



astrea

apotheke

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke

Sonnenschutz

Gut geschützt
durch den Sommer

Darmgesundheit

So beeinflusst
sie unsere Psyche

Aromatherapie

Essenzen und ihre Wirkung



Schuhe für ein langes Gehen und Stehen

Anova Schuhe haben sich vom Geheimtipp zum bevorzugten Schuh gegen Schmerzen entwickelt. Die bequemen Schuhe eignen sich perfekt für langes Gehen und Stehen. Am Hauptstandort Zofingen betreibt der Hersteller Anova Swiss AG einen grossen Fabrikladen, der das gesamte Anova Sortiment sowie weitere Schuhe für ein gesundes Stehen und Gehen anbietet.

«Ich laufe wie auf Wolken!», «endlich genug Platz für meine Füesse!», «die Schmerzen sind weg!» – die begeisterten Rückmeldungen von Anova-Trägerinnen und -Trägern, wie sie in Google-Bewertungen und in Youtube-Videos zu finden sind, sind eindeutig. Aber was macht Anova Schuhe so besonders? Ihre Technologie vereint Abrollunterstützung, Platz für die Füesse, Stabilität und eine natürliche Dämpfung. Die ausgeklügelte Schweizer Technologie der Schuhe nimmt den Schmerz bei zahlreichen Fuss-, Hüft- oder Kniebeschwerden und entlastet den Körper spürbar. Optisch sind die Anova Schuhe nicht von normalen Turn- oder

Alltagsschuhen zu unterscheiden und in vielen Varianten erhältlich – vom Ausgangs- bis zum sommerlichen Alltagsschuh. Die Schuhe sind zudem sehr gut für orthopädische Einlagen geeignet. Produziert werden Anova Schuhe zum Grossteil in Portugal, ein kleinerer Teil stammt aus Asien.

Ein besonderes Highlight im Fabrikladen der Anova Swiss AG in Zofingen ist die grosse Schuhauswahl mit vielen Outlet-Angeboten.

Webshop und Fabrikladen

Der Fabrikladen der Anova Swiss AG im aargauischen Zofingen befindet sich an der Mühlethalstrasse 77 und ist jeweils montags von 10 bis 18.30 sowie mittwochs und freitags von 13.30 bis 18 Uhr geöffnet. Rund um das Areal hat es viele Parkplätze und mit dem Bus 613 bis zur Haltestelle «JHCO» ist der Fabrikladen innert weniger Minuten ganz einfach vom Bahnhof Zofingen aus mit dem ÖV zu erreichen. Einmal pro Monat hat der Fabrikladen am Samstag geöffnet.

Im Anova Webshop kann zudem das komplette Sortiment online bestellt werden und Sie finden die Übersicht mit dem nächstgelegenen Anova-Händler in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen und Webshop:
www.anova-schuhe.ch



LESERANGEBOT

Profitieren Sie von 40 Franken Rabatt auf alle nicht reduzierten Modelle

So einfach geht's: Bestellen Sie ein Paar Schuhe im Anova Webshop und geben Sie bei der Kasse den **Gutschein-Code «Astrea2024»** ein.

Möchten Sie die Schuhe vor Ort probieren und vom Leserangebot profitieren? Dann besuchen Sie den Fabrikladen der Anova Swiss AG in Zofingen und bringen Sie diesen Coupon mit.

Der **Gutschein-Code und Coupon sind gültig bis am 31. August 2024** und nicht mit weiteren Aktionen oder Rabatten kumulierbar.



Hier scannen!

anova 

Anova Webshop und Händlerübersicht:

Anova Swiss AG
Mühlethalstrasse 77
4800 Zofingen
062 752 30 30
info@anova.swiss
www.anova-schuhe.ch

Anova Fabrikladen:

Mühlethalstrasse 77 in 4800 Zofingen,
Parkplätze vorhanden, ÖV: Bus Nr. 613,
Haltestelle JHCO

Öffnungszeiten:

Montag: 10 bis 18 Uhr
Mittwoch: 13.30 bis 18 Uhr
Freitag: 13.30 bis 18 Uhr

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Sommerferien haben in einigen Kantonen bereits begonnen oder stehen kurz bevor. Auch wer nicht verreist und die Sommertage zu Hause genießt, sei es in der Badi oder beim Sport im Freien, sollte sich optimal vor der Sonne schützen und bei Unfällen richtig handeln.

Lesen Sie, warum ein guter Sonnenschutz wichtig ist, um sich vor den Folgen übermässiger UV-Strahlung zu schützen, und worauf es alles bei der Wahl eines Sonnenschutzmittels zu achten gilt. Insektenforscher PD Dr. Pie Müller verrät im Interview, was einen guten Insektenschutz ausmacht und wo Mücken gefährliche Krankheiten übertragen können. Nicht nur bei Reisen, auch bei jedem Essen verändert sich das Darmmikrobiom – die Zusammensetzung der Billionen von Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt. Dies kann ebenso zu Verdauungsproblemen führen wie psychische Belastungen. Lesen Sie, welche Nahrungsmittel und anderen Massnahmen eine gesunde Verdauung unterstützen können.



Der Leitartikel beleuchtet die Geschichte der Aromatherapie – von duftenden Harzen bei rituellen Handlungen der alten Ägypter bis zur modernen Heilmethode. Auf die Wirkung der ätherischen Öle von Lavendel, Sandelholz, Arve, Pfefferminze, Mandarine und der Damaszenerrose wird dabei näher eingegangen.

Eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Gesamtauflage

111 000 Ex.

Ausgabe

7-8 – Juli/August 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

Korrektorat

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

Für gesundes Zahnfleisch

- ✓ gesundes Zahnfleisch mit Kamille, Sonnenhut und Salbei
- ✓ Pfefferminz, Anis und Nelken für frischen Atem
- ✓ mit pflanzlichem Vitamin E
- ✓ ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- ✓ erhältlich in Apotheken und Drogerien





6

Titelthema

6 Aromatherapie rund um die Welt

Gesundheit

- 11 Diabetes: Blutzucker im Griff
- 12 Sonnenschutz
- 18 Weibliche Intimbeschwerden: Was schadet, was hilft
- 21 Schmerzfrei auf dem Velo:
Ergonomie-Tipps von Hand bis Fuss
- 24 Gesundheitskampagne: Sex? Aber sicher!
- 30 Testen Sie Ihr Wissen: Schwindel

Interview

15 Gut geschützt gegen Mücken

Ernährung

25 Gesunder Darm – mehr Schwung im Alltag

Kinderfrage

28 «Wozu sind Haare und Nägel gut?»

Ihre Apotheke

- 22 Neue Preise für rezeptpflichtige Medikamente
- 35 Rat aus der Apotheke: Venenleiden

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 14 Produkttipps
- 32 Produkttipps
- 34 Kreuzworträtsel



12



30

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 2. September 2024 in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.



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



Aromatherapie rund um die Welt

Seit vielen Jahrtausenden werden wohlriechende Essenzen für spirituelle Zwecke, zur Körperpflege und in der Heilkunde verwendet. Im Laufe der Zeit hat sich die moderne Aromatherapie entwickelt.



TEXT: MONIKA LENZER

Bereits bei den alten Ägyptern waren duftende Harze bei rituellen Handlungen und in der Medizin unentbehrlich. Ein Zeugnis ist ein Fund aus der Zeit des Alten Königreichs (etwa 2300 v. Chr.). Es handelt sich um Alabastertafeln mit sieben kleinen Einfülllöchern, die mit den hieroglyphenförmigen Namen von heiligen Ölen beschriftet sind.

Bei der Begründung der modernen Aromatherapie spielte der französische Chemiker René Maurice Gattefossé eine wichtige Rolle. Im Juli 1910 ereignete sich eine Explosion in seinem Labor, wobei er sich einige Hautstellen verbrannte. Er pflegte seine Verletzungen mit Lavendelöl, woraufhin sie überraschend gut heilten. Aus diesem Grund betrieb er intensive Forschungen mit ätherischen Ölen.

Pures Lavendelglück

Bei kleinen Schürfwunden, leichten Verbrennungen und Insektenstichen kann Lavendelöl direkt aufgetragen werden. Es ist eines der wenigen ätherischen Öle, die pur angewendet werden. Ätherische Öle sind nämlich sehr konzentriert, sodass sie in der Regel verdünnt werden müssen, um nicht zu reizen. In den

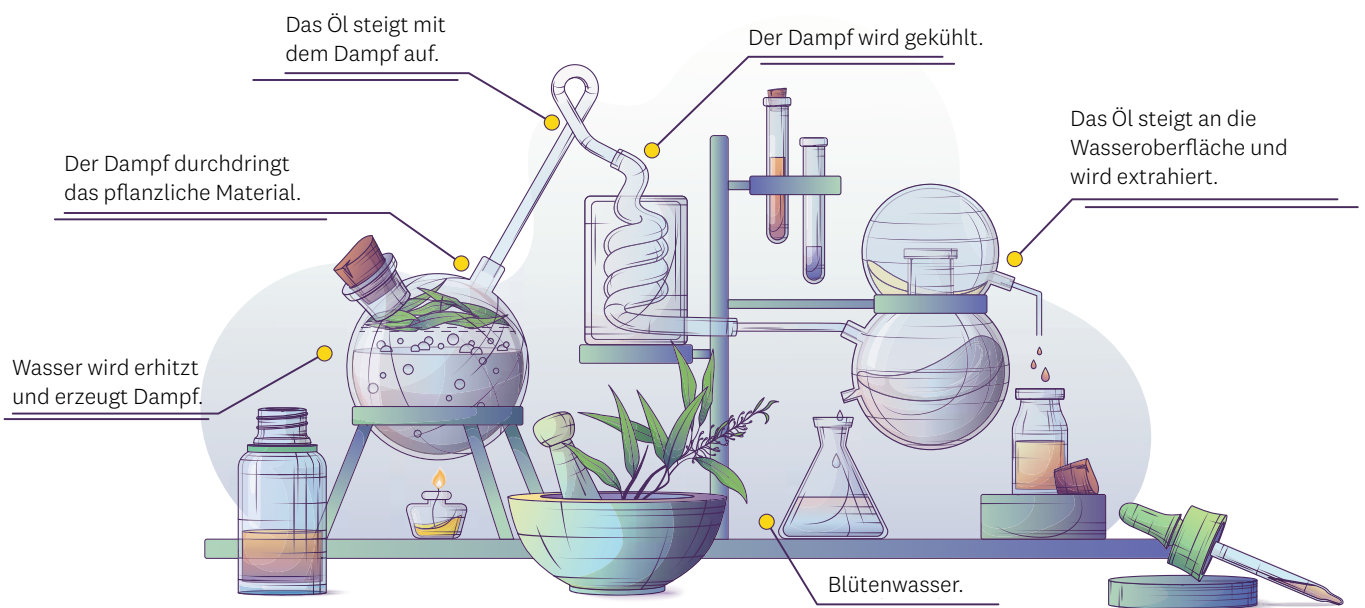
meisten Fällen wird für Erwachsene eine Konzentration von 1 Prozent empfohlen – dies entspricht etwa 25 Tropfen auf 100 Milliliter ätherischem Öl.

Wenn von Lavendel die Sprache ist, muss selbstverständlich auch seine beruhigende Wirkung hervorgehoben werden. Tatsächlich ist sein leicht süßlicher, krautiger Blütenduft harmonisierend und löst Ängste. Einen besonderen Sinneseindruck hinterlassen übrigens die riesigen Lavendelfelder in der französischen Provence, die von Juni bis August erblühen. Hier befindet sich die Parfümhauptstadt Grasse. Im Mittelalter behandelten dort Gerber das penetrant riechende Leder mit Blütendüften, woraus sich eine gut florierende Parfümindustrie entwickelte.

Hautfeiner Rosenduft

Im sagenumwobenen Persien befindet sich das Ursprungsland der intensiv duftenden Damazenerrose. Ab Mai bis Juni werden die Blütenblätter bereits frühmorgens von Pflückern geerntet. Noch am gleichen Tag wird in einer Destille erhitzter Wasserdampf durch das Pflanzenmaterial geleitet. Dabei werden die leicht flüchtigen Inhaltsstoffe mitgerissen. Dieser angereicherte Wasserdampf wird nun wieder abgekühlt. Auf dem kondensierten

Die Herstellung ätherischer Öle mit Wasserdampfdestillation



Rosenwasser schwimmt dann das ätherische Öl, das abgetrennt wird. Auf diese Weise werden die meisten ätherischen Öle gewonnen. Ein interessantes Detail: In manchen Gegenden wird die zurückbleibende Maische der Rosenblätter zu Ziegeln gepresst und zum Heizen verwendet.

Der sinnlich-erotische Duft verströmt Harmonie und spendet Trost in schwierigen Zeiten. Ausserdem pflegt Rosenöl mit seinen über 400 Einzelstoffen die Haut sehr intensiv. Auch das Rosenwasser hat seinen Platz in der Aromatherapie – auf die Haut gesprüht, lindert es hervorragend Juckreiz.

Begehrtes Sandelholz

Das Sandelholz ist vor allem in Indien seit langer Zeit mit der dortigen Kultur verwoben. In Tempeln werden Räucherstäbchen angezündet, Mantras werden mit Gebetsketten aus Sandelholzperlen aufgesagt und Sandelholzpaste wird



für spirituelle Zwecke auf die Stirn aufgetragen. Der warme, holzige Duft gehört zu den langanhaltenden Basisnoten und hilft, die innere Mitte zu finden. Vor allem Sesquiterpen-Alkohole sind die vorherrschenden Inhaltsstoffe, die gut hautverträglich sind.

Aufgrund der hohen Nachfrage boomt leider der illegale Handel in Indien und es werden Bestände in gefährlichem Ausmass gerodet. Eine gute Alternative ist australisches Sandelholzöl. Unternehmer begannen vor einigen Jahren mit dem Anbau im Nordwesten von Australien, wo gute Wachstumsbedingungen wie in Indien herrschen.

Leider boomt der illegale Handel mit Sandelholz in Indien. Eine gute Alternative ist australisches Sandelholzöl.



Ätherische Öle

Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele



Die 30 wichtigsten ätherischen Öle für den Alltag. 100% naturrein und aus Bio-Anbau oder Wildsammlung. Sorgfältig von Hand abgefüllt in der Schweiz.



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.



Der Duft der heimischen Arve, auch bekannt als Zirbe, soll für erholsamen Schlaf sorgen.

Würzige Gebirgswaldluft

In unserer Gegend ist die Arve ein einheimisches Gewächs, das bestens an das raue Gebirgsklima angepasst ist und entlang der äussersten Baumgrenze auf 1800 bis 2500 Metern wächst. Dieser Baum hat eine enge Beziehung zum Tannenhäher-Vogel, der seine Samen verbreitet. Es gibt Untersuchungen, dass der Schlaf in einem mit Arvenholz getäfelten Zimmer sehr erholsam und tief sei – sogar die Herzfrequenz sinkt und schont das Herz. Alternativ kann auch ein Kissen mit Holzspänen aus Arvenholz für eine entspannte Nacht sorgen. Um den holzigen Duft zwischendurch aufzufrischen, kann ein Tropfen Arvenöl aufgetragen werden.

Frischer Minzekick

Für den Anbau von Pfefferminze muss man ebenfalls nicht in die Ferne schweifen. In der Schweiz herrschen im Emmental gute Standortbedingungen. Etwas feucht soll es nämlich sein – dies entspricht der griechischen Sagenwelt, wo die Wassernymphe Minthe in eine Minze verwandelt wurde.

Ein Hauptinhaltsstoff der Pfefferminze ist Menthol, das für die kühlende Wirkung verantwortlich ist. Kleine Kinder, Schwangere und Stillende sollten mentholhaltige Zubereitungen allerdings meiden. Bei einer Schnupfennase ist es hilfreich, wenn zwei Tropfen Pfefferminzöl in ein Päckchen mit Taschentüchern getropft werden – dies befreit die verstopften Atemwege bei jedem Naseputzen. Bei Reiseübelkeit wiederum kann ein Tropfen vom reinen ätherischen Pfefferminzöl auf ein Stück Würfelzucker gegeben werden, der dann im Mund langsam zergeht. Doch Achtung: Hier ist es besonders wichtig, auf gute, reine Qualität zu achten. Verwenden Sie nur vertrauenswürdige Marken, bei denen auf dem Etikett 100 Prozent ätherisches Öl deklariert wird.

Italienische Fröhlichkeit

Ein spritziger, frischer Duft kommt aus dem nahe gelegenen Italien – es ist bekannt für den Anbau von Zitrusfrüchten aller Art. Auch die Mandarine ist so ein leckeres Früchtchen, das



Das fruchtige Öl von Mandarinen wird durch die Kaltpressung derer Schale gewonnen.



Das in der Pfefferminze enthaltene Menthol ist verantwortlich für deren kühlende Wirkung.

allerdings ursprünglich aus China stammt. Das fruchtige Mandarinenöl wird übrigens nicht durch Wasserdampfdestillation gewonnen, sondern man erhält es durch die Kaltpressung der Schalen. Das so gewonnene Mandarinenöl erinnert an fröhliches Kinderlachen. Auf körperlicher Ebene löst es auch verspannte Muskeln. Doch Achtung: Zitrusöle können Furanocumarine enthalten, die in Verbindung mit Sonnenlicht braune Flecken auf der Haut hervorrufen. Behandelte Hautstellen sollen daher nicht der Sonne ausgesetzt werden.

Es gibt unzählige weitere Bereiche, wo die Aromatherapie helfen kann. Sowohl auf körperlicher als auch auf seelisch-psychischer Ebene kann sie ansetzen und bringt so Körper und Geist in Einklang. <

Kräftigendes Narbenöl

100 ml Jojobaöl mit 12 Tropfen Lavendelöl, 3 Tropfen Rosenöl und 8 Tropfen Sandelholzöl eignet sich gut, um frisch verheilte Narben zweimal täglich zu massieren.

Anti-Stress-Riechfläschchen

Ein 10-ml-Fläschchen wird zur Hälfte mit Kochsalz gefüllt. Dazu kommen 10 Tropfen Mandarinenöl und 3 Tropfen Sandelholzöl. Bei verschlossenem Deckel wird diese Mischung gut durchgeschüttelt. In stressigen Situationen einfach daran riechen und glücklich sein.

Blutzucker im Griff

Wenn die Blutzuckerwerte dauerhaft erhöht sind, spricht man von Diabetes oder Zuckerkrankheit. Die Ursache dafür ist ein Insulinmangel. In der Folge kann Zucker aus der Nahrung nicht mehr vollständig vom Körper aufgenommen werden, verbleibt im Blut und wird mit dem Urin wieder ausgeschieden.

Wer unter Diabetes leidet, sollte seinen Blutzuckerspiegel regelmässig kontrollieren. Denn die Kenntnis des aktuellen Blutzuckerwerts ist eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Diabetesmanagement. Sie ermöglicht rasche Blutzuckeranpassungen und hilft dabei, die Krankheit gut und effizient zu behandeln.

Normale Blutzuckermessungen bedeuten – vor allem im Rahmen einer Insulintherapie – regelmässige Blutentnahmen und anschliessende Bestimmungen der Werte mittels Teststreifen und Blutzuckermessgeräten. Täglich wiederkehrende Massnahmen, die umständlich sind und viel Zeit sowie Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen! Mit den modernen Dexcom G7 Sensoren gelingen Zuckermessungen schneller, leichter und diskreter. Mühelos lassen sich die Sensoren nahezu schmerzfrei am Oberarm oder am Bauch selbst setzen und verbleiben dort bis zu zehn Tage.

Der Sensor misst den Zuckerspiegel automatisch und sendet den aktuellen Wert an einen kleinen Empfänger oder an ein Smartphone bzw. eine Smartwatch, wo er jederzeit diskret abgelesen werden kann. Die Sensoren erleichtern den Alltag, verbessern die Stoffwechseleinstellung und senken das Risiko für Folgeerkrankungen. Dexcom G7 Sensoren lassen sich gratis testen und werden auf Rezept von den Krankenkassen erstattet.

Dexcom G7

Sie haben Diabetes und spritzen sich Insulin?

Smarte Technologie bei Diabetes nutzen

IHR DEXCOM G7 TESTPAKET



Interessierte haben die Möglichkeit, das Dexcom G7 bis zu 10 Tage lang gratis zu testen.* Hier gratis Testpaket anfordern!



MAT-2494_Rev001

*Wer kann an diesem Programm teilnehmen? Am Testprogramm können nur natürliche Personen ab 2 Jahren teilnehmen, die ihren Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein haben, bei denen ein Diabetes mellitus diagnostiziert wurde, die über ein kompatibles Smartphone verfügen und die eine der folgenden Therapien anwenden, bei denen der Glukosesensor erstattungsfähig ist: (a) Basis-Bolus-Insulintherapie, bei der der Bolus abhängig vom aktuellen Glukosewert, der Menge an zugeführten Kohlenhydraten und der geplanten körperlichen Aktivität berechnet wird oder (b) Insulinpumpentherapie (CSII). Des Weiteren können auch Nutzer eines Dexcom G6 CGM-Systems am Dexcom G7-Testprogramm teilnehmen.



Sonnenschutz

Jetzt im Sommer geniessen wir die angenehm wärmenden Sonnenstrahlen. Gleichzeitig müssen wir uns bewusst sein, dass sie die Hautalterung beschleunigen und Hautkrebs verursachen. Umso wichtiger ist ein guter Sonnenschutz.

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Endlich wieder Sommer, Ferien, knappe Kleidung, kühle Drinks und die Wärme der Sonne bis in die späten Abendstunden auf der Haut geniessen.

Weshalb ist es bei uns im Sommer eigentlich wärmer als im Winter? Der Grund liegt nicht in der unterschiedlichen Distanz der Erde zur Sonne. Tatsächlich ist der Abstand im Januar am kleinsten und im Juli am grössten! Der Grund für die verschiedenen Temperaturen während der Jahreszeiten ist die unterschiedliche Neigung der Erde. Im Sommer treffen die Sonnenstrahlen direkter und in einem steilen Winkel auf die Erde; und zusätzlich sind die Tage länger.

Der rund 150 Millionen Kilometer entfernte Stern ist unser grosser Lebensspender. Ohne die Sonne wäre das Leben auf der Erde nicht entstanden und es könnte nicht fortbestehen. Denn ihre Energie ist die Basis für alle Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, für den Sauerstoff, den wir atmen, und für die angenehmen Temperaturen.

Negative Folgen der Sonnenstrahlung

Zu viel Sonnenstrahlung tut uns allerdings nicht gut und übt vor allem auf die Haut zahlreiche negative Effekte aus. Unser geschätzter Anatomieprofessor an der Universität pflegte zu sagen: «Die bronzene Schönheit von heute ist die vertrocknete Olive von morgen.» Nach wie vor sehen wir am Strand und in Schwimmbädern viele Menschen, die aktiv jede Körperpartie bräunen. Dabei wäre es aus gesundheitlicher Sicht ideal, wenn wir käsebleich aus den Ferien zurückkehren würden.

Die Sonnenstrahlung verursacht nicht nur Sonnenbrand, sondern fördert längerfristig die Hautalterung und die Entstehung von Hautveränderungen sowie -erkrankungen. Vor allem im Alter sind viele Menschen von einer aktinischen Keratose und einem weissen Hautkrebs betroffen. Diese Krebsarten lassen sich relativ gut mit Medikamenten oder einem kleinen Eingriff behandeln, sie können aber Narben und Defekte hinterlassen. Gefährlicher ist der schwarze Hautkrebs, das sogenannte Melanom, das von Pigmentzellen und Muttermalen in der Haut ausgeht. Es kann auch irgendwo auf der Haut

Sonnen- und UV-Strahlung werden von der Weltgesundheitsorganisation WHO als krebserregend eingestuft.

neu entstehen. Veränderungen der Farbe und Grösse von Pigmentmalen, eine ungewöhnliche Begrenzung und Beschwerden wie Blutungen und Juckreiz deuten auf ein Melanom hin. Falls Sie solche Abweichungen bemerken, sollten Sie unbedingt in einer Arztpraxis vorstellig werden. Der schwarze Hautkrebs kann Ableger (Metastasen) bilden und ist deshalb lebensbedrohlich.

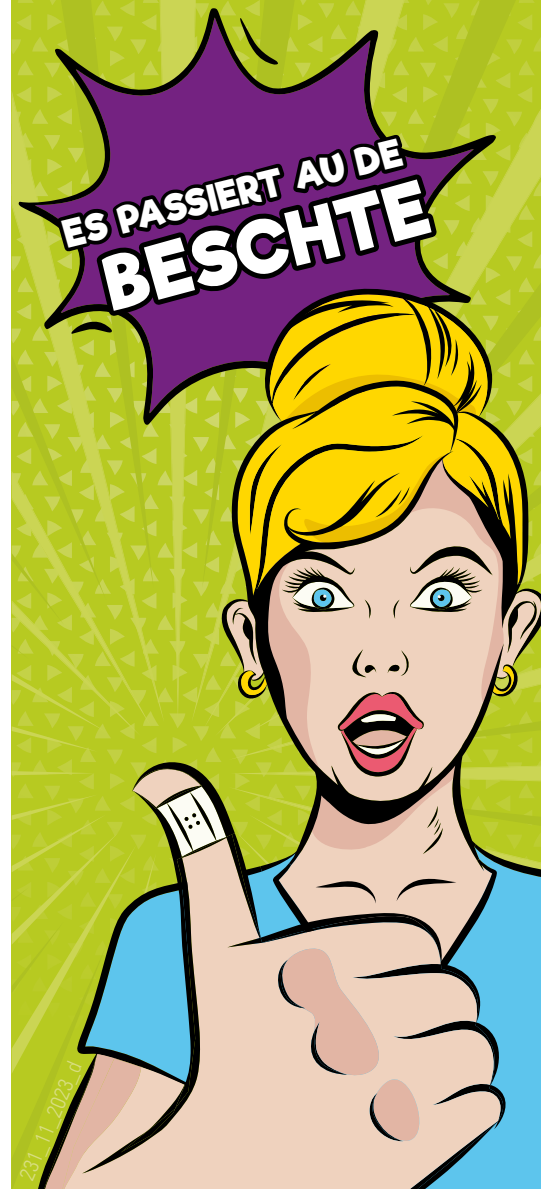
Verantwortlich für die negativen Folgen der Sonnenstrahlung ist hauptsächlich der ultraviolette Strahlungsanteil. Die unsichtbaren UV-A- und UV-B-Strahlen sind energiereicher als das sichtbare Licht, dringen in die Hautzellen ein und verursachen Schädigungen am Erbgut, welche zu Krebserkrankungen und zur Alterung beitragen. Des Weiteren schwächen sie das Immunsystem, das massgeblich an der Beseitigung von Krebszellen beteiligt ist. Sonnen- und UV-Strahlung werden von der Weltgesundheitsorganisation WHO als krebserregend eingestuft. Sie gehören zur gleichen Gruppe von Karzinogenen wie beispielsweise radioaktive Strahlung, Rauchen und Asbest.

Achten Sie darauf, dass einige Medikamente die Haut für die Sonne besonders empfindlich machen. Dazu gehören beispielsweise Aknemittel, bestimmte Antibiotika und Schmerzmittel. Bei der Anwendung solcher ist ein guter Schutz besonders wichtig, damit kein schwerer Sonnenbrand entsteht. Beim Bezug dieser Medikamente werden Sie in Ihrer Apotheke auf diese unerwünschte Wirkung aufmerksam gemacht.

Zu viel Sonnenstrahlung soll also möglichst vermieden werden. Dafür haben wir einige Tipps für Sie gesammelt (siehe Box).

Gut geschützt

- > Die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
- > Den Schatten aufsuchen, zum Beispiel unter einem Sonnenschirm oder unter Bäumen.
- > Eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut tragen.
- > Die Haut wenn immer möglich mit leichter Kleidung schützen.
- > Reichlich Sonnenschutzmittel auftragen.



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 01.07. - 31.08.2024

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.



Häufig wird weniger Sonnenschutzmittel aufgetragen, als für einen optimalen Schutz nötig wäre.

Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel sind heute in zahlreichen Darreichungsformen und für alle individuellen Bedürfnisse in Apotheken erhältlich. Sie enthalten sogenannte Sonnenschutzfilter, welche die UV-Strahlung streuen, reflektieren oder in harmlose Wärme umwandeln. Dadurch gelangen sie nicht in das Gewebe und richten keinen Schaden an.

Es wird zwischen den anorganischen und chemischen Filtern unterschieden. Die anorganischen Filter wie Zinkoxid sind mineralischen Ursprungs und führen zum sogenannten «Weisseffekt». Das bedeutet, dass die Haut nach dem Auftragen weisslich und blass er-

scheint. Mit modernen Formulierungen ist es aber möglich, diesen unerwünschten Effekt grösstenteils zu vermeiden. Auch bei chemischen Filtern tritt er nicht auf.

Falls Sie eine empfindliche und zu Allergien neigende Haut haben, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Sonnencreme frei von Duftstoffen, Konservierungsmitteln und Emulgatoren ist.

Ein Lichtschutzfaktor (LSF, SPF) von 30 bedeutet, dass Sie sich nach dem Auftragen der Sonnencreme bis zu 30-mal länger in der Sonne aufhalten können als ohne Schutz, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. Das ist allerdings ein theoretischer Wert, denn beim Schwitzen und Baden wird die Schutzdauer reduziert und es wird meistens weniger Mittel aufgetragen, als erforderlich wäre. Die verlängerte Eigenschutzdauer der Haut ist auch von Ihrem Hauttyp abhängig. Bei einem hellen Hauttyp ist sie kurz, bei einem dunklen deutlich länger.

Die Anwendung soll deshalb tagsüber wiederholt werden. Sonnenschutzmittel sollen schon vor dem Sonnenbaden in ausreichender Menge und möglichst lückenlos appliziert werden. Die Mittel sind nach dem Öffnen meistens zwölf Monate haltbar. <

Foto: Robert Kneschke/stock.adobe.com

Produkttipps



Es passiert au de Beschte!

Vita-Hexin® desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Streuli Pharma AG, Uznach
vita-hexin.ch



Bereit für die Insektensaison?

Sommer ist Insektenzeit. Ob Mücke, Biene oder Wespe – ein Stich kann unangenehme Symptome verursachen. Parapic hilft rasch bei Insektenstichen. Es stillt den Schmerz und den Juckreiz, desinfiziert die Stichstelle und kühlt die Haut. Erhältlich als Roll-on, Spray oder Tupffeder – ideal für eine saubere Anwendung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, 8600 Dübendorf
parapic.ch

Gut geschützt gegen Mücken

Mücken sind im Sommer in unseren Breitengraden vor allem eine Plage. In zahlreichen Ländern der Welt sind sie jedoch für die Übertragung diverser Krankheiten verantwortlich, die tödlich enden können. Der Insektenforscher Dr. Pie Müller vom Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut Basel erklärt, wie man sich in der Schweiz, aber auch in den Ferien vor lästigen Stichen schützt.

Interview: SUSANNA STEIMER MILLER



PD Dr. Pie Müller
Insektenforscher am Schweizerischen
Tropen- und Public Health-Institut in Basel.

Warum stechen Mücken eigentlich?

Die meisten weiblichen Mücken stechen, weil sie Protein für die Produktion von Eiern brauchen. Dieses Eiweiss ist im Blut von Menschen und Tieren enthalten.

Es gibt Menschen, die werden von Mücken besonders oft gestochen. Warum ist das so?

Diese Frage ist wissenschaftlich noch nicht ganz geklärt. Wir wissen heute, dass das Mikrobiom, also die Zusammensetzung der Bakterien auf der

Haut, eine Rolle spielt. Diese Bakterien bauen Schweiß ab, der von Mensch zu Mensch unterschiedlich riecht. Manchen Körpergeruch mögen Mücken besonders gern. Schwangere und Malaria-Erkrankte sind für gewisse Malariamücken ebenfalls speziell attraktiv.

Wie kann man sich in der Schweiz effizient vor Mückenstichen schützen?

Am besten schützt man sich mit lockerer, langer Kleidung in hellen Farbtönen, da Mücken dunkle Farb-

töne bevorzugen. Durch dicken Jeansstoff können Mücken übrigens stechen, wenn die Hose eng anliegt. Um die nackte Haut vor Stichen zu schützen, trägt man Mückenschutzmittel auf, die Insekten abschrecken. Vier Wirkstoffe bieten einen guten bis sehr guten Schutz, nämlich DEET, Icaridin, Zitroneneukalyptusöl beziehungsweise das daraus hergestellte Citriodiol® und PMD sowie IR3535®, ein Derivat der Aminosäure beta-Alanin. Das Aufsprühen von zugelassenen Insektiziden auf die Kleidung, meistens Permethrin, schreckt die Mücken zusätzlich ab. Ätherische Öle wie zum Beispiel Geraniol sind ebenfalls wirksam. Da sie jedoch schnell verdampfen, ist ihre Wirkung oft nur von kurzer Dauer. Gitter an den Fenstern und Türen hindern die Mücken vor dem Eindringen ins Schlafzimmer. Einen Schutz bietet auch ein Moskitonetz über dem Bett oder ein Ventilator. Verdampfer für die Steckdose bringen nur etwas, wenn sie in geschlossenen Räumen eingesetzt werden und permanent laufen. Vor der Verwendung sollte man die Angaben in der Verpackungsbeilage beachten.





Seit einigen Jahren breitet sich in der Schweiz die Asiatische Tigermücke aus, die das Chikungunya-, Dengue- und Zika-Virus übertragen kann. Warum ist das so?

Die Asiatische Tigermücke stammt ursprünglich aus Südostasien, wo sie in mit Wasser gefüllten Baumhöhlen brütet. Sie kann ihre Eier aber zum Beispiel auch in gebrauchten Pneus ablegen. Der globale Handel mit solchen hat dazu geführt, dass die Asiatische Tigermücke sich mittlerweile in Europa verbreiten konnte. Ihre Eier können lange Trockenperioden überdauern. Über den Landweg hat sie sich als blinde Passagierin in Fahrzeugen weiterverbreitet. Sie sticht Menschen und Tiere. Durch ihre Fähigkeit, in kleinsten Wasseransamm-

lungen brüten zu können, ist sie perfekt an den urbanen Wohnraum angepasst.

Im August und September erreichen die Tigermückenpopulationen ihren Höchststand. Sie überwintern hierzulande im Eistadium. Sobald die Eier im Frühling überschwemmt werden, schlüpfen die ersten Mücken. Obwohl die Tigermücke an ein kühleres Klima angepasst ist, kann sie langanhaltende tiefe Temperaturen im Winter nicht überstehen. Deshalb kommt sie vorwiegend in den wärmeren Gegenden in der Schweiz vor wie zum Beispiel im Tessin, in der Region Genf und Basel. Der Klimawandel begünstigt die Verbreitung der Tigermücke an Orten, wo es zurzeit noch zu kalt für sie ist.

Sind in der Schweiz schon Krankheiten aufgetreten, die von der Tigermücke übertragen werden?

Von Dengue-Fieber sind in der Schweiz bisher ausschliesslich Reiserückkehrende betroffen. Im vergangenen Sommer kam es jedoch am Gardasee zu einem Ausbruch von Dengue-Fieber. Das ist nicht weit weg von der Schweizer Grenze. Und im Tessin wurde in einheimischen Mückenarten das West-Nil-Virus nachgewiesen. Dieses Virus wird uns wohl in naher Zukunft vermehrt beschäftigen.

Was können wir tun, damit sich potenziell gefährliche Mücken in der Schweiz weniger ausbreiten?

Alle Mücken brüten in stehendem Wasser. Dort entwickeln sich die Eier zu Larven und letztlich zu adulten Mücken. Bei optimaler Temperatur dauert diese Entwicklung bei der Asiatischen Tigermücke etwa eine Woche. Deshalb ist es wichtig, keine mit Wasser gefüllten Gefässe wie Giesskannen oder Vogelbäder länger als eine Woche herumstehen zu lassen.

**Mücken brüten in stehendem Wasser.
Mit Wasser gefüllte Gefässe leert man deshalb
am besten einmal wöchentlich.**



Am besten leert man diese Gefässe einmal wöchentlich. Regentonnen deckt man mit einem Netz ab. Mit dieser Massnahme wird die Entwicklung der Mücke unterbrochen.

Warum ist Mückenschutz in den Tropen essenziell?

Für gewisse Krankheiten wie zum Beispiel gegen das Dengue-Fieber existieren weder eine zugelassene Impfung für Reisende noch eine spezifische Behandlung. In tropischen Ländern übertragen Mücken hauptsächlich Malaria und Dengue-Fieber. Aber auch für eine Ansteckung mit Chikungunya-Fieber, Gelbfieber, Japanischer Enzephalitis, West-Nil-Fieber und der Zika-Virus-Infektion sind Mücken verantwortlich.

Weshalb sollte man sich in tropischen Reisedestinationen den ganzen Tag und nicht nur während der Dämmerung vor Mücken schützen?

Mücken, die das Dengue-Fieber übertragen, sind tagaktiv. Sie stechen am Morgen und bevor es dämmt. Um die Mittagszeit wird man in den Tropen weniger von Mücken belästigt. Mücken, die Malaria übertragen, und Hausmücken sind in ländlichen Gebieten besonders verbreitet. Sie stechen vor allem nachts. Wichtig ist, dass Reisende beobachten, ob und wann sie von Mücken umzingelt sind und sich während dieser Zeit gut schützen. <

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen



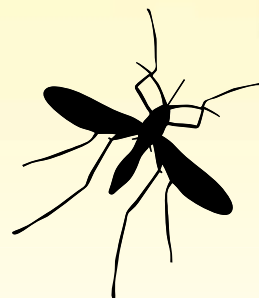
stilt den Schmerz und den Juckreiz



desinfiziert die Stichstelle



kühlt und beruhigt die Haut



Rasch schmerz- und juckreizstillend

In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 03/2024.
All rights reserved.

BioMed®



Weibliche Intimbeschwerden: Was schadet, was hilft

Scheidentrockenheit, Ausfluss, Pilzinfektionen: Wie kann frau hier am besten behandeln und vorbeugen? Im Mittelpunkt steht die Scheidenflora – ist sie gestört, haben Krankheitserreger leichteres Spiel.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Zunächst ein kurzer Ausflug zum Ausfluss: Er wird zwar grundsätzlich als etwas wenig Appetitliches angesehen, doch diese Absonderung von Sekret sorgt nicht nur für die Reinigung der Scheide (lateinisch: Vagina), sondern ist auch für ein befriedigendes Sexualleben unerlässlich.

Zu wenig Sekret ist in der Menopause ein häufiges Symptom und kann zu Scheidentrockenheit mit Juckreiz und Brennen führen; bei manchen Frauen sind damit auch ein Druckgefühl oder Schmerzen beim Sex verbunden. Bei leichteren Beschwerden ist es häufig schon ausreichend, auf Gele, Cremes oder Zäpfchen zu setzen, die beispielsweise Hyaluronsäure enthalten: Dieses natürliche

Polysaccharid (Mehrfachzucker) bindet Wasser und unterstützt so die Schleimhautfunktion.

Sind die Beschwerden stärker oder lassen sich mit diesen Mitteln nicht ausreichend lindern, ist ärztlicher Rat einzuholen. Als weitere Alternativen stehen dann verschreibungspflichtige Präparate an wie hormonelle Salben oder Zäpfchen. Ausserdem könnten hinter einer Scheidentrockenheit auch andere Erkrankungen stehen, die ärztlich abzuklären sind, wie beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes («Zuckerkrankheit»). Diese Krankheiten schädigen die Blutgefässe des gesamten Körpers – und daher auch diejenigen, die für die Versorgung der Scheide verantwortlich sind.

Milchsäurebakterien unterstützen Abwehr von Infektionen

Der Ausfluss enthält zudem die berühmten Milchsäurebakterien (auch Laktobazillen genannt, von lateinisch «Lactobacillus»), die für einen pH-Wert von 4 bis 4,5 und damit für eine «saure» Umgebung im Intimbereich sorgen, was als starke

***Weisslicher, durchsichtiger und
praktisch geruchsloser Ausfluss ist
normal und kann täglich auftreten.***

Waffe gegen schädliche Bakterien, Pilze und Viren bekannt ist. Farbe und Geruch des Ausflusses sind entscheidend: Weisslicher, durchsichtiger und praktisch geruchsloser Ausfluss ist normal und kann täglich auftreten. Bei Verfärbungen – gelblich, grünlich, bräunlich – beziehungsweise unangenehmem Geruch ist jedenfalls ein Termin in der Frauenarztpraxis angesagt.

Denn speziell der unangenehme Geruch könnte hinweisend sein für eine bakterielle Vaginose oder Vaginitis. Der Unterschied: Bei einer Vaginose hat sich das bakterielle Gleichgewicht der Scheide lediglich verändert, bei einer Vaginitis liegen die schädigenden Bakterien bereits in so hoher Zahl vor, dass von einer echten Infektion der Scheide gesprochen wird. Eine Vaginose ist daher als häufige Ursache einer Vaginitis bekannt. Die Behandlung besteht meist in der Gabe von Antibiotika.

Pilze und anderes

Möglicherweise liegt bei vermehrtem Ausfluss aber auch ein Scheidenpilz vor. Die Ursache hierfür ist ein gesteigener pH-Wert in der Scheide, der es

Bei Scheidenpilz lieber nicht:

- > Joghurt-Tampons: Die Milchsäurebakterien sind andere als die in der Scheide und weitere Mikroorganismen im Joghurt können eine bakterielle Besiedelung verursachen.
- > Apfelessig ist zwar sauer, hat aber im sensiblen Intimbereich nichts verloren: Der Essig reizt die geschädigte Haut und verhindert ausserdem das Wachstum der wichtigen Laktobazillen.
- > Teebaumöl ist viel zu aggressiv für die empfindliche Scheidenflora und kann die Schleimhaut austrocknen.
- > Zuckerfreie Ernährung: Der Hefepilz als Erreger des Scheidenpilzes ernährt sich zwar von Zucker. Die Annahme, dass eine zuckerfreie oder stark reduzierte Ernährung den Pilz eindämmen kann, ist allerdings nicht belegt. Auch in der Scheide von Frauen ohne Scheidenpilz sind diese Hefepilze vorhanden.

dort (auch normalerweise ansässigen) Pilzen nun erlaubt, sich auszubreiten und eine Infektion auszulösen. Zu den Ursachen zählen eine übertriebene Intimhygiene, geschwächte Abwehrkräfte oder die Einnahme bestimmter Medikamente; behandelt wird eine Scheidenpilzinfektion mit speziellen

Deumavan[®] INTIM



für Sie

für Ihn

Sanfter Schutz für sensible Stellen.

ZARTER SCHUTZFILM FÜR DEN ÄUSSEREN INTIMBEREICH

Deumavan lindert Beschwerden wie:

- ✔ Hautreizungen mit Brennen, Jucken und Rötung
- ✔ Trockenheit
- ✔ Wundsein im Analbereich



Beliebtestes Produkt in der Intim-Feuchtigkeitspflege



BioMed[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 03/2024. All rights reserved.

*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 02/2024



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinjournalistin. 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.

Anti-Pilz-Wirkstoffen, den sogenannten «Antimykotika». Ein Beispiel hierfür ist Clotrimazol, das ab 18 Jahren rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist.

Schliesslich können sich auch Geschlechtskrankheiten wie Gonorrhö (umgangssprachlich: Tripper) oder Chlamydien durch veränderten Ausfluss bemerkbar machen. Weitere unangenehme Symptome einer Geschlechtskrankheit sind Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen, Juckreiz oder Ausschlag; darüber hinaus sind unspezifische Zeichen wie Fieber oder Abgeschlagenheit möglich (Hepatitis, HIV) oder Flecken und Knoten auf der Haut (Syphilis). Manche Geschlechtskrankheiten wie Trichomonaden sind dafür bekannt, häufig überhaupt keine Symptome zu verursachen.

Den Intimbereich schützen und pflegen

Die Milchsäurebakterien / Laktobazillen sind die wichtigste Gruppe der gesunden vaginalen Flora; solche «nützlichen» Bakterien, die das Milieu

der Scheide in einem guten Gleichgewicht halten, sind als «Probiotika» bekannt («Präbiotika» sind das Futter für Probiotika). Wer häufig an Infektionen der Scheide leidet, kann daher von einer Kur mit Laktobazillen profitieren, die entweder vaginal oder auch oral zum Einsatz kommt. Eine solche Kur kann präventiv, also als Schutz vor Infektionen, oder im Rahmen der Behandlung selbst durchgeführt werden.

Auch von aussen kann frau ihren Intimbereich unterstützen, etwa mit Sanddorn-Produkten: Diese «Zitrone des Nordens», wie die Beere aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts gerne genannt wird, enthält zusätzlich ein Öl, das nachweislich gegen Scheidentrockenheit wirkt und hilft, die Haut geschmeidig und feucht zu halten. Ebenfalls gegen Scheidentrockenheit, aber auch bei Entzündungen und Juckreiz im Intimbereich kann ein warmes Kamillen(sitz)bad Wirkung zeigen, denn Kamille ist nachweislich entzündungshemmend. <

Portrait: zVg



Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

Irgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich? Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Sperma oder Menstruationsblut.

Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt

80 % aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

So einfach ist Selbsthilfe

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus

guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



Unser Tipp

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden

Schluss mit Scham! Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühle ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen erhalten Sie unter: vagisan.com

Schmerzfrei auf dem Velo: Ergonomie-Tipps von Hand bis Fuss

Ob Sitzbeinknochen, Handgrösse oder Fussstellung: Jeder Mensch ist anders. Wer sich bei der Wahl von Bike, Sattel, Griffen, Pedalen und Co. richtig beraten lässt, ist klar im Vorteil. Der Schweizer E-Bike-Spezialist m-way hat diverse Tipps zusammengestellt, wie sich Schmerzen vermeiden lassen.

TEXT: JONATHAN SPIRIG

«Dass längeres Velofahren oder auch sportliches Mountainbikefahren immer irgendwo wehtun muss, ist ein Trugschluss», sagt Stanley Bappock, Ergonomie-Experte bei m-way Bernexpo (im Bild unten rechts). Bappock hat für Astrea die wichtigsten Tipps gegen die häufigsten Probleme zusammengestellt – diese gelten unabhängig davon, auf welchem Bike man unterwegs ist:

Schmerzen in den Handgelenken oder Taubheit in den Fingern

Grund: Die Griffe sind allenfalls in einem falschen Winkel eingestellt oder sind zu breit respektive zu schmal gewählt. So kann es sein, dass Nerven eingeklemmt werden oder die Hand einfach nicht genügend Auflagefläche hat. Jeder Mensch hat eine andere optimale Griffposition. Handschmerzen können aber auch mit dem Sattel zu tun haben. Wer unbequem sitzt, verlagert das Gewicht automatisch mehr auf seine Hände, sagt der m-way-Experte.

Schmerzen oder Taubheitsgefühle beim Sitzen (unterer Rücken, Steissbein, Prostata, Sitzbeinknochen, Schambein)

Grund: Wenn der Sattel zu klein oder zu schmal ist, können Nerven abgeklemmt werden und Taubheitsgefühle entstehen. Je nach Breite der Sitzknochen (diese lässt sich vermessen!) und je nach Fahrposition (aufrecht/sportlich) gibt es eine optimale Breite und allenfalls auch Härte des Sattels. Zudem bestehen grosse Unterschiede bei der ergonomischen Wölbung des Sattels (sicht- und spürbare Vertiefung in der Sattelmittle). Wer die Sitzknochen vermessen lässt, kann sich danach den idealen Sattel anschaffen, der beim Fahren nicht mehr an heiklen Stellen drückt. Eine entsprechend gepolsterte Bike-Hose hilft zusätzlich gegen Schmerzen.

Schmerzen in Knien oder Füssen

Grund: Unnatürliche Haltung der Füsse auf den Pedalen. Je nach Fussbreite und Beinsetzung sollten die Pedale deshalb individuell angepasst werden. Sonst kann es beispielsweise passieren, dass nur der halbe Fuss Kraft auf die Pedale aus-

üben kann und so das Treten erschwert wird. Feste Schuhe mit steifer Sohle sorgen zusätzlich für eine effiziente Kraftübertragung und verhindern Abrutschen und Fussbeschwerden.

Übrigens: Nicht nur Sattel, Griffe und Pedale, auch das ganze Bike sollte natürlich zu seiner Besitzerin oder seinem Besitzer passen. Darum lässt sich im Ergonomie-Corner auch der gesamte Körper vermessen. Wer bereits ein Bike hat und nicht zufrieden ist, könne mit der idealen Einstellung von Sattel und Lenker bereits viel erreichen oder beispielsweise nur den Lenker oder den Vorbau gegen ein passenderes Teil austauschen, so Stanley Bappock.



Im Ergonomie-Cube lässt sich der Körper von Kopf bis Fuss vermessen – inklusive Abstand der Sitzbeine.



Neue Preise für rezeptpflichtige Medikamente

Seit dem 1. Juli 2024 gelten infolge einer vom Bund eingeführten Reform neue Preise für rezeptpflichtige Medikamente. Ziel dieser Reform ist, die Abgabe von günstigeren Generika und Biosimilars zu fördern, um die Gesundheitskosten um mehrere Hundert Millionen Franken zu senken. Davon profitieren werden die Prämienzahlerinnen und -zahler.

TEXT: NICOLE DEMIERRE ROSSIER

In der Schweiz stehen die steigenden Gesundheitskosten für uns alle im Vordergrund. Von den Kosten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung entfällt etwa ein Fünftel auf Medikamente. Daher überprüft das Bundesamt für Gesundheit (BAG) jedes Jahr bei einem Drittel der rezeptpflichtigen Medikamente, ob sie die Kriterien für eine Kostenübernahme durch die Versicherungen weiterhin erfüllen. In diesem Rahmen wird auch ihr Preis überprüft.

Wie setzt sich der Preis von Medikamenten zusammen, die von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen werden?

Der Preis von Medikamenten, die von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vergütet werden, setzt sich aus drei Komponenten zusammen: Fabrikabgabepreis, Vertriebsanteil und Mehrwertsteuer (MWST). Im Rahmen der Reform vom 1. Juli 2024 wird nur der Vertriebsanteil zulasten der Krankenversicherung angepasst. Freiverkäufliche Medikamente sind davon nicht betroffen.

Was ist der Vertriebsanteil?

Der gesetzlich definierte Vertriebsanteil (Art. 67 KVV) soll die logistischen Leistungen der Apotheken, der selbstdispensierenden Ärzteschaft (übliche Praxis in der Deutschschweiz), der Spitäler sowie der Alters- und Pflegeheime abgelten. Im Gegensatz zu den Kosten, die der Vertriebsanteil abdecken muss – d.h. insbesondere Lohn-, Lager- und Transportkosten –, ist dieser seit 2001 nicht gestiegen.

Warum war eine Anpassung des Vertriebsanteils notwendig?

Bisher war der Vertriebsanteil bei teuren Medikamenten höher als bei günstigeren, was dazu führte, dass häufiger teure Arzneimittel abgegeben wurden. Wegen dieses finanziellen Anreizes werden Generika und Biosimilars immer noch zu wenig eingesetzt. Die Revision, die am 1. Juli 2024 in Kraft tritt, verringert diesen Fehlanreiz und trägt der Abgeltung der logistischen Leistungen der betroffenen Akteure gleichzeitig besser Rechnung.

Wie wirkt sich diese Anpassung auf die Medikamentenpreise aus?

Die Preise für rezeptpflichtige Medikamente werden bei zwei Dritteln sinken, bei einem Drittel jedoch steigen. Für Medikamente ab 30 Franken wird es

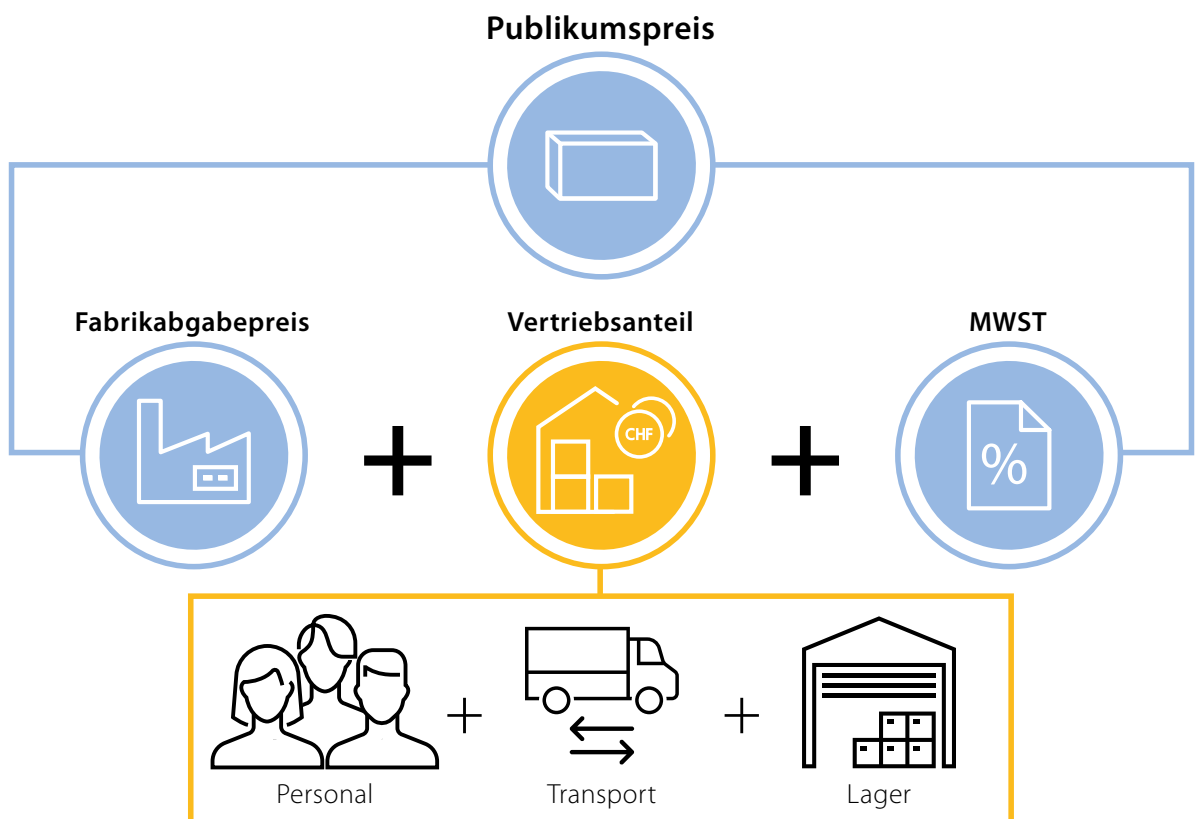
eine Preissenkung geben, während die Preise der günstigsten Medikamente steigen, da der auf sie entfallende Vertriebsanteil bisher nicht kosten-deckend war.

Was bedeutet das für die Patientinnen und Patienten?

Personen mit chronischen Erkrankungen sind weniger betroffen, weil sie ihre Franchise wahrscheinlich rasch erreichen, aber auch, weil sie bei Dauermedikation in der Regel grössere, teurere Packungen beziehen, deren Preis gesenkt und nicht erhöht wird.

Versicherte mit einer hohen Franchise suchen in der Regel in der Apotheke nach einer günstigeren rezeptfreien Lösung. Doch gerade diese Medikamente sind nicht von der Revision betroffen. Personen mit einer hohen Franchise werden nur in akuten Fällen tangiert, weil diese einen Arztbesuch mit einer Verschreibung von Medikamenten erfordern.

Dank dieser Reform geht der Bund durch die Förderung von Generika und Biosimilars von Einsparungen von mehreren Hundert Millionen Franken aus. Ein wichtiger Beitrag, um die steigenden Kosten im Gesundheitswesen zu dämpfen und gleichzeitig die hohe Qualität der Versorgung in der Schweiz weiterhin sicherzustellen. <



Erklärvideo zur Zusammensetzung der Medikamentenpreise

Sex? Aber sicher!

Wie man seine Sexualität lebt, ist individuell – und kann sich im Laufe des Lebens immer wieder ändern. Wichtig ist, die Grenzen des Gegenübers zu respektieren und sich mit Safer Sex auseinanderzusetzen.

So persönlich wie die eigene Sexualität ist auch der passende Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen. Die Hauptrolle in der neuen LOVE LIFE-Kampagne des Bundesamts für Gesundheit (BAG), der Aids-Hilfe Schweiz und der Organisation SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ spielt darum der Safer-Sex-Check. Wer ihn auf lovelife.ch macht, erhält nach der Beantwortung einiger Fragen persönlich passende Schutz- und Testempfehlungen – und ist somit READY! für Sex. Denn wer seine Risiken kennt und weiss, wie man mit ihnen umgeht, bleibt gesund.

Ihr Sex – Ihr Schutz

Allgemein bekannt ist der Schutz mit dem Kondom. Das bleibt wichtig, denn das Kondom schützt zuverlässig vor HIV. Es schützt jedoch nicht zuverlässig vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Gut zu wissen ist deshalb, dass es auch verschiedene andere Möglichkeiten gibt, sich vor einer sexuell übertragbaren Infektion zu schützen. Je nach individueller Situation kann das beispielsweise heissen, sich impfen zu lassen (gegen HPV oder Hepatitis B etc.).

Ebenfalls gut zu wissen ist auch, dass es trotz Schutzmassnahmen zu Ansteckungen mit sexuell übertragbaren Infektionen kommen kann. Deshalb ist auch das Testen nach Risikosituationen wichtig. So können Infektionen frühzeitig erkannt und korrekt behandelt werden.

Der Safer-Sex-Check: persönliche Schutz- und Testempfehlungen

Ein einfacher Weg, persönlich abgestimmte Empfehlungen zu erhalten, bietet der Safer-Sex-Check auf www.lovelife.ch. Nach der Beantwortung einiger Fragen erhalten Sie Ihre passenden Empfehlungen und wissen, wie Sie Ihre Gesundheit schützen können.



Plakat LOVE LIFE-Kampagne.

lovelife.ch – die umfassende Informationsplattform

Wer noch mehr zu den verschiedenen sexuell übertragbaren Infektionen, Risiken, Schutzmassnahmen, Symptomen oder Tests erfahren möchte, findet auf lovelife.ch umfassende Informationen. Wer nicht sicher ist, sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt zu haben, oder Fragen hat, findet zudem Adressen von Beratungs- und Teststellen.

«Ready!» für eine sexuelle Begegnung – mit dem Safer-Sex-Check

Ende April lancierte das BAG zusammen mit der Aids-Hilfe Schweiz und SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ die neue LOVE LIFE-Kampagne «Ready!». Diese richtet sich an alle in der Schweiz lebenden, sexuell aktiven oder an Sexualität interessierten Menschen. Die Botschaft der Kampagne ist: «Mach deinen Safer-Sex-Check». Erst danach ist man im Sinne von LOVE LIFE «Ready!» für Sex.

Die schweizweite Kampagne ist eine der Massnahmen zur Umsetzung des Nationalen Programms «Stopp HIV, Hepatitis B-, Hepatitis C-Virus und sexuell übertragene Infektionen (NAPS)», das der Bundesrat im November 2023 verabschiedet hat. Dieses Programm verfolgt die Vision, dass es bis 2030 zu keinen neuen Übertragungen von HIV sowie des Hepatitis B- und C-Virus in der Schweiz mehr kommt. Zudem soll die Verbreitung anderer sexuell übertragbarer Infektionen reduziert werden. Das trägt dazu bei, die sexuelle Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. <

Weitere Informationen:

www.lovelife.ch
HIV, Hepatitis B und C und andere sexuell übertragene Infektionen (admin.ch)



Gesunder Darm – mehr Schwung im Alltag

Wer seinem Darm Sorge trägt, tut nicht nur seiner Verdauung etwas Gutes, sondern hält auch seine Psyche in Form. Es lohnt sich deshalb, beim Essen etwas genauer hinzuschauen.

TEXT: STEFAN MÜLLER

Wie wichtig der Darm für unsere Gesundheit ist, merken wir meist erst dann, wenn er nicht richtig funktioniert: zum Beispiel bei Durchfall, Verstopfung oder Blähungen. Häufig reichen einfache Verhaltensänderungen, um die Verdauung wieder ins Lot zu bringen. Was es jedoch braucht, ist Verständnis für unseren Verdauungsapparat – einem geheimnisvollen «Universum», das wir bis jetzt noch wenig verstehen. Verdauen ist nämlich nur eine von vielen Aufgaben, die im Magen-Darm-Trakt verrichtet werden.

Zerlegen in Bausteine – oder einfach verdauen

Der Verdauungsapparat nimmt einen grossen Teil unseres Körpers ein. Er besteht aus Mund, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und vielen Metern an Därmen wie Dünndarm oder Dickdarm. Der Speisebrei durchwandert den Körper vom Mund bis zum After. Auf diesem Weg spalten ihn Enzyme in seine Bausteine auf; in Kohlenhydrate, Proteine und Fette, sodass der Körper diese Stoffe aufnehmen kann. Enzyme bestehen aus Eiweissen, Vitaminen und Spurenelementen. Das Aufspalten selbst ist das «Verdauen».

Für eine gute Verdauung sind Enzyme wichtig. «Mangelt es an Enzymen, gerät die Verdauung aus dem Gleichgewicht», sagt Sybille Binder, diplomierte Ernährungsberaterin vom Institut für integrative Naturheilkunde in Zürich. Ungünstige Darmbakterien würden gefördert, was Verdauungsstörungen verursache.

Kurzer Draht zwischen Darm und Hirn

Der Darm macht aber viel mehr als verdauen. So gibt es eine enge Verbindung zwischen Gehirn und Darm. Das zeigt sich nur schon daran, dass Stress oder Sorgen zu Verdauungsproblemen führen können. Wer beispielsweise Prüfungsstress hat, kann deswegen Durchfall bekommen. Ein «kurzer Draht» zwischen Darm und Hirn ermöglicht auch rasches Reagieren, wenn wir grossen Hunger oder etwas Schlechtes gegessen haben: Ohne Essen verhungern wir, und ohne erbrechen zu können, würden wir uns vergiften. Damit ist die «Darm-Hirn-Achse» physiologisch unverzichtbar.

Tipps: Wie halte ich den Darm gesund?

- > Rhythmisch essen, Pausen machen.
- > Pflanzenreiche Ernährung: viel Gemüse, Obst, Kräuter, ausgewogen zwischen Rohkost und Gekochtem, fermentierte (vergorene) Nahrungsmittel.
- > Wenig tierische Eiweisse und verarbeitete Lebensmittel.
- > Weniger Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Zucker, Cola, Energydrinks, vor allem abends vor dem Einschlafen.
- > Regelmässig bewegen, Sport treiben.
- > Nahrungsergänzungen wie Probiotika sind nur nötig, wenn die allgemeinen Massnahmen nicht reichen.

Was tun bei ...?

- > **Blähungen:** Genau hinschauen, ob der Auslöser Lebensmittel oder der Lebensstil ist. Einsatz von fermentierten Lebensmitteln entlastet Magen und Darm.
- > **Verstopfung:** pflanzenreiche Ernährung, viel trinken (wenig Kaffee), sich viel bewegen; Magnesium und Kalium können abführend wirken.
- > **Durchfall:** Bei kurzfristigem Durchfall helfen Reis, getrocknete Heidelbeeren, Aroniabeeren, gekochte Karotten oder Schwarztee. Oder man fastet einfach einen Tag. Länger als drei Tage andauernder Durchfall muss abgeklärt werden.

Buchhinweise:

- > «Integrative TEN Ernährung», Sybille Binder u. a., 2024
- > «Der Zirkadian-Code», Erholsam schlafen, Gewicht reduzieren, gesund sein. So leben Sie im Einklang mit Ihrer inneren Uhr. Satchin Panda, 2019.



Eine wichtige Rolle in dieser Darm-Hirn-Achse spielt das Mikrobiom – Billionen von Kleinstlebewesen, vorab Bakterien, aber auch Viren, Pilze und Parasiten. Jeder Mensch hat ein individuell zusammengesetztes Mikrobiom, das auch als Darmflora bezeichnet wird.

«Es gibt gute und schlechte Bakterien, die im Gleichgewicht bleiben sollten», erklärt Ernährungsberaterin Binder. Die guten produzieren zum Beispiel gesundheitsfördernde Fettsäuren oder Vitamine, die schlechten hingegen etwa Methan-gas, Alkohol oder Ammoniak, die schädlich sind. Das Mikrobiom ändert sich ständig, mit jedem Essen, mit jeder Reise.

«Multikulturelle» Darmflora»

«Ein gesundes Mikrobiom ist ein Mikrobiom, das multikulturell ist», erklärt der Zürcher Magen-darmarzt Stephan Vavricka. Der Mensch benötige eine möglichst grosse Vielfalt an Bakterien, um gesund zu sein. Interessant seien deshalb auch Studienresultate aus Afrika, wonach Menschen in ländlichen, ursprünglichen Gebieten ein «multi-kulturelles» Mikrobiom hätten als Menschen in grösseren Städten. Laut Vavricka könnte dies damit zusammenhängen, dass eine bunte, gemüselastige Ernährung zu einem gesünderen Mikrobiom führt als eine einseitige, vorgefertigte Kost in der Stadt. Als Folge davon entstehen möglicherweise Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes.

Nicht nur auf die Entstehung von Krankheiten kann das Mikrobiom Einfluss haben, sondern es prägt auch massgeblich unsere Psyche mit. Laut Vavricka gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, wie das Mikrobiom die Psyche verändern kann. Dennoch: «Vieles ist erst Grundlagenforschung», dämpft der Arzt die zu übertriebene Euphorie auf diesem Gebiet.



Pflanzenreich essen und Pausen machen

Ein gesundes Mikrobiom hat jedoch zweifellos Vorteile. «Schon in der Antike wusste man, dass die Gesundheit im Darm mit der Nahrung beginnt», sagt die Ernährungsberaterin Sybille Binder. Grundsätzlich gehe es dabei um eine pflanzenreiche Ernährung, kombiniert mit genügend Bewegung und tiefer Atmung. Auf diese Weise können sich die

Bakterien normalerweise selbst organisieren und das in der Regel sehr rasch. Der Darm benötigt ausserdem einen Rhythmus, also nicht ständiges Essen. «Durch die Pausen können sich wieder Enzyme bilden», erklärt Binder.

Bei den Pflanzen handelt es sich bevorzugt um Gemüse, Früchte oder Kräuter sowie Getreide und wenige Eiweisse. Diese Nahrungsmittel fördern die positiven Darmbakterien. «Wer viele tierische Eiweisse wie Käse, Fleisch oder Fisch und wenig Gemüse isst, fördert mehr die negativen Bakterien», sagt die Ernährungsberaterin. Ungünstig wirkten sich zudem verarbeitete Lebensmittel aus, zu viele Genussmittel und Bewegungsmangel. Hinzu kommen Medikamente, die die Verdauung stören können, ebenso emotionale Belastungen und die damit verbundene Flachatmung. «Alle Emotionen gehen direkt in den Bauch», betont Binder. Stressabbau helfe immer für eine gute Verdauung. <

STEFAN MÜLLER ist freier Journalist mit Spezialgebiet Gesundheit und Medizin. In seinem Zweitberuf als Sozialarbeiter hat er eine Anstellung bei Pro Senectute Kanton Zürich. In Zürich lebt er auch mit seiner Familie.

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

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

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Rezeptfrei

Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



«Wozu sind Haare und Nägel gut?»

Kannst du dir vorstellen, dass ein Mensch ungefähr 100 000 Haare auf seinem Kopf hat? Das ist ganz schön viel, oder? Weshalb brauchen wir Menschen denn überhaupt Haare und wozu Finger- und Zehennägel?

Eigentlich kommen wir ziemlich vollständig auf diese Welt: Schon als Neugeborene haben wir Nägel und häufig auch bereits richtige Haare auf dem Kopf. Natürlich sind die Haare im Vergleich zu später noch spärlich und die Nägel winzig klein und eher weich. Doch mit der Zeit werden sie härter und stabiler, die Haare beginnen immer mehr zu spriessen und sobald wir etwas älter sind, können die Mädchen schöne Frisuren damit machen und die Jungs auf ihren Nägeln herumkauen.

Man kann die Haare natürlich auch nutzen, um andere daran zu ziehen, und Nägel, um sich zu verteidigen, doch eigentlich hat uns die Natur aus ganz anderen Gründen Haare und Nägel mit auf unseren Weg gegeben. Haare haben nämlich

die Aufgabe, unseren Kopf gegen Kälte und vor der Sonne zu schützen, während Finger- und Zehennägel Verletzungen der empfindlichen Fingerkuppen und Zehenspitzen durch Stösse oder Druck verhindern. Man könnte sagen, dass Haare und Nägel bei unseren Vorfahren wichtige und notwendige Merkmale waren, als wir eben noch keine schützenden Schuhe und Kappen trugen.

Wenn uns pro Tag etwa hundert Haare ausfallen, ist das normal und gehört zum natürlichen Wachstumszyklus. Wenn es hingegen mehr sind, spricht man von Haarausfall, der verschiedene Ursachen haben kann. Oftmals haben ältere Menschen wie beispielsweise die Grosseltern nur noch wenige und dünne Haare oder sogar eine Glatze.

Wundergemüse und Haferbrei

Genau so, wie dein Körper unterschiedliche Nährstoffe in den richtigen Mengen braucht, damit er gross und stark werden kann, benötigen auch deine Haare insbesondere Proteine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um zu wachsen. Deine Haare und Nägel sind wie ein Spiegel, die anzeigen, wenn im Körper etwas nicht stimmt. Dann bekommen deine Fingernägel Rillen, werden weich, reissen schnell ein, splintern oder brechen ab und deine Haare wirken strohig, matt und stumpf. Glänzende, dichte Haare und starke Nägel gelten hingegen bei uns Erwachsenen als Schönheitsmerkmal, deswegen legen wir viel Wert auf die richtige Pflege, aber eben auch auf gesundes, abwechslungsreiches Essen mit den nötigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Leider sind diese Stoffe oftmals in Lebensmitteln, die Kinder nicht so mögen. Dann werden wir Mütter zu Nervensägen, die hartnäckig darauf bestehen, dass du zuerst dein

Gemüse isst, bevor es Dessert gibt. Vor allem Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen enthalten viel wertvolles Eiweiss, aber auch Biotin, Eisen und Zink, das nicht nur wichtig für dein Immunsystem ist, sondern eben auch für deine Haare und Nägel. Gemüse wie Peperoni und Karotten zählen wegen ihrem enthaltenen Betacarotin (das ist die Vorstufe von Vitamin A, das die Rüebli orange färbt) ebenfalls zu den «Schönmachern» für Haut und Haar, genauso wie Silizium in Spargeln, Hirse und Hafer, das deine Haare voller und deine Nägel kräftig und widerstandsfähig macht.

Phänomenal

Haare wachsen und wachsen und wachsen und zwar etwa einen Zentimeter pro Monat, bis zu sieben Jahre lang. Dann fallen sie aus und es wachsen normalerweise wieder neue Haare nach. Die allerlängsten Haare waren gemäss dem Guinness-Buch der Rekorde über fünfeinhalb Meter lang – das Ergebnis von 31 Jahren Haarwachstum von einer

Hast du das gewusst?

- > Blonde Menschen haben am meisten Haare und Rothaarige am wenigsten.
- > Rot ist die seltenste Haarfarbe, die am häufigsten in Schottland vorkommt.
- > Haare helfen uns, selbst leichteste Berührungen wahrzunehmen.
- > Haare und Nägel bestehen aus Keratin, einem harten Protein.
- > Die Hufe und Hörner von Tieren bestehen ebenfalls aus Keratin.
- > Man geht davon aus, dass sich Finger- und Zehennägel einst aus Krallen entwickelt haben.
- > Haare und Nägel wachsen nicht an der Spitze, sondern an der Wurzel.
- > An Haaren und Nägeln kann man sehen, ob wir gesund sind.
- > Haare speichern Informationen über unsere Ernährung.
- > Dank kleinster Muskeln können sich Haare bei Kälte aufstellen («Gänsehaut»).
- > Haare wachsen im Sommer schneller als im Winter.
- > Haare und Fingernägel von toten Menschen brauchen etwa vier Jahre (!), bis sie sich zersetzen.
- > Viele Naturvölker stellen aus Haaren Schmuck und Schnüre her.

Frau aus China mit dem Namen Xiè Qiūpíng. Sie hatte ihre Haare seit ihrem dreizehnten Lebensjahr nicht mehr geschnitten!

Wenn wir schon bei den Rekordern sind, dann schauen wir doch auch gleich noch, wer denn die längsten Fingernägel hatte. Erstaunlicherweise hat diesen Rekord ein Mann aus Indien namens Shridhar Chillal aufgestellt, der seine Fingernägel stolze 66 Jahre lang wachsen

liess und es auf über neun Meter Nagellänge brachte. Wenn man bedenkt, dass Fingernägel durchschnittlich «nur» um die drei Millimeter pro Monat wachsen, dann grenzt das schon beinahe an ein Wunder. Struwelpeter wäre sicher neidisch gewesen auf so viel Haar- und Nagelpracht. <

TANJA BÄRTSCHIGER,
PHARMA-ASSISTENTIN



Finde die 10 Unterschiede

Testen Sie Ihr Wissen!

Gut gepflegte Füße sind gesunde Füße. Mit entsprechenden Tipps gelingt das spielend. Im Quiz können Sie Ihr Wissen testen und gleichzeitig neue Erkenntnisse gewinnen. Viel Spass dabei!

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Wie kann Schwindel definiert werden?

1. Als eine Erkrankung der Hirnhaut, die in ihrer Funktion eingeschränkt ist.
2. Als eine Wahrnehmung verschiedener Scheinbewegungen, die gar nicht existieren.
3. Als eine Muskelschwäche in den Beinen, die die Standfestigkeit beeinträchtigt.

Schwindel ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom, das eine Krankheit oder eine körperliche Störung anzeigt. Rund zehn Prozent der Bevölkerung leiden gelegentlich darunter. Oft ist Schwindel harmlos, aber er kann auch ein Anzeichen einer ernsthafteren Erkrankung sein. Die Wahrnehmungen sind unterschiedlich: Bei allen Schwindelarten treten Scheinbewegungen auf und man fühlt sich unsicher, unwohl und benommen. Manchmal geht Schwindel auch mit Begleitsymptomen wie Herzklopfen, Schweissausbrüchen, Übelkeit und Erbrechen einher. Antwort 2 ist richtig.



Starke Schwindelattacken, die plötzlich auftreten, sollten ärztlich untersucht werden.

Welche Arten von Schwindel gibt es?

1. Stehschwindel und Lauschkwindel.
2. Drehschwindel und Schwankschwindel.
3. Angstschwindel und Freudenschwindel.

Bei einem Drehschwindel sind die Hauptanzeichen Drehbewegungen, die entweder eher «innerlich» oder aber als kreisende Aussenwelt wahrgenommen werden. Beim Schwankschwindel hat man das Gefühl, zu schwanken und alles um einen herum bewegt sich hin und her. Manche Betroffene berichten vom Gefühl, nach unten oder oben gezogen zu werden wie in einem Lift (Liftschwindel) oder auch von der Empfindung, nach vorne oder zur Seite umkippen zu wollen (Fallschwindel). Alle diese Schwindelgefühle setzen meist in bestimmten Situationen anfallsartig ein.

Antwort 2 ist richtig.

Was sind bekannte Ursachen von Schwindel?

1. Zu reichhaltiges und zu fettes Essen, das auf den Magen schlägt.
2. Eine Erkrankung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr.
3. Zu intensiver Sport, der zu Erschöpfung und Schwindel führen kann.

Schwindel beruht auf einer gestörten Wahrnehmung der Umgebung und viele Ursachen können dafür verantwortlich sein. Zum Beispiel eine Erkrankung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr: Oft sind es kleine Kristalle, die bei bestimmten Bewegungen die Sinneszellen im Innenohr reizen und dadurch Schwindel auslösen. Manchmal wird zu viel Flüssigkeit im Ohr produziert (Morbus Menière) oder der Gleichgewichtsnerv ist entzündet. Auch Veränderungen im Gehirn können Auslöser sein, wie sie etwa bei Multipler Sklerose, Parkinson oder bestimmten Alterungsprozessen vorkommen können.

Antwort 2 ist richtig.

Wie kann Schwindel nicht medikamentös behandelt werden?

1. **Durch Dreh- und Lagerungsübungen.**
2. **Durch Gang- und Gleichgewichtstraining.**
3. **Durch Licht- und Strahlentherapie.**

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache der Schwindelanfälle. Es stehen viele Massnahmen zur Verfügung, die von Medikamenten über Physiotherapie bis hin zu Psychotherapie reichen. Welche Therapie hilft, ist für jeden Patienten individuell. Die häufige Form des Lagerungsschwindels lässt sich oft mit bestimmten Dreh- und Lagerungsübungen beseitigen, wodurch die schwindelauslösenden Kristalle im Innenohr umgelagert werden. Spezielle Gang- und Gleichgewichtstrainings helfen bei vielen Schwindelursachen und sind deshalb oft zentraler Bestandteil einer Therapie. Antworten 1 und 2 sind richtig.

Es gibt auch Medikamente, die gegen Schwindel helfen. Welche sind dies?

1. **Antidiuretika: Sie entwässern die überschüssige Flüssigkeit im Innenohr.**
2. **Antiphlogistika: Sie sind entzündungshemmend und gleichgewichtsstabilisierend.**
3. **Antivertiginosa: Vertigo heisst Schwindel auf Latein.**

Vor allem für den Akutfall gibt es Medikamente, die sogenannten Antivertiginosa. Dabei handelt es sich um keine einheitliche Substanzklasse, sondern um Medikamente mit verschiedenen Wirkmechanismen, die je nach Auslöser der Beschwerden zum Einsatz kommen. Zu den pflanzlichen Alternativen, die auch ohne Rezept in Apotheken erhältlich sind, gehören zum Beispiel Präparate mit Ingwer oder Ginkgo. Erstere wirken durch eine Erhöhung des Blutflusses in Richtung Gehirn, Letztere durch eine Verbesserung der Durchblutung der kleinen Blutgefässe im Gehirn. Antwort 3 ist richtig.



Ein Drehschwindel wird «innerlich» oder als kreisende Aussenwelt wahrgenommen.

Wann sollte man bei Schwindel ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen?

1. **Wenn bei wiederkehrendem Schwindel die Ursache nicht bekannt ist.**
2. **Bei sehr starken und plötzlich auftretenden Schwindelattacken.**
3. **Wenn Begleitscheinungen wie starke Kopfschmerzen auftreten.**

Bei gelegentlichen, leichten und kurzfristigen Schwindelepisoden oder wenn die Ursache bekannt ist, darf ruhig erst einmal abgewartet werden. In allen anderen Fällen sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies gilt insbesondere für Schwindel, dessen Ursache nicht bekannt ist und der mit starken, plötzlich auftretenden und/oder länger andauernden Beschwerden assoziiert ist. Auch wenn Begleitscheinungen wie Benommenheit, Kopfschmerzen, Ohnmacht, Seh- oder Hörstörungen hinzukommen, sollte die Ursache abgeklärt werden. Wichtig zu wissen: Ein Schlaganfall kann Schwindel auslösen.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



Leucen® Pic Roll-on Kids

Speziell für Babies und Kleinkinder entwickelt. Kühlt und beruhigt gerötete und irritierte Haut nach Insektenstichen. Mit Aloe, Kamille, Arnika, Cardiospermum und Dexpanthenol. Ohne reizende ätherische Öle und frei von Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Parfüm. Dermatologisch getestet und bestens geeignet für die empfindliche Babyhaut. Im praktischen Roll-on für die punktuelle Anwendung.

Tentan AG
4452 Itingen
leucen.ch



NEU Perenterol Lyo-Sol

lindert den Durchfall und stellt die Darmflora wieder her

Perenterol Lyo-Sol ist ein Antidiarrhoikum und enthält **als Wirksubstanz den Hefepilz *Saccharomyces boulardii***. Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfallerkrankungen wie Gastroenteritis, Magen-Darm-Grippe oder Reisediarrhö. Ab 3 Jahren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG



Blasenentzündung? Es muss nicht immer ein Antibiotikum sein!

Für von Blasenentzündung betroffene Frauen gibt es eine wirksame Therapie ohne Antibiotika – FEMANNOSE® N. Es enthält den natürlichen Einfachzucker D-Mannose, welcher sich an die entzündungsverursachenden E-coli-Bakterien bindet. Dadurch werden die Keime inaktiviert und mit dem Urin ausgeschwemmt.

FEMANNOSE® N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und auch zur Vorbeugung. Es wirkt rasch in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

Medizinprodukt CE 0426, bitte lesen Sie die Packungsbeilage

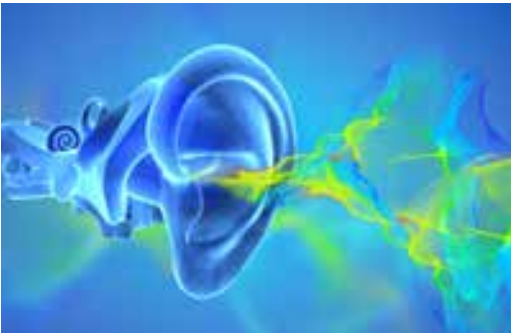
Melisana AG
8004 Zürich
femannose.ch



Dieser Schuh nimmt den Schmerz

Anova Schuhe für Damen und Herren bieten gesundheitsfördernden Tragekomfort, ohne auf Stil zu verzichten. Dank ergonomischem Design und hochwertigen Materialien unterstützen sie die Fussgesundheit optimal und können Schmerzen spürbar reduzieren. Optisch sind sie von Alltagsschuhen nicht zu unterscheiden und überzeugen durch aussergewöhnlichen Tragekomfort.

Anova Swiss AG
4800 Zofingen
anova-schuhe.ch



Komplexes Organ

Im Mittelohr befindet sich der kleinste Knochen des menschlichen Körpers (ca. 3mm), der «Steigbügel». Wir hören ununterbrochen, selbst im Schlaf. Das menschliche Ohr nimmt nur einen Frequenzbereich von 20 bis 20 000Hz wahr; Hunde und Katzen dagegen bis zu 40 000 Hz und Delfine gar bis 160 000Hz. Das Ohr hat zwei wichtige Funktionen: Es ist einerseits Hörorgan und sorgt andererseits für die Erhaltung des Gleichgewichts.



Der ideale Arbeitstag

Der produktivste Arbeitstag der Woche ist gemäss einer Umfrage bei Personalmanagern aus zahlreichen Branchen und einer Forschungsstudie der Dienstag. Denn es dauert oft einen Tag, um nach den Wochenendaktivitäten wieder in den Arbeitsmodus zu wechseln. Somit wird der Montag ein Tag zum Planen, Organisieren und Einarbeiten, wodurch die Voraussetzungen für maximale Produktivität am Dienstag geschaffen werden.



Genug Sonnencreme auftragen

Klimawandel und CO₂-Ausstoss sorgen dafür, dass die Ozonschicht immer dünner und dadurch die UV-Strahlung auf der Erde stärker wird. Ein guter UV-Schutz ist daher wichtig, um sich vor Sonnenbrand, verfrühter Hautalterung und Hautkrebs zu schützen. Wichtig ist, dass genügend Sonnencreme aufgetragen wird. Das heisst: rund 30 bis 40 Milliliter für Erwachsene (3 bis 4 Esslöffel).

Schwangere Männchen

Seepferd-Männchen brüten die befruchteten Eier nicht nur aus, sondern betten sie in ihr Gewebe ein und versorgen sie mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auch der Geschlechtsakt findet unter umgekehrten Vorzeichen statt: Beim Liebesspiel spritzt das Weibchen die Eier – je nach Art zwischen 150 und 2000 – mit einer penis-ähnlichen Legeröhre in die Bauchtasche des Männchens, wo sie von den Spermien befruchtet werden.



Natürliche Schönmacher

Aloe vera ist ein beliebtes Hausmittel gegen Falten und wirkt beruhigend sowie feuchtigkeitsspendend. Eine Gurkenmaske sorgt für eine schnelle Erfrischung und strafft die Haut. Bei der Anwendung sollte darauf geachtet werden, dass die Haut vorher gründlich gereinigt wird und die Maske 10 bis 15 Minuten einwirken kann. Kokosöl eignet sich ebenfalls hervorragend als natürlicher Feuchtigkeitsspender.



Tierisches zum Staunen

Affen und Koalas sind neben den Menschen die einzigen Lebewesen mit einem individuellen Fingerabdruck. Der Rhinoceros-Käfer ist das stärkste Tier der Welt. Er kann das 850-fache seines Körpergewichts tragen. Schnecken können bis zu drei Jahre schlafen. Das Herz eines Blauwals ist so gross wie ein Kleinwagen.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Ohr: goanovi/stock.adobe.com, Arbeitstag: womue/stock.adobe.com, Sonnencreme: Anna/stock.adobe.com, Seepferdchen: Magnus/stock.adobe.com, Schönmacher: lovelyday12/stock.adobe.com, Tierisches: sumit/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. August 2024. Viel Glück!

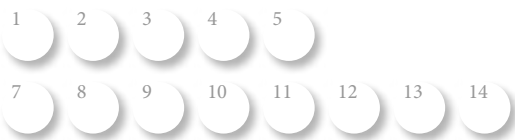
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt;
die Preise werden direkt vom Verlag zugestellt.
Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



30x drei Apothekers Original
Produkte zu gewinnen

Rabatt, Skonto	Lärm- u. Effekt-instrument	Süsswasser-raubfisch	asiat. Staaten-verbund	Storch in der Fabel	Reise-bus	Abk.: Hamburg	Rand der Mund-öffnung	brit. Insel: Isle of ...	Alphirt	Ein-busse	Name Noahs in der Vulgata	Gewalt-herrscher
							10			dt. Vorsilbe	8	
Abk.: Auto-mobil-club		selbst-gefällig	in diese Richtung			7		Extre-mitäten		Vorn. v. Sänger Black f		
Schau-spiel-haus						5		knappe Unter-hosen	Hobby-fischer			
				Männer-kurz-name	Dorn am Reit-stiefel					Autokz. Kanton Schwyz	Keim-zelle	
		6										
balt. Osteuro-päerin	Chrono-meter Mz.		grosser Raum			1		Muster-schau Mz.				
Wächter, Hirte					Soft-ware-in-stal-tation			Medizi-nerin				12
	13		Baum-frucht	schweiz. Partei								
kein ... daraus machen	Wunsch-vor-stel-lungen	frz. Stadt mit Ka-thedrale				9						
Ge-schwin-dig-kei-ten (ital.)				Grenz-gebirge im Libanon	Ver-geltung-Sanktion							
			Rinne, Rille	tschech. Refor-mator † (Jan)								
Autokz. Bahrain	ärztl. Arznei-ver-ör-dnung											11
Zu-fluchts-ort im Ausland				frz.: Sommer	Briet-ab-schieds-floskel							
Serum	Autokz. Para-guay	dt. Frau-enzeit-schrift										4
engl.: Auge			Platz-knapp-heit									3

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Juni-Ausgabe lautet:

SONNENSCHUTZ

kühlt ... wärmt ... Schmerz entfernt!

Lindert gezielt Belastungsbeschwerden und bringt Sie schnell wieder auf Trab!

Das Original von Dr. Jacoby, dem Erfinder der Pferdesalbe! Bewährt seit 40 Jahren!

- Mineralölfrei
- Mikroplastikfrei
- Silikonfrei
- Vegan

- Hoher Gesamtgehalt an natürlichen Wirkstoffen wie Kampfer, Menthol, Arnika und Rosmarin
- Schnelle Mobilisierung
- Intensive therapeutische Wirkung
- Lindert muskuläre Beschwerden in zwei Phasen:
 1. Kühlung
 2. Erwärmung

300 ml - PIC 027509
600 ml - PIC 027540

100 ml
PIC 027515

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



Sie fragen, wir antworten

«Letzten Sommer hatte ich Probleme mit meinen Beinen. Vor allem am Abend fühlten sie sich oft schwer an und waren teilweise geschwollen. Als die Temperaturen im Herbst zurückgingen, wurde es besser. Im Internet habe ich gelesen, dass diese Symptome auf eine Venenschwäche hinweisen können. Ist das richtig?»

Die Apothekerin: «Diese Art von Beschwerden können durchaus auf eine Venenschwäche hinweisen. Bei geschädigten Venen können die Venenklappen nicht mehr richtig schliessen. Das Blut staut sich und übt Druck auf die Venenwände aus, die sich dadurch erweitern. Venenleiden entstehen schleichend. Meist

braucht es mehrere Auslöser, bis es zu einer Venenschwäche kommen kann.

Manche Risikofaktoren sind nicht beeinflussbar. Dazu gehören das Alter, die erbliche Veranlagung oder zurückliegende Schwangerschaften. Andere Auslöser können wir hingegen schon beeinflussen. Dies sind beispielsweise Übergewicht, Bewegungsmangel, viel Sitzen oder Stehen sowie Rauchen. Hier können Sie selbst ansetzen, um Ihr Risiko, an Venenleiden zu erkranken, zu mindern.

Aus einer Venenschwäche können sich folgeschwere Erkrankungen wie Venenentzündungen, Ödeme, Thrombosen oder eine chronische Veneninsuffizienz entwickeln: Sollten die Symptome diesen Sommer wieder auftreten, empfehle ich Ihnen unbedingt eine Untersuchung bei einem Arzt oder einer Ärztin.» <

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



Schluss mit Zahnproblemen und lockeren Prothesen

Neue Therapieoption jetzt auch in der Schweiz verfügbar Der Wunsch vieler Menschen mit Zahnproblemen oder schlecht sitzenden Prothesen lautet: «Feste Zähne an einem Tag»! Mit einem individuellen Implantat, das für jeden Patienten separat hergestellt wird, ist es jetzt auch in der Schweiz möglich, selbst in schwierigen Fälle zu helfen.

Bewährte Therapieoptionen seit über 45 Jahren

«Feste Zähne an einem Tag», ein Behandlungskonzept, das im Implantatzentrum Bern vor über 45 Jahren entwickelt wurde, ist als Steg-Prothese mittlerweile weltweit bewährt und bekannt. Dabei werden dem Patienten am Vormittag in der Regel 4 bis 6 Zahnimplantate im Unter- und/oder Oberkiefer eingepflanzt. Am späten Nachmittag des gleichen Tages werden die Implantate mit einem in der Zwischenzeit im Dentallabor hergestellten Gold-Steg verblockt und eine Prothese mit sog. Reitern auf dem Steg fixiert. Der Patient kann am selben Tag wieder problemlos kauen und beißen, ohne Angst haben zu müssen, dass sich seine Prothese bewegt. Auch die all-on-4®-Methode, eine Weiterentwicklung der Steg-Methode, die seit ca. 25 Jahren angewandt wird, bietet vielen Menschen mit Zahnproblemen eine sichere Option, an nur einem einzigen Tag wieder feste Zähne zu erhalten. Der Behandlungsablauf entspricht dem der Steg-Prothese, jedoch wird anstelle der herausnehmbaren Prothese eine feste Brücke auf die 4/6 Implantate verschraubt, die der Patient nicht mehr entfernen kann.

Weiterentwicklung für schwierige Fälle

Für die oben genannten Behandlungsmöglichkeiten muss in der Regel dort, wo die Implantate eingesetzt werden, ausreichend Knochen in Höhe, Breite und Tiefe vorhanden sein. Zwar gibt es heutzutage diverse, erfolgreiche Möglichkeiten eines sog. Knochenaufbaues (Augmentation), aber nach langer Zahnlosigkeit gibt es Fälle, in denen eine Augmentation nicht das gewünschte Ergebnis bringt. Für diese Patienten gibt es neu in der Schweiz die BoneEasy®-Methode.

Alternative Versorgungs-Methoden



All on 4



Steg



BoneEasy

Kombination von Kiefer-Stabilisierung und Implantatversorgung

Diese neue Methode vereint die Stabilisierung eines stark abgebauten Kiefers, wie man es z.B. nach einer Fraktur kennt, mit der Möglichkeit einer Implantatversorgung an einem Tag. Das Procedere entspricht dem der beiden vorgenannten Therapien «Feste Zähne an einem Tag»: der Patient wird am Vormittag operiert und verlässt am Nachmittag die Praxis mit festen Zähnen.

Dabei kann sowohl eine neue Brücke hergestellt, als auch die vorhandene Prothese lediglich umgebaut werden. Der wesentliche Unterschied der BoneEasy®-Methode zum Steg und zu all-on-4® besteht darin, dass bei BoneEasy® die Implantate nicht in den Knochen gebohrt, sondern auf den Knochen aufgelagert und mit kurzen Schrauben auf einem Gerüst fixiert werden, das den Kiefer grossflächig umspannt und somit stabilisiert. Selbstverständlich ist es auch möglich, diese Therapieoption im Tiefschlaf durchzuführen, sodass der Patient ausser dem kleinen Einstich für die Anästhesie nichts spüren wird. Somit ist das BoneEasy®-Konzept für alle Menschen, die Zahnprobleme haben, eine Methode der Wahl. Die Kosten liegen etwas niedriger als beim all-on-4®, da in vielen Fällen die vorhandene Prothese benutzt werden kann.

Steg-Prothese / all-on-4® / BoneEasy®

Um an einem Tag einen zahnlosen Kiefer oder einen Kiefer mit lockeren, beweglichen oder zerstörten Zähnen mit festem Zahnersatz zu versorgen, stehen diese 3 Optionen zur Verfügung. In einem ausführlichen ca. einstündigen Beratungsgespräch im Anschluss an eine 3D-Röntgenaufnahme Ihres Kiefers entscheiden Sie mit Ihrem Behandler gemeinsam über die für Sie sinnvollste Variante.

Regelmässige Vorträge des Implantatzentrum Bern in der Praxis oder ausserhalb helfen bei Ihrer Entscheidung; denn feste Zähne sind unerlässlich für eine zufriedenstellende Lebensqualität!



Jetzt auch mit Videosprechstunde:

Senden Sie uns Ihre Röntgenaufnahme und diskutieren Sie die Möglichkeiten per Videochat mit uns!

Implantatzentrum Bern AG

Dr. Jürgen Weber Branca
Nydeggestalden 2, 3011 Bern
031 311 99 00 oder office@implantatzentrum.ch



Implantatzentrum Bern

Ihr Partner für Oralchirurgie/Implantologie seit über 30 Jahren