



astrea

apotheke



Kontaktallergien
Schluss mit gereizter Haut

Schlaf
Wie Körper und Geist regenerieren

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Gesundheitstipps für die ganze Familie

Gut vorbereitet für den Winter



Halsweh?

- Halskratzen
- Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz
- Stimmversagen



www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

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

Ohne Antibiotika und Antiseptika.

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

Medizinprodukt. Vertrieb: Alpinamed AG, Freidorf

Gesamtauflage
111 000 Ex.
Ausgabe
11 – November 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

astreaAPOTHEKE 11/2023

Liebe Leserin, lieber Leser

Während der letzten Monate waren wir fleissig und haben unsere Website völlig überarbeitet und aufgefrischt. Sie finden dort nun eine grosse Auswahl an Artikeln, die von Fachleuten recherchiert wurden und das ganze Gesundheitsspektrum abdecken. Wir werden laufend neue Funktionen und Texte hinzufügen und damit das Angebot weiter ausbauen.

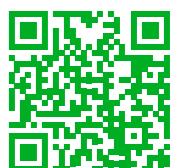
Lassen Sie sich doch überraschen und werfen Sie einen Blick auf die neue Website. Beachten Sie jedoch, dass wir jeweils nur eine Auswahl der Artikel aus der aktuellen Print-Ausgabe online verfügbar machen. Es lohnt sich also nach wie vor, in Ihrer Apotheke nach der gedruckten, vollständigen Ausgabe Ihrer Apothekenzeitschrift zu fragen...

Herzlich,



Ch. Schittny

Christiane Schittny
Chefredaktorin und Apothekerin



So schützen wir uns. ✓

Gegen Grippe und Covid-19 impfen.

Besser geschützt ab 65 Jahren und bei Vorerkrankungen.

schutzvordergrippe.ch



22



32



39

Titelthema

6 Den Winterviren trotzen

Gesundheit

- 12 Erkältungen bei Schwangeren und Säuglingen
- 14 Heiserkeit: nicht immer harmlos
- 22 Nahrung fürs Immunsystem
- 26 Ingwer: mehr als ein Gewürz
- 39 Stress: Entspann dich!
- 42 Wenn Wundheilung auf sich warten lässt
- 46 Allergien: Schluss mit gereizter Haut
- 50 Tipps für eine gesunde Blase
- 59 Rat der Apothekerin: Erwachsenenakne

Wissen

- 28 Schlaf: Zeit zum Träumen
- 32 Testen Sie Ihr Wissen: Augengesundheit

Gesundheitspolitik

- 16 Apothekenmythen auf den Prüfstand

Kinderfrage

- 36 Was ist Homöopathie?

Interview

- 20 Erkältung oder Grippe?

Rezept

- 52 So gesund ist Lauch

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 38 Produkttipps
- 55 Produkttipps
- 57 Kreuzworträtsel

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



Den Winterviren trotzen

Vieles kann helfen, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Nicht zuletzt eine Grippeimpfung.



TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Bleiben Sie zu Hause! Sie erinnern sich alle bestimmt noch an diese Aufforderung von Bundesrat Alain Berset im März 2020. Die Corona-Pandemie ist zum Glück Vergangenheit. Doch haben die damals verordneten und empfohlenen Massnahmen nicht nur dazu beigetragen, dass viele Menschen von einer Infektion verschont wurden. Sondern auch dazu, dass bereits mit dem Covid-19-Virus Infizierte andere nicht ansteckten.

Quasi als Nebeneffekt gingen die Ansteckungen mit Winterviren wie Erkältungs- und Grippe- bzw. Influenzaviren zurück. Zwar so stark, dass die Grippewelle in der Saison 2020/21 ausblieb.

Die Impfung ist der beste Schutz vor einer Grippeerkrankung und vor möglichen Komplikationen.

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt

Im «Corona-Winter» wurden lediglich 44 laborbestätigte Grippefälle registriert. Das Bundesamt für Gesundheit BAG schreibt dazu: «Grippefälle traten nur sporadisch auf. Obwohl sich die Intensität und der Schweregrad der Grippewelle von Jahr zu Jahr unterscheiden, ist dieser Ausfall der Grippewelle aussergewöhnlich, wurde aber in den anderen Ländern der gemässigten Zonen ebenfalls beobachtet.» Zum Vergleich: In der Saison vor der Corona-Pandemie waren 2019/20 11 999 Influenza-Fälle registriert worden; bereits ein Jahr nach dem Ausbleiben der Grippewelle schlugen 2021/22 die Influenzaviren wieder mit unverminderter Stärke zu (11 962 Fälle).

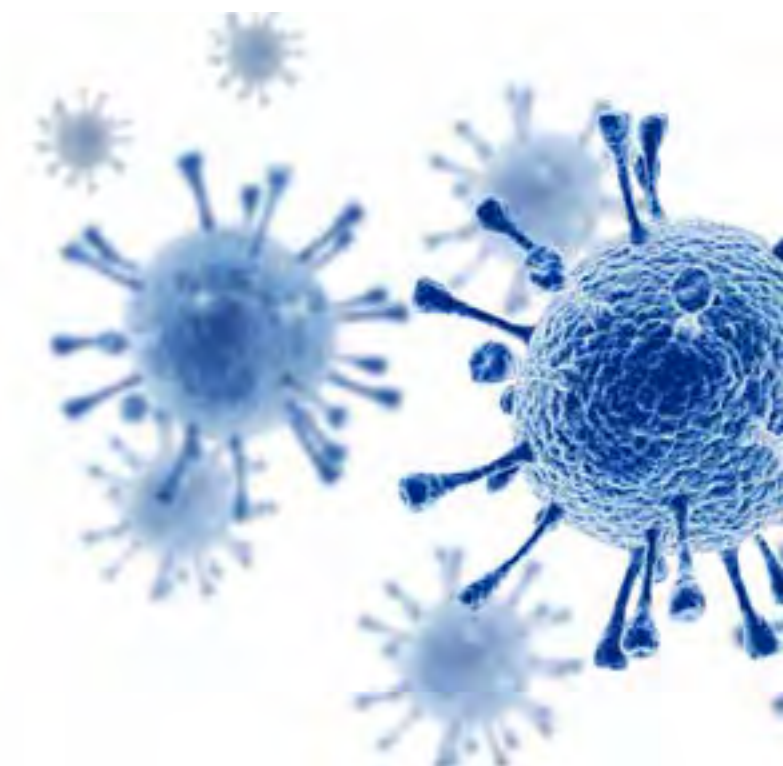
Keine Bagatellerkrankung

Eigentlich müssten wir gelernt haben, was zu tun wäre, damit die Viren keine Chance haben, sich bei uns einzunisten. «Die Massnahmen zur Reduktion der Covid-19-Übertragung wie Mund- und Nasenschutz, Abstand halten, Hygienevorschriften und Reisebeschränkungen dürften eine massgebende Rolle bei der Reduktion der Grippeübertragung gespielt haben», fasst das BAG zusammen.

Auch wenn sich manche durch eine Grippe nicht stark beeinträchtigt fühlen, kann sie für andere schwerwiegende Folgen haben: «Die Erkrankung führt in der Schweiz üblicherweise zu 112 000 bis 275 000 Arztkonsultationen und es kommt zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen. Betroffen sind vor allem Menschen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen.» Laut BAG zählen dazu:

- > Personen ab 65 Jahren;
- > schwangere Frauen und Wöchnerinnen;
- > Kinder (ab 6 Monaten), Jugendliche und Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung der Lungen, des Herzens oder der Nieren oder mit einer Störung der Immunabwehr;
- > frühgeborene Kinder, die während der Grippezeit unter 24 Monate alt sein werden (ab dem Alter von 6 Monaten).

- > All diejenigen, welche mit Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko zusammenleben oder -arbeiten (z. B. Gesundheits- und Krippenpersonal) einschliesslich des familiären und beruflichen Umfelds von Säuglingen (unter 6 Monaten).
- > Neu richtet sich die Empfehlung auch an alle Personen mit einem regelmässigen Kontakt zu Geflügel oder Wildvögeln.



Starkes Immunsystem?

Jetzt vorbeugen!

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

Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Eine Antwort der Natur

Gratis-Schutz

Für alle oben genannten Personengruppen gilt: Die Impfung ist der beste Schutz vor einer Grippeerkrankung und möglichen Komplikationen. Idealer Impfzeitpunkt ist Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle.

Dieses Jahr findet am Freitag, 10. November, der 20. Nationale Grippeimpftag statt. In der Regel können sich Personen ohne Voranmeldung gegen die Grippe impfen lassen. Die Kosten werden für Personen der Risikogruppen von den Krankenkassen übernommen.

Ebenfalls besteht in einigen Kantonen im Herbst die Möglichkeit, sich direkt in Apotheken mit einem entsprechenden Impfangebot impfen zu lassen.

Gurgel- und Mundwässer

Zu den während der Corona-Pandemie empfohlenen Hygienemassnahmen gehörten das regelmässige Waschen und Desinfizieren der Hände. Denn über den Kontakt mit Computertastaturen, Griffen von Einkaufswagen, Türklinken etc. können Viren leicht auf die Schleimhäute von Mund und Nase gelangen. Eine unterschätzte Präventionsmassnahme sei die Bekämpfung der Viren im Nasen-Rachen-Raum mit Antiseptika, d.h. mit Wirk-



Raus an die frische Luft! Das stärkt die Abwehrkräfte.

stoffen, die bakterielle, virale und andere mikrobielle Erreger zerstören. So die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e. V. in einem Übersichtsartikel der Deutschen Apothekerzeitung. Studien zeigten zudem: In vitro – «im Reagenzglas» – erwiesen sich u. a. Mund- und Gurgelwasser auf Basis ätherischer Öle sowohl mit und ohne Alkohol gegen eindringende Viren als wirksam. Weniger effektiv waren Grüntee, Granatapfel- und Aronia-Saft. Für Salbei-Extrakt sei hingegen die Wirksamkeit gegen Grippe- und humane Corona-Viren nachgewiesen worden.

Das Immunsystem stärken

Kommt der Körper in Kontakt mit Krankheitserregern, versucht das Immunsystem, diese unschädlich zu machen. Je stärker die Abwehrkräfte sind, desto grösser ist die Chance, dass keine Erkrankung ausbricht. Stärken lässt sich das Immunsystem u. a. mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Wichtig ist, Faktoren wie übermässigen Stress, Rauchen und Alkohol zu eliminieren, die das Immunsystem schwächen.

Zu den pflanzlichen Heilmitteln, die das Immunsystem stärken, zählen Roter Sonnenhut (*Echinacea pururea*), Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*), Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*), Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), Ingwer (*Zingiber officinalis*), Kurkuma (*Curcuma longa*), Meerrettich (*Armoracia rusticana*) und viele andere mehr. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten. <



Ein kleiner Stich zeigt viel Wirkung.

Jedes Jahr neue Impfstoff-Cocktails

1936 wurde der erste Lebendgrippeimpfstoff entwickelt. Seit 1942 werden Grippeimpfungen in der allgemeinen Bevölkerung eingesetzt. Da sich die Grippeviren schnell verändern (mutieren), müssen jedes Jahr neue Impfstoffe entwickelt werden. Sie werden von der WHO entsprechend den dominierenden Subtypen der Influenzaviren in Ländern der südlichen Hemisphäre für jene auf der Nordhalbkugel neu zusammengestellt. Mit den Flugpassagieren reisen die Viren im Sommer – der kalten Jahreszeit auf der Südhalbkugel – nach Norden, wo sie neue Wirte finden.

Die Grippeimpfstoffe werden entweder aus infizierten embryonierten Hühnereiern oder in Zellkulturen von Vero-Zellen der Grünen Meerkatze gewonnen.

Obwohl die Wirksamkeit «nur» bei 50 Prozent liegt, ist die Impfung der wirksamste Schutz gegen die Grippe. Es wird immer noch nach einem «Universalimpfstoff» geforscht.

Quellen: bag.admin.ch, wikipedia.org

Die Grippe führt in der Schweiz jährlich zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen.

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

Freier durchatmen.
www.erkaltungshusten-ibsa.swiss

Aus der TV-Werbung



Löst den Schleim, befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

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

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Caring Innovation



Wenn Schwangere und Säuglinge erkältet sind

Erkältungen gehören zum Winter einfach dazu und machen vor niemandem Halt. Bei der Bekämpfung der Symptome dürfen aber viele Arzneimittel nicht einfach wahllos verabreicht werden.

TEXT: CHRISTIANE SCHITTY

Eine verstopfte Nase? Kein Problem: Da helfen doch die schnell wirkenden Nasentropfen vom letzten Jahr. Und ein zünftiger Husten? Auch da findet sich bestimmt noch was Passendes in der Hausapotheke. Doch ganz so einfach ist es nicht immer. Wussten Sie, dass bestimmte Personengruppen nur auf für sie bestimmte Medikamente zurückgreifen dürfen und dass man immer genau hinschauen muss, was für wen geeignet ist? Das gilt insbesondere für Säuglinge und Kinder, denn sie sind keine kleinen Erwachsenen und brauchen meist eine für sie angepasste Dosierung oder gar ganz andere Wirkstoffe. Auch Schwangere und Stillende sollten vorsichtig sein, denn über den Blutkreislauf oder die Milch können Ungeborene oder Säuglinge Substanzen bekommen, die für sie schädlich sein können.

Säuglinge und Kleinkinder

Während Babys nach der Geburt noch durch mütterliche Immunglobuline vor Erkältungskrankheiten geschützt werden, lässt dieser Schutz nach etwa sechs Monaten nach – und die erste Erkältung lässt nicht lange auf sich warten. Da Säuglinge hauptsächlich durch die Nase atmen, erhöht dabei insbesondere eine verstopfte Nase den Leidensdruck der kleinen Patienten. Eine harmlose Erkältung kann sich bei Kleinkindern schneller zu einer ernsthaften Erkrankung entwickeln als bei Erwachsenen. Aus diesem Grund ist vor allem bei Kindern unter zwei Jahren bei Erkältungen ein Besuch beim Kinderarzt resp. bei der Kinderärztin empfohlen.

Salzwassersprays und -tropfen mit erhöhter Salzkonzentration helfen, die Schnupfennase zu befreien. Bei hartnäckigeren Fällen kommen abschwellende Präparate mit Wirkstoffen wie

Oxymetazolin oder Xylometazolin in altersgerechter Dosierung kurzfristig zum Einsatz. Da ätherische Öle wie Pfefferminze, Menthol oder Kampfer bei Babys und Kleinkindern starke Atembeschwerden auslösen können, dürfen diese bei den Kleinen nicht angewendet werden.

Schwangere und Stillende

Während der Schwangerschaft ist das Immunsystem etwas schwächer als sonst – und schnell hat einen eine Erkältung erwischt. Salzwassersprays oder Dampfinhalation mit heissem Salzwasser helfen, eine verstopfte Nase wieder zu befreien. Auch die kurzfristige Anwendung eines abschwellenden Nasensprays ist während der Schwangerschaft oder Stillzeit meist vertretbar. Gegen ein kratziges Gefühl im Hals und einen unangenehmen Hustenreiz helfen Lutschtabletten und Bonbons, welche den Speichelfluss anregen und somit die Schleimhäute befeuchten und beruhigen. Zudem vermögen Teezubereitungen, Erkältungsbeschwerden zu lindern.

Nicht alle Pflanzenstoffe sind allerdings in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit geeignet. Als unbedenklich gelten zum Beispiel Hagebutten-,



Schwangere müssen bei der Medikamentenwahl aufpassen.

Lindenblüten- und Holunderblütentee. Gegen Kopf- und Gliederschmerzen und bei Fieber können bestimmte schmerz- und fiebersenkende Medikamente wie beispielsweise Paracetamol eingenommen werden. Lassen Sie sich vor der Einnahme von einer Fachperson beraten. Generell gilt: Bei starken Erkältungssymptomen und hohem Fieber sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. <

Bild: rubchikova/adobe.stock.com



Heiserkeit: nicht immer harmlos

Heiserkeit geht häufig mit einer Erkältung einher oder tritt bei lautem Schreien ein. Doch nicht immer ist das Symptom harmlos. Was kann man dagegen tun?

TEXT: ANDREA SÖLDI

Eine raue, heiser klingende Stimme gilt gemeinhin als besonders maskulin, interessant oder gar erotisch – so etwa in der Rockmusik. Rockstars helfen zuweilen auch bewusst mit exzessivem Rauchen nach. Doch bei den meisten Menschen handelt es sich um ein unerwünschtes Phänomen.

Heiserkeit kann viele Ursachen haben. Meist sind diese harmlos, in selteneren Fällen können aber auch ernst zu nehmende Krankheiten dahinterstecken. Einer der häufigsten Gründe für eine raue, belegte und leisere Stimme ist eine Entzündung. Erkältungsviren oder Bakterien können sich im Bereich des Kehlkopfes ansiedeln, worauf die Stimmbänder nicht mehr frei schwingen können. Bei einer Erkältung geht Heiserkeit häufig mit

Hustenreiz einher. Bessert sich der Gesundheitszustand, klingt auch die Heiserkeit in der Regel innerhalb weniger Tage wieder von selbst ab. Unterstützen kann man die Heilung mit befeuchtenden Hustenpastillen, durch Inhalieren von Dampf mit ätherischen Ölen sowie genügendes Trinken, am besten warmen Kräutertee. Eine lindernde und stimmbandpflegende Wirkung haben vor allem Pflanzen mit Schleimstoffen wie etwa Eibisch, Malve und Spitzwegerich. Auch warme Honigmilch oder Fenchelmilch mit Honig sind bewährte Mittel. Zudem sollte man allzu trockene Luft meiden.

Am Rockkonzert mitgesungen

Gelegentlich führt auch eine Überbeanspruchung der Stimmbänder zu Heiserkeit. Typischerweise tritt das Symptom deshalb bei Lehrpersonen auf,

Einer der häufigsten Gründe für eine raue, belegte Stimme ist eine Entzündung.

die eine wilde Schulklasse zu bändigen haben, bei Personen, die viel reden wie etwa Callcenter-Mitarbeitenden, bei Jugendlichen, die bei einem Popkonzert lauthals mitgesungen haben oder Kindern, die sich in einer lauten Schar behaupten müssen. Im Extremfall fällt die Stimme gänzlich aus oder es ist nur noch ein Flüstern möglich.

Der Grund für die Heiserkeit bei übermässiger Belastung ist meist ein Anschwellen der Schleimhäute. Manchmal finden sich auch Knötchen oder Polypen auf den Stimmbändern. Dabei handelt es sich um gutartige Veränderungen der Schleimhäute, die sich meist von selbst wieder zurückbilden. Empfohlen sind eine Schonung der Stimme sowie das Anfeuchten der Stimmbänder mittels Geträn-

ken und wohltuenden Pastillen. Personen, die viel und laut sprechen oder singen und regelmässig unter Heiserkeit leiden, können in einer Stimmtherapie eine schonendere Technik einüben.

Wenn es gar nicht heilen will

Vorsicht geboten ist, wenn die Heiserkeit unvermindert länger als zwei Wochen andauert – vor allem auch, wenn keine offensichtliche Ursache vorliegt. Das Symptom könnte beispielsweise ein Hinweis auf eine chronische obstruktive Bronchitis (COPD), eine Schilddrüsenentzündung oder -unterfunktion und im schlimmsten Fall sogar Kehlkopfkrebs sein. Auch Reflux (saures Aufstossen) kann zu Heiserkeit führen. Bei länger andauernden Beschwerden ist deshalb ein Gang in die Arztpraxis angezeigt. <

Zurück zu den



Zurück zum Ursprung

Umckaloabo® Bei akuter Bronchitis

Das pflanzliche Arzneimittel
aus der *Pelargonium sidoides* Wurzel



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG

www.umckaloabo.ch



Gesundheitspolitik

Apothekenmythen auf dem Prüfstand

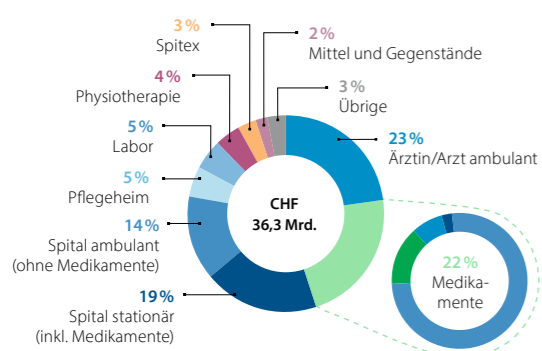
Die Medikamentenpreise sind die Ursache für die Kostenexplosion im Gesundheitswesen, Apothekerinnen und Apotheker geben einfach auf ärztliche Verordnung hin Medikamente ab und verdienen mit happigen Margen darauf gutes Geld. Diese und weitere Mythen sind bei der Schweizer Bevölkerung verbreitet. Ist an den Mythen was dran? Die Erklärungen dazu – unterlegt mit Zahlen und Fakten – bringen Licht ins Dunkel.

AUTOR: GREGORY NENNIGER, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Mythos Nr. 1: Die zu teuren Medikamente sind schuld an der Kostenexplosion im Gesundheitswesen, wodurch die Krankenkassenprämien stetig steigen.

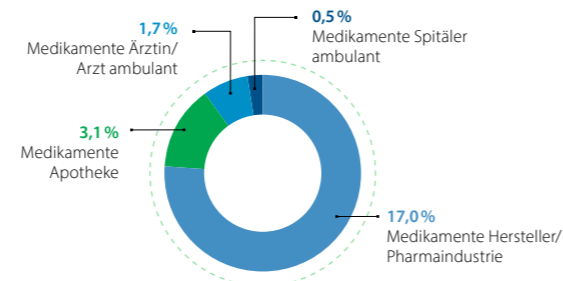
Erklärung: Falsch! Dass die Gesundheitskosten in der Schweiz in den letzten Jahren steigen, ist korrekt.

Verteilung der verschiedenen Gruppen der Kosten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) 2021



Dafür die Apotheken verantwortlich zu machen, allerdings nicht. Denn der Anteil der Medikamente an den Gesundheitskosten ist während den letzten zehn Jahren konstant geblieben. Zudem können laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) nur 3,1 Prozent der Kosten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) dem Apothekenkanal

Aufteilung der 22 Prozent Medikamentenkosten zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP)

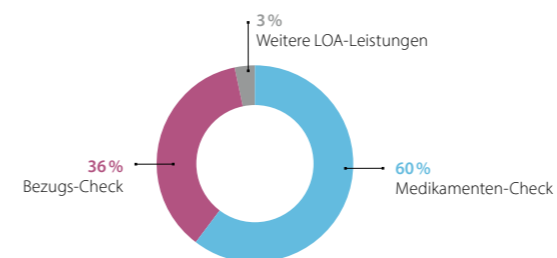


zugeordnet werden. Was viele zudem nicht wissen: Teure Medikamente machen allein fast 60 Prozent der Kosten aus – und werden nur äusserst selten durch Apotheken abgegeben. Die Apotheken werden folglich nicht nur zu Unrecht mit den Kostenexplosionen im Gesundheitswesen in Verbindung gebracht, es wird auch oft übersehen, dass sie einen grossen Teil zur Reduktion der Kosten beitragen, z. B. indem sie Generika anstelle von teureren Originalpräparaten abgeben oder viele Leistungen unentgeltlich erbringen.

Mythos Nr. 2: Apothekerinnen und Apotheker geben einfach die ärztlich verordneten Medikamente ab und verdienen sich dabei eine goldene Nase.

Erklärung: Falsch! Apothekerinnen und Apotheker machen weitaus mehr, als nur die verordneten Medikamente abzugeben. Sie beantworten die Fragen der Kundinnen und Kunden, besprechen mit ihnen die Einnahme und geben nützliche Zusatzinformationen. Mit dem Medikamenten-Check prüfen sie allfällige Risiken und Wechselwirkungen, kontrollieren die Dosierungen und erklären die Einnahme oder Anwendung. Der Bezugs-Check gibt dem Apothekenpersonal einen Überblick über die Gesamtmedikation einer Person – auch wenn mehrere Ärztinnen oder Ärzte aufgesucht werden. Die Kosten dieser Validierung sind der Lohn des Apothekenpersonals und transparent ausgewiesen. Sie werden direkt der Krankenkasse verrechnet. Mit dem Apothekentarif LOA (leistungsorientierte Abgabe) werden die Leistungen der Apotheken unabhängig vom Preis des verordneten Medikaments und der Anzahl abgegebener Packungen als Pauschale abgegolten.

Aufteilung der LOA-Leistungen zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) 2022



- Medikamenten-Check: CHF 4.30 pro verordnetes Medikament
- Bezugs-Check: CHF 3.25 pro Arzt und pro Tag, unabhängig von der Anzahl Packungen
- Weitere LOA-Leistungen: Wochendosiersystem, Generika-Substitutionspauschale, fraktionierte Abgabe, Einnahmekontrolle, Notfalldienst, Methadonabgabe



10 Jahre Docupass
Ihr Vorsorgedossier
www.docupass.ch

Docupass – Ihre Vorsorge

Bereits 10 Jahre gibt es das anerkannte Vorsorgedossier Docupass der Pro Senectute. Entlasten Sie Ihre Liebsten und halten Sie Ihre Wünsche für den Ernstfall frühzeitig fest.

Der Docupass beinhaltet:

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Abschreibemuster Vorsorgeauftrag
- Abschreibemuster Testament
- Vorsorgeausweis

Sie bevorzugen elektronische Dokumente?

Der eDocupass beinhaltet einerseits alle Docupass-Dokumente als PDF, andererseits erhalten Sie einen Zugang für die sichere **Online-Hinterlegung** Ihrer Dokumente. So können Sie sicher, orts- und zeitunabhängig darauf zugreifen sowie bestimmen, welche Personen im Ernstfall z. B. auf die Patientenverfügung den Zugriff erhalten sollen.

Ihre online Safe-Vorteile:

- Ernstfallzugriff
- Passwort- und Dokumentenverwaltung
- Digitale Nachlassfunktion
- und weitere Funktionen

Erstellen Sie kostenlos Ihren persönlichen Vorsorgeausweis: www.prosenectute.ch/vorsorgeausweis

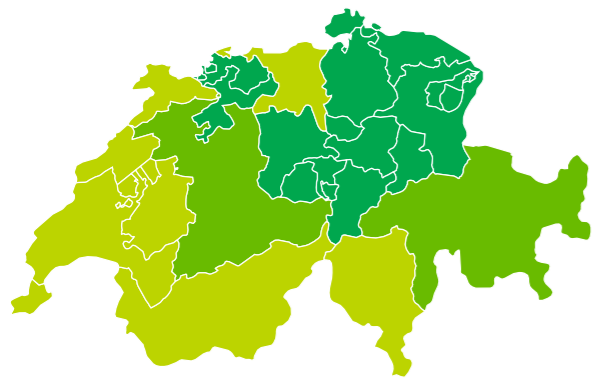
Bestellung Docupass und weitere Informationen: www.docupass.ch | Telefon 044 283 89 89

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Mythos Nr. 3: Es gibt in der Schweiz viel zu viele Apotheken. Wie soll man da noch den Überblick behalten, in welche man gehen soll?

Erklärung: Falsch! In der Schweiz gibt es 1839 Apotheken. Pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner sind das lediglich 21. Zum Vergleich: Der Durchschnitt in Europa liegt bei 32. In Kantonen, in denen die direkte Medikamentenabgabe durch Ärztinnen und Ärzte (Selbstdispensation) erlaubt oder zum Teil erlaubt ist, ist das Apothekennetz nicht mal halb so gross wie in Kantonen, in denen die Medikamentenabgabe ausschliesslich in der Apotheke erlaubt ist. Das führt dazu, dass Medikamente in den Arztpraxen direkt an Patientinnen und Patienten abgegeben werden, wodurch die wichtige Doppelkontrolle Ärztin/Arzt – Apothekerin/Apotheker wegfällt. Das stellt für Patientinnen und Patienten ein Risiko dar. Denn die Apothekerinnen und Apotheker sind Spezialistinnen und Spezialisten für Fragen zu Medikamenten, deren Einnahme, Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Interaktionen und weiteren Themen. Zudem steht das Apothekenpersonal täglich rund 300 000 Kundinnen und Kunden zur Verfügung, ganz ohne vorgängige Terminvereinbarung und auch am Wochenende und an Feiertagen. *Kleiner Tipp:* Auf der Website www.ihre-apotheke.ch finden Sie ganz einfach die nächstgelegene Apotheke – inklusive Kontaktangaben und Öffnungszeiten.

Apothekendichte in Bezug auf Abgaberegime



SD – 1 Apotheke auf 8200 Einwohner/innen
 Rx – 1 Apotheke auf 3100 Einwohner/innen
 MF – 1 Apotheke auf 5600 Einwohner/innen

Quellen: BFS, RoKA 2022, ABDA, Zahlen per Ende 2022



Bei leichten akuten Beschwerden empfiehlt sich der Gang in die Apotheke.

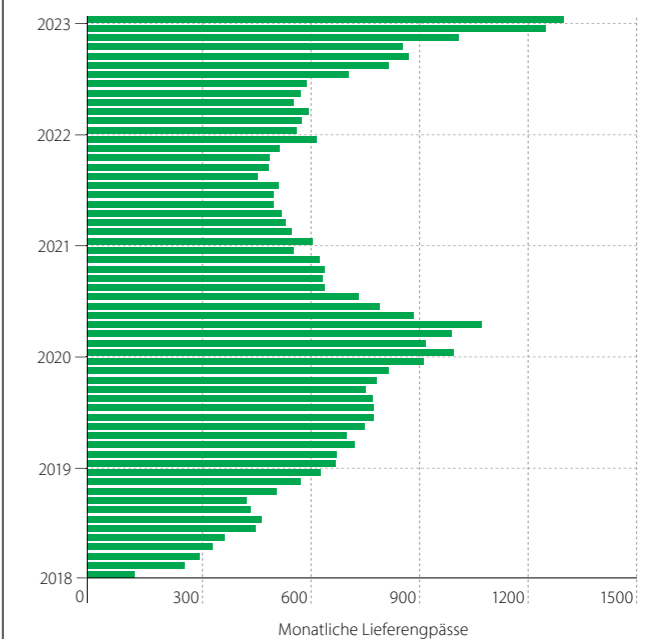
Mythos Nr. 4: Wenn die Menschen ein gesundheitliches Problem haben, gehen sie so oder so zu einer Ärztin oder einem Arzt und nicht in die Apotheke!

Erklärung: Teilweise richtig! Richtig ist, dass immer noch zu viele Menschen selbst bei kleineren Gesundheitsproblemen direkt zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Weil ein grosser Teil keinen Hausarzt oder keine Hausärztin hat oder es schwierig ist, dort einen Termin zu bekommen, machen viele den Gang in die Apotheke und lassen sich dort kompetent und unkompliziert beraten. Das erstaunt nicht: Apothekerinnen und Apotheker geniessen gemäss einer Studie vom Forschungsinstitut Sotomo aus dem Jahr 2022 ein sehr hohes Vertrauen der Bevölkerung und liegen nur knapp hinter den Ärztinnen und Ärzten. Aus der Studie geht aber auch hervor, dass der Schweizer Bevölkerung nach wie vor zu wenig bekannt ist, dass Apothekerinnen und Apotheker viele Gesundheitsprobleme direkt in der Apotheke lösen und behandeln können. So weiss laut der Studie beispielsweise nur rund ein Viertel der Befragten, dass in der Apotheke auch rezeptpflichtige Medikamente ohne ärztliche Konsultation bezogen werden können. Gerade das Interesse an dieser Dienstleistung ist jedoch gross. Um die Hausärztinnen und Hausärzte sowie Notfallaufnahmen zu entlasten, ist es also sinnvoll, zuerst in die Apotheke zu gehen und dort die ersten Abklärungen machen zu lassen.

Mythos Nr. 5: Dass zurzeit rund 1000 Medikamente nicht lieferbar sind und es vermehrt zu Lieferengpässen kommt, ist der ungenügenden Logistik der Apotheken zuzuschreiben.

Erklärung: Falsch! Lieferengpässe im Medikamentenbereich sind erstens kein Novum und zweitens nicht auf eine Fehlplanung von Apotheken zurückzuführen. Vielmehr haben ausgelagerte Produktionsstandorte, die Covid-19-Pandemie und der Ukrainekrieg zu einer Reihe von Unterbrüchen in der Lieferkette und somit zu einem Höchststand bei den Versorgungsengpässen geführt. Das Apothekenpersonal sucht deshalb tagtäglich nach sinnvollen Alternativpräparaten. Um solche Liefer- und Versorgungsengpässe zukünftig weitestgehend vermeiden zu können, hat sich eine Allianz aus Apotheker- und Ärzteschaft, Drogistinnen und Drogisten, Pharmaindustrie, Pharma-Grossisten, Labormedizin und Konsumentenorganisationen zusammengetan und die Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit» lanciert. Sie wollen zukünftig eine bessere und sichere Medikamentenversorgung? Helfen Sie mit und unterschreiben Sie die Initiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit»: www.versorgungssinitiative.ch.

Entwicklung der Lieferengpässe gemäss drugshortage.ch



Quelle: pharmaSuisse mit Datengrundlage drugshortage.ch

Quellenangaben:

- Bundesamt für Statistik (BFS) – Kosten und Finanzierung des Gesundheitswesens
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) – Statistik der obligatorischen Krankenversicherung
- Monitoring primäre Gesundheitsversorgung, Sotomo-Studie November 2022

GERADE GESUND



UND SCHON WIEDER ERKÄLTET.

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

FÜR KINDER AB 4 JAHREN GEEIGNET

www.zink-biomed.ch

Zink trägt 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. 09/2023. All rights reserved.



Erkältung oder Grippe?

Erkältungskrankheiten und Grippe werden durch Viren verursacht und haben einige gemeinsame Symptome. Der Apotheker Leo Grossrubatscher erklärt im Interview, was man über die beiden Erkrankungen wissen muss.

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



«Eine Erkältung kann von verschiedenen Viren verursacht werden, weshalb mehrere Erkrankungen pro Winter möglich sind.»

Leo Grossrubatscher, Apotheker

Wie erfolgt die Ansteckung bei Erkältungen und Grippe?

Bei beiden Krankheiten werden Viren über Tröpfchen direkt von Mensch zu Mensch zum Beispiel beim Sprechen übertragen. Besonders schnell verteilen sich Tröpfchen in einem Raum, wenn eine erkrankte Person hustet. Es braucht wenige Tröpfchen, um sich anzustecken. Eine Ansteckung ist aber auch durch das Berühren von kontaminierten Oberflächen möglich. Deshalb empfehle ich, die Hände regelmässig zu waschen und in der Erkältungssaison Desinfektionsmittel zu verwenden.

Welche Viren stecken hinter beiden Krankheiten?

Für die Grippe ist das Influenza-Virus verantwortlich. Dieses mutiert und pro Saison zirkuliert jeweils eine Art dieser Viren. Deshalb steckt man sich pro Winter meist nur einmal damit an. Die

ersten Symptome treten in der Regel sieben Tage nach der Ansteckung auf. Eine Erkältung kann von sehr vielen Viren verursacht werden, weshalb mehrere Erkrankungen pro Winter möglich sind. Die ersten Erkältungssymptome machen sich zwei bis sieben Tage nach einer Ansteckung bemerkbar.

Was unterscheidet eine Grippe von einer Erkältung?

Typisch für eine Grippe ist das sehr schnelle Auftreten heftiger Symptome. Betroffene können sich am Morgen noch gesund, am Nachmittag hingegen sehr krank fühlen. Die Grippe führt je nach Immunsystem zu hohem Fieber, starken Muskelschmerzen und grosser Erschöpfung. Eine Erkältung verläuft oft ohne Fieber.

Bei beiden Krankheitsbildern sind zudem Symptome wie Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten und Abgeschlagenheit möglich. Erkältete Kinder leiden oft auch an einer Ohrenentzündung. Grund dafür sind die eustachischen Röhren, die die Ohren mit dem Nasenraum verbinden und bei Kindern noch eng sind.

Welche Massnahmen helfen bei Grippe?

Der beste Schutz vor einer Ansteckung bzw. einem schweren Verlauf bietet die Impfung. Wer sich trotz der Impfung mit dem Influenza-Virus ansteckt, hat mildere Symptome.

Gegen die Ursache der Grippe helfen antivirale Mittel. Ansonsten kann man lediglich die Symptome mit diversen Medikamenten lindern. Dazu gehören fiebersenkende Präparate. Sie helfen darüber hinaus bei

Gelenkschmerzen. Ein Nasenspray wirkt einer verstopften Nase entgegen. Hustensirupe gibt es gegen Reizhusten oder produktiven Husten. Lutschtabletten oder Gurgellösungen befeuchten den Hals und lindern Halsschmerzen.

Bei einer Grippe ist Bettruhe besonders wichtig. Betroffene fallen in der Regel sieben bis zehn Tage aus.

Wie gefährlich ist eine Grippe?

Kumulativ gesehen ist die Grippe die tödlichste Krankheit weltweit in den letzten 100 Jahren. Mit steigendem Alter nimmt das Sterberisiko zu. Besonders gefährlich ist die Krankheit für ältere Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Krebs oder die aufgrund einer Organtransplantation oder einer Erkrankung wie Arthritis immunsupprimiert sind. Aber auch für Neugeborene und junge Säuglinge kann eine Grippe gefährlich sein. Jedes Jahr müssen in der Schweiz vor allem ältere Menschen und Babys wegen der Grippe hospitalisiert werden.

«Die Grippe kann zu hohem Fieber, starken Muskelschmerzen und grosser Erschöpfung führen.»

Leo Grossrubatscher, Apotheker

Wie lassen sich die Symptome einer Erkältung lindern?

Ähnlich wie bei einer Grippe. Bei einer Erkältung sollte man die Symptome immer individuell anschauen und gezielt behandeln. Kombimittel sind nicht bei jeder Erkältung angezeigt, im Gegenteil, sie können auch kontraproduktiv sein. Sinnvoll sind auch Mittel, die das Immunsystem stärken. So wird der Körper schneller mit dem Infekt fertig.

Bettruhe ist bei einer Erkältung hilfreich. Ich empfehle, sich nicht zu überanstrengen oder zu früh sportlich aktiv zu sein. Eine nicht auskurierte Erkältung kann in sehr seltenen Fällen zu einer Herzmuskelentzündung führen. Grundsätzlich muss man jedoch wissen, dass eine Erkältung viel weniger Risiken birgt als die Grippe.

Im Moment sind viele Medikamente nicht lieferbar. Welche Präparate sollte man in der Hausapotheke vorrätig haben, um gegen Schnupfen und Co. gewappnet zu sein?

Sinnvoll ist ein entzündungshemmendes Schmerzmittel, das bei Fieber, Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen hilft. Ausserdem empfehle ich, je ein Hustenmittel gegen Schleim- und gegen Reizhusten vorrätig zu haben. Ein Nasenspray oder eine Nasenspülung sowie etwas zum Inhalieren gehören ebenfalls in die Hausapotheke.

Inhalieren lindert alle Erkältungskrankheiten. Wichtig ist, dass man mindestens 15 Minuten lang inhaliert und dabei durch die Nase und den Mund einatmet. Fürs Inhalieren reicht schon ein Topf mit heissem Wasser und ein Tuch, mit dem man den Kopf bedeckt.

Welche Hausmittel können bei Erkältungen zusätzlich hilfreich sein?

Da gibt es ganz viele. Thymian ist das A und O bei trockenem oder schleimigem Husten. Einen Sud damit kann man gut inhalieren. Auch Eukalyptus-Öl lindert Erkältungen. Studien belegen zudem die Wirksamkeit von Echinacea. Am besten nimmt man Echinacea-Präparate zu Beginn einer Erkältung drei Tage lang hochdosiert ein und pausiert danach eine Woche. Die Pelargonie aktiviert die Flimmerhärchen in der Lunge und unterstützt beim Abhusten von Schleim.

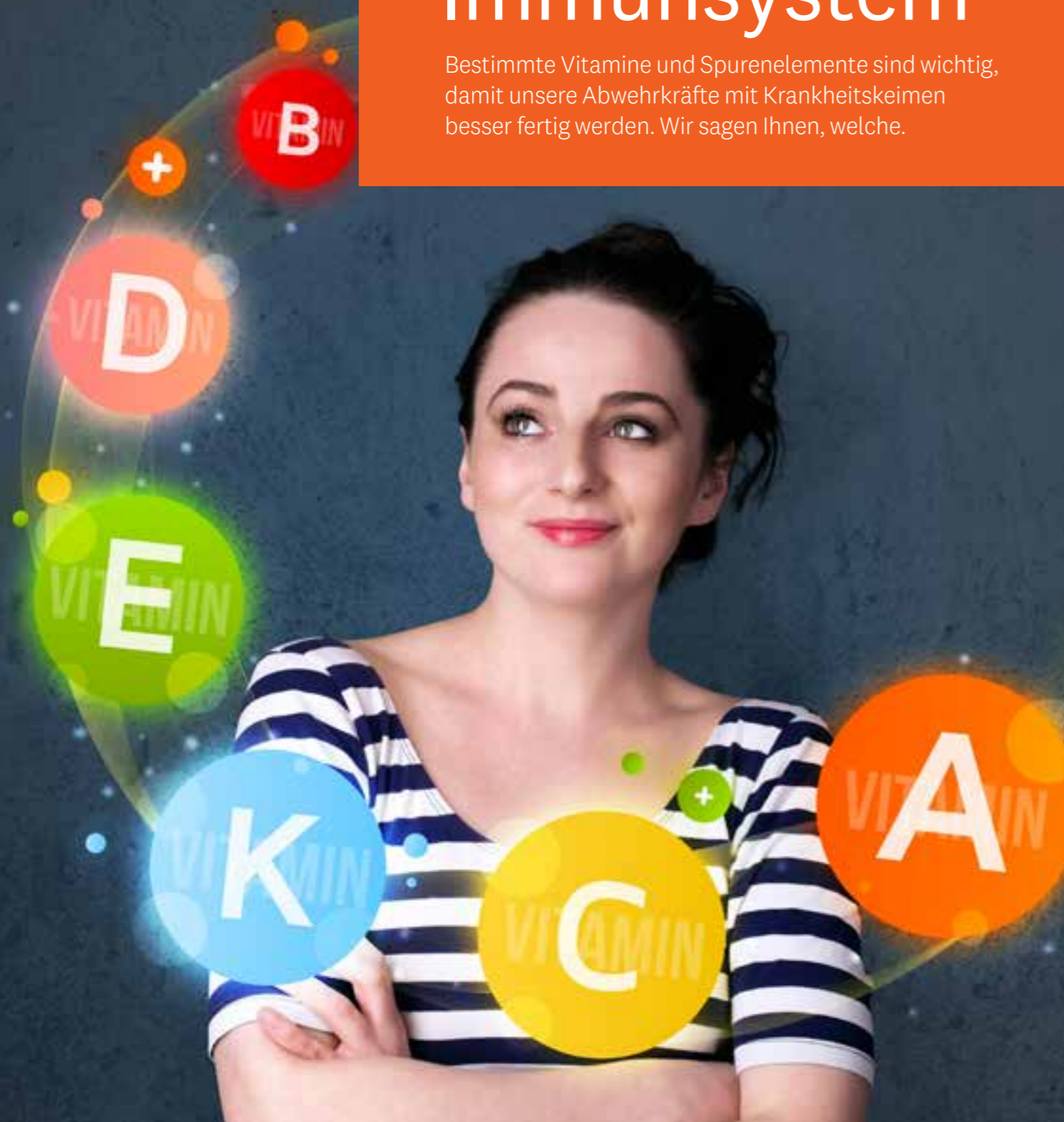
Gegen diverse Erkältungssymptome helfen gleichfalls Wickel. Wadenwickel reduzieren hohes Fieber. Salbei und Ingwertee wirken antientzündlich und tun dem entzündeten Hals gut. Generell sollten Kranke ausreichend trinken. Das löst den Husten und befeuchtet die Schleimhäute. <



Bei einer Grippe ist Geduld gefragt.

Nahrung fürs Immunsystem

Bestimmte Vitamine und Spurenelemente sind wichtig, damit unsere Abwehrkräfte mit Krankheitskeimen besser fertig werden. Wir sagen Ihnen, welche.



TEXT: JÜRG LENDENMANN

Im Winter ist das komplexe Immunsystem besonders gefordert. Kalte Temperaturen und trockene Heizungsluft wirken sich negativ auf unsere Schleimhäute aus, die als erste Verteidigungslinie gegen Keime dienen. Viren und Bakterien können so leichter in den Körper eindringen. Zudem bewegen wir uns tendenziell weniger im Freien.

Wegen des eingeschränkten Nahrungsangebots nehmen wir weniger von bestimmten Mikronährstoffen auf, was die Abwehrkräfte weiter schwächt. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung sind drei Vitamine und drei Spurenelemente für das Immunsystem besonders wichtig.

Vitamin A

Vitamin A unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für die äusseren Barrieren (Haut, Schleimhäute) gegen Keime. Das fettlösliche Vita-

min kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Gute Quellen sind Leber und daraus hergestellte Wurstwaren wie Terrinen und Leberwurst, sodann Eier, Milch und Milchprodukte (Butter, Käse). Gemüse und Obst tragen durch ihren Gehalt an Provitamin A ebenfalls zur Vitamin-A-Versorgung bei. Gute Lieferanten des wirksamsten Provitamins A, dem antioxidativ wirkenden β -Carotin, sind Karotten, Süsskartoffeln, Kürbis, Spinat, Mango, Federkohl, Nüsslisalat und Aprikosen.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 750 μ g RAE/Tag, Frauen 650 μ g RAE/Tag (RAE = Retinolaktivitätsäquivalent = Retinol + 1/6 Beta-Carotin + 1/12 andere Carotinoide). «Die empfohlene Zufuhr pro Tag lässt sich beispielsweise mit 150 g gegarten Karotten, 150 g gegartem Kürbis und 12 g Rapsöl erreichen. Um Carotinoide optimal zu verwerten, sollten beispielsweise Karotten immer zusammen mit etwas Fett gegessen werden», schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Zur Unterstützung des Immunsystems

**HOCH-
DOSIERT**
1 Tablette
pro Tag

NEU
Complex Vitamin C
750 mg retard

120 Filmtabletten

90 Tabletten

C

Vitamin D

Selen

Zink

E

Complex – Vitamine und Mineralstoffe

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

Mehr erfahren auf
www.complex.swiss

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar



«Nahrungsergänzungsmittel sind nützlich, wenn der richtige Mensch die richtigen Nährstoffe in der richtigen Dosis zur richtigen Zeit nimmt.»

Angela Clausen, wissenschaftliche Referentin für Lebensmittel im Gesundheitsmarkt der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) wirkt antioxidativ und schützt auch die Zellen des Immunsystems vor freien Radikalen. Gute Lieferanten des wasserlöslichen Vitamins sind Früchte und Gemüse wie z. B. schwarze Johannisbeeren, Peperoni, Rosenkohl, Kiwi, Brokkoli, Papaya, Wirz, Rucola, Blumenkohl sowie Zitrusfrüchte. Vielen Lebensmitteln wie Würsten wird Vitamin C zudem als Stabilisator zugesetzt.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 110 mg/Tag, Frauen 95 mg/Tag. 100 g Peperoni enthalten rund 140 mg Vitamin C, 100 g Brokkoli 75 mg.

Vitamin D

Vitamin D unterstützt u. a. Abwehrzellen des Immunsystems. Die beiden Formen des Vitamins, Ergocalciferol (D₂) und Cholecalciferol (D₃), sind fettlöslich und finden sich in nennenswerten Mengen in Eiern, fettreichen Fischen und Pilzen. In unserer Haut kann mithilfe der Sonnenstrahlen Vitamin D₃ gebildet werden.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer und Frauen: 15 µg/Tag (= 600 internationale Einheiten/Tag). Da im Winterhalbjahr in unseren Breitengraden die Sonneneinstrahlung so schwach ist, kann der Bedarf in der Regel nicht mit der Nahrung gedeckt werden. Daher kann für bestimmte Personengruppen die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats angezeigt sein. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Zink

Das essenzielle Spurenelement ist an der Regulierung des Immunsystems beteiligt und verbessert Reifung und Anzahl von Immunabwehrzellen. Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 9,4–16,3 mg/Tag, Frauen 7,5–12,7 mg/Tag. Gute Zink-Quellen sind Weizenkeime und -kleie, Fleisch, Kerne (Pinien, Sonnenblumen), Samen (Sesam), Nüsse (Para-, Cashew-, Erdnuss) sowie Hülsenfrüchte, Ölsaaten und Vollkornprodukte.

Die empfohlene Menge hängt davon ab, wie viel Phytinsäure/Phytat mit der Nahrung aufgenommen wird, da Phytat die Zinkaufnahme hemmt. Der sekundäre Pflanzenstoff kommt in grösseren Mengen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Saaten vor.

Eisen

Eisen hat wichtige Funktionen beim Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel. Eine nicht ausreichende Zufuhr schwächt das Immunsystem. Reich an Eisen sind Blutwurst, Leber, Weizenkleie, Sojamehl, Oliven, Kürbiskerne, Linsen und Bohnen (getrocknet); zu den Hauptlieferanten zählen auch Vollkornprodukte, Fleisch und Gemüse.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 11 mg/Tag, Frauen 16 mg/Tag, was ca. 100 g gebratener Leber entspricht.

Selen

Das Spurenelement ist essenziell und u. a. wichtig für das Immun- und antioxidative Abwehrsystem. Gute Selenquellen sind Samen, Kerne und Nüsse, Fleisch, Fisch, Ei sowie Milchprodukte.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer und Frauen 70 µg/Tag, was dem Zinkgehalt von 30 g Paranüssen oder knapp 100 g trockener Teigwaren mit Ei entspricht.

Ebenso werden einige der B-Vitamine und Vitamin E vom Immunsystem benötigt und Omega-3-Fettsäuren sollen es positiv beeinflussen können. Darüber hinaus gibt es Hinweise für entzündliche und das Immunsystem anregende Wirkungen für sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Carotinoide (Farbstoffe) und Flavonoide.

«Das Immunsystem ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss.»

Prof. Marcel Salathé, Epidemiologe, EPFL

Nicht vergessen

Genügend Schlaf, genügende Flüssigkeitszufuhr, regelmässige körperliche Bewegung, eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost mit Probiotika sowie das Vermeiden von übermäßigem Stress, Alkohol und Nikotin sind für ein starkes Immunsystem wichtig. Kurz: ein gesunder Lebensstil.

Viele der für das Immunsystem essenziellen Mikronährstoffe sind als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken erhältlich. Zudem hält der Schatz der Phytotherapie mit Pflanzen wie Ingwer, Echinacea, Ginseng und Kurkuma «Immunbooster» bereit. Lassen Sie sich beraten.

Quellen: bzfe.de, naehwertdaten.ch, dge.de, kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de <



BioVigor®
Energie für Körper und Geist.

Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirschgeschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



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

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



Caring Innovation



Ingwer: mehr als ein Gewürz

In der kalten Jahreszeit sind die wärmenden Eigenschaften von Ingwer besonders willkommen. Doch im unscheinbaren, braunen Wurzelstock schlummern noch weitere Schätze.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Von Konfuzius wird berichtet, er habe zu seinen Mahlzeiten immer Ingwer eingenommen, um die Verdauung zu unterstützen. Sodann habe der Philosoph allen, die auf Reisen gingen, angeraten, kandierte Ingwerstückchen mitzunehmen, um die Strapazen besser zu überstehen.

Ingwer gilt als stark wärmend und wird in der chinesischen Medizin gegen die verschiedensten Erkrankungen eingesetzt. Frischen Ingwer (shēng jiāng) beschreibt bereits der Heilkräuterklassiker nach Shénnóng, dessen Alter auf rund 2000 Jahre geschätzt wird. Die Heilpflanze soll eindringende Erkältungen abwehren, das obere Verdauungssystem stärken, Schleim lösen und Husten lindern. Getrockneter Ingwer (gān jiāng) – er ist nicht mit dem als Gewürz erhältlichen Ingwerpulver identisch – soll das obere Verdauungssystem gleichermassen wärmen und Schleim bei Atemnot beseitigen.

«Universelle Arznei»

Seit mindestens ebenso langer Zeit wie im Reich der Mitte wird die Pflanze in Indien angewendet. Im Ayurveda, der indischen Heilkunst und Gesund-

heitslehre, lautet eine Bezeichnung für Ingwer vishwabhesaja – «universelle Arznei». Die Arznei wird als «heiss» beschrieben und soll ein Übermass der beiden Lebensenergien (Doshas) Vata und Kapha lindern und die dritte, Pitta, stärken. Auch das Ayurveda unterscheidet zwischen frischem und getrocknetem Ingwer; oft werden beide kombiniert.

Gewürz und Heilpflanze

Bei den Griechen, Römern und im Mittelalter wurde Ingwer ebenfalls bei verschiedensten Erkrankungen eingesetzt. Hildegard von Bingen und Paracelsus verwendeten ihn bei Magen-Darm-Beschwerden. Im Mittelalter war Ingwerpulver auch eine wichtige Speisewürze und neben Pfeffer und später auch Chilischoten lange das einzig verfügbare scharfe Gewürz.

Heute wird die Ingwerpflanze (*Zingiber officinalis*) in vielen tropischen und subtropischen Ländern meist in grossen Plantagen angebaut. Verwendet werden die unterirdischen Sprossen (Rhizome, Wurzelstöcke), die von Hand geerntet werden. Junger («grüner») Ingwer riecht angenehm aromatisch, der Geschmack ist brennend scharf und würzig, wobei die Schärfe mit dem Alter und bei der Lagerung zunimmt.

Heilpflanze des Jahres 2018

Ingwer wurde vom Verein NHW Theophrastus zur Heilpflanze der Jahres 2018 gekürt. Medizinisch wirksam ist der zähflüssige Balsam (Oleoresin); er enthält je nach Herkunft ätherische Öle sowie nicht flüchtige Scharfstoffe in verschiedener Zusammensetzung und Konzentration. «Bio-Ingwer», schreibt Lilian Meier, «hat noch deutlich höhere Gehalte an schmerz- und entzündungshemmenden Substanzen als solcher aus konventionellem Anbau.»

Die Gewürz- und Heilpflanze hat viele gesundheitsrelevante Wirkungen: Nachgewiesen wurden antimikrobielle, antioxidative, antientzündliche, schmerzstillende, krampflösende und brechreizlindernde Eigenschaften. Zudem fördert Ingwer die Verdauung, indem er Speichelfluss, Gallenfluss sowie die Produktion des Magensafts und die Darmtätigkeit anregt. Klinische Studien sind bezüglich Reise- und Seekrankheit, Übelkeit und Erbrechen, Reizmagen, bei Regelschmerzen, Gelenkverschleiss und zur Blutzuckerregulation durchgeführt worden.

Vielfältiger Einsatz

Ingwerkapseln sind in der Schweiz als Arzneimittel «zur Vorbeugung der Reisekrankheit oder zur Behandlung von Schwindel, Unwohlsein und Erbre-

chen» zugelassen. Wer auf Reisen kein Ingwerpräparat dabei hat, kann bei Übelkeit ein wenig frischen Ingwer kauen.

Die Tagesdosis sollte vier Gramm nicht übersteigen. Kinder unter sechs Jahren sollten Ingwer nicht einnehmen. Schwangeren sowie Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Gallensteinen, Gerinnungsstörungen und unter «Blutverdünnern» wird empfohlen, mit dem Arzt oder der Ärztin Rücksprache zu nehmen.

Ingwer ist Bestandteil von Lutschtabletten, Pastillen, Mundspüllösungen, Kaugummis und Tees. <



Müde?
Schlapp?

AndreaFer® Eisen

Nahrungsergänzungsmittel
mit Eisen, Folsäure,
Vitamin B6 + B12, Vitamin C.

- Vegan, ohne Gluten, Zucker und Laktose
- Einnahme ohne Wasser, 1 x täglich

Die leckeren
Eisen-Sticks



Andreabal AG, 4123 Allschwil
www.andreabal.ch



Zeit zum Träumen

Menschen verschlafen rund ein Drittel ihres Lebens. Was uns nicht gerade sinnvoll erscheint, ist aber wichtig. Schliesslich laufen während des Schlafs unzählige Prozesse ab, die Körper und Geist regenerieren und unser Wohlbefinden steigern.

TEXT: DOMINIK SCHITTY

Die Schlafforschung ist zurzeit hochaktuell. Obwohl der Schlaf ein alltägliches Phänomen ist, das jeder und jede von uns Nacht für Nacht selbst erlebt, sind Sinn und Zweck des Schlafens bis heute noch nicht vollständig geklärt. Fest steht allerdings, dass alle Menschen und Tiere auf Schlaf oder schlafähnliche Ruhephasen angewiesen sind, um zu überleben.

Synchronisation

Von Natur aus sind wir Menschen tagsüber aktiv, während wir des Nachts schlafen. Dafür ist unsere <innere Uhr> verantwortlich. Diese wird vom vorhandenen Licht synchronisiert und entspricht in

etwa einem Tag-Nacht-Rhythmus von 24 Stunden. Melatonin ist ein Hormon, das im Gehirn schlaffördernd wirkt, indem es Müdigkeit auslöst. Die Ausschüttung dieses Hormons wird durch das ins Auge einfallende Licht gehemmt, weshalb uns Licht munter macht. Bei Dunkelheit beginnt hingegen die Melatoninausschüttung und wir werden müde. Diese Synchronisation wird auch von künstlicher Beleuchtung beeinflusst, allerdings ist Sonnenlicht sogar bei starker Bewölkung noch deutlich heller als die meisten Lampen.

Jede Person hat einen bestimmten Chronotyp. Beim Normaltyp ist die innere Uhr nach einem 24-Stunden-Zyklus gestellt. Meist schlafen diese Menschen zwischen Mitternacht und acht Uhr

morgens. Bei Morgentypen, den sogenannten <<Lerchen>>, ist der Rhythmus kürzer. Deshalb sind sie der Zeit voraus, was sich durch frühes Ins-Bett-Gehen und zeitiges Aufstehen bemerkbar macht. Lerchen haben ihr Leistungsmaximum meist in den Morgenstunden. Bei den Abendtypen, auch <<Eulen>> genannt, ist der Rhythmus länger als 24 Stunden. Deshalb gehen sie erst spät zu Bett, schlafen am Morgen jedoch gerne etwas länger. Ihr Leistungsmaximum hat seinen Höhepunkt am Abend. Der Chronotyp hat eine erbliche Komponente, ist aber auch altersabhängig: So gehören Kinder, Erwachsene sowie ältere Menschen eher zu den Lerchen, während Jugendliche meist Eulen sind.

Melatonin ist ein Hormon, das im Gehirn schlaffördernd wirkt, indem es Müdigkeit auslöst.

Die vier Schlafphasen

Es werden verschiedene Schlafphasen unterschieden, die sich bezüglich Hirnaktivität, Augenbewegung und Muskelspannung deutlich unterscheiden. Dabei wird zwischen REM-Schlaf (R) und Non-REM-Schlaf (N) unterschieden. Die Schlafphasen laufen nach einem bestimmten Muster ab und bilden so einen Schlafzyklus, der zwischen 90 und 110 Minuten dauert. In jeder Nacht durchlaufen Menschen zwischen vier und sieben derartiger Schlafzyklen.

Alles beginnt mit der Einschlafphase (N1), in der wir lediglich dösen. Sie wird meist von einigen kurzen Wachphasen unterbrochen und dient als Übergang vom wachen in den schlafenden Zustand. Danach folgt der stabile Schlaf (N2), der nicht mehr



Für erholsame Nächte.

zeller schlaf forte – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDRIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



Auch
für Kinder
ab 6 Jahren

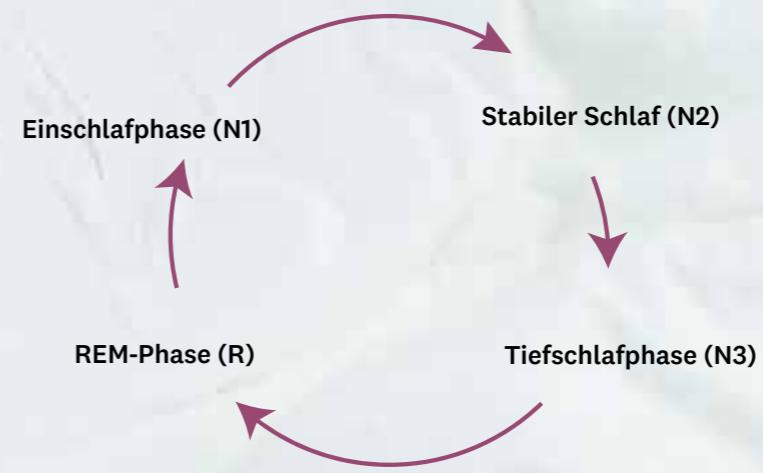
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller

0621/1725



SCHLAFPHASEN



Selbst bei ausreichender Schlafenszeit kann der Schlaf beeinträchtigt und somit nicht erholsam sein.

Nur ein entspannter Schlaf ist erholsam.

durch Wachphasen unterbrochen wird. Allerdings können Menschen in dieser Phase noch einfacher geweckt werden als in der darauffolgenden Tiefschlafphase (N3). Bis zu diesem Stadium sinken Herz- und Atemfrequenz sowie die Muskelspannung. Die Gehirnströme verlaufen in der Tiefschlafphase langsam und synchron. Am Ende jedes Schlafzyklus steht die REM-Phase (R). Sie ist nach den typischen schnellen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) benannt. Da es hier zu sehr lebhaften Träumen kommt, sind die Muskeln gelähmt, um unkontrollierten Bewegungen und allfälligen Verletzungen vorzubeugen.

Weshalb Schlaf wichtig ist

Obwohl der Schlaf ein passiver Zustand ist, laufen im Hintergrund unbemerkt wichtige Prozesse ab. So werden etwa deutlich mehr Wachstumshormone ausgeschüttet. Ähnlich sieht es mit dem Immunsystem aus, das auf Hochtouren läuft. Nachts werden mehr

Antikörper und weisse Blutkörperchen produziert. Auch die Wundheilung und die Regeneration von beschädigten Zellen laufen vor allem nachts ab. Zudem werden tagsüber produzierte und nicht mehr benötigte Stoffwechselprodukte abgebaut.

Das Gehirn wird während des Schlafs in seinen Grundzustand zurückversetzt. Tagsüber Erlebtes wird sortiert und eingeordnet, was uns auch beim Lernen hilft. Im Gehirn wird das neuronale Netzwerk regeneriert: Während der letzten Wachphase neu geknüpfte Nervenverbindungen werden entweder gestärkt oder, wenn als unwichtig erachtet, wieder aufgelöst. So haben wir nach dem Schlafen wieder genügend Kapazität, um neue Eindrücke aufzunehmen. Das Gehirn wird darüber hinaus «gereinigt». Dazu schrumpfen die Hirnzellen, um mehr Platz für den Flüssigkeitstransport und die Ausschwemmung von Abfallstoffen zu generieren.

Schlafstörungen

Können diese wichtigen Abläufe aufgrund von unzureichendem Schlaf nicht stattfinden, kann dies schwere Folgen haben: Sie reichen von Müdigkeit über Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite bis zu körperlicher Ermüdung, Gewichtsabnahme, Anfälligkeit auf Krankheiten, Halluzinationen und Stimmungsschwankungen. Ganz ohne Schlaf ist ein Überleben nicht möglich.

Selbst bei ausreichender Schlafenszeit kann der Schlaf beeinträchtigt und somit nicht erholsam sein. Hierfür kommen verschiedene Gründe infrage. Bei der Schlafapnoe setzt der Atem zwischenzeitlich aus, wodurch die betroffene Person unbewusst immer wieder aus dem Schlaf gerissen wird. Psychischer Stress, häufig auftretende Alpträume, die Einnahme von schlafhindernden Substanzen wie z. B. Koffein oder nachts auftretende Schmerzen können genauso zu Schlafmangel führen. Bei Verdacht auf derartige Schlafstörungen kann eine Abklärung im Schlaflabor helfen. Als Therapie können unter anderem pflanzliche oder chemische Schlafmittel zum Einsatz kommen. Die Auswahl ist gross, weshalb eine gute Beratung in der Apotheke empfehlenswert ist. <

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder,
Musiker und
Videoregisseur

Strath mit Zink unterstützt mein Immunsystem.



Zink im Strath Immunität unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Testen Sie Ihr Wissen!

Unsere Augen gehören zu den wichtigsten Sinnesorganen. Was wissen Sie über unser Sehorgan und seine Erkrankungen? Quizzen Sie mit!

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Sollten die Augen regelmässig kontrolliert werden und wenn ja, wie oft?

1. Etwa ab dem 40. Lebensjahr ist eine jährliche Augenkontrolle ratsam.
2. Augenkontrollen sind nur für Menschen mit Augenerkrankungen angezeigt.
3. Ab dem 60. Lebensjahr übernehmen die Krankenkassen die Kosten für Augenkontrollen.

Etwa ab dem 40. Lebensjahr ist es für alle ratsam, die Augen in regelmässigen Abständen beim Augenarzt kontrollieren zu lassen. Ganz besonders gilt dies bei schon bestehenden Augenproblemen, wenn Augenerkrankungen in der Familie vorkommen oder wenn bestimmte Grunderkrankungen wie beispielsweise Diabetes oder Bluthochdruck vorliegen. Der Augenarzt kann anlässlich der jährlichen Kontrolle den Gesundheitszustand der Augen beurteilen sowie allfällige Erkrankungen aufspüren und rechtzeitig behandeln. Antwort 1 ist richtig.

Um was handelt es sich bei einem Glaukom?

1. Um eine Art Gerstenkorn, das aber sehr gross und schmerzhaft ist.
2. Um einen grünen Star.
3. Um eine Augenerkrankung, die bereits im Kindesalter auftritt.

Ein Glaukom wird auch als grüner Star bezeichnet. Charakteristisch ist ein erhöhter Augeninnendruck, der den Sehnerv schädigt. Ein Glaukom ist eine der Hauptursachen für Erblindung, eine frühzeitige Erkennung hilft jedoch, das Augenlicht zu retten. Wer folgende Punkte bei sich feststellt, ist gefährdet: Alter über 40 Jahre, Verwandte ersten Grades mit Glaukom, Kurzsichtigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinsuffizienz, erhöhter Blutdruck und Durchblutungsstörungen. Mit speziellen, verschreibungspflichtigen Augentropfen oder durch andere Massnahmen kann ein erhöhter Augeninnendruck zuverlässig gesenkt werden. Antwort 2 ist richtig.

Was ist ein grauer Star?

1. Ein Vertreter der Sperlingsvögel, der in Nordamerika weit verbreitet ist.
2. Eine Augenerkrankung, die bei Menschen häufig, bei Vögeln selten vorkommt.
3. Eine Trübung der Augenlinse.

Die Erkrankung wird auch Katarakt genannt und tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf. Es handelt sich um eine allmähliche Verdickung und Trübung der Linse, die das normale Sehen sehr stark einschränken kann. Der oder die Betroffene sieht verschwommen und die Helligkeit und Leuchtkraft der Farben nimmt ab, während die Blendempfindlichkeit erhöht ist. Durch eine Operation, die heute routinemässig eingesetzt wird, lässt sich die geschädigte Linse ersetzen, wodurch meistens eine deutliche Verbesserung des Sehvermögens erreicht wird. Auch Säugetiere, Vögel und Reptilien können betroffen sein. Antworten 2 und 3 sind richtig.



In der Augenarztpraxis wird das Sehvermögen kontrolliert.

Gerötete, brennende Augen?



Wirkt entzündungshemmend, abschwellend und entspannend auf die Augen.

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



Was passiert bei einer Makuladegeneration?

1. Die Netzhaut wird geschädigt.
2. Die lichtempfindlichen Zellen sterben ab.
3. Die Linse wird trüb.

Bei dieser Erkrankung wird die Stelle der Netzhaut geschädigt, die für das zentrale, scharfe Sehen verantwortlich ist. Die lichtempfindlichen Zellen sterben an dieser Stelle ab. Die Erkrankung beginnt oft ab dem 50. Lebensjahr und etwa 20 Prozent der 65- bis 75-Jährigen sind davon betroffen. Mit Fortschreiten der Krankheit steigt das Risiko zu erblinden. Eine Heilung ist bis jetzt noch schwierig, doch das Fortschreiten der Netzhautschädigung kann durch verschiedene Therapieansätze verlangsamt werden. Wichtigste Massnahme zur Vorbeugung ist das Tragen einer guten Sonnenbrille, die wirksamen Schutz vor Sonnenlicht bietet. Antworten 1 und 2 sind richtig.



Man kann einiges tun, um seine Augen gesund zu erhalten.

Was trifft auf das trockene Auge zu?

1. Es tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf.
2. Manchmal tränen die Augen.
3. Die Augen sind oft lichtempfindlich und jucken.

Normalerweise hält ein natürlicher Tränenfilm die Augenoberfläche glatt und geschmeidig und ermöglicht somit eine gute Sicht. Ist dies nicht der Fall, spricht man vom trockenen Auge oder vom Sicca-Syndrom. Die Symptome sind vielseitig: Sie reichen von Augenrötung über Fremdkörpergefühl, Juckreiz, Brennen, Lichtempfindlichkeit und geschwollenen Augenlidern bis hin zu müden Augen. Paradoxerweise reagiert das Auge manchmal auch mit plötzlichem Tränen, vor allem, wenn Reizungen durch Wind, Rauch oder helles Licht auftreten. Unverträglichkeiten, beispielsweise auf Kontaktlinsen oder Kosmetika, sowie Schmerzen können genauso vorkommen. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Wie kann es zu Augenreizungen kommen?

1. Durch längere Sitzungen am Computer.
2. Durch zu häufiges Blinzeln.
3. Durch die Einnahme bestimmter Medikamente.

Umweltfaktoren wie verschmutzte, allergenhaltige oder kalte Luft, hohe Ozonwerte und starke UV-Strahlung können die Augen stark belasten. Auch das Umfeld kann schaden: Dazu gehören ausgiebige Sitzungen vor dem Computerbildschirm oder vor dem Fernseher, klimatisierte Räume, Zugluft, Zigarettenrauch oder reizende Chemikalien. Bestimmte Medikamente können ebenfalls trockene Augen begünstigen. Hierzu gehören Betablocker gegen Bluthochdruck, einige Arzneimittel gegen Depressionen, Schmerzen oder Allergien sowie Hormonpräparate. Antworten 1 und 3 sind richtig.

Wo im Auge befindet sich die Hornhaut?

1. Sie kleidet die Rückseite des Augapfels aus, auf ihr sitzen die Sehzellen.
2. Sie ist der vorderste, glasklare Teil des Auges und hilft, das einfallende Licht zu bündeln.
3. Sie umgibt die Augenlinse von allen Seiten und schützt sie.

Ein kleines Insekt, ein Sandkorn oder ein Glassplitter können aus Versehen ins Auge gelangen. Solche Fremdkörper können unter Umständen die empfindliche Hornhaut, die äusserste Schicht des Auges, verletzen. Diese feste und elastische, vorderste Schicht des Augapfels schützt das empfindliche Augeninnere vor Verletzungen, kann aber selbst verletzt werden. Da sich in der Hornhaut viele kleine Nervenfasern befinden, wird ein Fremdkörper als sehr unangenehm empfunden und ein Kratzer auf der Hornhaut kann sehr schmerzhaft sein.

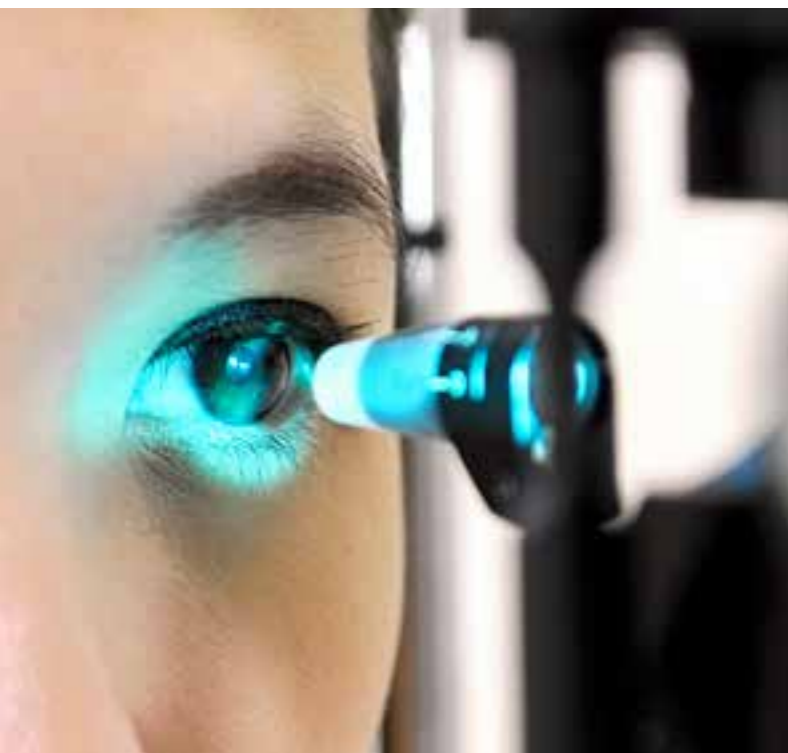
Antwort 2 ist richtig. <

Wie kann man trockenen und gereizten Augen vorbeugen?

1. Durch häufiges Blinzeln.
2. Durch eine genügende Trinkmenge.
3. Durch den Einsatz von Luftbefeuchtern.

Wer an trockenen Augen leidet, kann einiges tun, um seine Beschwerden auf ein Minimum zu reduzieren. Trockene, staubige und verrauchte Räume sollten nach Möglichkeit gemieden werden, im Winter und in klimatisierten Räumen helfen Luftbefeuchter. Kontaktlinsen immer nur eine beschränkte Zeit im Auge belassen und während der Tragens immer gut nachbenetzen. Beim Arbeiten am Computer immer wieder bewusst Pausen einlegen und die Augen dabei kurz schliessen. Nicht vergessen, über den Tag genügend zu trinken. Und last but not least: Bei der Wahl von Kosmetikprodukten immer die reizarme Variante vorziehen.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



Da bleibt kein Auge trocken

Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen

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

Similasan EYE CARE

Was ist eigentlich Homöopathie?

Schwer auszusprechen, dieses Wort! Woher kommt es denn überhaupt? Wie so viele Begriffe in der Medizin kommt es aus dem Griechischen. Es ist aus den beiden Wörtern «homoios» und «pathos» zusammengesetzt. Homoios bedeutet «ähnlich» und pathos wird mit «Leiden» übersetzt. Also «ähnliches Leiden». Aber was bedeutet das nun?

Eine neue Idee wird geboren

Vor über 200 Jahren lebte der deutsche Arzt Samuel Hahnemann. Er experimentierte oft mit der Wirkung von verschiedenen Pflanzen und probierte selbst alles Mögliche aus. Eines Tages bemerkte er, dass sein Körper bei der Einnahme von Chinarinde mit Schüttelfrost, Herzrasen und Fieber reagierte. «Moment mal», dachte er sich, «sind das nicht genau die Symptome der tropischen Krankheit Malaria?» Vielleicht würde diese Chinarinde ja gezielt gegen Malaria helfen? Die Idee, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen, war geboren. Der neue Heilungsansatz wurde Homöopathie genannt und fortan suchte Hahnemann immer neue Naturstoffe, die sich zur Heilung eignen.

Eine natürliche Heilmethode

Die Homöopathie gehört zu den alternativen Heilverfahren, die anstelle der klassischen Schulmedizin angewandt werden. Zu den alternativen Heilmethoden gehören zum Beispiel auch Akupunktur, die Naturheilkunde oder die traditionelle chinesische Medizin. Als Ausgangsstoffe verwendet die Homöopathie Pflanzen, Tiere und Tierprodukte sowie Mineralien. Also alles natürliche Stoffe, die in der Umgebung vorkommen. Das Prinzip lautet immer, dass dieselbe Substanz, die einen gesunden Menschen krank macht, auch einen kranken Menschen heilen kann. So wie beispielsweise die Chinarinde und viele andere Wirkstoffe auch.

Hast du das gewusst?

Wenn du homöopathische Arzneimittel einnimmst, kann es passieren, dass sich deine Symptome erst mal verschlimmern. Nicht schön, aber kein Grund zur Sorge: Diese sogenannte «Erstverschlimmerung» ist nicht ungewöhnlich. Sie zeigt nur, dass die Selbstheilungskräfte deines Körpers auf die Therapie ansprechen. Und bald geht es dir schon wieder besser!

Wie funktioniert Homöopathie?

Das Ziel einer homöopathischen Behandlung ist, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Also nicht nur seine Krankheitssymptome, sondern auch seinen Allgemeinzustand, seine Lebensumstände und seinen Charakter. So wird jeder Mensch ganz individuell beurteilt. Deshalb musst du dich nicht wundern, wenn dieselben Beschwerden bei verschiedenen Menschen manchmal mit unterschiedlichen Mitteln behandelt werden. Das hat alles seine Gründe. Durch die homöopathischen Arzneimittel soll ein Reiz entstehen, der die Selbstheilungskräfte im Körper anregt. So soll es dem Körper gelingen, sich selbst zu heilen.

Verdünnen, verdünnen und nochmals verdünnen ...

Bestimmt weißt du, dass jedes Medikament nicht nur positive, sondern auch unerwünschte Nebenwirkungen haben kann. Natürliche Substanzen sind davon nicht ausgenommen. Die negativen Wirkungen möchte man am liebsten vermeiden. «Also gut», überlegte sich Hahnemann, «ich könnte ja die Wirkstoffe so stark verdünnen, dass die Nebenwirkungen nicht auftreten, die Heilungskräfte jedoch trotzdem aktiviert werden.» So kommt es, dass bei der Herstellung der Globuli (Chügli), Tabletten, Tropfen und Salben der Wirkstoff durch sehr viele Verdünnungsschritte auf ein Minimum reduziert wird. Homöopathische Zubereitungen enthalten deshalb immer nur kleinste bis winzigste Mengen an Wirkstoff. <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN



Vicks VapoRub lindert 4-fach bei Erkältung



Eine Erkältung äussert sich oft durch Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und bronchitische Beschwerden. VICKS VapoRub lindert alle vier Erkältungssymptome gleichzeitig und verhilft so zu einem ruhigen Schlaf, insbesondere bei Anwendung vor dem Zubettgehen. Die Salbe eignet sich zum Einreiben von Brust, Hals und Rücken oder zum Inhalieren. Die darin enthaltenen ätherischen Pflanzenöle werden durch die Haut aufgenommen und eingeatmet und entfalten so ihre befreiende Wirkung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Was tun, wenn der Rücken schmerzt?



Der selbstwärmende Umschlag löst verspannte und verhärtete Muskeln.

Er spendet mindestens 12 Stunden therapeutische Tiefenwärme, ist geruchsfrei und praktisch im Alltag. Der Umschlag ist elastisch und lässt sich je nach Bedürfnis eng oder locker binden. Dolor-X Hot Pad enthält keine Arzneistoffe.

axapharm ag
6340 Baar
axapharm.ch

ialugen® Calm Gel & Spray



Calming Gel und Spray für Gesicht und Körper.

Befeuchtet und beruhigt trockene und irritierte Haut. Biofermentative Hyaluronsäure: kostbar, bewährt, natürlich wirksam.

- > Bei wetterbedingten Irritationen der Haut durch Kälte, Wind und Sonne.
- > Bei gereizter Haut nach der Haarentfernung, Tätowierungen und ästhetischen Eingriffen.
- > Befeuchtet natürlich und lange anhaltend.
- > Lindert Rötungen und Juckreiz.
- > Gel: geschmeidige, frische Textur, ohne Parfüm.
- > Spray: sanfte Sprühpflege mit zartem Duft.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ialugencalm.swiss

Vagisan



Die Vagisan FeuchtCreme ist eine hormonfreie Creme gegen Scheidentrockenheit. Sie lindert Beschwerden wie Brennen, Jucken und Schmerzen bedingt durch eine trockene Scheide. Sie hilft auch gegen Schmerzen beim Sex.

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com

Entspann dich...



Anhaltender Stress ist ungesund und erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Daher ist es wichtig, nach Stress wieder zu entspannen. Mit bewährten Übungen wie Achtsamkeitstraining, Meditation, autogenem Training und Yoga kann das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

TEXT: KLAUS DUFFNER

Stress ist im Alltag vieler Menschen allgegenwärtig. Auf Situationen, die uns herausfordern und nicht kontrollierbar sind, reagiert der Körper mit der kurzfristigen Bereitstellung von mehr Energie. Sie wird dazu verwendet, leistungsfähiger zu werden und die Aufgaben zu meistern. Unsere Atmung wird schneller, das Herz beginnt zu pochen, der Blutdruck erhöht sich und Nervosität und Unruhe steigen. Diese Veränderungen im Körper werden als Stressreaktion bezeichnet. Sind wir chronisch gestresst, kann das zu Spannungskopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, mehr Infekten, Zyklus- und sexuellen Störungen kommen. Chronischer Stress steigert zusätzlich das Risiko für Herzinfarkt und Depressionen, kurz: Er schadet der körperlichen und geistigen Gesundheit. So sehr wir uns das wünschen: Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Um auf solche körperlichen und mentalen Ausnahmesituationen vorbereitet zu sein und um sich danach wieder besser ins Gleichgewicht zu bringen, ist es wichtig, zu entspannen.

Musik, Lesen oder Nichtstun

Für eine erfolgreiche Stressbewältigung stehen zahlreiche Strategien bereit. Instrumentelle Methoden zielen darauf ab, die Stress verursachenden Rahmenbedingungen zu verändern. Dazu zählt, die Zeit besser zu managen, klare Prioritäten zu setzen und Grenzen zu ziehen. In den Alltag umgesetzt bedeutet das, wenn es zu viel wird, Aufgaben auch mal abzulehnen oder nach dem Feierabend nicht mehr erreichbar zu sein. Neben der Vermeidung von

Stressquellen ist es wichtig, sich zu erholen und zu entspannen. Dabei kommt unserer Freizeitgestaltung ein hoher Stellenwert zu. In dieser Zeit können wir uns vom Stress ablenken, uns beruhigen und aufheitern.

Die 10 erholsamsten Aktivitäten

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. Lesen | 6. Spazieren gehen |
| 2. Sich in der Natur aufhalten | 7. Baden/Duschen |
| 3. Sich zurückziehen | 8. Tagträumen |
| 4. Musik hören | 9. Fernsehen |
| 5. Nichts Besonderes tun | 10. Meditieren |

(Gemäss britischer Online-Umfrage von 2016, an der 18'000 Menschen aus 134 Ländern teilnahmen.)

Beruhigung durch Entspannungsübungen

Eine Reihe von Methoden wird dafür eingesetzt, um ganz bewusst Verspannungen zu lösen und sich zu beruhigen und zu erholen. Dazu gehören Achtsamkeitstraining, Meditation, autogenes Training und Yoga. Diese Übungen aktivieren gezielt den Teil

unseres Nervensystems, der Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung dämpft und so zur Entspannung beiträgt.

Beim **Achtsamkeitstraining** (Mindfulness-Based Stress Reduction) versucht man, eine Sache ganz und bewusst zu machen und die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Die Methode verknüpft traditionelle Meditations- mit Atemübungen. Ob bei stillem Sitzen, langsamen Spazierengehen, der Beschreibung von Objekten oder der Bewertung von Erlebtem: Stets sollte der Moment sehr bewusst erlebt werden. Forscher aus Leipzig konnten zeigen, dass bereits nach zwei Monaten Achtsamkeitstraining positive Effekte hinsichtlich Depressionen, Ängsten und dem Immunsystem messbar sind.

Meditation ist ebenfalls ein Mittel, das uns innerlich ruhiger und gelassener machen soll. Bei vielen Übungen dieses geistigen Trainings steht die bewusste Atmung im Mittelpunkt. Die Gemeinsamkeit aller Meditationsmethoden liegt darin, dass

Übende ihre Konzentration auf eine Sache lenken. Mit zunehmendem Training gelingt das dann auch in Stresssituationen. Bei der körperlich passiven Meditation helfen Klänge, den Geist zu beruhigen, Konzentrationsübungen, um den Fokus auf ein bestimmtes Objekt zu legen oder Ruheorte, um Stille wahrzunehmen.

Autogenes Training ist wie Meditation eine geistige Entspannungstechnik. Bei dieser leichten Form der Selbsthypnose kann der Körper durch die eigene Vorstellungskraft auf Entspannung umschalten. Körperfunktionen wie Pulsschlag, Blutdruck und Atmung werden positiv beeinflusst, was einen gesundheitsfördernden Effekt haben kann. Übungen für Anfänger sind beispielsweise die «Schwereübung» respektive «Wärmeübung», bei der man sich selbst das Gefühl der Schwere respektive Wärme verleiht und dadurch zur Ruhe kommt. Wer vor lauter Aufregung zum Beispiel vor einem Auftritt kaum mehr atmen kann, schafft es vielleicht mit Atemübungen wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei wird ein ruhiger Atemfluss suggeriert, bis der

Chronischer Stress schadet der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Zustand der Entspannung eingesetzt hat und eine ruhige Atmung wieder möglich ist.

Yoga wurde bereits vor 2000 Jahren in Indien praktiziert und bedeutet wörtlich «Verbindung». Das passt, denn beim Yoga sollen Seele, Körper und Geist eine harmonische Einheit bilden. Dieser ganzheitliche Ansatz beabsichtigt, dass der Mensch zu gleichen Teilen ein körperliches und geistiges Wesen ist. Diese Betrachtung spiegelt sich entsprechend in den vier Hauptbestandteilen des Yogas wider: Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Entspannung. Yoga verbindet also bestimmte Körperbewegungen mit der Betrachtung unseres Inneren. Wichtig ist, die Methode, die wir wählen, regelmässig zu üben, damit wir sie in Stresssituationen abrufen können. Heute existieren eine ganze Reihe unterschiedlicher Yoga-Arten, die je nachdem mehr körper-, atem-, entspannungs- oder ausdauerorientiert sind. <

FEMANNOSE[®] N

Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Harnwegsinfekten.

FEMANNOSE[®] N

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



Medizinprodukt



Kosmetikum

NEU

FEMAVIVA[®] GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Melisana AG | 8004 Zürich | www.melisana.ch | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Burgerstein Mood:



„Ich bin eine Stimmungskanone.“

Burgerstein Mood enthält eine sorgfältig aufeinander abgestimmte Kombination von hochwertigen Pflanzenextrakten aus Safran und Melisse mit B-Vitaminen, Vitamin D3 und Zink. Für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht.

Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.



Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil



astreaAPOTHEKE 11/2023

41



Wenn die Wundheilung auf sich warten lässt

Dank geschickter Reparaturmechanismen heilt unsere Haut unkomplizierte Verletzungen von selbst. Doch was, wenn die Wundheilung ausbleibt?

TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Ob ein kleiner Schnitt oder eine grössere Schürfung: Die Wundheilung läuft normalerweise immer gleich ab. Im Grossen und Ganzen können dabei drei Phasen voneinander unterschieden werden. Als Erstes wird das Wundgebiet durch die Bildung von Wundflüssigkeit gereinigt (Exsudationsphase). In einem zweiten Schritt wird der Gewebsdefekt mit neuen Bindegewebszellen ausgefüllt und mit Kollagen verfestigt (Proliferationsphase). Zu guter Letzt wandern Epithelzellen von den gesunden Wundrändern auf die Oberfläche des neugebildeten Granulationsgewebes und wachsen dort fest (Epithelisierungsphase).

Chronische Wunden

Wie lange es dauert, bis ein Gewebsdefekt verheilt ist, hängt von Art, Grösse und Tiefe der Verletzung ab. Bei unkomplizierten Wunden ist die Heilung nach wenigen Tagen bis maximal vier Wochen abgeschlossen. Heilt die Wunde trotz Behandlung nicht innerhalb von vier bis zwölf Wochen ab, spricht man von einer chronischen Wunde. Chronische Wunden sind meist sehr schmerzhaft. Sie können stark jucken und nassen und durch abgestorbenes Gewebe oder eine Infektion mit Bakterien entsteht ein unangenehmer Geruch. Lang offenliegende Wunden werden dadurch nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur psychischen Belastung.

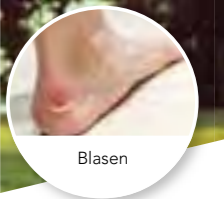
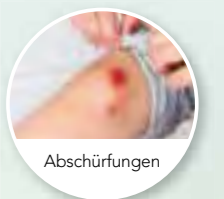
Offenes Bein

Chronische Wunden entwickeln sich häufig an den Unterschenkeln und Füessen. Verantwortlich dafür sind oftmals bestehende Grunderkrankungen. Dazu zählt eine periphere arterielle Verschlusskrankheit, bei der die Haut aufgrund verengter Arterien nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Schwache Venenklappen können zusätzlich zu einer solchen Minderversorgung führen. Sobald der Bluttransport zum Herzen hin erschwert ist, versackt das Blut in den Beinen, wodurch vermehrt Flüssigkeit ins umliegende Gewebe austritt. Der Druck auf die arteriellen Blutgefässe erhöht sich, was wiederum die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Haut einschränkt. Ein gefässbedingter Ulcus cruris, umgangssprachlich «offenes Bein» genannt, ist die häufigste chronische Wunde, die durch Durchblutungsstörungen entsteht.



Bei unkomplizierten Wunden ist die Heilung nach wenigen Tagen bis maximal vier Wochen abgeschlossen.

Desinfiziert und heilt Wunden.



Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

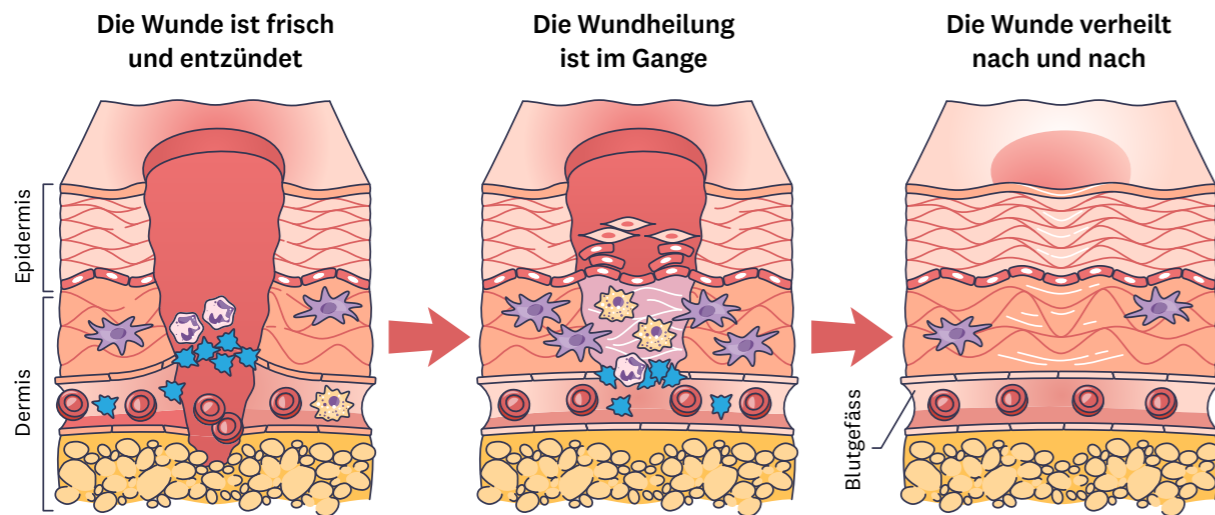
www.ialugenplusakut.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Caring Innovation



Bei der Wundheilung laufen viele sehr komplizierte Prozesse ab, an der allerlei Zellen und verschiedene Reparaturmechanismen beteiligt sind. Nach einer gewissen Zeit ist die Wunde kaum mehr sichtbar.

Moderne Verbandsmaterialien für akute und chronische Wunden

Da die an der Wundheilung beteiligten Zellen für ihre Funktion Feuchtigkeit benötigen, sorgen neuere Wundauflagen für eine feuchtwarme Wundumgebung. Dies fördert die Wundheilung, trägt zu einer verringerten Narbenbildung bei und erleichtert den Verbandwechsel.

- > **Hydrokolloide:** Durch die Aufnahme von Wundsekret bilden Hydrokolloide ein Gel, das die Wunde feucht hält. In Pflasterform eignen sie sich für nicht infizierte, leicht nässende Wunden.
- > **Alginate:** Diese nehmen mehr Wundflüssigkeit auf als Hydrokolloide und eignen sich besonders gut für stark nässende oder tiefe Wunden. Da sie selbst nicht haften, müssen sie mit einem zusätzlichen Verband fixiert werden.
- > **Hydrogele:** In der Tube oder als Kompresse erhältlich eignen sich Hydrogele zum Aufweichen von trockenen Wunden. So schützen sie vor Austrocknung und erleichtern das Ablösen von abgestorbenen Gewebeteilen oder Belägen.
- > **Schaumstoff:** Dieses Material ist stark saugend und druckentlastend und lässt sich ideal an unterschiedliche Körperformen anpassen. Schaumstoffe verkleben nicht mit der Wunde und lassen sich beim Verbandwechsel gut entfernen.
- > **Semipermeable Wundfolie:** Die halbdurchlässige, wasserdichte und atmungsaktive Folie schützt die Wunde vor äusseren Einflüssen und leitet überschüssige Wundflüssigkeit als Wasserdampf nach aussen ab. Entsprechende Produkte eignen sich für kleinere und kaum nässende Wunden.

Diabetisches Fussyndrom

Ein besonders hohes Risiko für chronische Wunden haben Personen mit einem schlecht eingestellten Diabetes. Denn zu viel Zucker im Blut ist nicht nur schlecht für die Blutgefässe, sondern schädigt auch die Nervenzellen, wodurch das Schmerzempfinden insbesondere in den Füssen abnimmt. Druckstellen und punktuelle Überbelastungen werden so erst dann wahrgenommen, wenn sich bereits eine schlecht heilende Wunde entwickelt hat. Eine regelmässige Fusspflege, passendes Schuhwerk sowie eine mindestens jährlich durchgeführte medizinische Untersuchung der Füsse sind für Diabetiker von grosser Wichtigkeit.



Eine gute Wundversorgung ist das A und O.

Dekubitus

Der Dekubitus, umgangssprachlich Druckschwür oder Wundliegen genannt, gehört ebenfalls zu den häufigsten chronischen Wunden. Auslöser dafür ist ein ständiger Druck auf einen bestimmten Körperbereich. Betroffen sind hauptsächlich Körperstellen, wo die Haut direkt über dem Knochen liegt. Besonders gefährdet sind bettlägerige Patienten oder Menschen im Rollstuhl. Entsprechend sind Druckentlastung und Bewegungsförderung zentrale Bausteine für die Vorbeugung eines Dekubitus.

Wundversorgung

Die Behandlung chronischer Wunden ist komplex, erfordert viel Geduld und gehört in die Hände erfahrener Fachpersonen. Ziel ist dabei nicht nur die Förderung der Wundheilung, sondern auch die Verbesserung der Lebensqualität sowie die Vermeidung von Rückfällen. Die Behandlung vorliegender Grunderkrankungen

Die Behandlung chronischer Wunden ist komplex, erfordert viel Geduld und gehört in die Hände erfahrener Fachpersonen.

ist für den Therapieerfolg deshalb genauso entscheidend wie eine angemessene Wundversorgung. In der Regel wird eine professionelle Wundreinigung, ein sogenanntes Débridement, durchgeführt. Hierbei werden abgestorbenes Gewebe und Wundbeläge abgetragen sowie mögliche Fremdkörper entfernt. Die weitere Wundversorgung erfolgt individuell und richtet sich nach der Wundheilungsphase, der Menge der austretenden Wundflüssigkeit, dem Entzündungsgrad und Infektstatus. <

Trockene, juckende, gerötete Haut?



Hametum® LipoLotion

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



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

hametum.ch





TEXT: ANDREA SÖLDI

Die Haut ist ein wunderbares, vielseitiges Organ. Sie grenzt unseren Körper zuverlässig von der Aussenwelt ab und schützt ihn vor Einflüssen der Umwelt. Manchmal passiert es jedoch, dass diese feine Hülle mit gewissen Einwirkungen nicht gut zurechtkommt. In Kontakt mit chemischen, aber auch natürlichen Substanzen können Reizungen auftreten, die sich durch Rötungen, Juckreiz und Bläschen bemerkbar machen. Wenn Letztere aufplatzen, entstehen nässende Stellen und später können sich Krusten, Schuppen und Risse bilden.

Kehrseite der Hygiene

Grundsätzlich wird zwischen zwei Arten von Kontaktdermatitis unterschieden: die irritative und die allergische, wobei erstere etwa doppelt so häufig vorkommt. Eine irritative Form tritt am häufigsten an den Händen auf – etwa wenn man sie zu häufig wäscht und die Haut rötlich und spröde wird. Sonneneinstrahlung kann ebenfalls zu Reizungen führen. Eine sensible Körperstelle sind zudem die Lippen und der Bereich rundherum, weil sie oft feucht vom Speichel sind. Weiter reagieren viele Menschen empfindlich auf Reinigungsmittel im Haushalt und der Industrie sowie Lösungsmittel und Zement.

Allergien: Schluss mit gereizter Haut

Nässe, Sonne und Chemie: Unsere Haut ist täglich zahlreichen Einflüssen ausgesetzt, die sie schädigen können. Mit einer guten Pflege senkt man das Risiko für Ekzeme und Allergien.

ialugen® Calm Gel & Spray

Befeuchtet und beruhigt
trockene und irritierte Haut.



Biofermentative Hyaluronsäure:
kostbar, bewährt, natürlich wirksam.

www.ialugencalm.swiss



Calming Gel und Spray für Gesicht und Körper.

- Bei wetterbedingten Irritationen der Haut durch Kälte, Wind und Sonne
- Bei gereizter Haut nach der Haarentfernung, Tätowierungen und ästhetischen Eingriffen.
- Befeuchtet natürlich und lange anhaltend.
- Lindert Rötungen und Juckreiz.
- ialugen® Calm Gel: geschmeidige, frische Textur, ohne Parfüm.
- ialugen® Calm Spray: sanfte Sprühpflge mit zartem Duft.

Pour de plus amples informations,
veuillez consulter la notice d'emballage.

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



Caring Innovation



Viele Allergien gehen mit starkem Juckreiz einher.

Bei der allergischen Form dagegen kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems beim Kontakt mit einem Allergen. Typische Auslöser sind Konservierungsmittel in Kosmetika und Haarshampoos, Duftstoffe in Pflege- und Reinigungsmitteln (vor allem Citronellol), Farbstoffe in Haarfärbemitteln sowie Metalle wie Nickel in Schmuckstücken oder Reissverschlüssen. Eine Zunahme wird in letzter Zeit bei Reaktionen auf Konservierungsstoffe der Gruppe der Isothiazolinone beobachtet.

Suche nach dem Auslöser

«Theoretisch kann jeder Stoff, der in der Umwelt vorkommt, eine Kontaktallergie hervorrufen», betont Sonja Hartmann, Expertin beim aha! Allergiezentrum Schweiz. Neben Chemikalien seien zum Beispiel auch traditionelle Heilpflanzen wie Kamille, Schafgarbe und Arnika als Auslöser bekannt.

Um die Ursache der Hautprobleme zu finden, werden der Arzt oder die Ärztin zuerst einmal eine umfangreiche Befragung zu den Lebensgewohnheiten durchführen. Eine Allergie kann zudem durch Hauttests nachgewiesen werden, bei denen kleinste Mengen verschiedener Stoffe mittels Pflaster auf die Haut gegeben werden, um den Auslöser zu bestimmen.

Fetten und behandeln

Für die Heilung der geschädigten Haut sei eine gute Pflege wichtig, sagt Sonja Hartmann. Nach ärztlicher Abklärung würden zudem manchmal Salben mit Kortison verordnet. Bei einer allergischen Kontaktdermatitis kommen Antihistaminika gegen den Juckreiz infrage oder sogenannte Immunmodulatoren. Dabei handelt es sich um Wirkstoffe, die das überreife Immunsystem ausbremsen. Sie sind auch in Form von Cremes erhältlich.

Fast jede fünfte Person betroffen

Kontaktekzeme sind häufig. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens mindestens einmal betroffen, darunter etwas mehr Frauen als Männer. Die Symptome können im Prinzip in jeder Lebensphase auftreten und manchmal spontan wieder verschwinden. Besonders empfindlich ist die Haut bei Babys und Kleinkindern. In dieser Altersgruppe kommt es gehäuft zu einer Windeldermatitis, während andere Auslöser seltener sind. Viele Menschen entwickeln aber erst im Erwachsenenalter eine Hautunverträglichkeit auf bestimmte Stoffe, oft im Zusammenhang mit ihrem Beruf. Darüber hinaus neigen Menschen mit Neurodermitis vermehrt zu Kontaktekzemen.



«Theoretisch kann jeder Stoff, der in der Umwelt vorkommt, eine Kontaktallergie hervorrufen.»

Sonja Hartmann, Expertin beim aha! Allergiezentrum Schweiz

Manchmal Berufswechsel nötig

Besonders häufig kommt die Hautkrankheit vor bei Coiffeusen, Bäckern, Maurern, Malerinnen, Plattenlegern, Reinigungspersonal oder Personen, die Maschinen warten. In diesen Branchen kommt man regelmässig mit reizenden oder allergenen Substanzen in Kontakt und arbeitet oft in feuchter Umgebung, was einen zusätzlichen Risikofaktor darstellt.

Die einzige Möglichkeit, die Probleme langfristig zu lösen, sei das Meiden der auslösenden Stoffe, sagt Sonja Hartmann. «Dies ermöglicht die Abheilung des Ekzems und verhindert einen lang anhaltenden Verlauf.» In manchen Fällen könne es nötig sein, dass Betroffene ihren Beruf oder den Arbeitsplatz wechseln. Oft gebe es aber alternative Produkte, die besser vertragen werden. <

So schützen Sie sich vor Hautreizungen:

- > Nässe trocknet die Haut aus. Müssen Sie häufig die Hände waschen, dann trocknen Sie sie gut ab und cremen Sie sie ein. Duschen Sie höchstens einmal täglich, am besten kurz und kühl.
- > Eine intakte Hautbarriere erschwert das Eindringen von Allergenen und anderen schädlichen Stoffen. Pflegen Sie die Haut mit fettenden Cremes.
- > Benutzen Sie nur milde Kosmetika und Waschmittel ohne Konservierungsmittel und Duftstoffe – am besten pH-neutral. Menschen mit Allergien und Intoleranzen sollten sich an Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel (grüner Punkt mit Inschrift aha!) des Allergiezentrum Schweiz halten. Eine Liste der Inhaltsstoffe von Kosmetika ist unter www.haut.de zu finden.
- > Tragen Sie beim Umgang mit Reinigungsmitteln und Chemikalien Handschuhe.
- > Achten Sie beim Kauf von Schmuck und Kleidungsstücken mit Metallbestandteilen (Reissverschlüsse) auf nickelfreie Legierungen. Viele Apotheken bieten Prüfungen an.
- > Treten wiederholt anhaltende Hautreizungen auf, lassen Sie diese ärztlich abklären.



Sonja Hartmann
Expertin beim aha!
Allergiezentrum Schweiz

REPAIR
DAS ORIGINAL

gegen Risse und
Schrunden

DERMATOPIC
DIE BERUHIGENDE

ohne Parfum – für Haut,
die zu Allergien neigt

WWW.TAL.CH

PROTECT
DIE SCHÜTZENDE

bei Arbeit mit Wasser
und in der Kälte

Tipps für eine gesunde Blase

Das hilft im akuten Fall

- > Schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sollten Sie reagieren. So kann es gelingen, die Erkrankung schnell und ohne Komplikationen abklingen zu lassen.
- > Trinken Sie viel. Dies führt zu einer guten Durchspülung von Niere und Blase und hilft, die schädlichen Bakterien auszuscheiden.
- > Pflanzliche Wirkstoffe, etwa Extrakte aus Preiselbeeren, Brennnessel-, Bärentrauben- und Birkenblättern, helfen. Je nach Pflanze wirken die Präparate entzündungshemmend, entwässernd, krampflösend oder entspannend.
- > Durch Warmhalten der Blasen- und Nierengegend können Sie die Symptome lindern. Bettwärme, warme Unterwäsche oder eine Wärmflasche leisten hier gute Dienste.
- > Bei starken Schmerzen können Sie kurzfristig krampflösende, entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente einnehmen.
- > Helfen diese Massnahmen nicht, können stärkere Medikamente oder Antibiotika eingesetzt werden (rezeptpflichtig).



Ab in die Arztpraxis

Bei hohem Fieber, Schmerzen in der Nierengegend, einem schweren Krankheitsgefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Blut im Urin sollte man immer unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, um sich untersuchen und adäquat behandeln zu lassen. <

Manche Frauen leiden immer wieder an einer Blasenentzündung. Mit entsprechenden Massnahmen kann dieser lästigen Infektion häufig vorgebeugt werden.

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Bei einer Blasenentzündung handelt es sich um einen bakteriellen Infekt. Die Erreger gelangen von aussen über die Harnröhre in die Blase und vermehren sich. Die Blasenschleimhaut entzündet sich und verursacht folgende Symptome: Eine schmerzhaft, häufige und meist auch erschwerte Harnentleerung, Brennen beim Wasserlassen, einen starken Harn-drang sowie oft auch Unterbauchschmerzen. Der Urin ist trüb und übelriechend und kann Blut enthalten. Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung tritt meist kein Fieber auf und der Allgemeinzustand ist in der Regel gut.

So kann man vorbeugen

- > Hände weg von Intimsprays und Scheidenspülungen. Sie zerstören den natürlichen Säureschutzmantel der Haut und machen sie anfällig gegenüber Bakterien, Viren und Pilzen.
- > Zum Reinigen benutzen Sie am besten entweder nur Wasser oder milde, leicht saure Waschlotionen. Antibakterielle Seifen können die natürliche Vaginalflora zerstören, wodurch die Ansiedlung von Keimen begünstigt wird.
- > Immer von vorne nach hinten waschen, um das Verschleppen von Keimen aus dem Darm in die Harnröhre zu vermeiden. Danach vorsichtig trocken tupfen, um die empfindliche Haut nicht zu schädigen.
- > Im Normalfall reicht es, den Intimbereich einmal täglich zu reinigen. Den Gebrauch von Waschlappen meiden, denn diese sind oft ein wahrer Tummelplatz für allerlei Keime.
- > Wer häufig unter Blasenentzündungen leidet, kann eine immunstimulierende Therapie («Impfung») mit verschiedenen Darmbakterien durchführen. Die Erfolgsquote ist hoch.

Scheidentrockenheit

Keine Frau muss das hinnehmen!

Scheidentrockenheit ist immer noch ein Tabu-Thema. Darüber zu sprechen, fällt vielen Frauen schwer. Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert

Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen¹, meist beginnend mit den Wechseljahren. Die Scham, darüber zu sprechen, ist bei den Betroffenen gross. Denn Scheidentrockenheit zählt nach wie vor zu den sensiblen Themen, die immer noch als Tabu gelten. Dabei sind Wechseljahresbeschwerden, wie etwa Scheidentrockenheit, nichts, für das man sich schämen müsste. Und keine Frau muss Scheidentrockenheit einfach hinnehmen. Die Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert mit einem Doppelleffekt:

Sie führt Feuchtigkeit und zugleich pflegende Lipide (Fette) zu. Durch Scheidentrockenheit verursachte Symptome wie Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen und Schmerzen werden gelindert. Inzwischen ist die hormonfreie Vagisan FeuchtCreme für viele Frauen die geschmeidige Alternative zu konventionellen, rein wasserbasierten Gelen ohne pflegende Lipide.



Jetzt den QR-Code scannen und mehr Info über Vagisan erhalten

Alle Infos zu Vagisan FeuchtCreme auf einen Blick

- Hormonfreie Creme für die Scheide und den äusseren Intimbereich
- Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz
- Pflegt die Haut und macht sie geschmeidig
- Auch zur Anwendung vor dem Intimverkehr



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug; 6 (8): 2133–42.



So gesund ist Lauch

Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch und Lauch gehören alle zur Familie der Zwiebelgewächse. Sie begeistern durch ihr würziges und intensives Aroma. Der kräftige, frostfeste Winterlauch ist den ganzen Winter über erhältlich.

Die besonderen Eigenschaften des Lauchs

- > Er enthält wichtige Vitalstoffe, darunter besonders viel Vitamin C und K sowie Folsäure. Daneben auch substantielle Mengen an Kalium, Eisen, Mangan, Calcium, Phosphor und Magnesium.
- > Der vergleichsweise hohe Gehalt der beiden Elemente Calcium und Phosphor ist ideal, um Osteoporose vorzubeugen. Denn exakt diese Kombination trägt dazu bei, die Stabilität der Knochen zu bewahren.
- > Der relativ hohe Kaliumanteil regt die Nierentätigkeit an, beugt der Bildung von Nierensteinen vor und fördert den Stoffwechsel.
- > Die im Lauch enthaltenen Ballaststoffe sorgen allgemein für eine gute Verdauung. Insbesondere der Ballaststoff Inulin unterstützt die Darmflora positiv, indem er die nützlichen Darmbakterien aktiviert, die schlechten hingegen hemmt.
- > Sein spezielles Aroma rührt von Schwefelverbindungen, den sogenannten Alliinen, her. Während des Verdauungsvorgangs werden diese Verbindungen in Allicin umgewandelt: Dieser Substanz werden antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften zugeschrieben.

Lauch verarbeiten und haltbar machen

Im Gemüsefach des Kühlschranks sind die gesunden Stangen oft mehrere Wochen lang haltbar; wenn die Wurzeln noch dran sind, oft auch länger. Am besten, man bewahrt sie getrennt von anderen Produkten auf, denn die intensiven Gerüche können sich auf andere Lebensmittel übertragen.

Bei der Zubereitung sollte man beachten, dass sich oft noch Erde oder Sand zwischen den einzelnen Blättern befindet. Ein gründliches Waschen ist daher wichtig. Die weissen und hellen Pflanzenteile sind zarter und milder als die tiefgrünen. Jedoch können alle Blätter sehr gut verwendet werden.

Wer sich etwas Vorrat anlegen oder das Gemüse bei Bedarf schnell zur Hand haben möchte, kann den gerüsteten und geschnittenen Lauch kurz blanchieren und dann einfrieren. Auch Einlegen, Einmachen, Fermentieren oder Trocknen kommen zur Haltbarmachung infrage. <

Rezept

Lauch-Quiche

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Blätterteig
- etwas Butter zum Einfetten der Form und zum Andünsten
- 2 Stangen Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 100 g magerer Schinken oder Champignons, gewürfelt
- 4 Eier
- 150 g Sahne
- 200 g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- > Den Blätterteig ausrollen und in die gefettete Backform geben.
- > Die Lauchringe in Butter andünsten, Schinken oder Champignonwürfel dazugeben. Etwas abkühlen lassen.
- > Eier, Sahne und Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- > Die abgekühlte Lauchmischung unter die Eier-Sahne-Masse heben und auf dem Blätterteig verteilen.
- > Sofort in den Backofen schieben und bei 200 °C bei Ober- und Unterhitze während 30 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche eine schöne hellbraune Farbe hat.

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



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!



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

Jetzt mit TWINT spenden!

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



Da bleibt kein Auge trocken

Die Augentropfen von Similasan helfen bei trockenen, gereizten und tränenden Augen dank 3-fach-Wirkkomplex aus Euphrasia, Belladonna und Mercurius.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

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



ialugen Plus® Akut

Desinfiziert und heilt Wunden:

Abschürfungen, Schnittwunden, Blasen und leichte Verbrennungen.

Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

- > Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- > Beschleunigt die Wundheilung.
- > Für Erwachsene und Kinder.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ialugenplusakut.swiss



Biovigor®

Energie für Körper und Geist.

Biovigor® ist ein Aufbaupräparat mit Vitamin B12 und 4 Aminosäuren. Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.

Biovigor® unterstützt auch den Organismus während und nach einer Krankheit.

Frisch zubereitet und mit zahnschonendem Zuckerersatz, ist der Sirup für Diabetiker und Veganer geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
biovigor.ch



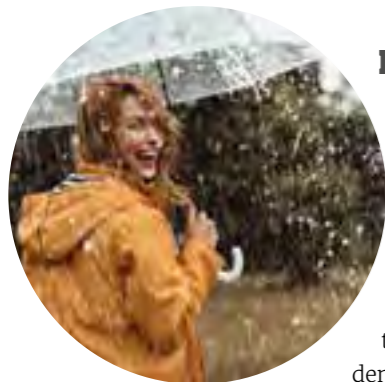
Solmucol® & Solmucalm® Erkältungshusten – Weniger husten, besser atmen.

Bei Grippe und Erkältung, mit übermässiger Schleimbildung, löst Solmucol® den Schleim und befreit die Atemwege.

Die Kombination von zwei Wirkstoffen in Solmucalm® ermöglicht eine praktische und wirksame Behandlung des Hustens. Der Sirup beruhigt nicht nur den Husten, sondern löst überschüssigen Schleim und fördert damit den Auswurf.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
erkältungshusten-ibsa.swiss



Niederschlag

Was versteht man unter Niederschlag? Definitivonsgemäss handelt es sich bei diesem Ausdruck um die Ausscheidung von Wasser aus der Atmosphäre gen Erdboden. Das trifft in unseren Breitengraden am häufigsten auf Regen zu, beinhaltet jedoch auch Hagel

sowie in der kalten Jahreszeit Schnee. Die Menge des Niederschlags wird in Millilitern angegeben, das wiederum entspricht einem Liter Wasser pro Quadratmeter.

Immunsystem

Feuchtkaltes Schmuddelwetter stellt eine grosse Herausforderung für unser Immunsystem dar. Durch eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, durch genügend Bewegung an der frischen Luft und mit ausreichend Schlaf können wir dem Körper helfen, Erkältungsviren abzuwehren. Eine Ansteckung mit schädlichen Eindringlingen lässt sich zudem durch eine gute Hygiene einschränken. Regelmässiges Händewaschen sollte ebenfalls nicht vergessen werden.



Feinste Sinneszellen

Die Haut ist eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Sensoren in der Haut ermöglichen uns, unsere Umwelt wahrzunehmen. Die Sinneszellen sind spezialisiert: Die einen reagieren auf Druck, andere auf feinste Berührungen, wiederum andere auf Wärme, Kälte oder Schmerz. Über Nervenzellen werden die Sinneseindrücke an das Gehirn weitergeleitet und dort interpretiert.

Gelber Tee

Gelber Tee besteht aus gewöhnlichen Teeblättern und trägt seinen Namen aufgrund seines strohfarbigen Aufgusses. Er entsteht durch ein spezielles Herstellungsverfahren: Im Frühling werden die Knospen der Teeblätter – eingehüllt in ein spezielles Tuch – in einer Pfanne mehrmals erhitzt und wieder abgekühlt. Dann lässt man die Blätter oxidieren, bevor sie langsam über Holzkohle geröstet werden. Ein aufwendiges Verfahren – aber ein Hochgenuss!



Was ist eine Cuvée?

Das ist ein Wein, der eine Komposition aus sorgfältig ausgewählten Rebsorten darstellt. Durch eine gute Balance erhält man aussergewöhnliche und neue Geschmackserlebnisse. Typische Rebsortencuvées sind die Weine aus der Region von Bordeaux und auch der Schweizer Rotwein Dôle ist eine Cuvée.



Lesend abtauchen

In schwierigen Lebenssituationen kann es helfen, einen guten Roman zu lesen. Das Gehirn ist dabei vollständig mit dem Simulieren von Bildern, Handlungen und verschiedensten Sinneseindrücken absorbiert. Dadurch hat es nicht mehr genügend Kapazität, um sich mit der Realität zu beschäftigen. Der Leser oder die Leserin taucht regelrecht in eine andere Welt ab und vergisst eine Zeit lang alle Sorgen.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. November 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 eins von zehn DermaPlast Classic Päckchen im Wert von ca. CHF 50.–

tägl. Informationsmedium	eilig	frz. Artikel	esakt, präzise	Vorn. v. Lemper	nicht dahinter	Strom in Südostasien	kurz für: an dem	Vorn. v. Autor Beckett	Stadt im Kanton Wallis	Verbindung zw. Kopf und Rumpf	engl.: Auge
nadelartiges Werkzeug	1		asiat. Heilbehandlung								
Teile d. Schaltgetriebes		12		dürrer Astholz	per Internet übermittelte Post		3			Singvogel	
sächl. Fürwort		orange Steinfrucht	Märchengestalt	Kleidungsstück	4		kathol. Gottesdienst				
schweiz. Sängerkönig † 1991						dt. Vorsilbe	Auerochse		internat. Presseagentur	ägypt. Sonnengott	
Datenkompressionsformat			Eidg. Departement	Massbandeinteilung	Eisstrom i. Kt. BE: ...gletscher			5			
							trop. Infektionskrankh.		7		
Aufnahme, Empfang	schweiz. Sozialversicherung	11		jp. Begriff für Lebensenergie		frz.: Sommer					
gesamt. Segelwerk am Schiff					8						
	engl.: I.O.		Raubfische	gebrochener Kies							
Augenblick, im ...	Schutzpatron Norwegens		Feld- u. Waldtier								
ungezogenes Kind				frz.: Ei		altes Mass d. Drucks					
Funktionsstörung des Körpers	Grundfarbe	nicht weit entfernt	Süssgetränk	2							
									9		
	6		Ballettröckchen								
Möbelstück	seitl. Körperpartie	10									

DermaPlast® WOUND SPRAY HARTMANN



Das DermaPlast® Wund-Reinigungsspray schützt vor Wundinfektionen und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess. Dank der schmerzarmen Anwendung ist es für Kinder und Menschen mit empfindlicher Haut geeignet.

www.dermoplast.ch

NEU

Lösungswort

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

Die Lösung des Rätsels der Oktober-Ausgabe lautet:

ZAHNBEHANDLUNG

ICH
WÄRE
GERNE
TEIL
EINER
FAMILIE

Sie fragen, wir antworten

«Als Jugendliche hatte ich einige Jahre lang mit Akne zu tun, mit speziellen, verschreibungspflichtigen Salben hatte ich die Situation aber relativ gut im Griff. Doch jetzt, mit 45 Jahren, habe ich wieder sehr unreine Haut und Bibeli im Gesicht. Kann das Akne sein? Ich dachte, das sei ein Problem in der Pubertät?»

An sich ist Akne keine gefährliche Krankheit. Betroffene können jedoch vor allem bei einem schwereren Verlauf darunter leiden. Eine ausgeprägte Akne gehört immer in die Hand des Arztes. Dieser kann mit potenten – rezeptpflichtigen – Medikamenten den Verlauf der Hauterkrankung günstig beeinflussen. So kann sie schneller geheilt werden. Grossen Wert muss auf die korrekte Einnahme der verschriebenen Medikamente gelegt werden.

Akne hat nichts mit mangelnder Körperhygiene zu tun. Zu häufiges Waschen trocknet die Haut aus und macht sie noch anfälliger. Allgemein gilt: Zur Hautreinigung eignen sich milde Seifen oder Emulsionen mit einem tiefen pH-Wert sowie Wasser. Benutzen Sie nur spezielle Akne-Kosmetika. Im Falle leichterer Akne finden Sie in Ihrer Apotheke rezeptfreie Cremes oder Lösungen, die auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen werden können. <

Die Apothekerin: Bei Erwachsenen kann Akne ebenfalls vorkommen. Es gibt dafür sogar einen Ausdruck: Akne tarda. Sie kann durch Hormonschwankungen entstehen, doch auch beispielsweise durch den Gebrauch von bestimmten Kosmetika oder Sonnenschutzmitteln sowie durch den Kontakt mit Stoffen wie Jod, Chlor oder Schmierölen. Selbst manche Medikamente können Akne hervorrufen. In der Apotheke bekommen Sie Auskunft darüber.

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

VIRUS INFLUENZAE A COMP. D13



 **Dr. Spengler**
Arzneimittel

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Zulassungsinhaberin: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach



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





VICKS VAPORUB

zum Einreiben und Inhalieren*

LINDERT **4**-FACH
BEI ERKÄLTUNG

1. Husten
2. Schnupfen
3. Halsweh
4. Bronchitische Beschwerden

* Einreiben mit Vorsicht ab 2 Jahren,
Inhalieren ab 6 Jahren.



FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF TROTZ ERKÄLTUNG



VICKS MEDINAIT

Der Erkältungssirup für die Nacht

LINDERT **6** ERKÄLTUNGS-
SYMPTOME

1. Reizhusten
2. Halsschmerzen
3. Schnupfen
4. Kopfschmerzen
5. Fieber
6. Gliederschmerzen

Enthält Alkohol. Für Kinder und Jugendliche
nicht geeignet.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA[®]
FÜRS LEBEN