiskerne oder Sägepalme-Extrakte eingesetzt werden. Zu den von den Krankenkassen erstatteten Standardmedikamenten gehören solche mit Wirkstoffen, die in das gestörte Hormongleichgewicht eingreifen (Alpha-1-Rezeptorenblocker und

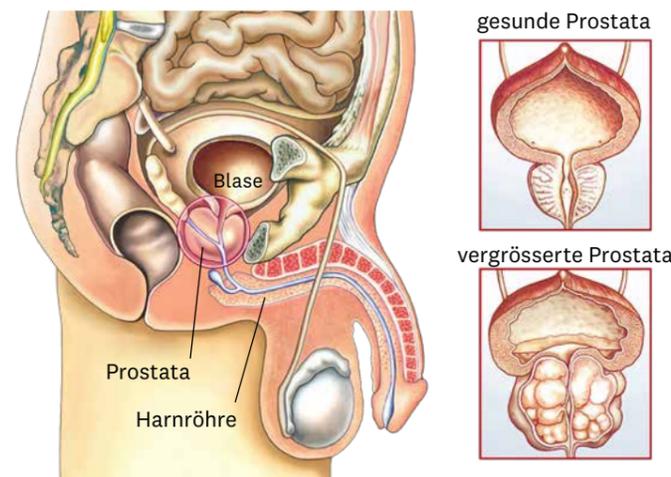
Bei rund der Hälfte der 50-Jährigen kann eine vergrösserte Prostata festgestellt werden, mit 90 ist fast jeder Mann davon betroffen.

5α-Reduktase-Hemmer). Falls die medikamentöse Therapie nicht den gewünschten Erfolg bringt, stehen verschiedene operative Methoden zur Verfügung. Ein häufig angewendetes Verfahren ist die transurethrale Resektion der Prostata (TUR-P), bei der Teile der Prostata über die Harnröhre entfernt werden, um den Abflusswiderstand zu verringern.

Bösartiges Wachstum

In der Schweiz erkranken jährlich 7100 Männer an Prostatakrebs, einer der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Es gibt jedoch keine spezifischen Symptome für Prostatakrebs. Daher sind regelmässige Vorsorgeuntersuchungen ab dem 50. Lebensjahr sehr wichtig, da eine Früherkennung eine erfolgreiche Behandlung ermöglicht.

Ein unspezifischer Marker ist der PSA-Wert. Bei erhöhten Werten werden weitere Untersuchungen wie eine Biopsie (Gewebeprobeentnahme) und eine Kernspintomografie durchgeführt, um das Vorhandensein von Krebszellen und deren Aggressivität zu bestimmen.



Abwarten oder operieren

Die Behandlung von Prostatakrebs ist immer individuell und hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Stadium und der Aggressivität des Krebses sowie dem Alter des Patienten ab. Bei einem frühen Stadium und einem langsamen oder gar nicht wachsenden Krebs kann eine aktive Überwachung gewählt werden. Wenn die Lebenserwartung eines Betroffenen ohne Krebs unter zehn Jahren liegt, kann abwartendes Beobachten sinnvoll sein.

Ist der Krebs jedoch aggressiv und wächst schnell, kommen Strahlentherapie oder chirurgische Entfernung der Prostata infrage. Bei Vorhandensein von Metastasen wird eine Chemotherapie eingesetzt.

Es gibt keine spezifischen Symptome für Prostatakrebs.

Die Chancen auf eine dauerhafte Heilung sind durch eine vollständige Entfernung der Prostata (Prostatektomie) sehr gut. Studien zeigen, dass danach sieben von zehn Männern geheilt sind. Insbesondere wenn der Tumor vollständig entfernt werden kann (RO-Resektion), sind die Heilungschancen sehr hoch.

Eine Prostatektomie wird heutzutage häufig mit einem DaVinci-Roboter durchgeführt, einem hoch entwickelten medizinischen Instrument. Durch dieses minimalinvasive laparoskopische Verfahren, auch als «Schlüsselloch-Operation» bezeichnet, verkürzt sich einerseits die Heilungszeit, andererseits können gesundes Gewebe und Nerven präziser und schonender erhalten werden.

Trotz verbesserter Operationsverfahren können Nebenwirkungen wie Impotenz, Harninkontinenz oder Probleme beim Wasserlassen auftreten. Informationsmaterialien finden Sie auf der Website der Krebsliga Schweiz (krebisliga.ch). <

Prostagutt®-F

Die pflanzliche Wasserlösung bei Prostatabeschwerden.



Schon wieder Harndrang?

Prostagutt®-F

- Reduziert den nächtlichen Harndrang
- Verbessert den Harnabfluss
- Pflanzlich und gut verträglich



Einzigartige Kombination aus Sägepalme- und Brennnesselwurzel-Extrakt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.



INTENSIV ANTI-AGEING: BIOSTIMULATOREN-KOMPLEX FÜR PRALLE HAUT

Louis Widmer erweitert sein erfolgreiches Anti-Ageing Pflegekonzept um zwei Produkte: Die neue Night Cream in leichter Formulierung und das Gel für die Augenpartie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht, für eine pralle und gut durchfeuchtete Haut am Morgen.

Das Gel für die Augenpartie wirkt gegen müde Augen und sorgt für einen strahlenden Blick. Augenringe und Schwellungen werden sichtbar gemildert.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com

Entspannt durch den Tag

Die praktischen Magnesiumsticks von axapharm mit einem angenehm leichten Orangeschmack werden nur 1x täglich eingenommen. Dank der hochdosierten Formel versorgen sie den Körper mit ausreichend Magnesium den Tag durch. Sie sind einfach in der Handhabung und können direkt ohne Wasser eingenommen werden – auch praktisch für unterwegs. Erhältlich in Apotheken und Drogerien als Packung mit 20 und 50 Sticks.



Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

axapharm ag
6340 Baar
axapharm.ch

Equazen® Jelly Aufgaben mit Köpfchen meistern

Die innovative Neuheit für Kinder ab 3 Jahren.

Equazen Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) und Omega-6-Fettsäure (GLA). DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

Durch die neue Darreichungsform ist die empfohlene Tagesdosis bereits mit 1-3 Jellies täglich erreicht. Die Einnahme wird durch das Jelly zum Kauen zu einem freudigen Erlebnis und Kinder sowie Erwachsene lieben den fruchtigen Geschmack.

Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch



Flector EP Tissugel®

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.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
flector.swiss



Brustkrebs ist keine Frage der Schuld

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Jährlich werden in der Schweiz rund 6500 Neuerkrankungen registriert. Es kann jede Frau treffen, niemand hat Schuld daran.

TEXT: STEFANIE DE BORBA, KREBSLIGA SCHWEIZ

Wer ein gesundes Gewicht hat, nicht zu viel Alkohol trinkt und sich ausreichend bewegt, kann sein Brustkrebsrisiko senken. Doch einige Risikofaktoren wie das Alter lassen sich nicht beeinflussen. Brustkrebs ist daher keine Frage der Schuld. Was genau Brustkrebs verursacht, ist nicht bekannt. Deshalb lässt sich die Krankheit auch nicht verhindern.

Früherkennung ab 50 Jahren

Je früher Brustkrebs jedoch entdeckt wird, desto besser sind die Überlebenschancen der betroffenen Frauen. Eine frühe Erkennung ermöglicht zudem eine schonendere und weniger belastende Behandlung. Um Brustkrebs möglichst früh zu erkennen, bieten viele Kantone Mammografie-Programme an. «Die Krebsliga empfiehlt und unterstützt diese Programme für Frauen ab 50 bis 74 Jahren. Wir sind der Ansicht, dass die Vorteile dieser Screenings die Nachteile überwiegen», erklärt Mirjam Weber, Leiterin Beratung, Angebote & Bildung der Krebsliga Schweiz. «Frauen mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko empfehlen wir unabhängig ihres Alters, die geeigneten Früherkennungsmassnahmen mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen», sagt Weber. Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn mehrere enge Verwandte bereits an Brustkrebs erkrankt sind.

Die regelmässige Selbstuntersuchung der Brust ist kein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung. Studien belegen bisher nicht, dass die Sterblichkeitsrate durch das selbstständige Abtasten der Brüste gesenkt wird. Ein gutes Kennen der eigenen Brust und ihrer Veränderung im Laufe des Lebens und des Zyklus kann aber dazu beitragen, ungewohnte Veränderungen der Brust zu erkennen.

Behandlung in zertifizierten Brustzentren

Brustkrebs verursacht oft über lange Zeit keine Beschwerden. Wenn der Brustkrebs entdeckt wird, fühlen sich die meisten Frauen vollkommen gesund. Erst wenn der Tumor etwa einen Zentimeter Durchmesser hat, ist er gross genug, um ihn zu ertasten.

Eine angemessene körperliche Aktivität während und nach den Therapien verbessert das allgemeine Wohlbefinden.



Es gibt viele Möglichkeiten, Brustkrebs zu behandeln. Bei einer Operation entfernen Ärztinnen und Ärzte den Tumor. Die Strahlentherapie zerstört die Krebszellen. Medikamentöse Behandlungsformen bekämpfen Krebszellen im ganzen Körper. Dazu zählen die Chemotherapie, die antihormonelle und zielgerichtete Therapie sowie die Immuntherapie. Meist sind mehrere Behandlungen nötig: gleichzeitig oder nacheinander.

In sogenannten Brustzentren besprechen Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen die geeigneten Therapieformen. In der Schweiz gibt es mehrere zertifizierte Brustzentren. Sie zeichnen Behandlungszentren aus, die klar definierte Anforderungen an die Qualität der Behandlung und an die Betreuung von Frauen mit Brustkrebs erfüllen. Zertifikate stellen sowohl die Krebsliga Schweiz (KLS) als auch die Europäische Brustkrebsvereinigung (EUSOMA) und die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) aus.

Bewegung und Austausch mit Gleichgesinnten

Häufig haben die Betroffenen das Bedürfnis, neben der medizinischen Behandlung selbst etwas für sich und ihren Körper zu tun. Bei Brustkrebs wurde nachgewiesen, dass eine angemessene körperliche Aktivität während und nach den Therapien das Allgemeinbefinden verbessert. Der Genesungsprozess kann ebenfalls positiv beeinflusst werden. «Beim Sport hatte ich das Gefühl, etwas bewirken zu können und fühlte mich wohl in meinem Körper», erzählt Sarah, 38, die während der Chemotherapie in einer Krebs-sportgruppe neuen Halt fand.



Früherkennung von Brustkrebs durch Mammografie.

Um Brustkrebs möglichst früh zu erkennen, bieten viele Kantone Mammografie-Programme an.

Für andere Betroffene steht der Austausch mit anderen Frauen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, im Vordergrund. Deshalb hat die Krebsliga eine Plattform gegründet, um den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation zu fördern. «Gemeinsam ist es einfacher», bringt Manuela, 51, die Idee der Peerplattform auf den Punkt. Sie ist eine der vielen Peers, die sich auf einen Austausch mit anderen Betroffenen freuen. <

Diagnose Brustkrebs – wie weiter?

- > Die **18 kantonalen und regionalen Krebsligen** sind eine wichtige Anlaufstelle in Wohnortnähe bei allen Fragen rund um Brustkrebs.
- > Eine niederschwellige Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige bietet auch das kostenlose **Krebstelefon 0800 11 88 11** an: Das professionelle Beratungsteam ist per Telefon, E-Mail, Chat oder Skype erreichbar.
- > Ein neues **Video** der Krebsliga erklärt in einfachen Worten, was Brustkrebs ist.
- > Die zahlreichen **Broschüren** zum Thema Brustkrebs können im Online-Shop bestellt oder heruntergeladen werden.

- > **23 Brustzentren** in der Schweiz tragen das Q-Label, ein von der Krebsliga Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Senologie (SGS) vergebenes Qualitätslabel für Behandlung und Betreuung.
- > Wer nach einer Diagnose oder während der Behandlung einen Austausch mit Personen sucht, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann über die **Peerplattform <https://peerplattform.krebsliga.ch/>** der Krebsliga mit anderen Betroffenen in Kontakt treten.

www.krebsliga.ch

Bedeutung der Ernährung im Rahmen der Krebstherapie



Krebs und seine Behandlung fordern dem erkrankten Körper viel ab. Welche Rolle die richtige Ernährung für den Krebsverlauf sowie den Behandlungserfolg spielt und wie sich das Risiko einer Mangelernährung minimieren lässt, erklärt Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Internist und Ernährungsmediziner.

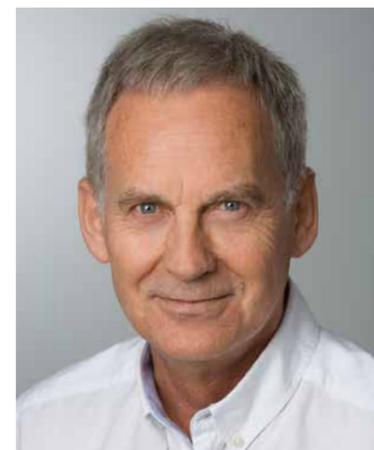


Foto: ZVG

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer
Spezialarzt Innere Medizin,
Ernährungsmediziner

Prof. Dr. Ballmer, wie hängen Krebs und Ernährung zusammen?

Eine bedarfsgerechte Ernährung garantiert die volle Funktionalität des Körpers. Krebs, aber auch seine Behandlungen, wie chirurgische Eingriffe, Chemotherapien und Bestrahlungen, beeinträchtigen sowohl den Nährstoffbedarf als auch, bedingt zum Beispiel durch Appetitverlust, die Nährstoffzufuhr. Damit fehlt es dem Körper an «essenziellen Substanzen», er verliert an Kraft und Widerstandsfähigkeit. Beides braucht der Körper aber, um die oft kräftezehrenden Krebstherapien zu bestehen. Aktuelle Studien¹ belegen, dass eine optimale Ernährung die Therapieverträglichkeit verbessert und die Sterblichkeit von Krebsbetroffenen senkt.

Wie gefährlich ist eine Mangelernährung bei Krebs?

Eine Mangelernährung schwächt das Immunsystem. Es kommt deshalb oft zu mehr Infektionen, insbesondere Lungenentzündungen, nicht selten mit fatalem Ausgang.

Zudem führt Mangelernährung zu einem Verlust an Muskulatur. Der Körper wird also geschwächt und es kommt zu Gebrechlichkeit mit Erschöpfung. Dies führt dazu, dass sich die Betroffenen weniger körperlich betätigen und als Folge zusätzlich Appetit verlieren – ein echter Teufelskreis.

Weitere ungünstige durch Mangelernährung hervorgerufene Effekte sind: verminderte Lebensqualität, Abnahme der Toleranz von Krebstherapien, verlängerte Spitalaufenthalte und insgesamt eine schlechtere Prognose der Erkrankung.

Wann und wie häufig kommt es zu Mangelernährung?

Eine Mangelernährung, sprich ungewollter Gewichtsverlust und Appetitverlust, tritt bei Krebs sehr häufig und oft früh auf. Man geht davon aus, dass über zehn Prozent der Krebserkrankten nicht am Krebs selbst, sondern an den Folgen einer Mangelernährung sterben.

Wie wird eine Mangelernährung behandelt?

Nach der Diagnose soll man zunächst die normalen Mahlzeiten optimieren und anreichern – am besten unter

Anleitung einer professionellen Ernährungsberatung. Deckt das den Bedarf an Nährstoffen noch nicht, kommen hochwertige Trinksupplemente zum Einsatz. Diese werden durch den behandelnden Arzt verordnet und können in der Regel die Nährstoffdefizite abdecken. Sollte aber die orale Nahrungszufuhr nicht möglich sein, muss eine enterale Ernährung (mittels Nahrungssonde) oder in Ausnahmefällen sogar eine parenterale Ernährung (via Infusion) in Erwägung gezogen werden.

Was ist von «Krebsdiäten» zu halten, um den Krebs «auszuhungern»?

Gut ernährt sind die Erfolgsaussichten einer hochwirksamen Krebstherapie am besten. Werden die Ernährung oder Massnahmen gegen eine Mangelernährung dagegen vernachlässigt oder gar obskure und in ihrer Wirkung nicht belegte «Krebsdiäten» angewendet, setzt man die Betroffenen unnötigen und ethisch-moralisch nicht vertretbaren Gefahren aus. Denn das vermeintliche «Aushungern» eines Krebses per Verzicht auf bestimmte Nährstoffe birgt ein grosses Risiko für eine Mangelernährung – die es unbedingt zu vermeiden gilt. <



Hochkonzentrierte Trinknahrung mit bester Proteinqualität in 5 beliebten Geschmacksvarianten.



Schmerzende Gelenke

Arthrose ist die weltweit meistverbreitete Gelenkerkrankung. Besonders mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit zu. Wie entstehen die schleichend fortschreitenden Beschwerden und was kann man dagegen tun?

TEXT: REBECCA PARKES, APOTHEKERIN

Arthrose ist eine Erkrankung des Knorpelgewebes. Über die Jahre sind unsere Gelenke vielen Belastungen ausgesetzt, dabei wird der Knorpel allmählich abgenutzt und bildet sich zurück. Leider regeneriert sich dieses Gewebe nicht und bleibt für immer verloren. Durch den Knorpelverlust verändern sich die umliegenden Strukturen wie Knochen und Bänder. Diese Veränderungen in einem perfekt aufeinander abgestimmten System verursachen schliesslich Schmerzen. Am häufigsten tritt Arthrose im Knie und in der Hüfte, aber auch in den Fingergelenken auf. Prinzipiell kann die Erkrankung jedes Gelenk betreffen.

Anatomie der Gelenke

Unser Skelett besteht aus etwa 200 Knochen. Diese sind durch Gelenke miteinander verbunden. An der beweglichen Verbindung sind die Enden der Knochen mit glattem Knorpel überzogen. Der Spalt zwischen den beiden Knochen ist mit Gelenkflüssigkeit gefüllt. Rund um das

Bei Arthroseschmerzen kann die Apotheke eine wichtige Anlaufstelle sein.

Gelenk befindet sich eine dichte Kapsel. Dieses gesamte Gefüge macht unser Gelenk aus. Zusätzlich haben manche Gelenke Strukturen wie Knorpelscheiben im Knie oder Schleimbeutel in Ellbogen und Schultern. Grundsätzlich benötigen unsere Gelenke den Knorpel und die Gelenkflüssigkeit, um eine geschmeidige Bewegung möglich zu machen und um schmerzhafte Reibungen von Knochen auf Knochen zu vermeiden.



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.

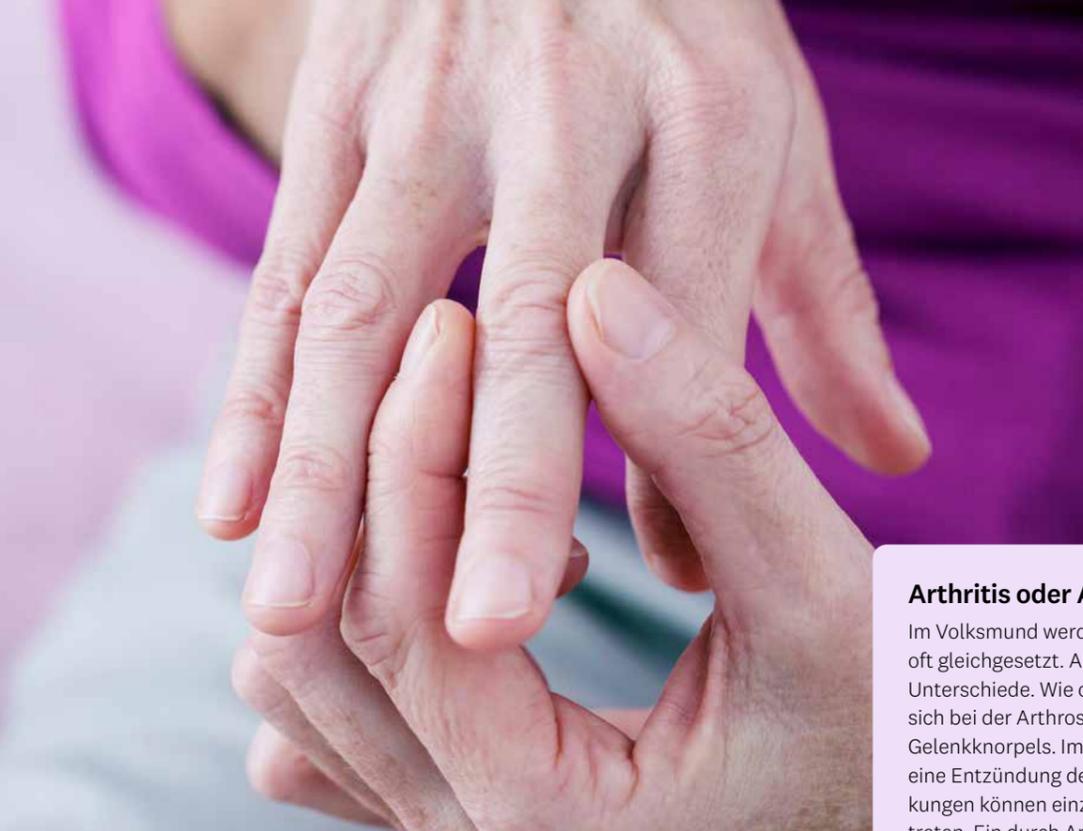


- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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





Arthrose macht sich oft in den Fingergelenken bemerkbar.

Arthritis oder Arthrose?

Im Volksmund werden diese beiden Erkrankungen oft gleichgesetzt. Allerdings gibt es deutliche Unterschiede. Wie oben beschrieben, handelt es sich bei der Arthrose um eine Degeneration des Gelenkknorpels. Im Gegensatz dazu ist Arthritis eine Entzündung des Gelenks. Die beiden Erkrankungen können einzeln, aber auch gleichzeitig auftreten. Ein durch Arthrose geschädigter Knorpel kann sich entzünden und zu einer Arthritis führen. Umgekehrt kann eine Entzündung im Gelenk Schäden am Knorpel verursachen.

Arthrose ist ein Prozess, der sich über viele Jahre hinweg entwickelt.

für Arthrose sein kann, sind Sport und Bewegung eine gute Grundlage, um überschüssige Pfunde loszuwerden. Eine richtige Ernährung kann darüber hinaus dazu beitragen, Gewicht zu reduzieren, denn auf diese Weise werden die Gelenke geschont. Bei allfälligen Fehlstellungen gilt es, diese zu korrigieren, beispielsweise mit medizinischen Schuheinlagen oder gezielten Übungen. Zudem können nach Unfällen und bei einer akuten Entzündung Bandagen hilfreich sein, um das Gelenk kurzfristig zu entlasten.

Hilfe aus der Apotheke

Bei Arthrose kann die Apotheke eine wichtige Anlaufstelle sein. Zur Schmerzbekämpfung eignen sich reine Schmerzmittel wie Paracetamol oder auch entzündungshemmende Arzneistoffe als Tabletten oder zur äusserlichen

Anwendung. Bei beginnender Arthrose können Teufelskralle und Kurkuma eingesetzt werden. Sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke und helfen auf sanfte Art gegen Schmerzen und Entzündung.

Als Nahrungsergänzung eignen sich Chondroitin, Glucosamin und Hyaluronsäure, denn ihnen wird eine knorpelschützende Wirkung zugeschrieben. Viele Arthrosebetroffene empfinden Wärme als wohltuend. Hier können wärmende Gels, Pflaster, Bäder oder Heizkissen zum Einsatz kommen. Zur äusserlichen Anwendung sind ausserdem Arnika- und Wallwurzcreeams ratsam.

Wird der Schmerz zu einschränkend, kann eine Spritze beim Arzt sinnvoll sein. Hierbei wird Cortison ins Gelenk gespritzt, um Schmerzen, Schwellung und Entzündung zurückzudrängen. Alternativ existieren Injektionen mit Hyaluronsäure, die ebenfalls direkt ins Gelenk gespritzt werden. <

Entstehung von Arthrose

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei Arthrose um eine degenerative Erkrankung der Gelenkknorpel mit Folgen für das gesamte Konstrukt. Doch warum verändert sich unser Knorpelgewebe so plötzlich? Dazu muss man wissen, dass eine Arthrose nicht von einem Tag auf den anderen entsteht, sondern ein Prozess ist, der über Jahre hinweg geschieht. Zumeist wird die Erkrankung durch eine reine Abnutzung im Alter ausgelöst. Ebenso sind Fehlstellungen und Übergewicht wichtige Faktoren, die vermehrt Druck auf unsere Gelenke ausüben. Darüber hinaus können Unfälle oder Infektionen zu einem Gelenkschaden führen.

Wie äussert sich Arthrose?

Durch die Veränderung im Gelenk kommt es zu Schmerzen. Zu Beginn ist eine Arthrose meist unauffällig und schmerzfrei. Im Laufe der Erkrankung macht sich ein oft schubweise auftretender, stechender oder brennender Schmerz bemerkbar. Oftmals sind im Anfangsstadium sogenannte «Anlaufschmerzen» ein typisches Symptom für Arthrose.

Dabei sind die Schmerzen am Morgen oder wenn das Gelenk nach einer Ruhephase belastet wird am stärksten. Anschliessend klingen sie während der Bewegung allmählich ab.

Die Gelenke fühlen sich manchmal steif und schwer beweglich an. Im späteren Verlauf kommt gegebenenfalls ein Bewegungsschmerz hinzu, der nach längerer Belastung des Gelenks auftritt. Im fortgeschrittenen Stadium kann das Gelenk nur noch unter Schmerzen bewegt werden. Eventuell können dann auch Bewegungseinschränkungen und Gelenkverformungen hinzukommen. Ferner schwillt das Gelenk manchmal an und ist überwärmt. Dies deutet darauf hin, dass ein Entzündungsprozess stattfindet.

Was kann man tun?

Tägliche Bewegung ist wichtig. Vor allem Schwimmen, Aquafitness, Wandern, Walken und Pilates sind gelenkschonende Sportarten. Eine Physiotherapie, die zum Ziel hat, die Beweglichkeit zu erhöhen, kann ebenfalls Linderung bringen. Da Übergewicht ein Auslöser



Publireportage

Wieso braucht es eine Vollprothese, wenn man mit einer Salbe schmerzfrei durchs Leben gehen kann?

Mit Soufrol® Arthro Crème beweglich ohne Schmerzen.

Andre aus dem Mittelland weiss, was eine Operation am Knie mit sich bringt und erzählt aus eigener und langjähriger Erfahrung.

«Schon seit Jahren leide ich unter teilweise starken Knieschmerzen. Leider ist die einzige Lösung, eine Vollprothese einzusetzen. Da ich bei meinem anderen Knie diese Operation durchgeführt habe und weiss, was es alles mit sich bringt, möchte ich dies so lange wie möglich hinauszögern. Daher kam Soufrol® Arthro Crème mehr als passend in mein Leben. Durch die Dauerentzündung habe ich mehrmals die Woche starke Schmerzen und habe diesbezüglich schon viel an Crèmes ausprobiert», sagt Andre.

Soufrol® hat sein Leben verbessert, schon bei der ersten Anwendung. Deshalb gibt er eine ehrliche Weiterempfehlung der Crème ab.

«Ich kann die Soufrol® Arthro Crème mit keiner anderen vergleichen und das will ich auch nicht. Schon seit der ersten Anwendung im Januar merkte ich eine sofortige Wirkung. Es fühlt sich angenehm kühlend und leicht auf meiner Haut an. Ich kann schmerzfrei durch das Leben gehen und auch wieder gewisse körperliche Betätigungen erleben wie z. B. wandern. Mein Knieschmerz zog sich bis in die Wade, was wiederum Muskelkrämpfe auslöste. Daher ist Soufrol® Muscle Crème die perfekte Ergänzung.»

«Ich kann ganz ehrlich sagen, dass Soufrol® mein Leben verbessert hat und ich es immer wieder weiterempfehlen würde.»

Soufrol® Arthro Crème

- Kühlende Schmerzlinderung
- Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Wirksam gegen Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken



Gebro Pharma | Mehr vom Leben

www.soufrol.ch

RABATTBON CHF 2.-

Beim Kauf einer Soufrol® Arthro Crème 60 g erhalten Sie **CHF 2.- Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis 31.10.2023, nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 7.7 % MwSt.).

Gebro Pharma | Mehr vom Leben



7 612053 200189



Krankenkassenprämien: Kennen Sie das günstige Apothekenmodell?

Herbstzeit ist Krankenkassen-Prämienvergleichszeit. Auch in diesem Jahr werden die Krankenkassenprämien wieder steigen und für manchen Schweizer Haushalt zur finanziellen Belastung werden. Kostengünstige Alternativen zur Standard-Grundversicherung sind also gefragt. Wir stellen Ihnen eine interessante davon vor: das Apothekenmodell.

AUTORIN: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Die gute Nachricht vorab: Egal, für welchen Anbieter und für welches Modell Sie sich entscheiden, die Grundversicherung beinhaltet bei allen Krankenkassen die gleichen Leistungen und die Krankenkassen müssen jede Person vorbehaltlos aufnehmen. Der Unterschied liegt in der Wahl des Versicherungsmodells, das Sie wählen – also in der Wahl der ersten Anlaufstelle bei medizinischen Fragen. Nebst der frei wählbaren Höhe der Franchise liegt hier das grosse Sparpotenzial für die Versicherten. Entscheiden Sie sich für das Apothekenmodell, profitieren Sie von einem attraktiven Prämienrabatt und weiteren Vorteilen.

So funktioniert das Apothekenmodell

Beim Apothekenmodell suchen Sie bei gesundheitlichen Fragen als erste Anlaufstelle eine Partner-

apothek Ihrer Krankenkasse auf. Der Apotheker oder die Apothekerin führt als kompetente Medizinalperson eine Erstabklärung durch und berät und behandelt Sie. Kann das gesundheitliche Problem von der Fachperson nicht abschliessend geklärt werden, überweist Sie der Apotheker/ die Apothekerin an einen Spezialisten/eine Spezialistin oder Sie wenden sich selbst an einen Arzt oder eine Ärztin aus dem Verzeichnis Ihrer Krankenkasse. In Notfällen, Besuchen beim Augen-, Frauen- oder Kinderarzt müssen Sie nicht zuerst in die Apotheke gehen, sondern können direkt einen Arzt oder eine Ärztin kontaktieren. Dies gilt auch für Folgebehandlungen oder für Behandlungen während eines Auslandsaufenthalts.

Denken Sie über einen Krankenkassenwechsel oder eine Anpassung Ihres Versicherungsmodells

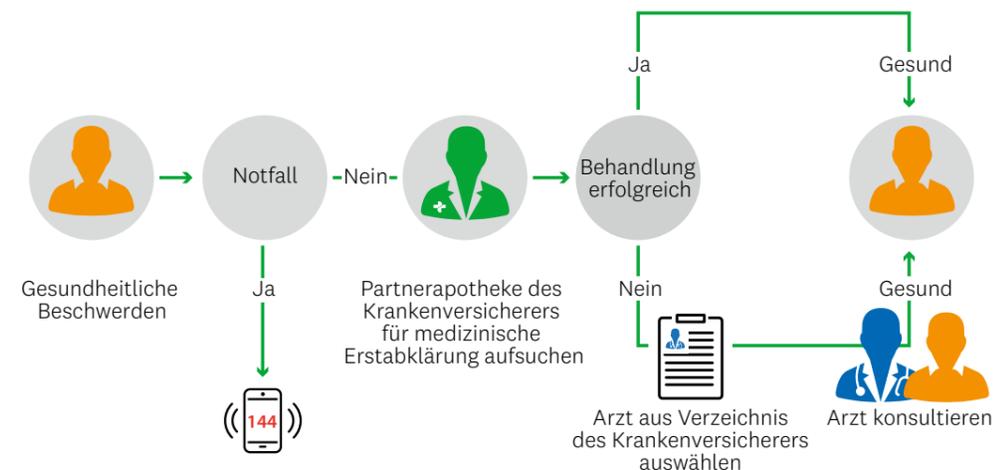
nach? Dann verpassen Sie den richtigen Zeitpunkt nicht. Bis Ende Oktober müssen die Krankenkassen ihre Versicherten über die Prämien für das Jahr 2024 informieren. Danach haben Sie als Versicherte oder Versicherter bis Ende November Zeit, Ihre Grundversicherung zu wechseln oder das Versicherungsmodell anzupassen.

Erkundigen Sie sich bei den Krankenkassen nach einem Apothekenmodell. Dieses wird oft auch als sogenanntes Hybrid- oder Mix-Modell angeboten. Das heisst, es gibt zwei bis drei verschiedene erste Anlaufstellen: Apotheke, Hausarzt, Gesundheitszentrum oder telefonische Gesundheitsberatung. Je nach Modell können Sie als Versicherte/r während der gesamten Vertragsdauer die Erstanlaufstelle von Fall zu Fall auswählen oder müssen sich für eine der möglichen Erstanlaufstellen entscheiden. Oft unterstützen diese medizinischen Stellen einander. So findet etwa die erste Beratung in einer Apotheke statt. Ist ein Arzt nötig, kann dieser via Telefon oder App eines Telemedizin-Anbieters konsultiert werden. Je nach Krankenkasse unterscheiden sich die Modelle im Detail. Lesen Sie darum die Bestimmungen des entsprechenden Modells in Bezug auf die übernommenen Kosten und die Regelung der Ausnahmen in den allgemeinen Versicherungsbedingungen genau nach.

Auf der Website von Comparis finden Sie wertvolle Informationen zu den Alternativmodellen in der Grundversicherung und können mit dem Prämienrechner gleich Ihre Prämie berechnen.

Vertrauen Sie auf das Fachwissen der Apotheken

Apotheken sind leicht zugängliche erste Anlaufstellen bei Gesundheitsfragen und als medizinische Grundversorger bestens in das öffentliche Gesundheitssystem integriert. Als anerkannte Medizinalpersonen sind Apothekerinnen und Apotheker weit mehr als nur spezialisierte Arzneimittel-Fachhändler. Durch ihr fundiertes Pharmaziestudium, der Weiterbildung zum Fachapotheker in Offizin und der lebenslangen Fortbildungspflicht sind sie befähigt, eine Apotheke als «Gesundheitszentrum» zu führen. Apotheker/innen und ihre Teams etablieren sich immer mehr als Gesundheitsdienstleister und geniessen in der Bevölkerung grosses Vertrauen. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage im Jahr 2022 hervor. 92 Prozent der Befragten befinden das Angebot der Apotheken als gut und Apotheken besitzen nach den Ärztinnen und Ärzten das zweitgrösste Vertrauen, wenn es um die Beratung bei kleineren Gesundheitsproblemen geht. Den Beweis, dass sie systemrelevante, einfach zugängliche erste Anlaufstellen für die medizinische Grundversorgung sind, treten die Apothekenteams tagtäglich an. Nicht nur für Versicherte des Apothekenmodells, sondern für die gesamte Bevölkerung üben sie eine wichtige Erstabklärungsfunktion aus, bieten bei leichten akuten Beschwerden oder kleinen Verletzungen wertvolle Hilfe und sind aktiv in der Prävention und der Unterstützung chronisch kranker Patientinnen und Patienten beteiligt.



Ihre Vorteile:

- > Rasche medizinische Erstabklärung ohne Voranmeldung
- > Gute geografische Verfügbarkeit und kundenfreundliche Öffnungszeiten der Apotheken
- > Trotz Vorgaben für die erste Anlaufstelle grosse Flexibilität und Freiheit
- > Persönliche Beratung, Begleitung und Behandlung
- > **Prämienrabatt von bis zu 20 Prozent**

Gemeinsam Gesundheitskosten sparen

Wenn Sie für sich persönlich das Apothekenmodell wählen, entscheiden Sie sich bewusst für eine kostengünstige und praktische Krankenkassenvariante. Sie tragen damit zudem zur allgemeinen Senkung der Gesundheitskosten und zur Entlastung der Hausarztpraxen und Notfallaufnahmen bei. Noch immer wählen viele Menschen aus Angst, schlechtere Leistungen zu erhalten oder in der Freiheit eingeschränkt zu sein, kein alternatives Modell. Die Leistungen sind aber in jedem Modell die gleichen und gesetzlich geregelt. Ebenso sind Freiheit und Flexibilität auch bei alternativen Modellen hoch.

Zudem setzen sich Apotheken schon lange dafür ein, wenn immer möglich Generika anstelle der teureren Originalpräparate abzugeben und leisten damit bereits einen grossen Sparbeitrag. Tun Sie es ihnen gleich und erkundigen Sie sich bei Arzneimittelverschreibungen immer nach kostengünstigeren, aber nicht weniger wirksamen Alternativen. Das Einsparpotenzial ist hoch.

Viele Schweizerinnen und Schweizer wissen nicht, welche Gesundheitsdienstleistungen sie auch kostengünstig in einer Apotheke beziehen und sich damit einen für sie aufwendigen und für die Allgemeinheit teuren Arzttermin sparen können. So dürfen zum Beispiel auch rezeptpflichtige Medikamente ohne ärztliche Konsultation in der Apotheke bezogen oder Impfungen verabreicht werden. Machen Sie den Check und fragen Sie in Ihrer Apotheke sowohl nach Dienstleistungen

Weiterführende Informationen unter:

- > Krankenkassenprämienvergleich: www.comparis.ch/krankenkassen/grundversicherungen/krankenkassenmodelle
- > Schweizerischer Apothekerverband, Fakten & Zahlen 2023 www.pharmaSuisse.org/fakten-und-zahlen-2023, S. 20

in der Prävention, bei akuten Beschwerden wie auch bei Langzeit- und chronischen Beschwerden. Sie werden staunen, was die Apotheken Ihnen alles einfach zugänglich zu bieten haben.

Und wie sieht es mit den Kosten aus? Bei einer «Konsultation in der Apotheke» bezahlen Sie den Tarif für die Konsultation (meistens abgestuft nach Aufwand), das Medikament und gegebenenfalls den Diagnosetest direkt selbst in der Apotheke. Bei einigen Krankenkassen können die Kosten im Rahmen von Managed-Care-Modellen über die Krankenkasse abgerechnet werden. Erkundigen Sie sich auch darüber bei den Krankenkassen. Leider werden bis jetzt immer noch viele Leistungen der Apothekerschaft nicht durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) bezahlt. Damit wird das Potenzial der Apothekenteams nach wie vor nicht voll ausgeschöpft. Dessen konsequente Nutzung könnte wesentlich zur Kostendämpfung bei den Krankenkassenprämien und zur Entlastung der Hausarztpraxen und Notfallstationen beitragen. Die genannte Umfrage liefert auch hierzu eindeutige Zahlen: 62 Prozent der Schweizer Bevölkerung würden die Dienstleistungen in Apotheken vermehrt nutzen, wenn diese über die OKP abgerechnet werden könnten. In der Prävention, insbesondere bei den Impfungen, wäre der Anteil jener, die dafür eine Apotheke bevorzugen würden, noch höher (72 Prozent), wenn die Kosten für diese durch die OKP bezahlt würden. Jede/r Einzelne, aber auch die medizinischen Grundversorger, die Krankenkassen wie die Politik sind in der Pflicht, ihren Teil zur Senkung der persönlichen und gesellschaftlichen Gesundheitskosten beizutragen. <



Gute Beratung in der Apotheke.



Wenn's unerträglich juckt

Die Haut ist gerötet, juckt, schuppt und nässt: So äussert sich ein akuter Schub eines atopischen Ekzems, auch Neurodermitis genannt. Das Leben mit der chronischen Hauterkrankung kann eine Herausforderung sein – für die betroffene Person und für ihre Angehörigen.

TEXT: PETRA KOLLBRUNNER,
AHA! ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ

Jedes fünfte Kind, jede zwanzigste erwachsene Person: So viele leiden in der Schweiz an einem atopischen Ekzem. «Dabei handelt es sich um eine der häufigsten Hauterkrankungen in der Schweiz», weiss Bettina Ravazzolo, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Ein Hoffnungsschimmer vorneweg: Bei vielen Kindern werden die Symptome im Laufe der Zeit schwächer oder verschwinden bis zum Erwachsenenalter sogar ganz. Aber warum kommt es überhaupt zu den Ekzemen? Und was hilft am besten?

Geschädigte Hautbarriere

Früher ging man davon aus, dass die Ursache der Erkrankung im Zusammenhang mit einer

Nervenkrankheit stehe. Darum der nach wie vor weit verbreitete Name: Neurodermitis (Neuro = Nerven). Bettina Ravazzolo: «Medizinisch betrachtet spricht man vom atopischen Ekzem. Wobei Atopie die genetische Veranlagung bezeichnet, übermässig auf Umweltallergene zu reagieren.» Was heisst das? Bei Betroffenen ist die natürliche Schutz- und Abwehrfunktion der Haut beeinträchtigt – eben aufgrund dieser genetischen Veranlagung sowie Umweltfaktoren und in der Haut ablaufenden Entzündungen. Ganz konkret: Der Aufbau der oberen Hautschicht ist gestört durch einen Mangel, ein Ungleichgewicht oder eine Fehlfunktion von Stoffen. Dadurch verdunstet mehr Feuchtigkeit und die Haut trocknet aus. Zudem wird die Haut durchlässiger für Allergene und andere Umweltstoffe. Diese können Entzündungsreaktionen auslösen.

Zusätzliche Einflussfaktoren

Neben den Veränderungen der Hautstruktur können Faktoren wie Klima, Wetter, psychischer Stress (Belastungen, Freude), physischer Stress (Erkältungen), chemische Reize (Dusch- oder Waschmittel), physikalische Reize (Kratzen, raue Textilien) sowie Allergene einen Einfluss auf den Hautzustand haben. «Warum sich die Haut entzündet, ist von Person zu Person unterschiedlich und kann sich im Laufe des Lebens verändern», so Bettina Ravazzolo. Häufig spielen mehrere Faktoren eine Rolle, deshalb ist es oftmals schwierig, den oder die Auslöser für das atopische Ekzem zu bestimmen.

Viele verschiedene Gesichter

Ein atopisches Ekzem kann sich vielseitig äussern – etwa als trockene, sensible Haut, Rötungen, Juckreiz, Schuppen, nässende Stellen oder sogar Krusten. «Beim atopischen Ekzem verändert sich der Hautzustand ständig», erklärt Bettina Ravazzolo. Je nach Alter der Betroffenen treten die Ekzeme an den typischen Hautstellen auf. «Im Säuglingsalter ist oft der ganze Körper betroffen, mit Ausnahme des Windelbereichs», beschreibt die Expertin. Bei Kleinkindern treten die Schübe vorwiegend in den Kniekehlen, Ellenbeugen, im Gesicht, Nacken und am Hals auf. «Bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen können zusätzlich Hand- und Fussekzeme beobachtet werden.»



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der aha!infoline, Dienstag bis Freitag, 8.30 – 12.30 Uhr, Tel.: 031 359 90 50. Weitere Informationen auf www.aha.ch



Feuchtigkeitsspendende Produkte helfen gegen Juckreiz.

Cremen, cremen, cremen

Der beste Rat bei einem atopischen Ekzem: «Tägliches Reinigen und Eincremen als sogenannte Basispflege», so Ravazzolo. Das Wasser beim Duschen sollte maximal 35°C warm sein. Geeignete Pflegeprodukte sind möglichst frei von Farb- und Duftstoffen, rückfettend und haben einen hautneutralen pH-Wert von 5,5. Ideal sind etwa Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel. Im Winter werden eher fetthaltige Produkte als angenehm empfunden, im Sommer solche mit hohem Feuchtigkeitsanteil. Bettina Ravazzolo rät zu Geduld: «Ein generelles Pflegeprodukt, das allen hilft, gibt es leider nicht. Aber man entwickelt mit der Zeit ein Gefühl für die richtige Pflege.» Für Kinder könne eine Neurodermitis-Schulung hilfreich sein. «Darin erfahren sie mehr über die Erkrankung und lernen, wie sie damit selbstbestimmt umgehen können», so Bettina Ravazzolo, die selbst solche Schulungen durchführt.

Weitere Therapiemöglichkeiten

Wenn sich der Hautzustand trotz guter Basispflege verschlechtert oder auch nicht verbessert, ist oft zusätzlich eine antientzündliche Therapie nötig. Dabei stehen zum Beispiel Kortison und Calcineurin-Inhibitoren zur Verfügung, die beide als Creme oder Salbe angewendet werden. Was wenn das alles nichts hilft? «Inzwischen gibt es neue Medikamente mit Immunmodulatoren, also Antikörpern», ergänzt Ravazzolo. Diese sind Substanzen, die die Reaktion des Immunsystems verändern. Dazu gehören Biologika sowie Januskinase-Inhibitoren. Was neben Medikamenten zusätzlich helfen kann, sind Licht- und Klimatherapien. Entspannungsübungen oder autogenes Training wirken sich ebenfalls positiv auf das Befinden aus.

Bitte nicht kratzen!

Eine grosse Belastung für viele Betroffene ist der ständige Juckreiz. Grundsätzlich beugt eine gute Basispflege dem Jucken vor. Reizt es einen trotzdem, sollte man sich nicht kratzen. Die Expertin: «Dies bringt zwar kurzfristig Erleichterung, schädigt jedoch die Haut und macht sie anfälliger für Infektionen, was das Jucken verstärkt.» Ziel der Therapie ist es, den Teufelskreis zwischen Juckreiz, Kratzen und Verschlechterung des Hautbilds zu durchbrechen. An erster Stelle steht dabei stets die Behandlung des Ekzems – wenn nötig medikamentös. Daneben gibt es aber auch noch ein paar weitere Tipps, die helfen können, dem Juckreiz vorzubeugen oder ihn akut loszuwerden (s. Kasten). <

Tipps gegen Juckreiz

Vorbeugend:

- > Schweiß fördert Juckreiz, darum leichte Kleidung aus weichen, atmungsaktiven Materialien tragen.
- > Kleideretiketten entfernen, damit sie nicht reizen.
- > Statt Weichspüler eine kleine Menge Essig verwenden.
- > Ideale Raumtemperatur: nicht über 20°C tagsüber, fürs Schlafen unter 16°C.

Akut:

- > Feuchtigkeitsspendendes Produkt eincremen – direkt aus dem Kühlschrank wirkt es zusätzlich kühlend.
- > Juckende Stellen kühlen, kneten, klopfen, streichen.
- > Gesunde Hautstellen reiben, drücken, kneifen.
- > Sich ablenken: spielen, malen, lesen, singen, einen Film schauen, nach draussen gehen.
- > Innere Anspannung abbauen: in ein Kissen schlagen, stampfen, brüllen, boxen.
- > Kurz kühl duschen und danach eincremen.
- > Medikamente anwenden.



Bettina Ravazzolo, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz

DAS PERFEKTE PFLEGE-DUO
FÜR TAG & NACHT.

Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



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

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare



Mehr Details

Das A und O der Gesichtspflege

Das Angebot an Produkten für die Gesichtshaut ist riesig. Im Interview erklärt Dr. med. Marianne Meli was es für die tägliche Pflegeroutine wirklich braucht.

Text: Susanna Steimer Miller im Gespräch mit Dr. med. Marianne Meli, ärztliche Leiterin Dermatologie und Venerologie in der Dermanence Hautarztpraxis in Zürich



«Hyaluronsäure ist der beste Feuchtigkeitsspender, reizt die Haut nicht und wird von allen Hauttypen sehr gut vertragen.»

Dr. med. Marianne Meli

Welche Rolle spielt der Hauttyp für die Auswahl der Gesichtspflege?

Dr. med. Marianne Meli: Eine sehr wichtige. Je nach Hauttyp verlangt die Haut nach anderen Pflegeprodukten. Fettige Haut benötigt keine rückfettende Creme, da sie ja schon selbst zu viel Talg produziert. Für diesen Hauttyp eignen sich Produkte, die Feuchtigkeit spenden. Die trockene Haut hingegen ist auf Rückfettung angewiesen. Wer an Hautkrankheiten wie Akne oder Rosazea leidet, braucht speziell auf diese Probleme abgestimmte Pflegeprodukte.

Wie sieht die optimale Pflegeroutine der Gesichtshaut aus?

Ich rate, das Gesicht unabhängig vom Hauttyp morgens und abends gründlich zu reinigen. Bei trockener Haut sind Reinigungsöle sinnvoll. Eine milde, pH-neutrale Flüssigseife ist für jeden Hauttyp geeignet. Nach der Reinigung trägt man bei fettiger Haut eine Feuchtigkeits- und bei trockener Haut eine rückfettende Creme auf. Um die Haut vor vorzeitiger Alterung sowie Hautkrebs zu schützen, ist das Auftragen eines Sonnenschutzmittels mit hohem Lichtschutzfaktor jeden Morgen sinnvoll, bevor man das Haus verlässt. Dazu rate ich auch, wenn es draussen bewölkt ist, denn die schädlichen UV-Strahlen gelangen genauso durch die Wolken.

Sind teure Cremes besser als günstige?

Bei Cremes gilt nicht: je teurer, desto besser. Die Qualität der Inhaltsstoffe einer Creme hängt nicht linear vom Preis ab. Oft bezahlt man einfach für eine bestimmte Marke mehr. Allerdings muss man sich bei sehr günstigen Produkten aber bewusst sein, dass sie häufig nicht die hochwertigsten Inhaltsstoffe enthalten. Sehr gute Produkte haben somit oft ihren Preis.

Sind Cremes mit natürlichen Inhaltsstoffen besser für die Haut als Produkte mit chemisch-synthetischen Wirkstoffen?

Nein, das lässt sich so nicht sagen. Natürlich heisst nicht unbedingt unbedenklich. Auch natürliche Duftstoffe oder Pflanzenextrakte können zum Beispiel eine allergieauslösende Wirkung haben. Ausserdem gibt es natürliche Wirkstoffe, die genauso wie chemisch-synthetische Wirkstoffe phototoxisch wirken und das Risiko einer sonneninduzierten Entzündung bergen.

«Für Aknehaut geeignete Produkte sind mit dem Begriff «nichtkomedogen» gekennzeichnet.»

Dr. med. Marianne Meli



Eine professionelle Gesichtspflege ist auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt.

Braucht die Gesichtshaut in der kalten Jahreszeit mehr Fett?

Im Winter benötigt die Haut einen Kälteschutz, denn tiefe Temperaturen greifen sie an. Zudem führen die Heizungsluft und die geringe Luftfeuchtigkeit im Winter dazu, dass sich die Haut von Personen mit trockener Haut oft spröde anfühlt. Betroffene brauchen in den Wintermonaten eine Creme mit mehr Fett als im Sommer. Menschen, die eher fettige Haut haben, sollten diese aber im Winter nicht zusätzlich überfetten.

Worauf sollten Menschen, die zu Hautunreinheiten neigen, bei der Auswahl der Pflegeprodukte achten?

Produkte für die Aknehaut sollten nicht zu viel Öl enthalten, da diese in der Regel schon zu viel Talg produziert. Weiter dürfen die Produkte die bereits verstopften Poren nicht noch zusätzlich verstopfen. Solche Produkte sind mit dem Begriff «nicht komedogen» gekennzeichnet. Ausserdem sollten sie eine desinfizierende Substanz enthalten, die die Anzahl Aknebakterien auf der Haut reduziert. Diese spielen bei der Entstehung von Akne eine Rolle. Ebenfalls empfehlenswert sind salicylsäure- und fruchtsäurehaltige Produkte. Sie öffnen die Poren und tragen dazu bei, dass Talg besser abfliessen kann und sich weniger Miteser und Pickel bilden. Zudem wirken sie entzündungshemmend.

Welche Inhaltsstoffe können Fältchen bzw. Altersflecken nachweislich vorbeugen?

Diverse Studien haben gezeigt, dass ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sowie Vitamin-A-Präparate, also Produkte aus der Gruppe der Retinoide wie z. B. das Retinol, am besten vor vorzeitiger Hautalterung und Pigmentveränderungen schützen.

Da Fältchen auch entstehen, wenn die Haut trocken ist, empfehle ich zudem die wasserbindende Hyaluronsäure. Sie ist der beste Feuchtigkeitsspender, reizt die Haut nicht und wird von allen Hauttypen sehr gut vertragen.

Brauchen auch Männer Gesichtspflegeprodukte?

Ja, auch Männer brauchen ein Produkt zur Reinigung der Haut. Da Männer aber eher zu fettiger Haut neigen, benötigen sie meist keine rückfettenden Cremes, sondern eher eine Feuchtigkeitscreme. Natürlich ist der Sonnenschutz bei den Männern genauso wichtig wie bei den Frauen. <

Wissenswertes zur Haut

Die Haut ist das grösste und mit 3,5 bis zehn Kilogramm gleichzeitig das schwerste Organ des Menschen. Bei einem Erwachsenen misst sie etwa zwei Quadratmeter. Obwohl sie nur wenige Millimeter dünn ist, schützt sie den Körper zum Beispiel vor der UV-Strahlung der Sonne und bewahrt ihn vor dem Austrocknen. Durch Schwitzen reguliert die Haut die Körpertemperatur. Sie ist in der Lage, Wasser und Fett zu speichern und Vitamin D zu bilden.

Die Haut besteht aus drei Schichten: der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis). Die einzelnen Hautschichten können noch weiter unterteilt werden: Die äusserste Schicht der Oberhaut, auch Hornschicht genannt, besteht aus abgestorbenen Hornzellen. Sie schützt den Körper vor Verletzungen und Krankheitskeimen. In der untersten Schicht der Oberhaut werden neue Hornzellen gebildet, sodass sich die Hornschicht alle vier Wochen erneuert. Die Oberhaut enthält die pigmentbildenden Zellen, die für die Hautfarbe und Bräunung verantwortlich sind.

In der Lederhaut befinden sich Blutgefässe, Haarwurzeln, Nervenfasern sowie die Schweiss- und Talgdrüsen. Die Lederhaut versorgt die Oberhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Die Unterhaut besteht vor allem aus Binde- und Fettgewebe. Sie schützt den Körper vor Kälte, speichert Energie und schützt die inneren Organe vor äusseren Einflüssen.

Blasenschwäche bei Männern

Wenn Harn unkontrolliert abgeht, kann dies für betroffene Männer peinlich und belastend sein. Doch es ist wichtig, darüber zu sprechen und die Beschwerden ärztlich abklären zu lassen.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Frauen sind aufgrund ihres Körperbaus häufiger von einer Blasenschwäche betroffen. Doch auch bei Männern kann der Harn unkontrolliert abgehen. Eine Harninkontinenz, so der Fachausdruck, tritt vor allem mit höherem Lebensalter auf. Aus Scham oder Verlegenheit sprechen viele Betroffene nicht über ihr Leiden.

Harninkontinenz kann das Leben eines Mannes negativ beeinflussen. Sie kann zu Isolation und Einsamkeit führen, wenn der Betroffene aufgrund der Angst, dass seine Inkontinenz erkannt wird, soziale Aktivitäten meidet. Harninkontinenz kann ebenfalls eine psychische Belastung darstellen und sich auf seine Beziehungen auswirken. Dies wiederum kann zu Isolation führen und die emotionale Gesundheit beeinträchtigen. Darüber hinaus kann Harninkontinenz das Risiko von Harnwegsinfektionen, sexuellen Funktionsstörungen und Hautreizungen erhöhen.

Verschiedene Arten der Inkontinenz

Es gibt verschiedene Arten der Inkontinenz, die unterschiedliche Ursachen und Symptome haben können. Zu den häufigsten gehören:

- > **Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz):** Dabei tritt Urin während Aktivitäten wie Husten, Niesen oder Heben schwerer Lasten aus, bei denen der Druck auf die Blase erhöht und der Harn herausgepresst wird. Eine Prostata-Operation kann bei Männern häufig die Ursache für Belastungsinkontinenz sein.
- > **Dranginkontinenz («Reizblase»):** Hier entsteht plötzlich ein übermässiger Drang, Wasser zu lassen, oft genau dann, wenn der Betroffene daran denkt, dass er gerade jetzt zur Toilette sollte. Der Drang wird stärker, je näher der Mann der Toilette kommt und häufig wird diese dann zu spät erreicht. Ursachen können eine vergrösserte Prostata, eine überempfindliche Blasenwand oder ein instabiler Blasenmuskel sein.
- > **Mischinkontinenz:** Wenn sowohl Symptome der Belastungs- als auch Dranginkontinenz auftreten.

Eine Harninkontinenz kann zu Isolation und Einsamkeit führen, wenn der Betroffene aus Scham soziale Aktivitäten meidet.



Inkontinenz kann zu Einsamkeit führen.

- > **Überlaufinkontinenz:** Hier tritt Urin unkontrolliert aus, wenn die Blase so voll ist, dass sie überläuft. Die häufigste Ursache ist eine gutartige Vergrösserung der Prostata, die die Harnröhre umschliesst und bei Wachstum die Harnröhre verengt.
- > **Funktionelle Inkontinenz:** In einigen Fällen tritt Inkontinenz auf, weil die betroffene Person nicht genügend Zeit oder keine Möglichkeit hat, die Toilette aufzusuchen. Dies kann mit eingeschränkter Mobilität im Alter zusammenhängen.

Prävention und frühe Untersuchung

Wie bei den meisten gesundheitlichen Problemen ist Prävention der beste Weg, um eine Harninkontinenz zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern. Folgende Massnahmen können Beschwerden vorbeugen:

- > **Gesundes Gewicht:** Übergewicht kann eine Harninkontinenz auslösen und verschlimmern. Daher sollte Übergewicht vermieden oder reduziert werden.
- > **Gesunde Ernährung:** Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die die Blase reizen können, wie scharfe und saure Speisen, künstliche Süsstoffe, Koffein, Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke.
- > **Belastungen vermeiden:** Vermeiden Sie Arbeiten und Sportarten, die den Druck auf den Bauchraum stark erhöhen und ersetzen Sie sie durch schonendere Tätigkeiten. Verstopfung kann ebenfalls

die Blase belasten und zu Inkontinenz führen. Achten Sie daher auf eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung.

- > **Starke Beckenbodenmuskulatur:** Ein Beckenbodentraining kann sich positiv auf eine Harninkontinenz auswirken, da die Übungen den Schliessmuskel stärken. Diese Übungen können diskret und jederzeit durchgeführt werden.
- > **Toilettenmanagement:** Regelmässige Toilettengänge zu festgelegten Zeiten, auch wenn kein akuter Harndrang besteht, können helfen, die Blase besser zu entleeren und Überlaufinkontinenz zu vermeiden.
- > **Flüssigkeitsmanagement:** Es kann hilfreich sein, die Flüssigkeitsaufnahme über den Tag zu verteilen und vor dem Zubettgehen die Trinkmenge zu reduzieren, um nächtliches Wasserlassen zu verringern.
- > **Blasentraining:** Mit gezieltem Blasentraining kann die Blasenkapazität erhöht und der Harndrang besser kontrolliert werden. Dies kann durch allmähliches Hinauszögern des Toilettengangs erreicht werden.
- > **Entspannungstechniken:** Stress kann die Harninkontinenz verschlimmern. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung kann helfen, Stress abzubauen und den Harndrang zu reduzieren.

Wenn Beschwerden auftreten, ist es ratsam, frühzeitig eine fachärztliche Abklärung vorzunehmen, da eine Inkontinenz nicht nur die Lebensqualität mindern und psychisch belastend sein kann. Es kann eine ernsthafte Erkrankung vorliegen, die behandelt werden muss. Je früher dies angegangen wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten einer Behandlung.

Individuelle Behandlung

Je nach Art der Inkontinenz, ihren Ursachen und ihrem Schweregrad wird die Urologin/der Urologe eine darauf abgestimmte Therapie vorschlagen. Sie kann von pflanzlichen Mitteln über Medikamente bis hin zu operativen Eingriffen reichen.

Belastungsinkontinenz: Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen Beckenbodengymnastik, Inkontinenzhilfsmittel wie Einlagen und in einigen Fällen chirurgische Eingriffe.

Dranginkontinenz: Die Behandlungsoptionen umfassen Verhaltenstherapien sowie Medikamente, die die Blasenmuskulatur entspannen und den Harndrang verkleinern.

Überlaufinkontinenz: In der Regel ist eine Katheterisierung oder ein chirurgischer Eingriff erforderlich.

Funktionelle Inkontinenz: Neben der Behandlung der Grunderkrankung können Mobilitätshilfen, Physiotherapie und kognitive Unterstützung helfen. <



Publireportage

BLASENSCHWÄCHE: WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN?

Inkontinenz ist ein sehr intimes und unangenehmes Problem. Betroffene leiden oft im Stillen vor sich hin und trauen sich nicht, Hilfe zu suchen. Dabei sind Sie nicht alleine: Über 500'000 Menschen in der Schweiz leiden an einer Blaseschwäche.

Was bedeutet eine Blaseschwäche?

Bei einer Blaseschwäche ist nicht unbedingt die Blase schuld an einer Inkontinenz. Es gibt verschiedene Formen und Ursachen für das ungewollte Wasserlassen. Bei Frauen ist es oft die Belastungsinkontinenz oder die sogenannte Dranginkontinenz. Bei der Belastungsinkontinenz kann es bei Husten, Niesen, Lachen oder plötzlichen körperlichen Anstrengungen zu Urinverlust kommen. Bei der Dranginkontinenz oder auch überaktive Blase tritt ein heftiger Harndrang auf der mit einem unkontrollierbaren Urinverlust einhergehen kann. Mann kämpft vor allem mit der Überlauf-Inkontinenz. Hier liegt eine Störung der Blasenentleerung vor, die durch eine gutartig vergrösserte Prostata verursacht werden kann.

Welche Beschwerden sind typisch?

Eine Blaseschwäche ist nicht gefährlich, für die Betroffenen aber sehr unangenehm. Gerade bei Menschen über vierzig ist sie weit verbreitet. Unbehandelt verstärken sich die Symptome mit zunehmendem Alter, damit steigt auch der Leidensdruck. Die typischen Beschwerden sind:

- Häufiges Wasserlassen (mehr als acht Toilettengänge in 24 Stunden)
- Plötzlicher Harndrang
- Mehrere nächtliche Toilettengänge
- Unfreiwilliger Urinverlust (Inkontinenz)

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Betroffene erkennen eine Blaseschwäche meist selber, die grössere Hürde für sie ist aber mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Dabei gibt es für Blaseschwäche eine Vielzahl von Spezialisten: Gynäkologen, Urogynäkologen aber auch Urologen können Ihnen weiterhelfen.

Um die Diagnose zu stellen, stehen dem Arzt verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. In den meisten Fällen werden die Patienten gebeten, über einen gewissen Zeitraum ein Miktionstagebuch zu führen, um das Trinkverhalten und die Anzahl Toilettengesuche anzuschauen. Zudem kann er den Urin analysieren und einen Ultraschall durchführen.

Welche Behandlungen gibt es?

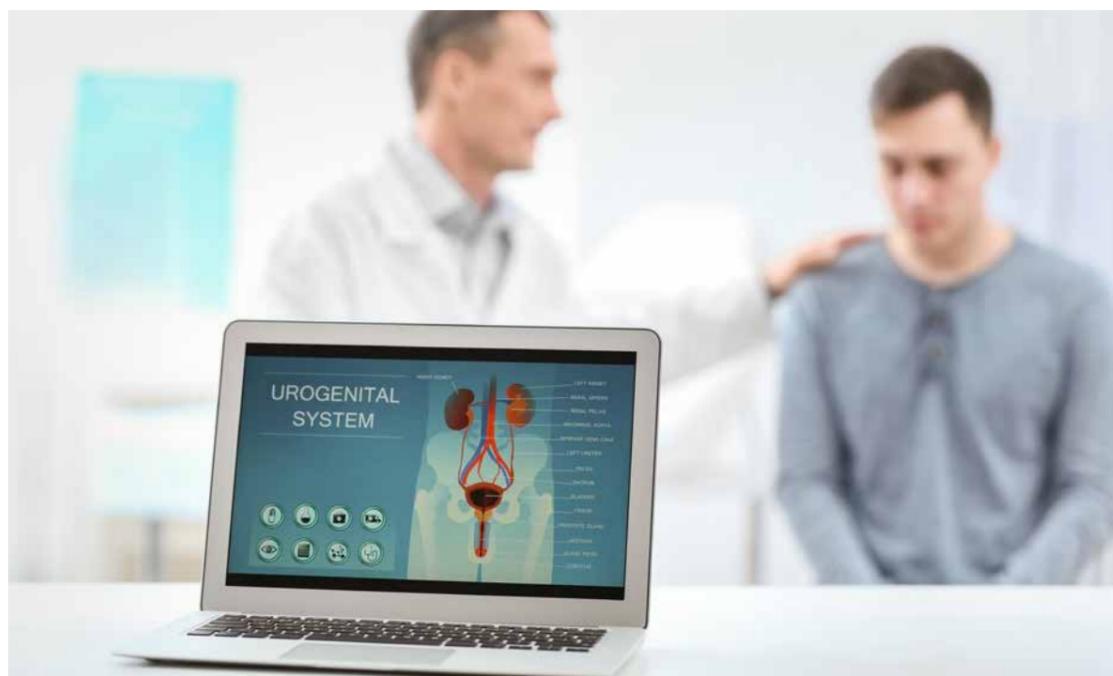
Bestätigt sich die Diagnose Blaseschwäche, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei einer leichten Inkontinenz kann bereits eine Veränderung der Trink- und Essgewohnheiten helfen, etwa durch die Reduktion harntreibender Getränke wie Kaffee oder Tee. Beim Essen empfiehlt es sich auf Zitrusfrüchte und scharfes Essen zu verzichten und auf eine ballaststoffreiche Ernährung zu achten. Beckenbodentraining, Entspannungsübungen wie Yoga oder pflanzliche Medikamente können sich ebenfalls positiv auf Ihre Blase auswirken. Verschreibungspflichtige Medikamente stehen den Betroffenen dabei ebenfalls zur Verfügung.

Wie kann ich mich schützen?

Beckenbodentraining wird bei Frauen wie Männern als Vorbeugung empfohlen. Dabei reichen zehn Minuten pro Tag völlig aus. In vielen Regionen der Schweiz gibt es auch Beckenbodenzentren, die ein gezieltes Training anbieten. Zudem können Sie Ihre Blase täglich trainieren: Gehen Sie nicht bei kleinsten Mengen auf die Toilette, die Blase gewöhnt sich daran. Falls Sie den Drang verspüren, versuchen Sie an etwas anderes zu denken und den Gang zur Toilette möglichst weit hinauszuzögern. Ein weiterer Tipp der oft vergessen geht: Trinken Sie genügend Wasser. Denn ist die Blase nie richtig gefüllt, bleibt der Beckenboden untrainiert, dies begünstigt eine Blaseschwäche.

An wen kann ich mich wenden?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, finden Sie weitere Informationen, indem Sie den QR-Code scannen. Wenden Sie sich bitte zudem direkt an einen Arzt Ihres Vertrauens.



Bei Unsicherheiten ist ein Gang zum Urologen oder zur Urologin hilfreich.



Zeigt her eure Füsse ...

Pilzkrankungen an Füßen oder Nägeln sind lästig, lassen sich aber gut behandeln.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Das Risiko für Fusspilz steigt, wenn das Immunsystem geschwächt ist oder der Säureschutzmantel der Haut nicht optimal funktioniert. Die Krankheit wird meist durch Fadenpilze übertragen, die sich vom Keratin ernähren, das in der obersten Hautschicht und den Nägeln enthalten ist. Die Pilzsporen verbreiten sich gerne in einer feuchtwarmen Umgebung wie zum Beispiel in Schwimmbädern oder Gemeinschaftsduschen. Im Hallenbad ist ihre

Konzentration rund um die Desinfektionsbrause besonders hoch. Dr. med. Paolo Pedrazzetti, Dermatologe aus Adliswil, rät deshalb, im Hallenbad Badeschuhe zu tragen: «Nur so ist die Benutzung der Desinfektionsmöglichkeit empfehlenswert.»

Von Fusspilz sind vor allem Menschen betroffen, die verstärkt an den Füßen schwitzen, viel Sport treiben oder häufig Gummistiefel, dicke Winterstiefel, Skischuhe und Turnschuhe tragen, die nicht atmungsaktiv sind. Pilzsporen können auf Hautschuppen in Schuhen, aber auch in Teppichböden, Kleidungsstücken und Handtüchern bis zu sechs Monate überleben. «Die Sporen können jedoch nur dann in die Haut eindringen, wenn diese vorgeschädigt ist, also kleinste Risse aufweist, die von blossen Auge nicht sichtbar sind», erklärt der Hautarzt.

Fusspilz erkennen

Fusspilz äussert sich auf drei Arten. In etwa neunzig Prozent der Fälle tritt die Infektion zuerst zwischen dem vierten und fünften Zeh auf. Anfangs sieht die Haut weiss und aufgeweicht aus. Meist kommen später kleine Bläschen und schmerzhaft, nässende Risse dazu. Paolo Pedrazzetti ergänzt: «Manchmal stinkt die Haut auch – dafür verantwortlich sind Bakterien, die sich in den Wunden einnisten.»

Bei der zweiten Form bildet der Fusspilz Bläschen auf dem Fussgewölbe, die oft als Allergie verkannt werden. Bei der dritten Form verdickt sich die Hornhaut. Betroffene glauben, dass ihre Haut an den Füßen einfach trocken ist. «Aufschluss gibt hier die mikroskopische Untersuchung der Haut unter dem Mikroskop oder das Anlegen einer Pilzkultur», weiss der Facharzt.

Fusspilz sollte auch deshalb behandelt werden, weil daraus Nagelpilz entstehen kann.



Gute Fusspflege hilft, Fuss- und Nagelpilz zu entdecken.

Hühneraugen? Lebewohl®!

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

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



Nagelpilz sollte frühzeitig behandelt werden.

Genügend lang behandeln

Paolo Pedrazzetti empfiehlt, Fusspilz immer konsequent und möglichst früh zu therapieren, um einerseits die Ansteckung von Mitmenschen zu vermeiden. Andererseits bietet die Erkrankung auch eine Eintrittspforte für diverse Erreger wie Bakterien. Der Fachmann erklärt: «Wenn zum Beispiel Streptokokken oder Staphylokokken ins Lymphsystem gelangen, kann es zu einer Blutvergiftung kommen, die im Extremfall im Spital mit Antibiotika behandelt werden muss.»

Die Behandlung von Fusspilz erfolgt durch einen Wirkstoff, den es als Spray, Milch, Puder oder Creme gibt. Wichtig ist, die Therapie auch nach Abklingen der Symptome während mindestens einer Woche weiterzuführen. Denn bei einem zu schnellen Absetzen der Medikamente ist ein erneutes Aufflammen der Infektion möglich. In der Regel dauert die Behandlung etwa zwei Wochen.

Nagelpilz

Fusspilz sollte auch deshalb behandelt werden, weil daraus Nagelpilz entstehen kann. Neben genetischen Faktoren begünstigen nicht atmungsaktive Schuhe, zu kleines oder zu grosses Schuhwerk, Sportarten, die die Zehennägel stark belasten (z. B. Fussball, Tanzen, Tennis), Verletzungen der Nagelplatte oder Schläge auf den Nagel Nagelpilz. Zeichen für diesen Pilz sind das Abheben der Nagelplatte, Farbveränderungen oder eine Verdickung des Nagels. Mit der Zeit kann der Nagel brüchig werden und sich abspalten. Manchmal treten Entzündungen im Nagelfalz auf, die schmerzhaft sein können.

Oft langwierige Therapie

Auch bei Nagelpilz empfiehlt Paolo Pedrazzetti eine frühzeitige Behandlung, denn im Anfangsstadium lässt er sich einfacher und schneller behandeln als ein verschleppter Pilz. Laut dem Dermatologen hängt die Therapie vom Befall ab. Ist die Nagelplatte verdickt, muss die infizierte Nagelmasse zuerst abgetragen und mit einer harnstoffhaltigen Salbe in Kombination mit einem Antipilzmittel behandelt werden. Bei zersetzten Nägeln wird der Wirkstoff in Form eines Sprays oder Lacks aufgetragen. Ist nur der vordere Teil des Nagels befallen, bringt der Lack den Pilz in achtzig Prozent der Fälle zum Verschwinden. Wenn die Nagelwurzel oder mehr als drei Nägel betroffen sind, muss der Pilz mit Tabletten behandelt werden. Die Tabletten müssen während mindestens drei Monaten eingenommen werden. Danach kann die medikamentöse Therapie entweder fortgesetzt oder die noch befallene Stelle mit Lack weiterbehandelt werden, bis der Nagel gesund herausgewachsen ist. Während der Behandlung sollten alle Schuhe am besten am Ende der ersten Therapiewoche gründlich mit einem pilzabtötenden Mittel desinfiziert werden, um eine erneute Ansteckung zu verhindern. <

Massnahmen zum Schutz vor Fusspilz:

- > In Schwimmbädern und in öffentlichen Duschen Badeschuhe tragen.
- > Möglichkeit zur Fussdesinfektion in öffentlichen Schwimmbädern nutzen.
- > Atmungsaktive und passende Schuhe tragen.
- > Die gleichen Schuhe nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen tragen.
- > Leicht schwitzende Füsse trocken halten (eventuell mit einem Puder behandeln, das die Feuchtigkeit aufsaugt).
- > Nach dem Duschen oder Baden Zehenzwischenräume gut trocknen.
- > Täglich die Strümpfe / Socken wechseln.
- > Keine synthetischen Strümpfe oder Socken tragen. Sie fördern das Schwitzen.
- > Socken und Handtücher bei mindestens 60°C waschen.
- > Haut an den Füssen mit einer Pflegecreme geschmeidig halten. (Achtung: Dies gilt nicht während der Pilzbehandlung.)



Burgerstein MagnesiumVital direct

Burgerstein MagnesiumVital direct deckt mit einem Stick den gesamten Tagesbedarf an Magnesium. Der Direct-Stick mit natürlichem Brombeeraroma ist praktisch für unterwegs. Er kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund auf. Burgerstein MagnesiumVital direct ist der ideale Begleiter für Menschen, die gerne in Bewegung sind und ihre Freizeit mit sportlichen Aktivitäten gestalten.

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



Pat Burgener, Snowboarder und Musiker, mit Strath Iron

Bei Müdigkeit und Erschöpfung – Strath® Iron

Strath Iron basiert auf der fermentierten Strath Kräuterhefe mit 61 Mikronährstoffen, natürlichem fermentiertem Eisen und Vitamin C. Das vegane Eisen ist sehr gut verträglich und kann vom Körper gut aufgenommen werden.

Eisen in Strath Iron

- > trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- > für einen normalen Energiestoffwechsel

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

Bio Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



Mehr erfahren:

Vergesslicher als früher?



Aus Ginkgo

Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



So gesund ist Kürbis

Wussten Sie, dass Kürbis botanisch gesehen eine Beere ist? Zugegeben, eine sehr überdimensionierte – das bis jetzt grösste Exemplar brachte es laut Guinness-Buch der Rekorde auf über 1000 Kilogramm!

Das steckt im Kürbis

- > Jede Menge Vitamine: Im Speziellen auch die Vitamine A, B1, B2, B6, Folsäure und C. Vitamine sind lebensnotwendige organische Verbindungen, die an der Energiegewinnung oder am Aufbau von Hormonen, Enzymen und Blutkörperchen beteiligt sind. Sie müssen fast ausnahmslos über die Nahrung zugeführt werden.
- > Mineralstoffe und Spurenelemente: Zum Beispiel Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Selen. Auch sie werden mit der Nahrung aufgenommen. Es handelt sich um anorganische Nährstoffe, die der Körper etwa für den Aufbau von Zellen, Knochen oder Zähnen braucht.
- > Viele Ballaststoffe: Das sind weitgehend unverdauliche Pflanzenfasern, die aus langkettigen Kohlenhydraten bestehen. Sie fördern den Verdauungsprozess, beugen Verstopfung vor und halten länger satt.
- > Kalorien: Es befinden sich fast keine Kalorien im Kürbisfleisch (25kcal pro 100g). Daran darf man sich satt essen, ohne sich Sorgen um die schlanke Linie machen zu müssen. Anders bei den Kürbiskernen, die gerne zum Knabbern verwendet werden. 100g davon liefern etwa 500kcal!

Apropos Kürbiskernöl ...

Dickflüssig und intensiv grün mit einem samtweichen Gefühl auf der Zunge: So präsentiert sich Kürbiskernöl, das mit seinem ausgesprochen nussigen und röstaromareichen Geschmack begeistert.

Nach dem Mahlen werden die Kürbiskerne zu einer Paste verarbeitet, geröstet und ausgepresst. Um einen Liter Öl herzustellen, braucht man etwa zweieinhalb Kilo Kerne aus rund dreissig Kürbissen.

Da Kürbiskernöl besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen ist, gilt es als sehr wertvoll für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. <

Rezept

Kürbis-Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleinerer Kürbis
- 2-3 Rüebli
- 1 Süsskartoffel
- 1 Fenchelknolle, alles grob gewürfelt
- 1 grösseres Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Bund Petersilie, zerkleinert
- 0,75 l Gemüsebouillon
- 4 EL Kürbiskerne
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Kardamom, Thymian
- Saft einer Zitrone
- je etwas Sauerrahm und Kürbiskernöl

Zubereitung:

- > Alles Gemüse, Ingwer und Petersilie in der Bouillon weichkochen.
- > Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- > Die Kokosmilch zum Gemüse geben und erhitzen, dann pürieren, würzen und Zitronensaft zugeben.
- > In Suppenteller verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen, einen Kleks Sauerrahm draufgeben und mit einigen Tropfen Kürbiskernöl beträufeln.

Guten Appetit!

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch «Heilkraft von Obst und Gemüse» von Ursel Bühring und Bernadette Bächle-Helde. Ulmer Verlag, ISBN: 978-3-8186-1371-6

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 Tierversmittlung und Tierschutz

Aus der Schweiz, für die Schweiz

«Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!» Goethe hat schon im 18. Jahrhundert sehr treffend formuliert, was in Zeiten wie diesen mehr und mehr an Bedeutung gewinnt.



Aus Natur wird Medizin

Evidenzbasierte pflanzliche Arzneimittel – die Max Zeller Söhne AG hat sich auf die Entwicklung, Herstellung und Vermarktung dieser Produkte spezialisiert. An den Standorten Romanshorn und Uttwil arbeiten rund 160 Mitarbeitende. Sie folgen stets dem Ziel, die gesamte Wertschöpfungskette vom Saatgut bis zum fertigen Produkt zu kontrollieren.

Weitere Informationen:
www.zellerag.ch

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
zellerag.ch

Ihr Schweizer Gesundheitspartner ...

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



Der Booster für das Immunsystem

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

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

axapharm ag
6340 Baar
axapharm.ch

Im Einsatz mit dem Space Star

Für die Spitex-Organisation Thal mit ihren rund 100 Mitarbeitenden sind sichere und zuverlässige Fahrzeuge essenziell. Sie setzen darum seit vielen Jahren auf den Mitsubishi Space Star und auf eine Partnerschaft mit der Garage Steiner & Schneeberger GmbH.



«Wir sind in einer ländlichen Umgebung unterwegs», erklärt Isabel Zimmermann, Geschäftsleiterin der Spitex Thal, «und sind auf kleine, wendige, zuverlässige sowie auch kostengünstige Fahrzeuge angewiesen.» Der Mitsubishi Space Star erfülle alle diese Anforderungen, damit stimme auch das Preis-Leistungs-Verhältnis. Mittlerweile setzt die Organisation seit acht Jahren auf dieses Modell und ist mehr als zufrieden damit. Die Fahrzeuge werden von der Garage Steiner & Schneeberger GmbH in Balsthal geliefert und gewartet, ein Glücksfall für die Spitex-Organisation, wie deren Geschäftsführerin betont. Dass die Garage sich im gleichen Gebäude befindet, sei zwar sehr praktisch, aber letztendlich nicht entscheidend gewesen, so Zimmermann. «Für uns war das Gesamtpaket wichtig, und das beinhaltet die Fahrzeuge sowie auch die Betreuung durch einen kompetenten Partner, der zudem jederzeit erreichbar ist.» Philipp Schneeberger, Inhaber und

Geschäftsführer der Garage Steiner & Schneeberger GmbH, erklärt, was das konkret bedeutet: «Wir sind sieben Tage die Woche, 24 Stunden erreichbar. Wenn also was ist, sind wir schnell vor Ort.» Das ist für die Spitex Thal sehr wichtig, da die Klientinnen und Klienten auf ihre Dienste und damit die Organisation auf die Fahrzeuge angewiesen sind. Genau hier kommt die Marke Mitsubishi ins Spiel, wie Schneeberger betont. «Die Zuverlässigkeit ist wirklich sehr hoch und auch die Wartung kostengünstig. Das ist ein Plus dieser Fahrzeuge und natürlich auch generell der Marke.»

Bewährte Partnerschaft

15 Fahrzeuge umfasst mittlerweile die Mitsubishi-Flotte der Spitex-Organisation Thal. «Unsere Mitarbeitenden fahren rund 20000 Kilometer pro Jahr», so die Geschäftsführerin, was bedeutet, dass die Fahrzeuge rund alle fünf Jahre ersetzt werden. Das ist auch aktuell der Fall und so freut sich Philipp

Schneeberger, Isabel Zimmermann nach und nach die neuen Mitsubishi Space-Star-Modelle übergeben zu dürfen. Die bewährte Partnerschaft wird also weitergeführt, eine echte Win-win-Situation. Vor allem auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Spitex-Thal-Organisation, die sich auf ihre Mitsubishi Space Stars verlassen können.

mitsubishi-motors.ch



LEASEN. FAHREN. ERLEBEN.



MITSUBISHI SPACE STAR



Jetzt mehr erfahren auf
mitsubishi-motors.ch



Heisse Küsse

Küssen macht nicht nur glücklich, sondern ist auch gesund und macht schön. Beim Küssen steigt die Pulsfrequenz und der Stoffwechsel wird angeregt. Glückshormone werden ausgeschüttet, der Stress lässt nach und die Anfälligkeit für



Depressionen und Bluthochdruck nimmt ab. Ausserdem werden die Gesichtsmuskeln trainiert, was hautstraffend wirken kann. Heute schon geküsst?

Keine Rabenmütter!

Junge Raben verlassen das Nest recht früh. Die Vögelchen sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht selbstständig, können kaum fliegen und sitzen aufgeplustert auf dem Boden oder auf einem Ast. Sind sie von ihren Eltern ausgesetzt worden oder aus dem Nest gefallen?



Wer die Tiere genauer beobachtet, stellt jedoch fest, dass sie keinesfalls hilflos sind, sondern von ihren Eltern weiterhin liebevoll versorgt werden.

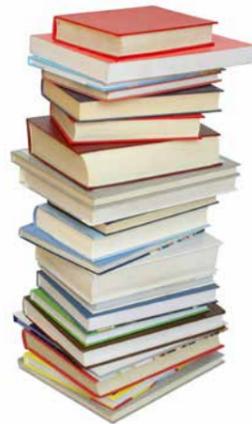
Neue medizinische Errungenschaften

Tierversuche werden nicht nur gebraucht, um neue Medikamente zu entwickeln und zu testen. Bis heute sind darauf ebenfalls zahlreiche neue medizinische Therapien und Errungenschaften zurückzuführen. Ohne Tierversuche gäbe es heute beispielsweise keine Herzschrittmacher oder Hüftprothesen. Auch zahlreiche Operationstechniken wurden zunächst am Tier erprobt.



Langlebige Bücherwürmer

Wer viel liest, tut seiner Seele und seinem Körper Gutes. Lesen vermindert Stress und fördert Fantasie sowie Vorstellungskraft. Es verbessert die emotionale Intelligenz und macht schlau! Eine Studie der Yale University zeigt, dass die Lebenserwartung von Bücherwürmern steigt. Bei 3,5 Stunden Lesen pro Woche um 17 Prozent, bei Viellesern sogar um 23 Prozent.



Buntes Herbstlaub

Ein Laubbaum verdunstet über seine Blätter täglich mehrere hundert Liter Wasser. Um in der kalten, trockenen Jahreszeit überleben zu können, stösst er im Herbst sein Blätterkleid ab. Doch zuvor zieht der Baum das wertvolle Chlorophyll aus den alten Blättern zurück und lagert es für die neuen Blätter ein. Die bunten Blattpigmente, die vom Grün des Chlorophylls überdeckt waren, kommen jetzt zum Vorschein. Welch schöne Laubfärbung!



Gesunde Pilze

Jetzt ist Hochsaison für Pilze. Wer durch die Wälder streift, hat gute Chancen, ihnen zu begegnen. Pilze sind sehr gesund. Sie enthalten Mineralstoffe und Spurenelemente, daneben auch Vitamine – vor allem aus der B-Gruppe. Sie schmecken gut und sind zudem kalorienarm. Das macht sie zu einem begehrten Sammelobjekt. Doch Vorsicht: Es gibt einige giftige Sorten, die nicht immer so leicht zu erkennen sind wie Fliegenpilze.



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.
Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel
Einsendeschluss: 31. Oktober 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

engl. Artikel	Entgegennahme, Empfang	frz. Felsinsel	Zugmaschinen (Kw.)	röm. 1050	sehr viele (ugs.)	Hüllen	oriental. Sagenfigur (2 W.)	erneut, abermals	alt-Kulturvolk in Mexiko	scharfe Bergkante	eh. russ. Raumstation
Medikament	7						wieso, weshalb				
positives Ergebnis					14	Teile der Geige	span. Mittelmeerinsel		1	griech. Küstenlandschaft	
schweiz. Rebsorte (weiss)	konkret	junger Hirsch		Eidg. Departement d. Innern	Filterutensil		alt Bundesrat †1977				
		2					engl.: i. O.	frz.: von	10	frz.: du	ital. Provinzkennz.: Venedig
Bergweide			digitale Informationen	44. US-Präsident		Linsensystem der Kamera			5		
		9						Fischfanggerät		12	
Medikamente gegen Bakterien	Keimzelle			engl.: sein (to ...)		best. Artikel					
Teil der Erdoberfläche						4					
	Doppelkonsonant			glatte Stöcke		Rand, Limit					
frz. Artikel	plötzlich auftretend		überlieferte Erzählung						6		
Kartenspiel zur Weissagung		8			Pfeifentabak		hohe Trumpfkarte (Jass)				
oberer Teil der Scheune	eh. CH-Sportreporter † (Karl)		rumän. Währungseinheit	nordgerman. Götter					3		
				Bundesamt für Zivilluftfahrt						11	
ital. See	Teile der Finger										13

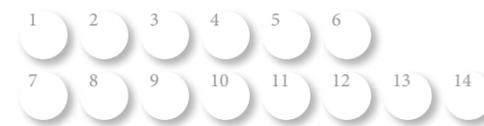
Ihr Experte für gutes Hören

- Kostenloser Hörtest
- Persönliche Beratung
- Innovative Hörgeräte und Zubehör
- Hörgeräte-Anpassung
- Umfassender Service
- Zufriedenheitsgarantie

Möchten Sie einen Termin in einem Audika Hörcenter buchen oder mehr über unsere Dienstleistungen erfahren?
 Tel. 0800 22 11 22 oder www.audika.ch



Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der September-Ausgabe lautet:
MUSKELKATER



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!

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen



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



Sie fragen, wir antworten

«Ich bin schon älter und manchmal habe ich mit dem Gedächtnis etwas Probleme. Meine Hausärztin verschrieb mir ein Medikament mit Ginkgo. Doch ich setze lieber auf gesicherte Therapien, an Pflanzen glaube ich nicht so. Was meinen Sie dazu?»

Die Apothekerin: Schon seit Menschengedenken werden in der Medizin Pflanzenbestandteile verwendet, weil ihnen eine heilende oder stärkende Wirkung zugeschrieben wird. Damals konnte man den Effekt noch nicht wissenschaftlich belegen und man verliess sich auf Beobachtungen und Erfahrungswerte. Natürlich gab es Heilkräuter, die teilweise nur mit Vorsicht zu geniessen waren, denn sie konnten üble Nebenwirkungen haben. Andererseits profitieren wir noch heute vom tradierten Wissen unserer Ahnen.

Dass viele Pflanzen wohltuende und heilende Eigenschaften haben, kann inzwischen mittels

moderner Analysemethoden und Studien einwandfrei nachgewiesen werden. Das ist auch der Grund, warum viele Arzneimittelhersteller auf die Kraft der Heilpflanzen setzen. Damit ihre Medikamente zugelassen werden können, müssen eine vollständige Dokumentation zur Qualität sowie Studien zu Wirksamkeit und Sicherheit vorgelegt werden. Zu den Pflanzen, deren Wirkung und Sicherheit ausführlich dokumentiert ist, gehört Ginkgo.

Ginkgo wird häufig gegen den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen eingesetzt. Ebenso gegen Schwindel, Ohrgeräusche oder die sogenannte «Schaufensterkrankheit», bei der es aufgrund schlechter Durchblutung zu Wadenschmerzen nach einer bestimmten Gehstrecke kommt. Die wissenschaftlich gesicherten Wirkungen sind eine Verbesserung der Hirnleistung, eine Durchblutungsförderung im Bereich der kleinen Gefässe und eine Optimierung der Sauerstoffversorgung im Gehirn. <

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch



NEU

in der Anti-Ageing Intensivpflege

- **Night Cream**

Für normale Haut und Mischhaut.
Mit leichter Textur.

- **Gel für die Augenpartie**

Reduziert dunkle Augenringe
und Schwellungen.
Mit Kühlapplikator für
einen Soforteffekt.



Zwei neue Produkte erweitern die hochverträgliche und hochwirksame Intensiv Anti-Ageing-Pflegelinie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht mit leichter Textur, damit sie am Morgen wieder frisch und strahlend aussieht. Eye'Fective™ in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex im Gel für die Augenpartie wirkt gegen den müden Blick und sorgt für ein strahlendes Aussehen. Augenringe und Schwellungen werden reduziert. Eine perfekte Kombination, um in den neuen Tag zu starten.

Mehr Details

