



astrea

apotheke

Strahlendes Lächeln

So bleiben Ihre
Zähne gesund

Wechseljahre

So lindern Sie
Beschwerden



Interview mit
Sandra Studer

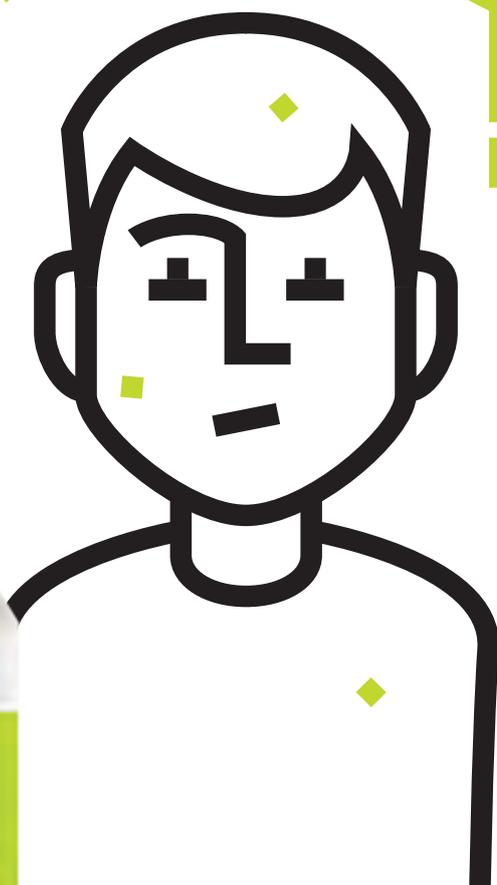
Frühlingserwachen

Raus an die frische Luft!



Bilastin-Mepha® Allergie lingual

Durchatmen in der Pollenzeit
Schmelztablette –
schnell aufgelöst,
wirkt 24 Stunden



Erhältlich in den Packungsgrößen 10, 30 und 50

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Gesamtauflage

101000 Ex.

Ausgabe

4 – April 2025

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Geschäftssitz:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Postadresse:

Hauptstrasse 10,

5616 Meisterschwanden

+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

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG,

Medienfabrik GmbH

Produktion

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.

Foto Cover: Uwe/stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser

Endlich Frühling! Bestimmt verspüren auch Sie Lust, nach draussen zu gehen. Nicht nur weil die Sonnenstrahlen locken, sondern auch weil die Natur aufblüht und uns fröhlich stimmt. Jetzt ist Gelegenheit, die Trägheit der Wintertage abzuschütteln und den Körper in Schwung zu bringen. Das Zauberwort heisst Bewegung. In unserem Leitartikel finden Sie viele Beispiele von Outdoor-Aktivitäten. Bestimmt vermag Sie eine nach draussen zu locken oder inspiriert Sie zu einem «Training», das Sie noch lieber machen würden. Beginnen Sie langsam... und bleiben Sie dran.

Die Wechseljahre sind ein weiteres Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Zum einen erklärt eine Ärztin, welche Beschwerden in den Wechseljahren auftreten können, was die Ursachen dafür sind und was alles helfen kann, die Beschwerden zu lindern. Zum anderen ist es uns gelungen, die bekannte Schweizer Fernsehmoderatorin und Sängerin Sandra Studer (56) für ein Interview zu gewinnen. Sie dürfen gespannt sein, wie Sandra Studer diese anforderungsreichen Jahre erlebt hat.



Weiter finden Sie Beiträge zur Gesundheit von Herz und Kreislauf, Augen sowie Mund und Zähnen... und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

NEU

Verpassen Sie keine wertvollen Tipps, abonnieren Sie noch heute unseren Newsletter!

JETZT ENTDECKEN!



www.astrea-apotheke.ch

NEU – EROL® Regulierendes Shampoo

Jetzt noch hautfreundlicher

+ | SWISS
MADE



EROL® Regulierendes Shampoo

- Frei von Parabenen, Silikonen, Phenoxyethanol, PEG
- Sanfte Pflege für empfindliche Kopfhaut
- Unterstützt die natürliche Schutzfunktion

EROL® – Für eine gepflegte und entspannte Kopfhaut

27%
Hamamelis
virginiana

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke, Drogerie und unter gebros-shop.ch

ERO-202502-03-D

RABATTBON CHF 3.–

Gültig bis 31.12.2025,
nicht kumulierbar

Entdecken Sie EROL®: Beim Kauf eines EROL® Shampoos oder EROL® Intensiv Tonics erhalten Sie **CHF 3.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. MwSt.).



ERO-AA3-04-2025-D



6

Titelthema

6 Frühlingserwachen: raus an die frische Luft!

Wohlbefinden

10 Menopause: Jahre im Wechsel

Gesundheit

- 17 Serie Heilpflanzen: Pestwurz
- 18 Testen Sie Ihr Wissen: Herz-Kreislauf-System
- 25 Schwefel: vielseitiges Schönheitsmineral
- 28 Themenserie Herz: Vorhofflimmern
- 30 So bleiben Ihre Zähne gesund
- 38 «Zeckenerkrankungen sind oft wie ein Chamäleon»

Persönlichkeiten

13 Sandra Studer, Co-Moderatorin des diesjährigen Eurovision Song Contests, im Interview.

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: Warum muss ich meine Zähne putzen?
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

Ihre Apotheke

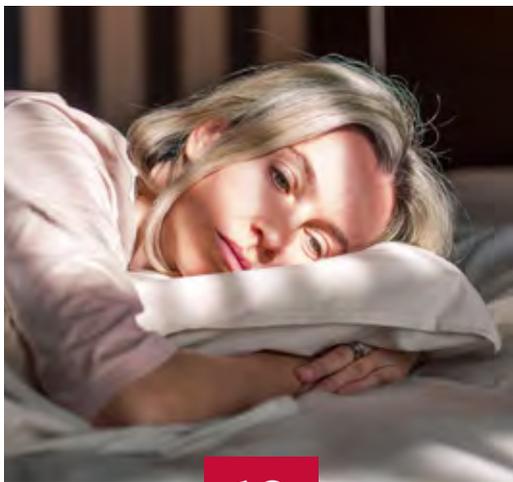
- 33 Alle Wege führen nach Courroux
- 43 Rat aus der Apotheke: Sehnenscheidenentzündung

Interview

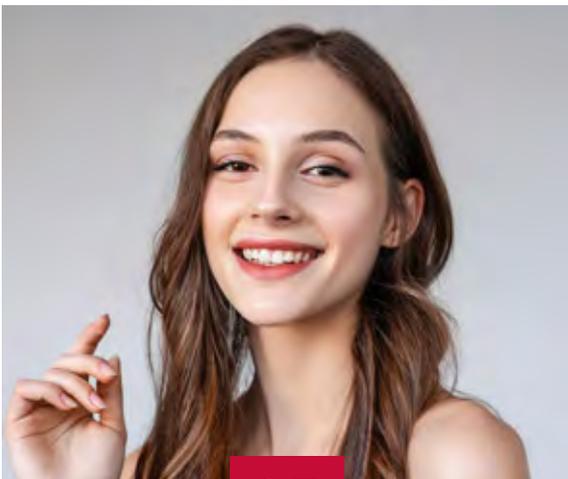
36 Wie halte ich meine Augen gesund?

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 12 Produkttipps
- 40 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel
- 43 Produkttipps



10



25

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Die nächste Ausgabe von astreaAPOTHEKE liegt ab dem 1. Mai 2025 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



Frühlings- erwachen: raus an die frische Luft!

Im Frühling steigt die Lust, sich draussen zu bewegen. Verschiedene Outdoor-Aktivitäten bringen den Stoffwechsel nach der langen Winterpause in Schwung.

TEXT: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Die milde Jahreszeit lockt viele Menschen wieder nach draussen. Nach den langen Wintermonaten steigt die Motivation, etwas für die Fitness zu tun. Denn die aktive Bewegung im Freien hat viele gesundheitliche Vorteile. Unter anderem wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht, Vitamin D getankt und Stress abgebaut. Doch es ist auch Vorsicht geboten: Wer zu schnell mit gewissen Sportarten startet, riskiert Verletzungen. Ausgedehnte Spaziergänge oder kurze Nordic-Walking-Einheiten sind ideal, um die sportliche Routine wieder in den Alltag zu integrieren. Folgende Aktivitäten im Freien machen nicht nur fit, sondern auch jede Menge Spass.

Fahrradtouren

Spätestens seit der Corona-Pandemie hat sich Fahrradfahren zum Breitensport gemausert und gehört zu den beliebtesten Outdoor-Aktivitäten. Zudem kann es prima in den Alltag integriert werden, ob für den Weg zur Arbeit oder für die Fahrt zum Einkaufen. Beliebt sind ausgedehnte Fahrradtouren mit Freunden oder der Familie am Wochenende. Wer Steigungen oder lange Strecken etwas scheut, kann auf ein E-Bike umsatteln und auch so von den gesundheitlichen Vorteilen der Sportart profitieren. Denn Radfahren trainiert das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur optimal und ist gelenkschonend. Es regt den Stoffwechsel an und trägt zur Fettverbrennung bei.



Gartenarbeit macht nicht nur glücklich, sie aktiviert auch verschiedene Muskelgruppen und hält damit fit.

Gartenarbeit

Jene, die einen Garten haben, wissen es schon längst: Gartenarbeit hält nicht nur fit, sondern macht auch glücklich. Beete umstechen, den Rasen mähen und Setzlinge pflanzen machen fit, da dabei verschiedene Muskelgruppen aktiviert werden und auch die körperliche Ausdauer aufgebaut wird. Für sportlichen Spass im Garten eignet sich – nicht nur für Kinder – ein Trampolin. Das schwingvolle Springen schont die Gelenke und beansprucht sogar mehr Muskeln, als dies beim Joggen der Fall ist.

Weniger Atemwegsinfektionen

Mehr Familienspass

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



BRONCHO-VAXOM®

www.broncho-vaxom.ch



CH-BV20011



Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten – gelenkschonend und ganzheitlich.

«Draussen bewegen tut Körper und Seele gut – also nichts wie raus!»

Nordic Walking

Wer sich zu Fuss in einem etwas höheren Tempo fortbewegen will, fordert bei einer Nordic-Walking-Runde das Herz-Kreislauf-System auf sanfte Art und trainiert die Brust-, Arm- und Schultermuskulatur gleich mit. Mit der richtigen Kleidung ist Nordic Walking zudem ein Allwetter-Sport, der den Einstieg ins Joggen leichter machen kann. Wer es etwas gemüthlicher mag: Auch ein zügiges Tempo beim täglichen Spaziergang fördert Ausdauer und Kondition.

Joggen

Joggen benötigt nur ein geringes Equipment und kann bei jedem Wetter direkt vor der Haustür gestartet werden. Ein guter Laufschuh und Funktionskleidung reichen. Menschen mit einem eher niedrigen Fitnesslevel sollten es aber langsam angehen und mit ein bis zwei Einheiten pro Woche anfangen. Ein guter Einstieg ist beispielsweise ein 30-minütiger zügiger Spaziergang mit kurzen Laufintervallen. Diese Laufabschnitte können nach und nach gesteigert werden, bis es gelingt, eine halbe Stunde ohne Pause zu laufen. Wer das geschafft hat, kann die Laufdauer kontinuierlich bis zu einer Stunde oder mehr steigern.

Schwimmen

Wenn es die Temperaturen zulassen, ist der Gang ins Freibad wärmstens zu empfehlen. Denn Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten. Dabei werden viele Muskelgruppen trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Auch für das Herz-Kreislauf-System ist Schwimmen ideal. Wichtig ist, dass die Bewegungen richtig ausgeführt werden. Beim Brustschwimmen sollte bei jeder Ausatmung der Kopf ins Wasser abgesenkt werden, um die Halswirbelsäule nicht zu überlasten.

Stand-up-Paddeling (SUP)

Natur- und Sportliebhaber sind nicht immer im, sondern auch gerne auf dem Wasser unterwegs. Wenn das Wasser noch zu kalt ist, empfiehlt sich das Tragen eines Neoprenanzugs. Bei der trendigen Sportart wird nicht nur das Gleichgewicht optimal trainiert, sondern auch die Koordination geschult. Zudem wird die Arm- und Beinmuskulatur gefordert. Die meditative Bewegung fördert darüber hinaus den Stressabbau. Wer ein SUP-Board kauft, sollte darauf achten, dass dieses möglichst leicht zu transportieren ist. Am besten sind Boards geeignet, die sich aufpumpen und bei Nichtgebrauch kompakt zusammenlegen lassen.

Wandern

Wandern ist wunderschön und fördert die Ausdauer. Ob in den Bergen oder im flachen Gelände – die Sportart ist für Jung und Alt bestens geeignet. Vor allem das Wandern in Gruppen ist sehr beliebt. Zudem benötigt man nur gutes Schuhwerk und funktionelle Bekleidung. Wer sich damit sicherer fühlt, kann sich spezielle Wanderstöcke anschaffen. Eine längere Wanderung sollte jedoch gut vorbereitet sein. Bergwanderwege können für Menschen, die unter Höhenangst leiden und nicht so trittsicher sind, schnell zu einem Problem werden. Immer dabei sein sollten Wasser, ein kleiner Snack und ein guter Sonnenschutz. <



Silvia Stähli-Schönthaler

ist freischaffende Journalistin mit dem Schwerpunkt Medizin/Gesundheit. Sie lebt und arbeitet in Büren an der Aare/BE.

Magnesium neu erleben.

Exotischer Geschmack trifft auf Kautablette.

NEU

mit Passions-
frucht- und
Zitronenaroma

**MAGNESIUM BIOMED®
PASSION**

100%
organic

MAGNESIUM CITRATE

30 Kautabletten/comprimés à croquer

Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg / 6.2 mmol Magnesium.
Kautabletten mit Passionsfrucht- und Zitronengeschmack. Mit Zucker und Süßungsmittel.
Complément alimentaire avec 150 mg / 6.2 mmol de magnésium.
Comprimés à croquer au goût de fruit de la passion et de citron. Avec sucre et édulcorant.



**Magnesium Biomed gibt es jetzt neu
als Kautablette mit Passionsfrucht-
und Zitronenaroma.**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

magnesium-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG.
02/2025. All rights reserved.

BioMed®

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



Menopause

Jahre im Wechsel

Von vielen Frauen zwar grundsätzlich durchaus erwünscht – hurra, endlich keine Periode mehr! – können die Wechseljahre auch mit einer ganzen Reihe unangenehmer Nebenwirkungen verbunden sein. Was helfen kann, lesen Sie hier.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Welche Zahlen spuckt die Statistik zu den Wechseljahren aus? Rund die Hälfte der Frauen hat ihre letzte Regelblutung im Alter von 52 Jahren, was medizinisch als «Menopause» bezeichnet wird (von griechisch «meno» für Monat und «pauis» für Ende). Die Phase vor dem Ausbleiben der Regel, die Perimenopause, beginnt im Durchschnitt im Alter von 47 Jahren; die durchschnittliche Dauer der Wechseljahre wird mit vier bis acht Jahren angegeben. Rund ein Drittel der Frauen hat fast keine Beschwerden mit dem Wechsel, während ein weiteres Drittel nicht sehr starke Probleme angibt; das letzte Drittel hat somit quasi den Schwarzen Peter gezogen und erlebt belastende Symptome.

Die Liste dieser Symptome ist erstens lang und zweitens überaus vielfältig: Sie beinhaltet unter anderem Hitzewallungen mit Schweissausbrüchen, Blasenschwäche, Gewichtszunahme, vaginale Trockenheit, Herzklopfen und Schlafstörungen. Die Wechseljahre können sich ausserdem psychologisch negativ auswirken durch Stimmungsschwankungen, Unruhe und Unausgeglichenheit sowie Gedächtnisstörungen.

Die hauptsächliche Ursache dieser Beschwerden ist die abnehmende Östrogenaktivität in den Wechseljahren, mit negativen Folgen für den Tiefschlaf, das seelische Gleichgewicht, die Muskelmasse und die Durchblutung der Schleimhäute (auch an der Scheide).

Linderung der Beschwerden: Lebensstil, pflanzliche Präparate, Hormone

Eines vorweg: Eine Behandlung ist nicht zwingend erforderlich, da es sich bei den Wechseljahren ja nicht um eine Krankheit handelt. Zudem kann es hilfreich sein, sich vor Augen zu führen, dass die Beschwerden bei fast allen Frauen mit der Zeit nachlassen und schliesslich ganz verschwinden. Sind die oben angeführten Symptome jedoch mit einer zu starken Beeinträchtigung der Lebensqualität verbunden, ist ein Eingreifen natürlich angebracht.

Zunächst kann versucht werden, den Lebensstil anzupassen. Bei manchen Frauen zeigt nämlich bereits der Verzicht auf starken Kaffee oder Schwarztee, Alkohol, Schokolade und scharfe Gewürze eine gewisse Wirkung. Die körperliche Aktivität wiederum konnte in Studien zwar keine Linderung menopausaler Symptome zeigen, dennoch kann Sport für die Stimmung oder die Gewichtsabnahme hilfreich sein. Ähnliches gilt für Entspannungsübungen wie Yoga oder Tai-Chi: einfach ausprobieren und schauen, ob es eine positive Wirkung hat.



Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren.

Als Nächstes können pflanzliche Präparate zum Einsatz kommen; Soja-Isoflavone etwa können die Häufigkeit und den Schweregrad von Hitzewallungen verringern. Vorsicht: Auch pflanzliche Präparate sollten erst nach ärztlichem Rat eingenommen werden, da sie mit Nebenwirkungen verbunden sein oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können.

«Jede dritte Frau in den Wechseljahren leidet unter belastenden Symptomen.»

Mein Ruhespender
Wirkt bei Ängstlichkeit und Unruhe

Lasea®
Lavendelöl

Bei Ängstlichkeit und Unruhe
Pflanzliches Arzneimittel

56 Kapseln

- ✓ Für geistige Entspannung und Gelassenheit
- ✓ Schenkt innere Ruhe bei kreisenden Gedanken
- ✓ Täglich eine Kapsel einnehmen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Menopause: die Stunde der Matriarchinnen

Bislang ist die Menopause nur bei wenigen Spezies dokumentiert, neben Menschen sind dies beispielsweise die Schwertwale (Orcas). Studien haben gezeigt, dass Gruppen mit Matriarchinnen – also älteren weiblichen Orcas – in schwierigen Zeiten besser überleben, wahrscheinlich aufgrund ihres Wissens über wandernde Fischbestände.

Hormone nur nach ärztlicher Verschreibung

Zeigen diese Versuche nicht die gewünschte Wirkung, ist die sogenannte Hormonersatztherapie ein möglicher nächster Schritt. Denn damit lassen sich die Beschwerden am effektivsten behandeln unter dem Grundsatz: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Verfügbar sind neben klassischen Tabletten auch

Präparate, die als Gel über die Haut aufgenommen werden, und zur lokalen Therapie sind Vaginal-Cremes oder Zäpfchen verfügbar, die sozusagen direkt am Ort des Geschehens wirken. Welche Substanzen eingesetzt werden, wie lange die Therapie durchzuführen ist und welche Risiken dadurch erhöht oder reduziert werden, sollte immer in einem ausführlichen Gespräch mit Frauenärztin oder Frauenarzt geklärt werden. <



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.

Portrait: zVg

Produkttipps

Magnesium – ein lebenswichtiger Mineralstoff!

Sportler:innen, Personen in Stresssituationen, Kinder im Wachstum und ältere Personen haben einen erhöhten Magnesiumbedarf und sollten deshalb ihren Magnesiumspeicher auffüllen. Das neue Magnesium Biomed PASSION ist dafür bestens geeignet. Die Kautabletten mit erfrischendem Passionsfrucht- und Zitronenaroma können entweder gekaut oder im Mund zergehen gelassen werden. Sie enthalten 150 mg Magnesium pro Tablette und sind daher bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
magnesium-biomed.ch

EROL® Regulierendes Shampoo – Jetzt noch hautfreundlicher

Mit 27% Hamamelis und einer milden Tensidgrundlage reinigt es besonders schonend und unterstützt die natürliche Schutzfunktion empfindlicher und irritierter Kopfhaut. Dank noch milderer Inhaltsstoffe sorgt es für sanfte, natürliche Regulierung und optimale Hautverträglichkeit – frei von allem, was nicht sein muss.

- Schon immer frei von Parabenen & Silikonen
- NEU auch frei von Phenoxyethanol & PEG

EROL® – Für eine gepflegte und entspannte Kopfhaut



Gebro Pharma AG
4410 Liestal
Gebro.ch



«Ich hätte gerne früher gewusst, dass man etwas gegen die Beschwerden tun kann.»

Jede Frau ist einzigartig. Ihre Wechseljahr-Symptome auch. astreaAPOTHEKE hat die beliebte Moderatorin Sandra Studer zu ihren Erfahrungen befragt.

Frau Studer, Sie sind sehr bekannt und haben sich bereit erklärt, öffentlich über dieses «intime» Thema zu sprechen. Haben Sie gezögert, Ja zu sagen?

Überhaupt nicht! Das ist ein sehr wichtiges Thema, das mich und meine Freundinnen ja auch gerade aktuell beschäftigt.

Die Auswirkungen der Menopause sind sehr individuell: Welches war Ihr erstes Symptom?

Ich hatte sehr starke Schlafprobleme und sie drei Jahre ausgehalten, bis ich endlich zur Ärztin gegangen bin. Ich bin nie auf die Idee gekommen, dass die Schlafprobleme etwas mit der Menopause zu tun haben könnten, weil ich schon immer eine schlechte Schläferin war. Ausserdem hatten meine Mutter und meine zwei älteren Schwestern keine Symptome und deshalb dachte ich, ich würde das auch

Körper im Wandel

Die Wechseljahre ereignen sich durchschnittlich im Alter von 45 bis 55 Jahren. Erste Anzeichen können bereits sieben bis zehn Jahre vorher auftreten, das heisst ab 35 Jahren. Die volle Menopause erreichen Frauen im Schnitt mit 51 Jahren. Etliche Frauen berichten dabei über Beschwerden, wenn ihr Körper die Östrogenproduktion allmählich einstellt, aber nur rund 10 Prozent erhalten eine Behandlung. Was oft übersehen wird: Ohne Östrogen endet nicht nur die Menstruation (ohne die die Sinnlichkeit nicht enden muss), sondern der gesamte Körper verliert auch protektive Funktionen wie den Gefässschutz oder die anti-entzündliche Wirkung des Hormons. Höchste Zeit, das Körperchaos und gesundheitliche Risiken in der Postmenopause (s. Infobox S. 16) ernster zu nehmen.

nicht haben. Ich hatte dann zusätzlich nachts Wallungen bekommen und dieses Schwitzen kannte ich natürlich als Symptom der Menopause. Das habe ich dann auch noch ein paar Monate ertragen, aber dann bin ich zur Ärztin gegangen.

Hatten Sie weitere Symptome?

Meine Symptome waren die Schlafprobleme, das Schwitzen, Gewichts-

zunahme und dann noch Stimmungsschwankungen. Ich habe meist gute Laune, aber habe mich zeitweise gewundert, weil ich dachte, «Warum bin ich denn so garstig?» Manchmal war ich dabei auch etwas schwermütig, aber das ist alles besser geworden.

Was hat Ihnen geholfen?

Ich habe von Freundinnen erfahren, dass sie eine Hormonersatztherapie machen. Und dann auch angefangen, Hormone zu nehmen. Die haben sofort geholfen und ich konnte innerhalb kürzester Zeit wieder schlafen, das war wunderbar. Ich schlafe noch nicht super, aber es ist kein Vergleich zu damals. Der Schlaf ist die Basis, aus der wir Kraft schöpfen. Wenn man das nicht mehr kann ...

Fühlten Sie sich zuweilen allein gelassen?

Ich hatte zuerst eine Ärztin, die das nicht so gut gemacht hat. Sie hätte anhand meiner Symptome merken müssen, dass ich in der Menopause bin. Ich musste von mir aus auf sie zugehen und fragen, ob die Hormonersatztherapie eine Möglichkeit sein könnte. Im Nachhinein ist mir bewusst, wie erschöpft ich war. Ich hatte irgendwoher die Energie für den Tag, aber schlimm waren die Nächte, wenn man stundenlang wach liegt und weiss, in drei Stunden muss ich wieder aufstehen, und die drei Stunden wären so kostbar, aber du kannst nicht mehr einschlafen.

«Der Schlaf ist die Basis, aus der wir Kraft schöpfen.»



«Ich weiss, wie sehr mich das Autogene Training unterstützen kann. Es beruhigt und stärkt einen in kürzester Zeit.»

Was hilft ...

... bei Schlafstörungen:

- > Wenn das Einschlafen problematisch ist, die Schlafhygiene überprüfen: zum Beispiel kühles Schlafzimmer, Kühlmatratze, keine Mobilgeräte ab einer Stunde vor dem Schlafengehen nutzen;
- > Wenn das Durchschlafen problematisch ist, zunächst pflanzliche Mittel ausprobieren; sollten diese nicht oder nicht gut wirken, dann moderne Hormonersatztherapie aus bioidentischen Hormonen überlegen;
- > Gegebenenfalls die Schilddrüse überprüfen lassen (besteht eine Überfunktion?).

... bei vaginaler Trockenheit:

- Ohne Östrogen wird die Haut in der Scheide deutlich dünner und weniger durchblutet – es entstehen Schmerzen bei sexueller Aktivität.
- > Lokale, vaginale Anwendung von zum Beispiel Cremes mit Östrogen oder Zäpfchen mit beispielsweise Hyaluronsäure oder Vitamin D zur dauerhaften, regelmässigen Pflege.
 - > Juliet-/Lasertherapie erneuert die Hautschichten in der Scheide und verbessert dadurch das sexuelle Empfinden; ausserdem stützt sie den Halteapparat.

Und dann?

Ich habe die Gynäkologin gewechselt. Diese ist ganz anders, sie hat mir Mut gemacht und gesagt, dass meine Symptome total normal sind und ich etwas dagegen tun kann. Von ihr fühle ich mich gut beraten – und von anderen Frauen, mit denen ich mich austausche.

Neben Schlaf sind laut Wissenschaft Ernährung, Bewegung und Stressreduktion in und nach den Wechseljahren wichtig. Machen Sie Entspannungsübungen, zum Beispiel Autogenes Training?

Sie haben es genau getroffen! Ja, das mache ich. Ich habe es nicht regelmässig in meinen Alltag integriert, es gibt Zeiten, da vergesse ich es. Aber ich beginne gerade wieder damit, weil ich weiss, dass jetzt eine stressige Zeit kommt, und weil ich weiss, wie sehr mich das Autogene Training unterstützen kann. Es beruhigt und stärkt einen in kürzester Zeit. Man programmiert sich selbst positiv. Das ist faszinierend und wirklich effizient. Ich kann es nur jedem empfehlen.

Wie empfinden Sie die öffentliche Diskussion über die Wechseljahre?

Meine erste bewusste Begegnung mit dem Thema Menopause war vor acht oder zehn Jahren in einer Radiosendung, in der ich zu Gast war. Damals wurde es als Tabuthema anmoderiert. Als ich später selbst betroffen war, war schon viel mehr Öffentlichkeit für das Thema da. Ich habe sehr schnell Informationen gefunden oder konnte Diskussionen sofort anstossen. Da bin ich in einen Aufbruch reingekommen und jetzt habe ich das Gefühl, dass die Frauen entspannter darüber sprechen. Ich meine, sexy ist das Thema nicht, aber so what.

Menstruation ist auch nicht sexy ...

Nein, aber die jungen Frauen sind da schon sehr klar und beziehen ihre Partner stärker mit ein, wenn sie ihnen sagen, «Eigentlich kannst du mir auch mal die Tampons bezahlen oder die Pille.» Ich finde, die machen das schon viel besser. Das gehört zum Selbstbewusstsein dazu, dass man als Frau darüber sprechen kann, und dieser entspannte Umgang mit einem normalen Thema ist ja dann vielleicht auch wieder sexy. (lacht).

Skyvell

Natürlich frische Luft

Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Limette, Pinie, Zeder, Anis, Nelke und reines Quellwasser aus Österreich machen Skyvell zu einem umweltverträglichen Geruchsentferner. Skyvell beseitigt zuverlässig Wund- und Inkontinenz Gerüche in der Luft, auf Oberflächen und in Textilien!

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Pflegebereich durch natürlich frische Luft!

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke!



Skyvell Spray

Zur sofortigen und gezielten Geruchsbeseitigung in der Luft und auf Oberflächen.

Skyvell Gel

Löst Geruchsprobleme rund um die Uhr 24/7 und bietet ca. 30 Tage lang ununterbrochene Frische.

Skyvell Multi Use

Für die hartnäckigsten aller Gerüche bspw. in Textilien.



Beste Note für Skyvell Gütesiegel Air Label Score A+. A+ steht für sehr geringe Emissionen an die Raumluft.

Persönlichkeiten

Gibt es etwas, das Sie gerne vorher über die Menopause gewusst hätten?

Ich hätte gerne gewusst, dass man etwas gegen die Beschwerden tun kann. Dass man nicht jahrelang ausharren und durchhalten muss, bevor man sich helfen lässt. Auch wenn ich nicht leichtfertig mit dem Thema Hormone umgegangen bin. Es gehörten Gespräche und Austausch dazu, bevor ich mich dafür entschieden habe. Je offener die Kommunikation, desto mehr kann das jungen Frauen später helfen.

Welche Haltung haben Sie für sich entwickelt?

Ich habe kein Problem, mir einzusehen, dass ich in der Menopause bin

und dass da gerade was mit mir passiert. Ich gehe offen damit um und habe null Komma null Scham. Auf der anderen Seite will ich dem Thema auch nicht so viel Raum geben, dass es mich bestimmt. Ich bin nicht die Menopause, ich bin die Sandra. Und die hat jetzt einfach ein bisschen Menopause. (lacht).

Zur Person Sandra gehört schliesslich sehr viel mehr als nur die Menopause.

Oh ja! Seeehr viel mehr!

ANTJE LUZ ist freie Journalistin. Bei den meisten der genannten Informationen wurde sie von Dr. Simone Baudot, Frauenärztin und Mitglied der Deutschen Menopause Gesellschaft, beraten.



Phasen der hormonellen Umstellung:

Prämenopause – die Lebenszeit vor Beginn der Wechseljahre.

Perimenopause – erste Phase: Die Zeit, die der Körper braucht, um kein Östrogen mehr zu produzieren. Erste Symptome wie Müdigkeit, Schläppheit, Gereiztheit sind ab 35 Jahren möglich. Im Verlauf können Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Panikattacken, Bluthochdruck, Kopfschmerzen u. v. m. entstehen. Die Periode wird durch weniger Östrogen unregelmässig, bis der monatliche Zyklus komplett endet. Diese Phase kann wenige Monate oder bis zu zehn Jahren dauern.

Menopause – zweite Phase: Wenn eine Frau ein Jahr lang keine Periode hatte. Häufigstes Symptom ist eine Gewichtszunahme (v. a. um die Körpermitte), ohne dass Ernährung oder Bewegung verändert wurden. Die Eierstöcke haben aufgehört, reproduktive Hormone herzustellen. Etwas Östrogen wird im Fettgewebe gebildet.

Postmenopause – dritte Phase: Die Lebenszeit, nachdem eine Frau ein Jahr oder länger keine Periode mehr hatte. Permanente Beschwerden sind jetzt zum Beispiel vaginale Trockenheit oder steigende gesundheitliche Risiken wie Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall, Demenz, Diabetes oder Osteoporose (auch aufgrund weniger Muskelmasse).

Übrigens: Kardiovaskuläre Krankheiten, die tödlich verlaufen, sind bei Frauen nach der Menopause häufiger als bei Männern, da Östrogen auch einen Gefässschutz bietet. Häufigste Todesursache bei Frauen sind Herz-Kreislauf-Krankheiten, zweithäufigste ist Demenz.

Weiterführende Informationen:

- > Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie, Kontrazeption und Menopause (SGEM): www.meno-pause.ch
- > Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG), www.menopause-gesellschaft.de
- > «Hormongesteuert», Podcast mit Dr. Katrin Schaudig (Präsidentin DMG), ARD Audiothek
- > Halle Berrys Plattform «Respin» (in englischer Sprache), www.re-spin.com

Pestwurz

Seit vielen Jahrhunderten ist Pestwurz in der Volksheilkunde bekannt. Heute nutzt die moderne Pflanzenheilkunde die vielfältigen wissenschaftlich gesicherten Wirkungen der Pflanze.

TEXT: REDAKTION

Regenhut – griechisch *petasos* – nannten die griechischen Ärzte die Pflanze wegen ihrer bis mehr als einen halben Meter breiten Blätter. Der «Regenhut» steckt auch im lateinischen Gattungsnamen (*Petasites*) der Pestwurz. Ihren deutschen Namen erhielt die Pflanze im Mittelalter: Da die Pest häufig mit Schwitzkuren behandelt wurde, war man überzeugt, die schweisstreibenden Inhaltsstoffe des aus dem Wurzelstock der Pflanze gewonnenen Pulvers würden gegen die Pest helfen.

Heilpflanze seit dem Altertum

Die Pestwurz gehört zur Familie der Korbblütler. Die mehrjährige krautige Pflanze gedeiht in ganz Europa. Charakteristisch sind die kurz nach der Schneeschmelze erscheinenden rötlichen Blüten der medizinisch genutzten Echten Pestwurz (*Petasites hybridus*). Die Pestwurz wächst dort, wo es häufig feucht ist, etwa an Ufern von Bächen und Flüssen. Am Ende der Blütezeit öffnen sich die herzförmigen Blätter. Mit ihrer grauwolligen Behaarung auf der Unterseite ähneln sie denjenigen des Huflattichs, weshalb die Pestwurz auch Grossblättriger oder Falscher Huflattich genannt wird.

Die Blätter wurden schon in der Antike verwendet. Bei archäologischen Ausgrabungen im Hallstätter Salzbergwerk wurden 4000 Jahre alte gebündelte *Petasites*-Blätter gefunden. Man vermutet, dass sie als Toilettenpapier dienten, da die Inhaltsstoffe der Blätter gegen Wurmbefall helfen. Gesichert ist, dass Griechen und Römer die Blätter für die Behandlung bösartiger Geschwüre verwendeten.

In der Volksmedizin standen die hustenstillenden, schweis- und harntreibenden Wirkungen der Pflanze im Vordergrund. Die frischen Blätter

wurden zudem äusserlich zur Behandlung von Wunden und Hautverletzungen verwendet.

Pestwurz in der modernen Pflanzenheilkunde

Pestwurz wirkt krampflösend, schmerzlindernd, sodann gegen Entzündungen sowie antiallergisch. Als Einzelmittel oder kombiniert mit anderen Heilpflanzen findet sich Pestwurz in der Schweiz in Liste-D-Präparaten. Kombinationen mit Pestwurz-wurzel sind bei Nervosität, Spannung, Unruhe und Verstopfung erhältlich, während Extrakte aus Pestwurzblättern zur Behandlung von Heuschnupfen eingesetzt werden. <

Sponsored by Zeller

Heuschnupfen?

zeller heuschnupfen ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Symptome von Heuschnupfen (allergische Rhinitis) und der damit verbundenen Beschwerden an Augen, Nase und im Rachenraum.



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

0225/2959

zeller 

Testen Sie Ihr Wissen!

Das Herz-Kreislauf-System besteht aus dem Herzen und den Blutgefäßen. Es erfüllt vielfältige Aufgaben und hält uns am Leben. Gut, wenn man noch ein wenig mehr über dieses spannende Thema weiss!

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Was gehört zu den Hauptaufgaben unseres Herz-Kreislauf-Systems?

1. Die Entsorgung von Kohlendioxid aus dem Körper.
2. Die Versorgung des Organismus mit Hormonen.
3. Die Verteilung von Sauerstoff und Nährstoffen im ganzen Körper.

Die Verdauung, Atmung, Temperaturregulierung und Schmerzwahrnehmung gehören nicht zu den Aufgaben des Herz-Kreislauf-Systems. Dafür aber die Versorgung des Körpers mit Substanzen wie Sauerstoff, Nährstoffen und Hormonen sowie die Entsorgung von Kohlendioxid und anderen Abbauprodukten.

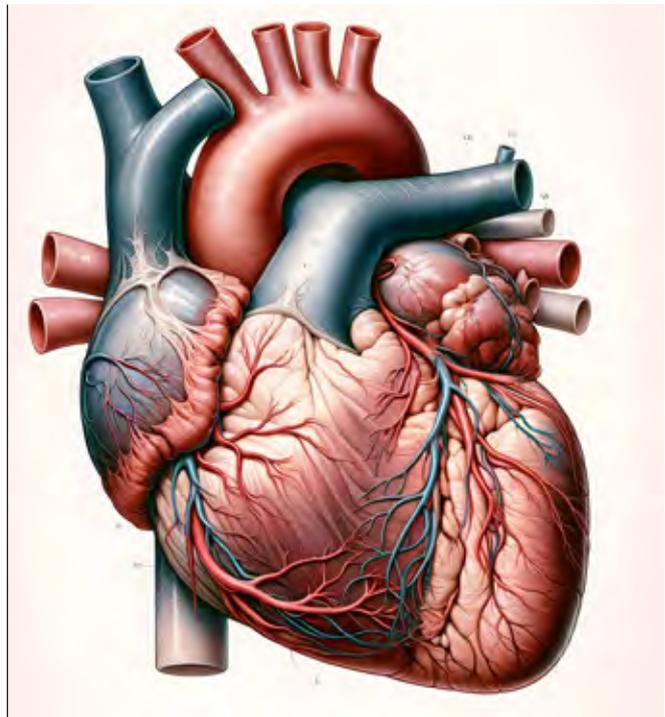
Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Welche Aussagen treffen auf das Herz zu?

1. Pro Schlag befördert es etwa 70 Milliliter Blut.
2. In Ruhe schlägt es etwa 30-mal pro Minute.
3. Es wiegt rund 300 Gramm.

Das Herz eines Erwachsenen ist etwa zwölf Zentimeter lang, acht Zentimeter breit und wiegt rund 300 Gramm. Mit jedem Herzschlag – also 60- bis 100-mal pro Minute – pumpt es rund 70 Milliliter Blut: Pro Minute sind das fünf bis sechs Liter, in einem durchschnittlichen Leben entspricht das einem Volumen, das 80 olympische Schwimmbecken füllen würde.

Antworten 1 und 3 sind richtig.



Was sind bei Männern die häufigsten Symptome eines Herzinfarkts?

1. Starke Schmerzen in der Brust.
2. Vorübergehende Sehstörungen.
3. Das Herz schlägt ungewöhnlich schnell.

Ein Herzinfarkt kommt meist sehr plötzlich. Männer erleben ihn oft anders als Frauen und verspüren sehr intensive Schmerzen, einen Druck und ein Brennen in der Brust. Die Schmerzen können in die Arme, den Oberbauch, Hals oder Kiefer ausstrahlen. Atemnot, Todesangst, Schweißausbrüche und Übelkeit können hinzukommen.

Antwort 1 ist richtig.

Wie kann sich ein Herzinfarkt bei Frauen äussern?

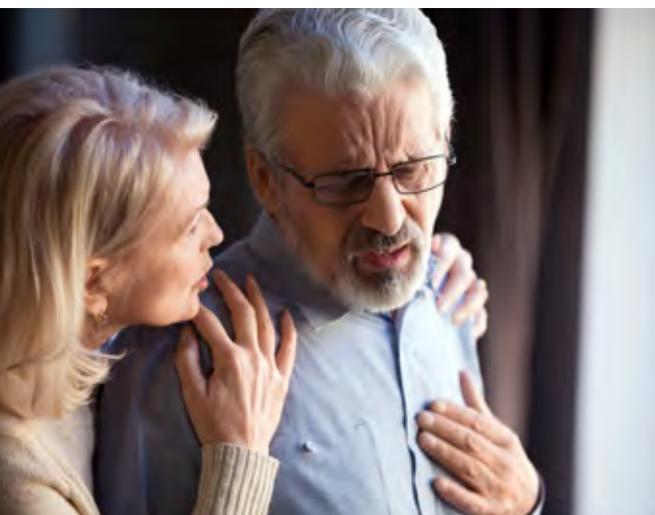
1. Durch plötzlich auftretende Übelkeit, manchmal mit Erbrechen.
2. Durch ständige Schmerzen im Hals- oder Nackenbereich.
3. Durch plötzliche, kalte Schweissausbrüche.

Frauen erleben einen Herzinfarkt eher subtil mit Kurzatmigkeit und Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Druck- und Engegefühl im Brustbereich, anhaltenden Schmerzen im Oberbauch, Nacken- und Hals-schmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung, plötzlichen kalten Schweissausbrüchen, starkem Schwindel und Zittern. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Welche Aussagen treffen auf die jeweiligen Blutgefässe zu?

1. Die Schlagader besteht aus kleinen Blutgefässen, dem sogenannten Kapillarnetz.
2. Die Venen transportieren sauerstoffreiches Blut in die Organe.
3. Die Arteriolen werden auch Herzkranzgefässe genannt.

Ups, hier geriet alles durcheinander. Die grösste Arterie ist die Aorta, die Hauptschlagader. Von ihr zweigen weitere Arterien ab, die in Arteriolen und noch kleinere Kapillaren übergehen. So erreicht das sauerstoffreiche Blut jede Körperstelle. Die Venen transportieren das sauerstoffarme Blut zum Herzen zurück. Ausnahmsweise ist keine Antwort richtig.



einfach, sicher, geregelt
Docupass



Zum Shop

Weitere Informationen:
www.docupass.ch
Telefon 044 283 89 89



Bitte senden Sie mir gegen Rechnung

Docupass Dossier
CHF 19
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Docupass & Go Wish (Kombi)
CHF 29 anstatt CHF 34
(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Anrede: _____

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Nr: _____

Ort: _____

PLZ: _____

Ich abonniere den Docupass-Newsletter

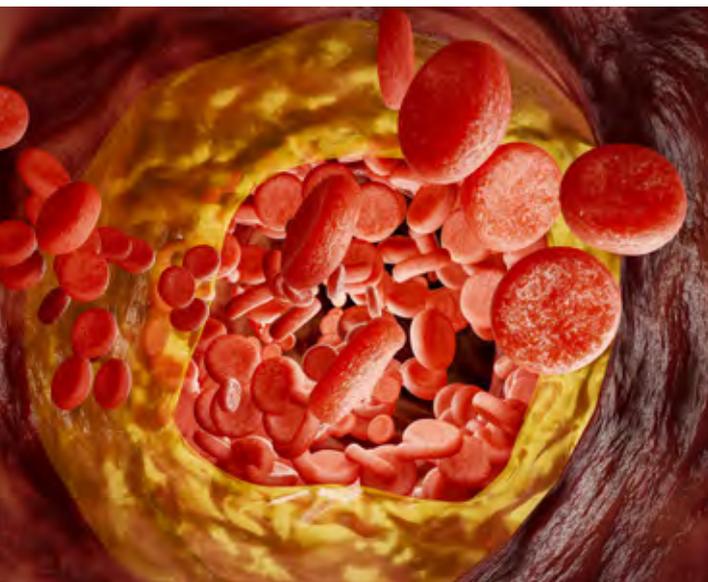
E-Mail: _____

Einsenden an:
Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Wie entsteht eine Arteriosklerose?

1. Gelegentlich durch zu viel Druck auf die Blutgefässe.
2. Meist durch Fette, die sich an den Arterienwänden anlagern.
3. Häufig durch Vorerkrankungen wie Multiple Sklerose oder Rheuma.

Arteriosklerose entsteht durch die Ansammlung von Cholesterin und anderen Fetten in den Arterienwänden, was zu einer Verengung und Versteifung der Gefässe führt. Folgen können Hirnschlag oder Herzinfarkt sein. Risikofaktoren sind beispielsweise ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen oder genetische Veranlagung. Antwort 2 ist richtig.



Welche Symptome können auf eine venöse Thrombose hinweisen?

1. Starke Kopfschmerzen, die plötzlich auftreten.
2. Schwellungen und Schmerzen in den Beinen.
3. Schmerzende und brennende Füsse.

Symptome einer venösen Thrombose können Schwellungen, Schmerzen, Rötungen oder ein Wärmegefühl im betroffenen Bein sein. Unbehandelt kann es zu einer Lungenembolie kommen, nämlich dann, wenn sich das Blutgerinnsel im Bein löst und in die Lunge gelangt. Atemnot und Brustschmerzen sind Alarmzeichen dafür und ein Notfall. Antwort 2 ist richtig. <

Das Leben spontan geniessen – auch mit Diabetes!

Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten*, denn der Wert wird hier automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,^{1,2,*} sondern auch mehr Lebensqualität^{3,4,#} möglich.

Der Sensor des Dexcom G7 wird an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer⁵, sodass Arbeit oder Familienausflug nicht unterbrochen werden müssen. Der aktuelle Zuckerwert ist auf einem Empfänger, einem Smartphone – und neu auch direkt auf der Apple Watch ablesbar.⁶

Mit der «Diabetes-Ampel» durch den Alltag

Ein Trendpfeil zeigt ausserdem, ob der Wert gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: Vorausschauende Warnungen können rechtzeitig vor Über- oder Unterzuckerungen informieren.^{7,8,#} Wie es insgesamt um die Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: Viel Grün bedeutet, dass die Werte grösstenteils im Zielbereich lagen. Gelb zeigt den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.

Neu: Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren⁹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie – einfach auf Rezept.¹⁰

Fussnoten siehe:

<https://www.dexcom.com/de-ch/dexcom-g7-advertorial/footnotes-de-ch-fr-ch>

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-24/04-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.

Warum muss ich meine Zähne putzen?

Zähne sind wichtig. Wir brauchen sie zum Beissen und Kauen. Die häufigste Ursache für kranke Zähne ist Karies. Davor kannst du dich am besten schützen, wenn du sie regelmässig putzt.



Ist für dich das Zähneputzen auch manchmal mühsam? Besonders am Morgen, wenn du noch müde bist; oder wenn du lieber noch etwas länger spielen oder fernsehen möchtest? Aber: Mehrmals am Tag die Zähne zu putzen, ist eben wichtig! Damit deine Beisserchen gesund bleiben, solltest du eigentlich nach jedem Essen die Zahnbürste benutzen. Das schaffst du vielleicht nicht immer. Zweimal am Tag sollte es aber auf jeden Fall sein. Morgens nach dem Frühstück und nach dem Abendessen, bevor du ins Bett gehst.

Geniale Zahnbürste

Jedes Essen hinterlässt Bakterien. Sie heften sich aneinander und bilden eine Art Belag, der sich auf unseren Zähnen festsetzt: die Plaque. Darin fühlen sie sich richtig wohl

und vermehren sich. Am allerliebsten haben sie Zucker aus unserer Nahrung. Den verwandeln die Bakterien in eine Säure, die die Schutzschicht unserer Zähne angreift. Ist diese einmal angegriffen, können Bakterien in die Zähne eindringen und sie von innen zerstören. Dann gibt es Löcher. Im Fachjargon heisst das Karies. Eine wahre Zahnbelag-Bekämpfungsmaschine ist die Zahnbürste. Denn mit dem Zähneputzen sorgst du dafür, dass der Zahnbelag nach dem Essen weggeputzt wird. So machst du es den Bakterien schwer und die Säure kann deine Zähne nicht angreifen.

So putzt du richtig

Wichtig ist beim Zähneputzen vor allem, dass alle Essensreste weggeputzt werden. Dabei reicht es nicht,

wenn du nur hin und her schrubbst. Am besten versuchst du die **KAI**-Methode: Will heissen, du bürstest mit kreisenden Bewegungen erst die **K**auflächen, dann die **A**ussenseiten und zum Schluss die **I**nnenseiten. Dabei ist es wichtig, immer vom Zahnfleisch zum Zahn hin (von Rot nach Weiss) zu schrubben. Das machst du circa zwei Minuten lang. Drück dabei nicht zu fest, damit du das Zahnfleisch oder die Schutzschicht der Zähne nicht verletzt. Such dir doch ein Lied in der richtigen Länge aus, das dir gefällt, und putze so lange, wie es dauert. Das macht viel mehr Spass. Und wähle eine Zahnpasta, die dir schmeckt. Wenn Fluorid drin ist, schützt das die Zähne besonders gut.

Die Zähne gründlich zu putzen, reicht manchmal nicht aus. Auch die Zahnzwischenräume sollten gesäubert werden und dort kommt die Zahnbürste oft nicht hin. Am besten nimmst du dafür Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten – frage einfach deine Eltern, wie du die richtig anwendest. <

Deine Zähne sind wichtig

Der Zahnschmelz ist das härteste Material, das der menschliche Körper besitzt. Er ist sogar härter als Eisen – und doch empfindlich. Wenn ein Mensch geboren wird, bekommt er kurz danach die ersten Zähne: die Milchzähne. 20 Stück sind es. Sie fallen nach und nach aus. Denn darunter warten die endgültigen 32 Zähne, die uns das ganze Leben lang begleiten. Ohne Zähne hättest du ein Problem: Denn nur mit ihrer Hilfe kannst du abbeissen, kauen und das Essen zerkleinern. Wenn du schöne und gesunde Zähne hast, fühlst du dich zudem wohler. Denn Karies kann nicht nur Zahnweh verursachen, sondern unbehandelt sogar zum Verlust eines Zahns, zu Zahnfleischentzündung oder üblem Mundgeruch führen. Da lohnt es sich doch, zweimal am Tag für zwei Minuten die Zahnbürste zu schwingen. Oder?

URSULA BURGHER





GESUNDHEIT LEBEN

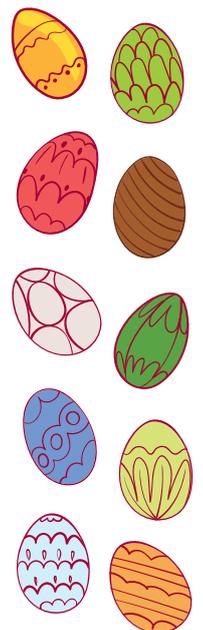


astrea
apotheke

Finde die 10 Unterschiede



Finde die 10 versteckten Ostereier



Schwefel: vielseitiges Schönheitsmineral

Schwefel ist ein lebenswichtiges Element für unseren Körper – er stärkt Haut, Haare und Nägel und spielt eine zentrale Rolle für Bindegewebe, Gelenke und Stoffwechselprozesse. Doch Schwefel kann noch mehr: Er findet auch in der Medizin Anwendung.



TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN / REDAKTION

Er kommt in den oberen Schichten der Erde vor, gelangt durch Vulkanausbrüche an die Oberfläche und lagert sich am Boden und auf Gesteinen ab: Schwefel. Als lebensnotwendiges Mineral ist er fixer Bestandteil unseres Körpers. Bezogen auf das Gewicht bestehen wir zu 0,2 Prozent aus Schwefel. Zeit also, dieses Element etwas näher kennenzulernen.

Schwefel im Körper – für gesunde Haut, glänzende Haare und starke Nägel

Als Teil der Aminosäuren Methionin und Cystein ist Schwefel ein wichtiger Baustein für die Herstellung von Proteinen. Durch die Bildung sogenannter Disulfidbrücken kann sich das Schwefelatom im Cystein mit einem anderen Cysteinmolekül verbinden. So ist nicht zuletzt der Schwefel für die Festigkeit unserer Haut und des Bindegewebes, der

Muskeln und Knochen sowie für die Struktur unserer Haare verantwortlich. Neben Haut und Haaren profitieren unsere Nägel von einer ausreichenden Versorgung mit Schwefel. Das Mineral ist ein essenzieller Bestandteil von Keratin, dem Hauptbestandteil der Nägel, der für Festigkeit sowie Elastizität sorgt. Auch in anderen Substanzen des Körpers befindet sich Schwefel. Er ist Teil des blutverdünnenden Heparins, des blutzuckersenkenden Insulins und der Vitamine B₁ und B₇. Als Bestandteil von Chondroitinsulfat spielt Schwefel zudem im Knorpelgewebe eine wichtige Rolle.

Ein Mangel an schwefelhaltigen Aminosäuren kann sich durch brüchige, weiche oder langsam wachsende Nägel bemerkbar machen. Die Haut verliert bei einem Schwefelmangel ebenfalls an Spannkraft und kann zu Unreinheiten neigen, während das Haar an Glanz und Struktur einbüsst. Eine schwefelreiche Ernährung kann zur Haut-, Haar- und Nagelgesundheit beitragen.

Schwefel in der Nahrung

Um unseren täglichen Bedarf an Schwefel zu decken, müssen wir ihn mit der Nahrung aufnehmen. Schwefellieferanten sind dabei hauptsächlich eiweissreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier. Aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Brokkoli, Bohnen, Knoblauch und Zwiebeln sind schwefelhaltige Verbindungen zu finden. Da sehr viele unterschiedliche Lebensmittel Schwefel enthalten, ist mit einer ausgewogenen Ernährungsweise ein Schwefelmangel in der Regel unwahrscheinlich.

Schwefel für Haut, Haare und Nägel

Haut, Haare, Nägel und auch das Bindegewebe weisen besonders viel Schwefel auf, denn der Mineralstoff gewährleistet ihre gute Funktion. Von den beiden schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein und Methionin gehört Methionin zu den essenziellen. Das heisst, Methionin kann nicht vom Körper gebildet, sondern muss täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Methioninreiche Nahrungsmittel sind Fleisch und Fische, Eier, Käse, Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Walnüsse, Getreideprodukte, Hirse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Brokkoli und Grünkohl.

Quellen: eucell.de, avogel.ch

Schwefel in der Medizin

Schwefel ist nicht nur essenziell für unseren Körper, sondern kann auch medizinisch eingesetzt werden. Die wohltuende und gar heilende Wirkung von Schwefelbädern war bereits den Römern vor 2000 Jahren bekannt. Dank der hornlösenden und antibakteriellen Wirkung kann ein Bad in schwefelhaltigem Wasser bei der Behandlung entzündlicher Hauterkrankungen helfen. Durch den durchblutungsfördernden, entzündungshemmenden und schmerzlindernden Effekt können Schwefelbäder auch bei Gelenksbeschwerden Linderung verschaffen. Um in den Genuss eines Schwefelbads zu kommen, muss nicht zwingend ein Thermalbad aufgesucht werden: Entsprechende Badezusätze für zu Hause sind in Ihrer Apotheke erhältlich.



Schwefelreiche Lebensmittel unterstützen Haut, Haare und Nägel.

Dimethylsulfoxid (DMSO)

Auch die Schwefelverbindung Dimethylsulfoxid, kurz DMSO, findet in der Medizin Anwendung. DMSO ist eine Schwefelverbindung mit antientzündlicher Wirkung und kommt zur äusserlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen zum Einsatz. Des Weiteren beschleunigt DMSO die Aufnahme anderer Substanzen in die Haut und wird deshalb als Hilfsstoff in Cremes, Gelen und Lösungen verwendet. Aus diesem Grund ist zu beachten, dass unmittelbar vor oder nach der Applikation von DMSO-haltigen Präparaten auf der gleichen Hautstelle keine anderen Arzneimittel oder kosmetische Produkte aufgetragen werden.

Methylsulfonylmethan (MSM)

Eine Schwefelverbindung, die immer mehr Aufmerksamkeit erhält, ist Methylsulfonylmethan. MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die in vielen tierischen und pflanzlichen Organismen vorkommt und in der menschlichen Ernährung als Schwefellieferant dient. MSM hat unter anderem entzündungs-

hemmende und antioxidative Eigenschaften. Es soll das Haar- und Nagelwachstum unterstützen, für glänzende Haare sorgen und der Hautalterung entgegenwirken. Verschiedene Untersuchungen geben zudem Hinweise auf einen möglichen positiven Effekt bei Gelenkerkrankungen wie Arthrose und auch weitere Einsatzgebiete werden diskutiert.

Die Studienlage zu MSM ist nach dem heutigen Stand noch unzureichend, entsprechende Arzneimittel sind in der Schweiz bislang keine zugelassen. Als Nahrungsergänzungsmittel ist MSM aber in Form von Kapseln, Tabletten und Lösungen zum Einnehmen sowie als Medizinprodukt zur äusserlichen Anwendung erhältlich. <

Biotin-Biomed® plus

STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT

Nur
1 Kapsel
pro Tag



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

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

BioMed AG, CH-8600 Dübendorf
© BioMed AG. 10/2024. All rights reserved.

BioMed®



Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Vorhofflimmern ist eine manchmal kaum bemerkte Herzrhythmusstörung, die die Lebensqualität und Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann. Eine frühzeitige Diagnose und eine individuell abgestimmte Therapie können das Risiko schwerer Komplikationen minimieren.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Beim Vorhofflimmern schlagen die Vorhöfe des Herzens unkoordiniert und oft zu schnell. Das Herz kann seine normale Funktion nicht mehr effektiv erfüllen, was zu einem erhöhten Risiko für Schlaganfall, Herzinsuffizienz und anderen Komplikationen führen kann. Etwa ein Prozent der Schweizer Gesamtbevölkerung ist betroffen, bei den über 75-Jährigen sind es rund zehn Prozent. Wussten Sie, dass Vorhofflimmern die häufigste Herzrhythmusstörung ist?

Das Herz: der Motor unseres Lebens

Ohne unser Herz könnten wir nicht überleben. Es pumpt unentwegt Blut durch die Blutgefässe, damit unser ganzer Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Bei einem gesunden Menschen schlägt es 60- bis 100-mal pro Minute, das entspricht unvorstellbaren 30 bis 50 Millionen Herzschlägen pro Jahr. Die Muskelfasern des Herzens müssen dabei koordiniert arbeiten: Im Takt spannen sie sich an und dehnen sich anschliessend wieder aus, um das Blut durch unser Kreislaufsystem zu pumpen.

Doch wie wird das Herz angetrieben? Der elektrische Impuls für jeden einzelnen Herzschlag entsteht im sogenannten Sinusknoten, einer Gruppe von Zellen in der Wand des rechten Vorhofs. Spezielle Nervenbahnen leiten die elektrischen Signale zu tausenden von Muskelzellen in den Vorhöfen und Kammern weiter und geben so den richtigen Takt für den Herzschlag vor. Gesunde Menschen haben einen relativ regelmässigen Herzrhythmus.

Die häufigsten Ursachen für Vorhofflimmern

Bei rund 100 000 Personen in der Schweiz lässt sich eine abnormale elektrische Aktivität in den Vorhöfen des Herzens feststellen. Die fehlerhaften Impulse werden von dort auf die Herzkammern übertragen und führen dazu, dass diese ebenfalls unregelmässig und zu schnell schlagen: Der Pumpvorgang der Vorhöfe und der Herzkammern ist nicht mehr aufeinander abgestimmt.

Vorhofflimmern ist oft die Folge einer Überbelastung des Herzens. Ursache dafür können das Alter, ein hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes, eine Schlafapnoe oder ein hoher Alkoholkonsum sein. Es kann aber auch mit einer bestehenden Herzerkrankung einhergehen, zum Beispiel mit einer Herzklappenerkrankung oder einer

Herzinsuffizienz. Auch nach einem Herzinfarkt kann ein Vorhofflimmern auftreten. Nicht immer ist ein offensichtlicher Grund erkennbar.

Symptome und gefährliche Folgen

Kennen Sie die Symptome von Vorhofflimmern? Wenn das Herz in Ruhe zu schnell und unregelmässig schlägt, verspüren Betroffene meist ein Herzpochen oder Herzrasen. Oft werden diese Symptome von Unruhe und Nervosität, manchmal auch Angst begleitet. Schwindel, Atemnot oder Brustschmerz können hinzukommen. Bei derartigen Beschwerden ist es wichtig, sich ärztlich untersuchen zu lassen.

Das Vorhofflimmern für sich ist nicht unmittelbar gefährlich, doch wenn es nicht behandelt wird, können schwerwiegende Folgen auftreten. Einerseits der Hirnschlag: Rund 20 Prozent der Hirnschläge lassen sich auf ein Vorhofflimmern zurückführen. Weil das Herz nicht mehr richtig schlägt und der Blutfluss verlangsamt ist, können sich Blutgerinnsel ablagern, die ins Hirn gelangen können und dort ein Blutgefäss verstopfen. Ein absoluter Notfall! Andererseits belasten ein schneller und unregelmässiger Herzschlag das Herz enorm: Dies kann zu einer Herzinsuffizienz führen.

Risikofaktoren minimieren

Zum Glück kann man einiges unternehmen, um das Risiko eines Vorhofflimmerns und dessen mögliche Folgen zu begrenzen. Wenn Grunderkrankungen wie zum Beispiel eine Herzerkrankung oder ein hoher Blutdruck bestehen, sollte man diese möglichst gut therapieren. Dazu gehört auch, die verschriebenen Medikamente richtig einzunehmen und seine Werte regelmässig kontrollieren zu lassen.

Ganz allgemein trägt ein gesunder Lebensstil ebenfalls zu einer guten Herzgesundheit bei:

- > Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise nach Art der Mittelmeerküche und behalten Sie Ihr Gewicht im Auge.
- > Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Freude macht und bewegen Sie sich täglich ausreichend.
- > Verzichten Sie aufs Rauchen und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.
- > Unterhalten Sie soziale Kontakte, denn das beeinflusst nicht nur die psychische Gesundheit positiv. <

Weitere Informationen

Viele Zusatzinformationen zum Thema Herzgesundheit – speziell auch zu Vorhofflimmern – finden Sie unter www.swissheart.ch.



Plötzliche Lähmungen im Gesicht
(besonders einseitig)



Plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz



Sehstörungen, plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder



Heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit



Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen



Plötzliche Lähmungen in den Armen oder Beinen (meist nur auf einer Körperseite)



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Hirnschlag erkennen. Leben retten.

Schnelles Handeln rettet Leben. Denn im Ernstfall zählt jede Minute. Tritt eines der Symptome auf, **alarmieren Sie sofort den Notruf 144.**

Mehr Informationen unter **www.swissheart.ch**



So bleiben Ihre Zähne gesund

Wie oft man die Zähne putzen und wie man die Zahnbürste führen sollte, weiss nicht zuletzt dank der Schulzahnpflege die Mehrheit unserer Bevölkerung. Für lebenslangen Erhalt von gesunden Zähnen und Zahnhalteapparat braucht es mehr.

TEXT: DR. MED. DENT. JÜRGEN WEBER BRANCA, MSC

Gesund beginnt im Mund – ein Schlagwort, das einen wahren Kern enthält. Doch die Natur macht es uns nicht einfach, unsere Zähne zu pflegen. Sie hat diese kleinen, extrem harten Wunderwerke zwar zweckmässig, aber kompliziert gestaltet. Berggipfel (Höcker) und -täler (Fissuren) wechseln sich scheinbar zufällig ab. Zahnzwischenräume und Zahnfleischfurchen begrenzen die Zahnkrone, die auf ihrer Oberfläche so viele kleine Facetten besitzt, dass es selbst uns Zahnprofis schwerfällt, unsere Zähne zu 100 Prozent belagfrei zu halten.

Selbstreinigung der Zähne

Unser Mund bietet jedoch Hilfe bei seiner Pflege an: Selbstreinigung durch Lippen, Zunge und Speichel. Während wir sprechen oder essen, reiben Lippen und Zunge an den Glattflächen der Zähne entlang und befreien diese von kariesverursachendem Belag (Plaque).

Stehen Zähne schief in der Zahnreihe, bilden sich Nischen und Schattenstellen, die von der Selbstreinigung nicht erreicht werden. Werden diese Zähne in die Zahnreihe eingeordnet, dient dies nicht nur der Ästhetik, sondern der Vorbeugung vor Zahnschäden.

Wichtig ist die zweifache Funktion des Speichels. Das Durchfliessen der Zahnzwischenräume reinigt diese mechanisch. Die zweite Schutzfunktion des Speichels ist eine chemische: Schädliche Säuren werden neutralisiert. Wenn alters- oder medikamentenbedingt die Speichelproduktion nachlässt, gehört ausreichendes Trinken zur Anregung des Speichelflusses zu einer gezielten Mundhygiene.

«Dreimal täglich Zähneputzen ist gut, aber die richtige Technik ist entscheidend.»

Kaugummi als Ersatzlösung

Für Menschen, die nach einer auswärtigen Mahlzeit ihre Zähne nicht putzen können, ist ein Glas Wasser nach dem Essen Teil der täglichen Zahnpflege.

Ebenso wirksam ist ein zuckerfreier Kaugummi, der nicht nur die mechanische Selbstreinigung der Mundhöhle auslöst, sondern durch die Kaubewegungen auch die Speichelproduktion anregt.

Besonders nach dem Essen säurehaltiger Lebensmittel wie Obst sollte man Wasser trinken und mit dem Zähneputzen circa eine Stunde warten. Sonst putzt man den durch Säure angegriffenen Schmelz regelrecht weg.

Putztechnik und -systematik

Es gibt Menschen, die trotz drei- bis fünfmaligem täglichem Zähneputzen immer wieder Plaqueansammlungen zeigen. Was machen sie falsch? Sie wenden keine geeignete Systematik an. Sie putzen mal hier, mal da, aber nie konsequent die Zahnreihe von einer Seite zur anderen. Dabei geht dies ganz einfach: Die Zähne haben drei Flächen, die Sie mit Ihrer Zahnbürste erreichen können: aussen (zur Lippe hin), innen (zur Zunge hin) und auf der Kaufläche. Dabei müssen Sie wie folgt bürsten:

Eine Minute lang die Aussenflächen im Oberkiefer rechts hinten beginnend nach vorne putzend, weiter nach links hinten, dann nach unten links wechselnd, wieder nach vorne, weiter nach rechts hinten – somit sind Sie wieder an der Ausgangs-



Auch Zahnzwischenräume brauchen Pflege.

position! Dies wiederholen Sie je eine Minute für die Innenflächen und die Kauflächen. Auf diese Art haben Sie dreimal je eine Minute lang alle mit der Zahnbürste erreichbaren Zahnoberflächen gebürstet. Wiederholen Sie dies zwei- bis dreimal täglich nach den Hauptmahlzeiten, haben Sie schon die halbe Miete für eine gesunde Mundhöhle.

Problemereiche Zahnzwischenräume

Mühsamer ist die abendliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Im jungen Gebiss stehen die Zähne eng beieinander, sodass man Zahnseide gut führen und eine effektive Reinigung bis in die Zahnfleischfurchen erzielen kann.

**Für mein
schönstes
Lachen**

Trisa
PROFESSIONAL

Professional Oral Care

**Für die umfassende Mundpflege –
auch in den Zahnzwischenräumen**

Die Interdentalfpflege von TRISA rundet die
tägliche Zahnreinigung ab.



Wenn mit zunehmendem Alter das Zahnfleisch-dreieck (Papille) zwischen den Zähnen zurückgeht, sind kleine Zahnzwischenraumbürstchen die bessere Wahl. Sie reinigen die benachbarten Zahnflächen und stärken das Zahnfleisch durch Massage.

Zahnbürste, Zahnpasta, Fluoride

Bei der Frage nach der Wahl von Zahnbürste und -pasta stehen keine Marken und Typen im Vordergrund. Wichtig ist eine Bürste, mit der man individuell eine gute Reinigungswirkung erzielt. Ob diese manuell oder mittels einer elektrischen Zahnbürste erreicht wird, ist dabei sekundär.

Die Zahnpasta sollte zur «Härtung» des Schmelzes Fluoride enthalten und gut schmecken, um den Spass am Zähneputzen zu erhalten. Damit das Bürsten nicht zu «Schrubberläsionen» an den Zähnen führt, sollte die Zahnpasta einen möglichst niedrigen RDA-Wert (<100) haben.

Regelmässige Selbstkontrolle

Tag für Tag bemüht man sich um gesunde Zähne, doch wie soll man ausser bei den (halb-)jährlichen Kontrollen beim Zahnarzt erfahren, wie effizient die eigene Zahnpflege ist? Ihr Zahnarzt und Ihr Apotheker bieten sogenannte Plaquerevelatoren an, mit denen Sie die Sauberkeit Ihrer Zähne erkennen können. Regelmässig eingesetzt sind sie gute Motivatoren.

Nicht nur auf den Zähnen lagern sich Bakterien, Viren und Pilze ab, die Nischen und Falten von Schleimhäuten und Zunge bedürfen ebenso einer regelmässigen Reinigung. Für die Zunge gibt es dafür speziell geformte Zungenschaber, für die Gaumenschleimhaut genügt die eigene Zahnbürste. <

DR. JÜRGEN WEBER BRANCA ist seit 40 Jahren Zahnarzt aus Leidenschaft, Spezialist Implantologie/Oralchirurgie, Buchautor, Fachjournalist. Sein Motto: «Behandle jeden Patienten so, wie du selbst behandelt werden möchtest!»



Schmerzempfindliche Zähne?



WILD

EMOFLUOR[®] *Intensive Care*

Gel

Täglich anwendbar 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



Alle Wege führen nach Courroux

Der Jura ist bekannt für seine Wildheit. Die Menschen hier sind emanzipiert und selbstbewusst. Und sie streben nach Unabhängigkeit. So auch die Apotheke Val Terbi in Courroux – eine innovative Apotheke, die schon heute ein Rezept gefunden hat, wie sie morgen ihre Kundschaft sowohl vor Ort als auch online persönlich bedient und berät.

**TEXT: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

In gut einer Stunde reist man von Bern nach Courroux: 418 Meter über Meer liegt das Dorf östlich der Kantonshauptstadt Delémont. Fast 20 Quadratkilometer umfasst das Gemeindegebiet. Die Ebene wird landwirtschaftlich genutzt und es gibt viele Handwerksbetriebe. Courroux investiert aber auch in neue Wirtschaftszweige, zum Beispiel mit Medtech in den Gesundheits- und mit weiteren Firmen in den Dienstleistungssektor. Felder, Weiden und Wald be-

decken die Nord- und Südhänge der Jurakette. Mit fast 3500 Einwohnerinnen und Einwohnern gehört Courroux zu den vier grössten Gemeinden des Kantons.

In der Apotheke werden wir herzlich willkommen geheissen. Diese wird von Marie-Louise Steulet und Patricia Picht geleitet, Einkaufsleiter ist Thomas Schaeffer. Marie-Louise Steulet ist zudem zusammen mit ihrem Mann Pierre Miteigentümerin der Apotheke. Die Apotheke Val Terbi liegt mitten im Dorfzentrum. Gegenüber eine Brasserie, nebenan die Kirche Saint-Nicolas und in Fussdistanz einige weitere Geschäfte. Man kennt sich in Courroux.

Die Anlaufstelle für die Gesundheit

Das Gebäude, in dem sich die Apotheke befindet, wurde vor zehn Jahren vom Eigentümerpaar gebaut und umfasst ein Gesundheitszentrum mit Ärzten, Zahnärzten, Physiotherapeuten, Osteopathen, Psychologen, Logopäden sowie die Apotheke Val Terbi, in der nicht weniger als 27 Mitarbeitende, darunter acht Apothekerinnen und ein Apotheker, tätig sind. «Wir sind eine der wenigen unabhängigen Apotheken im ganzen Kanton – und stolz darauf», sagt Thomas Schaeffer und fährt fort: «Dadurch können wir selbst bestimmen, welche Produkte wir unserer Kundschaft anbieten wollen und unser Leistungsspektrum stets eigenständig weiterentwickeln. Innovation ist sehr wichtig für uns.» Und geschäftsführende Apothekerin Patricia Picht ergänzt: «Neben der persönlichen Beratung und Unterstützung investieren wir auch in die Prävention, indem wir auf unsere Kundinnen und Kunden eingehen und sie begleiten.»

Die Besonderheiten der Apotheke Val Terbi

Seit der Pandemie im Jahr 2020 hat sich die Apotheke Val Terbi stets weiterentwickelt. So zum Beispiel durch verschiedene Impfangebote und Präventionstests (Covid, Streptokokken u. a.). Thomas Schaeffer erklärt: «Wir führen in unserem Sortiment Diät-, Naturheilkunde- und Schönheitsprodukte verschiedener exklusiver Marken.» Und Marie-Louise Steulet

fügt an: «Ausserdem verfügen wir über ein eigenes Labor.» Die Apotheke in Courroux hat sich im digitalen Bereich auf den neuesten Stand gebracht. «Mit der One Doc App kann man online Termine für Konsultationen und Impfungen vereinbaren. Die Kunden können uns auch Rezepte für Medikamente digital einreichen, die ihnen dann nach Hause geliefert werden», sagt Thomas Schaeffer. Das Geheimnis des Erfolgs der Apotheke liegt in der persönlichen Beratung, den verschiedenen Dienstleistungen, dem grossen Angebot an selbst zusammengestellten Kosmetik-, Natur- und Kinderprodukten sowie den grossen und hellen Räumlichkeiten und der schlichten und modernen Einrichtung.

**WIR
MACHENS
MÖGLICH**
DEINE APOTHEKE 



Patricia Picht / Geschäftsführerin, Thomas Schaeffer / Einkaufsleiter, Marie-Louise Steulet / Apothekerin und Eigentümerin.

Das Backoffice

Während der Führung durch die Apotheke und insbesondere im Backoffice-Bereich treffen wir auf vielbeschäftigte Mitarbeitende. Diese nehmen Bestellungen entgegen, kontrollieren diese und geben den Auftrag an einen Medikamenten-Roboter weiter, der ein Fassungsvermögen von 15000 Arzneimittelschachteln hat. Der Roboter befördert die vom Personal bestellten Medikamente in den Verkaufsraum, was es möglich macht, dass die Mitarbeitenden stets beim Kunden / bei der Kundin bleiben können.

Im Labor kümmert sich eine Präparatorin um die ärztlichen Verschreibungen und die verschiedenen Mischungen von Naturprodukten (Aromatherapie, Phytotherapie, Spagyrik und Oligotherapie).

Im Backoffice gibt es nebst den verschiedenen Büros, in denen die Rechnungsstellung und die Vorbereitung von Wochenplänen erledigt wird, einen immer wichtiger werdenden Bereich: zwei grosse, geschlossene Büros, in denen Vertreter empfangen, Online-Kurse besucht, Verwaltungsarbeiten erledigt und Posts in sozialen Netzwerken verfasst werden. Im hintersten Bereich befindet sich mit direktem Zugang ein Konsultationsraum für Impfungen und Anprobieren von Kompressionsstrümpfen und Orthesen.

Der Verkaufsbereich wird mit zwei Kabinen für diskrete Beratungen und einer grossen Kinderecke und dem Betrieb der Postfiliale komplettiert.

Weiterbildung und -entwicklung

«Wir wollen unsere Lernenden optimal ausbilden und die Weiterbildung unserer Pharma-Assistentinnen und Apothekerinnen und Apotheker fördern, und zwar das ganze Jahr über. Die Mitarbeitenden sind motiviert, auch an internen und externen Kursen teilzunehmen», erklärt die Besitzerin Marie-Louise Steulet.

Einige Pharma-Assistentinnen stehen auch heute gerne Red und Antwort für das Social-Media-Team des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse, das den neuen Wissenstest auf der Kampagnen-Website <https://wir-machens-moeglich.ch/wissenstest> bewirbt. Einkaufsleiter Schaeffer erklärt: «Durch die Fort- und Weiterbildungen werden unsere Mitarbeitenden selbstständiger und unabhängiger. Dank der hervorragenden Qualifikationen und Motivation



Hier geht es
zum Wissenstest



unseres Teams können wir uns von der Masse abheben. Eine gute Kommunikation innerhalb des Teams ist wichtig.» Geschäftsführerin Patricia Picht und ihre Kolleginnen und Kollegen haben eine effektive interne Kommunikation eingeführt, die es allen ermöglicht, Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Wichtiger Austausch unter Fachkräften

Gerade in einem Gebiet, wo sich alle kennen, ist es wichtig, dass man sich auch gegenseitig unterstützt. Apotheker und Apothekerinnen helfen sich gegenseitig und arbeiten eng mit der Ärzteschaft zusammen. Dazu Thomas Schaeffer: «Wir kennen da keine Berührungängste – uns geht es immer um den Menschen und seine Bedürfnisse. Zudem kann ein Austausch unter Fachleuten auch inspirierend sein. Man ist füreinander da – keine und keiner fühlt sich besser als die oder der andere.»

Integration ist entscheidend

Thomas Schaeffer selbst stammt nicht aus der Gegend, er ist Franzose. Er musste alle Diplome in der Schweiz nachholen, bevor er seinen Job beginnen konnte. Mittlerweile lebt er bereits seit sieben Jahren hier und ist mit seiner Familie ansässig geworden. Das ist ein wichtiger Faktor. Entscheidend ist für Schaeffer, dass man sich nicht nur in seiner Region, sondern auch in seiner Rolle wohl fühlt. «Wir wollen unser Wissen teilen, den Menschen etwas Gutes auf den Weg geben und unsere Arbeit geniessen. Denn jeder Tag ist anders. Facettenreich, spannend, herausfordernd. Was will man noch mehr?»

Nach einer letzten Runde durch die immer noch gut besuchte Apotheke verabschieden wir uns und schweifen mit unseren Blicken nochmals über den Jurakamm. Die Deutschschweiz und der Kanton Baselland sind quasi in Sichtweite – in nicht einmal einer Viertelstunde gelangt man ins baselländische Liesberg. Wir aber fahren in die andere Richtung zurück nach Bern. Mit der Gewissheit: Alle Wege führen in die Apotheke – erst recht im Jura. <

Wie halte ich meine Augen gesund?

Meistens erhalten die Augen erst Beachtung, wenn sie nicht tun, was sie sollen. Augenarzt Sven Hirsch-Hoffmann erklärt, wie man den Augen Sorge trägt.

Interview: STEFAN MÜLLER



Dr. med. Sven Hirsch-Hoffmann
ist Facharzt FMH für Augenheilkunde.

Herr Hirsch-Hoffmann, funktionierende Augen sind für die meisten eine Selbstverständlichkeit. Trotzdem gibt es immer wieder Anlass, den Augenarzt oder die Augenärztin aufzusuchen. Was sind die hauptsächlichen Gründe?

Sven-Marcus Hirsch-Hoffmann: Eine «Brille» ist das häufigste Anliegen: Die Menschen sehen nicht mehr gut und die Frage ist, ob das mit einer Brille korrigiert werden kann. Am zweithäufigsten ist das trockene Auge.

Und bei Kindern?

Auch bei Kindern sind es meist Brillen; hinzu kommen Abklärungen wegen «Schielens» oder Entzündungen. Die treten natürlich genauso bei Erwachsenen auf.

Wie sieht es mit den Vorsorgeuntersuchungen aus?

Ja, die mache ich ebenfalls oft, vor allem wegen des grünen oder grauen Stars und im Zusammenhang mit Diabetes. Man redet hier von stillen Au-

generkrankungen. Die Probleme kommen schleichend und können erst spät zu Sehbeeinträchtigungen führen. Oft werden die Betroffenen durch den Hausarzt oder die Hausärztin zu mir geschickt. Empfohlen sind Kontrollen ab der ersten Lesebrille, spätestens ab 50 Jahre alle fünf Jahre.

Was ist grüner und grauer Star?

Beim grünen Star (Glaukom) kommt es zu einem Schaden am Sehnerv, meistens weil der Augendruck zu hoch ist. Den grauen Star bekommen alle früher oder später, dabei wird die Linse trüb. Vergessen werden dürfen hier auch nicht Erkrankungen, die im Alter auftreten, wie zum Beispiel die Makuladegeneration. Viele haben Angst davor und wollen dies kontrollieren lassen.

Wie sieht eine typische Augenuntersuchung aus?

Ich arbeite dabei eng mit der neuartigen Augenpraxis Ebovis in Zürich zusammen. Dort macht eine Optikerin die Voruntersuchung. Das beinhaltet eine breite Basisuntersuchung, dazu gehört auch eine kurze Befragung zum Augenproblem. All diese erhobe-

Tipps für gesunde Augen

- > Bei Sonnenlicht eine Sonnenbrille tragen.
- > Sich gesund ernähren; vitaminreich und ausgewogen.
- > Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken.
- > 20er-Regel beachten: Nach 20 Minuten Bildschirmarbeit 20 Sekunden lang mindestens 20 Meter entspannt in die Weite blicken.
- > Abends Bildschirmzeit reduzieren.
- > Frühjahrsallergie: zu Hause angekommen, Kleider ausziehen, duschen und Haare waschen und dann saubere Kleider anziehen.
- > Befeuchtungstropfen, um Pollen auszuspülen, oder antiallergische Tropfen verwenden.
- > Luftbefeuchter und -wäscher einsetzen.

nen Daten leitet die Optikerin online an mich zur Beurteilung weiter. Der Patient, die Patientin erhält einen verständlichen Bericht. In meiner Augenarztpraxis wird die Sehschärfe, der Augendruck und die Netzhaut untersucht und dann bespreche ich die Ergebnisse direkt mit dem Patienten, der Patientin.

Wie sehen die wichtigsten Behandlungsformen aus?

Das sind natürlich Brillenverschreibungen, Verordnen von Tropfen gegen trockene Augen oder erhöhten Augen- druck. Kleinere Eingriffe mache ich selbst wie Geschwulste wegschneiden, das Lasern/die Lichttherapie nach einer Grauen-Star-Operation oder bei Menschen mit Diabetes oder Makula- degenerationen. Für grössere chirurgi- sche Eingriffe überweise ich an einen Kollegen.

Welche Laserbehandlungen haben Sie ausgelagert?

Was ich nicht mache, sind Augenlaser für die Brillenfreiheit. Hier brennt man mit dem Laser sozusagen «Kontakt- linsen» aus dem Auge, bei Kurzsichtigen wird dadurch die Hornhaut zentral verdünnt, sodass man besser in die Weite sieht. Bei Weitsichtigen geht das nur sehr begrenzt. Nach dem Laser sieht man ohne Brille wieder scharf in die Weite, die natürliche Altersweit- sichtigkeit kann man damit aber nicht behandeln.



Augenlasern hilft vor allem bei Kurzsichtigkeit, weniger bei Weitsichtigkeit.

Hier gibt es viele Angebote auf dem Markt ...

Das ist richtig. Es gibt günstige und weniger günstige Angebote, von 800 bis 3500 Franken pro Auge. Bei den Billigangeboten, zum Beispiel mit Reisen ins Ausland, ist das Risiko für Komplikationen erfahrungsgemäss deutlich höher.

Kann man durch Sehtraining die Sehstärke steigern?

Nein, man könnte höchstens die Ko- ordination beider Augen verbessern.

Die Sehstärke ist abhängig von einem scharfen Bild auf der Netzhaut und der Netzhaut selbst und ändert sich nicht durch ein Training.

Sind Neuerungen aus der Forschung in Sicht?

Neue Medikamente gegen die Maku- ladegeneration sind derzeit ein Rie- senthema. Auch künstliche Intelligenz spielt in der Augenheilkunde immer mehr eine Rolle. <

Schluss mit Lidrandentzündungen.

Posiforlid® bietet die gezielte Wärmebehandlung sowie Lidrandhygiene und -pflege bei Lidrandentzündungen.



Posiforlid®
Augenmaske

1



Posiforlid®
Lidhygiene-Tücher

2



Posiforlid®
Augenspray

3

«Zeckenerkrankungen sind oft wie ein Chamäleon»

Dr. med. Claudio Lorenzet teilt seine langjährigen Erfahrungen im Umgang mit Zeckenstichen und klärt populäre Mythen auf.



Während den Frühlingsmonaten ist die Spezialstunde Borreliose beim Hausarzt Dr. med. Claudio Lorenzet besonders beliebt. Dort hört der Facharzt für Allgemeine Innere Medizin immer wieder, dass Zeckenbisse doch nur in den warmen Sommermonaten vorkommen. «Das stimmt jedoch nicht unbedingt», erklärt er. «Die Zeckensaison dauert fast das ganze Jahr. Wegen den milden Temperaturen in den Wintermonaten ist ein Zeckenstich auch unter dem Christbaum möglich.» Denn ab einer Temperatur von acht Grad sind die Zecken aktiv.

Achtung vor der unscheinbaren Gefahr in der Natur

Gerade in den warmen Monaten zieht es viele Personen wieder nach draussen. Im Wartezimmer von Dr. Lorenzet sammeln sich neben Joggern auch Bikerinnen und Spaziergänger. Ein Aufenthalt in der Natur – im Unterholz des Waldes oder in hohem Gras – birgt Risiken für Zeckenstiche. Auch Hundebesitzer sollen besonders aufpassen. «Suchen Sie nach jedem Aufenthalt im Wald Ihren Körper und Ihre Kleidung gründlich nach Zecken ab», empfiehlt deshalb Dr. Lorenzet.

In seinen Sprechstunden kommt es vor, dass der Mediziner Zecken an verschiedensten Körperstellen von Patientinnen und Patienten entfernt. «Typische Stellen sind die Achselhöhlen, Gelenkbeugen sowie bei den Leisten. Bei Kindern oft hinter dem Ohr oder im Bauchnabelbereich.»



Von Zecken übertragene Infektionskrankheiten können gefährlich werden.

Schnelles Handeln rettet Leben

Patientinnen und Patienten sind heutzutage bezüglich Umgang mit Zeckenstichen besser informiert als früher. Dennoch stellt Dr. Lorenzet fest, dass das Risiko eines Zeckenstichs oftmals unterschätzt wird, obwohl eine Frühdiagnose nach einem Zeckenstich entscheidend ist, um eine chronische Erkrankung zu verhindern. In den Sprechstunden können sich Patientinnen und Patienten teils nicht einmal mehr an den Zeckenstich erinnern.

«Mich rufen viele Patienten aus der ganzen Schweiz an mit einer oft langen Leidensgeschichte, weil sie von Ärzten nicht ernst genommen werden. Am Anfang steht immer ein Zeckenstich», sagt Dr. Lorenzet. «Und Fehldiagnosen sind nicht auszuschliessen, da Zeckenerkrankungen oft wie ein Chamäleon wirken. Es kann deshalb schwierig sein, die Beschwerden richtig einzuordnen.»

Zecken übertragen gefährliche Krankheitserreger

In der Schweiz sind bis 30 Prozent der Zecken (Gemeiner Holzbock, *Ixodes ricinus*) Träger von Borrelien (Bakterien), der Erreger der **Borreliose**; rund 0,5 Prozent tragen die Erreger (Viren) der **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)** in sich. «Beide Erkrankungen können zu bleibenden Schäden, insbesondere Lähmungen führen, sehr selten sogar zum Tod», schreibt das Bundesamt für Gesundheit, BAG (weitere Infos s. QR-Code). Daher ist es wichtig, sich vor Zeckenstichen zu schützen und eine Erkrankung frühzeitig zu behandeln.

Einer FSME kann mit einer Impfung vorgebeugt werden. Das BAG empfiehlt eine solche für alle Gebiete der Schweiz ausser für den Tessin. Zur Behandlung einer Borreliose, gegen die keine vorbeugende Impfung möglich ist, werden Antibiotika eingesetzt.



Die Aufklärungskampagne «zecken-stich.ch»



Die Aufklärungskampagne «zecken-stich.ch» will die Öffentlichkeit für Krankheiten sensibilisieren, die durch Zecken übertragen werden können. Die Kampagne «zecken-stich.ch» wird von unterschiedlichen Organisationen unterstützt. Seit 2019 wird sie von Pfizer und VERFORA getragen.





Dr. med. Claudio Lorenzet,
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, bietet seit
30 Jahren die Spezialsprechstunde Borreliose an.

Besserer Schutz durch Impfung sowie Insektenspray

«Immer wieder werde ich in der Sprechstunde mit der Frage konfrontiert, ob eine Zeckenimpfung Sinn mache. Zum Schutz vor Zeckenstichen und zeckenübertragbaren Krankheiten gibt es verschiedene Möglichkeiten», erklärt Dr. Lorenzet:

- > Lange Kleidung tragen. Dies hält Zecken eher davon ab, sich an der Haut festzusetzen. Allerdings ist dies in den warmen Sommermonaten aufgrund der Hitze nicht immer angenehm.
- > Beim Gang in die Natur hilft die fachgerechte Verwendung eines Zeckenschutz- oder Insektensprays.
- > Das BAG empfiehlt zur Vorbeugung gegen FSME eine Impfung für Personen ab drei Jahren, welche sich in Risikogebieten aufhalten (siehe auch Kasten). <



Die Verwendung von Insektenschutzmittel ist ein
Tipp, um sich vor Zeckenstichen zu schützen.



Immunsystem fit: auch während der Pollen-Saison!

Pollen können unser Immunsystem schwächen und so zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte führen. Broncho-Vaxom® beugt wiederkehrenden Atemwegsinfekten durch seine dreifache Wirkung vor: gestärkte natürliche Abwehrkräfte, geringere Anfälligkeit für Infekte der Atemwege und mildere chronische Bronchitis.

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Monaten.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

OM Pharma Suisse AG
1217 Meyrin
broncho-vaxom.ch



Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen

Das Lebewohl® Hühneraugenpflaster wirkt gegen Hühneraugen und Hornhaut, mildert den Druckschmerz und erleichtert die schonende Entfernung der verhornten Haut. Der grüne Wirkstoffkern ist von einem weichen Filzringpolster umgeben. Lebewohl® flüssig wirkt gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen und bildet kurz nach dem Auftragen ein unsichtbares, dünnes und abdeckendes «Pflaster».

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
melisana.ch

Verrückte Aprilscherze

1957 vermeldete die BBC, dass es in der Schweiz aufgrund des milden Winters eine besonders gute Spaghetti-Ernte gegeben habe. Burger King publizierte 1998 eine Anzeige in «USA Today»; sie kündigte den neuen Whopper für Linkshänder an, bei dem alle Zutaten um 180 Grad gedreht seien. 2013 verkündete eine niederländische Firma, dass es für Brillenträger künftig Windschutzscheiben in passender Sehstärke gebe.



Im vollen Ernst

Als Scotland Yard am 30. März 2020 eine Zusammenarbeit mit ortsansässigen Brauereien und Gin-Destillieren ankündigte, hielten das einige für einen schlechten Aprilscherz. Tatsächlich aber schloss die Polizei in London wegen Engpässen an Desinfektionsmitteln Lieferverträge mit der Alkoholindustrie ab. Und ein Online-Händler für Fetischisten spendete vorrätige Wegwerf-OP-Kittel an ein britisches Krankenhaus.

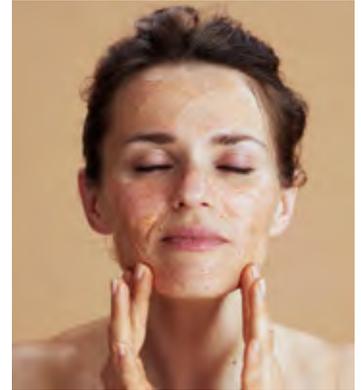


Blütenmeer und Hexentanz

Der Sonntagsspaziergang wird im April noch schöner, wenn er durch ein Blütenmeer führt. Beispielsweise zum Tulpenfest in Morges, in den Berner Rosengarten oder auf den Fricktaler «Chriesiwäg». Vom 30. April auf den 1. Mai ist Walpurgisnacht. Da wird der Winter nicht nur ums Feuer, sondern auch in allerlei Klubs weggetanzt. Zur Stärkung bietet sich eine traditionelle Maibowle mit Waldmeister an, der in Gartencentern erhältlich ist.

Frühlingshaut

Die Haut braucht ebenfalls einen Frühlingsputz. Mit sanften Peelings lassen sich abgestorbene Zellen und trockene Hautschuppen entfernen. Um die ersten Sonnenstrahlen unbeeinträchtigt zu genießen, die Haut auf jeden Fall jetzt schon vor schädlichen UV-Strahlen schützen. Es gibt spezielle Gesichtscremes mit LSF und Tagescremes mit Sonnenschutz. Gereizte trockene Winterhaut mit Vitamin-E-haltigen Produkten pflegen.



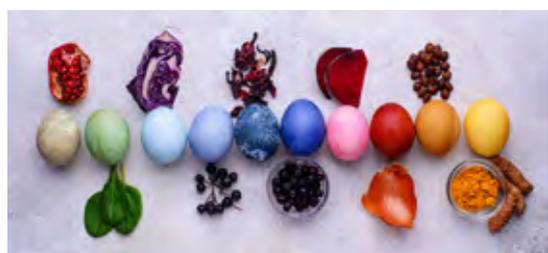
Weltereignisse

Im Monat April fanden zahlreiche historische Ereignisse statt. Am 1. April 2001 wurde in den Niederlanden die Ehe für alle eingeführt. Am 2. April 1792 legte man den US-Dollar als Zahlungsmittel fest. Am 7. April 1948 wurde die Weltgesundheitsorganisation WHO gegründet. Am 12. April 1961 flog Juri Gagarin als erster Mensch in den Weltraum. Am 15. April 1912 ging die Titanic unter. Am 26. April 1986 begann der GAU im Kernkraftwerk Tschernobyl.



Naturfarben für Eier

Warum zu Ostern nicht einmal Eier mit Lebensmitteln aus dem Kühl- oder Vorratsschrank färben? Für Grün stehen Spinat und Petersilie. Randen sorgen für einen tiefen Rotton. Ein schönes Blau ergibt sich durch Heidelbeeren und Holunder. Strahlendes Gelb wird mit Kurkuma gezaubert und Orange mit Karotten. Für Muster sorgen Blätter und Blüten, die mit einem Nylonstrumpf am Ei fixiert werden. Zahlreiche Tipps finden sich im Internet.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Mara Zemgalieteo/stock.adobe.com, STOATPHOTO/stock.adobe.com, Racle Fotodesign/stock.adobe.com, Alliance/stock.adobe.com, Boyan Dimitrov/stock.adobe.com, Yulia Furman/stock.adobe.com,



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 30. April 2025. 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
Migros-Gutscheinen
im Wert von 100 Franken.**

Hilfsmittel bei Verletzungen	Frau von Isaak im AT		Hauptstadt v. Jordanien		schweiz. Olympiasiegerin (Ski)	nützlich sein, zuarbeiten	CH-Ministerium	Professor im Ruhestand			Glocke e. brit. Uhr: Big ...	Tennis-schläger	grosse Geschütze		Ball-wiederholung b. Tennis	um zu
								mineral. Gewürz								
Abk.: Europa-meisterschaft			besitz-anzeig. Fürwort (3. Pers.)		Gedankenblitze						über-lieferte Erzählung		engl.: neu		4	
ital.: Basel								US-Swing-musiker † 1984		Kapsel-frucht						
					frz.: Genfersee: Le ...		Nacht-lager im Freien						weibl. frz. Artikel		Augen-blick, im ...	
Blut-gefässe		nach-mähen		Ver-mächtnis						bewegl. Knochenverbindung						8
ver-traut sein: sich ...							unterird. Ver-kehrsmittel		Wund-starr-krampf							6
				Teil des Ess-bestecks		Ausruf										
Angeh. e. nord. Volkes	fach-kundig, virtuos		Dach-fenster													1
voll-bracht, fertig							aus der Luft ge-schlagener Ball		frz.: Heilige (wbl.)							
			US-Com-puterpionier (Bill)		Video-system											
best. Artikel (4. Fall)		nordost-span. Stadt														
eiförmig, elliptisch					Präteri-tum von weben (1. Pers.)		Baum-teil									
nicht auf-geklärt (Tat)		Zürcher Fuss-ballclub		drahtlo-ses Netz-werk												3
																5
Abk.: Touring Club Schweiz				Daten-block aus 8 Bits												

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der März-Ausgabe lautet:

IMMUNSYSTEM



Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und/oder körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie schnelle Ermüdbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnisschwäche und Schwindelgefühl.

Gincosan® zeichnet sich aus mit der einzigartigen Kombination von Ginkgo biloba Extrakt GK501® und dem Panax Ginseng Extrakt G115®. «G115®» ist eine in mehreren Ländern eingetragene Marke der «Pharmaton AG» und wird unter Lizenz verwendet.

7 klinische Studien



klinisch getestet

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaberin: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferfirma: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

Sie fragen, wir antworten

«Können Sie mir Auskunft geben über die Ursachen und Symptome einer Sehnenscheidenentzündung? Ich habe Schmerzen im rechten Handgelenk und vermute, dass es sich dabei um diese Erkrankung handeln könnte.»

Apothekerin: «Wenn Sehnen zu stark beansprucht werden, kann es zu einer Entzündung der Sehnenscheide kommen. Sie tritt typischerweise nach ungewohnten und immer gleichmässigen Belastungen auf, etwa beim Sport, Stricken oder bei Computerspielen und Gartenarbeiten. Am häufigsten sind die Sehnen-scheiden in Fingern, Händen, Ellbogen und Fussgelenken betroffen. Manchmal sind auch Gelenkerkrankungen wie Arthritis oder Gicht für Sehnenscheidenentzündungen verantwortlich.

Das sind die Symptome: Schmerzen der Sehnen bei Berührung sowie bei Bewegung der Gelenke. Durch die Entzündung kann sich Flüssigkeit in den Sehnenscheiden ansammeln, was zu einer sicht- und fühlbaren Schwellung der Sehnenscheide führt. Das Schmiermittel in der Sehnenscheide kann aber auch austrocknen: Spür- und hörbares Reiben beziehungsweise Knirschen der Sehnen in den Sehnenscheiden ist die Folge.

Eine falsch oder ungenügend behandelte Sehnenscheidenentzündung kann schwerwiegende Folgen haben. Die Sehne kann im Laufe der Zeit mit der Sehnenscheide verkleben, was zu Bewegungseinschränkungen und dauerhaften Beschwerden führen kann. Wenn Sie starke Schmerzen verspüren, die Selbstbehandlung nach einigen Tagen keinerlei Besserung bringt oder wenn nicht nur die Sehne, sondern auch das entsprechende Gelenk in Mitleidenschaft gezogen wurde, sollten Sie rechtzeitig Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren.» <

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



NEU: Granulat mit Cola-Zitronen-Aroma

DOLO-SPEDIFEN forte 400 lindert akute Schmerzen, wie Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Auf Basis von Ibuprofen Arginat. Jetzt als Granulat mit Cola-Zitronen-Aroma erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG
6814 Cadempino
dolospedifen.ch/de



Venenbeschwerden?

Künzle Venenbeschwerden Pinus® Pygenol® Tabletten mit dem Wirkstoff Pinienrindenextrakt stärkt und schützt die Blutgefässe und hilft bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, venösen Stauungen, Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen. Rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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

Tentan AG
4452 Itingen
pinus-pygenol.ch



Geschenk*

nutri derm

Reichhaltige, nährnde Pflege
und intensive Regeneration.
Auch für die empfindliche Haut.

Nutriderm-Produkte nähren, straffen und regenerieren die Haut intensiv. Hochwirksame Wirkstoffe, wie der Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex und Gatuline® Radiance, fördern die Zellerneuerung und sorgen für einen strahlenden, ebenmässigen Teint.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

Mehr Details



NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL