



astrea

apotheke



Longevity

Tipps für ein langes,
gesundes Leben

Babynahrung

Die natürlich
beste Wahl



Tim Mälzer
im Interview

Jung, stark – und von Schmerzen ausgebremst?
**Endometriose im Fokus:
Podcast «Villa Margarita»**





Ericka Backoff
kommt aus Mexiko und
lebt mit einer chronischen
Erkrankung

Veränderungen vorantreiben Engagement für unsere Gesellschaft

Seit mehr als einem Jahrhundert engagieren wir uns für die Unterstützung von Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Unser Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Ansatz zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch Prävention, Innovation und ökologische Nachhaltigkeit tragen wir zu einer Förderung der Lebensqualität bei.

Weitere Informationen: novonordisk.ch

Gesamtauflage

101000 Ex.

Ausgabe

5 – Mai 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

Redaktor

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

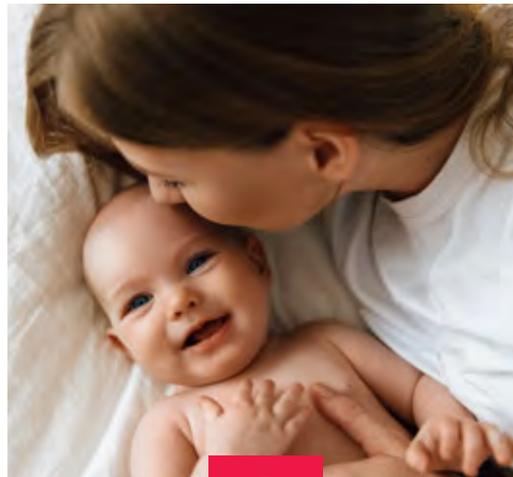
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Fotos Cover:

André Caradonna (Villa Margarita),
©RTL_Deutschland (Tim Mälzer)



4



8



30

Titelthemen

- 4 Longevity: Tipps für ein langes und gesundes Leben
- 11 Villa Margarita beleuchtet das Thema Endometriose

Ernährung

- 8 Muttermilch: die natürlich beste Wahl
- 30 Nur nicht die Nerven verlieren!

Gesundheit

- 6 Mehr Genuss, weniger Verzicht
- 12 Themenserie Herz: Hirnschlag
- 22 Testen Sie Ihr Wissen: Blasenentzündung
- 25 Serie Heilpflanzen: Passionsblume
- 33 Wie unser Gehör funktioniert – und was es gefährdet

Persönlichkeiten

- 14 Tim Mälzer: «Essen ist in Pflegeheimen ein echtes Problem»

Für die Kinder

- 17 Kinderfrage: «Wozu sind die Nerven da?»
- 18 Kinderposter
- 20 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 26 Auf den Fersen der höchsten Apothekerin
- 35 Rat aus der Apotheke: Kopfschmerzen

Ein Geschenk
Ihrer Apotheke

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 2. Juni 2025 in Ihrer
Apotheke für Sie bereit.



Tipps für ein langes und gesundes Leben

Menschen werden immer älter. Doch wie lässt sich der Alterungsprozess günstig beeinflussen, sodass wir möglichst lange gesund und aktiv bleiben? Hier sind die wichtigsten Erkenntnisse aus der Forschung zu Anti-Aging und Longevity (Langlebigkeit).

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Das Streben nach einem langen und gesunden Leben ist so alt wie die Menschheit selbst. Immer mehr Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bemühen sich, die Faktoren zu entschlüsseln, die unsere Gesundheit langfristig fördern, den Alterungsprozess verlangsamen und die Lebensqualität im späteren Lebensabschnitt verbessern.

Anti-Aging und Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren für ein langes und gesun-

des Leben. Sie beugt nachweislich Übergewicht und der Entwicklung chronischer Erkrankungen vor. Ideal ist die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, frischem Obst, moderatem Fischkonsum und wenig Milchprodukten und Fleisch. Bei Alkohol und Zucker ist Zurückhaltung geboten. Zucker kann Übergewicht, Karies und Entzündungen im Körper fördern, was das Risiko für verschiedene chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen erhöht. Eine zuckerreiche Ernährung kann zudem zu Insulinresistenz und Stoffwechselstörungen führen, die langfristig die Gesundheit beeinträchtigen.

Longevity und Supplemente

Antioxidantien, die zum Beispiel in Beeren, grünem Blattgemüse oder in Nüssen und Samen enthalten sind, reduzieren Zellschäden durch freie Radikale und können so den Alterungsprozess verlangsamen. Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch wie Lachs und in Pflanzenölen wie Lein- oder Walnussöl vorhanden sind, haben eine entzündungshemmende Wirkung. Reicht die Ernährung nicht aus, um den Bedarf des Körpers an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken, wird die Einnahme entsprechender Nahrungsmittelsupplemente empfohlen.

Fasten und Langlebigkeit

Es ist nicht nur wichtig, was wir essen, sondern auch, wie viel. Die Einschränkung der Kalorienzufuhr ohne Unterernährung kann die Alterung verlangsamen. Das zeigt sich deutlich an der Bevölkerung der japanischen Insel Okinawa, die für ihre hohe Zahl an Hundertjährigen bekannt ist. Einer der Faktoren für die Langlebigkeit dieser Menschen ist neben den Genen und der sozialen Unterstützung die Ernährung. Die Menschen auf Okinawa sind überzeugt, dass man aufhören sollte zu essen, wenn man

zu 80 Prozent satt sei. Eine moderate Kalorienrestriktion verbessert die Zellgesundheit, verringert Entzündungen und reduziert das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten. Entzündungshemmend wirkt sich ebenfalls das sogenannte Intervallfasten aus: Dabei isst man zum Beispiel während acht Stunden und verzichtet während 16 Stunden am Tag auf Nahrung. Intervallfasten kann laut einer aktuellen Studie nicht nur bei der Gewichtsabnahme helfen, sondern auch das Darmmikrobiom (Bakterienzusammensetzung im Darm) und das Immunsystem positiv beeinflussen.

Körperliche Aktivität und Langlebigkeit

Regelmässige Bewegung und Sport sind essenziell für ein langes und gesundes Leben. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Erwachsene mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität von moderater Intensität pro Woche. Sport reduziert den Blutdruck und verringert so das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Am besten ergänzt man das Ausdauertraining durch zwei Einheiten an Krafttraining pro Woche. Das wirkt Knochenschwund und Muskelabbau im Alter entgegen.

Louis
Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA



nutri
derm

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

Nutri-derm-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.

NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL



Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

Mehr Details



Anti-Aging im Schlaf

Im Schlaf regenerieren sich die Zellen, wodurch das Immunsystem gestärkt wird. Bei Menschen, die chronisch zu wenig schlafen, erhöhen sich die Entzündungswerte im Körper, was den Alterungsprozess beschleunigt. Ideal sind zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Ein erholsamer Schlaf wirkt sich zudem positiv auf das Gehirn aus: Er verbessert das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen und reduziert das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer.

Die Qualität des Schlafs lässt sich durch eine gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung verbessern. Auf üppige Mahlzeiten, Koffein, Alkohol und die Nutzung von elektronischen Medien wie Smartphones, Tablets oder Fernseher kurz vor dem Zubettgehen verzichtet man besser. Die meisten Bildschirme strahlen blaues Licht aus, das die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin drosselt. Ausserdem kann die Nutzung sozialer Medien oder die Beantwortung von E-Mails spät abends zu einer mentalen Aktivierung führen, was das Einschlafen erschwert.

Alterungsprozess durch Stressbewältigung bremsen

Chronischer Stress kann die Lebensspanne verkürzen, indem er den Blutdruck erhöht sowie Entzündungen und Zellschäden fördert. Schüttet der Körper kontinuierlich Stresshormone wie Cortisol aus, wird der Alterungsprozess beschleunigt. Zudem steigt das Risiko für diverse gesundheitliche Probleme.

Ausreichend Schlaf, regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung tragen dazu bei, Stress besser zu bewältigen. Yoga, Atemübungen oder Meditation verringern das Stressniveau ebenfalls und fördern die Langlebigkeit. Nicht zuletzt hilft die Pflege von Hobbys und sozialen Kontakten, Stress abzubauen und so länger gesund zu bleiben. <



Susanna Steimer Miller ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.

Mehr Genuss, weniger Verzicht

Im Restaurant nach Lust und Laune bestellen? Für Menschen mit Diabetes nicht immer selbstverständlich. Wer via Fingerstechen seinen Blutzucker misst, hat Momentaufnahmen zum aktuellen Verlauf. Wie sich aber der Zuckerwert zwischen den Messungen genau verhält, bleibt im Dunkeln. Kein Wunder, dass sich eine gewisse Unsicherheit einstellen kann. Denn wie genau der Körper etwa auf bestimmte Lebensmittel reagiert, ist so nicht nachvollziehbar.

Viele Menschen mit Diabetes, vor allem mit Typ 2,¹ verzichten daher lieber gleich auf Gerichte, die sie hinsichtlich der Glukosewirksamkeit nicht einschätzen können (wie z. B. Pizza, Aufläufe oder Nudelgerichte) oder andere Lebensmittel (wie z. B. Alkohol), die den Zuckerspiegel beeinflussen. Für mehr Klarheit und besondere Diskretion kann die automatische Zuckermessung sorgen. Wer einen Zuckersensor nutzt, weiss viel genauer, wie es um seine Werte bestellt ist. Der Dexcom G7 Sensor misst den Zuckerwert kontinuierlich und sendet ihn alle fünf Minuten an ein Empfangsgerät. Durch das Biofeedback in Echtzeit können Nutzer vor und nach dem Essen sehen, wie sich ihr Zuckerwert verhält, wodurch die Entscheidungen zum Verzehr bestimmter Lebensmittel erleichtert werden.

dexcom G7

IHR DEXCOM G7 TESTPAKET



Sie haben Diabetes und wünschen sich eine einfache und genaue² Methode, Ihre Zuckerwerte zu erfahren?

Dann jetzt Dexcom G7 gratis testen³:

www.dexcom.com



- > Erstattungsfähig für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren⁴ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.⁵
- > Rezept einfach per E-Mail (ch.info@dexcom.com) oder Post an Dexcom senden, Dexcom kümmert sich um alles Weitere
- > Wegfall der Vorkasse: Dexcom rechnet direkt mit der Krankenkasse ab.

¹ Chobot A et al. Diabetes Metab Res Rev. 2018;10:34(7): e3042.

² Garg SK, et al. Diabetes Technol Ther. 2022;24(6):373-380.

³ Grattest für alle Menschen mit Diabetes unter einer Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.

⁴ Dexcom G7 Benutzerhandbuch. 2024;2:6.

⁵ www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html

Pflanzen haben Ohren

Es gibt mittlerweile Studien, die belegen, dass Pflanzen auf Schall reagieren können. Sie registrieren beispielsweise das Summen von Bienen und die Wurzeln gewisser Pflanzenarten wachsen gezielt in die Richtung von Frequenzen, die an fließendes Gewässer erinnern. Offenbar haben Pflanzen weitaus mehr Sinneswahrnehmungen als bisher angenommen, auch wenn sie über kein Nervensystem verfügen.



Aussergewöhnliche Regenerationsfähigkeit

Der mexikanische Schwanzlurch Axolotl verfügt über eine Fähigkeit, um die ihn wohl jeder Mensch beneiden dürfte: Er kann ganze Gliedmassen, Teile seines Herzens und sogar des Gehirns regenerieren. Wie er das genau macht, ist noch ein Rätsel, aber Wissenschaftler befassen sich ausgiebig mit der Erforschung dieses Phänomens, um es für die Humanmedizin nutzen zu können.



Die Geheimnisse der Meere

Bizarre Lebensformen, im Dunkeln leuchtende Fische und gigantische Tiefseekalmare lassen uns staunen und erinnern uns daran, wie wenig wir eigentlich über die unergründlichen, lichtlosen Tiefen des Ozeans wissen. Über 80 Prozent davon sind noch unerforscht, obwohl das, was wir dort finden könnten, vielleicht Antworten auf die Entstehung des Lebens und unseres Planeten liefern könnte.

Illusion und Realität

Das menschliche Gehirn macht keinen Unterschied zwischen Erfahrungen, die es sich nur vorstellt, und solchen, die es echt erlebt. Diese Erkenntnis eröffnet uns ein riesiges Feld an Möglichkeiten, um negative Überzeugungen in Bezug auf uns und die Welt umzuprogrammieren. Denn Gedanken formen bekanntlich unsere (Eigen-)Wahrnehmung und wer weiss, vielleicht sogar unsere Realität?



Wurzel- und Netzwerk

Bäume und Pilze leben in einer engen und sehr faszinierenden Symbiose: Pilze verbinden sich über ihr Myzel mit den Wurzeln verschiedener Bäume und bilden so ein gemeinsames Netzwerk, über das sie Nährstoffe wie Zucker und Wasser miteinander austauschen. Dieses «Wood Wide Web» ermöglicht sogar die Kommunikation zwischen den Bäumen und dient dem Wachstum und Überleben beider Seiten.



Der Herzschlag der Erde

Es ist tatsächlich wahr: Unser Heimatplanet hat einen eigenen «Herzschlag». Diese elektromagnetischen Wellen, die «Schumann-Resonanzen» genannt werden, entstehen in der Ionosphäre (eine Schicht der Erdatmosphäre) und schwingen ungefähr mit 7,83Hz. Diese Frequenz ähnelt den menschlichen Gehirnwellen im entspannten Alpha-Zustand, der Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.



Zusammengestellt von: Tanja Bärtschiger

Fotos: lovelyday12/stock.adobe.com, lapis2380/stock.adobe.com, thomaseder/stock.adobe.com, VectorMine/stock.adobe.com, Olga/stock.adobe.com, Sergey Nivens/stock.adobe.com



Muttermilch: die natürlich beste Wahl

Muttermilch ist die ideale Nahrung für Neugeborene. Sie enthält alle essenziellen Nährstoffe, die für das Wachstum und die Entwicklung eines Babys notwendig sind. Zudem passt sie sich laufend den Bedürfnissen des Kindes an und bietet einen natürlichen Schutz vor Infektionen. Ein weiterer Vorteil: Muttermilch ist stets verfügbar und hat die perfekte Temperatur.

TEXT: REDAKTION

Trotz der Vorteile des Stillens gibt es Umstände, in denen dies nicht oder nur eingeschränkt möglich ist. Hier kann das Abpumpen von Muttermilch eine Alternative sein, um das Baby weiterhin mit der wertvollen Milch zu versorgen. Die gewonnene Milch kann in sterilen Behältern bis zu sechs Stunden bei Raumtemperatur, drei bis fünf Tage im Kühlschrank oder bis zu sechs Monate in der Gefriertruhe aufbewahrt werden.

Fortschritte in der Säuglingsnahrung: hochwertige Flaschenmilch

Für Babys, die nicht gestillt werden können oder zusätzliche Nahrung benötigen, gibt es moderne Säuglingsmilchprodukte, die eine ernährungsphysiologisch wertvolle Alternative darstellen. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Zusammensetzung von Flaschenmilch enorm verbessert. Durch intensive Forschung wurde sie immer weiter an die Muttermilch angenähert.

«Stillen ist natürlich, aber nicht immer möglich. Es gibt gute Alternativen.»

Säuglingsmilch enthält eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten sowie essenzielle Vitamine und Mineralstoffe. Während Muttermilch zahlreiche bioaktive Stoffe enthält, die in industriell hergestellter Milch nicht nachgebildet werden können, entwickeln sich Babys auch mit Flaschenmilch sehr gut. Die Herstellung unterliegt strengen gesetzlichen Vorgaben und Qualitätskontrollen, um eine sichere Ernährung zu gewährleisten.

Anfangs- und Folgemilch: Unterschiede und Empfehlungen

Bei der Wahl der richtigen Säuglingsmilch ist das Alter des Babys entscheidend. Es wird zwischen Anfangsmilch und Folgemilch unterschieden:

- > **Anfangsmilch (Pre oder 1):** Diese ist für die ersten sechs Lebensmonate geeignet und deckt den kompletten Nährstoffbedarf eines Säuglings. Sie kann nach Bedarf gefüttert werden, ähnlich wie Muttermilch.
- > **Folgemilch (2 oder 3):** Ab dem sechsten Monat kann Folgemilch gegeben werden, wenn das Baby bereits Beikost erhält. Sie ist jedoch keine zwingende Notwendigkeit, da Anfangsmilch ebenfalls weiterhin ausreicht. Schweizer Fachgesellschaften empfehlen in der Regel, Anfangsmilch bis zum Ende des ersten Lebensjahrs beizubehalten.

NEU

Quetschies mit -30% weniger Zucker*
durch innovative Rezepturen aus Früchten, Getreide und Gemüse



Holle



*Im Vergleich zu üblichen Quetschies. Zutaten enthalten von Natur aus Zucker.



Auch hochwertige Säuglingsmilch kann für eine gesunde Entwicklung sorgen.

Spezialnahrung: Wenn besondere Bedürfnisse bestehen

Manche Babys haben spezielle Ernährungsbedürfnisse. Hierfür gibt es angepasste Formulierungen, die auf bestimmte gesundheitliche Herausforderungen eingehen:

- > **Für Frühgeborene oder untergewichtige Babys:** Diese Nahrung hat eine höhere Kalorien- und Nährstoffdichte, um das Wachstum optimal zu unterstützen.
- > **Für Babys mit Allergien:** Hypoallergene (HA) Nahrungen wurden früher häufig zur Prävention empfohlen, werden aber heute von Fachgesellschaften nicht mehr als vorbeugende Massnahme unterstützt. Bei einer nachgewiesenen Kuhmilch-Eiweiss-Allergie können hoch-hydrolysierte Formeln verwendet werden.
- > **Für Babys mit Verdauungsproblemen:** Säuglinge, die häufig Spucken, an Koliken oder Verstopfungen leiden, profitieren von Spezialmilch, die leichter verdaulich ist oder spezielle Inhaltsstoffe zur Linderung enthält.
- > **Für Babys mit Stoffwechselstörungen oder Erkrankungen:** Angepasste Milchprodukte sind für Babys mit Zöliakie, Laktoseintoleranz oder anderen metabolischen Störungen erhältlich. Einige dieser Produkte sind rezeptpflichtig und sollten in Absprache mit einer Fachperson genutzt werden.

Beikost: der richtige Zeitpunkt

Ab etwa dem fünften bis siebten Monat zeigen viele Babys Interesse an fester Nahrung. Der individuelle Entwicklungsstand des Kindes sollte hier beachtet

werden. Die Beikost dient zunächst als Ergänzung zur Milch und kann schrittweise eingeführt werden. Manche Babys bevorzugen Brei, während andere mit Fingerfood beginnen. Auch mit Beikost kann weiter gestillt oder Säuglingsmilch gegeben werden, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

Ob durch Stillen oder mit hochwertiger Säuglingsmilch – Babys erhalten heutzutage eine sichere und nährstoffreiche Ernährung. Während Muttermilch als natürlich beste Wahl gilt, bietet moderne Flaschenmilch eine wertvolle Alternative. Die richtige Nahrung hängt von den individuellen Bedürfnissen des Kindes ab und bei Unsicherheiten oder besonderen Ernährungsanforderungen ist eine Beratung durch Fachpersonen ratsam. <



Ab dem fünften bis siebten Monat kann man Babys schrittweise an Beikost gewöhnen.



Endometriose: Wenn junge Frauen ihr volles Potenzial nicht entfalten können

Die 17-jährige Rosie wird periodisch gebeutelt von extremen Menstruationsschmerzen. Übelkeit, Schwindel und Erbrechen zwingen sie ins Bett. Wie soll sie ihr volles Lebenspotenzial entfalten, wenn der Schmerz als Begleiter sie mit der Wärmeflasche ans Bett fesselt, statt mit Freundinnen in die Schule oder ins Kino zu gehen?

TEXT: VILLA MARGARITA

Erst als eine Freundin sie ermutigt, sucht Rosie ärztlichen Rat – die Diagnose: Verdacht auf Endometriose.

Etwa jede zehnte Frau ist betroffen, doch gerade junge Patientinnen bleiben oft jahrelang ohne Diagnose. Die Folgen: chronische Schmerzen, Schulabsenzen, berufliche Einschränkungen und sozialer Rückzug. Eine aktuelle Studie zeigt, dass viele Frauen mit Endometriose rückblickend berichten, sie hätten ihr «Full Life Potential» – ihr volles Potenzial – nicht ausschöpfen können: weder beruflich noch privat. Deswegen ist Aufklärung zu Endometriose auf verschiedenen Kanälen enorm wichtig und wird im Idealfall bereits im Schulunterricht aufgegriffen – denn bei zwei Dritteln aller Frauen mit Endometriose treten die Beschwerden vor dem 20. Lebensjahr auf.

Leiden gehört nicht zum weiblichen Dasein. Die Vorstellung, dass Schmerzen oder Leiden «dazugehören» und dass Frauen «da durch müssen» – sei es bei der Menstruation oder in den Wechseljahren – ist wissenschaftlich widerlegt. Schmerzen sind kein Schicksal, sondern ein Warnsignal des Körpers und müssen ernst genommen werden.

Eine frühzeitige Behandlung kann Langzeitfolgen, insbesondere das chronische Schmerzsyndrom, verhindern. Bei Zweifeln direkt in einem spezialisierten Endometriose-Zentrum abklären lassen.

Wann Menstruationsschmerzen abklären?

- > Schmerzmittel helfen nicht mehr oder erfordern immer höhere Dosen.
- > Schmerzen beeinträchtigen Alltag, Schule oder soziale Kontakte.
- > Begleitsymptome: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht, Schmerzen beim oder nach Geschlechtsverkehr.
- > Extrem starke Blutung, stündlicher Wechsel von Binden oder Tampons nötig.
- > Schmerzen unabhängig von der Menstruation, erschwert Diagnose.

Drei Monate nach Therapiebeginn sagt Rosie: «Seit Langem habe ich keine Schmerzen mehr und das Gefühl, mein Leben selber in der Hand zu haben.»

Mit Wissen, frühzeitiger Diagnostik und einer ad-äquaten hormonellen Therapie – ergänzt durch gezielte Mikronährstoffe, Pflanzenextrakte, entzündungsarme Ernährung und gezielte Achtsamkeitsmassnahmen können Frauen mit Endometriose die Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen und ihr volles Potenzial entfalten. <

Dr. med. Anja Wüest ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, spezialisiert auf Reproduktionsmedizin, gyn. Endokrinologie sowie Kinder- und Jugendgynäkologie. **Jeannine Kohl** ist Apothekerin ETH und Inhaberin einer Apotheke im Luzernischen Seetal. **Priska Christen** ist Apothekerin ETH, Speakerin und Unternehmerin.

Zusammen sind sie die Macherinnen des preisgekrönten Medizin-Podcasts «Villa Margarita» zu Frauengesundheit.



Im Zentrum der Villa Margarita steht ein periodisch erscheinender Podcast. In diesem konfrontieren eine Frauenärztin und zwei Apothekerinnen ihr Expertinnenwissen zu Medizin, Gesundheit und Beauty. Dabei entstehen Geschichten und kristallisiert sich Wissen: ein Zuhause für weibliches Meditainment – Medizin und Entertainment.

Diese Podcast-Episoden aus der Villa Margarita erschienen zum Thema Endometriose:



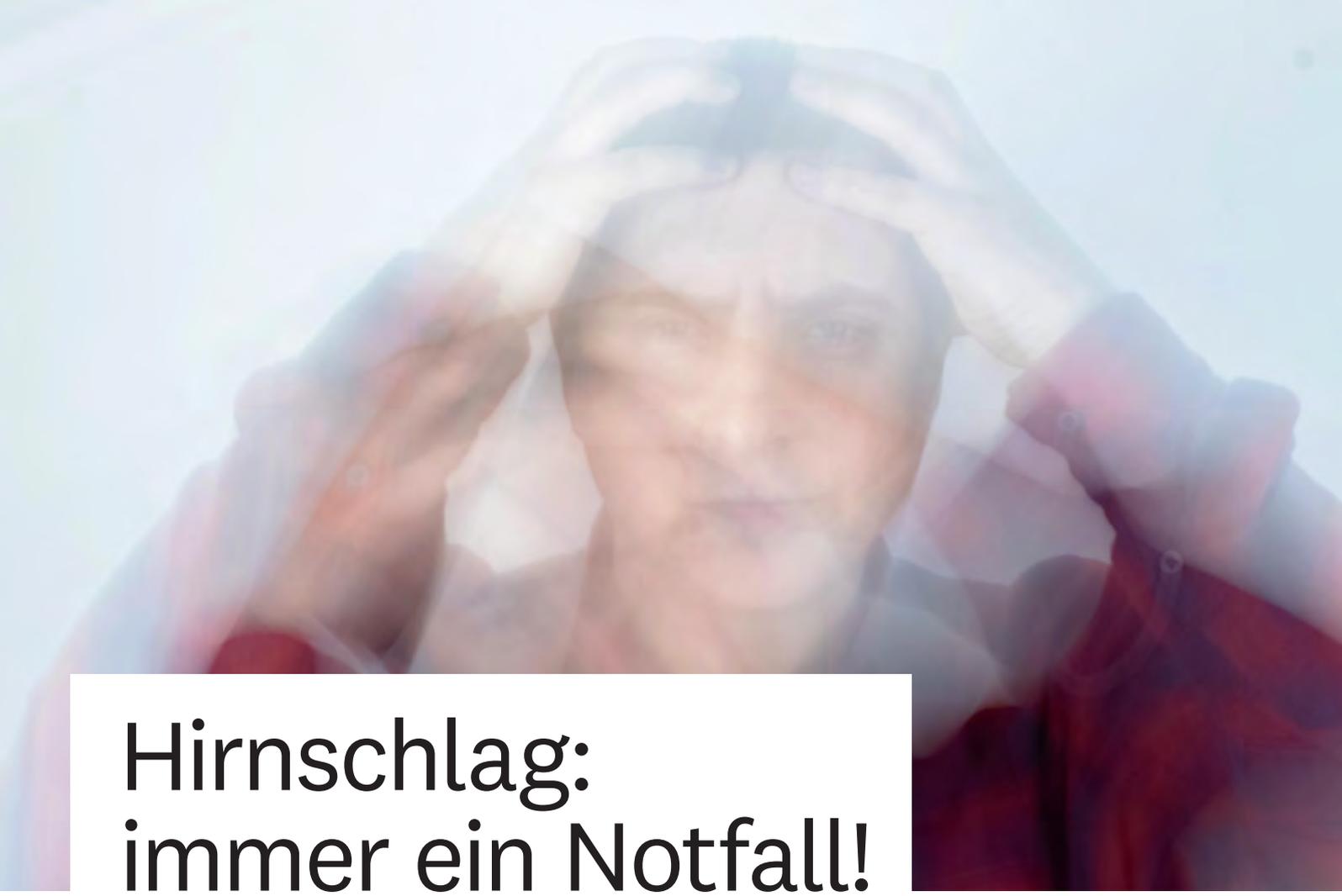
Endomet-Rosie (17 J.) → Aufklärung zu Endometriose an Schulen, Lebenspotenzial junger Frauen



Lola Dolora (32 J.) → Ursache und Auswirkung von Endometriose, Kinderwunsch

Die beliebtesten Folgen der Villa Margarita sind Fallbeispiele wie «Wechsel-Jara» oder «Die wunde Kunigunde» – sie drehen sich um Wohlbefinden und einen kraftvollen Neustart für Frauen jenseits der fruchtbaren Jahre.

Der Podcast ist frei zugänglich überall, wo es Podcasts gibt und auf www.villamargarita.swiss.



Hirnschlag: immer ein Notfall!

Ein Hirnschlag ist eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirns und kann jeden Menschen treffen, egal, wie alt er ist. Schnelles Handeln hat oberste Priorität und rettet Leben.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Wenn die Durchblutung in Teilen des Gehirns plötzlich unterbrochen wird, können die Hirnzellen nicht länger mit genügend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Sie sterben ab, was bleibende Schädigungen zur Folge hat. Welche Beeinträchtigungen auftreten, hängt vom betroffenen Hirnareal ab. Die Schwere der Folgeschäden korreliert hingegen mit der Dauer der unterbrochenen Blutzufuhr. Deshalb gilt «Time is brain»: Ein schnelles Erkennen der Symptome sowie ein beherztes und korrektes Eingreifen tragen dazu bei, Langzeitfolgen zu verhindern oder zu minimieren.

So kommt es zum Hirnschlag

In der Schweiz erleiden jährlich etwa 16 000 Menschen einen Hirnschlag. Das macht dieses Ereignis zur dritthäufigsten Todesursache in unserer Bevölkerung. Rund ein Viertel der Betroffenen sind jünger als 65 Jahre.

Die meisten Hirnschläge beziehungsweise Schlaganfälle lassen sich auf zwei Ursachen zurückführen: Beim ischämischen Infarkt wird ein Blutgefäss im Gehirn durch ein Blutgerinnsel, einen sogenannten Thrombus, verstopft. Das Gerinnsel kann in einem Hirngefäss oder an einer an-

deren Stelle im Körper entstehen, sich dort lösen und ins Gehirn geschwemmt werden. Etwa 85 Prozent der Schlaganfälle entstehen auf diese Weise. Nur 15 Prozent der Hirnschläge entstehen durch ein geplatztes Blutgefäss im Gehirn, also durch eine Hirnblutung. Dadurch kommt es zu lokalen Schädigungen des umliegenden Gewebes.

Anzeichen eines Hirnschlags

Wenn eines oder gleich mehrere der folgenden Symptome beobachtet werden, handelt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit um einen Hirnschlag:

- > Meist einseitige, plötzliche Lähmungen, Gefühlsstörungen oder Schwäche, zum Beispiel im Gesicht, Arm oder Bein.
 - > Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen.
 - > Plötzliche, oft nur einseitige Sehstörungen wie Blindheit oder Doppelbilder.
 - > Starker Schwindel, oft verbunden mit Gehunfähigkeit.
 - > Plötzlicher und ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz.
- Diese Zeichen sind Alarmzeichen. Die betroffene Person sollte nicht zum Hausarzt, sondern so schnell wie möglich direkt in ein Spital mit einer Stroke Unit, die auf die Behandlung von Schlaganfällen spezialisiert ist, eingewiesen

werden. Hierbei zählt jede Minute, denn das Überleben und die weitere Prognose hängen von der Zeit ab, die bis zur Behandlung vergeht. Die Notrufnummer lautet 144!

Harmloses «Schlegli»?

Streifung oder Schlegli: Oft werden diese vorübergehenden Durchblutungsstörungen im Gehirn, die in der Fachsprache als TIA (Transitorische Ischämische Attacke) bezeichnet werden, verharmlost. Sie weisen die gleichen Symptome wie ein Hirnschlag auf, die Beschwerden sind aber nur von kurzer Dauer. Als Warnsignal für einen bevorstehenden Schlaganfall sollten sie unbedingt notfallmässig medizinisch abgeklärt werden. Denn die Gefahr, dass in den darauffolgenden Tagen ein «richtiger» Schlaganfall folgt, ist sehr gross.

Vorbeugen ist möglich!

Um einem Hirnschlag vorzubeugen, spielt ein gesunder Lebensstil eine wichtige Rolle. Ausreichend Bewegung, eine vernünftige Ernährungsweise im Stil der Mittelmeerküche und die Reduzierung von Stress gehören ebenso dazu wie der Verzicht aufs Rauchen, ein massvoller Alkoholkonsum oder die Vermeidung von Übergewicht. Der Blutdruck sowie die Cholesterin- und Blutzuckerwerte sollten regelmässig in der Apotheke oder beim Arzt überprüft werden. Sind diese Werte zu hoch, besteht ein erhöhtes Risiko für einen Hirnschlag. Eine effektive Behandlung, um die Werte auf ein normales Mass zu reduzieren, ist dann sehr wichtig. <

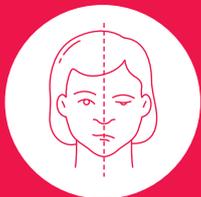
ckerwerte sollten regelmässig in der Apotheke oder beim Arzt überprüft werden. Sind diese Werte zu hoch, besteht ein erhöhtes Risiko für einen Hirnschlag. Eine effektive Behandlung, um die Werte auf ein normales Mass zu reduzieren, ist dann sehr wichtig. <

Weitere Informationen

Weitere Informationen zur Herzgesundheit allgemein sowie zum Thema Hirnschlag im Speziellen finden Sie unter www.swissheart.ch.

Arteriosklerose als erheblicher Risikofaktor

Arteriosklerose, auch als Gefässverkalkung bezeichnet, ist eine fortschreitende Erkrankung der Blutgefässe, bei der sich Ablagerungen aus Fetten, Cholesterin und anderen Substanzen an den Innenwänden der Arterien bilden. Diese Ablagerungen, auch Plaques genannt, verengen die Gefässe und können den Blutfluss erheblich behindern. Wenn eine dieser Plaques aufbricht, kann sich ein Blutgerinnsel bilden, das über die Blutbahn ins Gehirn gelangt. Dort verstopft es eine Arterie im Gehirn und löst so einen ischämischen Schlaganfall aus. Zudem erhöht Arteriosklerose das Risiko für Bluthochdruck, der wiederum die Gefahr einer Hirnblutung steigert.



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**

Tim Mälzer: «Essen ist in Pflegeheimen ein echtes Problem»

Für sein neues Projekt zog Fernsehkoch Tim Mälzer in ein Pflegeheim. Was er dort erlebt hat, erzählt er im Interview.

TEXT: JULIA MARIA SCHULTERS, APOTHEKERIN

Hamburg, im Dezember 2024. Tim Mälzer hat in sein Restaurant «Bullerei» eingeladen. Auf dem Laptop flimmert der erste Trailer seines neuesten Projekts «Herbststresidenz». Nach der Erfolgsserie «Zum Schwarzwälder Hirsch» 2022 ist es bereits das zweite Inklusionsformat, das er gemeinsam mit Schauspieler André Dietz begleitet hat.

Die Idee: Menschen mit Behinderung kümmern sich um alte Menschen im Pflegeheim und können eine Qualifizierung zum Alltagshelfer machen. Während Dietz sich in der Serie vor allem um die Auszubildenden kümmert, hat Mälzer den Fokus auf die Heimbewohnerinnen und -bewohner gelegt – und ist für mehrere Tage in ein Pflegeheim eingezogen. Zwei Übernachtungen inklusive. Zeit, Bilanz zu ziehen.

Herr Mälzer, nachdem Sie jetzt selbst kurzzeitig Bewohner eines Pflegeheims waren: Haben Sie mehr oder weniger Angst vor dem Älterwerden als vorher?

Tim Mälzer: Mehr. Glaube ich.

Warum?

Mälzer: Weil ich jetzt weiss, dass Altwerden nichts für Feiglinge ist.

Wie meinen Sie das?

Mälzer: Mir ist einfach klar geworden, dass sich deine Bedürfnisse nicht ändern, nur weil du alt wirst. Dein Gefühl wird nicht alt. Du wirst vielleicht langsamer und vergesslicher, aber deine Sehnsüchte, deine Ängste, die bleiben. Deine Hülle

wird schrumpelig, aber die Augen bleiben spitz. Und es gab Momente, bei denen ich sage: Ich bin mir nicht sicher, ob ich diese später so erleben möchte.

Das klingt jetzt aber nicht so, als hätten Sie sich besonders wohlfühlt.

Mälzer: Mein Zimmer war okay, und es war sehr nett, wie ich vom Personal und von den Bewohnern empfangen wurde. Das Heim hatte aber nichts Muckeliges. Und das ist doch eigentlich verrückt: Es ist dein letztes Zuhause, aber es fühlt sich an, als würdest du in ein Krankenhaus einziehen.

Was genau hat Sie denn so gestört?

Mälzer: Die Atmosphäre, der Geruch, die Materialien. Ich habe schnell festgestellt, dass all die Möbel und Gegenstände nur eine Aufgabe haben: Nicht auffallen, lang halten und sie müssen gut sauber zu machen sein.

Das hört sich nicht gemütlich an.

Mälzer: Ich habe Nischen vermisst, Rückzugsräume, diese Kaminfeuermomente, die man zu Hause hat. Nun war ich freiwillig da und wusste, dass ich wieder gehen kann, aber die Vorstellung, dass sich die Tür für immer hinter mir schliesst, die war echt schlimm.

«Das ist doch eigentlich verrückt: Es ist dein letztes Zuhause, aber es fühlt sich an, als würdest du in ein Krankenhaus einziehen.»

Tim Mälzer, Koch und Fernsehmoderator



Sie haben aber dann in dem Pflegeheim ziemlich viele Dinge umgekrempelt ...

Mälzer: Ich habe mich gefragt: Wenn das hier mein Zuhause wäre, was würde ich anders machen? Daraufhin haben wir dann erst mal die Wände neu gestrichen. Von diesem tristen Gelb auf warme, grüne Töne. So war die Atmosphäre viel schöner. Und wir haben die Fotoalben der Bewohner geplündert und ihre persönlichen Bilder im Flur aufgehängt, um den Leuten auch mal ausserhalb ihrer Zimmer ein Gesicht zu geben.

Haben Sie auch gekocht?

Mälzer: Ich habe mit den Bewohnern gekocht, weil ich der Überzeugung bin, dass in ihnen ganz viel Potenzial steckt. Nur ist unsere Gesellschaft leider irgendwann dazu übergegangen zu glauben: Jemand im Heim kann nichts mehr.



Also übernehmen wir alles für diese Menschen. Aber dadurch machen wir sie zu Kleinkindern. Klar gibt es Bewohner, die viel Unterstützung brauchen, aber es gibt einige, die noch sehr viel können. Sie vergessen es nur manchmal.

Wie haben Sie alle eingebunden?

Mälzer: Wir haben Spargel geschält und dabei gequatscht. Wie zu Hause: mit Zeitungspapier auf dem Tisch in grosser Runde. An diesem Tag hat jeder sieben Stangen gegessen. Sieben Stück! Viel mehr als sonst! Warum? Weil alle beteiligt waren. Das war unfassbar schön zu sehen – vor allem, weil Essen in Pflegeheimen ein echtes Problem ist.

Weil es meistens nicht schmeckt?

Mälzer: Das Essen an sich war völlig okay. Von der Ästhetik her etwas trostlos, aber es war auf den Punkt. Mir ist dann aber aufgefallen: Es riecht nirgends nach Essen. Was irgendwie auch klar ist, weil es weit weg von den Bewohnern in der Kantine gekocht wird. Aber du brauchst doch Geruch im Raum! An einem Tag habe ich für mich ein bisschen Speck gebrutzelt. Und da sehe ich einen Mann, der bis dahin immer still und teilnahmslos am Tisch

sass, wie er auch den Speck riecht. Plötzlich steht er auf und lächelt mich an. Da wurde mir klar: Aha, so etwas müssen wir öfter machen.

Speck brutzeln?

Mälzer: Ich weiss, es klingt banal. Das ist ja das Verrückte: Ich habe eigentlich gar nichts getan. Wir haben ein paar Fotos aufgehängt, Spargel geschält und alles ein bisschen gemütlicher gemacht. Aber plötzlich merken wir: Die Menschen reden wieder miteinander, sie fangen an, von zu Hause zu erzählen. Aus all diesen Erinnerungen entstand eine enorme Energie. Auf einmal war der Soundtrack ein anderer.

Klingt so, als müsste man eigentlich nur an vielen kleinen Schräubchen drehen.

Mälzer: Ja, im Grunde schon. Aber das Problem ist, dass es für so etwas Zeit braucht. Die hat das Pflegepersonal aber nicht. Nun wussten wir vom «Schwarzwälder Hirsch», dass es Menschen gibt, die gerne in der Altenpflege arbeiten würden. Hoch motivierte junge Menschen, die aufgrund einer Behinderung keinen Platz auf dem ersten Arbeitsmarkt bekommen. So ist die Idee ent-

standen, beides zu verknüpfen. Und dann haben wir glücklicherweise ein Pflegeheim gefunden, das sich bereit erklärt hat, das Experiment «Herbstresidenz» mit uns zu wagen.

War es erfolgreich?

Mälzer: Es war magisch. Es war ein Austausch und eine Intensität, mit der wir nie gerechnet hätten. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Heims haben bekommen, was sie gebraucht haben. Gleichzeitig haben sie die Schüler bei ihrer Ausbildung unterstützt. Am Ende hat sich für alle eine Tür geöffnet.

Welches Feedback haben Sie von den Pflegenden bekommen?

Mälzer: Das war positiv. Unsere Schüler haben am Anfang ganz banale Dienste übernommen, so etwas wie Wasserflaschen austauschen oder die Zimmer zurechtmachen. Alleine das hat den Pflegekräften eine Stunde mehr Zeit am Tag gebracht. Dadurch wurde Entlastung geschaffen, die sofort genutzt worden ist. Plötzlich war wieder Zeit da, um mit den Bewohnern spazieren zu gehen. Zeit fürs Zuhören, Zeit für Gespräche.

Und wie nachhaltig war das?

Mälzer: Das war sehr nachhaltig. Alle Auszubildenden haben ein Jobangebot von dem Pflegeheim bekommen. Wer wollte, konnte bleiben. Die Leitung des Heims hat sofort verstanden, worum es geht, nämlich die Zwischentöne abzudecken, damit die laute Pauke besser überkommen kann.

Dann war Ihr Projekt ja ein voller Erfolg!

Mälzer: Ja! Aber mich kann ich dafür nun wirklich nicht feiern. Ich habe lediglich ein paar Dinge angestossen, bin aber nicht der Heilsbringer und auch kein Pfleger. Beim letzten Mal war ich gut, also beim Schwarzwälder Hirsch, weil ich da zum Beispiel ein Lehrkonzept für die Menschen mit Behinderung in der Gastronomie mitentwickelt habe. Diesmal habe ich nur ein paar Dinge angestossen. Es war ge-

sunder Menschenverstand, ein bisschen Energie, ein bisschen Humor. Eigentlich habe ich nur Speck gebraten.

Trotzdem konnten Sie ja einiges bewirken.

Mälzer: Ich kann mich da nur wiederholen: Ich bin da nicht der Heilsbringer gewesen. Ich benutze meine Öffentlichkeit, mein Gesicht, um Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken. Das ja. Aber ich möchte gerne den Leuten die Bühne überlassen, die wirklich dahinterstecken und sich täglich der Pflege von Menschen widmen. Es gibt immer Dinge, die man besser machen kann. Aber da arbeiten Menschen im Pflegeheim, die tagtäglich ihr Bestes geben, die sich wahnsinnig respektvoll um die Leute kümmern. Da passiert schon viel Gutes!

Haben Sie Hoffnung, dass auch andere Pflegeheime sich nun von Ihren Ideen etwas abgucken?

Mälzer: Vieles von dem, was wir angestossen haben, ist vielleicht noch nicht zu Ende gedacht. Aber es kann eine Motivation sein, etwas aufzugreifen. Ich hoffe daher, dass sich alle Zuschauer inspiriert fühlen. Ich meine das ernst: Wenn du zwei Stunden Zeit in der Woche hast, geh in ein Pflegeheim! Bring einen Kuchen vorbei oder mach den Leuten mit Blumen eine Freude. Wir reden hier nicht von Beschäftigungstherapie, sondern von den vielen kleinen Möglichkeiten, die jeder von uns hat, sich einzubringen.

Finden Sie, dass wir uns als Gesellschaft mehr für alte Menschen engagieren müssen?

Mälzer: Ich glaube sogar, dass das unsere Verantwortung ist, weil wir den Generationen vor uns viel zu verdanken haben. Und ich glaube, dass das eine Sichtweise ist, die man vielleicht entwickeln kann oder sollte: Dass jeder Mensch, der in so einem Pflegeheim lebt, schliesslich auch mal ein Teil unserer Gruppe war. Dazu kommt ausserdem: Früher oder später kommen wir womöglich selbst an den Punkt, in ein Pflegeheim gehen zu müssen.

Daran mögen viele Menschen aber nicht denken.

Mälzer: Natürlich nicht. Das habe ich auch ganz schnell in meiner eigenen Familie gemerkt. Wir Menschen wollen darüber nicht reden. Standardsatz ist oft: Eher sterbe ich, bevor ich ins Altenheim gehe. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum Menschen im Pflegeheim so wenig Besuch bekommen – vor allem von ihren Freunden. Das fand ich total ernüchternd. Aber so ist es: Niemand möchte da hin, sonst muss man sich ja damit auseinandersetzen.

Das wäre in Ihren Augen aber wichtig?

Mälzer: Klar. Das ist Eigenverantwortung. Ich kann nur appellieren: Macht euch Gedanken, wie ihr später versorgt sein wollt. Besprecht das mit euren Leuten. Das klingt vielleicht dramatisch, aber es kann doch durchaus sein: Du gehst morgens aus dem Haus und du weisst nicht, ob du dieses Haus je wieder betreten wirst. Wenn es schlecht läuft, kommst du durch einen Unfall ins Krankenhaus. Aus dem Krankenhaus kommst du ins Pflegeheim. Das ist leider ein sehr gängiger Weg.

Und auf den sollte man sich gedanklich vorbereiten?

Mälzer: Die Situation macht es vielleicht nicht besser, aber man weiss zumindest, wo man versorgt wird, und hat eine Vorstellung davon. Ausserdem ha-

ben wir ja eine Wahl in Deutschland. Wenn man sich selbst nicht kümmert, kann man der Aussenwelt auch nicht böse sein, wenn sie Entscheidungen trifft, die man selber nicht teilt.

Haben Sie sich denn schon Gedanken darüber gemacht, wo Sie leben wollen?

Mälzer: Ich hege den romantischen Gedanken, zu Hause weiter gepflegt zu werden, aber ob das klappt, weiss ich nicht. Betreutes Wohnen scheint mir eine intelligente Lösung, vielleicht sogar mit Anschluss an ein Pflegeheim. Da gehe ich oder rolle ich hoffentlich aufrecht rein. Am besten rechtzeitig, damit ich selber noch netzwerken, sozialisieren und meine Bedürfnisse äussern kann.

Und wenn es doch ein Pflegeheim wird?

Mälzer: Dann kann ich mir das auch vorstellen. Aber gut vorbereitet. Ausserdem hoffe ich natürlich, dass wir als Gesellschaft daran arbeiten, Pflegeheime weiter positiv zu verändern. Wir haben einen Istzustand. Dieser Istzustand ist mit ganz wenigen Mitteln, in meinen Augen wohnlicher, menschlicher und würdevoller zu gestalten. Ich glaube, das konnten wir in «Herbstresidenz» zeigen: Wir haben keine Pflegerevolution gestartet, aber wir haben gezeigt, dass da Potenzial ist. Und es ist unsere Generation und die unserer Eltern, die das jetzt nutzen kann. <



«Wozu sind die Nerven da?»

Wusstest du, dass dein Körper ununterbrochen Nachrichten verschickt? Natürlich keine WhatsApps, aber viel wichtigere Mitteilungen, die dein Gehirn an deine Muskeln und Organe sendet – oder umgekehrt.

Der menschliche Organismus ist ein Wunderwerk der Natur: Viele Dinge tut er ganz automatisch, ohne dass du dich jemals darauf konzentrieren müsstest. Dein Herz schlägt und erhält dich am Leben, du atmest, du blinzeln, du verdaut deine Mahlzeiten, und das Stunde für Stunde, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Wie ist das möglich? Woher weiss der Körper, was er wann und wie tun soll?

Ein gigantisches Netzwerk

Damit dein Gehirn und dein Körper perfekt zusammenarbeiten können, braucht es Nerven. Du kannst sie dir wie Autobahnen vorstellen, die durch deinen gesamten Körper verlaufen, ein riesiges, intelligentes Netzwerk bilden und mit deiner Haut, deinen Muskeln und all deinen Organen verbunden sind. Die Nerven kümmern sich darum, dass die Mitteilungen deines Gehirns mit der Geschwindigkeit eines Rennautos zum benötigten Zielort transportiert werden, um deine Körperfunktionen und Reaktionen



aufrechtzuerhalten. Würden die Nerven nicht dafür sorgen, dass du Hitze von Kälte unterscheiden, Angst und Schmerzen spüren und Bewegungen ausführen kannst, dann wäre das ganz schön gefährlich.

Wie der Blitz

Die Nervenzellen kommunizieren blitzschnell und in einer besonderen «Sprache» mit deinem Körper: nämlich über elektrische Impulse. Es fließt also ständig Strom durch deine Nervenbahnen, der unter ande-

rem dafür sorgt, dass du deine Hand schnell wegziehst, wenn du eine heiße Herdplatte berührst. Doch das ist noch längst nicht alles. Es gibt unterschiedliche Arten von Nerven, von denen jede ihr eigenes «Ämtli» hat. Die Bewegungsnerven sagen deinen Muskeln, wann sie sich bewegen sollen, die Sinnesnerven leiten Empfindungen, Geschmäcker und Gerüche zu deinem Gehirn und die autonomen Nerven kümmern sich um deinen Herzschlag, deine Atmung und die Verdauung. <

Hast du das gewusst?

- > Dein Gehirn ist die Schaltzentrale des Geschehens und stimmt alle Vorgänge in deinem Körper aufeinander ab. Es beherbergt über 100 Milliarden Nervenzellen und über 7 Billionen Nervenverbindungen – eine Zahl, die so gross ist, dass man sie sich kaum mehr vorstellen kann. Nerven sind ein unheimlich wertvolles Geschenk der Natur, weil wir ohne sie weder fühlen, sehen, denken, uns erinnern, lernen, träumen noch riechen oder schmecken würden und uns auch nicht bewegen könnten. Alles, was das Leben so einzigartig und lebenswert macht, ist also deinen Nerven zu verdanken. Schau gut zu ihnen und iss immer schön brav dein Gemüse, damit sie weiterhin reibungslos funktionieren.
- > Der Ischiassnerv ist dein schnellster Nerv. Er verläuft vom Rücken bis zum Fuss und sendet Signale mit einer Geschwindigkeit von bis zu 400 km/h!
- > Meeresschwämme haben weder ein Nervensystem noch ein Gehirn.
- > Der Riesenkrake hat fast 500 Millionen Nervenzellen und hält somit den Rekord unter den Tieren – erstaunlich!

TANJA BÄRTSCHIGER, PHARMA-ASSISTENTIN



GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Finde die 10 Unterschiede



Finde den Weg



Bilder-Poster: Der Wolf



Wölfe leben in Familienverbänden, die man Rudel nennt. Sie kommunizieren durch Heulen, Körpersprache und verschiedene Laute, um ihr Rudel zu warnen oder zu rufen. Wölfe sind sehr scheu und meiden normalerweise Menschen.

BON 5 CHF
B Rabatt

Beim Kauf einer
Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g erhalten Sie
CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Gültig bis **30.06.2025**,
nicht kumulierbar.



Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst,
bewahren Sie den Bon mit Quittung bis
zum nächsten Besuch auf
(inkl. 8.1 % MwSt.).

 Gebro Pharma

BON 5 CHF
B Rabatt

Beim Kauf einer
Soufrol® Arthro Crème 120 g
erhalten Sie **CHF 5.–**
Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Gültig bis **30.06.2025**,
nicht kumulierbar.



Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst,
bewahren Sie den Bon mit Quittung bis
zum nächsten Besuch auf
(inkl. 8.1 % MwSt.).

 Gebro Pharma

Krämpfe in der Nacht?

Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Löst lokale Muskelkrämpfe. Angenehme Kühlung durch Menthol sorgt für Entspannung und ruhigen Schlaf.

Soufrol® Muscle Magnesium Crème wirkt lokal und schnell bei:

- ✓ Muskelkrämpfen
- ✓ Verspannungen
- ✓ Muskelkater

Enthält
**Magnesium
und Schwefel
(MSM)**

Cool

Soufrol® Arthro Crème

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

Beweglich ohne Schmerzen

Enthält
**organischen
Schwefel
(MSM)**

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Testen Sie Ihr Wissen!

Wissen Sie, woran man eine Blasenentzündung erkennt, wie man vorbeugen kann und wie sie behandelt wird? Wenn Sie unsicher sind, lohnt es sich, die untenstehenden Quizfragen durchzugehen und Ihre Kenntnisse aufzufrischen.

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Eine Blasenentzündung ist ...

1. Ein Infekt, der durch Bakterien verursacht wird.
2. Eine Krankheit, die unter Umständen gefährlich werden kann.
3. Ein Zustand, der durch zu viel Flüssigkeitsaufnahme hervorgerufen wird.

Bei einer Blasenentzündung oder Zystitis handelt es sich um einen bakteriellen Infekt. Wird die Erkrankung nicht oder nur unzureichend behandelt, können die Bakterien aus der Blase bis in die Niere gelangen und eine heftige Nierenbeckenentzündung hervorrufen, die in der Regel mit hohem Fieber und heftigen Schmerzen einhergeht.

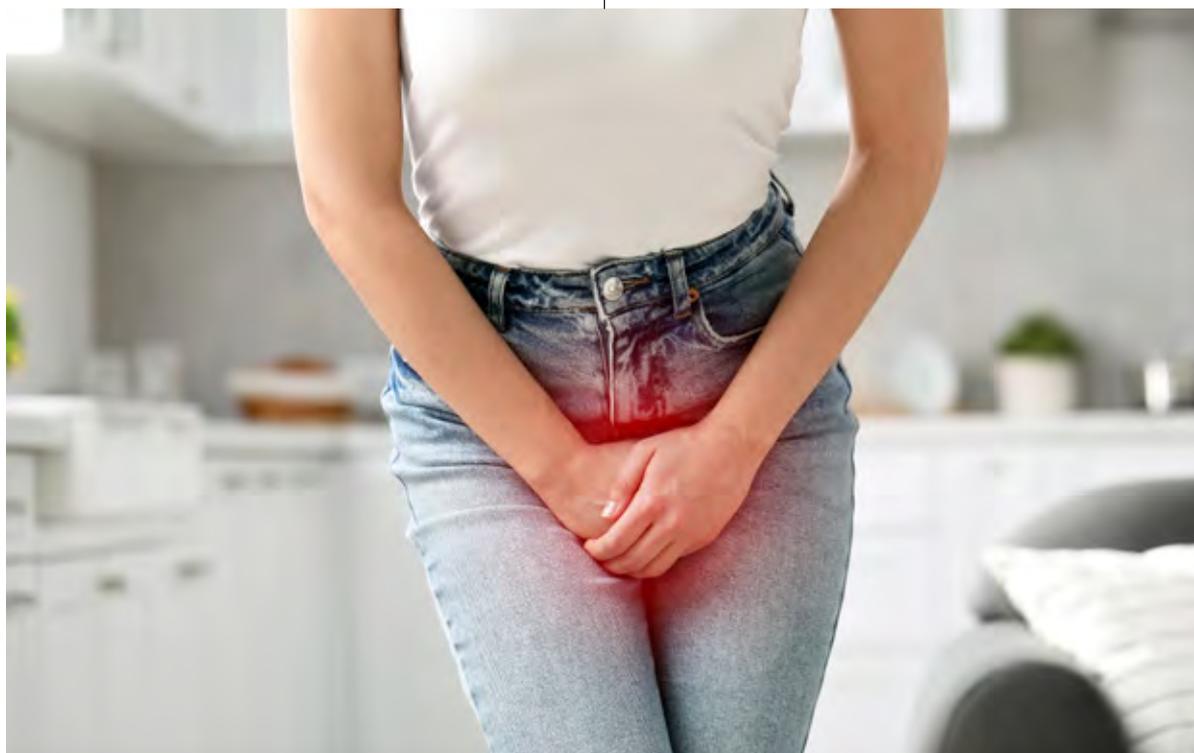
Antworten 1 und 2 sind richtig.

Welche Bakterien sind am häufigsten für eine Zystitis verantwortlich?

1. *Birkerichia coli*
2. *Escherichia coli*
3. *Linderichia coli*

Die meisten Blasenentzündungen werden durch das Bakterium *Escherichia coli* verursacht. Diese Erreger sind natürlicherweise im menschlichen Darm vorhanden. Sie können etwa durch unzureichende beziehungsweise falsche Intimhygiene oder nach sexueller Aktivität durch die Harnröhre in die Blase gelangen und sich dort vermehren.

Antwort 2 ist richtig.



Was sind die typischen Symptome einer Blasenentzündung?

1. Übelkeit und manchmal auch Erbrechen.
2. Trüber und übelriechender Urin.
3. Starke Schmerzen in der Magengegend.

Eine Zystitis äussert sich durch eine schmerzhaft, häufige und meist erschwerte Harnentleerung, Brennen beim Wasserlassen, einen starken Harn-drang sowie oft auch krampfartige Unterbauch-schmerzen. Der Urin ist meist trüb oder übelrie-chend und kann Blut enthalten. Bei einer unkomplizierten Zystitis tritt meist kein Fieber auf.

Antwort 2 ist richtig.

Welche Personengruppe ist besonders gefährdet?

1. Ältere Männer ab etwa 60 Jahren.
2. Babys, Kleinkinder und Kinder bis etwa 6 Jahre.
3. Frauen jeden Alters.

Jeder zehnte Mann und jede zweite Frau bekommen mindestens einmal im Leben eine Zystitis. Dass Frauen so viel häufiger betroffen sind, liegt vor al-lem an ihrer Anatomie: Bei ihnen liegen Darmaus-gang und Harnröhrenausgang viel näher beisam-men, zudem ist ihre Harnröhre viel kürzer als bei Männern, was eine Infektion erleichtert.

Antwort 3 ist richtig.



Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*



Bewährte
Wirkpflanzen-
Kombination



Rosmarinblätter • Tausendgüldenkrout • Liebstöckelwurzel

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 01/2025. All rights reserved.

BioMed®

Welche Pflanzenarten können bei einer Zystitis helfen?

1. **Bärentrauben- und Brennnesselblätter.**
2. **Bärenklau- und Taubnesselblüten.**
3. **Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut und Liebstöckelwurzel.**

Bei einem unkomplizierten Verlauf der Erkrankung helfen oft spezielle Blasen- und Nierentees, Säfte oder Tabletten, etwa mit Extrakten aus Preiselbeeren, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel, Rosmarin-, Brennnessel-, Bärentrauben- und Birkenblättern. Je nach Pflanze wirken die Präparate entzündungshemmend, entwässernd, krampflösend oder entspannend.

Antworten 1 und 3 sind richtig.



Foto: Tamara Kulikova/stock.adobe.com

Wie kann man einer Blasenentzündung vorbeugen?

1. **Zum Reinigen des Intimbereichs nur Wasser oder spezielle Waschlotionen benutzen.**
2. **Von vorne nach hinten reinigen, um das Verschleppen von Keimen zu vermeiden.**
3. **Auf den Gebrauch von Intimsprays und Scheidenspülungen verzichten.**

Im akuten Fall einer Zystitis helfen oft Massnahmen wie viel trinken, um Niere und Blase gut durchzuspülen oder das Warmhalten der Blasen- und Nierengegend mit Thermounterwäsche oder einer Wärmflasche. Bettwärme sorgt zusätzlich für wohltuende Ruhe und Entspannung. Vorbeugend kann man einiges tun.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

In welchen Fällen sollte man den Arzt oder die Apothekerin aufsuchen?

1. **Bei leicht erhöhter Körpertemperatur.**
2. **Wenn man starke Schmerzen in der Nierengegend verspürt.**
3. **Sobald man Blut im Urin entdeckt.**

Bei hohem Fieber, Schmerzen in der Nierengegend, einem schweren Krankheitsgefühl, Übelkeit, Erbrechen oder Blut im Urin sollte man immer medizinischen Rat einholen und sich adäquat behandeln lassen. In diesen Fällen kann oft nicht auf die Einnahme eines Antibiotikums verzichtet werden.

Antworten 2 und 3 sind richtig. <

FEMANNOSE^N

Zur **Akutbehandlung** und **Vorbeugung** von Harnwegsinfekten

Schluss mit Blasenentzündung!

- Schneller Wirkeintritt
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage | Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch





Passionsblume

Die Blüten der Passionsblume sind von atemberaubender Schönheit. In der Medizin wird das Kraut der Pflanze wegen seiner entspannenden, beruhigenden und angstlösenden Wirkung verwendet.

TEXT: REDAKTION

Die Passionsblumengewächse (Passifloraceae) sind fast alle in Süd-, Mittel- oder Nordamerika heimisch. Als Zierpflanzen werden sie ihrer spektakulären Blüten wegen weltweit kultiviert, wobei die meisten Arten Kälte und Frost nicht vertragen. Am häufigsten findet man bei uns die Blaue Passionsblume (*Passiflora caerulea* L.) in Gärten oder als Kübel- und Zimmerpflanzen, gelegentlich auch die Winterharte Passionsblume (*Passiflora incarnata*).

Für die christlichen Einwanderer in Amerika symbolisierten damals die zehn Blütenblätter die Apostel (ohne Judas und Petrus), die fadenartige Umrandung der Blütenmitte die Dornenkrone Christi, die fünf Staubblätter seine Wunden und die drei Narben die Nägel des Kreuzes. Von der Passion – dem Leidensweg – Christi leitet sich der Name der Pflanze ab. Die Blüte hält nur einen Tag und verströmt einen angenehmen Duft.

Die «Leidensblume» ist eine immergrüne Kletterpflanze, die bis zu fünf Meter hoch werden kann. Ihre Blätter sind dreilappig und bis zu 15 Zentimeter lang. Nach der Blüte im Sommer bildet die Pflanze gelbliche, hühnereigrosse Früchte, die von den Ureinwohnern Nordamerikas als Nahrungsmittel und zur Herstellung von Saft oder Sirup verwendet wurden.

Arzneipflanze des Jahres 2011

Die medizinisch genutzte Art *Passiflora incarnata* wurde von Wissenschaftlern der Universität Würzburg zur «Arzneipflanze des Jahres 2011» gekürt. «Bereits im 17. Jahrhundert beobachteten Mönche und Ärzte, die mit den spanischen Eroberern nach Amerika

kamen, wie die Indianer die Pflanze nutzten», so die Würzburger Wissenschaftler. «Heute werden Extrakte aus der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) bei nervöser Unruhe, leichten Einschlafstörungen und nervös bedingten Magen-Darm-Beschwerden angewendet. Um den beruhigenden Effekt zu verstärken, wird das Extrakt oft in Kombination mit anderen pflanzlichen Mitteln verabreicht, etwa Baldrian.» Die Passionsblume wird auch mit Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse und Pestwurz kombiniert. <

Sponsored by Zeller

Gelassen in unruhigen Zeiten.



Bei stressbedingten Beschwerden wie **Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen, sowie Prüfungsangst.**

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

zeller 



Auf den Fersen der höchsten Apothekerin

Für Martine Ruggli sollte der Tag viel mehr als nur 24 Stunden haben. Wir holen die engagierte Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse von ihrem Zuhause am Genfersee ab und begleiten sie bis in den frühen Nachmittag durch ihren Alltag.

**TEXT: DENIS JEITZINER,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Was tun, wenn man mit dem Zeitplan von Martine Ruggli mithalten will? Ihr Wohnort liegt eineinhalb Stunden von ihrem Arbeitsort Bern entfernt. Wer sie begleiten will, muss früh aufstehen.

Morgens um 6.00 Uhr – Regionalzug nach Morges: Martine Ruggli winkt uns schon von Weitem auf dem Perron zu. Hier und jetzt beginnt der Arbeitstag der Präsidentin. Sie strahlt, erzählt von ihrem heutigen Tagesprogramm, schwärmt von ihrer Arbeit und strotzt vor Energie, während wir noch quasi wortlos an unserem doppelten Espresso herumnippeln und lauschen.

Die höchste Apothekerin der Schweiz pendelt mehrmals wöchentlich vom Genfersee nach Bern-Liebefeld. Im Zug kann sie sich entspannen, Mails beantworten, telefonieren und sich auf einen meist sehr ereignisreichen Tag vorbereiten. «Ich geniesse

die Ruhe, die Aussicht und besonders die Zeit der Inspiration, wenn die Landschaften an mir vorbeiziehen; hier zeichne ich die Strukturen meines Arbeitstages.»

Halb sieben. Von Morges aus hat Ruggli eine direkte Verbindung bis nach Bern. «Ich bin extrem viel unterwegs; weil ich mich täglich für Tausende von Mitarbeitenden in den über 1800 Apotheken aus der ganzen Schweiz einsetze – und sie aktiv repräsentiere. Mir liegt meine Botschafterinnenrolle am Herzen.» Als Präsidentin hat sie eine Drehscheibenfunktion zwischen den Apothekerinnen und Apothekern und der Politik, den Versicherungen, den anderen Leistungserbringern, den Verbänden und auch den Behörden. «Diese Netzwerkfunktion ist wesentlich. Zum Glück bin ich in dieser Arbeit nicht allein und kann auf grosse Unterstützung zählen – seitens des Verbandsvorstands und der rund 70 Mitarbeitenden der Geschäftsstelle.»

Ruggli ist eine energiegeladene, hellwache Persönlichkeit. Sie wollte ursprünglich Ärztin werden, entschied sich aber kurzfristig fürs Pharmaziestudium. «Ich habe es bis heute nie bereut. Die Pharmazie ist äusserst vielfältig und ich fühle mich genau am richtigen Ort. Schliesslich möchte ich noch einiges bewirken – zum Beispiel, dass die Apotheken in unserem Gesundheitssystem besser eingesetzt werden – wir haben die Kompetenzen, wir sind niederschwellig erreichbar und es ist wichtig, dass die Bevölkerung noch mehr davon profitieren kann.»

Kurz vor Palézieux: Hier ganz in der Nähe ist Martine Ruggli aufgewachsen – in Châtel St. Denis. Ihr Vater war Tierarzt, ihre Mutter half ihrem Mann in der Praxis und wurde später Nationalrätin. «Wir durften schon früh im elterlichen Betrieb mithelfen und Verantwortung übernehmen.» Etwas, was sie bis heute gerne tut. «Wir müssen uns als Apothekerinnen und Apotheker immer wieder neu erfinden, Mut zeigen und Themen neu denken – und die Apotheken befähigen, selbst aktiv zu werden.»

«Wir müssen uns als Apothekerinnen und Apotheker immer wieder neu erfinden.»

Seit 2021 steht sie an der Spitze des Schweizerischen Apothekerverbands. «Die Branche ist extrem spannend. Wir haben viele Themen und Pläne, die Materie ist komplex und anstrengend. Aber ich spüre, dass alle am gleichen Strick ziehen, und geniesse gleichzeitig grosses Vertrauen. Die Anliegen unserer Mitglieder sind für mich eine Herzensangelegenheit.» Ruggli will den Apotheken den Weg ebnen, dass sie auch in Zukunft nicht nur besser wahrgenommen, sondern auch eine starke Position einnehmen können, da die Politik ihnen auch mehr Verantwortung übergeben hat.

Eigentlich ist Martine Ruggli mehr Familienmensch als Karrierefrau. «Ich bin in diese Rolle reingerutscht», sagt sie. Ein grosser Vorteil ist ihre perfekte Zweisprachigkeit. Sie gilt auch innerhalb der Branche als Vermittlerin zwischen den Sprachgrenzen. «Ich habe während meines Studiums ein Praktikum in einer Apotheke in Bern gemacht und bin dort nach meiner Ausbildung geblieben. Da habe ich gelernt, Dialekt nicht nur zu verstehen, sondern auch zu sprechen. Das kommt mir heute sehr zugute.»

Draussen wird es hell und am Horizont erheben sich die ersten Sonnenstrahlen über den Berner Alpen. Martine Ruggli blinzelt in die Sonne und geniesst den kurzen Moment des Naturspektakels. Jetzt spricht sie von Mut und Visionen. «Trotz Fachkräftemangel, finanziellem Druck und Lieferengpässen sehe ich für die Apotheken viele gute Chancen, sich in ihrer eigenen Rolle zu entfalten. Die Menschen in

diesem Beruf sind sehr engagiert, identifizieren sich mit ihrer Branche», analysiert sie zuversichtlich. Und fährt fort: «Wir müssen uns noch besser vernetzen, uns austauschen und gegenseitig unterstützen. Wir sehen uns dabei als Partner im Gesundheitswesen, als Medikamentenspezialistinnen und -spezialisten und wollen allen Leistungserbringern zur Seite stehen.»

«In der Pharmazie fühle ich mich genau am richtigen Ort.»

Die zahlreichen Belastungen stressen Martine Ruggli nicht. Sie sagt, dass sie Zeit finde für ihre Familie und Freunde. «Ich bringe alles relativ gut unter einen Hut. Weil mich die Abwechslung in meinem Privatleben inspiriert.»

Kurz vor 8.00 Uhr: Der Zug fährt durch die Vororte von Bern. Mit Verve und Vergnügen spricht sie weiter von ihren Plänen, wie sie die künftigen Herausforderungen des Marktes und des Verbands anpacken will: «Vielen Menschen ist nicht bewusst, was Apothekerinnen und Apotheker in der Schweiz wirklich können und leisten. In immer mehr Ländern werden Apothekerinnen und Apotheker aufgrund des Mangels an Hausärztinnen und Hausärzten vollständig in das Gesundheitssystem integriert und bieten beispielsweise Impfungen und Erstversorgungen bei häufigen Krankheiten und Gesundheitsstörungen an. Der grösste und entscheidende Unterschied zwischen der Schweiz und dem Ausland ist aber, dass bei uns die Apothekenleistungen von den Patientinnen und Patienten selbst bezahlt werden müssen, während diese in anderen Ländern von der Krankenversicherung übernommen werden. Mit der aktuellen Gesetzesrevision sollte sich dies aber auch in der Schweiz teilweise ändern.»



Eine gute Gelegenheit ist die aktuelle Kampagne «Konsultation in der Apotheke», die Martine Ruggli unterstützt. «Wir können darin unter anderem aufzeigen, dass wir sowohl die einfache wie auch die vertiefte Beratung beherrschen», argumentiert sie. «Wir wissen aber auch, dass eine Kampagne Zeit braucht, bis sie bei den Menschen ankommt – und gelebt wird.»

Seit im Jahr 2019 das Heilmittelgesetz geändert wurde, dürfen Apothekerinnen und Apotheker gewisse rezeptpflichtige Medikamente auch ohne vorliegendes Arztrezept abgeben. «Das wissen leider immer noch viel zu wenig Leute», betont Martine Ruggli und fügt an: «Um die neuen Abgabekompetenzen wahrzunehmen und diese selbstbewusst im Alltag umzusetzen, war bei den Apothekerinnen und Apothekern ein neues Rollenverständnis nötig. Das bereitete den Teams in der Apotheke anfangs Schwierigkeiten und die Umsetzung nahm viel Zeit in Anspruch, zumal die Apotheken aufgrund von Personal- und Medikamentenengpässen unter grossem Druck standen.» Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse, wie auch die Ketten und Gruppierungen, haben aber die Apothekenteams begleitet und mit verschiedenen Hilfsmitteln unterstützt. Damit sind die Apothekerinnen und Apotheker nun be-



Foto: zVg

reit, die neuen Dienstleistungen proaktiver anzubieten. Rugglis Fazit: «Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um mit einer Bevölkerungskampagne und der Botschaft <Wir machens möglich – deine Apotheke> nach aussen zu treten.»

**WIR
MACHENS
MÖGLICH**
DEINE APOTHEKE 



Kurz nach 8.00 Uhr erreicht Martine Ruggli die Büroräumlichkeiten in Bern-Liebefeld. Ein Plakat der aktuellen Kampagne zeigt vier Apotheken-Mitarbeitende in weissen Schürzen, die über einen Fussgängerstreifen laufen – dazu der Titel: «Alle Wege führen in die Apotheke.» Ein passendes Motto für Martine Ruggli, die nochmals betont: «Bei Gesundheitsfragen sollte die Bevölkerung an die Apotheken denken – denn sie sind professionell, verfügbar und vertrauenswürdig.»

«Wir wollen auch auf politischer Ebene wahrgenommen werden.»

Nach unserem Interviewtermin zieht sich Martine Ruggli zurück. Sie hat sich mit dem Generalsekretär des Verbands für einen Austausch verabredet. Schliesslich folgen ein paar Telefongespräche, Mails beantworten und der Transfer auf den Bundesplatz. Dort erfolgt zusammen mit Ärztinnen, Zahn- und Tierärzten sowie Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren die Übergabe eines Forderungskatalogs gegen den Fachkräftemangel an die Politik. «Es gibt fünf Medizinalberufe in der Schweiz; Apotheker/in ist einer davon. Wir wollen auch auf politischer Ebene wahrgenommen werden», fordert Martine Ruggli. Und schliesst mit einer Bitte an alle Apotheker/innen und Pharmaassistent/innen: «Ich zähle auf euch. Zeigt Kompetenz und weiterhin so grosses Engagement – dann bin ich überzeugt, dass wir am Ende alle die richtige Anerkennung erhalten und somit auch eine noch bessere Rolle in unserem Gesundheitssystem einnehmen können. In meiner Funktion setze ich mich nicht nur für das Wohl der Berufsleute in der Apotheke ein, sondern letztlich auch für das Wohl der Bevölkerung.»

Sagt's und schliesst sich ihren Kolleginnen und Kollegen auf dem Bundesplatz an, um weiter mit Ihnen zu debattieren. <

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



Schmerzende Füsse

Wer kennt es nicht, dass nach einem langen Tag oder einer Anstrengung die Füsse schmerzen. Ob jung oder alt – es trifft alle. Wenn die Schmerzen regelmässig auftreten und man Tätigkeiten nicht mehr ausführen kann, ist es höchste Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Es gibt vielfältige Ursachen für Schmerzen, wie zum Beispiel: Fehlstellung, Überlastung oder falsches Schuhwerk. Dafür sollte man eine Fachperson aufsuchen, die eine genaue Analyse der Fussstellung und -belastung durchführt.

Für jeden Fuss

Bei der Schuhmarke FinnComfort stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse im Mittelpunkt. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik aus Bayern seit Jahren mit medizinisch geschulten Fachpersonen zusammen, um eine Vielfalt an Schuhmodellen zu entwickeln. Es entstand eine breite Palette an Damen- und Herrenschuhen. Laufend wird das Angebot erweitert und in modische Farben und trendige Materialien investiert. Und immer stehen die Funktionen Passform, Stabilität und Halt sowie Langlebigkeit des Schuhs im Vordergrund.

Wer spezielle Füsse hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet eine grosse Auswahl an Modellen für schmale, normale wie auch für breitere Füsse an. Wer sensible, anspruchsvolle Füsse hat, findet auch gepolsterte Modelle oder welche mit Stretch-Einsatz gegen Druckstellen und einige mit Weichfussbett. Viele kleine Details im FinnComfort Schuh führen zum Wohlgefühl.

Die Bettung

In jedem FinnComfort Schuh ist eine Bequem-Bettung. Die anatomisch stützende Bettung führt den Fuss beim Laufen über die natürliche Abroll-Linie Ferse – Aussenballen – Innenballen und den grossen Zeh. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Materialien wie Kork, Jute, Leder und Kautschuk. Wer eine medizinische Einlage tragen muss, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Bequem-Bettung kann durch die persönliche Einlage ersetzt werden und der Fuss fühlt sich wohl.

Weitere Informationen zur Kollektion finden Sie auf www.finncomfort.ch



Nur nicht die Nerven verlieren!

Unser Körper besitzt viele Milliarden Nervenzellen. Sie steuern unseren Körper auf allen Ebenen. Ursachen für Schädigungen am Nervensystem gibt es viele. Über die Ernährung und Mikronährstoffe können wir unsere Nerven stärken.

TEXT: FABRICE MÜLLER

Wer seine Hand aus Versehen auf die heiße Herdplatte legt, zieht sie reflexartig wieder zurück. Wenn beim Autofahren beispielsweise ein Tier vor das Fahrzeug rennt, tritt das rechte Bein in Sekundenschnelle auf die Bremse. In beiden Fällen sind unter anderem die Nerven im Spiel, die mit den Sinnesorganen und dem Gehirn interagieren. Geschätzte 30 bis 40 Milliarden Nervenzellen, sogenannte Neuronen, steuern unser Nervensystem; zusätzlich gibt es etwa hundert Milliarden Neuronen im Gehirn. Über die Nervenzellen steht der Körper in Kommunikati-

«Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung gilt als Grundlage für gute Nervennahrung.»

on mit seiner Umwelt. Gleichzeitig steuert er mithilfe des Nervensystems die vielfältigen Mechanismen im Innern. Zum einen nimmt das Nervensystem Sinnesreize auf, verarbeitet sie und löst Reaktionen wie Muskelbewegungen oder Schmerzempfindungen aus. Zum anderen empfängt der Körper über die einzelnen Nervenzellen Signale; manchmal werden diese auch von einer Zelle zur anderen weitergegeben. Ermöglicht wird dies durch Verbindungen, sogenannte Synapsen.

Willkürlich und unwillkürlich

Die Nervenbahnen sind aufgeteilt in ein zentrales und ein peripheres Nervensystem. Im zentralen Nervensystem finden sich die Nervenbahnen, die mit dem Gehirn und Rückenmark in Verbindung stehen. Es liegt eingebettet im Schädel und Wirbelkanal in der Wirbelsäule. Zum peripheren Nervensystem zählen alle anderen Nervenbahnen des Körpers.

Unabhängig von der Lage der Nervenbahnen wird zudem zwischen einem willkürlichen und einem unwillkürlichen Nervensystem unterschieden. Das willkürliche oder auch somatische Nervensystem steuert alle Vorgänge, die uns bewusst sind und wir willentlich beeinflussen können: zum Beispiel gezielte Bewegungen von Armen, Beinen, Händen oder Füßen. Dagegen regelt das vegetative Nervensystem jene Abläufe im Körper, die wir nicht mit dem Willen steuern beziehungsweise beeinflussen können. Es ist ständig aktiv und reguliert etwa die Atmung, den Herzschlag, die Verdauung und den Stoffwechsel. Damit das vegetative Nervensystem seine Aufgaben ausführen kann, erhält es die entsprechenden Signale aus dem Gehirn und sendet sie an den Körper. Selbstverständlich funktioniert diese Kommunikation auch in umgekehrter Richtung, indem das vegetative Nervensystem Meldungen des Körpers zum Gehirn überträgt.

Sympathisch und parasympathisch

Vielen dürfte womöglich die Unterteilung des vegetativen Nervensystems in das sympathische und parasympathische bekannt sein. Der Sympathikus bereitet den Organismus auf körperliche und geistige Leistungen vor, indem er das Herz schneller schlagen lässt, die Atemwege erweitert und die Darmtätigkeit hemmt. Um die Körperfunktionen im Ruhemodus kümmert sich der Parasympathikus. Er aktiviert die Verdauung, kurbelt verschiedene Stoffwechselfvorgänge an und bringt Entspannung in den Organismus.



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Nährstoffe für die Nerven:

Mikronährstoffe aus Ihrer Apotheke können das Nervensystem unterstützen.

Hilfe bei Nervosität:

Wirkstoffe aus heimischen Arzneipflanzen können zur Linderung bei Nervosität und innerer Unruhe beitragen. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker beraten Sie gerne.

Adaptogene gegen Stress:

Präparate aus Heilpflanzen wie Rosenwurz und den Echten Ginseng, die die Anpassung an Stressoren unterstützen, sind in Ihrer Apotheke erhältlich.

Über 300 Ursachen für Nervenschädigungen

Von Nervenschädigungen ist die Rede, wenn ein oder mehrere Nerven des peripheren Nervensystems – etwa in Armen, Beinen oder Organen – beeinträchtigt sind. In einem solchen Fall spricht man von Mono- oder Polyneuropathien. Genauso kann das zentrale Nervensystem in Gehirn und Rückenmark in manchen Fällen betroffen sein. Die Medizin kennt über 300 verschiedene Ursachen, die zu einer Polyneuropathie führen können. Am häufigsten werden Diabetes mellitus (Typ 1 und Typ 2) sowie Alkoholmissbrauch für Schäden an den Nerven verantwortlich gemacht.

Für mein stressfreies Heute

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



PADMA

Nährstoffe für das Nervensystem

Unter nervlichen Anspannungen haben Menschen einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen. Wie kann man in diesem Fall das Nervensystem unterstützen? Welche Nährstoffe sind wichtig für die Nerven? Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gilt als Grundlage für gute Nervennahrung. Für den Nervenstoffwechsel ist Magnesium besonders wertvoll, unverzichtbar sind aber ebenso Calcium und Kalium. Bei den Vitaminen sind vor allem die B-Vitamine für den Nervenstoffwechsel relevant, insbesondere die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂ sowie Biotin, Niacin und Vitamin C.

«Über die Nervenzellen steht der Körper in Kommunikation mit seiner Umwelt.»

Nüsse, Peperoni und Kakao

In Stresssituationen eignen sich als Nervennahrung beispielsweise Nüsse. Vor allem Walnüsse, Haselnüsse und Pistazien enthalten viel Magnesium und Vitamin B. Auch Spinat tut den Nerven gut, denn er enthält viel Magnesium, Kalium, Calcium und Vitamin B₆. Überraschend gilt die Peperoni als Nervennahrung. Sie enthält die doppelte Menge an Vitamin C wie Zitronen, hinzu kommen Magnesium und Eisen. Obwohl Schokolade vermeintlich oft als typisches Stressessen gilt, eine gute Nervennahrung ist sie keineswegs. Ausnahme: Ungesüßtes Kakaopulver enthält die Aminosäure Tryptophan, die ein wichtiger Baustein für das Glückshormon Serotonin ist. <



Fabrice Müller

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



Nüsse eignen sich sehr gut als Nervennahrung.

Natürlich mehr Energie – Strath® Iron

Strath Iron ist eine Kombination von fermentiertem Eisen aus dem Koji-Pilz, fermentierter Kräuterhefe und Vitamin C aus der Acerolakirsche. Das Eisen kann dank seiner gut verfügbaren Form, in Kombination mit Vitamin C und fermentierter Kräuterhefe, optimal vom Körper aufgenommen werden. Das Produkt ist vegan und wird in der Schweiz hergestellt.

Eisen in Strath Iron:

- > trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- > trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



Heuschnupfen?

Heuschnupfen gehört für 20% der Schweizer Bevölkerung zur lästigen Begleiterscheinung während der Pollensaison. **zeller heuschnupfen** enthält einen Extrakt aus den Blättern des Pestwurz (*Petasites hybridus*) und ist zur Behandlung von Symptomen der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) sowie deren Beschwerden an Augen, Nase und im Rachenraum geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
zellerag.ch

Wie unser Gehör funktioniert – und was es gefährdet

Vom Schall zur Wahrnehmung: So hören wir

TEXT: REDAKTION

Unsere Ohren leisten Erstaunliches: Schallwellen gelangen über die Ohrmuschel in den Gehörgang und treffen auf das Trommelfell. Dieses beginnt zu schwingen und überträgt die Bewegung auf die Gehörknöchelchen – Hammer, Amboss und Steigbügel. Diese leiten den Impuls weiter in die mit Flüssigkeit gefüllte Hörschnecke (Cochlea), wo Tausende von Sinneshaarzellen die Reize in elektrische Signale umwandeln. Der Hörnerv transportiert diese Signale ins Gehirn, wo sie als Sprache, Musik oder Umweltgeräusche interpretiert werden.

Die Fähigkeit, Richtung, Tonhöhe und Lautstärke zu erkennen, entsteht durch die komplexe Zusammenarbeit beider Ohren. Töne unterscheiden sich durch ihre Frequenz (Hertz, Hz), Geräusche durch den Schalldruck (Dezibel, dB). Junge Menschen hören bis zu 20000Hz; im Alter verringert sich dieser Bereich deutlich.

Gleichgewichtssinn: mehr als nur Hören

Im Innenohr sitzt auch das Gleichgewichtsorgan: Drei Bogengänge und sogenannte Otolithenorgane registrieren Lage- und Beschleunigungsänderungen. Bei Funktionsstörungen – etwa bei Entzündungen oder Durchblutungsstörungen – kann es zu Schwindel, Übelkeit oder sogar Stürzen kommen.

Häufige Ursachen für Hörverlust

Ein Hörverlust kann schleichend oder plötzlich auftreten. Die vier häufigsten Auslöser sind:

- 1. Ohrenschmalzpfropf:** Wird zu viel Sekret gebildet oder staut sich der Abfluss, kann ein Pfropf entstehen – besonders bei älteren Menschen. Kontakt mit Wasser lässt ihn aufquellen und den Gehörgang verschliessen.
- 2. Mittelohrentzündung:** Erkältungsviren können durch die Ohrtrompete ins Mittelohr aufsteigen und dort eine

Entzündung verursachen – oft begleitet von Schmerzen und vorübergehender Schwerhörigkeit. Besonders häufig betroffen sind Kleinkinder.

3. Lärm: Ab 85dB (z.B. Strassenverkehr) drohen dauerhafte Schäden der Haarzellen. Extreme Lärmereignisse wie Explosionen können sogar sofortige Hörverluste und Tinnitus auslösen.

4. Altersschwerhörigkeit: Jede dritte Person über 65 ist betroffen. Besonders hohe Frequenzen gehen verloren. Ohne Versorgung kann die verminderte Hörleistung zu kognitivem Abbau und sozialem Rückzug führen. Ein Hörgerät verbessert die Lebensqualität erheblich. <



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Ohrenschmalz sanft lösen: In Apotheken erhältlich sind spezielle Ohrentropfen auf Öl- oder Salzbasis zur Vorbeugung und sanften Entfernung von Ohrenschmalz.

Beratung bei Hörproblemen: Ob bei akuten Beschwerden oder schleichendem Hörverlust – in ausgewählten Apotheken unterstützen Sie Apothekerinnen und Apotheker mit einer fachkundigen Einschätzung und bieten Hörtests an. Sie empfehlen dann den nächsten sinnvollen Schritt.

Entfernung von Ohrenschmalzpfropfen:

Einzelne Apotheken bieten zusätzlich die Möglichkeit, den äusseren Gehörgang zu überprüfen und bei Bedarf Ohrenschmalzpfropfen zu entfernen.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel

Einsendeschluss: 31. Mai 2025. Viel Glück!

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

Gewinnen Sie einen von vier Hartmann Insektenstichheilmern. Lindert Juckreiz und Schwellungen, ohne Chemie, mit Sensitiv-Modus und Lichtfunktion. Für einen entspannten Sommer.



Herbstblume	nicht ver-schwen-derisch	↙	Fließ-behin-derungen	↘	dünne Omelette	enorm, stark	zwei-stellige Zahl	röm. 4	tiefe Zu-neigung	↙	flüchtig-Brenn-stoff	Element antiker Tempel	Bilder in Punkte zerlegen	↘	Blumen-kranz auf Hawaii	besond. Bega-bung
↙	↘				Sana-torium	↘	↘	↘							↙	↘
Abk.: per Adresse			jederzeit		Vorn. v. Presley †				↙	↙	Seiden-gewebe, Futter-stoff		engl.: Meer	↘		
Abgas-leitung (Auto)							↙	↙	↙	↙	gewebt, gewirkt			↙		
↙	↙				US-Re-gisseur † 2003 (Elia)		Demon-tage						dt. Vorsilbe		Geliebte des Zeus	
Siegerin im Wett-kampf		Säuge-tier-ordnung		At-mungs-organ d. Fische				↙		Vorn. v. Autor Spe-scha †						
schriftl. Gesuch							sehr kalt, frostig		Asthma						↙	
↙			↙	Spuren-element		Abk.: ex officio									↙	
Gross-mütter	schmut-ziger Zustand (ugs.)		glattes Gewebe													
Blut-flüssig-keit Mz.						Textil-erzeug-nis							Händler-viertel im Orient Mz.			
↙			beende-tes Wachst-um		ich will es ha-ben: ... her!											
Norm-zahl b. Golf		alter Na-me des HCL-Stadions														
gleich-mässig hoch, flach				↙	lat.: Löwe			Frage-wort (1. Fall)								
allergi-sche Er-krankung		Autokz. Kanton Uri		bulgar. Währung Mz.												
↙																
West-europ-äer				skand. Wäh-rungs-einheit												

HARTMANN +

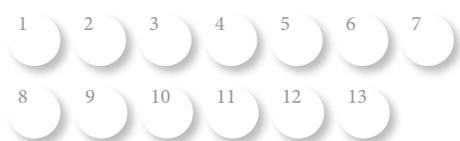
Für einen entspannten Sommer

Der Insektenstichheiler von HARTMANN

bis zu **300** Anwendungen

- + Kann den Heilungsprozess beschleunigen
- + Chemiefrei, auch für Schwangere geeignet
- + 3 Programme, inkl. Sensitiv-Modus
- + Handliches Design für unterwegs

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der April-Ausgabe lautet:

BEWEGUNG

Sie fragen, wir antworten

«Ich leide öfter unter Kopfschmerzen und würde gerne die Auslöser in Erfahrung bringen. Gibt es Dinge, die häufig zu diesen Beschwerden führen?»

Apothekerin: «Gerne gebe ich Ihnen untenstehend ein paar Hinweise zu den häufigsten Ursachen, die zu Kopfschmerzen führen können – vielleicht bringt Sie das auf die richtige Fährte:

- > Sind Sie überarbeitet, stehen Sie unter seelischem Druck, sind gestresst oder übermüdet? Dann leiden Sie wahrscheinlich häufiger unter Kopfschmerzen als Ihre entspannten und ausgeschlafenen Mitmenschen.
- > Bei stundenlangem Sitzen in einer falschen Haltung (zum Beispiel am Bildschirm) kann sich die Nackenmuskulatur verkrampfen, was in der Folge zu Kopfschmerzen führt.
- > Oft wirken sich bestimmte Wetterlagen ungünstig aus. Luftdruckschwankungen und der Wechsel zwischen Warm und Kalt können den Organismus sehr belasten. Der unter Stress stehende Körper ist anfälliger auf Kopfschmerzen.
- > Kälte scheint bei manchen Menschen Muskelverspannungen im Nacken oder am Kopf und somit Kopfschmerzen auszulösen. Versuchen Sie es an kalten Wintertagen mal mit Schal und Mütze.
- > Auch trockene Heizungsluft kann kritisch sein. Sie entzieht dem Körper Flüssigkeit. Wenn Sie nicht genug trinken, dehydriert Ihr Körper leichter: ein weiterer Risikofaktor für Kopfschmerzen.
- > Wer empfindlich auf Lärm oder optische Reizüberflutung reagiert, sollte entsprechende Situationen lieber meiden.
- > Manche Lebensmittel und Getränke sind mit Vorsicht zu geniessen. Bekannte Beispiele für Kopfschmerzauslöser sind Schokolade, Käse, Zitrusfrüchte, Nüsse, Kaffee oder Wein.
- > Nehmen Sie häufig Schmerztabletten ein? Durch unkontrollierten Gebrauch dieser Medikamente, besonders in Kombination mit Koffein, Kodein oder Schlafmitteln, kann Dauerkopfschmerz entstehen.» <

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




Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung wie Brennen beim Wasserlassen, verstärkten Harndrang und häufiges Wasserlassen.

Mit einer bewährten Wirkpflanzen-Kombination:

Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



Skyvell home Gel

Zur Beseitigung von schlechten Gerüchen in Innenräumen. Bei anhaltenden, unliebsamen Gerüchen (z. B. in Toiletten, Patientenzimmern oder Schlafzimmern) empfehlen wir Skyvell home Gel. Sobald das Gel mit der Luft in Kontakt tritt, beginnt es an sich zu verflüchtigen und neutralisiert so kontinuierlich ungewünschte Gerüche. Bei einer normalen Luftzufuhr lässt sich das Gel über einen Zeitraum von ca. 30 Tagen verwenden, bevor es wieder aufgefüllt werden kann. Skyvell enthält natürliche ätherische Öle und keinen Alkohol.

Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com

Weiterhin hören & sich selbst bleiben

Wer sich auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil. Hören ist der Schlüssel zur Sprache und zur Musik, es löst Gefühle aus und warnt vor Gefahren – selbst im Schlaf. Deshalb ist das frühe Erkennen einer Hörminderung so entscheidend. Bereits jeder 4. über 50 ist in unserer Gesellschaft davon betroffen.

Hörverlust ist ein schleichender, aber natürlicher Prozess, der es fortan schwierig macht, Gesprächen mühelos zu folgen. Meist beginnt es mit einzelnen Lauten, die nicht mehr richtig verstanden werden. Das ist anstrengend – sowohl für die Betroffenen, als auch ihr Umfeld. Häufig bemerken Angehörige oder Bekannte die Hörprobleme schon bevor diese von den betroffenen Personen wahrgenommen werden. Entscheidend ist das frühe Erkennen; denn je rascher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden.

«Der Weg zum Hörakustiker stellt trotzdem für viele Menschen noch immer eine Schwelle dar», sagt Christoph Seger von Audika Schweiz. Vorbehalte oder Bedenken seien heute aber gar nicht mehr nötig, da für jeden einzelnen Betroffenen eine individuelle und passende Lösung ge-

währleistet ist. Stressfreies Hören und Verstehen verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto schneller kann das Hörvermögen verbessert werden. In über 70 Hörcentern von Audika kann man kostenlos einen Hörtest machen, der in 30 Minuten zeigt, ob ein Hörverlust besteht. Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten zeigen auf Wunsch Massnahmen auf, wie das Hörvermögen bewahrt oder verbessert werden kann.

«Stressfreies Hören und Verstehen verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.»

Es ist nicht einfach, nahestehende Menschen dabei zu unterstützen, mit Hörproblemen umzugehen und etwas dagegen zu tun. Dabei kann betroffenen Personen fast immer auf praktische Art geholfen werden. Die Audika Hörgeräte sind kompakt, oftmals kaum sichtbar und viele davon passen sich – einmal eingestellt – automatisch jeder Hörsituation an. Auch die Handhabung ist dank des technologischen Fortschritts viel einfacher geworden. Die Hörexperten von Audika unterstützen dabei, den Hörverlust zu erkennen und finden gemeinsam mit den Betroffenen eine gute Lösung.

Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht – oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

Rufen Sie uns an unter **0800 22 11 22** oder vereinbaren Sie einen Termin auf **www.audika.ch**.



Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker. In der Schweiz ist Audika mit über 70 Hörcenter und 200 Mitarbeitenden für Sie da.

Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten freuen sich auf Ihren Besuch!

 **Audika**
Ihren Ohren zuliebe.

GUTSCHEIN

**Gratis
Hörtest**

Wir reservieren uns gerne Zeit für Sie:
Tel. 0800 22 11 22
Bitte den Code A2SV-16 nennen. **www.audika.ch**

GUTSCHEIN

1 Bon pro Person. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Einlösbar bis 31.10.2025 in jedem Audika Hörcenter. Bitte bei der Terminbuchung den Code A2SV-16 angeben. **www.audika.ch**



750.–
auf Premium-
Hörgeräte