

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheke

Sonnenschutz

Die Natur macht's vor

Reiseberatung

Gut vorbereitet auf die Fernreise

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Mit Kindern verreisen

Unbeschwerte Ferienzeit





JETZT DIREKT BESTELLEN!
 FÜR NUR CHF 28.–
 (+300 BEA-PUNKTE)

LUST AUF EIN KULINARISCHES ABENTEUER?
 DANN ZÖGERE NICHT UND ENTDECKE EINE GROSSE VIELFALT AN REZEPTEN
 AUS FILMEN UND SERIEN AUF 148 SEITEN!

astrea
 apotheke

Auch in dieser Zeitschrift
 findest Du BEA-Punkte!

BEA.SWISS

Spielwaren | Haushalt | Lifestyle | Basteln

Telefonische Bestellung: 056 444 22 22



BEA-Punkte?
 Hier findest Du alle Mitglieder



www.bea.swiss

Liebe Leserin, lieber Leser

Sommerzeit ist Ferienzeit! Vor allem Eltern mit Kindern nutzen die schulfreien Wochen für Ausflüge oder Ferien in der Schweiz. In unserem Leitartikel finden Sie nicht nur viele Tipps für die Vorbereitung, Wahl des Verkehrsmittels und Anreise. Wir stellen auch weniger bekannte und originelle Ferienaktivitäten vor, wie zum Beispiel das Leasen von Kühen in Brienz oder Goldwaschkurse im Napfgebiet.

Sommerzeit ist auch Badezeit. Wir zeigen Ihnen, wo Sie Informationen, Tipps und Weiteres zum Thema Schwimmen und Baden in der Schweiz finden. Ausserdem erfahren Sie, wie Sie Badeverletzungen sowohl in Hallen- und Freibädern als auch an Stränden vermeiden können. Weiter erhalten Sie Informationen über einen wirksamen UV-Schutz und wie Sie sich in der Schweiz und im Ausland vor Insekten schützen können.

Haben Sie gewusst, dass Sie sich in der Apotheke zu einer Reise beraten lassen können? In einem Interview erklärt ein Apotheker, worauf man bei Reisen ins Ausland achten sollte. Wer seine Reiseapotheke optimal zusammenstellen möchte, findet dazu wertvolle Tipps. Allergiker und Menschen mit Venenproblemen finden in dieser Ausgabe zusätzlich Hinweise, wie sie den Sommer möglichst unbeschwert geniessen können.



Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Gesamtauflage

111 000 Ex.

Ausgabe

6 - Juni 2024

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

Martin Bürki

Redaktion

Jürg Lendenmann

Redaktionsleitung

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

Korrektur

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG / Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

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



Haben Sie vorgesorgt, falls etwas passiert?

Kennen Ihre Liebsten Ihre Wünsche? Sorgen Sie jetzt vor und entlasten Sie Ihre Angehörigen bei diesen schwierigen Entscheidungen.

In der persönlichen Vorsorge regeln Sie alle wichtigen Entscheidungen für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Durch Krankheit oder Unfall gilt es plötzlich schwerwiegende Entscheidungen zu treffen. Das kann Entscheidungen von lebenserhaltenden Massnahmen bis hin zu Sterbebegleitung beinhalten. Im Todesfall müssen Gedanken über die Gestaltung der Beerdigung bis zur Erbschaft gemacht werden. Mit Ihrem Vorsorgedossier halten Sie Ihre persönlichen Wünsche fest. Entlasten Sie Ihre Angehörigen in dieser schweren Zeit durch das frühzeitige Festhalten Ihrer Wünsche.

Die Vorsorgedokumente

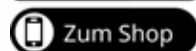
Der Docupass von Pro Senectute Schweiz ist die anerkannte Gesamtlösung für Ihr persönliches Vorsorgedossier.

Mit einer **Patientenverfügung** und einem **Vorsorgeauftrag** sorgen Sie vor, falls Sie plötzlich urteilsunfähig werden. Mit den **Anordnungen für den Todesfall** und dem **Testament** regeln Sie Ihre persönlichen Wünsche und Angelegenheiten im Todesfall. Die Informationsbroschüre gibt

Ihnen eine Übersicht, zu welchem Zeitpunkt, welches Vorsorgedokumente zum Einsatz kommt.

Seit 2023 gibt es auch den eDocupass, die **elektronische Gesamtlösung** mit einem Abo für die Online-Hinterlegung und externem Zugang für Ihre Vertretungspersonen im Ernstfall. www.edocupass.ch

Weitere Informationen zum Docupass:
www.docupass.ch





6

Titelthema

6 Mit Kind und Kegel auf Achse

Gesundheit

- 12 Sonnenschutz: Tierisch gut geschützt
- 16 Badeunfälle: Vorsicht beim Badengehen
- 20 Testen Sie Ihr Wissen: Insektenstiche
- 29 Intimhygiene
- 32 Reiseapotheke
- 38 Venenleiden erkennen und behandeln
- 41 Sorgenfreie Ferien für Allergiebetroffene
- 48 Notfall-Reiseapotheke für den Hund

Interview

24 Vor einer Fernreise lohnt sich eine Reiseberatung

Tourismus

36 Rigi Blumenpfad:
Blütenzauber über dem Vierwaldstättersee

Ernährung

46 Erbsen: gesunde Kraftpakete

Kinderfrage

44 «Warum ist meine Haut so fein?»

Ihre Apotheke

26 Kooperation statt Konkurrenz
51 Rat aus der Apotheke: Lesebrillen

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 23 Produkttipps
- 37 Produkttipps
- 50 Kreuzworträtsel



20



41

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. Juli 2024 in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.



**Sie möchten keine Ausgabe
verpassen? Dann bestellen Sie
gleich Ihr Abo - dazu einfach
den QR-Code scannen.**





Mit Kind und Kegel auf Achse

Sommerzeit ist Ferienzeit. Urlaub mit Kindern ist lustig, überraschend und anstrengend zugleich. Damit alle ihren Spass haben und sich erholen können, lohnt es sich, bereits zu Hause auf die Bedürfnisse der Kleinen zu achten.





TEXT: FABRICE MÜLLER

Schon mal eine Kuh geleast? Die Familie Wyler in Brienz vermietet ihre Kühe und bietet somit insbesondere auch für Familien mit Kindern eine besondere Art von Ferienaktivität. Im Rahmen eines einmonatigen Teilleasings haben Familien die Möglichkeit, bei allen täglichen Arbeiten wie etwa Melken oder Käsen auf der Alp zuzuschauen. Weiter können die Kinder und ihre Eltern beim Alpauf- oder -abzug, an der «Chästeilet» oder beim Käsen auf dem Holzfeuer dabei sein.

Die kleinen und grossen Gäste erhalten dadurch einen spannenden Einblick in die Berglandwirtschaft. Das Leben in der Natur mit Tieren sorgt bei Kindern für unvergessliche Erlebnisse. Gerade für diejenigen, die in der Stadt leben, ist der Aufenthalt auf dem Land wie das Eintauchen in eine andere Welt. Hinzu kommt, dass der Erholungswert von Ferien in der Natur um einiges höher ist als bei einem Städteurlaub.

Ein wunderschönes Erlebnis für Kinder sind Ferien auf dem Bauernhof.

Bei der Planung miteinbeziehen

Damit sich Kinder und Eltern – oder auch Grosseltern und weitere Begleitpersonen – wirklich erholen können, ist die Planung im Vorfeld besonders wichtig. Grössere Kinder schätzen es, wenn sie in die Planung der Ferien miteinbezogen werden. Bei Babys und Kleinkindern ist es empfehlenswert, den noch jungen Organismus nicht mit einer langen Anfahrt zu überlasten. Das Urlaubsziel sollte innerhalb von drei Stunden erreichbar sein – egal, ob man mit dem Auto fährt oder in den Flieger steigt. Babys verkraften den Temperaturwechsel weniger gut als ältere Kinder, deshalb sollte es am Zielort nicht zu heiss sein.

Ferienwohnung, Hotel oder Bauernhof?

Wo wollen wir übernachten? Viel Raum, Unabhängigkeit und Flexibilität bieten Ferienwohnungen und Ferienhäuser. Viele Eltern bevorzugen diese Art des Feriendomizils. Denn die Kinder haben hier genügend Platz zum Spielen. Ein wunderschönes Erlebnis für Kinder sind Ferien auf dem Bauernhof: Tiere füttern und streicheln, im Heu toben und auf dem Traktor mitfahren – das begeistert. Viele landwirtschaftliche Betriebe verfügen über gemütliche Ferienwohnungen oder Gästezimmer und weitläufige Freiflächen, auf denen Kinder sich von morgens bis abends austoben können.



Eine Ferienwohnung eignet sich für Familien mit Kindern meistens besser als ein Hotel.



Für das Verreisen mit dem Zug empfiehlt es sich, leicht zu packen.

Fotos: Svitlana/stock.adobe.com (oben), Halfpoint/stock.adobe.com (unten)

Mit Pflanzenkraft gegen Blasenentzündung.

160 Jahre
zeller 
1864–2024



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn
www.zellerag.ch
0424/2750

Welches Transportmittel?

Unabhängig davon, für welches Transportmittel Eltern sich entscheiden, ist die Anreise für die meisten Kinder eher eine Qual als ein Vergnügen. Viele Familien fahren am liebsten mit dem eigenen Auto in die Ferien und sind somit am Reiseziel mobil und unabhängig. Das beste Verkehrsmittel für Reisen mit Kindern ist die Bahn. Bahnfahren ist komfortabel, sicher und für Familien oft erstaunlich günstig. Während der Reise haben die Eltern Zeit, sich mit den Kindern zu beschäftigen und kommen so entspannter am Ferientziel an. Im Gegensatz zur Anreise mit dem Auto muss man sich bei der Bahnfahrt allerdings mit dem Gepäck einschränken.

Wer etwas weiter weggehen will, kommt um eine Flugreise nicht herum. Mit einem gut vorbereiteten «Animationsprogramm» vergeht die Zeit im (sprichwörtlichen) Flug. Bevor die Reise losgeht, sollten sich Eltern über die jeweiligen Einreisebestimmungen ihres Reiseziels informieren. Bereits Babys brauchen bei einer Auslandsreise eine Identitätskarte oder einen Pass. Für viele Fernreiseziele besteht Visumpflicht. Hinweise dazu bietet etwa die Website des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten (EDA).

Grössere Kinder schätzen es, wenn sie in die Planung der Ferien miteinbezogen werden.

Familienferien auf zwei Rädern

Wie wär's mit Veloferien? Die 40 Kilometer lange Abfahrt von Airolo nach Biasca verspricht Hochgenuss pur. Denn statt in die Pedalen zu treten, kann man auf diesem Teilstück der Veloland-Route Nummer 3 das Fahrrad fahren lassen. Wer mit dem Velo unterwegs ist, informiert sich am besten im Vorfeld über die aktuelle Wettersituation. Kinder lieben Abwechslung und pfeifen auf Strapazen. Deshalb sollten Strecken ohne lange Steigungen gewählt werden. Pro Stunde liegen mit Kindern – je nach Alter – knapp zehn Kilometer Fahrt drin. Die Lust am Velofahren und die Aufmerksamkeit im Verkehr vergehen nach einer gewissen Fahrzeit. Es lohnt sich, genügend Pausen zum Ausruhen, Staunen und Spielen einzuplanen.



Goldwaschen im Napf

Ein ganz besonderes Erlebnis für Gross und Klein ist das Goldwaschen. Reto Schrag und sein Team beispielsweise bieten Goldwasch-Kurse für Einzelpersonen und Gruppen im Napfgebiet an. Dort, wo die grosse Fontäne in die kleine Emme fliesst, versuchen wir unser Glück. Die Äuglein der Kinder glänzen sichtbar heller. Der Adrenalinspiegel steigt stetig an, je lauter das Rauschen des Flusses in den Ohren ertönt. Die Gummistiefel reichen den Kindern fast bis an die Knie, das Wasser ebenfalls. Die Köpfe sind nach vorne über blaue und schwarze Kunststoffwannen gebeugt. Darin schwimmen Kies, Sand und Wasser – und vielleicht auch ein kleines Goldkörnchen, wer weiss?

Die Wannchen werden hin und her geschüttelt, nach vorne gekippt, leicht ausgespült, wieder geschüttelt, bis das grobe Gestein aus dem Flussbett wieder im Wasser landet und nur noch ein Esslöffel feiner Sand und wenig Wasser übrig bleiben. Mit Gefühl wird der Sand hin- und hergeschwenkt, in kreisrunden Bewegungen, fast wie beim Bauchtanz. Ziel ist es, den leichten hellen vom schweren schwarzen Sand zu trennen. Mit etwas Glück und Fingerspitzengefühl sammeln sich ein, zwei oder gar drei klitzekleine Goldkörnchen beziehungsweise Flitter am untersten Wannchenrand an. Die Goldvorkommen im Napfgebiet sind die ältesten und bekanntesten in der Schweiz. Die Chancen, dass man beim Goldwaschen kleine Flitter findet, stehen gut.

Das A und O jedes Ausflugs ist die Ausrüstung: Wind- und Regenschutz, ein warmes Kleidungsstück, Ersatzkleider, passendes Schuhwerk, Sonnencreme und ein Sonnenhut sind besonders in den Bergen oder am Wasser ein Muss. Nicht zu vergessen die Reiseapotheke und das Velo-Reparaturset. Kluge Köpfe schützen sich und ihre Kinder vor Verletzungen. Kinder auf dem Kindersitz oder im Anhänger sollten angegurtet sein und genauso wie die Velofahrer einen Helm tragen. Eine Sonnenbrille hält Staub und Insekten von den Augen fern.

Pausen, Unterhaltung und Proviant

Bei Reisen mit Kindern stehen Sicherheit und Wohlbefinden im Vordergrund. Genügend Pausen sind unerlässlich, helfen Reisekrankheiten vorzubeugen und geben den Jüngsten Raum und Zeit, sich zu bewegen. Neben dem richti-

gen Autokindersitz sind auch Rollos oder Schutzfolien im Auto von Bedeutung, denn sie schützen die Kinder vor der Sonneneinstrahlung. Regelmässiges Trinken ist ebenfalls wichtig, da die Luft im Auto häufig warm und trocken ist. Die Klimaanlage im Auto sollte nicht zu kalt eingestellt werden, sondern möglichst nur drei bis vier Grad unter der Aussen-temperatur. <

FABRICE MÜLLER arbeitet seit 25 Jahren als freier Journalist für verschiedene Medien in den Bereichen Gesundheit, Natur, Tourismus, Familie, Wirtschaft sowie Bauen und Wohnen. Ausserdem ist er Redaktor der Verbandszeitschrift vitaswiss sowie Mitinhaber und Chefredaktor der Monatszeitschrift JAZZTIME.

Linktipps:

www.veloland.ch
www.goldwasch-tour.ch
www.myswitzerland.com
www.swisstrails.ch
www.eda.admin.ch



Schmerzempfindliche Zähne?

WILD

EMOFLUOR[®] *Intensive Care*

Gel

Zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

 @wildpharma

 wildpharma

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





Tierisch gut geschützt

Sommer, Badi, Glace! Wenn die Sonne scheint, zieht es uns nach draussen. Damit der Spass nicht getrübt wird, ist ein guter Sonnenschutz wichtig. Ein paar gute Strategien haben übrigens auch unsere tierischen Verwandten.

TEXT: MONIKA LENZER

Noch vor rund 150 Jahren entsprach blasser Haut dem Schönheitsideal. Die noble Gesellschaft konnte es sich früher leisten, im Haus zu bleiben, anstatt in der prallen Sonne auf dem Feld zu arbeiten. Von daher kommt der Ausdruck, dass Adlige blaues Blut haben – denn durch blasser Haut schimmern die Venen leicht bläulich. Erst nach 1900 gab es langsam einen Wandel hin zum Sonnenkult. Plötzlich war es chic, die freie Zeit an der frischen Luft zu verbringen. So erblickten ab 1930 die ersten modernen Sonnenschutzcremes das Licht der Welt. Heute gibt es wieder eine Trendwende weg vom Ideal der braungebrannten Haut. Dazu hat sicherlich die Erkenntnis beigetragen, dass Hautkrebs durch zu viel UV-Strahlung ausgelöst werden kann. So wird in der Schweiz bösartiger Hautkrebs bei rund 2000 Menschen pro Jahr neu diagnostiziert.

Ein Mass für die Sonnenstärke

Der UV-Index gibt an, wie stark die Sonnenstrahlung ist. In der Schweiz können die aktuellen Werte auf der Website von MeteoSchweiz abgerufen werden. Je grösser der Wert auf einer Skala von eins bis elf ist, umso extremer ist die Intensität. Hohe UV-Index-Werte gibt es vor allem im Gebirge, am Äquator und in Gegenden mit verminderter Ozonschicht wie in Australien. In Afrika ist übrigens ein ganz simpler Trick verbreitet, um sich zu schützen. So ist es in manchen äquatornahen Gegenden ganz normal, an heissen Tagen mit einem Regenschirm umherzulaufen. In der Tierwelt machen es die Borstenhörnchen ähnlich. Sie halten ihren buschigen Schwanz einfach über den Kopf, wenn die afrikanische Sonne gnadenlos auf die Erde brennt.

Sonnenschutz für Wasserratten

Besonders anfällig für einen Sonnenbrand sind Strandbesucher, denn der helle Sand und das Wasser reflektieren die UV-Strahlung. Zudem wird beim Baden ein Teil der Sonnencreme abgewaschen. Hilfreich ist ein wasserfestes Produkt, doch auch dieses hält nicht ewig. Nach den COLIPA-Kriterien bedeutet wasserfest nur, dass das Mittel nach zweimal 20 Minuten Wasserkontakt noch mindestens 50 Prozent seiner ursprünglichen Wirkung hat.

Für die Ferien am Meer gibt es mittlerweile auch Produkte mit korallenfreundlichen Inhaltsstoffen. Vor allem die Lichtschutzfilter Octinoxate und Oxybenzone werden verdächtigt, Korallenriffe zu schädigen. Dies führte dazu, dass die beiden Stoffe auf Hawaii per Gesetz ab 2021 verboten wurden.

Interessant: Korallen produzieren im Zusammenspiel mit Algen selbst eine chemische Verbindung, die sie vor der Sonne schützt – dies ist notwendig, da sie sich dicht unter der



Wasseroberfläche befinden. Sogar korallenfressende Fische profitieren von diesem Sonnenschutz. Es gibt ein Forschungsprojekt, um auf dieser Grundlage eine Tablette zu entwickeln, die nach der Einnahme die UV-Strahlung abwehrt. Doch dies ist wohl Zukunftsmusik.



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

VON LOUIS WIDMER GESCHÜTZT

- Hochwirksame dermatologische Tagespflege
- Zuverlässiger UV-Schutz bis Faktor 50+
- Für jedes Hautbedürfnis

NEU



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

TAGESFLUID UV15
FETTIGE & MISCHHAUT
LEICHT & FETTARM
24H FEUCHTIGKEIT & UV-SCHUTZ

FLUIDE DE JOUR UV15
PEAU GRASSE & MIXTE
LÉGER & NON-GRAS
24H D'HYDRATATION & PROTECTION UV

Hochwirksame und gut verträgliche Inhaltsstoffe, kombiniert mit dem Biostimulatoren-Komplex pflegen und schützen die Haut vor vorzeitiger Hautalterung durch Sonneneinstrahlung. Für einen sorglos schönen Tag mit einem zuverlässigen UV-Schutz für eine gesunde, gepflegte Haut und einem frischen Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

MADE IN SWITZERLAND

Mehr Details





Elefantenschlaue Sonnencreme

Auch sehr effektiv gegen Gluthitze: Elefanten bedecken sich mit Schlamm oder Sand. Ganz ähnlich funktionieren unsere Sonnencremes mit mineralischen UV-Filtern. Es handelt sich um kleine Teilchen aus Titandioxid oder Zinkoxid, die die UV-Strahlen gut reflektieren. Vor allem für kleine Kinder sind sie das Mittel der Wahl.

Daneben enthalten Sonnenprodukte häufig chemische UV-Filter, die Licht absorbieren und in Wärmestrahlen umwandeln. Es gibt Hinweise, dass sie eine hormonähnliche Wirkung auslösen können. Doch keine Sorge: Zur Sicherheit schreibt das Gesetz bestimmte Höchstmengen vor, die eingehalten werden müssen.

Alles über UV-B-Strahlen

Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, müssen wir uns in erster Linie vor UV-B-Strahlen (280 bis 315 Nanometer) schützen. Sie sind für die Bräunung der Haut verantwortlich, doch bei einer zu hohen Dosis werden wir krebsrot.



Gut zu wissen: Die UV-B-Schutzdauer wird berechnet, indem die persönliche Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor (LSF) multipliziert wird. Ein Beispiel: Weiße Schneewittchenhaut hat eine sehr kurze Eigenschutzzeit von fünf Minuten. Mit Lichtschutzfaktor 25 bedeutet dies 125 Minuten UV-B-Schutz, also rund zwei Stunden. Aber Achtung: Bei einem hohen UV-Index verkürzt sich die Zeit selbstverständlich.

Ausserdem darf das Sonnenmittel nicht zu sparsam verwendet werden. Die Empfehlung liegt bei etwa drei Esslöffeln (circa 15 Milliliter) für Gesicht und Körper eines Erwachsenen, am besten mehrmals täglich. Auf dieser Basis lässt sich leicht ausrechnen, wie viele Tuben für die Ferien benötigt werden.

Afrikanische Flusspferde müssen ihre Sonnencreme übrigens nicht im Laden kaufen. Ihre Haut sondert ein Sekret ab, das orange und rote Pigmente enthält, die vor UV-Strahlen schützen.

UV-A-Strahlen unter der Lupe

Ganz klar, vor allem die UV-A-Strahlen (315 bis 400 Nanometer) lassen die Haut schneller altern. Das beste Mittel gegen Falten ist also ein guter UV-A-Schutz – die schönheitsbesessene, böse Stiefmutter von Schneewittchen wäre wohl dankbar für diesen Rat gewesen. Daneben können UV-A-Strahlen eine Sonnenallergie auslösen. Wählen Sie daher Produkte, die neben dem klassischen Lichtschutzfaktor (LSF) das UV-A-Logo ausweisen.

Selbstverständlich soll das Schutzpräparat auch zum Hauttyp passen. Die Palette ist hier gross: Reichhaltige Cremes pflegen trockene Haut. Emulgatorfreie, fettarme Kosmetika beugen einer Mallorca-Akne vor, da die UV-A-Strahlen dann nicht mehr in Kombination mit Lipiden und Emulgatoren eine entzündliche Hautreaktion auslösen. Oder ein Spray lässt sich leicht auf behaarter Männerhaut verteilen. Nicht zu vergessen: Nach einem ausgiebigen Sonnenbad ist die Haut dankbar für ein Verwöhnprogramm. So ist ein kühlendes Aloe-vera-Gel eine Wohltat.

Ungestörtem Sonnengenuss steht so nichts mehr im Weg! <

MONIKA LENZER hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.

Halsschmerzen im Sommer?

Stellen Sie sich vor, die wärmste Jahreszeit beginnt, und plötzlich haben Sie Schmerzen, ein Kratzen und ein trockenes Gefühl im Hals. Ob durch Klimaanlage, trockene Luft oder Temperaturschwankungen – Halsschmerzen im Sommer sind keine Seltenheit und zählen zu den häufigen Symptomen einer Sommererkrankung.

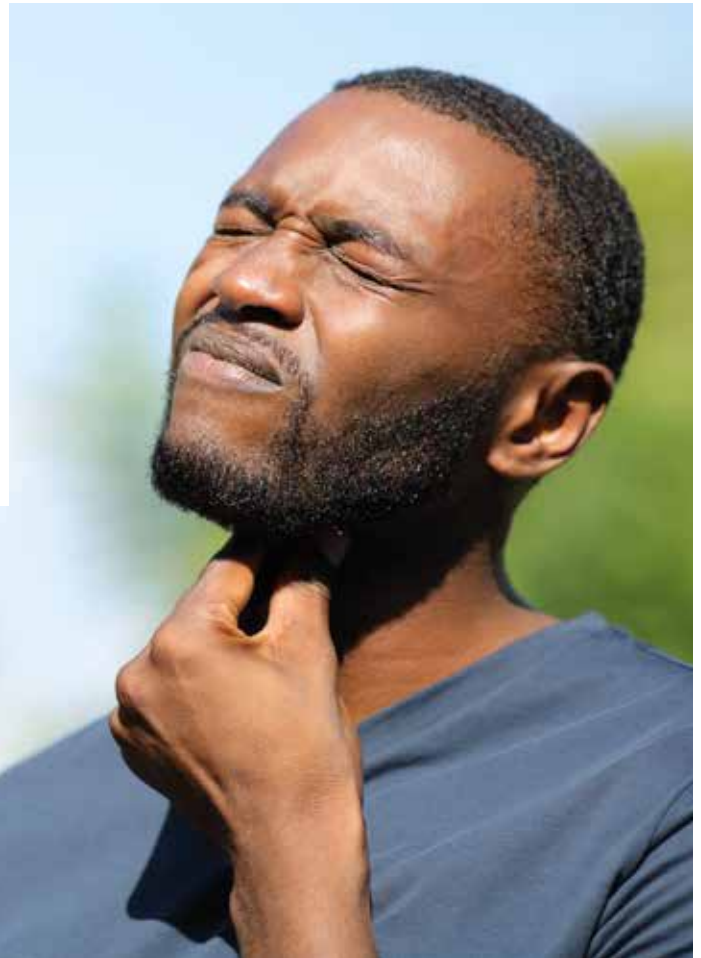


Foto: PheelingsMedia/stock.adobe.com

Ist eine Sommererkrankung eine normale Erkältung?

Aufgrund des Irrglaubens, dass Erkältungen nur im Winter vorkommen, bleibt die Frage zu beantworten: Ist eine Sommererkrankung auch eine normale Erkältung? Ja, es ist eine normale Erkältung: Symptome wie Halsschmerzen, laufende Nase, Kopfschmerzen, Husten, Gliederschmerzen oder in seltenen Fällen auch Fieber können auf eine Sommererkrankung hindeuten.

Gut reagiert mit Mebucaïne®

Damit Sie Ihre Ferien genießen können, empfehlen wir, in jede Reiseapotheke ein Halsschmerzmittel aufzunehmen. Denn niemand möchte in den Ferien von Halsschmerzen geplagt werden. Mebucaïne bietet eine Reihe an möglichen Produkten für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Die Mebu-Lemon®- und Mebu-Cherry®-Lutschtabletten zur lokalen Behandlung von Halsschmerzen: ihre Wirkstoffe Tyrothricin und Cetrimoniumbromid wirken antibakteriell und desinfizierend. Lidocain wirkt gezielt schmerzlindernd, dort, wo es schmerzt. Die Lutschtabletten sind mit Zitronen- oder Kirschengeschmack erhältlich.

Die Mebuca-Orange®-Lutschtabletten für Kinder ab 6 Jahren zur lokalen Behandlung von Halsschmerzen, Aphthen und Zahnfleischentzündungen: ihr Wirkstoff

Benzoxonium wirkt antibakteriell und antiviral. Die Lutschtabletten sind mit Orangengeschmack erhältlich.

Die Mebucaïne Dolo®-Lutschtabletten helfen bei Entzündungen im Rachenraum: ihr Wirkstoff Flurbiprofen dringt ins entzündete Gewebe ein, wo er die Entzündung hemmt und dadurch schmerzlindernd und abschwellend wirkt. Für eine langanhaltende Wirkung bis zu 3 Stunden.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Spirig HealthCare AG, 4622 Egerkingen, www.mebucaine.ch



Vorsicht beim Badengehen

Unbekannte Gewässer können Gefahren bergen. Aber auch in Schwimmbädern kann es zu Unfällen kommen – aus verschiedenen Gründen.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Ist es sommerlich warm, füllen sich nicht nur Strände an Feriendestinationen, sondern auch die Liegewiesen von Schweizer Fluss-, Strand- und Freibädern. Auf die Gefahren von Untiefen, Strömungen, allerlei Wasserbewohnern und den unbedachten Umgang mit Luftmatratzen und Wasserfahrzeugen in Flüssen, Seen und im Meer wird immer wieder hingewiesen.

Weniger bekannt ist, dass es in Hallen- und Freibädern genauso zu Wasser- und Badeunfällen kommt. «Gemäss Hochrechnung ereignen sich in der Schweizer Wohnbevölkerung jährlich rund 16 000 nicht-tödliche

Unfälle im Wassersport. Ein Drittel der Unfälle betrifft Kinder bis 16 Jahre», hält der Report Nr. 65 der Beratungsstelle für Unfallverhütung fest. Und weiter: «Die höchste Unfallrate bei Personen im UVG-Segment (Berufstätige mit obligatorischer Unfallversicherung) liegt bei den 15- bis 19-Jährigen und 20- bis 24-Jährigen.» Am meisten verletzt werden Füsse und Zehen (21%), das Gesicht (11%) und der Kopf-, Gesicht- sowie Hals-Bereich (8%). Die häufigsten Verletzungsarten sind Prellungen (29%), offene Wunden (26%) und Verstauchungen/Zerrungen (24%).

Wasser- und Badeunfälle können sich auch in Frei- und Hallenbädern ereignen.

Vorsicht rutschig!

Feuchte Flächen in Hallen- und Freibädern oder an Ufern können ebenso glitschig sein wie mit Algen überzogene Steine im Wasser. Sie bergen beträchtliche Rutschgefahr, denn die unfallträchtigen Stellen sind von Auge kaum oder gar nicht erkennbar. Daher ist es ratsam, sich nicht nur vorsichtig zu bewegen, sondern geeignetes Schuhwerk zu tragen und Leitern und Handläufe zu benutzen, um sicher ins Wasser hinein- und wieder hinauszugelangen. Denn ein Sturz kann zu schmerzhaften Prellungen, Quetschungen oder gar zu Knochenbrüchen und Gehirnerschütterungen führen.

Kollisionen vermeiden

Auch Zusammenstöße mit anderen Badegästen im Wasser können Prellungen und Quetschungen zur Folge haben. Sehr oft passieren die folgenschwereren Kollisionen, wenn im hektischen Spiel oder im Übermut vom Beckenrand ins Wasser gesprungen wird. Dort schwimmen oft ältere Badende, da sie sich in der Nähe des Rands sicherer fühlen. Um diese Badegäste zu schützen, sind an den gefährlichen Stellen Schilder angebracht, die das Reinspringen verbieten; häufig sind diese aber so klein, dass sie kaum wahrgenommen werden.

NO LIMITS

DermaPlast®

AQUA

HARTMANN



Rutschen, die nicht nur in Erlebnisbädern zu den beliebten Attraktionen zählen, bergen ebenfalls Verletzungspotenzial. Wie eine 2011 publizierte Schweizer Studie ergab, waren Zahn- und Lippenverletzungen bei Bädern mit Rutschen häufiger als bei solchen, die nicht über diese Attraktion verfügten.

Kopfsprünge in unbekannte Gewässer bergen Gefahren – vor allem dann, wenn das Wasser trüb oder die Oberfläche mit Pflanzen wie Wasserlinsen bedeckt ist. Dann bleibt verborgen, wie tief das Gewässer ist und ob sich unter der Oberfläche Hindernisse wie Äste oder Steine befinden.

Schnittverletzungen und Schürfwunden

Auf dem Boden eines Gewässers und ganz besonders an einem Meeresstrand können Glasscherben, Metallteile, Steine oder Muschelschalen zu Schnittverletzungen führen. Um diese zu verhindern, sollte man stets nach möglichen Gefahrenquellen Ausschau halten. Ideal ist, die Füße mit Badeschuhen zu schützen. Aquaschuhe verhindern nicht nur den direkten Kontakt mit heissem Untergrund, sondern schützen die Füße beim Waten im Meer auch vor scharfen Korallen und Seeigelstacheln.

Baden mit Kindern

«Der Tod durch Ertrinken ist – nach Verkehrsunfällen – der zweithäufigste Unfalltod bei Kindern bis zu einem Alter von 15 Jahren», ruft Badi-Info in Erinnerung. «Denken Sie daran, dass in den Schwimmbädern keine permanente Badeaufsicht besteht. Das gilt besonders für die Plansch- und Nichtschwimmerbecken. Vermehrt gehen die Badbetreiber dazu über, unbegleiteten Kindern den Zutritt zu verwehren. Im Schwimmbad liegt die Aufsichtspflicht zu 100 Prozent bei den Eltern – ihr Blick sollte auf den schwimmunkundigen Zöglingen kleben und auf keinen Fall auf Handy-Displays.»

Neben Infos, Tipps und Bildern zum Thema Schwimmen und Baden finden sich auf badi-info.ch rund 1000 Porträts aller Thermen und öffentlichen Frei-, Hallen- und Erlebnisbäder.



Jürg Lendenmann

ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Tipp bei einem Tritt auf einen Seeigel: Stachel schnell entfernen, Wunde in Essig baden.

Quallenstiche

Quallen sind Nesseltiere. Die meisten Arten haben in ihren Tentakeln Nesselzellen, die bei Kontakt Giftstoffe freisetzen. Diese können Schmerzen, Hautreizungen und Schwellungen verursachen – mitunter sogar einen allergischen Schock auslösen, der notfallmässig behandelt werden muss.

Bei Quallenstichen sollten auf der Haut haftende Nesselfäden weder berührt noch mit Süsswasser oder Alkohol abgewaschen werden.

Tipp: Sand auf die Nesselfäden streuen und eintrocknen lassen; danach mit einem Gegenstand abschaben. Betroffene Stellen können mit Essig behandelt und gekühlt werden.

Hautreizungen

Chlor wird dem Wasser in Schwimmbecken zugesetzt, um es keimfrei zu halten. Das Gas und dessen Umwandlungsprodukte können die Schleimhäute der Augen und Nase reizen; ebenfalls kann das Wasser zu Ohrenentzündungen führen. Präventiv helfen Schwimmbrillen und Nasenklammern. Die Ohren sollten nach dem Baden gut getrocknet werden. <

Portrait:zvg

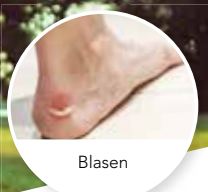
Desinfiziert und heilt Wunden.



Abschürfungen



Schnittwunden



Blasen



Leichte Verbrennungen

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 Scaiolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

09/2023

Testen Sie Ihr Wissen!

Mücken, Bienen und Wespen gehören zu den einheimischen Insekten, die zustechen können. Wissen Sie, wie man Stiche vermeiden und allenfalls behandeln kann? Diese und andere Antworten finden Sie im nachfolgenden Quiz. **CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN**

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

Was gilt für Insekten?

1. Der Begriff bezeichnet die Gesamtheit aller kleinen Kreaturen, die fliegen können.
2. Insekten sind eine Tierklasse mit rund einer Million bisher bekannten Vertretern.
3. Der grösste Teil der Insekten sind Käfer.

Alle Insekten sind wirbellose Tiere und besitzen ein Aussenskelett aus Chitin. Sie haben einen stark gegliederten Körper, der sich in ein Kopf-, Brust- und Hinterleibssegment unterteilt. Die drei Beinpaare und die Flügel sitzen am Brustsegment, während sich die Verdauungs- und Geschlechtsorgane im Hinterleib befinden. Zu den Insekten zählen beispielsweise Bienen, Käfer, Mücken, Schmetterlinge, Libellen, Ameisen oder Zikaden. Die meisten, jedoch nicht alle Insekten können fliegen. Es gibt beispielsweise fluguntaugliche Käfer oder flügellose Urinsekten.

Antworten 2 und 3 sind richtig.



Der Klimawandel begünstigt die Ausbreitung exotischer Mücken.

Was trifft auf Stechmücken zu?

1. Hierzulande sind sie vor allem in den Abendstunden und nachts aktiv.
2. Mückenstiche können zwar stark jucken, sind aber ansonsten harmlos.
3. Es stechen nur die Mückenweibchen, denn sie brauchen Blut, um Eier bilden zu können.

Mückenstiche sind nicht immer harmlos. Besonders in tropischen und subtropischen Regionen werden durch den Speichel der Mücken auch Krankheiten wie Malaria oder Gelbfieber ausgelöst. Bedingt durch die steigenden Temperaturen in unseren Breiten-graden könnte sich das West-Nil-Virus über unsere heimischen Mücken ausbreiten. Der Klimawandel begünstigt zudem die Ausbreitung exotischer Mückenarten, zum Beispiel der Asiatischen Tigermücke. Diese kann Tropenkrankheiten wie das Denguefieber oder die Zikavirusinfektion übertragen.

Antworten 1 und 3 sind richtig.

Wie kann man Mückenstiche vermeiden?

1. Durch das Tragen langärmeliger, heller Oberkleidung und langer Hosen.
2. Durch spezielle Klänge, die so abgestimmt sind, dass sie die Tiere abschrecken.
3. Durch ausgewählte Duftstoffe, die die Mücken vertreiben.

Nicht durch Kleidung bedeckte Körperstellen können durch Sprays und Lotionen geschützt werden. Sie enthalten entweder chemische Wirkstoffe, die über mehrere Stunden zuverlässig wirken, oder natürliche ätherische Öle wie Lavendel, Eukalyptus oder Zitrus-extrakte. Durch ihre geringeren Nebenwirkungen sind pflanzliche Wirkstoffe meist auch für Kleinkinder und Schwangere geeignet. Trotzdem sind Allergien möglich. Es geht aber auch anders: Insektengitter an den Fenstern, Mückennetze über dem Bett oder lang-ärmelige Kleidung können ebenfalls Stiche vermeiden.

Antworten 1 und 3 sind richtig.

Was tun nach einem Bienenstich?

1. Die Einstichstelle während fünf Minuten massieren, damit sich das Insektengift verteilt.
2. Den stecken gebliebenen Stachel behutsam entfernen.
3. Prophylaktisch eine Schmerztablette und eine Tablette gegen Allergien einnehmen.

Steckt der Bienenstachel noch in der Haut, sollte dieser so schnell wie möglich mit einer Pinzette entfernt werden. Dabei sollte man darauf achten, dass kein Druck auf die Giftblase ausgeübt wird, denn sonst entleert sich das restliche Gift noch unter die Haut. Eine Kühlung der betroffenen Hautpartie mit Eisbeuteln (nicht direkt auf die Haut auflegen) oder Wasser hilft, die Schwellung zu mildern sowie Schmerzen zu mindern. Gegen den Juckreiz helfen Gels und Tinkturen mit antiallergischer, entzündungshemmender und Juckreiz stillender Wirkung. Antwort 2 ist richtig.

DermaPlast®
Caring made easy



Kleine Verletzungen stets gut versorgt, mit den praktischen Sprays von DermaPlast®

www.dermoplast.ch

Reinigung 1. + 2. Abdeckung

Wundreinigungsspray: Aufsprühen, trocknen lassen, nach ca. 1 Minute kann die Wunde abgedeckt werden.

Sprühpflaster: Schützen Sie die Wunde mit einem unsichtbaren, wasserabweisenden, atmungsaktiven Schutzfilm vor Schmutz und Bakterien.



Damit sich kein weiteres Gift entleert, sollte der Stachel sorgfältig und ohne Druck auf die Giftblase entfernt werden.

Welche typischen Symptome können Bienen- oder Wespenstiche hervorrufen?

1. Eine lokale Hautrötung, die zu einer Quaddel führt.
2. Fieber und Schüttelfrost, der ein paar Stunden anhält.
3. Tränende Augen und Niesreiz.

Unser Körper reagiert mit verschiedenen starken Symptomen, wenn er von einer Biene oder Wespe gestochen wird und mit dem Insektengift in Berührung kommt. In den meisten Fällen entsteht zunächst eine lokale Hautrötung, gefolgt von der Bildung einer Quaddel. Die Einstichstelle schmerzt, brennt und juckt. Innerhalb weniger Stunden ebbt die Hautreaktion dann meistens wieder ab. Seltener treten grossflächigere Schwellungen der Haut auf, die bis zu einer Woche anhalten können. Hier helfen Antiallergika und Kortison, die als Tabletten eingenommen werden. Antwort 1 ist richtig.



Was ist ein anaphylaktischer Schock?

1. Ein kleines Gerät, das Insekten mithilfe von kleinen elektrischen Impulsen tötet.
2. Eine Therapie, die bei Insektenstichen mit starken Beschwerden eingesetzt wird.
3. Eine überschüssige Reaktion des Körpers infolge eines Bienen- oder Wespenstichs.

Gefährlich wird ein Stich, wenn jemand allergisch auf das Insektengift reagiert. Bei einem anaphylaktischen Schock ist die Reaktion nicht nur lokal auf die Einstichstelle beschränkt, sondern betrifft auch den Kreislauf und die Atmung. Sie tritt innerhalb von Minuten nach dem Stich auf und muss sofort behandelt werden, denn sie ist lebensbedrohlich. Folgende Symptome weisen auf einen anaphylaktischen Schock hin: Hautausschläge und Schwellungen am ganzen Körper, Unwohlsein, Schwindel, Übelkeit, Krämpfe und Erbrechen, Atembeschwerden, Herzrasen, Kreislaufzusammenbruch und Ohnmacht.

Antwort 3 ist richtig.

«Sieben Hornissenstiche können ein Pferd töten»: Stimmt das?

1. Ja, denn die Hornisse ist ziemlich gross und hat entsprechend grosse Giftvorräte.
2. Nein, das Gift der Hornisse ist vergleichbar mit Bienen und Wespen.
3. Umgekehrt: Der Biss eines einzigen Pferdes kann eine Hornisse töten.

Dieser Irrglaube hält sich immer noch hartnäckig und hat der Hornisse einen schlechten Ruf eingebracht. Und ebenfalls einen Platz auf der Liste der gefährdeten Lebewesen. Doch gefährlicher als Bienen- oder Wespengift ist dasjenige der Hornisse nachgewiesenermassen nicht. Zu einer möglichen Lebensgefahr führen erst mehrere hundert Stiche – es sei denn, man sei allergisch. Hornissen sind in der Regel recht friedlich, solange man sie nicht provoziert. Die Insekten spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem, indem sie grosse Mengen an Insekten und Schädlingen vernichten. Antworten 2 und 3 sind richtig.

EMOFLUOR® Intensive Care Gel hilft bei schmerzempfindlichen Zähnen

Schmerzen Ihre Zähne beim Genuss einer kalten Glace, eines heissen Tees, eines süssen Desserts oder einer sauren Zitrusfrucht?

Dank seiner **optimalen Konsistenz und Haftbarkeit** desensibilisiert und schützt **EMOFLUOR® Intensive Care Gel** schmerzempfindliche Zähne schnell, damit Sie ohne Bedenken Süsses, Kaltes, Saures und Heisses jederzeit geniessen können.



Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
wild-pharma.com



Prontolax® Dragées – Wiä lauft?

Prontolax® Dragées helfen bei Verstopfungen planbar und schonend.

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten
und lesen Sie die Packungsbeilage.**

Streuli Pharma AG
8730 Uznach
prontolax.ch



ialugen Plus® Akut

Desinfiziert und heilt Wunden:
Abschürfungen, Schnittwunden,
Blasen und leichte Verbrennungen.

Für die ganze Familie.

Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

- > Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- > Beschleunigt die Wundheilung.
- > Für Erwachsene und Kinder ab dem 3. Lebensmonat.

www.ialugenplusakut.swiss

**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.**

IBSA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss



Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung wie Brennen beim Wasserlassen, verstärkten Harndrang und häufiges Wasserlassen. Mit einer bewährten Wirkpflanzen-Kombination: Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel.

**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.**

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Vor einer Fernreise lohnt sich eine Reiseberatung

Die Reisepläne sind geschmiedet, die Safari oder das Dschungelcamp ist gebucht. Wie sieht es aber mit der Reiseapotheke aus? Mit den nötigen Impfungen? Ein Gespräch mit Apotheker Michael Spycher.

Interview: STEFAN MÜLLER



Michael Spycher
führt die Albis-Apotheke
in Zürich-Albisrieden.

Herr Spycher, machen heute weniger Menschen Fernreisen als vor der Pandemie oder auch aus Rücksicht aufs Klima?

Nein, ich beobachte vor allem einen Nachholbedarf. Von einem Umdenken merken wir nichts. Wir machen etwa gleich viele Beratungen wie vor der Pandemie.

Wer kommt zu Ihnen in die Beratung?

Von Jugendlichen bis hin zu Seniorinnen und Senioren. Je nach Budget sehen aber die Reisepläne sehr verschieden aus. Fünfsterne-Hotelreisende benötigen daher eine ganz andere Beratung als Rucksack-Reisende, die von der Strasse wegessen.

Wer eine Fernreise macht, muss auch an die Gesundheit denken: Was sind die wichtigsten Themen?

Hauptsächlich Impfungen, die Reiseapotheke und eigene Medikamente. Denn wer eigene Medikamente benötigt, muss beispielsweise die Einfuhrbestimmungen des jeweiligen Landes kennen. Dies betrifft insbesondere

alle Betäubungsmittel, zum Beispiel bei einer Opiat-Ersatztherapie oder auch bei Opiaten als Schmerzmittel. So herrscht in Thailand oder China ein striktes Betäubungsmittelverbot. Wer versucht, ohne ärztliche Bescheinigung mit Betäubungsmitteln in ein solches Land einzureisen, kann erheblichen Ärger bekommen.

Was für Impfungen empfehlen Sie?

Hepatitis A und B, Tetanus und Polio. Je nach Region auch Typhus und Gelbfieber, eine tropische Viruserkrankung, die durch Stechmücken übertragen wird. Dagegen gibt es ebenfalls eine Impfung, die jedoch nur in einem Tropeninstitut gemacht werden darf.

Was kann man sonst vorsorglich tun?

Mit den genannten Impfungen genießt man in der Regel einen hohen Schutz. Bei den nicht impfbaren Krankheiten wie Malaria oder dem Dengue-Fieber sind ebenfalls Stechmücken das Problem, die die Erreger übertragen; Parasiten bei Malaria, Viren beim Dengue-Fieber. Deshalb

gilt in erster Linie: Ein guter Mückenschutz ist Pflicht. Mückenspray und nachts mit einem Moskitonetz schlafen. Und tagsüber helle Kleider tragen.

Welche Bedeutung haben vorbeugende Malariamedikamente?

In den Hochrisikogebieten, vorab in tropischen Ländern, geht man davon aus, dass praktisch jeder Mückenstich Erreger überträgt. Aus diesem Grund nimmt man hier vorbeugende Malariamedikamente ein, die eine Ausbreitung der Parasiten verhindern sollen. Diese bieten jedoch keinen hundertprozentigen Schutz. Das heisst, den Mückenschutz muss man weiterhin sehr ernst nehmen. Und bei Verdacht auf Fieber sofort die Temperatur messen. Aus diesem Grund gehört der Fiebermesser unbedingt ins Gepäck. Dann schnellstmöglich ärztliche Hilfe holen.

Wie sieht es in einem Nicht-Hochrisikogebiet aus?

In Gebieten mit geringem bis mittlerem Malariarisiko braucht es keine vorbeugenden Medikamente, auch wegen der starken Nebenwirkungen wie abnorme oder lebhaftere Träume sowie weitere unerwünschte Wirkungen. Wir empfehlen stattdessen eine Notfalltherapie, die man in Malaria-gebieten immer dabei haben sollte.

Was ist zu tun, wenn man erkrankt?

Wer sich ansteckt, bekommt Fieberschübe, die bis zu drei Tage dauern können. Die Notfalltherapie beginnt sofort: Während drei Tagen schluckt man täglich vier dieser Tabletten. Auf diese Weise gewinnt die fiebernde Person Zeit, um sich so rasch wie möglich in ärztliche Behandlung zu begeben, die nicht immer in Reichweite ist.

Durchfall kann einem den Aufenthalt in der Ferne ebenfalls schwer machen.

Ja, hauptsächlich mit Lebensmittelvergiftungen, verbunden mit Durchfall und gleichzeitigem Erbrechen. Gegen Typhus ist man ja geimpft.

Wie lässt sich Durchfall selbst behandeln?

Zum Beispiel mit Probiotika und Kohle. Die Wirkung tritt aber nur langsam ein, nach zwei bis drei Tagen. Schneller geht's mit einem zuverlässigen Antidurchfallmedikament. Bei fiebrigen oder blutigen Durchfällen ist jedoch Vorsicht geboten. Wenn nämlich der Darm lahmgelegt ist, kann sich das krankmachende Bakterium erst recht ausbreiten. Deshalb sollte man

gleichzeitig ein Notfall-Antibiotikum einnehmen. Und überdies eine Elektrolyt-Lösung trinken, die den Salz- und Zuckerverlust ausgleicht. Beides findet sich in einer gut ausgestatteten Reiseapotheke.

Was müssen Schwangere oder auch chronisch kranke Menschen bei einer Fernreise beachten?

Schwangere dürfen viele Medikamente nicht nehmen. Hier stellt sich ohnehin die Frage, ob eine werdende Mutter sich überhaupt so stark exponieren und den Reisetress in Kauf nehmen soll. Chronisch kranke Menschen müssen sich genau überlegen, welche Medikamente nötig sind, wie und ob diese während der Reise gelagert werden können. Insulin beispielsweise muss kühl gelagert, aber darf auf keinen Fall eingefroren werden.

Manche Apotheken bieten wie Sie spezifische Reiseberatungen an, etwa mit dem Reisedossier «Tropimed». Was beinhaltet dieses?

Es geht dabei um alles, was mit Reisen zu tun hat: Impfungen, Medikamente, Reiseapotheke, Informationen zum Reisegebiet. Das «Tropimed» ist ein professionelles Tool, das die neuesten

und aktuellsten reisemedizinischen Informationen bereitstellt und woüber viele Apotheken verfügen. Es ist für uns eine wichtige Stütze, um den Ratsuchenden eine individuell zugeschnittene Beratung anbieten zu können in Bezug auf Reiseziel und Jahreszeit. Am Schluss jeder Beratung gibt es einen Ausdruck mit den wichtigsten Informationen. <

Was ist vor einer Reise zu beachten

Eine Reiseberatung sollte man mindestens sechs bis acht Wochen vor der geplanten Reise ins Auge fassen. Neben Tropeninstituten bieten viele Apotheken solche Beratungen an, zum Beispiel auch «Rotpunkt»-Apotheken mit folgendem Angebot:

- > Kostenlose Reise-Checkliste
- > Reisemedikamenten-Check (Zeitaufwand: 15 bis 20 Minuten, Kosten: bei der Apotheke erfragen)
- > Reisedossier Tropimed-Beratung (Zeitaufwand 25 bis 30 Minuten, Kosten: bei der Apotheke erfragen)

Weitere Informationen und Risikokarten unter: Schweizerisches Expertenteam für Reisemedizin: www.healthyttravel.ch

Stoppt Durchfall effektiv

Loperam-X lingual

JETZT erhältlich



- ✓ Schmilzt sofort auf der Zunge
- ✓ Praktisch für unterwegs
- ✓ Bereits ab 6 Jahren

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**WIR
MACHENS
MÖGLICH**
DEINE APOTHEKE 

«Apothekerinnen und Apotheker wissen häufig besser Bescheid.»

Kooperation statt Konkurrenz: Apotheker Nicolas Lutz und Arzt Dr. med. Damian Meli fühlen sich gegenseitig auf den Zahn und forschen nach Gemeinsamkeiten, Differenzen sowie Austauschmöglichkeiten zwischen Ärzte- und Apothekerschaft.

TEXT: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

NL: Damian, hast du deinen Patientinnen und Patienten schon mal mitgeteilt, dass sie sich auch in der Apotheke beraten lassen können?

DM: Aber sicher. Für alles, was nicht lebensbedrohlich ist, kann man genau so gut in die Apotheke gehen. Sei es bei Husten, Schnupfen, Brennen beim Wasserlösen, für Vorsorgechecks, Impfungen usw. Dazu ein Beispiel: Wenn jemand einen normalen Husten hat, ist er in der Apotheke gut aufgehoben. Wenn zum Husten noch Atemprobleme dazukommen, ist es besser, wenn man damit einen Arzt aufsucht.

DM: Wieso kann und soll jemand für medizinische Fragen eine Apotheke aufsuchen?

NL: Weil unser Personal gut ausgebildet ist und wir jederzeit eine professionelle Beratung und Erstabklärung durchführen. Wir haben das

Wissen, die Erfahrung und können abschätzen, was unsere Kundinnen und Kunden brauchen. Und wir wissen auch, wenn wir mal NICHT weiterhelfen können und sie an andere Fachstellen weiterleiten müssen.

DM: Kannst du das ein bisschen ausführen?

NL: Wir wollen die erste Anlaufstelle für Allergietests, Impfungen, Diabetestest, Bluthochdruckcheck, Hautveränderungen bis zu Wundversorgung werden. Vor allem müssen wir verhindern, dass die Leute wegen Bagatellen in den Notfall rennen.

NL: In welchen Bereichen können wir euch Ärzte und Ärztinnen in erster Linie unterstützen?

DM: Indem ihr euch um Patientinnen und Patienten kümmert, die keine komplexen Probleme haben und denen man mit einer medizinischen Grundversorgung helfen kann. So können wir uns um die vertrackten Fälle kümmern.

«Im Sinne der integrierten Versorgung müssen wir uns als gleichwertige Partner noch besser austauschen, auch mit den Spitälern und der Spitex.»

Damian Meli

DM: Wie läuft eine Konsultation in der Apotheke ab?

NL: Mit unserer ersten Frage am Tresen stellen wir fest, welche Bedürfnisse die Kundin/der Kunde hat. Und: Ob sie/er ein Gespräch unter vier Augen in unserem Beratungszimmer braucht – zum Beispiel in Folge von Harnwegs- oder Ohrinfektionen, eines Vaginalpilzes oder auch für eine Konsultation in Bezug auf die Pille danach. Dies alles sind Dienstleistung, die die Apotheken anbieten, aber viele Leute bisher noch nicht kennen. Ausserdem erhalten unsere Kundinnen und Kunden eine gute, faire und auch bezahlbare Beratung.

NL: Wie funktioniert der bisherige Austausch zwischen Ärzten- und Apothekerschaft aus deiner Sicht?

DM: Grundsätzlich sehr gut. Wir pflegen mit Apothekerinnen und Apothekern einen regen und wertvollen Dialog. Zudem erhalten wir regelmässig gute Tipps, beispielsweise zu neuen Medikamenten oder zum Thema Kassspflicht.

DM: Die Konsultation wird selten von der Krankenkasse übernommen: Wieso sollte man trotzdem die Apotheke aufsuchen?

NL: Weil sich ein grosser Teil der Menschen für die höchste Franchise von CHF 2500.00 entschieden hat und bis zum Erreichen dieser sowieso alles selbst berappen muss. Das kommt sie in der Apotheke günstiger als über einen Arztbesuch.



Nicolas Lutz
ist Apotheker und Inhaber der Kirchenfeld-Apotheke in Bern.

NL: Was können wir unternehmen, dass Arztpraxen und Apotheken künftig besser zusammenarbeiten?

DM: Im Sinne der integrierten Versorgung müssen wir uns als gleichwertige Partner noch besser austauschen, auch mit den Spitälern und der Spitex. Ausserdem finde ich einen generellen interprofessionellen Austausch eminent wichtig – beispielsweise für gemeinsame Weiterbildungen, Round Tables und themenspezifischen Veranstaltungen.

DM: «Was unternehmen die Apothekerinnen und Apotheker, um ihr Angebot besser zu kommunizieren?»

NL: Das Wichtigste ist, dass man die Kundinnen und Kunden darauf anspricht. Sie sollen wissen, bei welchen Angelegenheiten und Problemen wir ihnen helfen können. Was uns vielfach fehlt, sind die Daten. Die Patientinnen und Patienten kennen teilweise nicht mal ihre eigene Diagnose. Da müssen wir künftig eine gemeinsame Lösung anstreben und finden.

«Wir müssen verhindern, dass die Leute wegen Bagatellen in den Notfall rennen.»

Nicolas Lutz

NL: «Was muss sich in Zukunft politisch, gesellschaftlich und unternehmerisch ändern, damit die interdisziplinäre Zusammenarbeit noch besser funktioniert?»

DM: Wir müssen die richtigen Anreize für alle Seiten finden – und die Arbeit muss entsprechend entschädigt werden. Vor allem müssen wir für alle Seiten dieselben Voraussetzungen schaffen. Dieses Thema muss man aus meiner Sicht neu andenken. <



Dr. med. Damian Meli
ist Geschäftsführer der Espace Health Gesundheitszentren AG.



Intimhygiene: die delikate Reinigung

Welche Hygienemaßnahmen sind empfohlen, welche sind wirklich zu vermeiden?
Welche Folgen hat die falsche Reinigung und welche Rolle spielt die Anatomie von Frau und Mann?
Im Folgenden ein Überblick.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Bestand die Intimhygiene früher maximal aus dem einmal wöchentlichen Bad, ist tägliches Duschen in unseren Breiten mittlerweile normal und das Angebot entsprechender Produkte schon fast unübersichtlich: von Waschlotionen, -gels und -tüchern über Deos bis hin zu Spezialduschen für die «vaginale Reinigung» reicht die Bandbreite. Wie so oft gilt es auch hier, die richtige Balance zu finden.

Frauen: äussere Reinigung ausreichend

Keinesfalls erforderlich ist bei der Frau die Reinigung der Scheide, auch Vagina genannt, die den inneren Teil des weiblichen Geschlechtsorgans ausmacht. Denn es handelt sich um eine Schleimhaut wie im Mund, der ja ebenfalls nicht mit Duschgel gewaschen wird. Im Gegenteil: Die Reinigung der Vagina kann das empfindliche Gleichgewicht der dort natürlich vorkommenden Mikroben (= Scheidenflora) stören, die Frauen normalerweise vor Infektionen schützen. Ein gestörtes Gleichgewicht der Scheidenflora bedeutet also, dass Krankheitserreger wie Pilze und/oder Bakterien leichteres Spiel haben und zu lästigen Genitalinfektionen führen können. Die Schlussfolgerung heisst: den inneren Genitalbereich bei der Reinigung einfach in Ruhe lassen.

Gut zu wissen über die Genitalregion

- > Ein gewisser Ausfluss (klar bis milchig) ist bei Frauen ganz normal.
- > Ärztlicher Rat ist einzuholen, wenn der Ausfluss stärker ist als normal, eine weisse oder gelbliche Farbe hat, unangenehm riecht, Brennen / Juckreiz auftritt oder sich die Scheide unangenehm trocken anfühlt.
- > Nach dem Sex die Toilette aufzusuchen, verringert für Frauen das Risiko einer Blasenentzündung.
- > Bei Beschwerden sind bei der Wahl der Unterwäsche Tangas zu meiden, sie können den Anal- und Intimbereich zusätzlich reizen.
- > Waschlappen und Handtücher, die für die Intimregion benutzt werden, sind häufig und regelmässig zu wechseln.

Um Verunreinigungen des äusseren Intimbereichs (= die Vulva mit Schamlippen inklusive Klitoris und Scheidenvorhof) zu entfernen, wird häufig allein die tägliche Spülung mit klarem Wasser sowie das tägliche Wechseln der Unterwäsche empfohlen. Wem das nicht ausreicht, um sich wirklich «sauber» zu fühlen, kann zu Intimwaschlotionen mit einem für den Vaginalbereich physiologischen pH-Wert zwischen 3,5 und 4,5 greifen: Diese Produkte reinigen sanft und schädigen nicht das Gleichgewicht der «guten» Mikroben. Normale Duschgele oder Seifen sollten hingegen vermieden werden, da sie den Säureschutzmantel des weiblichen Genitals angreifen können; Intimsprays oder -deos sind aufgrund der möglichen Hautreizungen ebenfalls nicht zu empfehlen.

Männer: Reinigung senkt Risiko für Peniskrebs

Bei Männern ist die wichtigste zu reinigende Stelle der Bereich unter der Vorhaut des Penis. Für die Intimpflege sollte die Vorhaut vollständig zurückgezogen werden, damit sämtliche Verunreinigungen und Ablagerungen unter der Vorhaut entfernt werden können. Auch hier gilt: Fließendes, lauwarmes Wasser ist völlig ausreichend, man(n) kann aber gerne auf milde Waschlotionen zurückgreifen. Duschgel ist an dieser Stelle möglichst zu vermeiden (für die Reinigung der Hoden aber kein Problem).

Achtung: Bei verengter Vorhaut ist eine angemessene Reinigung meist nicht mehr möglich. Das sogenannte «Smegma», das hauptsächlich aus dem Talg der Vorhautdrüsen, aber auch aus abgestorbenen Zellen und Bakterien besteht, kann sich dann ansammeln, was einerseits zu nässenden Wunden führen und andererseits sogar das Risiko für Peniskrebs erhöhen kann. Bei Vorhautverengung wird daher häufig empfohlen, eine Beschneidung (= ganzes oder teilweises Entfernen der Vorhaut) durchführen zu lassen; mindestens ist jedoch ein Termin bei einem Urologen oder einer Urologin angesagt, um sich diesbezüglich beraten zu lassen.

Analhygiene: Feuchttücher nicht nötig

Die Reinigung der Analregion beschränkt sich für Frauen und Männer ebenfalls auf den äusseren Bereich und kann mit den Händen oder mit einem (nicht zu rauen) Waschlappen unter fließendem Wasser durchgeführt werden. Nach der Reinigung ist der gesamte Bereich von Genitalregion und After zu trocknen (Krankheitserreger vermehren sich vor allem in feuchten Bereichen).



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinerin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

Noch ein paar Tipps zur Hygiene nach dem Toilettengang: Der Intimbereich ist sanft abzutupfen (kein starkes Rubbeln) und zwar von vorne nach hinten. Dies ist besonders für Frauen wichtig, da ansonsten die Darmbakterien in die Nähe der Harnröhre gelangen, die bei Frauen zwischen Scheideneingang und Klitoris liegt und ausserdem wesentlich kürzer ist als bei Männern. Das bedeutet, dass Verunreinigungen leichter über die Harnröhre in die Harnblase aufsteigen und dort zu Infektionen führen können.

Spezielle Feuchttücher für die Reinigung nach dem Toilettengang sind nicht erforderlich, von Expertenseite werden sie abgelehnt: Die oft enthaltenen Konservierungs- und Duftstoffe sowie Alkohol können die Haut reizen oder sogar Allergien auslösen

(Feuchttücher sind also maximal beim Camping als Notlösung geeignet, mehr nicht). Als ideales Vorgehen nach dem Stuhlgang wird das Waschen in einem Bidet gesehen. Da dies aber aus praktischen Gründen häufig nicht möglich ist, gilt als nächste Lösung, das Toilettenpapier mit etwas Wasser anzufeuchten und dann vorsichtig die äussere Analregion abzutupfen.

Hier im Westen ist man anderen Kulturen damit ein wenig hinterher: Im arabischen oder südostasiatischen Raum ist es durchaus üblich, neben der Toilette einen Wasserhahn mit Schlauch vorzufinden, mit dem der After nach dem Stuhlgang abgeduscht werden kann. Bis sich bei uns eine derartige «Po-Dusche» durchgesetzt hat, wird es wahrscheinlich noch ein bisschen dauern. <

Portrait: zVg

Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*

Bewährte Wirkpflanzen-Kombination:
Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel



Typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung:



Brennen beim Wasserlassen



Verstärkter Harndrang



Häufiges Wasserlassen

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Reiseapotheke

Um leichte gesundheitliche Beschwerden und Verletzungen schnell und zuverlässig zu behandeln, ist eine Reiseapotheke für die Ferien und für Ausflüge immer empfehlenswert.

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI

Medikamente auf Reisen

Leichte gesundheitliche Störungen können uns die Freude an den Ferien rasch verderben. Fieber, Kopfschmerzen, Durchfall oder Knieschmerzen möchten wir deshalb möglichst schnell und ausserhalb der Öffnungszeiten behandeln können.

Eine Reiseapotheke enthält mehrere Medikamente, die in die Ferien oder auf einen Ausflug mitgeführt werden. So sind sie im Bedarfsfall sofort verfügbar. Es ist generell besser, sich auf bewährte und verträgliche Mittel aus seiner Heimat zu verlassen. In der Schweiz ist die Qualität der Heilmittel aufgrund der strikten gesetzlichen Vorgaben und Kontrollen ausgezeichnet.

Der Umfang der Apotheke ist vom Reiseziel abhängig. Wer zum Beispiel in eine deutsche Grossstadt verreist, hat einen guten Zugang zu Apotheken und Medikamenten. Gehen Sie hingegen abseits der Zivilisation auf Kanufahrt oder auf eine mehrtägige Wanderung, sieht die Situation anders aus. Dann sollten Sie die Apotheke so zusammenstellen, dass Sie für alle Eventualitäten gerüstet sind.

Für die Behandlung von Notfällen und schweren Erkrankungen sollten Sie sich vor der Reise über das medizinische Angebot in der Region informieren. In der ganzen EU gilt die Notfallnummer 112, vergleichbar mit der 144 in der Schweiz.



Dr. Alexander Vöggtli

ist Apotheker und arbeitet in der Apotheke in Disentis/ Mustér im Bündner Oberland. Er ist der Gründer und Autor des PharmaWiki, des grössten Medikamentenlexikons der Schweiz. Dort sammelt er das gesamte pharmazeutische Wissen und stellt es unentgeltlich zur Verfügung.

Dauermedikation nicht vergessen

Es ist wichtig, täglich benötigte Medikamente auf die Reise mitzunehmen. In der Apotheke erleben wir fast täglich, dass unsere Feriengäste ihre Mittel zu Hause vergessen, auch lebensnotwendige wie Insulin für die Diabetesbehandlung, Antibiotika oder Blutverdünner. Dadurch kann ihre Behandlung empfindlich gestört werden. Im Ausland kann es schwierig sein, die gleichen Medikamente mit der richtigen Stärke zu erhalten. Besonders in der heutigen Zeit, in der einige Mittel nicht lieferbar sind. Idealerweise nehmen Sie zusätzlich eine Kopie Ihres Dauerrezepts und Ihren Medikamentenplan mit. Sie können diese auch auf dem Smartphone speichern.

Transport und Lagerung

Beim Verreisen muss die optimale Lagerungstemperatur für Medikamente beachtet werden. Die meisten Arzneimittel werden zwischen 15 bis 25 oder 30 Grad Celsius aufbewahrt. Im Auto kann die Temperatur im Sommer aber deutlich über diese Temperaturen ansteigen.

Tabletten, Kapseln oder Pulver sind in der Regel weniger temperaturempfindlich. Zäpfchen dagegen schmelzen bereits bei einer leicht erhöhten Temperatur und eignen sich weniger gut für die Reiseapotheke. Das gilt auch für Flüssigkeiten. In ihnen finden bei einer Erwärmung chemische Reaktionen statt, die zu einer Zersetzung und zu einem Wirkungsverlust beitragen können.

Portrait: zVg

Leucen® Essigsaures Tonerde-Gel

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



NEU!
Leucen® Pic
Roll-on **KIDS**
für Babies und
Kleinkinder bei
Insektenstichen



WIÄ
LAUFTS?



Hilft bei Verstopfungen
planbar und schonend.



SCAN MICH!



Zur kurzfristigen Anwendung
bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson
beraten und lesen Sie die Packungs-
beilage.

Reiseapotheke

Der Umfang der Apotheke ist vom Reiseziel und den individuellen Bedürfnissen abhängig.

Einige Produkte müssen im Kühlschrank gelagert werden. Dies gilt zum Beispiel für Insuline, andere Antidiabetika und Spritzen mit modernen Wirkstoffen. Hier kann die Möglichkeit bestehen, dass sie während eines Monats oder länger ausserhalb des Kühlschranks mitgeführt werden dürfen. Ihre Fachperson in der Apotheke klärt dies gerne für Sie ab. Für kühlschrankpflichtige Medikamente sind in Apotheken spezielle Kühlbeutel und -boxen erhältlich.

Medikamente sollen vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden. Die Lagerung im Badezimmer oder in der Küche ist daher nicht ideal. So kann beispielsweise das Pulver in einem Inhalator beim Kontakt mit Wasserdampf verklumpen und gelangt bei der Inhalation nicht mehr zu seinem Wirkort in der Lunge.

Die Wirk- und Hilfsstoffe können Schaden nehmen, wenn sie in Kontakt mit UV-Strahlung kommen. Sie sollen deshalb vor Licht geschützt werden. Zum Beispiel in der Originalverpackung oder in einem geschlossenen und undurchsichtigen Reiseneccessaire. In Apotheken erhalten Sie verschiedene Beutel oder Behälter für das Zusammenstellen Ihrer Reiseapotheke.

Basischeckliste für Ihre Reiseapotheke

Für die Schweiz und das nähere Ausland:

- > Schmerzmittel gegen Schmerzen und Fieber
- > Mittel gegen Verdauungsstörungen wie Durchfall oder Verstopfung
- > Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster, Ohrstöpsel
- > Wund- und Heilsalbe
- > Desinfektionsmittel
- > Insektenschutzmittel
- > Sonnenschutzmittel
- > Gel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- > Erkältungsmittel wie Halswehlutschtabletten und ein Nasenspray
- > Antiallergikum
- > Schmerzgel
- > Künstliche Tränen (Augentropfen)
- > Geeignete Arzneiformen für Kinder



Inhalt der Reiseapotheke

Die Reiseapotheke wird nach den individuellen Bedürfnissen und Anfälligkeiten zusammengestellt. Wer einen empfindlichen Magen hat, nimmt Mittel gegen Magensäure, Völlegefühl und Durchfall auf die Reise mit. Frauen mit einer wiederkehrenden Blasenentzündung sollten zum Beispiel an Nieren-Blasen-Dragees denken.

Für die Auswahl stehen nützliche Checklisten zur Verfügung (siehe Kasten). Zudem können Sie sich in einer Apotheke jederzeit umfassend zum Thema beraten lassen. Übrigens: Sie dürfen Ihr Apothekenteam selbstverständlich auch aus den Ferien anrufen, falls Sie Fragen zu Medikamenten oder Krankheiten haben.

Probleme am Zoll

Betäubungsmittel wie starke Schmerzmittel oder Medikamente für die Behandlung der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) werden international stark reguliert und kontrolliert. Sie müssen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine Bescheinigung ausfüllen lassen, dass Sie diese Medikamente benötigen. Das entsprechende Formular steht auf der Website des Schweizerischen Heilmittelinstituts Swissmedic zum Herunterladen bereit.

Auf Flügen dürfen dringend benötigte Medikamente für den Bedarf während der Reise in geringen Mengen mitgenommen werden. Beachten Sie, dass Sie keine flüssigen Medikamente mit einem Volumen von über 100 Milliliter einpacken, also zum Beispiel einen Hustensirup oder ein Abführmittel. <



Desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.

**20%
Rabatt***



*20% Rabatt beim Kauf von Vita-Hexin® auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie gültig für 1 Tube (30g oder 100g), nicht kumulierbar

GÜLTIG VON 01.06. - 31.07.2024

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen

Information für den Fachhandel:

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Blütenzauber über dem Vierwaldstättersee

Auf dem Rigi Blumenpfad zeigt sich der Bergfrühling nicht nur in voller Pracht, sondern auch noch sorgfältig beschildert. Das ist Freiwilligen wie Luzia Winter zu verdanken.

TEXT: ANITA SUTER

Als wir uns im April mit Luzia Winter von Pro Rigi treffen, ist deren Name noch mehr Programm, als uns lieb ist. «Aber in einem Monat wird hier vieles farbig leuchten», ist sich die Weggiserin sicher. Sie muss es wissen; zeichnet sie doch seit 13 Jahren für den Blumenpfad auf der Rigi mitverantwortlich.

Noch aber ist es nicht so weit. Darum sind auch die rund 800 Täfelchen, die Luzia Winter und weitere Angehörige des Vereins Pro Rigi jedes Jahr entlang des 4,4 Kilometer langen Blumenpfads ausstrecken, noch im Winterschlaf.

Vom gewöhnlichen Hornklee über den zum Verwechseln ähnlichen schopfigen Hufeisenklee bis

hin zur Rigirolle (auch als Europäische Trollblume bekannt): rund 170 verschiedene Blumen muss Luzia Winter kennen. Einige sind ausser auf der Rigi kaum mehr zu finden. Eine Lieblingsblume könne sie nicht benennen, sagt sie. «Ich finde jede Blume spannend. Man muss sich einfach die Zeit nehmen und mal genau hinschauen. Es ist nämlich unglaublich, wie wundervoll sie konstruiert sind!»

Pflücken ist tabu

Von Mitte Mai bis Mitte August sei sie bis dreimal pro Woche unterwegs, um neu entfaltete Blüten zu markieren. «Das hier ist Spitzwegerich. Der hilft bei Blasen an den Füßen», sagt Winter bei unserem Spaziergang. Durch ihre Leidenschaft für die Blumen- und Kräuterwelt hat sie sich viel Wissen angeeignet. Von der Idee, deshalb etwas zu pflücken und mitzunehmen, distanziert sie sich aber: «Auf der Rigi herrscht allgemeiner Pflanzenschutz.» Und das gelte es auch Besuchern zu vermitteln, die ob der Blütenpracht versucht sein könnten, etwas mitzunehmen. «Stellen Sie sich vor, wenn an einem schönen Sonntag 3000 Leute hier hochkommen und jeder eine Blume mitnimmt?»

Rigi Blumenpfad

Von Rigi Kaltbad aus führt der Pfad in zwei Richtungen; entweder auf dem Panoramaweg zum Felsenweg oder zum Aussichtspunkt Chänzeli und weiter nach Rigi Staffel. **Weitere Infos unter: www.prorigi.ch**



Luzia Winter, eine der freiwilligen Helferinnen bei Pro Rigi.



Infotafeln geben Auskunft über die Pflanzenvielfalt entlang des Blumenpfads.

Im Namen von Pro Rigi leistet sie somit auch Präventionsarbeit. «Ich habe das Gefühl, seit wir die Blumen mit Tafeln versehen, reissen die Leute viel weniger ab. Nur schon dafür lohnt es sich doch.» Der schönste Lohn für ihre Arbeit aber sei die Wertschätzung. «Wenn ich mit den Tafeln unterwegs bin, werde ich oft angesprochen», erzählt sie. Das seien jeweils schöne, mitunter lustige Begegnungen.

Tage der Natur am 15. und 16. Juni

Die Biodiversität der Rigi erlebbar machen; was sich der Verein Pro Rigi auf die Fahne geschrieben hat, steht auch im Zentrum der am 15. und 16. Juni stattfindenden «Tage der Natur». Den ganzen Samstag (erster Programmpunkt um 7.00 Uhr: «Vögel») finden Exkursionen unter fachkundiger Führung statt. Ehrensache, dass auch der Botanik eine Wanderung gewidmet wird. «Im Juni und Juli bieten wir mittwochs ab Kaltbad und samstags ab Staffel botanische und naturkundliche Exkursionen an», ergänzt Luzia Winter. <

Produkttipps



Schwere und müde Beine?

Antistax® forte Venentabletten ist ein pflanzliches Arzneimittel mit rotem Weinlaubextrakt. Antistax® forte schützt und verfestigt die Blutgefässwände der Venen, erhöht ihre Elastizität und reduziert die Ödembildung. Antistax® forte zur unterstützenden und symptomatischen Behandlung bei schweren, müden, schmerzenden oder geschwollenen Beinen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Spirig HealthCare AG
4622 Egerkingen
antistax.ch

Die zündende Idee gegen brennende Augen

So schön der Sommer auch sein kann, für die Augen bringt er manchmal problematische Bedingungen. Helles Sonnenlicht, partikelbelastete Luft, chlorhaltiges Wasser in den Schwimmbädern oder Klimaanlage können zu Augenentzündungen führen.

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

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



Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss

Venenleiden erkennen und behandeln

Wenn die Beine sich im Sommer schwer anfühlen, können Krampfadern dafür verantwortlich sein. Diese sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern bergen gesundheitliche Risiken. Eine Abklärung ist deshalb sinnvoll und angezeigt.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Krampfadern treten meist an den Beinen auf und sind auf eine Venenschwäche zurückzuführen. Sowohl Frauen als auch Männer können davon betroffen sein. Die Venenspezialistin und Chirurgin Dr. Marion Kritikos von den Pallas-Kliniken in Olten und Winterthur erklärt: «Bei Krampfadern handelt es sich um krankhaft erweiterte Venen, die häufig Knoten bilden. Sie treten über das Hautniveau heraus.» Bei Menschen mit einer Venenschwäche verlieren die Venen an Elastizität, sodass sie sich ausdehnen und prall mit Blut füllen.

Bei vielen Betroffenen treten Krampfadern im Sommer besonders hervor. Die Fachärztin erklärt, weshalb: «Bei Wärme dehnen sich die Blutgefässe aus.» Weil der Rückstrom des Bluts nicht mehr gut funktioniert, kommt es zu einer Flüssigkeitsansammlung in den Beinen. Diese schwellen an und fühlen sich schwer an.

Abgrenzung zu Besenreisern

Bei sogenannten Besenreisern handelt es sich um eine Unterform von Krampfadern. Die Spezialistin erläutert: «Als Besenreiser bezeichnet man kleinste erweiterte Gefässe in der oberflächlichen Schicht der Haut, die als dünne, rötlich-bläuliche Linien sichtbar sind.» Eine Behandlung ist laut der Fachfrau bei Besenreisern nicht zwingend notwendig, weil es sich dabei um ein kosmetisches Problem handelt. Im Gegensatz zur Behandlung von Krampfadern wird



die Behandlung von Besenreisern nicht von den Krankenkassen bezahlt. Besenreiser können jedoch ein Hinweis darauf sein, dass eine Venenerkrankung vorliegt.

Abklärung

Dr. Marion Kritikos empfiehlt eine Ultraschalluntersuchung des Venensystems, wenn jemand zum Beispiel an müden und schweren Beinen leidet oder die Krampfadern Schmerzen bereiten. Schwellungen, Hautveränderungen oder Schmerzen in den Beinen sollten genauso durch eine Spezialistin oder einen Spezialisten abgeklärt werden.

Besteht der Wunsch, Besenreiser aus ästhetischen Gründen entfernen zu lassen, rät die Spezialistin ihren Patientinnen und Patienten immer, vor einer Behandlung das Venensystem der Beine untersuchen zu lassen.

Vorbeugung von Krampfadern

Um Krampfadern vorzubeugen, wird immer wieder ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung empfohlen. Auch Übergewicht sollte vermieden werden. Laut Dr. Kritikos lässt sich das Risiko für Krampfadern allerdings nur bedingt beeinflussen. Sie weiss: «Ob jemand zu Krampfadern neigt, ist meist eine Frage der Gene. Leidet ein Familienmitglied daran, ist eine Kontrolle bei einer Fachärztin oder einem Facharzt sinnvoll.» Dass das Überschlagen der Beine zu Krampfadern führt, ist laut der Spezialistin ein Ammenmärchen.

Mögliche Folgen

Krampfadern können Blutungen verursachen. Sie können sich entzünden und Hautveränderungen hervorrufen. Bei manchen Betroffenen schwellen die Beine dauerhaft an. Durch Krampfadern erhöht sich das Risiko für Thrombosen, also Blutgerinnsel. Diese können sich lösen und durch den Blutstrom in andere Organe gelangen. Sie können zum Beispiel die Lungenarterie verschliessen und so eine Lungenembolie verursachen. Ausserdem können sie Gefässe und Gewebe schädigen. Insbesondere im Alter können unbehandelte Krampfadern zu einem offenen Bein führen.

Krampfadern entfernen

Dr. Marion Kritikos empfiehlt, Krampfadern entfernen zu lassen, wenn sie in ausgeprägter Form vorliegen, auch ohne Symptome. Sie ergänzt: «Symptome sind erste Komplikationen und sollten verhindert werden.» Spätestens beim Auftreten der ersten Symptome sei eine Entfernung angezeigt.

«Ob jemand zu Krampfadern neigt, ist meist eine Frage der Gene.»

Wenn Betroffene am Erscheinungsbild ihrer Beine sehr leiden, kann eine Entfernung ebenfalls sinnvoll sein.

Heute stehen diverse Methoden zur Entfernung von Krampfadern zur Verfügung. «Grössere Venen können mit Schaum verödet werden, kleinere mit einem flüssigen Mittel», erklärt Dr. Marion Kritikos. Dafür braucht es keine Betäubung. Bei der Häkelmethode werden die krankhaft erweiterten Venen abschnittsweise mithilfe einer chirurgischen Häkelnadel entfernt. Dafür braucht es kleine Hautschnitte. Der Eingriff erfolgt unter örtlicher Betäubung. Seit einigen Jahren lassen sich Krampfadern auch mithilfe eines Lasers zum Verschwinden bringen. Dabei wird der Laser unter örtlicher Betäubung durch einen kleinen Hautschnitt in die betroffene Vene eingeführt. Dieser Eingriff ist schonender als

Hirudoid® forte
Schwere Beine leicht gemacht

Testen Sie Ihr Venenrisiko.


Hilft schon bei den ersten Anzeichen von Venenbeschwerden und lässt blaue Flecken schneller verschwinden.

Erhältlich als Gel oder Crème

Hirudoid® forte
Heparinoid MPS (Chondroitinpolysulfat)
Gel 40 g

Hirudoid® forte
Heparinoid MPS (Chondroitinpolysulfat)
Crème 100 g

Hirudoid® forte
Gel 40g

www.hirudoidforte.ch

Hirudoid® forte ist als Gel oder Crème in Apotheken und Drogerien in der Schweiz erhältlich. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Medinova AG, 8050 Zürich

medinova

das sogenannte Stripping, bei dem krankhaft erweiterte Abschnitte der Stammvene unter Voll- oder Rückenmarksnarkose herausgezogen werden. Das Stripping ist meist mit einem Spitalaufenthalt von zwei Tagen verbunden. Alle anderen Methoden zur Krampfaderentfernung erfolgen ambulant.

Tipps bei schweren und müden Beinen

- > Bewegen Sie sich viel im Alltag. Das aktiviert die Blutzirkulation.
- > Machen Sie Wechselduschen. Beginnen Sie mit warmem Wasser und schliessen Sie mit kaltem Wasser ab.
- > Dehnübungen und eine Faszien-Rollmassage verbessern die Durchblutung.
- > Legen Sie die Beine hoch. Das fördert den Blutrückfluss.
- > Trinken Sie ausreichend.
- > Tragen Sie kühlende Gels auf.
- > Tragen Sie Kompressionsstrümpfe.

Das muss man wissen

Unabhängig davon, mit welcher Methode die Krampfadern entfernt werden, müssen Kompressionsstrümpfe getragen werden, um Thrombosen vorzubeugen. Die Beine müssen bewegt werden. Nach einer Verödung der Krampfadern sollte man sechs Wochen lang die Sonne meiden. Die kleinen Narben, die bei der Laser-, Häkel- und Strippingmethode entstehen, müssen mit Sonnenschutzmittel geschützt werden.

Bei genetischer Veranlagung treten bei zehn bis 30 Prozent der Betroffenen nach einer Operation weitere Krampfadern auf. Dr. Marion Kritikos empfiehlt deshalb regelmässige Kontrollen im Abstand von ein bis zwei Jahren nach der Entfernung: «Treten erneut Krampfadern auf, ist häufig nur ein kleiner Eingriff notwendig.» <

SUSANNA STEIMER MILLER ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform baby-und-kleinkind.ch.



Geht's auch einfacher?

MIT
**PINIEN-
RINDENEXTRAKT**

Hilft bei Venenbeschwerden

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



PINUS[®]
PYGENOL[®]



Sorgenfreie Ferien für Allergiebetreffene

Für Allergiebetreffene sind Reisen nicht immer ein Spaziergang. Die Gefahr von allergischen Reaktionen bleibt bestehen, egal, wohin es geht. Mit ein paar klugen Tricks und der richtigen Vorbereitung ist dennoch eine angenehme Auszeit möglich, wie Expertin Nadia Ramseier von aha! Allergiezentrum Schweiz aufzeigt.

TEXT: AHA! ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ

Es gibt kaum etwas Schöneres als die Vorfreude auf die Ferien. Doch für Betroffene von Allergien und Asthma kommen zur Freude viele offene Fragen, die vor der Reise geklärt werden müssen. Wohin kann ich beschwerdefrei verreisen? Was muss ich einpacken? Und: Ist das alles überhaupt machbar? Die Sorge vor allergischen Reaktionen kann die Vorfreude trüben und die Planung erschweren. Mit einer guten Vorbereitung können aber auch Allergiebetreffene eine entspannte Reise genießen. «Die beiden wichtigsten Fragen sind: Reiseziel und Reisegepäck», sagt Nadia Ramseier, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz.

Ans Meer oder in die Berge?

Nicht nur für Allergiebetreffene ist die Wahl des Ferienorts eine zentrale Entscheidung. Wer beispielsweise unter einer Pollenallergie leidet, von allergischem Asthma oder einer Nahrungsmittelallergie betroffen ist, für den kann die Reisedestination eine besonders wichtige Rolle spielen. Nadia Ramseier: «Für Betroffene von Allergien und Asthma ist es entscheidend, einen Ort zu wählen, der ihre spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt und ihre Gesundheit nicht beeinträchtigt.»

Wohin sollten zum Beispiel Heuschnupfen-Geplagte verreisen? Zwar gibt es wohl kaum einen Ort auf der Welt, an dem man vor Pollen ganz sicher ist. Doch es empfiehlt sich immer,



über das Zielland zu recherchieren: Was blüht dort? Und zu welcher Zeit? Auch für Menschen mit allergischem Asthma gilt es bei der Wahl der Feriendestination mögliche Auslöser zu vermeiden. Verschlimmert zum Beispiel die Luftverschmutzung das Asthma? «Dann sollte die Luftqualität am Reiseziel möglichst gut sein», so Nadia Ramseier. Personen, die auf Hausstaubmilben allergisch reagieren, sind in den Bergen besser aufgehoben als am Meer. Die Expertin: «Auch wirkt sich die Höhe meist günstig auf das Asthma aus.» Aber Vorsicht: Kälte und Temperaturschwankungen können die Ferien wieder zur Herausforderung machen. Was ist mit Ferien am Meer? «Die salzhaltige Meeresluft in Kombination mit der hohen Luftfeuchtigkeit wirken schleimlösend und beruhigend, ausserdem werden die Sauerstoffaufnahme und CO₂-Abgabe erleichtert», klärt Ramseier auf. Die Brise sorgt zudem für allergenarme Luft zum Durchatmen.

Unterwegs mit Nahrungsmittelallergie

Gerade für Menschen mit einer Nahrungsmittelallergie ist es wichtig, dass sie sich im Vorhinein gut über die Feriendestination informieren. Nadia Ramseier von aha! Allergiezentrum weiss: «Je nach Land sind

unterschiedliche Nahrungsmittel deklarationspflichtig und auch die Ernährungsgewohnheiten anders.» So werden etwa Erdnüsse in der asiatischen Küche sehr häufig verwendet.

Für Anaphylaxie-Betroffene ist eine gute Ferienvorbereitung noch wichtiger. Eine gute Vorbereitung ist nämlich elementar, um allergischen Reaktionen vorzubeugen und im Notfall zu wissen, wie im entsprechenden Land vorzugehen ist. So ist es beispielsweise sinnvoll, bereits vor Reisebeginn die ärztliche Versorgung vor Ort abzuklären. Für den Notfall ist es hilfreich, die Kontaktdaten der Ambulanz zu erfassen – am besten speichern gleich alle Mitreisenden die Kontakte ab. Worüber Mitreisende ebenfalls informiert werden sollten: Wie im Notfall zu handeln wäre.

Das gehört ins Reisegepäck

Zentral ist für Allergiebetreffene auch das, was für die Reise eingepackt werden muss (siehe Tipps im Infokasten). Besteht die Gefahr eines allergischen Schocks, sollten Betroffene ein Notfallset beziehungsweise die Notfallmedikamente in genügender Anzahl – mindestens zwei Adrenalin-Autoinjektoren – inklusive ärztlicher Bescheinigung mitnehmen, am besten auf Englisch. Führt die Reise in eine Ge-

Besser reisen dank guter Vorbereitung

- > **Medikamente einpacken:** immer ins Handgepäck, idealerweise mit einer ärztlichen Verordnung auf Englisch, um Problemen am Zoll vorzubeugen.
- > **Allergiepass einpacken:** Am besten bewahrt man ihn im Portemonnaie auf oder zusammen mit anderen wichtigen Reisepapieren, übersetzt auf Englisch oder in der lokalen Landessprache.
- > **Notfallnummer merken:** Für den Notfall ist es hilfreich, die Kontaktdaten der Ambulanz zu erfassen – am besten speichern gleich alle Mitreisenden die Kontakte ab.
- > **Für Notfall wappnen:** Menschen mit einer starken Allergie haben das Notfallset bzw. die Notfallmedikamente in genügender Anzahl dabei – mindestens zwei Adrenalin-Autoinjektoren – inklusive ärztlicher Bescheinigung.
- > **Kühl lagern:** Notfallset mit Adrenalin-Autoinjektoren vor zu grosser Hitze (Temperaturen über 25 °C) schützen.



Nadia Ramseier
Expertin beim aha!
Allergiezentrum Schweiz





gend, in der mit anhaltenden Temperaturen von mehr als 25 Grad Celsius zu rechnen ist, sollte für das Notfallset unbedingt an eine Kühlmöglichkeit gedacht werden. Spezielle Kühltaschen liefern wertvolle Dienste. Thermo- oder Isolierkannen schützen den Adrenalin-Autoinjektor ebenfalls vor zu grosser Hitze, aber auch Kälte.

Damit Betroffene mit einer Nahrungsmittelallergie möglichst entspannt unterwegs sind, werden geeignete Mahlzeiten und Snacks am besten zu Hause noch eingepackt. Mit Feuchttüchern lassen sich die Ablageflächen etwa im Zug oder bei Raststätten reinigen, um

nicht mit Allergenen in Kontakt zu kommen. Wer fliegt, sollte bei einer Nahrungsmittelallergie mit Anaphylaxierisiko die Fluggesellschaft vorgängig informieren.

Allergiebetreffene, die auf Medikamente angewiesen sind, führen diese ebenfalls im Handgepäck mit, in genügender Menge und mit einer ärztlichen Verordnung auf Englisch, um Problemen am Zoll vorzubeugen. Nadia Ramseier rät: «Nie nur das Rezept mitführen, weil selten klar ist, ob und wie schnell die Medikamente im Zielland verfügbar sind.» <



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

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

Die zündende Idee gegen brennende Augen



Hilft bei geröteten, brennenden Augen und bei gereizter Augenbindehaut

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





«Warum ist meine Haut so fein?»

Die zarte Pfirsichhaut von Kindern hat spezielle Bedürfnisse. Erfahre, wie Kinderhaut beschaffen ist und worauf es ankommt.

Die Haut ist unser grösstes Sinnesorgan, in dem Härchen und Nerven dafür sorgen, dass wir Reize wie Kälte und Wärme ebenso spüren wie einen Windhauch, eine Berührung und Sommerregen im Gesicht. Unsere Haut wiegt um die zehn Kilogramm. Das sind ungefähr 15 Prozent unseres Körpergewichts. Sie stützt und schützt unseren Körper und hilft bei der Vitamin-D-Produktion.

Unterschiede in der Hautbeschaffenheit von Kindern und Erwachsenen sind leicht zu erkennen: Kinderhaut ist feinporiger, zarter, weniger widerstandsfähig und wirkt aufgrund ihrer puppenhaften Elfen-

beinfarbe beinahe etwas zerbrechlich. Babyhaut ist bis zu 30 Prozent dünner als die Haut ihrer Eltern und die Zellen ihrer Hornschicht weniger dicht angeordnet. Das macht sie anfälliger gegenüber Umwelteinflüssen, weshalb die Kleinsten zusätzliche Pflege und Schutz benötigen.

Besondere Kinderhaut

Kinderhaut besteht aus derselben Anzahl Hautschichten wie die von Erwachsenen, ist jedoch dünner und befindet sich noch in der Entwicklung. Während die Haut von Erwachsenen mit zunehmendem Alter weniger Kollagen – ein Baustein für

glatte und straffe Haut – produziert und dadurch trockener und faltiger wird, ist die Haut von Kindern damit beschäftigt, fortlaufend die Zellen zu erneuern, um mit dem Grössenwachstum des Körpers Schritt zu halten.

Da insbesondere die Hornschicht, die zur Oberhaut gehört, bei euch Kindern dünner ist und gerade diese als Schutzschild gegen Umwelteinflüsse wirkt, kann sie nicht dieselbe Barrierefunktion gewährleisten wie die Haut eines ausgewachsenen Menschen. Auch die Schweiß- und Talgdrüsen in der darunterliegenden Lederhaut sind

Hauttypen

Kind

- > Oberhaut (mit dünnerer Hornschicht)
- > Lederhaut (mit Schweiß- und Talgdrüsen)
- > Unterhaut

Erwachsener

- > Oberhaut (mit dickerer und dichter Hornschicht)
- > Lederhaut (mit Schweiß- und Talgdrüsen)
- > Unterhaut

Katze

- > Fell
- > Oberhaut
- > Lederhaut (Schweißdrüsen hauptsächlich an Pfötchen, kühlen ihren Körper unter anderem durch Hecheln)
- > Unterhaut

Hund

- > Fell
- > Dichteres Unterfell als bei Katzen
- > Oberhaut
- > Lederhaut (Schweißdrüsen vor allem an Pfoten, kühlen ihren Körper in erster Linie durch Hecheln)
- > Mehr aktive Talgdrüsen als Katzen
- > Unterhaut

Pferd

- > Dickere und robustere Haut als bei Katzen, Hunden und Menschen
- > Ausgeprägteres Winterfell als bei Hunden und Katzen
- > Hohe Dichte an Schweißdrüsen über den ganzen Körper verteilt (ähnlich wie bei Menschen), kühlen ihren Körper durch Schwitzen.

noch nicht ausgereift, was den Feuchtigkeitsgehalt in der Haut sowie den Säureschutzmantel beeinflusst. Das sind alle Faktoren, die eure Kinderhaut anfälliger für Trockenheit und somit für Verletzungen, Sonnenbrand und Hauterkrankungen machen.

Welcher Hauttyp bist du?

Es gibt insgesamt fünf Hauttypen und jeder von ihnen hat typische Eigenschaften:

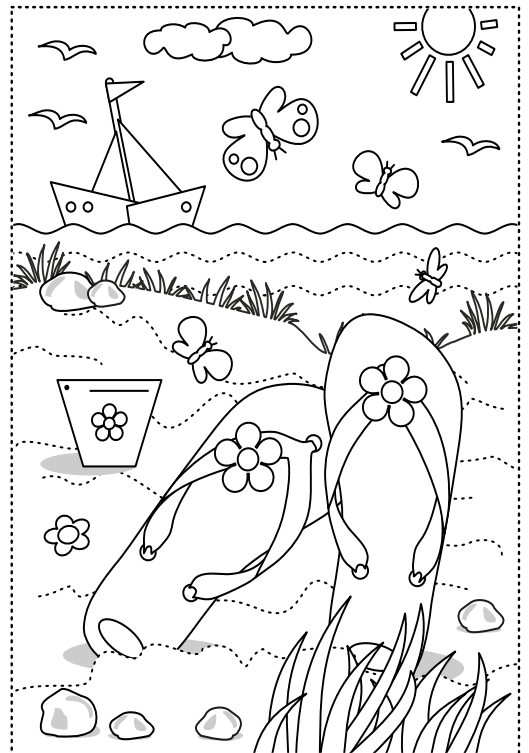
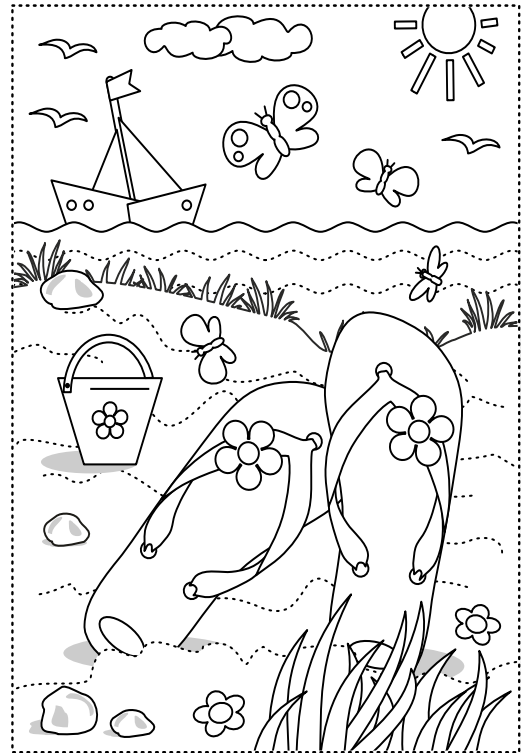
- > **Normale Haut:** Sie hat ein ausgewogenes Gleichgewicht von Feuchtigkeit und Talgproduktion und ist der unkomplizierteste Hauttyp.
- > **Trockene, schuppige Haut:** Sie kann ihre Schutzfunktionen aufgrund von fehlender Feuchtigkeit nur ungenügend wahrnehmen. Häufig spannt und juckt sie und ist von Trockenheitsfältchen gezeichnet.

- > **Fettige Haut:** Sie neigt weniger zu Falten, dafür jedoch zu Pickeln und Mitessern.
- > **Empfindliche Haut:** Sie benötigt spezielle, allergenarme Pflege.
- > **Mischhaut:** Sie ist an Stirn, Nase und Kinn fettig, an den Wangen jedoch trocken. Das macht ihre Pflege etwas anspruchsvoller als bei den anderen Hauttypen.

Während Säuglinge und Kleinkinder in erster Linie phasenweise von fettiger Haut betroffen sind, machen die meisten Teenager durch die hormonelle Umstellung ein längeres Auf und Ab mit, bis sich ihr individueller Hauttyp herauszukristallisieren beginnt. <

TANJA BÄRTSCHIGER,
PHARMA-ASSISTENTIN

Finde die 10 Unterschiede



Erbsen sind gesunde Kraftpakete

Sie sind arm an Kalorien und Fett, aber reich an Proteinen, Ballaststoffen und Mikronährstoffen. Erbsen sollten öfter auf den Tisch kommen.



Erbsen kamen einst aus Vorderasien nach Europa und gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Schon in der Jungsteinzeit gehörte die eiweissreiche Hülsenfrüchte neben Getreide zu den Grundnahrungsmitteln. Die bekannte Gartenerbse (*Pisum sativum*), die heute weltweit angebaut wird, ist nur eine von rund 250 verschiedenen Sorten.

Bis ins 17. Jahrhundert wurden Gartenerbsen ausschliesslich als Trockengemüse genutzt. Im Märchen «Die Prinzessin auf der Erbse» dürfte ein getrockneter Erbsensame die Königstochter um einen erholsamen Schlaf gebracht haben. Trockenerbsen kamen als Mus oder Suppe auf den Tisch. Erbsen galten als Fruchtbarkeitssymbol und waren in der Volkssage ein beliebtes Gericht der Zwerge.

Die ersten Sorten, die sich als Frischgemüse eigneten, waren sehr teuer.

Knackiges Sommergemüse

Erbsen sind ein knackiges Sommergemüse, die ersten Sorten können ab Ende Mai geerntet werden. Vor dem Verzehr müssen die reifen Samen aus der dicken Hülse herausgelöst werden. Kefen (Zuckererbsen, Kaiserschooten) können mit der Schale (Hülse) gegessen werden. Da frische Erbsen im Kühlschrank höchstens zwei Tage aufbewahrt werden sollten, werden sie tiefgefroren, getrocknet oder zu Konserven verarbeitet.

Frische Erbsen enthalten pro 100 Gramm wenig Kalorien (90kcal), dafür reichlich Ballaststoffe (6g Nahrungsfasern). Neben einem hohen Gehalt an B-Vitaminen sind Vitamin C (32mg) und Niacin (2,2mg) in nennenswerten Mengen enthalten; bei den Mineralstoffen stechen Phosphor (130 mg), Magnesium (34 mg), Eisen (1,9mg) und Zink (0,8mg) hervor.

Getrocknete Erbsen enthalten entsprechend mehr Kohlenhydrate und Eiweiss und werden daher der Gruppe der Stärke- beziehungsweise Proteinlieferanten zugeordnet.

Erbsen sind eine wichtige Eiweissquelle für Vegetarier und Veganer, auch in Form von Fleischersatzprodukten auf der Basis von Erbsenprotein. Da das reichlich enthaltene Protein die Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamt, sind Erbsen und aus Erbsenprotein hergestellte Lebensmittel für Menschen mit Diabetes geeignet. Erbsen (tiefgekühlt, gekocht) haben einen glykämischen Index von 51,0 (niedrig) und eine glykämische Last von 4,6 (niedrig).

Der Verzehr von Erbsen wird ebenfalls zur Vorbeugung einer Fettleber empfohlen. Im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten können Erbsen roh verzehrt werden, da sie keine giftigen Inhaltsstoffe wie Phasin enthalten. Wie alle Hülsenfrüchte sind Erbsen glutenfrei. <



Rezept

Erbsen-Pesto

Zutaten:

200 g grüne Erbsen
1/2 Zitrone
100 ml Olivenöl
40 g Pinienkerne
60 g Paranüsse
1 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung:

- > Die Erbsen in heissem Salzwasser gar kochen und anschliessend abgiessen.
- > Die halbe Zitrone auspressen.
- > Erbsen, Zitronensaft, Olivenöl, Pinienkerne, Paranüsse und Basilikum in ein hohes Gefäss geben und die Zutaten gründlich pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- > Das Erbsenpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Pasta servieren und wahlweise Gemüse wie Zucchini oder Brokkoli daruntertermischen.



Notfall-Reiseapotheke für den Hund

Wer mit dem Hund verreisen möchte, sollte nicht vergessen eine kleine Reiseapotheke einzupacken. So kommt es im Urlaub nicht zu unschönen Überraschungen.

TEXT: MED. VET. KRISTINE WETZLAR

In vielen Ländern ist die medizinische Versorgung für Hunde nicht vergleichbar zu den flächendeckenden Möglichkeiten in der Schweiz. Die folgende Checkliste kann eine eigene Erstversorgung gewährleisten.

Obligatorisch:

- > Kontaktdaten von Tierärzten vor Ort im Notfall
- > Impfausweis
- > Verbandsmaterial und sterile Kompressen
- > Hautdesinfektionsmittel für offene Wunden
- > Je nach Land Parasitenschutz, besonders an Mittelmeererkrankungen wie Leishmaniose denken
- > Aktivkohletabletten bei Durchfall und Aufnahme toxischer Substanzen
- > Augenspüllösung und Augentropfen, Euphrasia-Tropfen
- > Trinknapf für unterwegs
- > Thermometer

- > Pinzette und/oder Zeckenhaken
- > Wund- und Heilsalbe
- > Schmerzmittel und Entzündungshemmer, beim Tierarzt vor Ort erhältlich (verschreibungspflichtig)
- > Bei Dauermedikation ausreichende Menge an notwendigen Medikamenten, nicht in jedem Land ist alles problemlos erhältlich

Zusätzlich kann auch noch Folgendes eingepackt werden:

- > Halsband mit Adressanhänger und Telefonnummer
- > Beruhigungsmittel für die Anreise, z. B. CBD-Öl oder Bachblüten
- > Einweghandschuhe
- > Ohrreiniger, zum Beispiel auf Kamillebasis bei Hunden mit häufigen Ohrenentzündungen
- > Bei häufigen Magenproblemen auf Reisen: Medikamente gegen Übelkeit

Je nach Reiseziel ist es sinnvoll, mit dem Haus- tierarzt über weitere wichtige Utensilien Rücksprache zu halten. <



Heilkraft der Bäume

«Shirin Yoku», zu Deutsch «Waldbaden», hat sich in Japan zum festen Bestandteil des gesunden Lebensstils etabliert. Verschiedene Studien belegen, dass die heilsame Kraft der Bäume Stress reduziert, die Abwehrkräfte stärkt, den Stoffwechsel aktiviert und sogar Depressionen mildern kann. In der Schweiz bieten bislang einzelne Tourismusregionen oder Therapeuten Waldbäder an.



Fördert den Schlaf

Ashwagandha wird im Ayurveda als Wundermittel bezeichnet. Die hierzulande als «Schlafbeere» bekannte Pflanze wird in der traditionellen Medizin bereits seit Jahrtausenden eingesetzt und wirkt beruhigend und angstlösend. Eingenommen als Schlaftrunk vor dem Zubettgehen oder als Kapsel, fördert sie die Müdigkeit. Das pflanzliche Heilmittel macht tagsüber weder müde noch abhängig.



Kuscheln mit Hund

Hunde machen glücklich: Was Hundebesitzerinnen und -besitzer schon längst wissen, belegt eine aktuelle Studie der Konkuk University in Seoul (Südkorea). Mittels EEG wurde bei Probanden festgestellt, dass bestimmte Beschäftigungen mit einem Hund eine stärkere Gehirnaktivität auslösen und so für mehr Entspannung, emotionale Stabilität, Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität sorgen.

Stimmungsaufheller

Ätherische Öle können bei vielen Beschwerden eingesetzt werden. Ihre Wirkstoffe werden über die Haut aufgenommen und gelangen in die Blutbahn oder stimulieren über die Nase bestimmte Gehirnbereiche. Bei Frühjahrsmüdigkeit helfen besonders fruchtige Zitrusdüfte wie Orange, Bergamotte oder Grapefruit. Auch Rosenholz-, Zimtrinde- oder Zeder-Dufthölzer helfen, um wieder in die Gänge zu kommen.



Wichtiges Warm-up

Das Aufwärmen beim Sport bringt Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf Betriebstemperatur und beugt Verletzungen vor. «Warme» Muskeln sind zudem leistungsfähiger und aufgewärmte Gelenke beweglicher. Für alle, die abnehmen wollen, hat die Vorbereitung auf eine körperliche Aktivität eine weitere wichtige Funktion: Sie hilft dem Körper, gezielt in den Fettverbrennungsmodus zu kommen.



Sanft einmassieren

Fast so wichtig wie die Inhaltsstoffe einer Creme ist die Art und Weise, wie sie aufgetragen wird. Eine Gesichtsmassage regt die Durchblutung der Haut an und trägt wesentlich dazu bei, dass die Wirkstoffe des Produkts besser aufgenommen werden können. Richtig massiert wird gewöhnlich mit beiden Händen synchron und sanft streichend auf den jeweiligen Gesichtshälften. Unterstützung kann ein Jade- oder Rosenquarzroller bieten.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Heilkraft: magui RF/stock.adobe.com, Schlaf: Azay photography/stock.adobe.com, Hund: Chalabala/stock.adobe.com, Stimmungsaufheller: travelbook/stock.adobe.com, Warm-up: Dirima/stock.adobe.com, einmassieren: New Africa/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. Juni 2024. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt;
die Preise werden direkt vom Verlag zugestellt.
Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinnen Sie einen von fünf Einkaufsgutscheinen im Wert von CHF 100

gesund werden	Fluss bei Burgdorf	Gattung (lat.)	sehr schlimm, gross	Name Noahs in der Vulgata	weibl. Raubtier	ausführen, machen	ugs.: begreifen	dünne Mütze	Männername	Autokz. Niederlande	mit Sicherheit
Arzneiröhren	Diamantenreinheitsgrad	elektr. geladene Teilchen	46. US-Präsident (Joe)	Herdentier	Keimträger	Unterarmknochen	Pferdezufur: Los!	kurzer engl. Gruss	alte Bezeichnung für: Arzt	eh. pers. Kaiserin	frz.: Anzug, Kleidung
trop. Getreide	Sitz des Napoleonmuseums	Anmeldung in e. Netzwerk	Zufluss des Zugersees	Nachtlager im Freien	4	8	10	sächl. Fürwort	ital. Tonbez. für das D	Märchengestalt	5
Kraftfahrzeuge (Kw.)	Junge, Bursche	Weltmeer	12	US-Bandenchef †1947	Verband von Schiffen	ehrenamtlich	Bundesamt für Kommunikation	kleines Restaurant, Bistro	rumän. Kleinmünze	schweiz. Eisenbahnerverband	Autokz. Kanton Obwalden
Wortteil: heraus (griech.)	urbar machen	Abk.: Grossmeister (Schach)	Sammlg. religiös. hinduist. Texte	2	frz.: dich	3	6	11	Wortteil: heraus (griech.)	Art, Typ	2



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

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

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Mai-Ausgabe lautet:
NORDIC WALKING



Sie fragen, wir antworten

«Ich möchte mir eine Lesebrille kaufen. Im Handel werden verschiedene Modelle angeboten. Wie unterscheiden sich diese? Ein kleiner Überblick wäre hilfreich.»

Die Apothekerin: «Es gibt reine Lesebrillen mit verschiedenen, vordefinierten Glasstärken, die Lesen, Schreiben oder Handarbeiten in einer bestimmten Entfernung ermöglichen. Sie werden nicht ständig getragen und sind preisgünstig in guter Qualität bei Optikern oder in Apotheken <ab Stange> erhältlich. Eine gute und unkomplizierte Lösung, die ihren Zweck durchaus erfüllt. Für Menschen, die kurzsich-

tig sind, bereits eine Korrekturbrille besitzen oder eine Hornhautverkrümmung haben, sind diese Brillen jedoch nicht empfehlenswert.

Für sie gibt es alternativ Gleitsichtbrillen, die eine gute Sicht in die Entfernung und in die Nähe gewährleisten. Diese Brillen können immer aufgesetzt bleiben. Sie werden beim Optiker individuell angepasst und korrigieren die Sehschärfe stufenlos über alle Entfernungen. Somit können kombinierte Sehfehler optimal ausgeglichen werden. Die Nachteile solcher Gleitsichtbrillen liegen im höheren Preis und in der Tatsache, dass es oft eine Weile braucht, bis man sich bei Augen- und Kopfbewegungen an sie gewöhnt.» <

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





Kranke warten lassen?

Am 9. Juni

Nein!

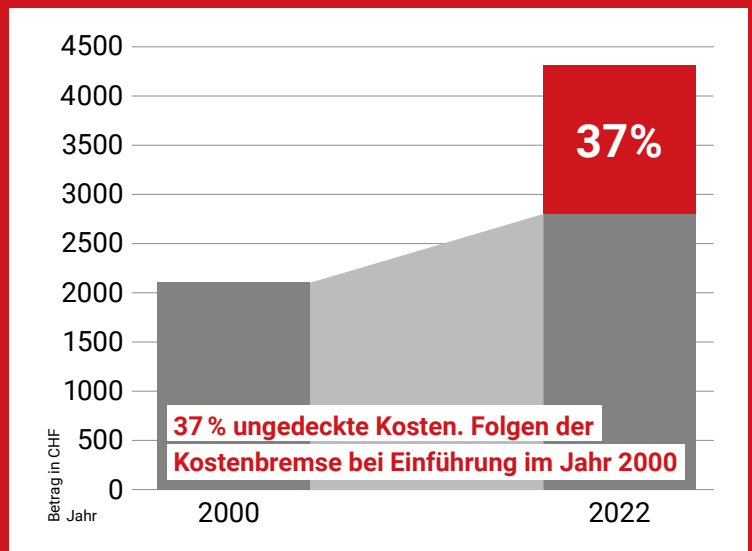
zur schädlichen
Kostenbremse-Initiative

Nein zur Zweiklassenmedizin

Auswirkung der Kostenbremse

Hätten wir die Kostenbremse im Jahr 2000 eingeführt, würden von der Grundversicherung heute 37 Prozent aller Leistungen nicht mehr bezahlt.

Diese Leistungen werden entweder nicht mehr erbracht, oder müssen selbst bezahlt werden.



Quelle: BFS und BAG; erlaubte Wachstumsquote gem. Übergangsbestimmung