

astrea
apotheker 
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Juni 2021

Grenz- erfahrung

AM LIMIT

PANIKATTACKEN

SCHMETTERLINGSKINDER



Alpinamed

Die besten Naturextrakte
für Ihre Gesundheit



Weihrauchextrakt – Cannabisöl

⊕ Vitamine A, C, D und E
für eine normale Funktion von

- ✓ Knochen
- ✓ Knorpel
- ✓ Muskeln
- ✓ Schleimhäute

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Made in Thurgau – Switzerland

www.alpinamed.ch



Inhalt Juni 2021

LEITARTIKEL

- 4 Wenn alles zu viel wird

DIENTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- 7 Wir sind da für die Kundinnen und Kunden
47 Sie fragen, wir antworten

GESUNDHEIT

- 10 Wundversorgung für den Hausgebrauch
12 Schmetterlingskrankheit:
Wenn jede Berührung zur Gefahr wird
16 Venen-Mythen
18 Bis an die Grenzen ...
20 Wenn Panikattacken zuschlagen
24 Dem Hirnschlag mutig entgegengetreten
26 Checkliste für Ihre Reiseapotheke
28 Reisen mit Medikamenten
30 Freizeitapotheke für Outdoor-Aktivitäten
32 Vom Mückenstich bis Spinnenbiss –
wann ist Vorsicht geboten?
34 Die Verdauung anregen

KINDER

- 36 Wie lernen Kinder den Umgang mit der Sonne?
38 Hoi du, mein Name ist Sunny!

KÖRPERPFLEGE

- 40 Auf den Zahn gefühlt

TIERGESUNDHEIT

- 43 Die Schweiz ist auf den Hund gekommen

INFORMELLES

- 45 Kreuzworträtsel
46 Produktetipps
47 Impressum

Normalerweise,

liebe Leserin und lieber Leser,



dreht sich in der Juniausgabe vieles ums Reisen. Wäre alles wie immer, würden wir Sie beispielsweise über Seekrankheit, Jetlag oder Mückenschutz in den Tropen informieren. Heuer widmen wir uns stattdessen

einem völlig anderen Thema, wobei es dabei in gewisser Weise auch um Grenzüberschreitungen geht. Wir zeigen auf, was zu tun ist, wenn man körperlich oder psychisch sein Limit erreicht hat und dabei ungewollt eine persönliche Grenzerfahrung macht.

„Wenn du zu Sturz kommst im Leben, schüttele den Staub von den Stiefeln und laufe weiter!“

Diesen Spruch hat mir vor vielen Jahren mein Vater nahegelegt. Seit damals krame ich diese Weisheit immer dann aus meinem hintersten Stübchen, wenn mein Lebensweg etwas steinig ist. Dass Krisen plötzlich wie aus dem Nichts auftauchen können und unser Dasein ordentlich durcheinanderrütteln, ist vielen von uns durch das Coronavirus deutlich geworden. Wichtig ist meines Erachtens, dass man in solchen Situationen stets daran glaubt, dass es trotzdem weitergeht! Wie sich neue Lebenspfade ergründen lassen, ist gleich auf der nächsten Seite beschrieben. Sie erfahren dort, wie man sich in psychischen Krisen eine stabile Leiter nach oben baut. Auch wie man Extremsituationen wie Panikattacken oder einen Hirnschlag meistert, ist in dieser Ausgabe zu lesen. Auf dass der Juni viele stärkende Lösungsansätze bringt! Und sollten Sie dennoch einen kurzen Tapetenwechsel brauchen: Ganz verzichtet haben wir auf unsere Reisetipps auch diesmal nicht!

Herzlichst,

Irene Strauss

Chefredaktorin und Apothekerin



Wenn alles zu viel wird

In manchen Lebensphasen scheint es kein Licht am Ende des Tunnels zu geben. Dr. med. Thomas Ihde-Scholl, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, berät und begleitet Menschen in Krisensituationen.

Meta Zweifel

Herr Dr. Ihde, suchen seit Beginn der Pandemie deutlich mehr Menschen mit Belastungsstörungen bei Ihnen Hilfe?



*Dr. med. Thomas Ihde-Scholl**: Im vergangenen Sommer stieg deren Zahl an, nicht zuletzt unter dem Druck der wirtschaftlichen Unsicherheit. Seit Ausbruch der zweiten Welle war in der ganzen Schweiz eine markante Zunahme feststellbar, und zwar in allen Altersgruppen, insbesondere jedoch bei den jungen Erwachsenen.

Mangelt es vielen jungen Leuten an Lebensperspektiven?

Junge Menschen müssen ihre eigene Identität entwickeln. Dies geschieht über Beziehungen, über Freundschaften, erste Partnerschaften, aber auch über das berufliche Leben. Die Beziehungsmöglichkeiten sind eingeschränkt worden. Jungen Lernenden, die ihren Lehrbetrieb noch kaum kennenlernen konnten oder vor Kurzem die Stelle gewechselt hatten, fiel die Arbeit im Homeoffice nicht leicht – und besonders belastet waren jene, die keine Stelle finden konnten.

Welchen Aus- oder Umweg schlagen Sie vor?

In einer Krisensituation besteht beim jungen Menschen die Tendenz, sich immer mehr aus dem sozialen Umfeld zurückzuziehen. Er hat den Eindruck, er werde von der Clique abge-

” Die Erfahrung, dass Krisen zwar unvermeidbar sind, aber überwunden werden können, fehlt den jungen Leuten.

* **Dr. med. Thomas Ihde-Scholl** leitet als Chefarzt die psychiatrischen Dienste der Spitäler Frutigen-Meiringen-Interlaken fmi ag. Als Präsident der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana setzt er sich für die Interessen von psychisch Erkrankten und deren Angehörigen ein.

„ Wir, die wir in der Schweiz leben, gehen davon aus, dass fast alles planbar und kontrollierbar sei.

lehnt. In der Behandlung geht es deshalb sehr um eine Aktivierung der Ressourcen, die verhindern helfen, dass aus Erschöpfung, Ängsten und Depressivität eine Dynamik entsteht, die in die falsche Richtung zieht. Es stellen sich Fragen wie «Was ist unter den gegebenen Umständen immer noch möglich und was tut mir gut?»

Auch älteren und alten Menschen macht die Pandemiesituation zu schaffen. Im Allgemeinen scheinen sie aber verhältnismässig gut klarzukommen.

Das ist so, weil ältere Menschen in ihrem Leben schon mehrfach schwierige Phasen überstehen mussten – etwa schwere Erkrankungen oder auch den Verlust des Partners. Die Erfahrung, dass Krisen zwar unvermeidbar sind, aber überwunden werden können, fehlt den jungen Leuten.

Welche körperlichen Signale machen auf eine ernsthafte psychische Überlastungssituation aufmerksam?

Körper und Psyche sind eine Einheit. Das am leichtesten feststellbare Überlastungssignal ist das morgendliche Früherwachen: Man erwacht um drei Uhr, sieht sich sofort mit den anstehenden Problemen konfrontiert, ist im Stress und kann nicht mehr einschlafen.

Manche Leute stellen einen unerklärbaren körperlichen Leistungsabfall fest, etwa beim Wandern. Der dritte Punkt betrifft die Erholungsfähigkeit des Körpers: Nach einer Anstrengung benötigt er viel mehr Zeit, bis er sich wieder regeneriert hat. Treten unvermittelt Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall oder Blähungen auf, kann auch dies ein Hinweis sein. Bei Kreislaufproblemen und Schwindelgefühlen ist ebenfalls eine nervliche Belastung in Betracht zu ziehen.

Was halten Sie von Leitsprüchen wie «Was mich nicht umbringt, macht mich stark»?

Dieser Spruch hat insofern etwas für sich, als er den Hinweis gibt: «Das Leben kann nicht immer perfekt sein.» Wir, die wir in der Schweiz leben, gehen davon aus, dass fast alles planbar und kontrollierbar sei. Tritt auf dem Weg ein Schlagloch auf, sind wir entgeistert und haben das Gefühl, uns in einem abnormalen Bereich zu befinden. Schlaglöcher gehören aber zum Leben und die Bemeisterung von Schlaglöchern fördert die Gesundheit.

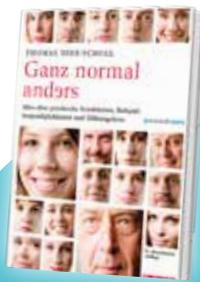
Und wenn das Schlagloch zu tief ist?

Ich kann unzählige Male vergeblich versuchen, allein aus dem Schlagloch herauszukommen – oder ich kann jemanden fragen, ob man mir helfen würde, eine Leiter zu bauen. Sich Hilfe zu holen ist eine Fertigkeit, die im zitierten Sprichwort nicht zur Geltung kommt. Dieses «Entweder ich schaffe es allein und werde so gestärkt oder ich überlebe nicht, dann ist das eben die natürliche Selektion» ist keine zeitgemässe Alternative.

Auch Sie geben den Rat, im seelischen Tief die persönlichen Ressourcen zu aktivieren. Aber was, wenn es an Kraft und Energie fehlt?

Einer meiner Freunde pflegt zu sagen: «Geht es mir gut, gehe ich zweimal die Woche auf dem Thunersee rudern. Habe ich Stress, gehe ich viermal zum Rudern.» Er denkt voraus und weiss, dass er bei höherem Energieverbrauch sorgfältiger auf sich achten muss. Diese Taktik wird viel zu selten wahrgenommen – obwohl man im Vergleich sehr wohl weiss, dass man vor einer langen Autofahrt eine ausreichende Menge tanken muss. Ist man bereits im Stadium der Erschöpfung, braucht man jemanden, der einen begleitet. Zum Beispiel jemanden, der mitkommt, wenn man sich vorgenommen hat, vor Arbeitsbeginn jeweils anderthalb Stunden im Wald zu laufen. Auf sich allein gestellt, kommt man meist sehr rasch vom guten Vorsatz ab und ist dann von sich selbst enttäuscht.

„ In der Rückschau stellt man nicht selten fest, dass einem die Krise viel abverlangt, aber auch zu positiven Veränderungen verholfen hat.



Thomas Ihde-Scholl:
Ganz normal anders.
Beobachter Verlag Zürich.

Das Buch zum Thema

Den Begriff Burn-out bringt man vorrangig mit Managern in Verbindung. Sind nun auch Frauen Burn-out-Kandidatinnen, wenn sie im Homeoffice auch noch das Schulprogramm ihrer Kinder begleiten und die Hausarbeit bewältigen müssen?

Seit zwanzig Jahren weiss man, dass zur Burn-out-Hochrisikogruppe jene Leute gehören, die in Scharnierfunktionen tätig sind: Sie müssen von oben Anweisungen entgegennehmen und diese nach unten weitergeben. Im Spital sind nicht etwa die Chefarzte gefährdet, sondern eher Leute vom Reinigungsteam, deren Handlungsspielraum sehr klein ist und die nicht entscheiden können, wie viel Arbeit sie sich zumuten wollen. Sie haben die Mehrfachbelastung angesprochen: Tatsächlich

kann eine Häufung von Familienarbeit, finanziellen oder auch gesundheitlichen Problemen in ein Burn-out führen. Besonders gefährdet sind alleinerziehende Eltern. Die Wahr-

nehmung, dass man immer nur gerade knapp über die Runden kommt und einfach nichts passieren darf, ist eine schwere Belastung. In unserem Land ist die generelle Gesundheit vom Einkommen abhängig.

Wie reagieren Sie ganz unmittelbar auf den Klageruf «Mir wird alles zu viel, ich kann einfach nicht mehr»?

Meine unmittelbare Reaktion ist Mitgefühl. Anschliessend versuche ich, Informationen zu bekommen und zu verstehen, ob es um ein momentanes Gefühl geht oder ob sich die Situation über Monate aufgestaut hat und nun auch der letzte Strohalm entzweigebrochen ist. Entsprechend unterschiedlich gestalten sich die Interventionen. Sehr oft wäre es ratsam, ein Patient/eine Patientin käme frühzeitig zur Beratung, statt sich zwei Monate lang mit schlaflosen Nächten zu quälen.

Trägt die aktuelle Planungsunsicherheit zu depressiven Verstimmungen bei?

Ja, und es geht um zwei Phänomene. Wir stellen uns Fragen, auf die es keine oder noch keine Antwort gibt, mit denen sich unsere Psyche aber dennoch immer wieder beschäftigt. Diese Unbeantwortbarkeit treibt viele Menschen um: Sie müssen lernen, zu akzeptieren, dass die Fragen wohl erst nach längerer Zeit beantwortet werden können. Man kann sich auch vornehmen: «Ich befasse mich pro Tag während dreissig Minuten mit dem Thema Corona und wende mich dann den Problemen zu, die ich beeinflussen kann. Ich weiss nicht, was im nächsten Jahr möglich sein wird und bemühe mich nun um eine möglichst gute Gestaltung der nächsten paar Tage.»

Krise als Chance: Ist das nicht bloss eine billige Floskel?

Hat ein Freund gerade seine Stelle verloren, sollte man ihn nicht mit diesem Spruch trösten wollen. Er braucht Zeit und findet vielleicht erst nach Monaten eine Tätigkeit, bei der er sich möglicherweise wohler fühlt als im einstigen beruflichen Umfeld. In der Rückschau stellt man nicht selten fest, dass einem die Krise viel abverlangt, aber auch zu positiven Veränderungen verholfen hat. ■



Wir sind da für die Kundinnen und Kunden

Martine Ruggli ist seit Anfang Jahr Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse.

Im Interview schildert sie ihren Werdegang und zeigt auf, welche Vorteile und Chancen die rund 1800 Schweizer Apotheken der Bevölkerung bieten.

Rahel Rohrer, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Martine Ruggli, wollten Sie bereits als Kind Apothekerin werden?

Keineswegs! Ich wollte Archäologin oder Dolmetscherin werden ... aber mit 17 Jahren bin ich auf den Geschmack der Wissenschaft gekommen und habe mich dem medizinischen Bereich zugewandt.

Warum haben Sie sich für ein Pharmaziestudium entschieden?

In der Wartekolonnen zur Einschreibung fürs Medizinstudium unterhielt ich mich mit einer Kollegin über Zukunftspläne wie Familiengründung und Teilzeitarbeit. Während des Gesprächs habe ich mich spontan umentschieden und wechselte die Kolonne zum Pharmaziestudium. Mein Vater war Tierarzt und die ganze Familie musste in der Praxis mithelfen. Ich hatte oft die Aufgabe, den Medikamentenvorrat zu verwalten, das hat meinen Entscheid sicher auch beeinflusst.



Wo und wie lange haben Sie studiert?

Das Pharmaziestudium dauert fünf Jahre. Gestartet habe ich an der Universität Freiburg, weil ich auf Deutsch und Französisch zweisprachig studieren wollte. Im Praktikumsjahr in Bern habe ich an meinem Schweizerdeutsch gefeilt und die letzten zwei Masterstudienjahre habe ich in Lausanne absolviert.

Wie haben Sie das Studium erlebt?

Die ersten Jahre waren sehr intensiv: Im ersten Jahr hatten wir 42 Stunden Unterricht pro Woche, so volle Kurse gibt es heutzutage nicht mehr! Daneben bereiteten wir uns auf die Prüfungen vor. Wir waren ein eng zusammengeschweisstes kleines Team in Freiburg und haben mit den Medizinstudierenden zusammengearbeitet – es war eine sehr schöne Atmosphäre. Ich fand mein Studium faszinierend und die fünf Jahre an der Universität vergingen sehr schnell.

Was hat sich im Vergleich zu damals im Pharmaziestudium verändert?

Es hat sich sehr viel getan: Damals lag der Fokus auf Chemie, Pflanzenheilkunde, Herstellung von Arzneimitteln und weniger auf Pathologie (Lehre von den Krankheiten) und Patientennachsorge. In der Praxis hatten wir wenig Ahnung von den wirklichen Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten, wir lernten alles bei der Arbeit! Zum Glück werden heute Apothekerinnen und Apotheker im Studium die Fähigkeiten vermittelt, die sie bei ihrer täglichen Arbeit in der Apotheke oder im Spital wirklich brauchen.

Welches sind die wichtigsten Stationen in Ihrem beruflichen Werdegang?

Ich hatte die Gelegenheit, in vielen verschiedenen Apotheken zu arbeiten. Dann hat mich 1992 ein äusserst visionärer Direktor eines Pflegeheims in Teilzeit angestellt, um pharmazeutische Unterstützung im Heim zu leisten – dieses Modell wurde nachgeahmt und 2002 zu einem kantonalen Projekt im Kanton Freiburg. Die pharmazeutische Heimbetreuung habe ich bis Ende letzten Jahrs fortgesetzt, eine bereichernde und aufregende Erfahrung meiner bisherigen Arbeit, im Alltag habe ich die berufsübergreifende Zusammenarbeit erlebt und gefördert. Seit 2001 leite ich auch zwei Apotheker-Ärzte-Qualitätszirkel, in denen ich viel gelernt und mein Wissen

„Normalerweise wählen Menschen, die ein Gesundheitsproblem haben, ihre Eintrittsstelle in das Gesundheitssystem selbst aus.“

vertieft habe. Beim Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse habe ich fast zwanzig Jahre lang in wissenschaftlicher Funktion gearbeitet. Mein Abstecher zur Berufsgenossenschaft der Schweizer Apotheker OFAC hat mein Wissen in der Digitalisierung und insbesondere im Bereich des elektronischen Patientendossiers (EPD) ergänzt.

Sie waren als junge Frau in den USA, wie beurteilen Sie das Gesundheitssystem dort im Vergleich mit der Schweiz?

Ich bekam die Chance, mit meinem Mann und unseren beiden kleinen Kindern auszureisen. Ich habe in den USA viel Gutes erlebt wie beispielsweise die Pflege unseres behinderten ältesten Sohns oder die Geburt meines dritten Kinds. Aber auch Schlimmes – Menschen ohne Versicherung standen vor den Spitätern an und versuchten, kostenlose Pflege zu erhalten.

Sie präsidieren seit Anfang Jahr den Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse, was haben Sie als erstes verändert?

Der Vorstand und ich haben uns neue strategische Ziele gesetzt, diese konkretisiert, damit wir einen genauen Plan für die Amtsperiode der nächsten drei Jahre haben. Im Zentrum stehen die drei Säulen Berufsausübung, Berufspolitik und Berufsperspektiven. Mein Wunsch ist, jetzt in einen engen Dialog mit den Apothekerinnen und Apotheker zu treten, um diese Ziele zu besprechen und zu verfeinern.

Wie hat sich die Apotheke über die Jahre verändert?

Der Beruf hat sich in den letzten zehn bis zwanzig Jahren extrem verändert. Früher haben die Apothekerinnen viele Arzneimittel selbst hergestellt. Vor ungefähr fünfzig Jahren kamen dann die ersten Medikamente fertig abgepackt auf den Markt. Die Apotheker wurden immer mehr zu Fachhändlern, die Medikamente an Kunden abgegeben haben. Mit der Zeit haben wir uns auf Leistungen

rund ums Medikament konzentriert. Seit der Einführung der leistungsorientierten Abgabe LOA im Jahr 2001 werden die Apothekerinnen nicht nur über die Marge, sondern für ihre pharmazeutische Leistung abgolten. Diesen Weg müssen wir zwingend beibehalten und verstärken. Weitere Apothekenleistungen müssen entwickelt werden, zum Beispiel auch bei der wichtigen interprofessionellen Zusammenarbeit, die von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP, Grundversicherung) übernommen werden sollen.

Welche Kompetenzen haben die Apothekerinnen neu erworben?

Wir haben neuartige Kompetenzen in der sogenannten Triage, also der Erstabklärung, und in der Diagnose erhalten. Zudem sind die Apotheker viel mehr involviert in die Prävention und Therapiebegleitung von chronisch kranken Patientinnen. Klar gehört in der Prävention auch das Impfen als neue Kompetenz dazu.

Neu dürfen Apotheker auch gewisse rezeptpflichtige Medikamente ohne Arztrezept abgeben. Was gibt es dazu zu sagen?

Die Apothekerinnen hatten schon immer das Recht, in speziellen Fällen auf eigene Verantwortung rezeptpflichtige Medikamente abzugeben. Neu ist, dass einige Medikamente, die vorher nur vom Arzt verschrieben werden konnten, auch direkt vom Apotheker abgegeben werden können, obwohl sie nach wie vor rezeptpflichtig sind. Rezeptpflichtige Medikamente, die direkt von den Apothekerinnen abgegeben werden dürfen, werden jedoch nicht durch alle Krankenkassen vergütet. Ich setze mich dafür ein, dass Apotheken nicht nur bei der Abgabe von rezeptpflichtigen Medikamenten abgolten werden, sondern zum Beispiel auch bei Präventionsleistungen wie etwa Impfen und Darmkrebsvorsorge. Ich denke auch an Leistungen, die zum Sparen im Gesundheitssystem beitragen wie



Die Freiburgerin **Martine Ruggli** (56) lebt mit ihrem Ehemann in der Nähe von Lausanne am Genfersee.

So hält sie sich fit: «Ich habe eine grosse Familie. Wir pflegen einen engen Kontakt zu den Kindern und Enkelkindern – das ist eine grosse Chance und das hilft mir auch, fit zu bleiben. Wenn es die Zeit erlaubt, gehe ich viel nach draussen und spaziere gerne.»

So geht sie persönlich mit Corona um: «Ich halte mich an die Massnahmen und passe gut auf, um mich und mein Umfeld zu schützen. Und natürlich lasse ich mich impfen.»

Auf diese Medikamente ist sie angewiesen: «Medikamente brauche ich fast nie, da ich das Glück habe, kaum krank zu sein. Aber das kann sich rasch ändern – man weiss nie, was das Leben einem noch bringen mag.»

die pharmazeutische Betreuung oder Leistungen, die die Qualität und Therapietreue erhöhen. Der Apotheker ist der Medikamentspezialist, seine Kompetenzen sollten genutzt werden wie die Kompetenzen der anderen Spezialisten wie zum Beispiel Rheumatologe oder Gastroenterologe.

Welchen Stellenwert haben die Pharma-Assistentinnen?

Sie haben einen hohen Stellenwert, denn sie unterstützen die Apotheker. Ein gut eingespieltes Team ist absolut notwendig, damit die Apotheke funktioniert. Ich begrüsse, dass der Beruf mit der laufenden Totalrevision überarbeitet wird und finde es wichtig, dass die Pharma-Assistenten noch mehr Kompetenzen erhalten, damit die Apotheker der Bevölkerung weitere Dienstleistungen anbieten können.

Nennen Sie uns bitte drei Beispiele, wann es besser ist, in die Apotheke zu gehen als in die Notaufnahme oder zur Hausärztin.

Normalerweise wählen Menschen, die ein Gesundheitsproblem haben, ihre Eintrittsstelle in das Gesundheitssystem selbst aus: Wenn sie sich für die Apotheke entscheiden, erwartet sie eine gründliche Abklärung, genannt Triage, bei der Apotheker und ihr Team in allen Fällen, in denen sie die Kompetenzen haben, eine angemessene Behandlung vorschlagen oder sie an einen Arzt überweisen, wenn die Situation dies erfordert. Das ist die Stärke des Apothekers. Gute Beispiele sind Magenstörungen, Husten, Blasenentzündung, Halsweh – also häufige Krankheiten. Aber genau das ist die Kunst: Die Alarmsymptome zu erkennen, um richtig zu triagieren und zu behandeln, was direkt in der Apotheke gemacht werden kann.

Gibt es zu wenig oder zu viel Apotheken in der Schweiz?

Im Vergleich zum europäischen Schnitt von 31 kommen in der Schweiz nur

21 Apotheken auf hunderttausend Einwohner. Es gibt Orte mit vielen Apotheken, allerdings gibt es auch andere mit sehr wenigen, besonders in den Kantonen, wo der Arzt die Medikamente selbst abgeben darf. Im Kanton Luzern gibt es zum Beispiel nur noch rund dreissig Apotheken – klar zu wenig.

Wo stehen die Apotheken bei der Digitalisierung?

Ein wichtiger Punkt, die Apotheken waren oft Vorreiterinnen beispielsweise bei der Verrechnung mit den Krankenkassen. Natürlich müssen wir die Digitalisierung weiter vorantreiben und das elektronische Patientendossier unterstützen. Die Apotheken sollen ihren Patienten einen digitalen Kontakt anbieten und sie auf den digitalen Kanälen beraten. In der Schweiz geht es langsam voran, besonders der Föderalismus ist hier wenig hilfreich. Zudem geniesst der Datenschutz einen sehr hohen Stellenwert.

Welche Verdienste haben die Apothekenteams in der Corona-Zeit?

Die Apotheken blieben während der gesamten Pandemie geöffnet: Beratung, Nachsorge, Versorgung, Hauslieferungen ... es wurde alles getan, um die Patienten in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen.

Jetzt können die Teams den Kampf gegen die Pandemie durch Testing, Abgabe von Selbsttests und auch durch Impfungen aktiv unterstützen. Es zeigt die Bedeutung des Apothekennetzes, aber auch die Wichtigkeit der Apothekenleistungen für das Erhalten der Grundversorgung.

Wo stehen die Apotheken in zehn Jahren?

Meine Vision ist, dass die Apotheken in Zukunft als Leistungserbringerinnen in der Grundversorgung noch stärker anerkannt sind – zum Wohl aller Menschen in der Schweiz. ■

Hilft bei
Kopfwahl,
Zahn- und
Rückenschmerzen



...das im praktischen
Röhrl!

WILD

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com



Wundversorgung für den Hausgebrauch

Ein Kratzer, eine Schramme oder gar ein Schnitt – kleine Verletzungen sind schnell passiert, aber kein Grund zur Sorge. Wir zeigen Ihnen, wie Wunden richtig versorgt werden und wann Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Für die Erstversorgung ist eine gut ausgerüstete Hausapotheke unabkömmlich. Zwingend ist ein Desinfektionsmittel, um die Wunde vor Infektionen durch Bakterien zu bewahren. Bei kleinen, oberflächlichen Verletzungen dürfen Sie gerne selbst Hand anlegen. Bei grösseren, tiefen Schnitt- und Platzwunden, Bisswunden sowie starken Blutungen ist ein Arzt zu konsultieren. Achten Sie ausserdem auf Entzündungszeichen während der Wundheilung. Symptome sind Rötungen rund um die Läsion, Schwellung, Überwärmung und neu auftretende Schmerzen. Bei Unsicherheiten finden Sie jederzeit Hilfe in Ihrer Apotheke.

Blutstillung

Im ersten Schritt der Wundversorgung gilt es, die Blutung zu stillen. Bei schwächeren Blutungen legen Sie eine oder mehrere sterile Gazen auf die verletzte Stelle und befestigen diese mit einem Verband. Handelt es sich um eine stär-

„ Verletzungen werden stets abgedeckt und bei Bedarf zusätzlich mithilfe von Gelen, Cremes oder Wundauflagen feucht gehalten.“

kere Blutung, empfiehlt sich ein Druckverband. Hierzu legen Sie ein Verbandspaket auf die Wunde und befestigen dieses mit Druck mit einer Binde. Legen Sie den betroffenen Körperteil hoch und wenden Sie sich an einen Arzt, sollte die Blutung nicht stoppen. Das eigenmächtige Abbinden von Extremitäten zur Stillung von starken Blutungen wird heutzutage nicht mehr empfohlen.



Wundreinigung und Desinfektion

Nicht jede Blessur bedarf einer professionellen Reinigung. Vor allem oberflächliche, kurz blutende Verletzungen reinigen sich förmlich von selbst, da durch die Blutung Schmutz und Krankheitserreger herausgespült werden. Ist die Wunde allerdings verschmutzt und blutet wenig, wie es beispielsweise bei einer Schürfung nach einem Fahrradunfall auf dem Asphalt sein kann, dann spülen Sie die Wunde mit klarem Leitungswasser oder einer Kochsalzlösung. Befinden sich nach der Reinigung noch Steinchen oder Splitter in der Wunde, können Sie diese mit einer Pinzette entfernen. Danach wird mit einem geeigneten Mittel desinfiziert. Doch Vorsicht: Dieser Vorgang ist nur für kleine Verunreinigungen empfohlen. Grössere Glassplitter oder dergleichen sollten von einem Fachmann beziehungsweise einer Fachfrau entfernt werden.

Wundverband

Als nächstes wird die Wunde abgedeckt. Die Auswahl an Pflastern und Verbandsmaterialien ist äusserst vielfältig. Sie reicht von einfachen Pflastern, beschichteten Kompressen und Produkten mit Silber und sonstigen Zusätzen bis hin zu Folienverbänden zum Duschen. Für kleine Schnitte oder Schürfwunden eignen sich herkömmliche Schnellverbände. Handelt es sich jedoch um grössere, oberflächliche Verletzungen, kommen Kompressen mit Spezialbeschichtungen zum Einsatz. Diese verhindern beispielsweise das Verkleben der Auflage mit der Wunde. Dass Wunden richtig versorgt werden, ist für den Heilungsprozess essenziell. Nach neusten Richtlinien ist eine feuchte Wundheilung einer trockenen vorzuziehen. Das heisst, Verletzungen werden stets abgedeckt und bei Bedarf sogar noch zusätzlich mithilfe von Gelen, Cremes oder speziellen Wundaufgaben feucht gehalten. Die Vorteile eines feuchten Milieus sind ein schnellerer Wundverschluss, der Verbandswechsel ist weniger schmerz-

Desinfektionsmittel unter der Lupe

Früher verwendete man häufig Wasserstoffperoxid. Man ist weitgehend davon abgekommen, da es zu Gefässverschlüssen führen kann. Iod weist zwar ein sehr gutes Wirkspektrum auf, kann aber zu Unverträglichkeiten und Allergien führen. Alkoholhaltige Desinfektionsmittel wiederum lösen brennende Schmerzen aus, wenn sie mit der Verletzung in Kontakt kommen. Zudem schädigen sie das Wundgewebe, was dem Heilungsprozess entgegenwirkt. In der Apotheke berät man Sie gerne, welches Desinfektionsmittel neueste Richtlinien erfüllt und am besten für Ihre Wunde geeignet ist.

haft und das Risiko der Narbenbildung wird verringert. Da die Krustenbildung gezielt verhindert wird, ist die passende Wundabdeckung umso wichtiger. Ein erster Verbandswechsel ist frühestens nach 24 Stunden angezeigt.

Wundheilsalben

So, und wann kommt nun die gute, alte Wundheilsalbe ins Spiel? Wundheilsalben fördern den Heilungsprozess zusätzlich und spenden Feuchtigkeit. Häufig darin enthalten ist der Wirkstoff Dexpanthenol, der sich besonders in einer späteren Phase der Wundheilung eignet,

sobald sich die verletzte Stelle langsam verschliesst. Bei kleinen, oberflächlichen Verletzungen kann gleich am Tag nach der ersten Wundversorgung mit der Wundheilsalbe begonnen werden. Daneben sind Zinkpasten beliebt, weil sie die Produktion von Kollagen begünstigen und somit ebenfalls den Heilungsprozess fördern. Wegen ihres austrocknenden Effekts sind Zinksalben aber nur bei stark nässenden Wunden angebracht. Als pflanzliche Alternative stehen Heilsalben mit Ringelblume (*Calendula*) oder Zaubernuss (*Hamamelis*) zur Verfügung. ■

DermaPlast® KOMPRESSEN

HARTMANN 



atmungsaktiv



schonend

saugstark

Die anschmiegsamen Wundaufgaben von DermaPlast® aus weichen Vlies- und Baumwollmaterialien sind saugstark, bieten sicheren Schutz der Wunde und unterstützen somit Ihren Heilungsprozess.

www.dermoplast.ch



Wenn jede Berührung zur Gefahr wird

Für Kinder, die an der Schmetterlingskrankheit (Epidermolysis bullosa) leiden, sind Herumtoben und Fussballspielen tabu. Jedes Anrempeln, jede Reibung der Haut, die bei ihnen so zart ist wie ein Schmetterlingsflügel, können zu Blasen oder zum Ablösen der Haut führen. Wie aber kann es dazu kommen?

Susanna Steimer Miller

Wie viele Menschen sind in der Schweiz von der Schmetterlingskrankheit betroffen?



Dr. med. Carolina Gouveia:*

Als seltene Erkrankung ist sie nicht häufig anzutreffen. In der Schweiz leben rund 130 Menschen damit, wobei sie bei beiden Geschlechtern gleich oft auftritt.

Gibt es Faktoren, die das Risiko, daran zu erkranken, erhöhen?

Die Schmetterlingskrankheit ist genetisch bedingt. Das Risiko nimmt zu, wenn die Erkrankung in der Familie vorkommt oder bei einer Heirat unter Blutsverwandten.

„Betroffenen fehlen bestimmte Proteine, die die verschiedenen Hautschichten zusammenhalten.“

Welches sind die Ursachen?

Verantwortlich dafür ist ein Fehler in der DNA. Ein Kind erkrankt dann, wenn Vater und Mutter, die beide diesbezüglich gesund sind, Träger eines bestimmten Gens sind. Die Chance, im Lotto zu gewinnen, ist grösser als das Risiko, dass zwei Elternteile dieses fehlerhafte Gen weitergeben. Wenn ein Elternteil hingegen von einer milden Form der Krankheit betroffen ist, liegt das Risiko, dass das Kind erkrankt, bei fünfzig Prozent.

Wie äussert sich die Schmetterlingskrankheit?

Betroffenen fehlen bestimmte Proteine, die die verschiedenen Hautschichten

zusammenhalten. Dadurch können sich diese leicht voneinander lösen. Je nach Lage kommt es in den Lücken zur Bildung von Blasen, die mit einer eiweissreichen Flüssigkeit oder mit Blut gefüllt sind. Druck oder Reibung reichen dafür aus. In schweren Fällen können die Blasen auch spontan entstehen.

Gibt es unterschiedliche Formen der Krankheit?

Heute kennen wir weit über tausend Mutationen in mehr als zwanzig verschiedenen Genen. Bei einer milden Form kann Reibung kleine Wunden oder Blasen auf der Hautoberfläche hervorrufen, die ohne Narbenbildung heilen. Bei

* Dr. med. Carolina Gouveia leitet die Sprechstunden für Epidermolysis bullosa am Inselspital Bern.

„Die Schmetterlingskrankheit ist genetisch bedingt.“

schweren Formen entstehen Blasen in der Tiefe zwischen der Oberhaut und der Lederhaut und es kommt oft zu einer grossen Wunde – die Haut blutet und vernarbt. Manchmal sind auch die Schleimhäute im Mund und im Verdauungstrakt betroffen. Durch die Krankheit bildet sich zu wenig Speichel und das Kariesrisiko steigt. In manchen Fällen bilden sich in der Speiseröhre Vernarbungen, die das Schlucken erschweren. Bei manchen Kindern entstehen sogar an den Augen Blasen, wenn sie sie öffnen.

Wann wird die Diagnose gestellt?

Bei manchen Kindern erkennt man die Krankheit bei der Geburt, zum Beispiel wenn die Haut während der Passage durch den Geburtskanal an einem Arm oder an einem Bein komplett abgerieben wird. Milde Formen zeigen sich spätestens im Krabbelalter.

Welche Komplikationen sind möglich?

Durch die ständige Blasenbildung und den Verlust von Haut verliert der Körper Blut und Eiweiss. Die Hauterneuerung braucht viel Energie, die Betroffenen für ein altersgerechtes Wachstum fehlt. Oft bleibt auch die Pubertät aus. Häufig führt die Krankheit zu Mangelernährung und

Blutarmut. Weil sich Betroffene nicht im Freien an der Sonne bewegen können, leiden sie an einem Vitamin-D-Mangel und an Osteoporose. Sie sind permanent in einem Entzündungszustand. Die Wunden können sich infizieren und zum Tod führen. Einige Betroffene verlieren die Finger- und Zehennägel oder Finger und Zehen wachsen zusammen, was sie im Alltag stark behindert. Die Gelenke können versteifen, was die Mobilität reduziert. Schluckstörungen erfordern manchmal die Ernährung über eine Sonde. Bei schweren Formen ist das Hautkrebsrisiko erhöht.

Wie wird die Krankheit heute behandelt?

Blasen müssen eröffnet werden, damit sie nicht grösser werden und die Flüssigkeit abfliessen kann. Die Wunde muss gut desinfiziert, mit einem narbenfördernden Präparat behandelt, mit einem Spezialverband, der nicht kleben darf, abgedeckt und einer elastischen Binde fixiert werden. Diese Prozedur nimmt täglich etwa vier bis sechs Stunden in Anspruch. Da die Hautverletzungen sehr schmerzhaft sind, brauchen Betroffene eine Schmerzbehandlung. Ein weiteres Problem ist der quälende Juckreiz während des Heilungsprozesses.



Auch die Ernährung muss angepasst werden: Sie muss mehr Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und mehr Energie enthalten. Sind der Mund und die Speiseröhre betroffen, kann das Kind oft nur Brei essen.

Die Krankheit kann zu Verstopfung führen, die ebenfalls behandelt werden muss. Für den Erhalt der Handbeweglichkeit braucht es Ergotherapie, um dem Muskelschwund entgegenzuwirken Physiotherapie. Bei Problemen mit der Speiseröhre muss ein Magen-Darm-Spezialist hinzugezogen werden. Sind zum Beispiel Finger zusammengewachsen, braucht es einen Chirurgen. Die Behandlung der Krankheit erfordert also ein multidisziplinäres Team.

Kann die Krankheit geheilt werden?

Nein, das ist bis heute nicht möglich. Bei der Behandlung geht es vor allem um die Wundversorgung und die Schmerzlinde- rung. Es werden auch Medikamente eingesetzt, die die Entzündung und die Vernarbung reduzieren. Heute wird viel geforscht, vor allem im Bereich der Gen- therapie, mit dem Ziel, das fehlende Pro- tein eines Tages zu ersetzen oder die Ver- narbung zu verbessern.

Wie wirkt sich die Krankheit auf die Lebensqualität aus?

Je nach Schweregrad sind Betroffene stark beeinträchtigt. So können alltäg- liche Handlungen wie Haarekämmen oder Zähneputzen äusserst schmerzhaft sein. Manche Kinder können nur Spezial- kleidung tragen. Weil Stösse und Stürze unbedingt vermieden werden müssen, können sie nicht mit anderen spielen. Einige können nicht schreiben und nicht essen. Ihr Bett muss speziell weich sein. Oft verpassen sie wegen der häufigen Verbandswechsel Schulstunden. Die Krankheit erfordert viel Verständnis von Lehrpersonen und Mitschülerinnen und -schülern. Manche Kinder werden ge- hänselt oder ausgegrenzt, weil andere sich vor einer Ansteckung fürchten. Bei den leichten Formen ist ein fast norma- les Leben möglich.

Was bedeutet die Krankheit für die Familie?

Die Krankheit ist sehr belastend, da die Wunden mehrmals pro Tag versorgt wer- den müssen und das Kind oft zum Arzt muss. Auch die psychische Belastung ist enorm. Viele Eltern sind immer wieder im Zwiespalt: Sie müssen Verbände wechseln, obwohl dies für ihr Kind äus- serst schmerzhaft ist. Ohne Behandlung könnte es aber sterben. Sie können es nie allein lassen, weil immer ein Notfall droht. Meist können nicht mehr beide Eltern berufstätig sein. Sind Geschwister da, plagt sie das schlechte Gewissen, weil sie sich diesen zu wenig widmen können.

Wie sieht die Lebenserwartung der Betroffenen aus?

Leichte Formen beeinflussen die Lebens- erwartung nicht. Schwer betroffene Kinder sterben oft schon kurz nach der Geburt, andere haben eine Lebenserwar- tung zwischen zwanzig und dreissig Jahren. ■



Leiden Sie unter trockenen Augen?

Damit sind Sie nicht allein! Viele Menschen sind von den unangenehmen Beschwerden betroffen, die trockene Augen mit sich bringen. Eine unscheinbare Wüstenpflanze steht Pate für hochwirksame Augentropfen, die unsere Augen regenerieren und vor Austrocknung schützen.

Der Tränenfilm dient der Befeuchtung, Ernährung und Reinigung der Augenoberfläche und ist sehr komplex aufgebaut. Nur wenn seine Zusammensetzung genau stimmt, ist er in der Lage, die Augen auch wirklich zu schützen. Andernfalls kann er die Augenoberfläche nicht mehr flächendeckend benetzen. Dann trocknet die

Hornhaut aus und macht die Augen sehr viel empfindlicher auf vielerlei negative Umwelteinflüsse.

Unbedingt behandeln

Zu diesen schädlichen umweltbedingten Einflüssen gehören z. B. verschmutzte, allergenhaltige oder kalte Luft, hohe Ozonwerte oder starke

UV-Strahlung. Arbeiten am Computer, der Aufenthalt in klimatisierten, staubigen oder zu trockenen Räumen, Zugluft, Zigarettenrauch oder reizende Chemikalien sind weitere Belastungen, die zu trockenen Augen führen können. Die Folge sind dann Rötungen, Brennen, Trockenheit, verstärkte Lichtempfindlichkeit, vermehrtes



Tränen oder ein störendes Fremdkörpergefühl. Werden diese Symptome nicht adäquat behandelt, können die Augen langfristig Schaden nehmen.

Wunder der Natur: Die Rose von Jericho

Es gibt zahlreiche Pflanzen, Insekten und Mikroorganismen, die in der Lage sind, lange Trockenperioden, extreme Temperaturen und andere intensive Belastungen durch oxidativen Stress – wie z. B. durch UV-Strahlen – unbeschadet zu überstehen. Dazu zählt die Rose von Jericho. Haben Sie diese unscheinbare Wüstenpflanze, die etliche Jahre ohne Wasser überleben kann, schon einmal gesehen? Kaum zu glauben, was passiert, wenn die dürre, graubraune Knolle mit Wasser in Berührung kommt. Dann nämlich geschieht ein kleines Wunder: Sie entfaltet sich innerhalb weniger Stunden zu einer wunderschönen, grünen Wüstenrose!

Natürlicher Wirkstoff

Wissenschaftler gingen der Sache auf den Grund und fanden heraus, dass die Rose von Jericho eine Substanz besitzt, die sie effektiv vor Schäden durch Trockenheit zu schützen vermag. Genau diese Wirkung macht man sich nun zur Behandlung des trockenen Auges zunutze: Die innovativen Augentropfen Thealoz® Duo vereinen die positiven Eigenschaften der in der Rose von Jericho vorkommenden Trehalose mit denjenigen der bewährten, ebenfalls natürlichen Hyaluronsäure. Trehalose stabilisiert den natürlichen Tränenfilm und schützt das Auge vor Schädigungen durch Trockenheit, während Hyaluronsäure die Bildung des Tränenfilms

unterstützt und vorhandene Schädigungen der Augenoberfläche repariert.

Beste Verträglichkeit

Die Augentropfen Thealoz® Duo kommen in einer patentierten Soft-Touch-Tropfflasche, die einerseits ein genaues Dosieren erleichtert und andererseits durch eine feinporige Filtermembran verhindert, dass Bakterien in die Tropfflüssigkeit gelangen. Das bedeutet, dass die Augentropfen keine Konservierungsmittel benötigen und daher auch optimal verträglich sind, selbst bei Daueranwendung.



Vertrieb des Théa Pharma
OTC Augensortimentes:

Similasan Eye Care (Schweiz) AG
6060 Sarnen
contact@similasan.swiss
www.similasan.swiss

Venen-Mythen

Krampfadern und Venenschäden kommen sehr häufig vor. Etwa ein Drittel der Erwachsenen ist davon betroffen. Erstaunlich ist, dass sich trotz grosser Verbreitung nach wie vor falsche Vorstellungen in der Laien-Venenszene halten.

Irene Strauss, Apothekerin

Mythos 1: **Unsere Beinvenen sind nur ein paar Meter lang.**

Kaum jemandem ist bekannt, dass es unser Gefässsystem aus Adern und Venen auf unglaubliche 100 000 Kilometer Transportweg bringt. Möglich wird diese stolze Länge durch das grosse Netzwerk an Blutleitbahnen. Was wir als die eigentlichen Venen wahrnehmen, sind oft nur die gut sichtbaren oberflächlichen Gefässe, die sich auch gerne zu Krampfadern erweitern. Nicht zu vergessen sind allerdings die darunterliegenden tiefen Venen.

Mythos 2: **Venerologie ist die Lehre der Venengesundheit.**

Vielleicht haben Sie bei einem Hautarztbesuch schon einmal Folgendes gelesen: «Facharzt für Dermatologie und Venerologie». Wenn Sie nun meinen, Sie könnten dort auch Ihre Venenbeschwerden besprechen, dann sollten Sie eines wissen: Venerologie ist in Wahrheit jener Wissenschaftszweig, der sich mit sexuell übertragbaren Erkrankungen befasst!

Mythos 3: **Venen und Arterien sind gleich aufgebaut, Gefäss ist Gefäss.**

Arterien leiten das Blut vom Herzen weg und Venen transportieren es wieder dorthin zurück. So weit so gut. Welche Unterschiede bemerken aber Gefässspezialisten? Die Gefässwand der Venen ist deutlich dünner als die der Arterien. Sie enthält weniger elastische und muskuläre Fasern und ist deshalb auch nachgiebiger und anfällig für die Entstehung von Krampfadern.

Mythos 4: **Der venöse Rückfluss funktioniert über eine Sogwirkung.**

Mitnichten! Es sind unsere Beinmuskeln, die die Pumpaufgabe in den Venen übernehmen und den Rücktransport aktivieren. Beim Anspannen der Waden- und Oberschenkelmuskulatur werden die Venen kontinuierlich zusammagedrückt und das Blut wird so nach oben transportiert. Die Venenklappen, die sich in definierten Abständen in den Gefässen finden, verhindern, dass das Blut mit der Schwerkraft wieder zurück nach unten fliesst. Auch die Atembewegung unterstützt übrigens den Rückstrom zum Herzen. Weil bei längerem Sitzen oder Stehen die Muskelpumpe entfällt, kann auch der Rücktransport des Blutes gestört sein. Deshalb gilt auch der Leitspruch: «Lieber laufen und liegen als sitzen und stehen!»

Mythos 5: **Das Alter macht sich nur an Gesichtsfalten und den grauen Haaren bemerkbar.**

Auch wenn die Vorstellung nicht allzu prickelnd ist: Alle Organe in unserem Körper altern mit uns mit. Aber nicht nur das, auch die Venen bleiben von den Spuren der Zeit nicht verschont und nehmen fortlaufend Schaden. Dadurch steigt das Risiko für Krampfadern. Mit 35 Jahren beträgt dieses noch 15 Prozent, mit 75 Jahren dagegen bereits 65 Prozent.

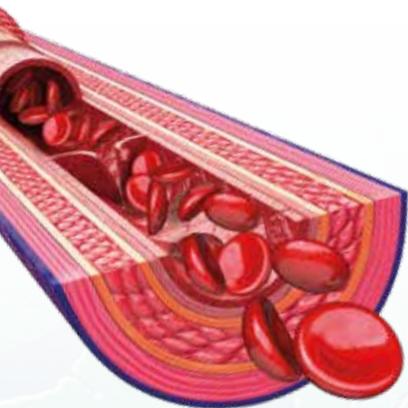
„Kaum jemandem ist bekannt, dass es unser Gefässsystem aus Adern und Venen auf unglaubliche 100 000 Kilometer Transportweg bringt.“

Mythos 6: **Gene entscheiden über Augenfarbe und Geschlecht, haben aber keinen Einfluss auf unsere Venen.**

Vererbung ist bekanntlich an der Entstehung vieler Erkrankungen mitbeteiligt. Was das Auftreten von Venenproblemen betrifft, haben Gene sogar einen sehr hohen Einfluss. Hat beispielsweise ein Elternteil Krampfadern, steigt das eigene Risiko um durchschnittlich 45 Prozent, das heisst um 25 Prozent, wenn Sie männlichen Geschlechts sind und um 60 Prozent, sollten Sie weiblich sein.

Mythos 7: **Venenbeschwerden sind nicht beeinflussbar.**

Tatsächlich lassen sich einige Risikofaktoren wie zunehmendes Alter, bestehende oder zurückliegende Schwangerschaften oder eine familiäre Veranlagung nicht verändern. Bewegungsmangel, Übergewicht, einschneidende Kleider oder High Heels, die die Bewegung am Sprunggelenk beim Gehen verhindern und somit die Muskelpumpe einschränken, hingegen schon. Auch wenn diese Faktoren nicht überbewertet werden dürfen, verhilft ein konsequentes Meiden zu einem verbesserten Venengefühl. Da Bewegung den



Hilfe von innen und aussen

Venentherapeutika (**Phlebotonika**) **stärken die Wände der kleinsten Blutgefäße** und der **Venen, normalisieren ihre Durchlässigkeit** und **verbessern die Durchblutung**. Dadurch wird der Austritt von Flüssigkeit in das Bindegewebe gehemmt und Ödeme werden reduziert. Sie sind auch **entzündungshemmend** und **antioxidativ**.

Blutfluss in den Venen aktiviert, sollten Sie viel zu Fuss gehen, schwimmen oder mit dem Rad fahren. Noch effizienter gestaltet sich Venengymnastik, die Ihnen eine Fachperson beibringen kann. Letztlich kann es auch helfen, wenn Sie versuchen, Ihr möglicherweise bestehendes Übergewicht zu reduzieren. Sie sollten in diesem Zusammenhang auch stets daran denken, dass eine leichte Ernährung mit viel Gemüse und Früchten auch Ihren Venen schmeckt.

Mythos 8:

Alle lokalen Venentherapeutika sind für Vegetarier und Veganer geeignet.

Venenmittel aus Rosskastanien, rotem Weinlaub, korsischer Zeder, *Hamamelis* und Mäusedorn sind pflanzlich und somit auch vegan. Äusserlich werden bei Venenschwäche aber auch blutgerinnungshemmende Substanzen wie Heparin und Hirudin eingesetzt. Heparine werden aus der Darmschleimhaut von Schweinen gewonnen. Hirudin stammt aus dem Speichel des medizinischen Blutegels. Beide Wirkstoffe sind deshalb nichts für Sie, wenn Sie Vegetarierin/Vegetarier bzw. Veganerin/Veganer sind.

Mythos 9:

Strümpfe sind ein rein feminines Modeaccessoire.

Nicht, wenn es Kompressionsstrümpfe sind. Dabei handelt es sich um ein zertifiziertes und genormtes Medizinprodukt, das bei Venenbeschwerden nachgewiesen wirksam ist und deshalb auch sogar als Mittel der ersten Wahl gilt. Wichtig bei dieser Therapieform ist allerdings, dass die Strümpfe von Fachpersonen angemessen werden und Sie sie danach regelmässig tragen, und zwar unabhängig vom X- oder Y-Chromosom! ■

Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

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

PINUS[®]
PYGENOL[®]

Bis an die Grenzen ...

Unser Körper ist ein hochkomplexes Gebilde, das eine Vielzahl von Aufgaben erfüllt. Haben Sie sich schon mal überlegt, was er alles kann und wann er doch an seine Grenzen stösst? Lassen Sie sich von allerlei Wissenswertem und Erstaunlichem überraschen!

Christiane Schittny, Apothekerin

Jeder Mensch ist anders. Deshalb ist es oft schwierig, allgemeine Aussagen zu treffen, was die Leistung oder die Widerstandsfähigkeit unseres Körpers betrifft. Unter anderem hängt das von der körperlichen Konstitution, vom Gesundheitszustand, von der mentalen Verfassung oder auch vom Alter ab. Doch es gibt Faustregeln, die innerhalb gewisser Grenzen Gültigkeit haben. Sie geben eine Abschätzung, wie unser Körper auf bestimmte Ereignisse reagiert und wie er mit Extremsituationen fertig werden kann.

Extreme Kälte

Die normale Körpertemperatur beträgt etwa 36 bis 37 Grad Celsius. In sehr kalter Umgebung muss der Körper Wärme produzieren, damit er nicht auskühlt. Als erste Massnahme fangen wir an zu zittern: Durch diese Muskelarbeit wird zwar Wärme erzeugt, doch das braucht sehr viel Energie und funktioniert deshalb nur kurzfristig. Ist die Körpertemperatur auf etwa 30 Grad Celsius gesunken, sind die Energiereserven meist aufgebraucht. Die Restwärme wird dann dringend für das Gehirn und die lebenswichtigen Organe im Körperinneren gebraucht und dort gespeichert, während die Extremitäten weiter abkühlen. Puls und Atmung verlangsamen sich, alle Körperfunktionen werden gedrosselt. In vier Grad kaltem Wasser – das entspricht etwa der Temperatur des Wassers in einem zugefrorenen See – können wir nur wenige Minuten überleben.

„Unsere normale Sauerstoffsättigung im Blut liegt zwischen 94 und 98 Prozent.“

Grosse Hitze

Auch bei sehr hohen Umgebungstemperaturen versucht unser Körper, seine Normaltemperatur zu halten. Das kann er einerseits durch Schwitzen erreichen, denn der Schweiß kühlt die Haut ab, während er verdunstet. Andererseits weiten sich die Blutgefässe an der Körperperipherie, sodass möglichst viel Blut nach aussen fliesst und dort abgekühlt werden kann. Durch diese Umverteilung des Blutes sinkt der Blutdruck, was oft auch Schwindel und Übelkeit zur Folge hat.

Sauerstoffmangel

Alle Körperzellen benötigen für ihre jeweiligen Funktionen Energie. Diese erhalten sie aus Zucker, Kohlenhydraten und Fetten. Um die Nährstoffe optimal verwerten zu können, findet eine «Verbrennung» in den Zellen statt. Dafür braucht es Sauerstoff. Unsere normale Sauerstoffsättigung im Blut liegt zwischen 94 und 98 Prozent. Sinkt dieser

Wert unterhalb dieses Bereiches, reagiert der Körper zunächst mit Schwächegefühl und Unwohlsein. Je länger der Sauerstoffmangel anhält und je tiefer der Wert fällt, desto schneller kommt es zu Kurzatmigkeit, Schmerzen in der Brust, Zittern, Schweissausbrüchen und Wahrnehmungsstörungen, schliesslich dann auch zu Bewusstlosigkeit und multiplem Organversagen.

Verbrennungen

Wie schnell Hautverbrennungen gefährlich werden können, ist einerseits sehr stark vom Grad der Verbrennung abhängig, andererseits aber auch vom gesundheitlichen Allgemeinzustand und vom Alter des Betroffenen. Generell kann die Situation entgleisen, wenn bei einem Erwachsenen fünfzehn Prozent beziehungsweise bei einem Kind zehn Prozent der Körperoberfläche geschädigt wurden. Hier besteht, vor allem durch den grossen Flüssigkeitsverlust, die Gefahr eines Kreislaufschocks. Entzündliche Allgemeinreaktionen des Körpers können auch zu einer Sepsis, also zu einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung, führen.





” Zwischen einem und eineinhalb Liter Blut kann ein Erwachsener verlieren, bevor es zu schweren Schäden kommt.

Blutverlust

Blut macht rund sieben Prozent des Körpergewichts aus. Für Männer sind dies um die fünfeinhalb Liter, für Frauen vier-einhalb Liter. Das Blut versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen, es transportiert Hormone und andere Stoffe und hilft bei der Wärmeregulierung und bei der Abwehr von Krankheitserregern mit. Zwischen einem und eineinhalb Liter Blut kann ein Erwachsener verlieren, bevor es zu schweren Schäden kommt. Mehr wird gefährlich, denn dann werden die Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt – Kreislauf und Stoffwechsel drohen zu versagen und es kann zu einem Kreislaufschock kommen. Gut zu wissen: Bei einer Blutspende werden nur etwa fünfhundert Milliliter Blut entnommen und es dauert etwa zwei Monate, bis die roten Blutkörperchen wieder neu gebildet sind.

Akute Gefahrensituationen

Hier ist ein gutes Reaktionsvermögen angesagt, um blitzschnell entscheiden zu können: Flucht oder Kampf? Alle zur Verfügung stehenden Kraftreserven werden augenblicklich mobilisiert, wobei die benötigte Energie vor allem von den Fettzellen und der Leber zur Verfügung gestellt wird. Um Energie zu sparen, werden sämtliche Körperfunktionen, die gerade nicht überlebensnotwendig sind, wie zum Beispiel das Hungergefühl, das Schmerzempfinden oder die Verdauung, gedrosselt. Bei Gefahr steigen Puls, Blutdruck und Atemfrequenz, sodass dem Körper kurzfristig mehr Sauerstoff zur Verfügung steht. Dauert die Stresssituation zu lange an, wird der Körper überfordert. Das kann zum Zusammenbruch mit all seinen negativen Folgen führen.

Wasser und Nahrungsentzug

Beides ist fürs Überleben absolut notwendig, denn ohne Flüssigkeit und Nährstoffe kann unser Körper nicht funktionieren. Die Gefahr bei Wassermangel besteht vor allem darin, dass die Nieren nicht mehr arbeiten können und dass dadurch alle schädlichen Stoffe, die sie normalerweise ausscheiden, im Körper zurückbleiben.

” In vier Grad kaltem Wasser können wir nur wenige Minuten überleben.

Wir werden also regelrecht vergiftet, und das schon nach etwa drei Tagen ohne Flüssigkeitszufuhr! Etwas entspannter geht unser Körper mit einer Nahrungskarenz um: Zwar erhält er dann von außen keine Energie mehr, doch meist kann das der Körper eine Zeit lang ganz gut ausgleichen, indem er die eigenen Reserven mobilisiert. So werden erst die Zuckervorräte, dann die Fettreserven aufgebraucht. Gibt es dann immer noch keinen Kaloriennachschub, wird es gefährlich. Die Muskeln bauen ab und Organe werden geschädigt. Es ist bekannt, dass Menschen bis zu zwei Monate ohne Nahrung überlebt haben! ■

Wenn Panikattacken zuschlagen

Wer eine Panikattacke erleidet, erlebt Beklemmung und Angst. Dr. med. Dietmar Hansch, Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapie, befasst sich intensiv mit Angsterkrankungen.

Meta Zweifel

Herr Dr. Hansch, nehmen wir an, jemand sitzt in einem Konzertsaal. Völlig unvermittelt beginnt sein Herz zu rasen, er wird von panischer Angst gepackt und hat den Drang, den Saal fluchtartig zu verlassen. Kommt eine Panikattacke aus heiterem Himmel?



Dr. med.

Dietmar Hansch*:

Die ersten Panikattacken kommen gefühlt immer aus heiterem Himmel, dies ist geradezu das Definitionskriterium. Je öfter man eine Panikattacke erlebt, desto stärker wird die Erwartungsangst: Man fürchtet, in

» Wer ganz starre und differenzierte Vorstellungen hat, wie die Dinge und Umstände zu sein haben, wird im Alltag stressanfälliger und kann in den Angstbereich geraten.

eine Situation zu geraten, aus der man nicht flüchten kann. Eine ausgeprägte Erwartungsangst kann sich dann zur Panikattacke steigern.

«Aus heiterem Himmel» bedeutet, dass man keine Warnsignale bekommt?

Manche Patienten nehmen beispielsweise das Gefühl von Luftnot oder ein flaes Gefühl im Magen als Vorboten wahr. Panikattacken können überdies mit Herzrasen, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Mundtrockenheit, Schweißausbrüchen, Hitze- oder Kälteschauern

oder auch mit Kribbelempfindungen auf der Haut, also mit Ameisenlaufen, einhergehen. Eine Panikattacke dauert in der Regel zehn bis dreissig Minuten.

Sind Panikattacken häufig eine Begleiterscheinung von Stress?

Ja, das ist sehr oft der Fall. Angsterkrankungen, zu denen die Panikstörung gehört, gehen nicht selten eine Lebensphase mit erhöhten Stressbelastungen voraus. Im Grunde ist Angst eine Steigerung von Stress und Panik die maximale Steigerung von Angst.

* Dr. med. Dietmar Hansch leitet in der Privatklinik Hoheneegg in Meilen ZH den Schwerpunkt Angsterkrankungen. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in Wissenschaft, Lehre und Behandlungspraxis.

„Bei den Panikerkrankungen hat unter anderem Sport viel Unterstützung zu bieten.“



Haben Panikattacken zuweilen mit verdrängter Wut und/oder einem tiefen Missbehagen gegenüber der aktuellen Lebenssituation zu tun?

Selbstverständlich, denn Wut ist eben auch eine Form von Stress. Und wenn ich meine Lebenssituation wie eine Falle empfinde, aus der es kaum ein Entrinnen gibt, ist dies ebenfalls hochgradiger Stress.

Sind zu Perfektionismus und Selbstzweifeln neigende Menschen besonders anfällig für Angsterkrankungen?

Wer ganz starre und differenzierte Vorstellungen hat, wie die Dinge und Umstände zu sein haben, wird im Alltag stressanfälliger und kann in den Angstbereich geraten. Sicher ist, dass die meisten Angsterkrankungen bei Frauen deutlich häufiger auftreten als bei Männern. Möglicherweise sind Frauen angstbereiter oder aber es fällt ihnen leichter, über psychische Probleme zu sprechen und diese abklären zu lassen. Generell gibt es eben auch Menschen, die besonders stark zu Ängstlichkeit neigen, man spricht dann von einer ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsakzentuierung.

Gehören Verlustängste oder Zukunftsangst ebenfalls zu den Panikattacken-Treibern?

Diese beiden Angstformen sind typische Bestandteile jener bereits erwähnten Stressphasen, die oft dem Ausbruch von psychischen Störungen vorausgehen.

Der Chefredaktor einer grossen deutschen Zeitung soll nicht in der Lage gewesen sein, den grossen Platz vor dem Redaktionsgebäude allein zu überqueren. Er musste immer begleitet werden. Um welche Angstform ging es da?

Eindeutig um Agoraphobie, um Platzangst. Viele agoraphobische Situationen haben mit genetisch gespeicherten Erinnerungen an steinzeitliche Gefahren zu tun. Die Furcht vor grossen Menschenmengen erinnert an herandrängende Tierherden, vor denen der Steinzeitmensch flüchten musste. In der Steinzeit war der einzelne Mensch auf grossen, freien Flächen für Raubfeinde gut sichtbar. Heute kann Platzangst

Zur Entspannung und Regeneration

HOCH-
DOSIERT

1 Tablette
pro Tag



120 Filmtabletten



8

Vitamine des
B-Komplexes

Magnesium

Complex – Vitamine und Mineralstoffe *

www.complex.swiss

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

damit zu tun haben, nicht für alle gut sichtbar einen Schwächeanfall zu erleiden. Oder man hat Angst, bei Gefahr nur schwer Hilfe zu bekommen oder keinen Fluchtweg zu finden.

Gehen manche psychischen Erkrankungen mit Angststörungen einher?

Ja, die Grenzen sind hier in vielen Richtungen fließend. Wer ein Burn-out hat, kann Zukunftsängste entwickeln: Werde ich wieder so leistungsfähig sein wie zuvor? Wie sicher ist mein Arbeitsplatz? Ferner gibt es körperliche Erkrankungen, denen sich eine Angststörung überlagern kann – was etwa beim Asthma oder bei Diabetes mit Unterzuckerungen der Fall sein kann.

Wer schon einmal eine Panikattacke erlebt hat, kennt die Angst vor der Angst und fürchtet sich vor einem neuerlichen Verlust der Selbstkontrolle. Wie wird man diese Angst vor der Angst los?

Eine sehr wichtige Therapiemassnahme ist zunächst eine sorgfältige Aufklärung der eigenartigen körperlichen Empfindungen, die mit der Panikattacke auftreten. Wird erkannt, dass diese Phänomene nicht lebensbedrohlich sind und wieder abklingen, reduziert dies die Angst vor der Angst. Also: Man soll sich entängstigendes Wissen aneignen. Ein weiterer, sehr wichtiger Schritt ist die sogenannte Exposition: Man geht ganz

Das Buch zum Thema



Dr. med. Dietmar Hansch:

Panik & Platzangst selbst bewältigen.
Das Praxisbuch. Droemer/Knaur.

Das Buch ist sehr ansprechend und bietet ebenso kompetent wie leserfreundlich Übersicht und praktische Hilfestellung. Schon das Inhaltsverzeichnis mit seinen klaren Fragestellungen macht deutlich, dass der Autor nah beim Menschen ist und mit gut verständlicher Direktheit auf das jeweilige Problem zugeht. Skizzen und Übungsanleitungen bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

bewusst in die reale Situation hinein und stellt sich ihr. Dies kann im Fall von Platzangst bedeuten, dass man wieder ins Einkaufszentrum geht, wieder den öffentlichen Verkehr nutzt, wieder mit dem Lift fährt und erlebt, dass nichts Schlimmes passiert ist und dass alle Befürchtungen unnötig waren.

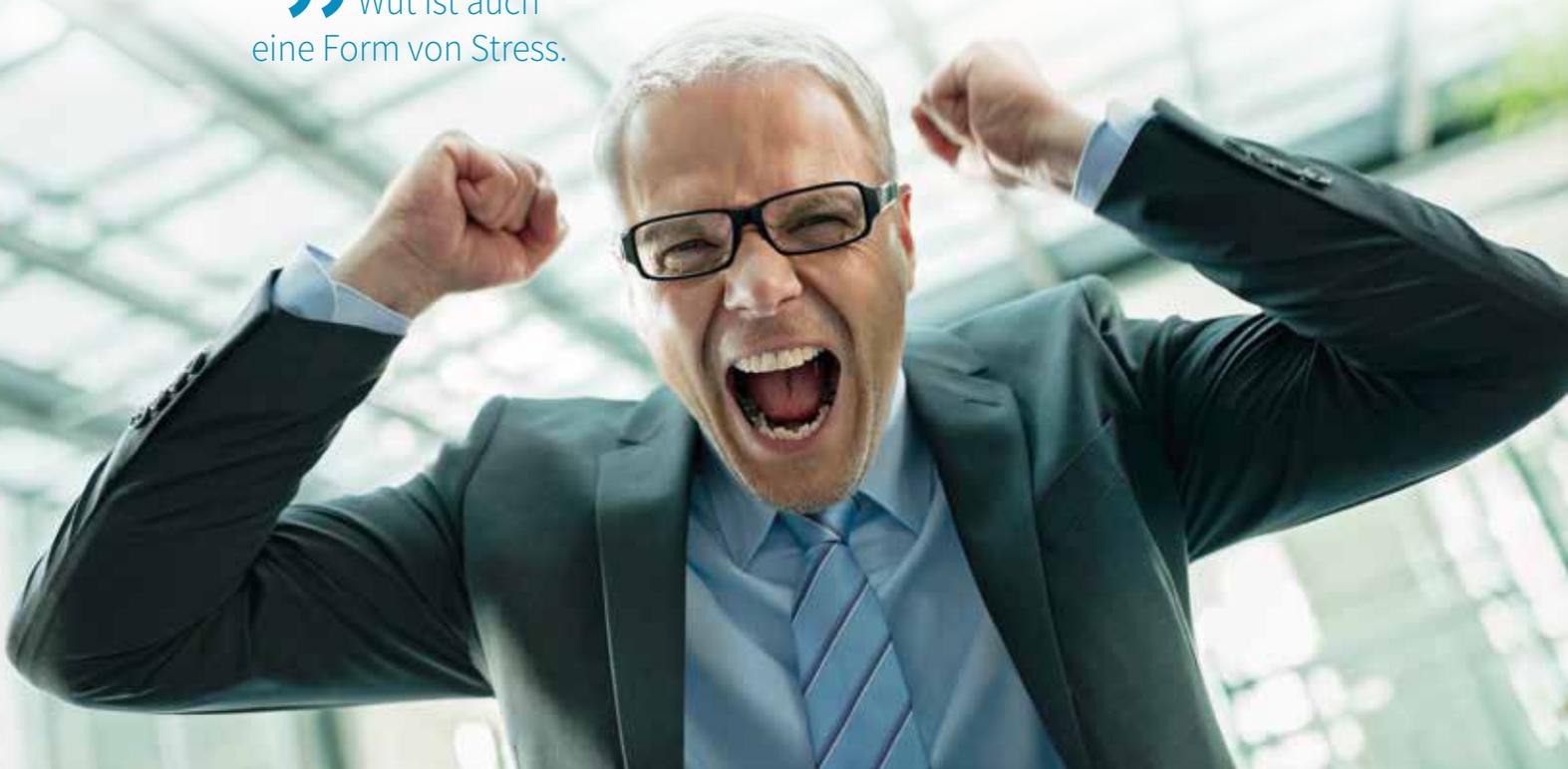
Man kann sich also als panikbetroffene Person Hilfe zur Selbsthilfe aneignen?

Tatsächlich gibt es sehr gute Selbsthilfeanleitungen. Bei grösseren Problemen empfiehlt es sich, die Hilfe eines Therapeuten, einer Therapeutin in Anspruch zu nehmen. Unter Umständen ist es an-

gezeigt, sich von Medikamenten helfen zu lassen.

Bei den Panikerkrankungen hat unter anderem Sport viel Unterstützung zu bieten. Sportliche Betätigung kann die Gewissheit vermitteln: «Ich kann meinem Körper etwas zumuten. Ich bin gesund.» Das Herzklopfen oder die Atemnot etwa beim Joggen werden als ganz normale Reaktionen wahrgenommen – was in der Folge die Angst mindert, wenn doch wieder einmal eine Panikattacke naht. Zwei wichtige Leitsätze können bei Angststörungen zielführend sein: Hintergrundursachen bearbeiten. Selbstkompetenz erwerben. ■

” Wut ist auch eine Form von Stress.





« Ich finde es beruhigend,
dass meine Angehörigen im
Ernstfall wissen, welche
Bedürfnisse und Wünsche
mir wichtig sind. »

Docupass
jetzt
bestellen für
CHF 19

Sorgen Sie rechtzeitig vor!

Nur jede zehnte Person hat für das Lebensende vorgesorgt, aber ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Halten Sie Ihre Wünsche jetzt für den Ernstfall fest. Der **Docupass** von Pro Senectute bietet Ihnen eine anerkannte Gesamtlösung für alle persönlichen Vorsorgedokumente:

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

Bestellen Sie noch heute Ihren **Docupass**:
Telefon **044 283 89 89**
oder online auf **docupass.ch**



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Dem Hirnschlag mutig entgegengetreten

Für Marco Rusterholz war es die grosse Herausforderung im Leben: Ein schwerer Hirnschlag raubte ihm die Sprache, ausgerechnet ihm, der die humorvolle Unterhaltung liebt. Gerettet hat ihn die heutige Notfallbehandlung, aber auch sein eiserner Wille.

Jen Haas, Schweizerische Herzstiftung

Von Marco Rusterholz gibt es ein kurzes Video, mit einem Handy aufgenommen. Er sitzt im Spitalbett und erzählt, was passiert ist. Besser gesagt, er versucht es zu erzählen. Denn die Wörter kommen ihm kaum über die Lippen. «Mir stehen noch heute die Haare zu Berge, wenn ich diesen Film sehe», sagt er. Vor sieben Jahren verlor der damals 47-Jährige praktisch seine Sprache. Er erinnert sich genau an den kalten Novembertag. Nachdem er aufgestanden war, machte er sich für die Arbeit parat. Aus dem Kleiderschrank wollte er noch einen Pullover herausziehen. Doch dies gelang ihm nicht. «Ich stand vor dem Schrank und der Kopf gab die Befehle einfach nicht an die Arme weiter», erinnert sich Marco Rusterholz.

Nach einem zweiten Versuch setzte er sich auf die Bettkante. Eine kurze Zeit später kam sein Partner ins Schlafzimmer und fragte ihn, ob er nicht zur Arbeit müsse. «Ich wollte ihm antworten, hey, stress mich jetzt nicht, lass mich einen Moment in Ruhe.» Aber Marco Rusterholz gelang auch dies nicht, er blieb stumm. Mit seiner Hand wies er auf seinen Mund. Eine halbe Stunde später lag er auf der Notfallstation.

Gerinnsel rasch auflösen

Der Hirnschlag ist ein gefährlicher Notfall. Teile des Gehirns bekommen plötzlich keinen Sauerstoff mehr. Weil die Hirnzellen, auch Neuronen genannt, sehr empfindlich auf den Sauerstoffverlust reagieren, erleiden sie rasch Schaden

und sterben ab. Deshalb müssen Betroffene mit Verdacht auf einen Hirnschlag so schnell wie möglich in ein spezialisiertes Spital gelangen, eine Stroke Unit oder ein Stroke Center, am besten über den Notruf 144. Im Spital wird der Patient oder die Patientin klinisch überprüft und die Notfallärzte und -ärztinnen beurteilen den Zustand. Anschliessend wird gleich ein MRI oder CT erstellt. Damit erhalten die Fachpersonen Bilder vom Gehirn und der Durchblutung. Blockiert ein Gerinnsel die Durchblutung im Gehirn, beginnt das Team im Hirnschlagzentrum noch während der Untersuchung im MRI mit der Behandlung. Eine medikamentöse Therapie, eine sogenannte Thrombolyse, hilft, das Gerinnsel aufzulösen. Gewisse Gerinnsel

” Betroffene mit Verdacht auf einen Hirnschlag müssen so schnell wie möglich in ein spezialisiertes Spital gelangen, eine Stroke Unit oder ein Stroke Center, am besten über den **Notruf 144**.



kann man heute zusätzlich auch mechanisch entfernen. Dazu dringt man mit einem Katheter über die Leistenarterie bis an die verstopfte Stelle im Hirngefäss vor und zieht das Gerinnsel mit einem Metallgitter heraus.

Alte Risiken, neue Therapien

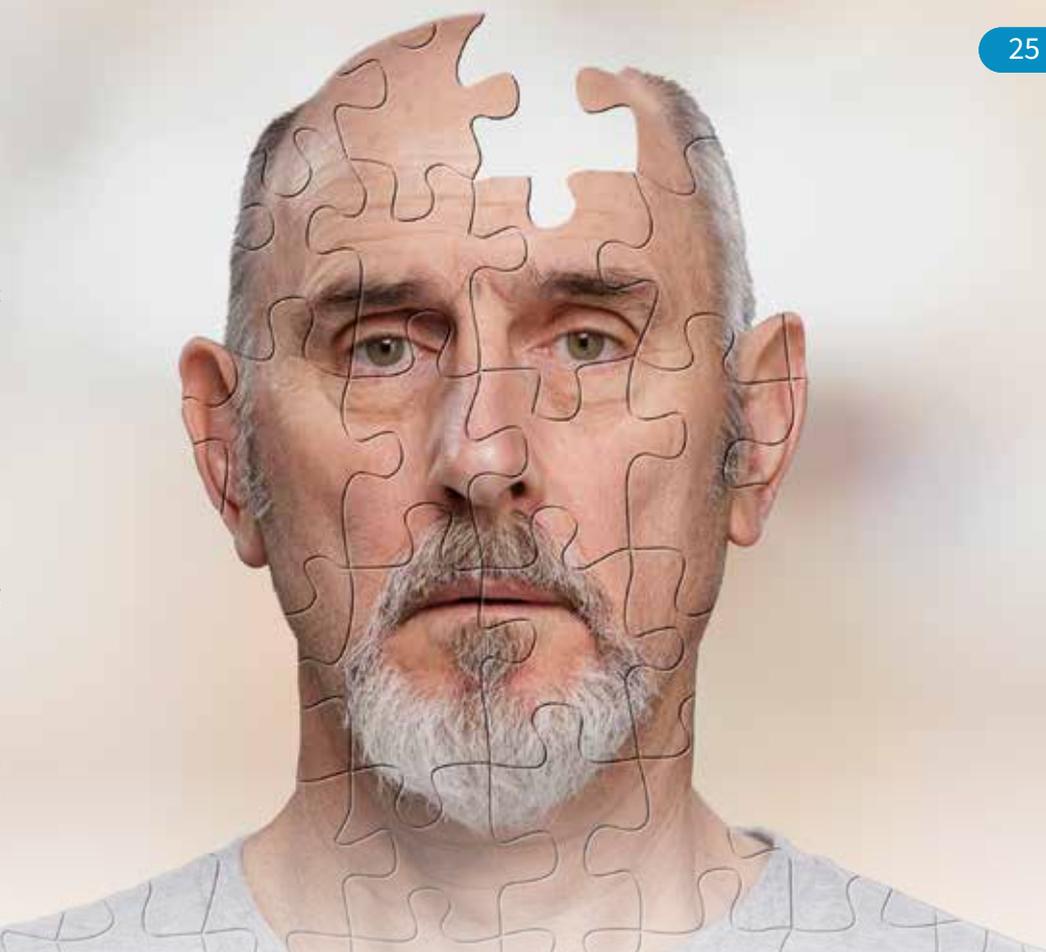
Was jeweils zum Hirnschlag geführt hat, findet man nur bei einem Teil der Patienten und Patientinnen heraus. Häufig sind geschädigte Blutgefässe am Hals oder im Gehirn die Ursache. Die Verhärtungen an der Arterienwand, auch Arteriosklerose genannt, führen zu Verletzungen und Blutungen, Gerinnsel lösen sich und gelangen ins Gehirn. Das Herz ist ebenfalls ein Ort, wo sich Gerinnsel bilden können. Beim Vorhofflimmern, der häufigsten Herzrhythmusstörung, pumpt das Herz chaotisch. Der Blutstrom gerät durcheinander und es können Gerinnsel entstehen, die ins Gehirn geschwemmt werden. Hirnschläge nehmen mit dem Alter zu. Ein ungesunder Lebensstil wie Rauchen, ungünstige Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel steigert das Hirnschlagrisiko. Auch unbehandelte Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Schlafapnoe oder das bereits erwähnte Vorhofflimmern erhöhen die Gefahr eines Hirnschlags.

Die Hirnschlagtherapie hat sich in den letzten zwanzig Jahren revolutioniert. Während man früher bei einem akuten Hirnschlag nicht viel ausrichten konnte, bewahren neue Behandlungsmethoden viele Betroffene vor grösseren Schäden. In den ersten drei bis sechs Stunden kann man fast alle Betroffenen behandeln und einen Effekt erzielen. Als Regel gilt: Je schneller jemand mit Verdacht auf Hirnschlag in ein Hirnschlagzentrum kommt, desto besser sind die Heilungschancen.

Hirnschlag: Die Warnzeichen erkennen

Wenn **eines oder mehrere** der folgenden **Anzeichen** auftritt, ist **sofortiges Handeln** angesagt:

- Lähmung im Gesicht
- Lähmung in den Armen oder Beinen
- Sprachstörungen
- Sehstörungen: plötzliche Blindheit oder Doppelbilder
- Starker Schwindel mit Gehunfähigkeit
- Plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz
- **Zögern Sie nicht und alarmieren Sie unverzüglich den Notruf 144!**



» In den ersten drei bis sechs Stunden kann man fast alle Betroffenen behandeln und einen Effekt erzielen. Je schneller jemand mit Verdacht auf Hirnschlag in ein Hirnschlagzentrum kommt, desto besser sind die Heilungschancen.

Der mühsame Weg zurück

Zwar profitierte Marco Rusterholz von der neuen Hirnschlagtherapie. Auch bei ihm wurde rasch eine Thrombolyse eingeleitet, womöglich wäre er sonst gar gestorben. Aber als er später auf der Bettenstation lag, konnte er noch immer nicht sprechen. Es begann die lange Zeit, in der er mithilfe von Logopäden und Logopädinnen das Sprechen wieder erlernte. Zuerst im Spital, dann in einer Reha-Klinik und schliesslich monatelang in Therapiestunden. Er lernte, wie er seine Lippen formen muss, um

«Frosch» zu sagen. Er musste wieder die richtigen Wörter finden. Mit Computerspielen verbesserte er seine Reaktionsfähigkeit. «Es war eine schwierige Zeit, es brauchte viel Geduld von mir, aber auch von meinem Partner», erinnert sich Marco Rusterholz. Er versuchte, es auf seine Art von der positiven Seite zu sehen. Wer hat schon als Erwachsener die Möglichkeit, sprechen zu lernen, witzelte er. Für ihn war klar, er wollte alle seine Fähigkeiten wiedererlangen. Seine Hartnäckigkeit zahlte sich aus. Zwei Monate nach dem Ereignis nahm er seine Arbeit wieder auf, vorerst nur einen Tag pro Woche, weil er anfangs schnell sehr müde wurde. Heute ist er wieder voll im Arbeitsprozess. Und wer mit ihm spricht, merkt keinen Unterschied zu früher. Marco spricht wieder schnell und immer mit einer Prise Humor, so wie man es von ihm seit jeher gewohnt ist.

Mehr zum Hirnschlag und weitere interessanten Geschichten unter www.hirnschlag.ch.

Checkliste Reiseapotheke*

Haut, Sonne, Allergien, Insekten

- Sonnenschutzcreme Faktor 30–50 (für Strand und Sport wasserfest)
- Sonnenschutz für die Lippen, Mittel gegen Lippenbläschen
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Kühlende Lotion oder Gel gegen Sonnenbrand
- Mückenspray
- Mittel zur Behandlung von Mückenstichen
- Tabletten/Creme gegen Allergien und Juckreiz
- Mittel gegen Pilzkrankungen

Magen und Darm

- Mittel gegen (Reise-)Übelkeit
- Tabletten gegen Durchfall
- Elektrolytmischung
- Mittel gegen Verstopfung, Blähungen, Magenübersäuerung
- Probiotika für eine gesunde Darmflora

Schmerzen, Fieber, Entzündungen

- Schmerz-/Fiebertmittel, entzündungshemmendes Mittel
- Digitales Fieberthermometer
- Sportsalbe

Wundversorgung, Desinfektion

- Verbandsmaterial (Pflaster, Wundverschlussstreifen, elastische Binde, Blasenpflaster usw.)
- Desinfektionsmittel und Wundcreme
- Hände- und Oberflächen-desinfektionsmittel
- Pinzette
- Schere

Mund, Nase, Atemwege und Augen

- Husten- und Schnupfenmittel
- Ohrentropfen (evtl. Taucherohrentropfen)
- Lutschtabletten oder Spray gegen Halsschmerzen
- Nasensalbe oder -spray (abschwellend, befeuchtend)
- Augentropfen (entzündungshemmend, befeuchtend)
- Kontaktlinsenpflegemittel

Blase und Intimbereich

- D-Mannose, Cranberryextrakt oder pflanzliche Präparate gegen Blasenentzündung
- Creme und Vaginalzäpfchen gegen Scheidenpilz
- Intimwaschlotion und -pflege

Reiseapotheke für Säuglinge und Kleinkinder

- Mittel gegen Fieber und Schmerzen (Hinweis: Zäpfchen schmelzen an der Wärme)
- Kindersonnencreme (mit Mikropigmenten und hohem Schutzfaktor)

- Homöopathie: Arnica C30 kann bei Verletzungen und Stürzen nützlich sein
- Abschwellender Nasenspray

Kunterbuntes

- Vitamine
- Stütz-/Kompressionsstrümpfe (Thromboseprophylaxe bei Langstreckenflügen)
- Reisekissen
- Ohrenschutz (Lärm, Wasser)
- Präservative
- Nikotinersatzpräparate
- FFP2-Masken

Reiseapotheke für Fern- und Tropenreisende

- Notwendige oder empfohlene Impfungen**
- Falls nötig: Malariaprophylaxe** oder ein -Reservemedikament**
- Moskitonetz (imprägniert)
- Kleiderimprägnierungsspray gegen Mücken

*Abhängig von der Reisedestination,
Reisedauer und den Reisenden.

**Diese Medikamente sind rezeptpflichtig
und erfordern eine medizinische Beratung.
Konsultieren Sie Ihren Apotheker oder Arzt.

Kurzinformationen über Länder und empfohlene
Impfungen finden Sie unter www.safetravel.ch.



Persönliche Medikamente und Rezepte



Gnadenlos gegen Corona, pflegesant zur Haut.

HÄNDEDESINFEKTION HAT EINEN NAMEN:

Sterillium[®] Protect & Care

- Vernichtet **10x mehr Keime** als andere Händedesinfektionsmittel*
- Belegte Wirksamkeit **gegen Corona-Viren**
- Mit **Hautpflege-Komponenten**



Angenehm
frischer Geruch

Reisen mit Medikamenten

Ferne Länder sind momentan coronabedingt schwer erreichbar. Ein Tapetenwechsel ist zurzeit oft nur innerhalb der eigenen Landesgrenzen möglich. Doch egal, wohin man sich zur Erholung aufmacht, befinden sich Arzneien im Koffer, ist einiges zu beachten.

Irene Strauss, Apothekerin

Viele Menschen brauchen regelmässig Medikamente. Wussten Sie, dass etwa die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ab fünfzehn Jahren innerhalb von sieben Tagen mindestens ein Arzneimittel einnimmt? Rund ein Drittel der Schweizer ist zudem durch chronische Krankheiten beeinträchtigt. Da sich dieses Phänomen mit zunehmendem Alter häuft, müssen rund 84 Prozent der über Fünfundsechzigjährigen ihrer Gesundheit zuliebe regelmässig Medikamente anwenden, und zwar nicht nur im Alltag, sondern auch in den Ferien!

So viel soll mit!

Dass jemand, der permanent Arzneimittel braucht, auf Reisen genug davon mitnimmt, mag einleuchtend erscheinen. Dennoch kann es schnell zu Engpässen kommen. Dann nämlich, wenn beispielsweise der Aufenthalt unerwartet verlängert wird oder die Packung aus un-

„ Man sollte sich unbedingt beim Einreiseland erkundigen, ob dort ein Mitführen des gewünschten Medikamentes auch tatsächlich erlaubt ist und wenn ja, ob eine ärztliche Bescheinigung dafür vonnöten ist.

erklärlichen Gründen einfach nicht mehr zu finden ist. Auch wenn Schweizer Apotheken befähigt sind, im Bedarfsfall ein rezeptpflichtiges Medikament ohne Rezept abzugeben, sollte man deshalb die notwendige Medikamentenration für unterwegs nicht zu knapp bemessen und niemals so lange warten, bis alles verbraucht ist. Empfehlenswert ist ein Mehrbedarf von mindestens einer Woche. Es kann auch Sinn machen, die notwendigen Einheiten auf zwei Gepäckstücke zu verteilen und stets Taschen auszuwählen, die gut verschliessbar sind. Besonders heikel kann

die Situation im Ausland werden. Nicht nur, dass Gepäckstücke beim Fliegen verspätet ankommen können oder gar verloren gehen, oft gelten in fremden Ländern auch noch andere Abgabebestimmungen als hierzulande. Zudem kann man sich nie sicher sein, ob es das gewohnte Medikament ausserhalb der Schweiz auch tatsächlich gibt.

Korrekte Lagerung

Ferien bedeutet oft Sommer, Sonne und Hitze. Genau das sollte man hinsichtlich korrekter Arzneimittellagerung aber tunlichst vermeiden. Nicht nur, dass



SCHMERZ LASS NACH!

Weleda Arnica-Gel bei Prellungen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Schweiz

Auf die Optik achten

Medikamente werden vor allem auf Reisen oft nicht sachgemäss gelagert. Für einen Laien ist es nur schwer abzuschätzen, ob das Präparat dennoch weiterverwendet werden darf oder nicht. Bei folgenden Veränderungen sollte das Arzneimittel jedenfalls entsorgt werden:

- Eine an sich homogene Salbe hat sich in zwei Phasen aufgetrennt.
- Die Farbe, der Geruch und/oder der Geschmack des Arzneimittels haben sich verändert.
- Eine klare Flüssigkeit weist plötzlich Feststoffpartikel oder Klumpen auf oder erscheint trüb.
- Das Produkt ist durch Hitze geschmolzen (Zäpfchen) oder Kälte gefroren.
- Die Flüssigkeit hat an Volumen verloren (z. B. durch ungenügendes Verschliessen des Fläschchens).
- Die unmittelbare Arzneimittelverpackung ist beschädigt: Nur unversehrte Tablettenblister und Verpackungseinheiten schützen vor Licht und Feuchtigkeit.



„ Rund ein Drittel der Schweizer ist durch chronische Krankheiten beeinträchtigt.

manche Zubereitungsformen wie Zäpfchen unter den zu hohen Temperaturen leiden und sogar schmelzen würden, auch die Arzneistoffe selbst können kauptgehen. Besonders heiss kann es im Auto werden, aber auch die Strandtasche in der prallen Sonne ist für die Arzneimittellagerung ein absolutes Tabu. Vorsicht ist vor allem bei temperaturempfindlichen Präparaten geboten, die zwischen 2 bis 8 °C, also im Kühlschrank, aufbewahrt werden sollten. Einen Vorteil bieten hier Medikamente, die nicht mehr kühl gelagert werden müssen, sobald sie in Verwendung sind. So ist beispielsweise Insulin bei Temperaturen von bis zu 25 °C vier Wochen haltbar. Sind Temperaturen > 30 °C zu erwarten, eignen sich für Insulin oder andere temperaturempfindliche Arzneimittel handliche Kühltaschen, die einen Bereich zwischen 18 und 25 °C aufrechterhalten und zur Aktivierung lediglich Wasser benötigen.

Herkömmliche Kühlpatronen, die man in das Gefrierfach legt, sind nur dann geeignet, wenn das Medikament nicht direkt mit der Eisfläche in Kontakt kommt, da Frieren Arzneistoffen oft genauso schadet wie Hitze.

Einfuhrvorschriften beachten

Wer über die Grenze geht, sollte grundsätzlich nur Medikamente für sich selbst und nicht für Drittpersonen mit sich führen (Ausnahme Kinder). Zudem darf die Menge den Bedarf von dreissig Tagen nicht überschreiten. Man sollte sich ausserdem unbedingt beim Einreiseland erkundigen, ob dort ein Mitführen des gewünschten Medikamentes auch tatsächlich erlaubt ist und wenn ja, ob eine ärztliche Bescheinigung dafür vonnöten ist. Vor allem bei starken Schmerzmitteln, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, und bei Hustenmitteln, die Codein enthalten, ist diesbezüglich Vorsicht geboten. In manchen Ländern (z. B. in Asien und im Nahen Osten) ist deren Einfuhr nämlich sogar gänzlich verboten und gilt als Straftat. Doch auch Hanfprodukte, genauer CBD-Präparate, können zu Schwierigkeiten führen, da die Schweiz einen höheren Gehalt an psychoaktivem THC (Tetrahydrocannabinol) zulässt als beispielsweise der europäische Raum. Um bereits vor Reiseantritt die Einfuhrbestimmungen des Ziel- oder Transitlandes zu kennen, sollten sich laut Swissmedic alle Reisenden von fernen Destinationen frühzeitig direkt mit der zuständigen Botschaft in Verbindung setzen. Sollten Sie diesbezüglich Kontaktadressen benötigen oder noch weitere Fragen haben, weiss Ihre Apotheke sicher Bescheid. ■

FREIZEITAPOTHEKE



Schwimmen

Die herrliche Erfrischung im Wasser sollte man stets in vollen Zügen genießen. Dennoch kann das Badevergnügen auch gesundheitliche Folgen haben. Sonne, Wind und Meer strapazieren unseren Organismus oft mehr, als uns lieb ist.

Im Freien

Die Natur ist ein vielfältiges Naherholungsgebiet. Wer sich allerdings aktiv unter freiem Himmel bewegt, kann sich dabei auch leicht verletzen. Nur allzu schnell ist ein Fahrradsturz passiert, die Haut aufgeschürft oder eine Schnittverletzung entstanden. Eine Wunde sollte möglichst schnell mit klarem Wasser ausgespült, mit einem Desinfektionsmittel besprüht und mit einem Wundschnellverband abgedeckt werden.

Wandern

Bereits ab 2500 Metern über dem Meer ändern sich die Sauerstoffverhältnisse. Ab dieser Höhe kann es allein durch die veränderte Luftzusammensetzung zu Atemeinbussen und Kreislaufbeschwerden kommen. Das kann trainierte Wanderer ebenso treffen wie untrainierte und wird durch einen zu raschen Aufstieg begünstigt. Erste Anzeichen einer Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen. Spätestens dann ist ein Abstieg empfohlen.



Allein die UV-Strahlung verstärkt sich an der Wasseroberfläche um 150 Prozent. Sonnenschutz für die Haut, aber auch CE-zertifizierte Sonnenbrillen für die Augen sind am Strand unverzichtbar.



DermaPlast® AQUA

NO LIMITS

Absolut wasserdicht und hautfreundlich, transparente und atmungsaktive Pflaster mit nicht verklebender Wundaufgabe. Die DermaPlast® AQUA Pflaster sind in verschiedenen Formaten und Motiven erhältlich. Sie bieten Schutz vor Wasser und Feuchtigkeit, das ideale Pflaster für die Reise- und Badesaison.



Gly-Coramin®

Akku leer?

Die Beine werden schwer und manchmal geht einem die Puste aus. Gly-Coramin® wird bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengungen sowie Beschwerden in der Höhe empfohlen. Energiespendend, atem- und kreislaufanregend.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



HYLO CARE®

Augenpflege für jeden Tag

Sonnenbaden, Glace essen und Grillieren zählen zu den Glücksmomenten des Sommers. Dagegen können Sonneneinstrahlung, Klimaanlage, Chlor- und Salzwasser unsere Augen in der warmen Jahreszeit besonders beanspruchen. HYLO CARE® Augentropfen schützen und verwöhnen die Augen dank der Kombination aus hochwertiger Hyaluronsäure und Dexpanthenol mit dem Plus an Feuchtigkeit.

Im Sommer gibt es viele erfüllende Outdoor-Aktivitäten, mit denen man sich herrlich die Zeit vertreiben kann. Ist man dabei auch noch für kleine gesundheitliche Pannen gerüstet, steht einem erholsamen Vergnügen nichts mehr im Wege!



Sonnenbaden

Im Sommer treffen in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr fast zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung auf die Erdoberfläche. Dieser für uns unbemerkte Anteil des Sonnenlichts kann zu Sonnenbrand führen, Pigmentflecken verursachen, eine Sonnenallergie hervorrufen, den Hautalterungsprozess beschleunigen und sogar das Hautkrebsrisiko erhöhen. Um die UV-Bestrahlung im Rahmen zu halten, raten Experten, die Mittagssonne gänzlich zu meiden.



Burgerstein sun

Gut vorbereitet, wenn die Sonne küsst.
Burgerstein sun enthält natürliche Carotinoide und Antioxidantien. Es empfiehlt sich, mit der Einnahme der Kapseln mindestens drei Wochen vor der Sommersaison zu beginnen. In Ergänzung dazu ist ein Sonnenschutz von aussen unerlässlich – z. B. mit Eucerin SUN –, der die Haut dank seiner innovativen Formulierung vor sonnenbedingten Hautschäden schützt.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch, www.de.eucerin.ch

Schlemmen

In den Ferien setzt man kulinarischen Gaumenfreuden kaum Grenzen. Schnell kann man sich dabei aber überessen und seinen Verdauungstrakt überlasten. Beschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen sind die Folge. Hilfreich kann es sein, wenn man sein Schlemmermenü stets in Ruhe genießt und lange und sorgfältig kaut. Enzyme im Speichel helfen nämlich, die konsumierte Nahrung besser aufzuspalten und wer sich Zeit lässt, nimmt das Sättigungsgefühl besser wahr.



Gaspan®

Verdauungsprobleme?
Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen. Die einzigartige Kombination aus hoch dosiertem Pfefferminz- und Kümmelöl hilft bei Verdauungsbeschwerden. Die magensaftresistente Kapsel von Gaspan® löst sich gezielt im Darm und ist gut verträglich. Unter www.gaspan.ch finden Sie interessante Informationen rund um das Thema Verdauungsstörungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht a. R.
www.schwabepharma.ch

Laue Nächte

Wer kennt die Plagegeister nicht, die abends hungrig auf eine Blutmahlzeit lauern. Stechmücken übertragen hierzulande zwar keine gefährlichen Infektionskrankheiten, können aber dennoch zu unangenehmen Stichen führen. Dabei reagieren die Blutsauger in erster Linie auf das Kohlendioxid, das wir ausatmen. Aber auch Substanzen wie Milchsäure aus unserem Schweiß oder Alkohol im Blut finden Mücken sehr ansprechend. Es macht also durchaus Sinn, dahingehend unauffällig zu bleiben.



Parapic®

Bereit für die Insektsaison
Im Sommer können Insekten leicht zu einer Plage werden. Parapic® hilft rasch bei Insektenstichen. Es desinfiziert die Stichstelle, stillt den Schmerz und den Juckreiz und beruhigt die Haut. Erhältlich als Roll-on, Spray oder Tupffeder – ideal für eine saubere Applikation.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.parapic.ch

Vom Mückenstich bis Spinnenbiss – wann ist Vorsicht geboten?

Manche stechen, andere beissen: In den warmen Sommermonaten sind Insekten und Spinnentiere wieder besonders rege unterwegs. Doch ob zu Hause oder in der Ferne, vor wem nimmt man sich besser in Acht?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Denken Sie bei stechenden Insekten auch als erstes an Mücken? Während wir in der Schweiz von den blutsaugenden Plagegeistern glücklicherweise (noch) nicht viel zu befürchten haben, kann ein Mückenstich in den Tropen gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. So ist zum Beispiel die Gattung *Anopheles* für die Übertragung von Malaria verantwortlich und ein Stich der asiatischen oder ägyptischen Tigermücke kann Denguefieber, Chikungunyafieber oder eine Infektion mit dem Zika-Virus auslösen. Die asiatische Tigermücke hat es vor ein paar Jahren sogar bis in die Schweiz geschafft – bisher jedoch ohne die genannten Krankheiten weiter zu verbreiten. Doch auch die nur wenige Millimeter grosse Sandmücke, welche hauptsächlich in den Tropen von Asien und Amerika und im Mittelmeerraum zu Hause ist, hat ihren Weg hierher, genauer gesagt ins Tessin, gefunden. Sticht sie zu, kann sie nicht nur eine juckende, rote Hautstelle hinterlassen: Als mögliche Überträgerin von Krankheiten wie dem Sandmückenfieber oder der Leishmaniose sollten wir uns auch vor ihr lieber schützen.

Auch Fliegen können stechen

Das trifft zwar nicht auf alle Fliegen zu, eine davon ist aber wohl allen bekannt:



„Bienen und Wespen sind grundsätzlich friedfertige Tiere.“

die Bremse. Relativ gross, dafür lautlos und schnell, sorgt sie mit ihrem sägeartig ausgebildeten Mundwerkzeug für schmerzhafteste Stiche. Dabei stechen wie bei den Mücken nur die Weibchen zu, denn sie benötigen das Blut als wichtiger Proteinlieferant für die Entwicklung ihrer Eier. Schon etwas schwieriger zu erkennen ist hingegen die Stechfliege, welche der Stubenfliege zum Verwechseln ähnelt. Dieses wärmeliebende Insekt hält sich gerne in Ställen und Schuppen auf und ist deshalb eher auf dem Land als in der Stadt anzutreffen. Männchen wie Weibchen stechen dort entsprechend das Stallvieh. Wird es einmal etwas kälter, verzieht sich der sogenannte Wadenstecher in die Häuser – und kann dann dem Menschen schmerzhafteste Stiche zufügen.

Von Wespen und «Killerbienen»

Mit der Sommerzeit beginnt auch der Flugverkehr in den Gärten wieder: Bienen und Hummeln sammeln fleissig Nektar und der süsse Duft reifer Früchte lockt Wespen und Hornissen an. Doch Vorsicht: Werden sie in ihrer Arbeit gestört und fühlen sie sich bedroht, können sie schmerzhaft zustechen. Besonders bei allergisch reagierenden Personen oder bei einem Stich in den Mund- oder Rachenraum kann dies lebensbedrohlich sein und muss deshalb in diesen Fällen umgehend ärztlich behandelt werden. Während die «Schweizer» Bienen und Wespen grundsätzlich friedfertige Tiere sind, legen «Killerbienen» ein weit aggressiveres Verhalten an den Tag. Mit diesem reisserischen Namen ist die aus Afrika stammende Honigbiene gemeint. Im ständigen Kampf ums Überleben in den Weiten Afrikas entwickelte sie sich zur regelrechten Kampffliegerin. Bei einer Bedrohung greifen fast alle Bienen des Volkes an, statt wie bei uns üblich nur eine kleine Anzahl von Tieren, und verfolgen ihren Feind bis zu einem Kilometer weit. Vor ihr muss man sich aber nicht nur in Afrika in Acht nehmen: Im Rahmen eines Zuchtexperiments gelangte sie nach Brasilien – und konnte sich dort



durch ein Missgeschick inzwischen bis nach Nordamerika ausbreiten.

Wenn barfuss gehen keine gute Idee ist

Was gibt es Schöneres, als am Strand zu spazieren und den feinen Sand zwischen den Zehen zu spüren ... Doch darauf sollten Sie vielleicht besser verzichten. Denn Sandflöhe warten nur auf ein vorbeigehendes Opfer, welches sie zur Eiablage so dringend benötigen. Sandflöhe kommen hauptsächlich in Südamerika, auf vielen karibischen Inseln und in Afrika südlich der Sahara vor. Die nur einen Millimeter grossen Weibchen bohren sich Kopf voran in die Haut eines Warmblüters – vorzugsweise zwischen den Zehen oder unter den Zehennägeln. In wenigen Tagen bläht sich der Leib des Flohs durch die Eierproduktion auf und kann innerhalb von zwei Wochen erbsengross werden. Folgen sind ein starker Juckreiz sowie Schmerzen. Nach einigen Wochen stirbt das Flohweibchen ab und wird als Fremdkörper abgestossen. Da durch die kleine Haut-

verletzung rasch zusätzliche Bakterien eindringen können und es so zu einer Sekundärinfektion kommen kann, sollte ein entdeckter Sandfloh an den Füssen stets von einem Arzt entfernt werden.

Und wie gefährlich sind Spinnenbisse?

Wussten Sie, dass fast alle Spinnen giftig sind? Um ihre Beute zu lähmen und zu verflüssigen, injizieren sie über spezielle Kieferklauen Gift in ihr Opfer. Um die menschliche Haut zu durchdringen, ist das Mundwerkzeug der meisten Spinnenarten hierzulande allerdings zu klein. Eine Ausnahme stellt der in der Schweiz vorkommende Ammen-Dornfinger dar, der zwar nur zur Verteidigung zubeisst, dessen Biss aber sehr schmerzhaft ist. Auch vor der europäischen schwarzen Witwe, welche im Mittelmeerraum beheimatet ist, nimmt man sich besser in Acht. Die giftigsten Spinnen der Welt sind jedoch in tropischen Ländern heimisch. So kann der Biss der Sydney-Trichternetzspinne in Australien für den

Menschen tödlich enden und auch der brasilianischen Wanderspinne läuft man besser nicht über den Weg.

Skorpione gibt es auch in der Schweiz

Weitere Spinnentiere, welche für den Menschen giftig sein können, sind die Skorpione. Mit ihren krebsartigen Scheren und dem Giftstachel fangen und erlegen sie ihre Beute – und verteidigen sich bei Gefahr. Dabei sind nicht alle Skorpionarten gleich giftig. Generell gilt: Je kräftiger die Scheren und je dünner der Schwanz, desto weniger giftig das Tier. Denn wer mehr Kraft hat zuzupacken, braucht weniger Gift einzusetzen. Wer nun denkt, dass es Skorpione nur in weiter Ferne gibt, liegt falsch: Die Gattung *Euscorpilus* ist auch in der Schweiz heimisch. Glücklicherweise sind diese Vertreter jedoch nicht sehr giftig: Ein Stich wird etwa mit der Schmerzhaftigkeit eines Wespenstichs verglichen. ■



Leucen[®]

Essigsaures Tonerde-Gel

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



Leucen Pic[®]
Roll-on
bei Insektenstichen



Die Verdauung anregen

Verstopfung ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch schmerzhaft sein. Viele Menschen leiden auf Reisen vermehrt darunter, wenn sie die gewohnte häusliche Umgebung verlassen. Doch es gibt Tipps und Tricks, wie Abhilfe geschaffen werden kann.

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Verdauung hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Solange der Darm normal funktioniert, ist alles im grünen Bereich und wir fühlen uns gut. Wenn aber Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen auftreten, leiden unsere Lebensqualität und nicht selten auch die Psyche.

So funktioniert die Verdauung

Alle Nahrung, die wir zu uns nehmen, passiert das Verdauungssystem. Dieses besteht im Wesentlichen aus Mund, Speiseröhre, Magen, Dünn- und Dickdarm. Schrittweise werden die Speisen durch all diese Verdauungsorgane geschleust. Auf ihrem Weg bis zum Enddarm sorgen Verdauungssäfte, Enzyme und Bakterien dafür, dass alle verwertbaren Nährstoffe aus dem Speisebrei vom Körper aufgenommen werden. Was nicht gebraucht wird, wird am Schluss wieder ausgeschieden.

Knackpunkt Dickdarm

Der Dickdarm hat einen grossen Einfluss auf die Konsistenz unseres Stuhls. Die Millionen von Nervenzellen, die sich an den Wänden des Dickdarms befinden, steuern die Verdauung massgeblich. Die hier angesiedelten Bakterien zersetzen die noch unverdauten Nahrungsreste aus dem Dünndarm und entziehen ihnen die restlichen Nährstoffe. Auch die Regulierung der Stuhlkonsistenz findet hier statt: Durch Wasserentzug und das Hinzufügen von Schleim erhält der Stuhl eine Zusammensetzung, die ihn leicht ausscheidbar macht. Stän-

„Am häufigsten sind zu wenig Bewegung und eine falsche, ballaststoffarme Ernährung für den trägen Darm verantwortlich.“



dige Darmbewegungen befördern den Stuhl dann zum Darmausgang, wo er ausgeschieden wird.

Wann spricht man von Verstopfung?

Unter normalen Umständen ist der Stuhl einheitlich gold- bis dunkelbraun und von klar geformter, weicher Konsistenz. Die Farbe entsteht durch Abbauprodukte des Gallenfarbstoffs Bilirubin. Pro Tag scheidet der Mensch durchschnittlich zwischen hundert und zweihundert Gramm Stuhl aus, bei einer sehr ballaststoffreichen Ernährungsweise kann es auch mehr sein. Die Häufigkeit der Darmentleerung kann grossen Schwankungen unterliegen: Zwischen mehrmals täglich und zweimal wöchentlich gilt alles als normal. Erst wenn der Stuhl hart und dessen Entleerung schwierig oder schmerzhaft ist oder wenn Bauchschmerzen, Unwohlsein und ein Druckgefühl in der Bauchgegend vorliegen, spricht man von einer Verstopfung.

Das können die Ursachen sein

Am häufigsten sind zu wenig Bewegung und eine falsche, ballaststoffarme Ernährung für den trägen Darm verantwortlich. Ein Flüssigkeitsmangel kann das Problem deutlich verschärfen, besonders bei älteren Menschen. Auch hormonelle Schwankungen, z. B. eine Schwangerschaft oder eine Schilddrüsenunterfunktion, sowie psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen können eine Verstopfung begünstigen.

«Montezumas Rache»

Dieser Begriff steht für einen Magen-Darm-Infekt oder Durchfall, der auf Reisen auftritt. Dies hauptsächlich in heissen Ländern mit geringeren Hygienestandards, wo sich Keime schneller ausbreiten können. Hier heisst es vor allem vorbeugen. Die bekannteste Regel lautet: **«Cook it, peel it or forget it!»** Also: Alle Nahrungsmittel vor dem Verzehr kochen oder schälen und wenn dies nicht möglich ist, darauf verzichten. Getränke sollten immer original verschlossen sein.

Zum Glück bestehen die Beschwerden meist nur wenige Tage. Betroffene sollen sich in dieser Zeit möglichst schonen und **genügend trinken**. Am besten sind Elektrolytlösungen geeignet, denn sie ersetzen verloren gegangene Salze und Glukose. Als Faustregel gilt: **ein Viertelliter pro Stunde**. Medikamente, die die Darmbewegungen hemmen, sind nur sinnvoll, wenn man unterwegs sein muss. Sie sollten nicht länger als zwei Tage hintereinander eingenommen werden. Der Arzt kann nötigenfalls auch Antibiotika verschreiben.

Veränderungen am Darm oder am Darmausgang erschweren entweder rein mechanisch oder durch Schmerzen beim Stuhlgang die Darmentleerung. Manchmal verursachen oder verstärken gewisse Medikamente wie starke Schmerzmittel oder Psychopharmaka eine Verstopfung.

Alte Gewohnheiten überdenken

Durch einen ausgewogenen Lebensstil lässt sich die Verdauung oft in Schwung bringen und Verstopfung vermeiden:

- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost. In frischem Obst und Gemüse sowie in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten sind viele Nahrungsfasern enthalten, die im Magen aufquellen. Dadurch entsteht viel weicher Stuhl, der die Darmfunktion anregt und so leichter ausgeschieden werden kann.
- Trinken Sie viel. Mindestens zwei Liter pro Tag sollten es sein, damit die Nahrungsfasern richtig quellen können und der Stuhl nicht austrocknet.
- Bewegen Sie sich viel. Regelmässiges Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen sind ideal.
- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf. Nehmen Sie die Mahlzeiten zu gewohnten Zeiten ein und halten Sie einen regelmässigen und stressfreien Gang zur Toilette ein.

Wichtigste Medikamente gegen Verstopfung

Quellmittel und Faserstoffe besitzen die Eigenschaft, im Darm aufzuquellen, Wasser zu binden und den Stuhl geschmeidig zu halten. Beispiele da-

für sind Produkte auf Basis von Weizenkleie, Lein- oder Flohsamen. Auch osmotisch wirkende Stoffe wie Lactulose oder Macrogol konzentrieren Wasser im Darm, sodass man einen weichen, voluminösen Stuhl erhält, der sich leicht ausscheiden lässt. Beim Gebrauch dieser Mittel ist nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen, deshalb dürfen sie gefahrlos auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Bei akuten Beschwerden helfen Glycerinzäpfchen oder Klistiere. Sie wirken rasch und lokal am Darmausgang, indem sie den Stuhl «schmierern» und einen Entleerungsreflex auslösen. Auch der Wirkstoff Bisacodyl hilft in der Regel schnell. Man nimmt ihn ein, bevor man ins Bett geht, sodass er über Nacht wirken kann. Diese Präparate sollten nicht über längere Zeit eingenommen werden, da sie zu Elektrolytstörungen und einem Kaliummangel führen können. Unerwünschte Wirkungen bei langfristigem Gebrauch sind zudem Verdauungsbeschwerden wie Durchfall und Krämpfe.

Wann zum Arzt?

Obwohl Verstopfung normalerweise harmlos ist, gibt es doch einige Kriterien, die einen Besuch beim Arzt nahelegen: Das ist der Fall, wenn die Verstopfung plötzlich auftritt und nicht erklärbar ist, wenn chronische Verstopfung sich nicht in den Griff bekommen lässt oder wenn Blut im Stuhl – an einer Dunkelfärbung des Stuhls erkennbar – festgestellt wird. Starke Bauchschmerzen, ein geblähter Bauch, Fieber, Erbrechen oder Übelkeit im Zusammenhang mit einer akuten Verstopfung können auf einen Darmverschluss hinweisen. Hier handelt es sich um einen Notfall! ■



Wie lernen Kinder den Umgang mit der Sonne?

Sonnenbrände in frühen Lebensjahren erhöhen das Risiko, später im Leben ein Melanom (schwarzer Hautkrebs) zu entwickeln. Daher ist die Vermittlung eines achtsamen Umgangs mit der Sonnenstrahlung bereits im Kindesalter essenziell.

Luca Toneatti, Krebsliga Schweiz

Die Sonne ist etwas Wunderbares. Ohne sie wäre kein Leben möglich und sie trägt zum Wohlbefinden bei. Sie kann jedoch auch eine Gefahrenquelle darstellen und ist eine der Hauptursachen für Hautkrebs. In den Sommermonaten wird unsere Haut unter anderem aufgrund unseres Freizeitverhaltens verstärkt der UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt. Kinderhaut reagiert empfindlicher auf UV-Strahlung als die Haut von Erwachsenen, da die natürlichen Eigenschutzmechanismen vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt sind. Sie benötigt deswegen einen besonders guten Sonnenschutz. Deshalb sollten Kinder bereits frühzeitig im Umgang mit der Sonne und dem Sonnenschutz vertraut werden. Aus diesem Hintergrund hat die Krebsliga ein Bilderbuch sowie eine Themenmappe erarbeitet, die Lehrpersonen

und Eltern dabei unterstützt, Kinder spielerisch ans Thema heranzuführen. Das Bilderbuch «Das Haus im Schatten» erzählt die Geschichte von Mia und ihren drei Freunden. Mia hat einen Sonnenbrand, weshalb sie an diesem Tag nicht nach draussen darf. Ihre Freunde haben aber eine tolle Idee: Sie bauen für Mia mit Tüchern und einer Gartenleiter ein Haus im Schatten, damit Mia trotzdem mitspielen kann. Dort entstehen spannende Geschichten über die Sonne und wie sich Menschen in anderen Kulturen vor der Sonne schützen.

Die schön illustrierte Geschichte zeigt, wie wunderbar die Sonne ist, wenn man achtsam mit ihr umgeht und sich zu schützen weiss. Sie macht neugierig, regt zu Fragen an und lässt dabei viel Spielraum, um auf verschiedene Themen einzugehen.



* **Dr. phil.-nat. Johanna Dayer**, Fachspezialistin Präventionsprojekte, Krebsliga Schweiz.

Für Lehrpersonen und Eltern

Das Bilderbuch bildet die Basis verschiedener Unterrichtsmaterialien, die die Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Zug und der Pädagogischen Hochschule Zug für Kinder von vier bis acht Jahren entwickelt hat. Neben dem Bilderbuch und einem Wimmelbild steht eine kostenlose Themenmappe zur Verfügung, die passende Bewegungs-, Spiel- und Bastelideen sowie Lieder,



Umgang

Literatur- und Freispielvorschläge rund um das Thema Sonne beinhaltet. Die Themenmappe unterstützt Lehrpersonen und Eltern bei der spielerischen Vermittlung der im Buch thematisierten Inhalte und festigt damit eine gesunde Verhaltensweise im Umgang mit der UV-Strahlung der Sonne.



Weitere Informationen zum Bilderbuch und den dazugehörigen Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.krebsliga.ch/haus-im-schatten.

Die Unterrichtsmaterialien eignen sich, um Kinder der Kindergartenstufe fürs Thema Sonnenschutz zu sensibilisieren. «Es ist wichtig, dass Kinder bereits im jungen Alter mit dem Thema Sonnenschutz in Berührung kommen, denn Sonnenbrände in frühen Lebensjahren erhöhen das Risiko, später im Leben ein Melanom (schwarzer Hautkrebs) zu entwickeln», so Johanna Dayer*, Fachspezialistin für Präventionsprojekte bei der Krebsliga Schweiz.

PH Zürich bestätigt Wirkung

Um den Nutzen der Unterrichtsmaterialien auf den Prüfstand zu stellen, hat die Krebsliga Schweiz die Pädagogische Hochschule Zürich mit deren Evaluation beauftragt. Die Untersuchung zeigte, dass die Kinder sich nach den im Unterricht verwendeten Materialien signifikant besser vor starken Sonnenstrahlen schützen. Auch bei den Lehrpersonen zeigte man sich zufrieden: «Das Bilderbuch ist sehr liebevoll gemalt und holt die Kinder altersgerecht in ihrem Leben ab,» sagt die Kindergärtnerin Linda Fässler. «Das Thema Sonnenschutz lässt sich gut mit den anderen Themen im Kindergarten verknüpfen. Zudem bieten die Materialien allen Kindern Inputs, auch jenen, die zu Hause schon gut instruiert wurden.» ■

EAU THERMALE

Avène

DER SONNENSCHUTZ DER ZUKUNFT

NEUER SONNENFILTER ERWEITERTER SCHUTZ

ULTRA WIRKSAM: TriAsorB ist der einzige Filter mit ultrabreitem Spektrum, der vor **UVB, UVA & blauem Licht** schützt.

ULTRA VERTRÄGLICH: Nur 4 Filter für einen Schutz selbst der empfindlichsten Haut

INNOVATION



 **krebsliga schweiz**

Partner

★ ★ ★



Medizin

für
Kinder

HOI DU, MEIN NAME IST SUNNY

Als **UV-Strahl** bin ich ein kleiner Teil des Sonnenlichts. Und glaub mir, ich habe es faustdick hinter den Ohren! Ich möchte euch Menschen so oft wie möglich ärgern und Unheil stiften. Es ist also besser, wenn du dich vor mir schützt!

Vielleicht hast du sogar schon in der Schule gelernt, dass Sonnenstrahlen nicht nur aus sichtbarem Licht und Wärme bestehen, sondern zu einem kleinen Teil auch aus UV-Strahlen, genauer aus UVA und UVB. Du kannst uns weder sehen noch riechen, hören oder schmecken. Im Grunde sind wir aber richtige Bengel, weil wir dir auf quasi unsichtbare Weise Böses antun wollen. Du fragst dich nun vielleicht, welchen Schaden wir dir tatsächlich zufügen können. Pass auf, ich verrate es dir!

SUNNY

- Ich bin ein UV-Strahl. UV steht für ultraviolett.
- Ich bin ein kleiner Teil der Sonnenstrahlung und brauche zur Erde lediglich etwas mehr als acht Minuten.
- Du kannst mich nicht sehen, weil ich nicht zum sichtbaren Licht zähle.
- Wenn ich auf deine Haut treffe, richte ich mit Vorliebe Schaden an!
- Von mir gibt es unterschiedliche Typen, so zum Beispiel:
 - **UVA-Strahlen**, die Allergien verursachen und die Haut altern lassen.
 - **UVB-Strahlen**, die zu Sonnenbrand führen.

Schaden Nr. 1: Sonnenbrand

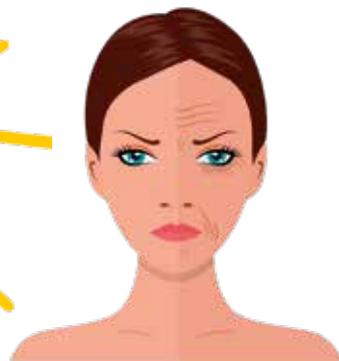
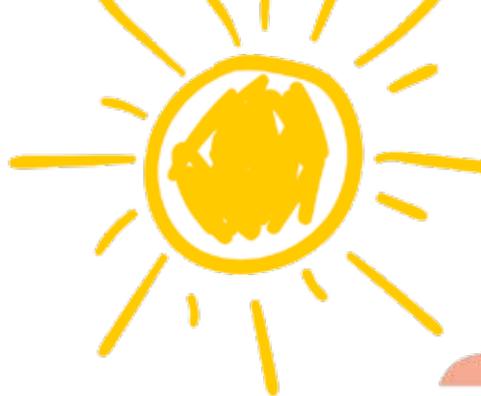
Besonders gut kann ich Sonnenbrand auslösen. Im Grund ist das aber auch gar nicht schwer. Ich muss nur warten, dass ich dich lange genug ohne Sonnenschutz bestrahle. Wenn du eher hellhäutig bist, gelingt mir das über die Mittagszeit sogar schon in wenigen Minuten. Dann entzünden sich die Stellen dort, wo ich dich berühre und die Blutgefäße weiten sich. Nach einem halben oder ganzen Tag wird dann deine Haut so richtig rot und heiss und beginnt zu schmerzen.



DAS MAG ICH GAR NICHT GERN!

- Wenn du im Sommer **zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten** bleibst.
- Wenn du **im Freien** einen **Hut**, eine **Sonnenbrille** mit UV-Schutz und **sonnenabschirmende Kleidung** trägst.
- Wenn du **ausreichend Sonnencreme** für unbedeckte Körperstellen verwendest und regelmässig nachcremst.





Schaden Nr. 2: Sonnen- allergie

Ich liebe es, wenn ich es schaffe, dass deine Haut juckt, gerötet ist und sich Pusteln und Quaddeln bilden. Dann ist mir nämlich eine Sonnenallergie geglückt. Am besten gelingt mir das im Frühjahr, wenn deine Haut noch wenig Kontakt mit Sonnenstrahlen hatte, und zwar auf den Aussenseiten deiner Oberarme, am oberen Teil deines Brustkorbs oder im Gesicht.

Schaden Nr. 3: Falten

Falten werden dich wahrscheinlich wenig interessieren. Das ist doch wirklich etwas für alte Leute, aber sicher nicht für dich! Du solltest aber wissen, dass deine Haut sehr nachtragend ist und sich Sonnenschäden für immer merkt. So kann es sein, dass sie später einmal um einige Jahre schneller altert, weil ich mit der Zeit Kollagen- und Elastinfasern zerstöre. Das sind wichtige Stützen, die für Elastizität und Spannkraft sorgen und entscheidend sind, damit deine Haut nicht knittrig wird.

Schaden Nr. 4: Hautkrebs

Das Schlimmste, das ich deiner Haut antun kann, ist Krebs. Darunter versteht man Zellen in deinem Körper, die sich unkontrolliert vermehren und deiner Gesundheit so sehr schaden können, dass es für dich sogar lebensbedrohlich wird. Zugegeben, das gelingt mir nicht in einem Sommer, über die Jahre summieren sich aber auch hier die Schäden, die ich deiner Haut zufüge. Denn deine Haut vergisst mein Handeln nicht!

Wenn du das alles nicht willst, solltest du dich lieber vor mir schützen. Mit Sonnenschirm, Hut, Kleidern und Sonnencremes kannst du mich von dir fernhalten. Dann bleibt deine Haut sicher auf lange Sicht gesund!



Zuverlässiger Sonnenschutz
Made in Switzerland 

AUCH FÜR ÜBEREMPFINDLICHE,
ZU SONNENALLERGIE NEIGENDE HAUT GEEIGNET


**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA


Die klinisch getestete Sonnenlinie von Louis Widmer bietet Schutz für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis. Die Produkte sind optimal verträglich und enthalten pflegende, feuchtigkeitsspendende Substanzen.

DIE WIRKSTOFFE DER SONNENLINIE IM ÜBERBLICK

- **Vitamin E:** Neutralisiert schädliche freie Radikale und reduziert durch UVA-Strahlung bedingte frühzeitige Hautalterung und Hautschäden
- **Panthenol und L-Arginin (Aminosäure):** Beruhigen die irritierte Haut, verbessern das Feuchthaltevermögen und wirken regenerierend
- **UVA-, UVB- und Breitbandfilter:** Sorgen für einen zuverlässigen Schutz vor UV-Strahlen





Auf den Zahn gefühlt

Der Zahnarztbesuch, und sei es auch nur zur Kontrolle, gehört zu den alljährlichen «Freuden» der wohl meisten Schweizerinnen und Schweizer. Der Beruf einer Zahnärztin oder eines Zahnarztes beinhaltet jedoch vieles mehr als Zähne ziehen und Löcher flicken.

Fabrice Müller

Die Zahnmedizin befindet sich heute immer mehr in Frauenhand. Wie Dr. med. dent. Jürg Eppenberger* informiert, beträgt der Anteil der jüngst promovierten Zahnärztinnen mittlerweile zwischen sechzig und fünfundsiebzehn Prozent. An den zahnmedizinischen Fakultäten der Universitäten Basel, Bern, Zürich und Genf sind die Studentinnen heute in der Mehrzahl. Das Interesse an diesem Beruf und somit an den Studienplätzen sei gross. Deshalb wurde 2004 der Numerus clausus für die universitären Ausbildungsplätze (ausser in Genf) eingeführt. «Daneben stellen wir eine erhöhte Tendenz hin zur Teilzeitarbeit in Zahnarzt-



* Dr. med. dent. Jürg Eppenberger ist Facharzt für Rekonstruktive Zahnmedizin und Mitglied der deutschsprachigen Informationskommission der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO).

„ Dank digitaler Technologien lassen sich Zahnkronen oder grosse Füllungen mithilfe einer Kamera und sogenannter CAD/CAM-Technologie aus Kunststoff oder Porzellan herstellen.

praxen fest», ergänzt Jürg Eppenberger. Dies erkläre, weshalb es immer mehr zahnärztliche Grosspraxen gebe, wo die Zahnärztinnen und -ärzte als Angestellte arbeiten, anstatt eine eigene Praxis von A bis Z mit Arbeitszeiten zwischen acht Uhr morgens und spät abends als kleines Unternehmen zu leiten.

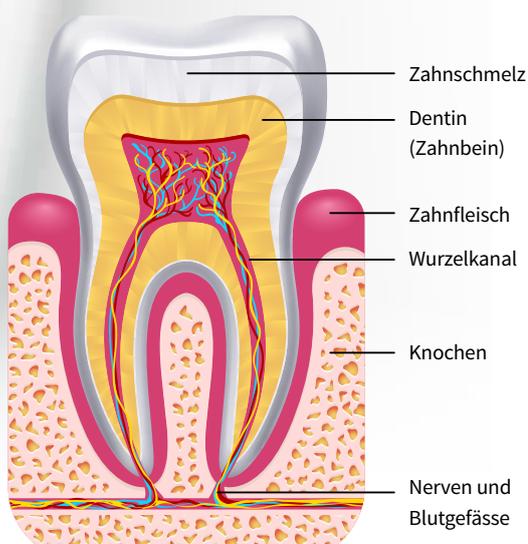
Zähne aus dem 3D-Drucker

Auch auf der technischen und medizinischen Ebene wird der Beruf der Zahnärztin bzw. des Zahnarztes von verschiedenen Neuerungen geprägt. Dank digitaler

Technologien etwa lassen sich Zahnkronen oder grosse Füllungen mithilfe einer Kamera und sogenannter CAD/CAM-Technologie aus Kunststoff oder Porzellan herstellen. «Traditionell wurden dafür ein Abdruck und ein Modell verwendet. Viele Zahnarztpraxen können solche Formen nun selbst herstellen. Das bedeutet für unseren Beruf einen Paradigmenwechsel», betont Jürg Eppenberger. Der Einsatz von digitalen Technologien in der Diagnostik, wo zum Beispiel mithilfe von Algorithmen Lösungen und Diagnosen präsentiert

Wissenswertes rund um die Zahnpflege

Seit den 1960er-Jahren ist die Karies in der Schweiz um bis zu neunzig Prozent zurückgegangen, wie Jürg Eppenberger von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) informiert. Grund dafür sei die Einführung der Schulzahnpflege, der hohe Stellenwert der Prophylaxe in den Zahnarztpraxen bereits seit Jahrzehnten sowie das hohe Bewusstsein der Bevölkerung für Zahnhygiene. Bei der Zahnhygiene sei es besonders wichtig, die **Zähne mindestens zweimal, besser dreimal täglich** nach den Mahlzeiten zu **putzen**. Neben den freien Zahnflächen sollten auch die **Zwischenräume mit Zahnseide oder speziellen Bürsten** gereinigt werden. Als besonders wirkungsvoll erweist sich die neue Generation von **Schallzahnbürsten**. Mit über 30 000 Schwingungen pro Minute werden Zahnbakterien noch effizienter entfernt.



Der harte Zahnschmelz umschliesst als schützende Hülle das Zahnbein. Liegen kleine Stellen des Dentins durch Zahnschmelzabbau frei, kommt es zu schmerzempfindlichen Zähnen.

werden, sei bereits keine Zukunftsmusik mehr, stecke aber noch in der Anfangsphase. Kronen oder grosse Zahnfüllungen aus digitaler beziehungsweise maschineller Produktion sei zwar weniger aufwendig, komme aber in Sachen Präzision und Ästhetik nicht ganz an die traditionelle Handarbeit heran. «Dank der neuen Klebetechniken, die hermetisch dicht verschliessen, hat die Präzision im digitalen Bereich nicht mehr den gleichen Stellenwert wie früher», sagt Jürg Eppenberger.

Vielseitige Aufgabengebiete

Doch die Arbeit und Fachbereiche einer Zahnärztin oder eines Zahnarztes beschränken sich längst nicht nur auf die Herstellung von Kronen und Brücken sowie auf das Flickern von Löchern in den

Zähnen. Sie umfasst eine umfangreiche Palette an Aufgabengebieten wie zum Beispiel die Prophylaxe und Diagnostik, die Zahnbehandlung mit Füllungen und Wurzelbehandlungen, die Rekonstruktion von Zähnen, die Zahnstellung und Kieferorthopädie, die Knochen- und Zahnfleischchirurgie, die Arbeit mit Kindern, Menschen mit einer Behinderung oder älteren Patientinnen und Patienten sowie die Behandlung von Gesichtsschmerzen, die oft mit psychosozialen Aspekten verbunden sind und zusammen mit Physiotherapeutinnen und -therapeuten angegangen wird. Im Auftrag von Altersheimen arbeiten manche Zahnärztinnen und Zahnärzte zudem auch ausserhalb ihrer Praxen, indem sie ältere Menschen, die nicht mehr mobil sind, vor Ort im eigens eingerichteten Praxisraum eines Heimes behandeln. Das Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich verfügt zudem über

WILD

EMOFLUOR®

Zahnpasta | Gel | Mundspülung

Twin Care Zahnpasta

Doppelter Schutz vor Erosionen und empfindlichen Zähnen.

Intensive Care Gel

Zum gezielten Schutz vor empfindlichen Zähnen und dentalen Erosionen.

Daily Care Zahnpasta

Zur täglichen Pflege bei empfindlichen Zähnen.

Daily Care Mundspülung

Bei empfindlichen Zähnen und Zahnhälften, irritiertem Zahnfleisch und Mundgeruch.

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



eine mobile Zahnarztpraxis. «Besonders ältere Menschen, die feinmotorisch Mühe mit ihrer Zahnhygiene haben, beanspruchen regelmässig unsere Unterstützung», berichtet Jürg Eppenberger. Hinzu komme, dass der Speichelfluss im Alter rückgängig sei. Dadurch bieten sich den Bakterien im trockenen Mund mehr Angriffsflächen.

Neben den medizinischen Tätigkeiten spielen sich etwa zwanzig Prozent der Arbeit eines Zahnarztes oder einer Zahnärztin im Hintergrund mit Planungsarbeiten, Kostenschätzungen, Personalführung und Formularen für Versicherungen ab, ergänzt Jürg Eppenberger.

Weiterbildungen und Qualitätssicherung

Zahnmedizinerinnen und -mediziner, die der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft angeschlossen sind, verpflichten sich zu regelmässigen Fortbildungen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, sich fachlich zu spezialisieren. Auf universitärer Ebene können sich die Zahnmedizinerinnen und -mediziner zu Fachzahnärztinnen und -ärzten für Kieferorthopädie, Oralchirurgie, Parodontologie (Zahnfleischbehandlungen) und für rekonstruktive Zahnmedizin (Wiederherstellung von Zähnen, Zahnfleisch und Knochen) spezialisieren. Weiter bieten die SSO beziehungsweise die Fachgesellschaften Weiterbildungen für allgemeine Zahnmedizin, Endodontologie (Wurzelbehandlungen), orale Implantologie, Kinderzahnmedizin sowie präventive und restaurative Zahnmedizin an. Die Arbeit einer Zahn-

» Wichtig ist eine seriöse Ausbildung und eine regelmässige Weiterbildung.

Säuren belasten den Zahnschmelz

Bei der Wahl der Zahnpasta sollte unter anderem auf genügend Fluorid geachtet werden. Der natürliche Stoff härtet den Zahnschmelz und schützt so vor Karies. Jürg Eppenberger warnt indes vor Zahnpasten, die zu abrasiv sind und den Zahnschmelz beschädigen. Sie befinden sich oft in Zahnhygieneprodukten, die mit weissen Zähnen werben. «Wir haben es hier mit einem ähnlichen Problem zu tun, wie man es von säurehaltigen Getränken wie Energydrinks, Alkopops, Süssmost, Orangensaft und auch Sportdrinks her kennt», erklärt der Zahnmediziner. Die Säuren lösen den Zahnschmelz bei starkem Konsum innerhalb weniger Jahre auf. Wer ein solches Getränk zu sich nimmt, sollte laut Jürg Eppenberger idealerweise sofort mit Wasser spülen und so die Säuren neutralisieren. Eine Ergänzung, jedoch keine Alternative zur Zahnbürste und Zahnpasta, sind die gängigen Fluoridzahnpülungen, die den Zahnschmelz zusätzlich unterstützen. Damit die Zahnpasta nach dem Putzen einen möglichst hohen Schutz bieten kann, sollte der Mund idealerweise nicht oder nur wenig gespült werden.

ärztin oder eines Zahnarztes ist meist auf einen kleinen Bereich im Mund des Patienten fokussiert. Mithilfe einer Lupe werden Eingriffe im Millimeterbereich ausgeführt. «Dies verlangt von uns ein hohes Mass an Konzentrationsfähigkeit,

denn das Arbeiten mit der Lupe mit immer der gleichen Kopfhaltung ist ermüdend», gibt Jürg Eppenberger zu bedenken. Umso wichtiger sei deshalb eine seriöse Ausbildung und eine regelmässige Weiterbildung. ■



Zwiebeln und Knoblauch? Genuss ohne Verdruss!

1001 Blattgrün® hilft bei Mund- und Körpergeruch

Zwiebeln und Knoblauch sind aus vielen Gerichten nicht wegzudenken. Sie schmecken gut und sind gesund – wenn nur die berühmt-berüchtigte Zwiebel- oder Knoblauchfahne nicht wäre.



- 1001 Blattgrün® Dragées:**
- wirken von innen
 - diskret in der Anwendung
 - erhältlich in Apotheken und Drogerien

BioMed®



Die Schweiz ist auf den Hund gekommen

Während des Lockdowns ist die Anzahl registrierter Hunde in der Schweiz sprunghaft angestiegen. Doch ein Hundekauf muss immer wohl überlegt sein. Denn als Hundebesitzer bekommt man mit einem Vierbeiner nicht nur ein treues Lebewesen. Man übernimmt auch für viele Jahre Verantwortung für einen artgerechten Umgang, ausgewogene Ernährung und den Schutz der Gesundheit.

Dr. med. vet. Matthias Scholer

Die Qual der Wahl beginnt bereits bei der Frage, von wem man den Vierbeiner beziehen will. Soll das Tier bei einem zertifizierten Züchter oder im Internet gekauft werden? Oder lieber einen Hund vom Tierheim adoptieren? Grundsätzlich gibt es dabei kein Richtig oder Falsch. Vorsicht ist jedoch bei Händlern geboten, für die die Vierbeiner bloss Massenware sind und eine Möglichkeit, schnelles Geld zu verdienen. Jeder Welpen ist süß und es fällt uns Menschen schwer, einen klaren Kopf zu bewahren, wenn man einen solchen Fellknäuel in den Armen hält. Und wenn dann noch ein vermeintlicher Schnäppchenpreis dazukommt, können viele nicht mehr Nein sagen. Leider kommt das böse Erwachen und die grosse Rechnung in solchen Fällen nicht selten erst später. Denn viele Veranlagungen für Gesundheitsstörungen und Krankheiten können vererbt werden. Bei Massenzuchtbetrieben werden der Zuchtthygiene und Gesundheitsvorsorge wenig bis keine Beachtung geschenkt. Hinzu kommt häufig, dass die Tiere zu früh von der Mutter getrennt wurden, was sich später in Verhaltens-

problemen äussern kann. Deshalb ist es ratsam, Tiere von nicht zertifizierten Zuchten vor einem Kauf einem Tierarzt für einen umfassenden Gesundheitscheck vorzustellen. Weigert sich der Verkäufer, seine Welpen einem ihm fremden Tierarzt zeigen zu lassen, lässt man lieber die Hände von einem Kauf.

Regelmässige Krankheitsprophylaxe

Ist der Vierbeiner dann einmal in unserer Obhut, heisst es, ihn gut zu umsorgen und seine Gesundheit zu schützen. Dazu gehört neben einer artgerechten Fütterung auch der Schutz vor Infektionskrankheiten wie Viren und Bakterien. Gegen einige schwerwiegende Krankheiten sollten Hunde regelmässig geimpft werden. Zudem empfiehlt es sich, die Vierbeiner

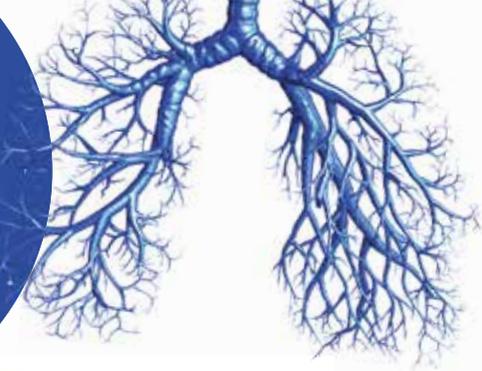
mindestens viermal jährlich zu entwurmen und sie auch gegen Blutsauger wie Zecken und Flöhe zu schützen. Denn Flöhe sind nicht nur Lästlinge. Sie können Bandwurmlarven auf die Hunde übertragen, die dann wiederum von den Hunden auf den Menschen übergehen können. Und bei Zeckenbissen besteht für Mensch und Hund die Gefahr, dass die Erreger der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Borreliose und weiterer Krankheiten übertragen werden.

Auch was die Fell- und Ohrenpflege betrifft, sollten sich unerfahrene Hundebesitzer beispielsweise in Apotheken über geeignete Massnahmen und Produkte informieren lassen. Dann steht einer unvergleichlichen, lang dauernden Mensch-Tier-Beziehung fast nichts mehr im Weg. ■

Coronaviren bei Tieren

Menschen können Hunde und Katzen mit SARS-CoV-2 anstecken, wobei Katzen für eine solche Infektion etwas empfänglicher zu sein scheinen. Angesteckte Haustiere zeigen bislang nach einer Infektion keine Symptome. Nach heutigem Kenntnisstand geht hingegen für Menschen keine Gefahr einer Übertragung mit dem Coronavirus von Hunden und Katzen aus.

Die **Bronchien** verästeln sich in der Lunge wie die Zweige eines Baumes. Die kleinsten Bronchien münden in winzige Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen. Jede Alveole ist von einem Netz kleinster Blutgefäße umgeben. Hier findet der Gasaustausch statt.



Bei Bewegung der **Muskeln** werden Hunderte Botenstoffe ausgeschüttet, die nicht nur lokal im Muskel wirken, sondern im gesamten Körper. Dadurch wird das Immunsystem angeregt, die Neubildung von Blutgefäßen gefördert und das Wachstum von Nervenzellen und deren Verbindungen im Gehirn vorangetrieben.



Knochen bestehen aus lebenden Zellen sowie aus Proteinen, Mineralien und Wasser. Die Zellen erneuern sich ständig. Dabei erzeugen spezialisierte Knochenzellen neues Knochengewebe, während andere alten Knochen abbauen.



Blaue **Augen** reagieren empfindlicher auf Licht als dunkel gefärbte Augen. Der Grund dafür ist das Melanin. Melanin ist der Farbstoff, der für die Pigmentierung der Augen sorgt.

Botanisch gesehen gehört die **Erdbeere** zu den Rosengewächsen. Genau genommen ist sie eine Nuss und keine Beere. Die vielen kleinen Samen auf ihrer Oberfläche sind winzige Nüsschen, das saftig rote Fleisch ist in Wirklichkeit eine Scheinbeere, die sich aus dem Blütenboden entwickelt.



Zweieiige **Zwillinge** entstehen immer aus zwei verschiedenen befruchteten Eiern. Ihr Erbgut ist genauso verschieden oder ähnlich wie bei sonstigen Geschwistern. Folglich kann auch ihr Geschlecht unterschiedlich sein.



Obwohl alle **Vogelspinnen** giftig sind und einige Bisse unangenehme Beschwerden beim Menschen verursachen können, ist nicht bekannt, dass bis anhin jemand durch einen Biss getötet worden wäre. In der Regel ist das Spinnengift nicht gefährlicher als ein Bienenstich.



20 Sets «Weleda Aroma Showers» zu gewinnen!

Entdecken Sie die neuen Aroma Showers: inspiriert von den Stimmungen der Natur und mit 100% natürlichen ätherischen Ölen. Ihre einzigartigen Düfte entfalten im Dampf der Dusche ihre ganze Kraft, berühren Ihre Sinne und zaubern vier besondere Duscherlebnisse.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Telefon: 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. -.90/Anruf).

Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.

Per SMS: Senden Sie ASTREAD Abstand Lösungswort

Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. -.90/SMS).

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: www.astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. Juni 2021. Viel Glück!

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

hinstellen, deponieren	↖	↖	Fecht- waffe	Halb- affe, Lemur	modern, populär	↖	alt Bün- desrat (Adolf)	↖	tödlich	Frauen- name	Grund- farbe	fließ- sendes Wasser hemmen	Jugend- licher (Kw.)	↖	Erfinder des Re- volvers †	Mulde im Hoch- gebirge
Weinge- schmack							weibl. Organ				9					
ital. Artikel	↖	↖	südam. Kuckuck				engl. Jagd- hund		Hotel f. Auto- fahrer							dt. Autor † 1995 (Michael)
männl. Fürwort			folgen- schwer		Früh- lings- monat	Kranken- pfleger				11						
Durch- ein- ander- gelaufe									Wortteil: heraus (griech.)		dt. Vorsilbe			Binde- wort		span. Artikel
frz.: Sommer		↖		ab- wech- sungs- reich		44. US- Präsi- dent	harzlo- ser Na- delbaum					8	Gedicht- form			
↖								6			edel					5
Medika- mente gegen Bakterien	ältere Person	frz.: du				engl.: sein (to ...)			best. Artikel (2. Fall)							
Vorn. v. Russi								12								
↖		Film von Spiel- berg (1982)			Velotret- kurbel Mz.		Abräu- mer beim Bowling									
ital. Tonbez. für das D		Steige- rungs- wort		Berg- über- gang												
Verbren- nungs- rück- stand							Gross- väter		engl.: fühlen							
ver- schwin- de: ... weg!	↖				kleine Ort- schaft											
Heilbe- handlung																
↖						Salz- brühe zum Pökeln										
das Wesent- liche		Kraft- stoffart (Kw.)														



Weleda
Arnica-Gel
bei Prellungen



Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Mai-Ausgabe lautet:
PFINGSTROSE.

Kleines Dragée – gross gegen Schmerzen



Das kleine, gut schluckbare Dolocyl® forte Dragée ist ab sofort wieder in der Apotheke erhältlich.

Dolocyl® forte ist unverkennbar durch sein kleines, rundes und daher gut schluckbares Dragée. Durch den Wirkstoff Ibuprofen wirkt Dolocyl® forte schmerzlindernd und entzündungshemmend. Ibuprofen mit seiner fiebersenkenden Eigenschaft kann ebenso bei grippalen Erkrankungen eingesetzt werden und Linderung verschaffen. Neu sind die Dolocyl Dragées weiss – sie enthalten keinen zusätzlichen Farbstoff.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
www.melisana.ch

Schönheit kommt von innen. Und aussen.



YUMA Molke wirkt natürlich von innen und aussen – als wohltuendes Wellnessgetränk oder sanft pflegendes Schaumbad oder Shampoo.

Molke ist nicht gleich Molke

YUMA Molke ist besonders hochwertig und zu 100 % ein Schweizer Produkt. Sie wird aus besten Rohstoffen hergestellt und im schonenden Vakuum-Zerstäubungs-Verfahren zu einem leicht löslichen Pulver verarbeitet. Dadurch werden die Inhaltsstoffe geschont und YUMA Molke kann ohne Zugabe von Konservierungsmitteln lange aufbewahrt werden.

Bimbosan AG
6281 Hochdorf
www.bimbosan.ch

Hänseler Forte Curcuma – Dein Körper erhält, was du ihm gibst.



Der Kurkuma-Extrakt von Hänseler Forte wird bei der Herstellung in eine Wasserhülle verpackt und wasserlöslich gemacht. Dadurch wird der Kurkuma-Extrakt optimal vom Körper aufgenommen und verarbeitet. Dein Körper erhält, was du ihm gibst.

Hänseler Forte Curcuma ist alkoholfrei, enthält keine Konservierungsstoffe und ist für Veganerinnen und Veganer geeignet.

Hänseler AG
9100 Herisau
www.haenseler.ch

Der neue Frühlingsduft ist da: Violet Vital Douche und Body Lotion



Neu ergänzen die Violet Vital Produkte unsere ökologische Körperpflegelinie. Der fruchtig-frische Rhabarber-Pflaume-Duft erfrischt und vitalisiert beim Duschen oder auch in Form einer pflegenden Bodylotion für trockene Haut. Die Violet Vital Produkte sind wie alle Origin Produkte nachfüllbar, vegan und mikroplastikfrei. Dank dem nachhaltigen Nachfüllservice wird der Plastikmüll enorm reduziert und somit die Umwelt geschont.

Tentan AG
4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

Vita-Merfen® – Unser Original ist zurück.



Vita-Merfen® heilt kleine Wunden und beugt Infektionen vor. Die desinfizierende Wundheilsalbe hat eine leicht fettende Konsistenz und dringt besonders gut ein. Vita-Merfen® eignet sich zur Wundbehandlung, etwa bei Kratz- und Schürfwunden, Schnittwunden, Schrunden, Hautrissen und leichten Verbrennungen.

Erhältlich als Tube zu 20 g, 40 g oder 100 g.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

VERFORA AG
1752 Villars-sur-Glâne 1
www.verfora.ch

Similasan Pollen-Blocker Kaugummi



- Mit Ovomuroid und Zink
- Für Kinder und Erwachsene
- Macht nicht müde
- Ohne Antihistaminika
- Ohne Zucker

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Similasan AG
8960 Jönen
www.similasan.swiss

Gesamtauflage: 170 768 Exemplare
(WEMF-beglaubigt 2020)

Nummer: 6 – Juni 2021

Herausgeber: Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Telefon 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von
pharmaSuisse 
Schweizerischer Apothekerverband

Redaktion: Irene Strauss
Chefredaktorin
irene.strauss@hcg-ag.ch

Christiane Schittny
Stellvertretende Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch

Übersetzung Apostroph Group
astreaPHARMACIE: Limmatstrasse 107, 8005 Zürich

Layout: Healthcare Consulting Group AG

Fotos: GettyImages

Druck und Versand: ib-Print, Zug/www.ib-print.ch

gedruckt in der
schweiz

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

Sie fragen, wir antworten:

«In letzter Zeit plagen mich immer wieder Kopfschmerzen.
Was kann ich dagegen tun?»

Apothekerin: «Da es über zweihundert verschiedene Kopfweharten gibt, ist es nicht immer leicht, auf Anhieb die richtige Therapie zu nennen. Bei häufigem Kopfweh würde ich Ihnen raten, mindestens zwei Monate lang ein Kopfschmerztagebuch (aus der Apotheke oder als App) zu führen. Dabei erfassen Sie nicht nur die Häufigkeit und Intensität des Schmerzes, sondern beschreiben auch ganz bewusst sein Erscheinungsbild. Mit diesen Informationen können Fachpersonen wichtige Schlüsse ziehen. Bei gelegentlichen Beschwerden können Ihnen die klassischen Kopfschmerzmittel rasche Linderung bringen. Die Wahl des Wirkstoffs und seine Dosierung richten sich nach Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Alter und auch danach, wie oft Sie davon Gebrauch machen wollen. Kopfschmerzmittel sollten Sie nämlich generell nicht öfter als zehnmal pro Monat einnehmen, weil ein zu häufiger Konsum seinerseits zu Kopfweh führen kann.

Liegt bei Ihnen beispielsweise ein sogenannter Spannungskopfschmerz vor, kann es Sinn machen, mit einem muskelentspannenden Gel oder einem Wärmepflaster vorhandene Nackenverspannungen zu lösen. Bei einer Migräne wiederum sind oft migränespezifische, rezeptpflichtige Arzneimittel die beste Wahl. Auch die Anpassung der Sehschärfe, ätherisches Minzöl oder die Einnahme von Magnesium kann sich bei einigen Kopfweharten als hilfreich erweisen. Manchmal reicht es auch schon aus, wenn man mehr trinkt.

Viele Kundinnen und Kunden sind erstaunt, wenn sie in der Apotheke ein Kopfschmerzmittel verlangen und sogleich ein langes Beratungsgespräch folgt. Machen am besten auch Sie davon Gebrauch!»

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



Die nächste Nummer von **astreaAPOTHEKE** liegt
ab dem **1. Juli 2021** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



DesilioX

 MADE IN SWITZERLAND

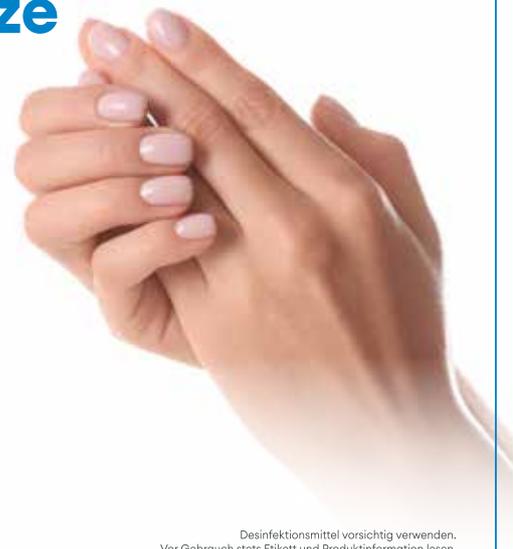
Händedesinfektionsmittel

Wirkt schnell gegen **Viren, Bakterien & Pilze**

**Frischer
Duft**

Pflegend

**Mit
ätherischen
Ölen**



Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

CURCUMA

Dein

Körper erhält,
was Du ihm gibst:

Eine erhöhte Bio-Verfügbarkeit durch Mizellen
auf pflanzlicher Basis.



Vegan | Alkoholfrei |
Frei von Konservierungsstoffen