

astrea  
**apotheker**   
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

September 2021

# Schatz- kiste

WERTSCHÄTZUNG

WUNDERKINDER

BABYWELLNESS

# ALPINAMED® Cannabis



Locker am Tag,  
gelöst in der Nacht.



Kapseln mit Cannabisaromaextrakt, Melisse und Niacin, welches zu einer normalen Funktion von Psyche und Nervensystem beiträgt.

Dosierspray mit Cannabisaromaextrakt, Cannabisöl, Melissenöl und Vitamin E, welches dazu beiträgt die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



## Inhalt September 2021

### LEITARTIKEL

4 Das Vitamin Wertschätzung

### GESUNDHEIT

- 7 Zehn Tipps von der Hebamme
- 10 Keine Angst vorm Stillen
- 14 Ein gesundes Herz
- 16 Sanfte Hilfe für starke Nerven
- 18 Gesundheit für Sie und Ihr Baby
- 20 Das hochbegabte Kind
- 22 Schätze des Meeres
- 24 Schlaue Kinder

### KINDER

27 Hoi du, mein Name ist Lausine!

### SPORT

28 Lassen Sie Ihre Muskeln spielen

### ERNÄHRUNG

- 30 Küche für Herz und Gehirn
- 32 Ernährungs-ABC für die Kleinsten

### KÖRPERPFLEGE

- 34 Babypflege
- 36 Unschöne Plagegeister auf der Haut
- 38 Für die Zähne nur das Beste

### DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- 41 Wenn's eilt: Rezeptpflichtiges direkt aus der Apotheke
- 47 Sie fragen, wir antworten

### INFORMELLES

- 45 Kreuzworträtsel
- 46 Produktetipps
- 47 Impressum

## Woran,

liebe Leserin und lieber Leser,



denken Sie, wenn Sie das Wort «Schatzkiste» lesen? Ist es eine alte Holztruhe mit Gold und Edelsteinen oder gar Ihr tolles Auto, das frisch poliert in Ihrer Garage parkt? Überlegen Sie sich soeben, welch glitzerndes Geschmeide

Sie in Ihrer Schmuckschatulle horten oder kommt Ihnen zu diesem Thema womöglich etwas ganz anderes in den Sinn? Was, so frage ich Sie, macht eigentlich Ihr Leben reicher? Sind dies wirklich Dinge, die man kaufen kann?

„Wie wäre es mit Frohsinn, Gesundheit, Kraft und Liebe?“

Zufriedenheit und innere Ruhe scheinen mir persönlich ebenfalls erstrebenswert. Auch ein harmonisches Zusammenleben und Wertschätzung des Gegenübers sind für mich von besonderer Bedeutung. So starten wir diese Ausgabe gleich auf der nächsten Seite mit wertvollen Gedanken zu Anerkennung, bewusster Zuwendung und Lob. Zudem schenken wir diesmal dem Thema «Familie» herausragende Beachtung, weil auch Kinder zu ganz besonderen Juwelen zählen. Lesen Sie in diesem Sinne kostbare Tipps zu Schwangerschaft und Stillzeit. Informieren Sie sich über gehaltvolle Säuglingsnahrung und eine hochwertige Pflege der zarten Babyhaut. Erfahren Sie, ob sich Ihr Sprössling altersgerecht entwickelt oder gar Anzeichen eines Wunderkindes zeigt. Sammeln Sie diesmal also viele ideenreiche Fünkchen und lassen Sie damit Ihren Wissensschatz in vollem Glanz erstrahlen!

Herzlichst,

**Irene Strauss**

Chefredaktorin und Apothekerin



# Das Vitamin Wertschätzung

Der Begriff «Wertschätzung» wird oft allzu beiläufig verwendet. Die Hamburger Diplom-Psychologin Dr. Eva Wlodarek befasst sich eingehend mit dessen vielschichtiger und vitaler Bedeutung.

Meta Zweifel



**Frau Dr. Wlodarek, hat «Wertschätzung» eine andere, vielleicht sogar weitreichendere Bedeutung als «Anerkennung»?**

**Dr. Eva Wlodarek\*:** Ja, da gibt es einen feinen Unterschied, obwohl beide Begriffe meist umgangssprachlich in einen Topf geworfen werden. Wertschätzung bedeutet, wie auch schon das Wort verrät, dass man einen Menschen für wertvoll hält.

Dabei kann es sich um eine grundsätzliche, allgemeine Einstellung handeln oder um ein positives Urteil, das sich jemand im Laufe der Zeit in unseren Augen verdient hat, zum Beispiel durch zuverlässige Leistung. Anerkennung dagegen ist kurzlebig, etwa in Form eines Lobes oder eines Komplimentes, wenn jemand beispielsweise etwas gut gemacht oder sich richtig verhalten hat.

## **Braucht schon ein kleines Kind altersgemässe Formen der Wertschätzung?**

Unbedingt! Wertschätzung ist eine wichtige Basis für Selbstvertrauen. Dazu gehört, dass man ein Kind nicht demütigt, lächerlich macht oder ihm seine Gefühle abspricht. Ebenso wichtig ist, dass man seine Eigenarten anerkennt und seine Fähigkeiten fördert. Ein Kind lernt ausserdem am Verhalten seiner Eltern, was Wertschätzung bedeutet. Fehlt es einem Menschen in jungen Jahren an Wertschätzung, fällt es ihm im Erwachsenenalter schwer, sich selbst und andere wertzuschätzen.

## **«Man muss Menschen mögen», heisst ein mittlerweile geflügeltes Wort eines ehemaligen Schweizer Bundesrates.**

### **Muss man einen Menschen mögen, um ihn in seinem Wert würdigen zu können?**

Alle Menschen zu mögen, die einem begegnen, scheint mir doch etwas viel verlangt. Wir sind keine Heiligen, wir kennen Sympathie und Antipathie. Aber auch wenn wir jemanden aus

\* Dr. Eva Wlodarek hat Germanistik, Psychologie und Philosophie studiert und ist praktizierende Psychotherapeutin, Coach und Buchautorin (siehe auch Eva Wlodareks Life-Coaching-Kurzreferate auf YouTube.)

guten Gründen ablehnen, hat er verdient, dass wir ihm höflich begegnen. Das ist einer wertschätzenden Grundhaltung geschuldet, die prinzipiell allen Mitmenschen gegenüber gelten sollte, unabhängig von ihrem Auftreten und Erscheinungsbild. Das ist eine Frage der Selbstachtung. Bei denjenigen, die man liebt und mag, fällt es dagegen leicht, ihren Wert zu erkennen. Dazu müssen wir uns nicht zwingen, es kommt von selbst.

## **Weshalb ist Wertschätzung ein Fremdwort für all jene, die in den sozialen Medien andere Menschen böse beschimpfen, beleidigen oder gar bedrohen?**

Meist verhalten sich diejenigen so, die in ihrem eigenen Leben keine Wertschätzung erfahren haben. Der Hass im Netz ist oft Ausdruck eines Minderwertigkeitsgefühls. Auf verquere Art versucht man, sich Bedeutung zu geben, indem man andere abwertet. So fühlt man sich grösser und stärker. Ausserdem fehlt in diesem Umfeld auch die Fähigkeit zur Empathie: Wer sich mit Mitgefühl in andere hineinversetzen kann, ist kaum fähig, sie leiden zu lassen. Im Schutze der Anonymität kommen hingegen auch die Schattenseiten eines Menschen zum Vorschein, so etwa Bosheit, Neid oder Zerstörungslust.

„Was wir von uns selbst denken, strahlen wir nach aussen ab – und darauf reagiert unsere Umgebung.“

## **Wie kann ich einen Menschen selbst dann wertschätzen, wenn er eine gegenteilige, mir nicht genehme Meinung vertritt oder mich in seiner Andersartigkeit befremdet?**

Das ist gar nicht so einfach. Unser Gehirn ist seit Millionen Jahren so angelegt, dass in solch einem Fall zunächst automatisch eine Ablehnungsreaktion einsetzt. Wir gehören einer bestimmten sozialen Gruppe an. Wer nicht die gleichen äusseren Anzeichen aufweist oder die Meinung unserer Gruppe vertritt, wird erst einmal skeptisch betrachtet. Die Gegenmittel sind bewusste Zuwendung und positive Neugier. Sie verhindern, dass wir Vorurteile beibehalten und in Klischees denken. Statt den anderen abzuwerten, Kontra zu geben oder sich abzuwenden, ist es also sinnvoller, zuerst einmal zu verstehen, was unser Gegenüber eigentlich bewegt. Auch das ist eine Form der Wertschätzung. Sie ist selbst dann möglich, wenn wir die Ansicht unseres Gegenübers nicht teilen.

## **Können Sie Leitlinien vermitteln, die den Zugang zu echter Wertschätzung erleichtern?**

Wir sind es gewohnt, unsere Aufmerksamkeit auf Negatives zu richten, auf die Schwächen, Verfehlungen und Unzulänglich-

keiten unserer Mitmenschen. Bei dieser Ausgangslage ist es kaum verwunderlich, wenn keine Wertschätzung entsteht. Anders sieht es aus, wenn wir unseren Fokus auf das Positive richten, das jeder Mensch mit Sicherheit auch zu bieten hat. Vielleicht ist der Kollege ein Besserwisser, andererseits aber gründlich und gut informiert. Oder eine Freundin ist zwar nicht besonders zuverlässig, aber inspirierend und kreativ. Man kann durchaus auch einzelne Eigenschaften wertschätzen.

## **Setzt das Verständnis für den Sinn von Wertschätzung voraus, dass ich auch mich selbst schätze – trotz all meiner Fehler und Irrtümer?**

Es gibt ein Sprichwort: «Nur aus einem vollen Krug kann man ausgiessen.» Wenn ich mich selbst nicht wertschätze, gelingt es mir wahrscheinlich kaum, anderen Wertschätzung zu geben – zumindest nicht im angemessenen Mass. Möglicherweise bewundere ich sie dann zu sehr und stelle sie auf ein Podest oder ich werte sie neiderfüllt ab. Deshalb ist der erste und wichtigste Schritt, sich selbst wertzuschätzen, trotz aller Schwächen, die nun mal jede und jeder hat. Diese Haltung ist auch eine Voraussetzung, um von anderen Menschen Wertschätzung zu empfan-

gen. Was wir von uns selbst denken, strahlen wir nämlich nach aussen ab – und darauf reagiert unsere Umgebung.

#### Wo verläuft die Grenze zwischen positiver Selbsteinschätzung und Selbstüberschätzung?

Es ist völlig in Ordnung, wenn wir die eigene Leistung oder unser Verhalten positiv einschätzen. Niemand muss bescheiden sein Licht unter den Scheffel stellen. Aber wenn ich mich grundsätzlich anderen überlegen fühle, dann geht dies zu weit und ich habe die Grenze überschritten. Ein Anzeichen für diese Grenzüberschreitung ist Arroganz. Selbstüberschätzung zeigt sich auch oft an einer Kluft zwischen Selbstbild und Fremdbild. Das heisst, ich spreche mir selbst positive Eigenschaften zu, die meine Umgebung durchaus nicht erkennen kann. Wer der Gefahr einer Selbstüberschätzung entgehen möchte, sollte kompetente und vertrauenswürdige Menschen um Feedback bitten: «Wie siehst du das, habe ich diese Eigenschaft?»

#### Wie unterscheidet sich Wertschätzung vom manipulativen Versuch, in irgendeiner Richtung eine Wertsteigerung zu erlangen?

Echte Wertschätzung will verdient sein. Sie erfordert kontinuierlich gute Leistung oder ein charakterlich beständig einwandfreies Verhalten. Möglicherweise kann man über kurze Zeit durch ein entsprechendes Image andere täuschen und damit unverdient Wertschätzung erreichen. Doch spätestens in

## Buchtipps



**Eva Wlodarek:**

#### Die Kraft der Wertschätzung.

Sich selbst und anderen positiv begegnen. 2020, dtv.

Krisenzeiten zeigt sich die Wahrheit. Unter Stress lässt sich ein falsches Bild nicht aufrechterhalten. Und dann verliert man sehr schnell seinen guten Ruf.

#### Gibt es nicht auch Situationen im Leben, in denen wir ohne Hoffnung auf Anerkennung oder Wertschätzung unseren Weg gehen müssen?

Das ist das Schicksal der meisten Pionierinnen und Pioniere, wie die Biografie vieler berühmter Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Reformerrinnen und Reformer belegt. Aber auch wir Normalsterblichen bekommen nicht immer Beifall, wenn wir unseren eigenen Weg gehen. Deshalb ist es wichtig, nicht allzu stark von der Anerkennung anderer abhängig zu sein. In kritischen Phasen ist es notwendig, dass man sich während einer bestimmten Zeit das, was man sich von anderen wünscht, selbst zuteilwerden lässt. ■

# Zehn Tipps von der Hebamme

Die Menstruation ist ausgeblieben, der Teststreifen zeigt zwei Striche an. Wie sollte sich eine Frau verhalten, wenn sie feststellt, dass sie schwanger ist? Hebamme Simona Baumann erzählt von ihren Erfahrungen.

Andrea Söldi

Als erfahrene Geburtsbegleiterin haben Sie sich bestimmt ein professionelles Bild einer Schwangerschaft gemacht. Was davon könnte unsere Leserinnen interessieren?

**Simona Baumann:**

### 1. Schwanger heisst nicht krank

Wer ein Kind erwartet, muss seinen Lebenswandel nicht grundlegend umstellen. In der Regel können Frauen wie gewohnt weiterleben. Einen Gang zurückzuschalten, ist aber sicher nicht falsch. Frauen spüren meist von selbst, was ihnen guttut und was weniger.

### 2. Schwangerschaftskontrollen

Sechs bis acht Wochen nach der letzten Menstruation wird eine ärztliche Kontrolle empfohlen. Der Gynäkologe oder die Gynäkologin bestätigt die Schwan-

„Sechs bis acht Wochen nach der letzten Menstruation wird eine ärztliche Kontrolle empfohlen.“

frühzeitigen Anmeldung bei einer freipraktizierenden Hebamme.

### 3. Gesunde Ernährung

In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung noch viel wichtiger als sonst. Die Frau soll keinesfalls für zwei essen, aber auf genügend Vitamine, Mineralstoffe und Proteine achten. Das Kind wird immer zuerst mit Nährstoffen versorgt. Ein Mangel macht sich somit zumeist zuerst bei der Mutter bemerkbar – etwa in Form von Müdigkeit und Schwäche. Wichtig ist auch genügend Flüssigkeit, am besten ungesüsste Getränke wie Wasser oder Tee. Grundsätzlich dürfen Frauen so ziemlich alles essen. Nur von rohem Fleisch, rohem Fisch, Käse mit Rohmilch und ungekochten Eiern rate ich ab, weil bei diesen Nahrungsmitteln die Gefahr von Keimen besonders gross ist. Also besser für ein paar Monate auf Tatar, Sushi und Tiramisu verzichten.

## Vita Collagen Complex Plus

### Mehr als ein Schönheitselixier.

Eine einmalige Vitalstoffkombination für Gesundheit, Schönheit und mehr Lebensqualität.

NEU  
mit 5 Plus



- ⊕ Kollagenbildung
- ⊕ Bindegewebe
- ⊕ Haut | Haare | Nägel
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Sehkraft
- ⊕ Muskeln
- ⊕ Knochen
- ⊕ Nervensystem

Mit Orangengeschmack. 1× täglich.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz

**Vita** Health Care  
BY DOETSCH GRETHER

Besser leben.

## 4. Nahrungs- ergänzungsmittel

In der Regel verordnen Ärzte bei der ersten Kontrolle ein spezielles Präparat, das die Versorgung mit den wichtigsten Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sicherstellt. Darin ist auch Folsäure enthalten – ein Vitamin aus der B-Gruppe. Eine Unterversorgung kann in seltenen Fällen dazu führen, dass sich der Rücken des Kindes nicht vollständig schliesst – im Fachbegriff heisst das Spina bifida. Eigentlich sollten Frauen im gebärfähigen Alter bereits bevor sie schwanger werden Folsäure einnehmen. Auch Eisenmangel ist in der Schwangerschaft ein häufiges Problem. In diesem Fall empfiehlt sich zusätzlich ein Eisenpräparat. Am besten nimmt der Körper das Eisen in Kombination mit Vitamin C auf – also zum Beispiel mit etwas Orangen- oder Zitronensaft, Sanddorn oder Kabis. Kaffee dagegen sollte man nicht zeitgleich geniessen, weil das Koffein die Eisenaufnahme hemmt.

## 5. Genussmittel und Drogen

Auf Alkohol, Nikotin und natürlich auch andere Drogen sollten Schwangere wenn immer möglich verzichten, weil sie die Entwicklung des Kindes gefährden. Wenn die Mutter Suchtmittel zu sich nimmt, kann das Neugeborene Entzugserscheinungen zeigen. Ist eine Frau stark



**Simona Baumann** arbeitet als freipraktizierende Hebamme in der Praxis «Hebamme unterwegs» in Winterthur. Sie begleitet Frauen von der Schwangerschaft bis ins Wochenbett ([www.hebamme-unterwegs.ch](http://www.hebamme-unterwegs.ch)).

„ In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung noch viel wichtiger als sonst. Die Frau soll keinesfalls für zwei essen, aber auf genügend Vitamine, Mineralstoffe und Proteine achten.

süchtig, sollte sie sich unbedingt professionelle Hilfe holen.

## 6. Übelkeit

Viele Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Übelkeit, vor allem in den ersten drei Monaten. Betroffene sollten ihre Mahlzeiten gut über den Tag verteilen: Sie sollten lieber mehrere kleine Portionen statt zwei, drei grosse zu sich nehmen, damit sie immer einen gewissen Zuckerpegel haben. Ich empfehle zudem,

stets einen gesunden Snack bei sich zu haben – besonders gut sind Nüsse, geschälte Mandeln, Vollkorncrackers, Salzstängeli oder eingeweichte Haferflocken. Am besten knabbert man sogar bereits vor dem Aufstehen am Morgen im Bett ein wenig. Manchen hilft auch ein Duftstift mit Zitronenaroma. Meistens bessert sich die Situation nach drei Monaten, weil sich dann der Hormonspiegel verändert: Das humane Choriongonadotropin (hCG) steigt nach der Befruchtung an und sinkt dann wieder ab.

## 7. Sport, Bewegung und Ruhe

Bewegung tut auch in der Schwangerschaft gut. Übertreiben sollte man es aber nicht. Sportarten mit ruckartigen Bewegungen und Schlägen belasten den Beckenboden – je grösser der Bauch wird, umso mehr. In der fortgeschrittenen Schwangerschaft empfehle ich eher Spazieren und Schwimmen statt Jogging und Ballsportarten. Besonders geeignet sind Schwangerschaftsgymnastik, -yoga und -pilates. Allgemein braucht der Körper aber in diesen



neun Monaten mehr Ruhe, Schlaf und Erholung. Das sollten sich Schwangere wenn immer möglich gönnen.

## 8. Sodbrennen

Viele Frauen leiden in der fortgeschrittenen Schwangerschaft unter saurem Aufstossen, weil der Magen zusammengedrückt wird und Magensaft in die Speiseröhre aufsteigt. Oft hilft es, das Kopfteil beim Bett etwas hochzustellen. Kaffee und schwere Mahlzeiten am Abend würde ich bleiben lassen. Linderung bringen kann auch, eine Handvoll ungeschälte Mandeln zu kauen.

## 9. Schwere Beine

Bei Wassereinlagerungen in den Beinen helfen Stützstrümpfe. Wenn man die Beine hoch lagert, fliesst die Flüssigkeit meist wieder langsam aus dem Gewebe. Auch warm-kalte Wechselbäder oder Wechselduschen regen den Kreislauf an. Ausschwemmend wirken Brennnessel-

tee sowie Nahrungsmittel wie Gurke und Spargeln.

## 10. Stimmung

In der Schwangerschaft sind viele Frauen empfindlicher wegen der hormonellen Umstellung. Auch Eisenmangel kann die Psyche beeinflussen. Bei einem anhaltenden Stimmungstief empfehle ich deshalb, den Eisenspiegel zu überprüfen. Schwangerschaftsdepressionen sind gar nicht so selten. Eine Rolle spielen dabei natürlich auch die Einstellung zur Mutterschaft und die Lebenssituation. Doch sogar bei einem Wunschkind sind viele werdende Mütter besorgt, ob sie der neuen Aufgabe gewachsen sind. Ich empfehle ihnen, offen über ihre Gefühle zu sprechen. Wir Hebammen begleiten werdende Eltern gerne in der neuen Aufgabe. ■



### Leistungsfähig und stark bleiben:

SiderAL® Ferrum – Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie




Weitere Informationen: [www.sideralferrum.ch](http://www.sideralferrum.ch)



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



# Frühe Gewissheit

Wenn Sie glauben, dass Sie schwanger sein könnten, möchten Sie so früh wie möglich Ergebnisse, denen Sie vertrauen können.

**Der NEUE Clearblue Schwangerschaftstest Ultra Frühtest Digital** erkennt sehr niedrige

Werte des Schwangerschaftshormons und liefert eindeutige Ergebnisse

**6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode.**

Ultra Sensitiv, Ultra Früh.



Schwanger Nicht Schwanger

**Clearblue**

78% der «Schwanger»-Ergebnisse können 6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode erkannt werden (dies entspricht 5 Tage vor Fälligkeit der Periode). Lesen Sie stets die Gebrauchsanweisung. Clearblue ist eine Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Alle Rechte vorbehalten. MKT-0810.2.CH.DE

# Keine Angst vorm Stillen

Muttermilch stellt die natürliche Anfangsnahrung für Säuglinge dar. Sie ist den Bedürfnissen des neuen Erdenbürgers optimal angepasst und enthält alle Nährstoffe und Vitamine, die für die ersten Lebensmonate nötig sind, in einem ausgewogenen Verhältnis.

Christiane Schittny, Apothekerin

Neben der für die Entwicklung des Babys perfekten Zusammensetzung bietet Muttermilch noch andere Vorteile. Sie enthält mütterliche Antikörper, die den Säugling bis über die Stillzeit hinaus vor verschiedenen Krankheiten schützen. Vor allem das Kolostrum, das kurz nach der Geburt gebildet wird, ist besonders reich an Antikörpern. Muttermilch enthält zudem Bifidobakterien, welche die noch nicht fertig ausgebildete Darmflora des Säuglings günstig beeinflussen. Und: Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Säugling. Diese Geborgenheit begünstigt die emotionale Entwicklung und die psychische Gesundheit des Kindes. Aus diesen Gründen entscheiden sich viele Frauen fürs Stillen. Doch gerade bei Erstgebärenden tauchen häufig Unsicherheiten im Zusammenhang mit diesem Thema auf. Interessieren Sie oft gestellte Fragen?

## Wie häufig soll mein Neugeborenes gestillt werden?

Auch wenn direkt nach der Geburt erst sehr wenig Milch gebildet wird, sollte das Neugeborene mehrmals angelegt werden. So lernt es das Saugen an der Brust und regt dadurch die Milchproduktion an: Der Milcheinschuss erfolgt in der Regel zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Geburt. In den ersten Wochen sollte das Baby mindestens acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden angelegt werden, und zwar nach seinem ganz eigenen Rhythmus. Das kann sehr kräftezehrend und erschöpfend sein, tatkräftige Unterstüt-

zung der jungen Mutter kann hier enorm entlasten.

## Bekommt mein Kind genügend Milch?

Diese Frage lässt sich in den allermeisten Fällen mit «Ja» beantworten. Auch wenn eine direkte Mengenkontrolle nicht möglich ist, gibt es doch einige Anzeichen dafür, dass es mit dem Stillen klappt: Eine normale Gewichtszunahme, ein aktives und zufriedenes Baby, fünf bis sechs nasse Windeln in 24 Stunden oder mehrmals täglich weicher Stuhlgang in den ersten Lebenswochen zeigen, dass alles im grünen Bereich liegt. Durch das

„ Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollten Kinder etwa sechs Monate lang ausschliesslich gestillt werden beziehungsweise Schoppenmilch erhalten.



schubweise Wachstum des Kindes kann es vorkommen, dass vorübergehend die Milchmenge etwas knapp ist. Dann meldet sich das Kind öfter und durch das häufigere Anlegen pendelt sich die Milchproduktion schnell auf den wachsenden Energiebedarf des Kindes ein.

## Auf was muss ich bei meiner Ernährung achten?

Eine frische, gesunde und ausgewogene Nahrung ist wichtig, um den während der Stillzeit erhöhten Vitamin-, Mineralstoff- und Nährstoffbedarf zu decken. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, sollte unbedingt geeignete Vitaminpräparate und eine DHA-Nahrungsergänzung, also spezielle Omega-3-Fettsäuren, zu sich nehmen, auch um seinem Kind diese wichtigen Nahrungsbausteine über die Muttermilch zugänglich zu machen. Koffeinhaltige Getränke sollten auf zwei bis drei Tassen pro Tag beschränkt werden. Auf alkoholische Getränke sollte man in der Regel verzichten und von selbst versteht sich, dass Nikotin und Drogen tabu sind, da sie ebenfalls in die Muttermilch übergehen und dem Kind schaden können. Ansonsten gibt es keine Einschränkungen, was die Ernährung betrifft.

## Was tun bei schmerzenden Brustwarzen?

In den ersten Wochen nach der Geburt können die Brustwarzen sehr empfindlich reagieren oder durch das Stillen gar wund werden und vor allem während der

ersten Saugbewegungen einer Stillmahlzeit schmerzen. Das ist normal und verschwindet meist, wenn das Kind etwas älter wird. Verschiedene Stillpositionen ausprobieren, eine sanfte Massage der Brustwarze vor dem Anlegen des Babys, die Behandlung der Brustwarze mit reinem Wollfett oder spezielle Wundauflagen für wunde Brustwarzen fördern die Heilung. Im Notfall, wenn das Stillen gar zu schmerzhaft ist, kann auch so lange abgepumpt werden, bis Besserung eingetreten ist.

## Was muss ich beim Abpumpen beachten?

Wenn das Kind vorübergehend nicht trinken kann, bei auswärtiger Arbeit, wenn die Milchproduktion angeregt werden soll, bei einer Brustentzündung oder einem Milchstau kann eine Milchpumpe gute Dienste leisten. So kann das Stillen simuliert und später wieder aufgenommen werden, ohne abstillen zu müssen. Moderne Milchpumpen ahmen die Saugbewegungen des Babys nach und lösen den Milchspendereflex (das Einschiesens der Milch über die Milchgänge Richtung Brustwarze zu Beginn des Saugens an der Brust) aus, sodass die Milch fließen kann. Abgepumpt wird etwa in der Frequenz, in der das Kind normalerweise trinken würde. Oft braucht es etwas Übung und Geduld, bis das Abpumpen klappt. Sanftes Massieren der Brust und eine ruhige, entspannte Umgebung tragen zum Erfolg bei.

## Wie kann ich meine Milch aufbewahren?

In erster Linie ist auf eine einwandfreie Hygiene zu achten: Die Muttermilch sollte in ein sauberes Gefäss gepumpt werden und auch die Teile der Pumpe, die mit der Milch in Berührung kommen, müssen nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Geschirrspülmittel gereinigt werden. So ist eine grösstmögliche Keimfreiheit garantiert. Die Faustregel fürs Aufbewahren lautet: vier Stunden bei Raumtemperatur, vier Tage im Kühlschrank und sechs Monate im Tiefkühler. Zum Auftauen sollte man die Muttermilch in den Kühlschrank stellen und kalte Milch im warmen Wasserbad erwärmen.

## Und wenn mein Kind die Brust verweigert?

Ein zu starker oder schwacher Milchspendereflex, eine unruhige Umgebung, eine verstopfte Babynase, Schmerzen wie Koliken oder eine Mittelohrentzündung sowie ein ungewöhnlicher Geschmack der Muttermilch (z. B. durch bestimmte Lebensmittel, Nikotin, Medikamente oder eine Brustentzündung) können hier eine Rolle spielen. Meist handelt es sich um vorübergehende Probleme, die mit Geduld und der nötigen Ruhe behoben werden können.

## Wie lange soll ich stillen?

Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollten Kinder etwa sechs Monate lang ausschliesslich gestillt werden beziehungsweise Schoppenmilch erhalten. Dann brauchen die Kleinen zusätzlich Beikost. Diese darf frühestens ab dem fünften Monat gegeben werden, spätestens jedoch zu Beginn des siebten Lebensmonats. Schritt für Schritt wird das Kind an neue Lebensmittel – zunächst in Form von Brei – gewöhnt, bis es schliesslich ab etwa einem Jahr am Familientisch geeignete Speisen mitesen darf. Auch während und nach der Umstellung auf normale Kost darf das Kind weitergestillt werden, solange Mutter und Kind das möchten. ■



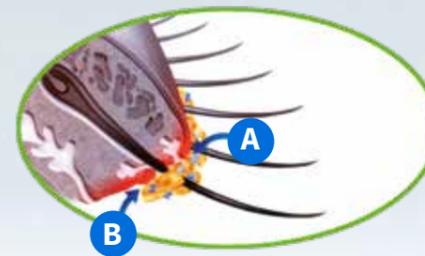
# Lidrandhygiene: In vielen Fällen unverzichtbar!

Die Augenlider schützen unsere Augen vor Fremdkörpern, vor Austrocknung und hellem Licht. Spezielle Talgdrüsen befetten den Lidrand und verhindern ein Überlaufen der Tränenflüssigkeit. Störungen im Bereich der Augenlider können Ursache für Augenprobleme sein.

Wenn morgens die Augen verklebt und die Lider permanent gerötet, gereizt oder geschwollen sind, besteht Handlungsbedarf. Denn diese Symptome sind nicht nur lästig – unbehandelt können sie auch unangenehme Folgen haben. Besonders bei Bindehaut- oder Augenlidentzündungen und trockenen Augen kann eine gute Lidrandhygiene Wunder wirken und die Symptome zum Abklingen bringen. Blephaclean® ist ein innovatives

Produkt, welches sich zur schonenden und gründlichen Reinigung der Augenlider bereits für Säuglinge ab drei Monaten eignet. Die sterilen Kompressen mit Hyaluronsäure und beruhigenden Pflanzenextrakten kommen ganz ohne Konservierungsmittel aus und entfernen Sekrete, Verkrustungen oder Verunreinigungen, welche sich am Lidrand befinden. So werden die Augenlider ideal gepflegt und können ihre schützende Funktion ausüben.

Florian Nitzinger ist 22 Jahre jung und kämpft seit längerer Zeit mit trockenen, müden und gereizten Augen. Sein Augenarzt hatte ihm zu Beginn seiner Augenbeschwerden eine Lidrandhygiene empfohlen. Bei eigenen Internetrecherchen stiess er auf Blephaclean®, welches er dann auch ausprobierte. Seine Erfahrungen mit diesem Produkt waren sehr positiv.



**A Geschwollene und gereizte Augenlider mit verstopften Drüsen**

**B Kruste auf dem Lidrand**

**Herr Nitzinger, wie fühlt sich dieses Produkt auf den Lidern an?**

*Florian Nitzinger:* Beim Öffnen der Verpackung nimmt man als erstes einen sehr angenehmen Geruch wahr. Bei der Anwendung verspürt man sofort ein erfrischendes, kühles und feuchtes Gefühl auf den Lidern. Das Gute daran ist, dass die Augen in keiner Weise gereizt werden, sondern dass im Gegenteil Linderung für die gereizten Augen eintritt.

**Verbessert Blephaclean® die Symptome bei gereizten, juckenden oder trockenen Augen?**

Insbesondere bei langfristiger Anwendung merkt man einen deutlichen Unterschied. Beispielsweise geht die Rötung der Lidränder zurück, die Wimpern wachsen wieder gerade und auch das Auge fühlt sich feuchter an. Bei juckenden und geschwollenen Lidern lassen ebenfalls die unangenehmen Symptome nach.

**Gibt es eine Besonderheit zu verzeichnen?**

Bei der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe kann man durchaus von etwas Besonderem sprechen. Neben Hyaluronsäure enthält Blephaclean® auch pflanzliche Extrakte aus Schwertlilie und Tigergras. Ich glaube, dass sich die Hersteller dieses Pflegeproduktes viele Gedanken gemacht haben, wie man ein effektives Mittel gegen Lidrandentzündung kreiert.

**Wie gestaltet sich die Anwendung des Pflegeproduktes?**

Im Gegensatz zu anderen Produkten muss man nach der Verwendung der Blephaclean®-Reinigungstücher, mit denen man auf sehr einfache Weise die Lidränder reinigen kann, nicht mit Wasser nachspülen. Das ist sehr praktisch und zeitsparend.



**Video-Anleitung**

[www.theapharma.ch/lidrandhygiene](http://www.theapharma.ch/lidrandhygiene)

**Wie häufig sollte man die Kompressen anwenden?**

Grundsätzlich reinige ich die Lidränder einmal am Tag. Ideal ist der Morgen, weil die Prozedur dann am effektivsten ist und das über Nacht angesammelte Sekret gleich entfernt werden kann. Blicke dieses am Auge, könnte es ein guter Nährboden für Bakterien sein – mit all den negativen Folgen.

**Was sind für Sie die wichtigsten Pluspunkte für Blephaclean®?**

Dass die gebrauchsfertigen Kompressen in Einzelpackungen erhältlich sind, daher auch ohne Konservierungsmittel auskommen und lange haltbar sind. Die einzigartige Zusammensetzung sorgt für ein angenehmes und wohltuendes Gefühl am Auge und verursacht keinerlei Reizungen.



Vertrieb des Théa Pharma OTC Augensortimentes:

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





# Ein gesundes Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in der Schweiz. Im Gespräch erklärt die Fachärztin für Kardiologie Dr. med. Rubina Syed, zu welchen Symptomen ein krankes Herz führen kann und was die Herzgesundheit fördert.

Susanna Steimer Miller



**Welche Mittel stehen Ihnen heute als Kardiologin zur Verfügung, um Herzprobleme zu diagnostizieren?**

Dr. med.

Rubina Syed\*:

Nach wie vor ist das ausführliche Gespräch mit der Patientin oder dem Patienten am wichtigsten, um die Symptome und die Risikofaktoren zu erkennen. Anhand der Beschwerden kann ich entscheiden, welche zusätzlichen technischen Untersuchungsmethoden ich anwenden muss, um eine Herzerkrankung zu diagnostizieren. Am häufigsten setze ich den Ultraschall ein. Damit erkenne ich Herzklappenfehler oder eine Herzschwäche und sehe auch die Folgen des hohen Blutdrucks. Eine Durchblutungsstörung, die zu einem Herzinfarkt

\*Dr. med. Rubina Syed ist Fachärztin für Kardiologie und praktiziert in der Herzpraxis Zürich-Höngg ([www.herzpraxishoengg.ch](http://www.herzpraxishoengg.ch)).

„Viele Frauen wissen nicht Bescheid darüber, dass sich ein Herzinfarkt bei ihnen anders äussern kann als bei Männern.“

führen kann, kann ich am besten mit einem Belastungstest auf dem Velo oder dem Laufband diagnostizieren.

**Welche Herzprobleme treten in der Schweiz besonders häufig auf?**

An erster Stelle steht die Verengung der Herzkranzgefässe. In der Fachsprache nennt man dieses Problem «koronare Herzkrankheit». Unbehandelt können verengte Herzkranzgefässe zu einem Herzinfarkt führen. Am zweithäufigsten kommt eine Herzinsuffizienz, also eine Herzschwäche, vor. An dritter Stelle stehen Herzklappenerkrankungen und Herzrhythmusstörungen. Schliesst man auch die Kreislauferkrankungen mit ein, dann gehört der Bluthochdruck zu den häufigsten Problemen.

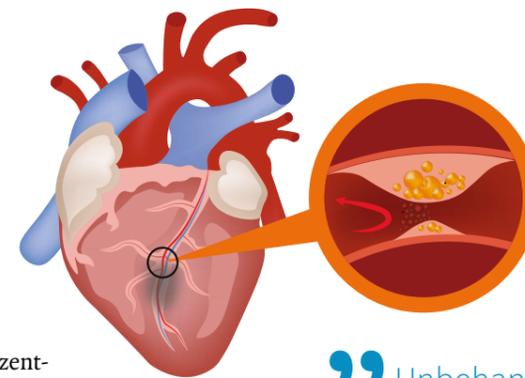
**Welche Anzeichen sprechen dafür, dass mit dem Herz etwas nicht stimmt?**

Bei allen Herzerkrankungen sind Betroffene weniger leistungsfähig und schnell müde. Die koronare Herzkrankheit äussert sich oft mit Schmerzen im Brustbereich, vor allem unter Belastung. Herzrasen oder ein unregelmässiger Puls sprechen für eine Herzrhythmusstörung.

**Kündet sich ein Herzinfarkt bei Frauen und Männern gleich an?**

Jahrelang hat man von den typischen Herzinfarktsymptomen gesprochen, wobei damit die charakteristischen Beschwerden gemeint waren, die bei Männern auftreten. Generell hat sich die Medizin in der Vergangenheit immer auf

den Mann konzentriert. Heute werden wir uns immer mehr bewusst, dass bei Frauen vieles anders ist. So hat man lange nicht über die Symptome der Frauen im Zusammenhang mit einem Herzinfarkt gesprochen. Der typische, starke Brustschmerz mit Ausstrahlung in den linken Arm äussert sich bei Frauen mit Herzinfarkt meistens weniger heftig. Wenn Frauen einen Herzinfarkt erleiden, klagen sie eher über einen leichten Druck im Brustbereich, Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen und haben Schweißausbrüche oder sind von Übelkeit betroffen. Oft spüren sie auch nur ein Ziehen in den Armen, eine unerklärliche Müdigkeit oder haben Oberbauchschmerzen, die häufig als Magenverstimmung interpretiert werden. Durch diese Fehlinterpretation geht bei Frauen mit Herzinfarkt oft wertvolle Zeit verloren und sie kommen später in Spitalpflege. Viele Frauen wissen nicht Bescheid darüber, dass sich ein Herzinfarkt bei ihnen anders äussern kann als bei Männern. Das führt dazu, dass sie Symptome weniger ernst nehmen, die Probleme verdrängen und die Situation herunter-



„Unbehandelt können verengte Herzkranzgefässe zu einem Herzinfarkt führen.“

spielen. Weil Frauen die Symptome nicht einordnen können, informieren sie auch ihre Ärztin oder ihren Arzt und ihr Umfeld ungenügend. Aufklärung tut Not!

**Was hilft dem Herz, lange gesund zu bleiben?**

Am besten setzt man es möglichst wenigen krank machenden Einflüssen aus. Empfehlenswert ist, einen hohen Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und einen hohen Blutzuckerwert zu senken. Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass Nikotin nicht nur der Lunge, sondern auch dem Herzen massiv schadet. Ausserdem ist es wichtig, Übergewicht zu vermeiden und regelmässig körperlich aktiv zu sein.

**Warum ist Bewegung positiv fürs Herz?**

Wer sich regelmässig bewegt, beeinflusst alle Risikofaktoren für Herzerkrankun-

gen positiv. Sport reduziert das Risiko für Übergewicht und senkt zu hohe Cholesterinwerte und zu hohe Blutzuckerwerte. Gelingt es Übergewichtigen, Pfunde loszuwerden, beeinflussen sie damit auch den Bluthochdruck günstig. Regelmässige Bewegung stärkt den Herzmuskel und führt zu einem tieferen Ruhepuls, wodurch sich das Herz besser erholen kann.

**Wie viel Bewegung ist ideal?**

Empfehlenswert sind mindestens dreissig Minuten Bewegung am Stück pro Tag. Zu den idealen Ausdauersportarten gehören Spazieren in flottem Tempo, Velofahren, Wandern, Schwimmen und Joggen. Jede sportliche Aktivität, auch Tennis oder Golf, tut dem Körper gut.

**Welche Ernährung ist für die Herzgesundheit förderlich?**

Ideal sind die mediterrane Ernährung und das Einhalten der Ernährungspyramide, also eine Kost mit viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchten, moderatem Fischkonsum und einem geringen Verzehr an Milchprodukten und Fleisch. Wer an einer Herzerkrankung leidet und übergewichtig ist, sollte versuchen, das Gewicht zu reduzieren. Am einfachsten gelingt dies durch eine ausgewogene Kost und durch das Weglassen von Süssgetränken, Süssigkeiten und fetthaltigen Lebensmitteln in Kombination mit mehr Bewegung. ■



**Burgerstein CardioVital:**

„Ihr Herz liegt mir am Herzen.“

Mit Oliven- und Knoblauchextrakt sowie Q10, Selen, Vitamin K2 und Omega-3-Fettsäuren, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen. \* bei mind. 250 mg Omega-3 EPA und DHA täglich

**Tut gut.**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

**Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil



# Sanfte Hilfe für starke Nerven

Nervosität und innere Unruhe scheinen zu unserem hektischen Alltag zu gehören. Was gibt es für komplementärmedizinische Arzneimittel, um den Stress von sich fernzuhalten und wieder innere Ruhe zu finden?

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie, Homöopathin

Wir wissen alle, wie es sich anfühlt, nervös zu sein – medizinisch ist der Begriff allerdings nicht ganz einfach zu fassen: Nervosität ist ein Zustand der inneren Unruhe und Anspannung, der sich durch verschiedene Zeichen bemerkbar machen kann. Dazu zählen zitternde Hände, Schweissausbrüche, Herzrasen und beschleunigte Atmung sowie Gefühle der Unsicherheit und Angst.

## Ruhephase notwendig

Unser Organismus braucht nach Belastungen eine Erholungsphase, Zeit zur Regeneration. Zwischen An- und Entspannung gibt es eine sensible Balance, die individuell unterschiedlich ist. Bei allen Menschen kann dieses Gleichgewicht aus dem Lot geraten: Wenn Stress und Hektik so gross werden, dass es Körper, Geist und Seele nicht mehr gelingt, sich zu erholen und Abstand zu gewinnen, wird Nervosität und innere Unruhe von der Ausnahme zur Regel.

## Komplementärmedizin

Mit Komplementärmedizin wird versucht, den Einklang von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen und/oder

diverse Mängel auszugleichen. Die Auslöser der Nervosität können auf emotionaler Ebene verschieden sein. Vielleicht ist es der hektische Familien- oder Berufsalltag, der uns stresst, also ein äusserer, zurzeit nicht oder nur schwer veränderbarer Faktor. Es kann aber auch sein, dass wir selbst zu hohe Ansprüche an uns stellen oder wir bereits durch eine Krankheit geschwächt sind. Dann ist unsere Toleranzschwelle herabgesetzt, wir haben «schwache Nerven» und sind mit dem Alltag überfordert. Gut, wenn man dann einen entsprechenden Ausgleich schafft. Was aber kann Sie dabei aus der Apotheke unterstützen?

## Phytotherapie

Lassen Sie sich in der Apotheke einzelne Tinkturen oder eine Teemischung zusammenstellen oder greifen Sie auf Fertigpräparate zum Beispiel in Kapsel-

„ Wenn Stress und Hektik so gross werden, dass es Körper, Geist und Seele nicht mehr gelingt, sich zu erholen und Abstand zu gewinnen, wird Nervosität und innere Unruhe von der Ausnahme zur Regel.

oder Tablettenform zurück. Diese Heilpflanzen sind empfehlenswert:

- **Melisse:** Beruhigend, bei Unwohlsein in der eigenen Haut.
- **Baldrian:** Für Menschen, die schlecht schlafen und die keine Wurzeln fühlen.
- **Lavendel:** Beruhigend, magenstärkend, vermittelt Vertrauen ins Leben.
- **Passionsblume:** Bei Sorgen, schenkt Herzensruhe, lässt sich selbst finden.
- **Weissdorn:** Bei Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, bei Herzrasen.

## Homöopathie

Bei Nervosität sind folgende homöopathische Mittel indiziert:

- **Kalium phosphoricum C30:** Bei geistiger Erschöpfung. Für Menschen, die das Gefühl haben, alles liegt vor ihnen wie ein Berg.



„ Adrenalin erhöht in akuten Stresssituationen die Herzfrequenz und Atmung, um uns für Kampf oder Flucht zu wappnen.

- **Staphisagria C30:** Bei unterdrücktem Zorn.
- **Strophantus C30:** Bei Lampenfieber und Herzklopfen bei Aufregung.
- **Aurum metallicum:** Bei Schwermut. Für Menschen, die glauben, nicht in diese Welt zu passen. Oft reicht es schon aus, wenn Sie einmalig fünf bis sieben Globuli des gewünschten homöopathischen Mittels im Mund zergehen lassen, um sich besser zu fühlen. Eventuell müssen Sie die Einnahme aber auch ein- bis zweimal wiederholen.

## Aromatherapie

Wählen Sie in der Apotheke einer der folgenden Düfte mit der Nase aus. Geben Sie ein paar Tropfen davon in eine Duftlampe und finden Sie die innere Ruhe wieder. Alternativ riechen Sie unterwegs einfach am Fläschchen.

- **Römische Kamille:** Wirkt rundum beruhigend; entkrampfend, stresslösend und stärkend.
- **Manuka (Neuseeländischer Teebaum):** Gilt als Schutzschild für Haut und Nerven; seelisch stabilisierend, nervenstärkend und -schützend.
- **Lavendel:** Ist das Öl mit dem grössten Wirkspektrum; ausgleichend, beruhigend, aufbauend, angstlösend.
- **Zitronenmelisse:** Hilft gegen Unruhe und Stress; ausgleichend, belebend-beruhigend, stärkend.
- **Vetiver:** Besitzt Erdungskraft; erdend, nervenberuhigend, aufbauend, ausgleichend.

## Schüsslersalze

Gemäss dem biochemischen Therapieprinzip von Dr. Schüssler können folgende Salze zur Unterstützung bei innerer Unruhe, Nervosität, erhöhter Belastung und Erschöpfungszuständen angewendet werden:

- **Nr. 2, Calcium phosphoricum D6:** Aufbau- und Stärkungsmittel.

- **Nr. 5, Kalium phosphoricum D6:** Herz- und Nervenmittel.
- **Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6:** Entspannungs- und Entkrampfungsmittel.
- **Nr. 15, Kalium jodatum D12:** Bei gefühlsmässiger Überforderung und leichter Erregbarkeit.
- **Nr. 17, Magnesium sulfuricum D12:** Bei innerer Verkrampfung und mangelnder Konzentration.
- **Nr. 22, Calcium carbonicum D12:** Mittel bei Erschöpfung.

Die Dosierung richtet sich oft nach den persönlichen Bedürfnissen, allgemein üblich sind ein bis zwei Tabletten dreimal pro Tag. Informieren Sie sich aber am besten in Ihrer Apotheke, welches Einnahmeintervall für Sie am besten ist.

## Vitamine und Mineralstoffe

Die Gruppe der B-Vitamine und Magnesium sind fürs Nervenkorsett von besonderer Bedeutung. Nehmen Sie deshalb beispielsweise bei Verdacht auf eine Unterversorgung einen nervenstärkenden B-Komplex morgens nüchtern und das muskelentspannende Magnesium abends vor dem Schlafengehen ein. Vor allem bei regelmässiger sportlicher Betätigung, in der Wachstumsphase, bei starkem Schwitzen, zunehmender Alltagsbelastung oder während der Schwangerschaft und Stillzeit kann die Ergänzung dieser und weiterer Vitamine und Mineralstoffe aufgrund eines erhöhten Bedarfs durchaus Erleichterung schaffen.

Diese verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten sollen Ihnen helfen, wieder innere Ruhe, Stabilität, Gelassenheit, den Mut, Nein zu sagen und Freude und Kraft im Berufs- und Familienalltag zu finden. Für weitere Details fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach. ■

## DREI SIT-UPS

## UND SCHON MUSKELKATER.



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Gesundheit für Sie und Ihr *Baby*

Wertvolle Tipps  
aus Ihrer  
Apotheke



## KINDERWUNSCH ...

... lässt sich nur mit dem richtigen **Timing erfüllen**. Üblicherweise kommt es bei der Frau in der Zyklusmitte, also etwa am vierzehnten Tag nach Blutungsbeginn, zum Eisprung (Ovulation). Danach bleibt das Ei nur etwa sechs bis zwölf Stunden befruchtungsfähig.

### Viola® Für jede Kundin den passenden Schwangerschaftstest.

Die Viola® Schwangerschaftstests stehen für klinische bewährte Qualitätsprodukte zum Nachweis einer Schwangerschaft. Viola® kann eine mögliche Schwangerschaft durch den Nachweis des Schwangerschaftshormons hCG ab dem 8. Tag nach dem Geschlechtsverkehr erkennen und hat bei allen Tests eine Zuverlässigkeit von mehr als 99 Prozent.



## VITALSTOFFE ...

... sind für unseren **Organismus unentbehrlich**. Während des Wachstums, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Stress oder im Alter kann der Bedarf an diversen Vitaminen und Mineralstoffen deutlich erhöht sein. Da unser Körper viele davon nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie von aussen zuführen.

### Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit Vorsorge für zwei.

Mit 13 Vitaminen, 10 Mineralstoffen und Spurenelementen in einer ausgewogenen Formulierung – ohne körperfremde Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Deckt den erhöhten Mikronährstoffbedarf der Mutter und des Kindes während und nach der Schwangerschaft. Idealerweise wird mit der Einnahme bereits bei Kinderwunsch begonnen.



## SCHNUPFEN ...

... kommt vor allem bei unseren **Kleinen häufig vor**. Einerseits ist das kindliche Immunsystem gegen viele Krankheitserreger noch nicht gewappnet und somit auch anfälliger auf Schnupfenviren, andererseits sind die Nasengänge noch sehr eng und verstopfen bereits durch kleine Sekretmengen.

### homedi-kind® Engelwurz Balsam

Eine babysanfte Pflege rund um das empfindlich geplagte Schnupfennäschen. Dieser Balsam basiert auf pflegenden und schützenden Komponenten und wohltuenden ätherischen Ölen. Ein kleiner Tupfer Balsam links und rechts auf die Nasenflügel auftragen und das Näschen tut nicht mehr so weh.



## ZÄHNE ...

... sollten bereits ab dem ersten **Milchzahn geputzt werden**. Abgesehen vom ästhetischen Aspekt ist ein vollständiges und gesundes Milchgebiss nämlich unverzichtbar für die Nahrungszerkleinerung, die Sprachentwicklung (Lautbildung) und als Platzhalter für die bleibenden Zähne.

### EMOFORM® KIDS Umfassender Schutz für gesunde Milchzähne.

Ab dem ersten Milchzahn bis fünf Jahre. Für Säuglinge und Kleinkinder ist nur das Beste gut genug: Deshalb wurden die Inhaltsstoffe von EMOFORM® KIDS besonderes sorgfältig ausgewählt. EMOFORM® KIDS ist frei von: Gluten, Konservierungsmitteln, Laktose, Mikroplastik, Nanopartikeln, Natriumlaurylsulfat, künstlichen Süsstoffen.



## DARMBAKTERIEN ...

... rücken immer häufiger ins **Rampenlicht, wenn es um unsere Gesundheit geht**. Die Darmflora ist etwas sehr Individuelles und gleicht einem persönlichen Fingerabdruck. Sie entwickelt sich erst nach der Geburt, da ein Embryo im Mutterleib unter sterilen Bedingungen aufwächst.

### Lactobact® Baby+ & Junior+ Darmgesundheit von Geburt an.

Mit speziell ausgesuchten probiotischen Bakterienkulturen.

#### Lactobact® BABY+ Pulver

- Mit Pantothensäure und Folsäure
- Ab Geburt

#### Lactobact® JUNIOR+ Drops

- Mit Vitamin C und Vitamin D
- Ab drei Jahren
- Fruchtiger Orangengeschmack

Bestellen Sie Ihre Gratisprobe mit E-Mail an [info@vitacura.ch](mailto:info@vitacura.ch).



## SCHLAFEN ...

... ist für Kinder besonders **wichtig**. In den ersten Lebensmonaten kann ein Säugling nicht länger als 2 bis 2,5 Stunden wach bleiben. Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Im Alter von etwa 15 Monaten sind Angstträume und anschliessendes Erwachen völlig normal. Manchmal fühlen sie sich einsam oder haben zu wenig Ruhe.

### Similasan Schlafstörungen Kann zu einem besseren Schlaf beitragen.

- Für Kleinkinder geeignet
- Bei Ein- und Durchschlafstörungen
- Bei unruhigem, oberflächlichem, traumreichem Schlaf

In Form von Globuli erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG.



# Das hochbegabte Kind

Die Bezeichnung «Wunderkind» ist untrennbar mit dem Namen Wolfgang Amadeus Mozart verknüpft. Ab wann ist aber überhaupt von Hochbegabung zu sprechen? Die Fachdozentin Salomé Müller-Oppliger kennt sich in diesem Themenumfeld aus.

Meta Zweifel



**Frau Müller-Oppliger, der jüngste Schweizer Student ist 17 Jahre alt, heisst Maximilian Janisch und verfügt über ganz aussergewöhnliche mathematische Fähigkeiten. Ist**

**«Wunderkind» für ihn und andere junge Hochbegabte der passende Begriff?**

**Salomé Müller-Oppliger\*:** Meine nicht forschungsorientierte, sondern ganz persönliche Gegenfrage: Ist nicht jedes Kind in seiner Art und in seinem Dasein ein Wunder? Der Begriff «Wunderkind» macht mir im Zusammenhang mit Maximilian Janisch insofern etwas Mühe, als hier verschiedene Aspekte mitspielen. Der junge Mann ist überdurchschnittlich intelligent. Sein ausdauerndes, vom Vater unterstütztes Training hat es ihm schon in seinen frühen Kinderjahren ermöglicht, herausfordernde mathematische

Aufgaben zu lösen. Er verfügt zudem über ein sehr hohes Mass an Selbstdisziplin und Leistungsbereitschaft.

**Offenbar ist Hochbegabung nicht nur vom exzellenten Ergebnis eines Intelligenztests abhängig?**

Ein hoher IQ ist sicher erfreulich, aber nicht allein ausschlaggebend. Die Forschung ist sich weitgehend einig, dass Persönlichkeitsfaktoren wie eben Anstrengungsbereitschaft oder Selbstregulation genauso wichtig sind, damit ein Kind das in ihm angelegte Potenzial verwirklichen kann. Der Forscher Prof. Dr. Joseph Renzulli von der Universität Connecticut – mit der wir zusammenarbeiten – hat schon 1986 den Begriff «Goldenes Chromosom» geprägt: Begabung ist nie auf einen Fixpunkt zentriert, sondern es spielen mehrere Faktoren mit. Renzulli hat das Drei-Ring-Konzept entworfen. Wenn überdurchschnittliche Begabung mit kreativem, divergierendem Denken und eine von Leistungsbereitschaft, ja Leidenschaft geprägte Arbeitshaltung zusammentreffen und im besten Fall von einem förderlichen Umfeld unterstützt wird, ermöglicht dies eine starke Leistungsfähigkeit.

„ Ein hoher IQ ist sicher erfreulich, aber nicht allein ausschlaggebend.“

**Wie kommt es, dass sogenannte «Überflieger»-Kinder eine Schulklasse überspringen, nach einiger Zeit jedoch wieder zum guten Mittelmass gehören?**

Meines Erachtens ist es entscheidend, dass Kinder oder Jugendliche ausreichend motiviert werden und die Lernanforderungen als sinnvoll erleben. Einschneidende Lebensereignisse wie etwa ein Unfall oder die Scheidung der Eltern, aber auch ein heftiger, entwicklungsbedingter Hormonschub können unter Umständen die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

**Wird Hochbegabung in der Schweiz frühzeitig erkannt?**

Pädagogische Diagnostik ist eine der zentralsten Kompetenzen des Lehrberufs. Die Lehrpersonen sollten in der Erkennung von Hochbegabung oder Begabungen geschult werden. Es steht

ihnen überdies eine Reihe von anerkannten Beobachtungsinstrumenten zur Verfügung. Unter Umständen kann es jedoch schwierig sein, das Leistungspotenzial eines Kindes zu erkennen.

**Was erschwert eine frühe und richtungweisende Einschätzung?**

Manchmal tritt eine Begabung verdeckt auf: Das Kind verfügt über ein hohes Potenzial, hat aber gleichzeitig eine Lernbeeinträchtigung. Oder ein Kind wird zum «Minderleister» oder gar zum Störenfried in seiner Klasse, weil es nicht genügend herausgefordert worden ist. Wenn Verhaltensauffälligkeit das Begabungspotenzial überlagert, ist es nicht leicht, die richtige und dem Kind angemessene Einschätzung zu treffen. Die Förderung von begabten und hochbegabten Kindern ist jedoch ein Bildungsauftrag und explizit im Lehrplan 21 verankert. An etlichen Schulen sind speziell ausgebildete Lehrpersonen entsprechend tätig.

**Bekommen Eltern von hochbegabten Kindern Beratung und Beistand?**

Das ist von Kanton zu Kanton und manchmal sogar unter Gemeinden unterschiedlich. Einige Beratungsstellen

werden bereits angeboten, so in den Kantonen Aargau, Baselland und Zürich. Grundsätzlich sollte in allen Schulen eine in Begabungsförderung ausgebildete Lehrperson den Eltern und Kindern zur Seite stehen können.

**Sie sprechen von «Begabungsförderung». Heisst dies, dass nicht allein die Hochbegabten, sondern möglichst alle Kinder in ihrer jeweiligen Veranlagung gefördert werden sollen?**

Wir unterscheiden zwischen Begabungsförderung und Begabtenförderung. Die Begabungsförderung hat zum Ziel, dass bei allen Schülerinnen und Schülern deren Stärken und Schwächen erkannt und ihre Begabungen unter Berücksichtigung ihrer individuellen Möglichkeiten optimal gefördert werden. Die Begabtenförderung nimmt sich unter anderem der teilweise besonderen Bedürfnisse der überdurchschnittlich Begabten an. Sie unterstützt diese Kinder auch bei der Entwicklung von Kompetenzen, die ihnen in ihrem Begabungsbereich Hochleistungen ermöglichen.

**Kann ein Kind – ganz abgesehen von einer allenfalls übersteigerten Erwartungshaltung seiner Eltern – auch unter seiner Hochbegabung leiden?**

Ja, wenn das Lernklima seiner Klasse von Konkurrenzkämpfen statt von einer Anerkennungskultur geprägt ist. Scheut sich ein Kind, seine Leistungen zu zeigen, weil es nicht als «Streber» verhöhnt werden will und erlaubt es sich nicht mehr, stolz zu sein, kann Hochbegabung zur Last werden und Leidensdruck verursachen. Aber auch eine andauernde Unterforderung kann das Wohlbefinden eines Kindes beeinträchtigen, seine Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung stören, ja sogar seine ganze Familie belasten.

**Sollte Begabungsförderung jedem Kind zuteilwerden?**

Gewiss, denn jedes Kind hat Stärken. Es gehört zur Kunst der pädagogischen Diagnostik, dass die Lehrperson die Stärken des Kindes wahrnimmt, sie anerkennt und in ihrer Entwicklung fördert. Das Kind soll überdies ermutigt werden, Leistung zur Geltung zu bringen. Das schweizerische Verhaltensmodell neigt eher dazu, sich zurückhaltend zu geben, um nur ja nicht als «Bluffer» unangenehm aufzufallen. ■

# Schätze des Meeres

Einige der Fette, die unser Körper für ein ordnungsgemässes Funktionieren «verbrennt», werden als essenziell bezeichnet. Unser Organismus ist nicht in der Lage, sie aus anderen Lipiden herzustellen, daher müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Manche dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind vor allem im Meer zu finden.

Isabelle Hulmann, Apothekerin

**B**eginnen wir mit einem kleinen Exkurs in die Biochemie und die Ernährungswissenschaften: Um alle Substanzen synthetisieren zu können, die unser Organismus für sein Wachstum und seine Funktions- und Reparaturfähigkeiten benötigt, nutzt er Nährstoffe, Wasser sowie Luft. Ganz einfach, möchte man fast sagen, jedoch werden all diese Vorgänge bis ins kleinste Detail durch unsere Gene gesteuert. Die Nährstoffe, um die es geht, sind Proteine, Zucker (bzw. Kohlenhydrate) und Fette (bzw. Lipide), ausserdem Mineral-salze, Spurenelemente und Vitamine. Einige davon können vom Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen infolgedessen über die Nahrung aufgenommen werden. In der Riege der Lipide sind dies bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Der Begriff ungesättigt kommt aus der Chemie und wird dann vergeben, wenn zwei Kohlenstoffatome nicht wie üblich über eine Einfachbindung, sondern über eine Doppelbindung miteinander verknüpft sind. Abhängig von der Position ihrer ersten Doppelbindung am dritten oder sechsten Kohlenstoffatom bezeichnet man diese Fettsäuren als Omega-3- bzw. Omega-6-Fettsäuren. Abgesehen von der Energie, die sie liefern, unterstützen diese beiden Lipidgruppen die Synthese der Zellmembranen und zahl-

„ Zu den Omega-3-Fettsäuren zählen die Alpha-Linolensäure (ALA) sowie die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA).

reicher Substanzen, die sowohl an Entzündungs- und Immunreaktionen sowie an der Blutgerinnung beteiligt sind.

## Sind Omega-3-Fettsäuren Wundermittel?

Zu den Omega-3-Fettsäuren zählen die Alpha-Linolensäure (ALA), auch als Omega-3-Vorläufer bezeichnet, sowie die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). ALA ist eine kurzkettige Omega-3-Fettsäure, die zu einem gewissen Mass zur Synthese der langkettigen Fettsäuren EPA und DHA beitragen kann. Diese vom Körper vollzogene Umwandlung ist nur in begrenztem und variablem Umfang möglich. Aus diesem Grunde ist es wünschenswert, wenn die unterschiedlichen Omega-3-Fettsäuren bereits direkt in der Nahrung enthalten sind.

Weshalb ist die Aufnahme von ausreichend Omega-3-Fettsäuren und insbesondere von EPA und DHA so wichtig? Über mehrere Jahrzehnte wurde in Stu-

dien beobachtet, dass jene Volksgruppen, die viel fetten Fisch assen (Ureinwohner der Antarktis, Bevölkerung Japans), anscheinend einen Schutz vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aufwiesen. Wenn auch die verfügbaren Nachweise qualitativ unterschiedlich zu werten sind, scheint aus den Studien hervorzugehen, dass die Omega-3-Fettsäuren aber nicht nur gut für Herz und Gefässe sind, sondern auch den Gehalt an schlechten Fetten (schlechtes Cholesterin) im Blut reduzieren und sich ebenso positiv auf die Entwicklung des Gehirns und insbesondere die Augen auswirken. Daher wird empfohlen, während des ganzen Lebens auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Fettsäuren zu achten.

## Algen, Krill und Fisch

Weshalb ist das Meer eine ideale Quelle für EPA und DHA? Grund sind die Mikroalgen, die in der Lage sind, EPA und DHA zu synthetisieren. Sie stellen die unterste

Stufe der Nahrungskette im Lebensraum Meer dar. Die Gattung *Schizochytrium* ist hierfür ein besonders interessantes Beispiel. Krill ist eine weitere an Omega-3-Fettsäuren reiche Nahrungsquelle. Unter Krill versteht man die mikroskopisch kleinen Krebstierchen, die im arktischen und antarktischen Ozean schweben. Als Wirbellose sind diese Krustentiere in der Lage, EPA und DHA zu synthetisieren. Der tierische Anteil des Planktons wird als Krill oder Zooplankton bezeichnet, während der pflanzliche Teil Phytoplankton genannt wird. Krill und/oder Plankton stellt eine bedeutende Nahrungsquelle für Wasserlebewesen dar.

Woher rührt aber der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Krill, im Plankton oder in den Algen in kalten Meerestgewässern? Omega-3-Fettsäuren sind Lipide, die auch bei niedrigen Temperaturen relativ flüssig bleiben. Als Ergebnis der Evolution sind sie insbesondere in kaltblütigen Organismen oder in Pflanzen zu finden, die in einem eher kühlen Milieu leben. Krill und/oder Plankton der kalten Meere sind die Hauptnahrungsquelle derjenigen Fische, die einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren besitzen.

Die typischen und zudem im Hinblick auf unseren Speiseplan interessanten Fische dieser Lebensräume sind der Lachs, die Makrele, der Hering, Sardinen, Anchovis und der Thunfisch. Süsswasserfische oder Fische aus wärmeren Meeresregionen sind, was die Omega-3-Fettsäuren angeht, von Natur aus weniger interessant für uns.

## Auf dem Speiseplan sollten sie nicht fehlen

Als Erstes muss eine ausreichende Zufuhr von ALA in Form von guten Ölen und Ölsaaten sichergestellt werden. Für die Zufuhr von EPA und DHA wird der regelmässige Verzehr von Fisch empfohlen. Wie jedoch kann man diesen Rat befolgen, ohne zugleich die Überfischung der Meere voranzutreiben? Auch der möglicherweise problematische Gehalt an Giftstoffen aus der Umwelt, die sich in fleischfressendem Fisch am Ende der Nahrungskette anreichert, kann Grund zur Sorge sein. Die Antwort stellt folglich unter Umständen der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln dar, die aus Mikroalgenkulturen oder einem massvollen Krillfang gewonnen werden. Werden die Omega-3-Fettsäuren aus diesen Meeresprodukten extrahiert, kann die Qualität und die Sicherheit der Nahrungsergänzungsmittel gewährleistet werden. ■

## OMEGA-life® Liquid Forte 3000

### Unterstützt Herz und Gehirn



**NEU**

Hochkonzentriert  
in flüssiger  
Form

Nur 1/2 Teelöffel  
täglich

- extrastark und hochkonzentriert
- wohlschmeckend, mit natürlichem Zitronenaroma
- optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)
- erhältlich in Apotheken, Drogerien und Online

omega-life.ch



# Schlaue Kinder

Viele Eltern fragen sich, wie intelligent ihr Kind wohl mal sein mag und wie es die schulische Laufbahn meistern wird. Marion Sontheim, Ausbildungsleiterin bei IG Spielgruppen Bildung, nimmt dazu Stellung.

Susanna Steimer Miller



**Wie können Eltern in den ersten Lebensjahren herausfinden, wie schlau ihr Kind ist? Marion Sontheim\*:**

Jedes Kind hat Talente, Stärken und Interessen, seine

Welt erschliesst sich aber auf unterschiedliche Weise. Viele Eltern denken, dass es ein Zeichen von Intelligenz ist, wenn ihr Kind forsch ist. Manche Sprösslinge beobachten aber lieber, bevor sie etwas selbst tun wollen. Diese Kinder sind nicht weniger schlau. Manche Eltern wünschen sich aber einen Draufgänger. Wir sollten weniger vom Idealbild ausgehen, sondern vielmehr offen sein, das kleine Wesen so kennenzulernen, wie es ist.

\* Marion Sontheim ist Geschäftsführerin und Ausbildungsleiterin bei IG Spielgruppen Bildung GmbH sowie Elternbildnerin.

„Die meisten Eltern haben einen guten Sensor dafür, wenn mit der Entwicklung ihres Kindes etwas nicht stimmt.“

**Welches sind die wichtigsten Meilensteine in der Entwicklung des Kindes vor dem Eintritt in den Kindergarten?**

Die meisten Eltern haben das Laufenlernen und das Sprechen auf dem Radar. Genauso wichtig ist aber die Entdeckung, einen eigenen Willen zu haben und sich abzugrenzen. Dieser Prozess, ein eigenständiger Mensch zu sein, läuft oft gegen die Interessen der Eltern. Viele werten die Autonomiephase als Trotzphase ab. Im Englischen spricht man im Alter von zwei Jahren sogar von den «Terrible Twos». Dabei ist die Autonomiephase, die für die meisten Eltern anstrengend ist, ein grosses Geschenk und für den Eintritt in den Kindergarten sehr

wichtig. Dort soll das Kind ja möglichst selbstständig sein.

**Wie merken Eltern, ob ihr Kind sich altersgerecht entwickelt?**

Der verstorbene Kinderarzt Remo Largo hat aufgezeigt, dass die Spannbreite bei Entwicklungsschritten enorm weit ist. Entscheidend ist, dass die Eltern Fortschritte bei ihrem Kind beobachten können. Die meisten Eltern haben einen guten Sensor dafür, wenn mit der Entwicklung ihres Kindes etwas nicht stimmt. Aber auch Rückmeldungen von Betreuungspersonen können hilfreich sein. Bei Unsicherheiten empfehle ich immer, die Kinderärztin oder den Kin-

derarzt darauf anzusprechen. Sie oder er kann am besten beurteilen, was altersgerecht ist. Eltern sollten sich eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt suchen, zu der oder dem sie langfristig ein Vertrauensverhältnis aufbauen können.

**Eltern vergleichen ihr Kind oft mit anderen. Was raten Sie?**

Hier kann ich nur sagen: Hören Sie damit auf! Stellen Sie sich vor, mein Mann kommt am Abend nach Hause und sagt, dass unsere Nachbarin besser kocht, mehr im Garten arbeitet und erst noch toller aussieht – damit kann ich nichts anfangen. Auch Kinder leiden, wenn sie von klein auf verglichen werden. Eltern sollten von der Idee abkommen, dass sie etwas unternehmen müssen, damit ihr Kind genügt.

Früher ist man eher davon ausgegangen, dass Kinder robust sind. Meine Oma hat immer gesagt: «Das wächst sich aus.» Heute brauchen viele Kinder eine Therapie, weil die Eltern denken, dass ihr Nachwuchs nicht stark und gut genug

ist. Ich finde es auch bedenklich, wenn man über Kinder spricht, also ob sie Objekte seien.

Auf die Frage, was Eltern sich am meisten für ihr Kind wünschen, kommt oft die Antwort «dass es anständig ist und gut in der Schule zurechtkommt.» Glück wird oft gleichgesetzt mit dem Durchlaufen der schulischen Karriere ohne grössere Katastrophen. Aber ist das tatsächlich das Wichtigste, das wir unseren Kindern wünschen?

**Ist eine verzögerte Entwicklung ein Hinweis darauf, dass das Kind später Lernschwierigkeiten haben wird?**

Nein, das kann, muss aber nicht sein. Entwicklungsverzögerungen haben verschiedene Ursachen. So kann zum Beispiel ein Eisenmangel dahinterstecken. Wird das Problem erkannt und behandelt, holt das Kind den Rückstand schnell auf. Dasselbe gilt auch, wenn ein Kind aufgrund eines Paukenergusses, also einer Wasseransammlung im Ohr, schlecht hört. Es wird manchmal als bockig abgestempelt, weil



## Aufgaben mit Köpfchen meistern.

**EQUAZEN® IQ** – Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) und Omega-6-Fettsäure (GLA). DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.<sup>1</sup>



FÜR KINDER AB 3 JAHREN.

MIT ZITRONENAROMA.

AUCH ALS KAPSELN UND KAU-KAPSELN.

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Für Schwangere und Stillende nicht geeignet. <sup>1</sup> Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA.

Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

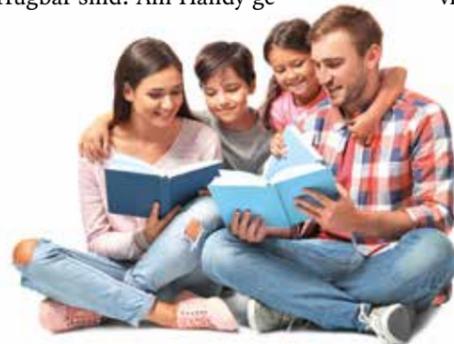
es in der Spielgruppe nicht auf das reagiert, was die Leiterinnen oder andere Kinder sagen. Ist der Paukenerguss behoben, wird das Kind aber wieder mitspielen. Bei Auffälligkeiten soll man genau hinschauen und versuchen herauszufinden, was dahintersteckt.

#### Können Eltern die Intelligenz ihres Kindes beeinflussen?

Wie intelligent ein Kind ist, wird zu einem Teil vererbt. Am besten können Eltern ihr Kind begleiten, wenn sie ihm Möglichkeiten bieten, Erfahrungen zu machen, zum Beispiel im Wald zu spielen. Ich meine damit also nicht den Besuch von Kursen, sondern mit dem Kind die Welt zu entdecken, ohne ihm alles zu erklären. Beobachtet ein einjähriges Kind zum Beispiel ein Gänseblümchen und nimmt es in die Hand, kann es sich damit verweilen. Für die Eltern ist es auch entspannend, wenn sie gemeinsam mit ihm staunen können, was es alles gibt. So kommen sie nicht in die Unterhalterrolle.

Kinder profitieren enorm, wenn die Eltern ihnen jeden Tag vorlesen. So wird ihr Interesse an der Sprache, der Schrift, dem Lesen und an Büchern geweckt. Lesen wird für sie positiv behaftet sein und sie möchten diese Fertigkeit erlernen. Beim Vorlesen lernt das Kind zum Beispiel auch, sich in Figuren zu versetzen und schult seine Emotionen. Nicht zuletzt kommen Kinder beim Vorlesen zur Ruhe.

**Wie können Eltern ihr Kind sonst noch optimal unterstützen, damit es in der Schule gut startet?** Indem sie innerlich für ihr Kind verfügbar sind. Am Handy ge-



lingt das nicht. In Experimenten hat man gesehen, dass schon Babys unruhig werden, wenn die Mutter am Handy ist. Sie versuchen, auf sich aufmerksam zu machen, weil sie nicht allein gelassen werden wollen. Die ständige Mediennutzung tut einer Eltern-Kind-Beziehung nicht gut. Je kleiner ein Kind ist, desto problematischer ist sie.

Ich empfehle Eltern, viel mit ihren Kindern zu reden, Zeit mit ihnen zu verbringen, die Welt gemeinsam zu entdecken und ihnen eine entwicklungsgerechte Umgebung zu bieten. Da ist die Natur Trumpf. Ich finde es bedenklich, dass viele Schulkinder heute nur noch eine Stunde pro Tag draussen verbringen.

Lesen- und Schreibenlernen kann man nicht ohne eine angemessene motorische Entwicklung. Springen, Rennen und Schaukeln sind mindestens so wichtig wie Lesen und Schreiben. Die beste Frühförderung für das Kind ist das freie Spiel. Dafür braucht es jedoch viel freie Zeit ohne Programm. ■

Medizin

für

Kinder

# HOI DU, MEIN NAME IST LAUSINE!

**Als Laus liebe ich Wuschelköpfe über alles!**

**Je mehr Haare ich zum Klettern habe, umso besser!**

**Wenn alles gut läuft, lege ich täglich bis zu neun Eier.**

**Aus diesen kann rasch mein Nachwuchs schlüpfen und im Nu feiere ich dann eine grosse Familienparty auf deinem Kopf!**

Ich weiss ja nicht genau, was ihr Menschen gegen unsere Familienfeste einzuwenden habt. Zugegeben, es kann schon etwas jucken, wenn meine Verwandten und ich in euren Haaren herumwuseln und letztlich auch noch eure Kopfhaut anbohren, um uns mit einem feinen Schlückchen Blut zu stärken.

Für mich ist das aber wirklich kein Grund, uns die Partystimmung zu vermiesen. Deshalb erkläre ich dir heute, wie du uns beim Feiern unterstützen kannst.

**Partyregel Nummer 1:**

**Gehe auf Kopfkontakt!**

Wenn du beim Kuseln, Spielen oder Lernen deinen Kopf mit jemandem zusammensteckst, der bereits Läuse hat, können wir wunderbar zu deinem Schopf hinüberklettern. Dort vermehren wir uns dann in wenigen Tagen und der Lausparty steht nichts mehr im Wege!

**Partyregel Nummer 2:**

**Sprich nicht über uns!**

Von deinem Kopf aus können wir wunderbar auf das Haupt anderer Familienmitglieder oder deiner Freunde und Freundinnen weiterkraxeln. Behalte es somit unbedingt für dich, wenn du oder jemand, den du kennst, gerade Läuse hat.



**Partyregel Nummer 3:**

**Suche nicht nach uns!**

Manche von euch Menschen beginnen krampfhaft, nach uns zu suchen, wenn sie erfahren, dass jemand aus ihrem näheren Umfeld Läuse hat. Sie kämmen dann ihre Haare gründlich mit einer Bürste durch, befeuchten ihr Haar und tragen eine Haarspülung auf. Danach greifen sie zu einem Kamm, der extra für unsere Suche gemacht wurde, und ziehen damit Strähne für Strähne ihrer Haarpracht ab. Bei jedem Durchgang streifen sie den Lauskamm über ein weisses Küchenpapier, damit sie uns noch besser sehen. Ich kann dir nur empfehlen, all das bleiben zu lassen, damit wir dir mit Sicherheit erhalten bleiben!

**Partyregel Nummer 4:**

**Verwende keine Lausshampoos!**

Lausshampoos sind so zusammengesetzt, dass wir einen längeren Kontakt damit nicht überleben. Verwende diese üblen Produkte deshalb niemals in unserer Gegenwart! Am schlimmsten sind Lausshampoos, wenn du sie genau nach Packungsbeilage einwirken lässt. Manchmal können wir im Vorfeld wenigstens schon auf Bürsten und Haargummis flüchten. Es wäre also supernett von dir, wenn du diese möglichst oft verwendest und nie in eine heisse Seifenlösung legst.

**Partyregel Nummer 5:**

**Verzichte auf Nachkontrolle!**

Solltest du selbst Läuse haben, raten die echten Spielverderber, dass du nach der Behandlung alle drei Tage eine Lauskontrolle machst, um sicher zu gehen, dass du alle von uns vernichtet hast. Wenn du mich fragst, würde ich auf diesen mühsamen Aufwand echt verzichten! Wenn du nämlich Glück hast, haben ein paar Lauseier die Shampoookur unversehrt überstanden und die Party fängt dann nach dem Schlüpfen der Jungläuse in wenigen Tagen gleich wieder von vorne an! Juhu!!!

## Zur Unterstützung des Immunsystems

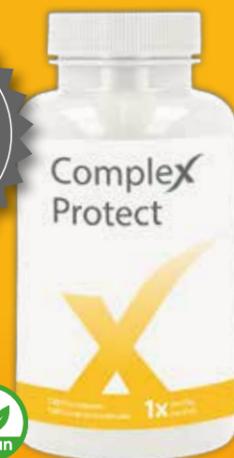
Selen

Vitamin C

Zink

E

HOCH-  
DOSIERT  
1 Tablette  
pro Tag



120 Filmtabletten



Complex – Vitamine und Mineralstoffe\*

www.complex.swiss

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

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner   
axapharm ag, 6340 Baar



# Lassen Sie Ihre Muskeln spielen

Für jede Bewegung unseres Körpers sind ein oder mehrere spezifische Muskeln verantwortlich. Meist sind wir uns ihrer Existenz gar nicht bewusst, erst durch Überlastung und Verletzungen werden wir oft schmerzlich daran erinnert.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

In unserem Körper befinden sich ungefähr 600 Muskeln. Ihr Anteil an unserer Gesamtkörpermasse ist von Person zu Person verschieden, wobei Männer tendenziell über mehr Muskelmasse verfügen als Frauen, da das männliche Hormon Testosteron deren Bildung fördert. Es werden zwei Arten von Muskeln unterschieden, die glatten und die quergestreiften. Die quergestreifte Muskulatur erhält ihren Namen durch helle und dunkle Streifen, die unter dem Mikroskop sichtbar werden. Sie ist am Herzen anzutreffen und rund um unseren Bewegungsapparat. Dort wird sie als Skelettmuskulatur bezeichnet, die sich als einzige bewusst von uns steuern lässt. Im Gegensatz hierzu findet sich die glatte Muskulatur in unseren inneren Organen wie Magen, Darm und Harnblase, welche sich nicht willentlich von uns beeinflussen lässt. Wenn uns muskuläre Beschwerden oder Verletzungen plagen, betreffen diese mehrheitlich die Skelettmuskulatur.

## Der Kater danach

Waren Sie beim Fitness mal wieder zu verbissen oder haben Sie beim Yoga eine neue Übung ausprobiert und Ihr Körper

„Als Grundlage für eine gesunde Muskulatur dürfen auch Vitamine und Mineralstoffe nicht vergessen werden.“

rächt sich nun dafür? Muskelkater kennen wohl alle. Doch was ist das genau? Durch ungewohnte Bewegungen oder zu hohe Belastung kommt es in den Muskeln zu winzigen Verletzungen der Muskelfasern. Diese sind glücklicherweise nicht schädlich und heilen auch ohne Folgen wieder aus. Nichtsdestotrotz können die Beschwerden stark einschränkend sein. Eine wohltuende Wärmetherapie mit Cremes, ein Sportbad mit ätherischen Ölen, Saunagänge sowie sanfte Massagen verringern die Symptome. Auf Sport muss in dieser Zeit nicht verzichtet werden. Achten Sie lediglich darauf, die Intensität des Trainings für eine Weile zu drosseln.

## Muskelverletzungen

Muskelverletzungen passieren überwiegend während des Sports. Ob es sich nun um eine Prellung, Zerrung oder einen Muskelriss handelt, in der Regel verspürt

man dabei einen plötzlich auftretenden Schmerz und es kommt zu Bewegungseinschränkungen. Ein Arztbesuch kann notwendig werden, um den Schweregrad und die Art der Verletzung festzustellen. In jedem Fall ist es hilfreich, die Erstversorgung bei Muskelverletzungen zu beherrschen. Aber wie reagieren Sie richtig? Bei Sportverletzungen existiert eine einfache Eselsbrücke: das PECH-Schema. **P = Pause:** Beenden Sie sofort die sportliche Aktivität und stellen Sie die betroffene Extremität ruhig. **E = Eis:** Kühlen Sie die verletzte Stelle, um Schwellung und Schmerzen zu mindern. **C = Compression:** Legen Sie einen Kompressionsverband an, um den Muskel zu stützen und zu stabilisieren. **H = Hochlagern:** Lassen Sie betroffene Extremitäten nicht nach unten hängen, um Einblutungen ins Gewebe sowie weitere Schwellungen zu minimieren.



Beim Zusammenstellen eines entsprechenden Erste-Hilfe-Sets mit Coolpacks, kühlenden Sprays und Verbänden, sonstigem Verbandsmaterial und entzündungshemmenden Schmerzpräparaten erhalten Sie in Ihrer Apotheke gerne Unterstützung.

## Behandlung von Muskelbeschwerden

Dass Sie nicht bei jedem kleinen Ziehen oder Zwicken einen Arzt aufsuchen müssen, ist selbstverständlich. Doch Muskelverletzungen wie auch Verspannungen sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Grundsätzlich gilt: Muskelkater, Krämpfe und Verspannungen kön-

## Verletzungen vorbeugen

Nicht jede Verletzung kann verhindert werden, aber durch vorbeugende Massnahmen minimieren Sie das Risiko.

- **Wärmen Sie sich vor jeder sportlichen Aktivität auf.** Ein Aufwärmtraining dauert mindestens zehn Minuten und beinhaltet langsame und fließende Bewegungen. Danach sind Ihre Muskeln besser durchblutet und elastischer.
- **Gewöhnen Sie Ihre Muskulatur langsam an neue Bewegungen,** insbesondere um Muskelkater zu verhindern.
- **Tragen Sie** bei Sportarten mit teils heftigem Körperkontakt oder hohem Verletzungsrisiko **angemessene Schutzkleidung.**

nen selbst behandelt werden. Liegen die Beschwerden jedoch mehrerer Tage oder Wochen vor und zeigen keine Besserung oder sind besonders stark ausgeprägt, sind unterstützende Massnahmen durch eine Fachperson angezeigt.

## Muskeln mögen Mikronährstoffe

Als Grundlage für eine gesunde Muskulatur dürfen auch Vitamine und Mineralstoffe nicht vergessen werden. Denn ein gesunder, richtig versorgter Muskel ist weniger anfällig für Verletzungen. Allgemein bekannt sind Calcium und Mag-

nesium für eine normale Muskelfunktion. Aber auch B-Vitamine spielen eine Rolle, weil sie als Energielieferant dienen, Antioxidantien wie Vitamin C und Selen tragen zum Zellschutz bei und Eisen wiederum fungiert als wichtiger Sauerstofftransporter. Entsprechende Kombinationspräparate zur Muskelversorgung und für spezifische sportliche Betätigungen sind in Ihrer Apotheke erhältlich. Tragen Sie Sorge zu Ihrer Muskulatur und tun Sie ihr ab und zu etwas Gutes, nicht erst, wenn sie sich bemerkbar macht. ■

**x-fach gegen Schmerzen** ✓  
Flam-X Dolo forte Lotio 2%

**NEU**

✓ Arthrose- und Gelenkschmerzen  
✓ Rückenschmerzen\*  
✓ Verstauchungen Prellungen, Zerrungen

\*infolge traumatischer Ereignisse  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



# Küche für Herz und Gehirn

Öle und Fette kennen wir als Geschmacksträger vor allem als wichtige Zutat in mediterranen Gerichten und allerlei Saucen. Lange waren sie als Dickmacher verpönt, doch mittlerweile wissen wir, dass sie besser sind als ihr einstiger Ruf.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Zugegebenermassen stehen Fette in der Lebensmittelpyramide des Bundesamtes für Gesundheit nach wie vor an der Spitze derjenigen Lebensmittel, die nur in geringen Mengen genossen werden sollten. Dennoch ist Fett nicht gleich Fett: Auf die Art, die Herstellungsweise und nicht zuletzt die Qualität der Fette kommt es an. Kalt gepresste, native Öle beinhalten fettlösliche Vitamine und essenzielle Fettsäuren, die unsere Organe für ein reibungsloses Funktionieren benötigen und die, gemeinsam mit in Lebensmitteln (beispielsweise Kaltwasserfisch, Nüssen und Ölsaaten) enthaltenen Fetten, satte zwanzig bis vierzig Prozent unseres täglichen Kalorienbedarfs ausmachen sollten. Gerade in der kalten Küche kombiniert man am besten verschiedene, qualitativ hochwertige Öle, um den grösstmöglichen Nutzen aus deren Vitamin- und Fettsäurezusammensetzungen ziehen zu können.

## Welches Fett macht krank?

Um es gleich vorwegzunehmen, bevor wir tiefer in die Materie der gesunden Fette eintauchen: Ob Fett dick und krank macht, hängt davon ab, welches Fett wir in welchen Mengen zu uns nehmen. Transfettsäuren, die wir insbesondere in Milchprodukten, Fleisch und allem Frittierten sowie den meisten industriell hergestellten Fertiggerichten finden, gelten erwiesenermassen als gesundheits-

„Raps- und Sonnenblumenöl sind wohl die beiden meist verwendeten Öle in der Schweizer Küche.“

schädigend. Sie fördern Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck und sind deshalb in den USA sogar verboten. In Europa gelten nur in einigen wenigen Ländern gesetzliche Obergrenzen für Transfette, dennoch sollten wir daraus nicht schlussfolgern, dass sie demnach wohl nicht so schädlich sein können: Auch das BAG empfiehlt, weniger als ein Prozent Transfettsäuren täglich zu sich zu nehmen, um gesund zu bleiben.

## Kokosöl für einen Hauch Exotik

Kokosöl galt, bevor man es besser wusste, aufgrund seiner überwiegend gesättigten Fettsäuren ebenfalls als ungesund. Doch kalt gepresstes, natives Kokosöl erfreut sich (nicht nur) in der Küche zunehmender Beliebtheit: Seine gesättigten Fettsäuren bestehen nämlich grösstenteils aus mittelkettigen Fettsäuren, die dem Körper schnelle Energie liefern und zugleich die Fettverbrennung fördern sollen. Der Transport des kostbaren Öls nach Europa mag zwar ein gewisser Wermutstropfen für den ökologischen Fussabdruck sein, doch mit einem

bewussten Lebenswandel kann dieser problemlos mit anderen Klimamassnahmen wieder wettgemacht werden. Ein zusätzlicher Vorteil von Kokosöl in der Küche besteht darin, dass es gerade wegen seines hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren beim Erhitzen keine Transfette bildet und deshalb wunderbar als Bratöl mit exotischem Geschmack benutzt werden kann.

## Einheimisches Flüssiggold

Wogend gelbe Rapsfelder so weit das Auge reicht findet man nicht nur im angrenzenden Ausland, sondern auch bei uns in der Schweiz. Raps- und Sonnenblumenöl sind wohl die beiden meist verwendeten Öle in der Schweizer Küche, natürlich neben dem beliebten «herzschützenden» Olivenöl. Beide Öle finden aufgrund ihres relativ neutralen Geschmacks in Salatsaucen wie auch beim Braten und Backen Anwendung, jedoch mit unterschiedlichen (gesundheitlichen) Vor- und Nachteilen. Rapsöl besticht durch einen fast so hohen Gehalt an möglicherweise demenzvorbeugender Ölsäure wie das noch etwas hitzestabilere Olivenöl und gilt ebenfalls als blutdruckregulierend und cholesterinsenkend. Das naturbelassene, kalt gepresste Sonnenblumenöl weist dafür einen hohen Gehalt an Linolsäure auf, die für die Bildung von Haut und Haar benötigt wird. Allerdings ist es mit seinem tiefen Rauchpunkt nur für die kalte

Küche und zum Dünsten und Verfeinern geeignet.

## Leinöl fürs Gemüt

Auch Leinöl könnte man als flüssiges Gold betiteln, hat es doch in der kalten Küche gesundheitliche Vorzüge wie kaum ein anderes Öl: Es wirkt mit seinen Omega-3-Fettsäuren Entzündungen entgegen, beugt Herzkrankheiten vor, unterstützt die Verdauung und kann sogar gegen Verstimmungszustände und Konzentrationsstörungen helfen. Ein Esslöffel pro Tag wird empfohlen. Entweder pur oder zusammen mit Gemüse und Pellkartoffeln schmeckt es mit seinem leicht nussigen Geschmack besonders gut. Der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht es jedoch anfällig für die Bildung von freien Radikalen, weshalb es nach dem Öffnen nicht lange haltbar und zum Erhitzen nicht geeignet ist. Es sollte am besten im Kühlschrank aufbewahrt und bei bitterem oder fischigem Geschmack nicht mehr verwendet werden. ■

## Gesundheit darf Spass machen!

Nachfolgend finden Sie ein einfaches Menü mit vielen wertvollen Fettsäuren.

### Vorspeise

Rucolasalat mit drei Esslöffel nativem Rapsöl und zwei Esslöffel Balsamicoessig.

### Hauptspeise

- MSC-Wildlachs kurz in Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch anbraten.
- Pellkartoffeln und Karotten als Beilage, auf dem Teller mit einem Esslöffel Leinöl verfeinern.

### Dessert (am Vortag zubereiten)

pudding aus Chiasamen (vier Portionen):

- 60 Gramm Chiasamen und 400 Milliliter Kokosdrink in eine Glasschüssel geben.
- Alles nach Belieben mit ein bis zwei Teelöffel Xylit, Vanillezucker oder einer zerdrückten Banane süssen und mit ca. 30 Gramm Kakao verfeinern.
- Alle Zutaten mit dem Schneebesen gleichmässig verrühren.
- Abdecken und zwölf Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
- Mit frischen Früchten und Nüssen servieren.



# Omega-3 in flüssiger Form

zur Unterstützung einer normalen Herz- und Gehirnfunktion



Die Öle können gut in die tägliche Nahrung integriert werden, z. B. im Müesli, Smoothie oder Salatdressing.

Natürliches Fischöl aus Wildfang mit angenehmem Geschmack

Omega-3 Premium  
Swiss plus Öl 250 ml



- Erhalt der normalen Blutdruck- und Blutfettwerte
- Wirkt entzündungshemmend

Pflanzlich hoch dosiertes Algenöl 100 % vegan (Olivenöl als Antioxidans)

Omega-3 Vegan Swiss plus Öl 100 ml



- Erhalt der normalen Sehkraft
- Unterstützung der Hirnfunktion
- Bei Hauterkrankungen

swiss medical plus  
individuell • ganzheitlich • messbar

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Swiss Medical Plus GmbH, Eich  
www.swissmedicalplus.ch / Telefon 041 410 30 23



# Ernährungs-ABC für die Kleinsten

Wie weiter nach der Zeit des ausschliesslichen Stillens oder was tun, wenn Stillen aus bestimmten Gründen nicht möglich ist? Babys haben spezielle Ernährungsbedürfnisse und diese zu berücksichtigen, ist die Voraussetzung für ein gutes Gedeihen.

Christiane Schittny, Apothekerin

Skelettfunde aus der Steinzeit zeigen, dass die Kinder unserer Vorfahren erst nach rund sechs Jahren vollständig abgestillt wurden. Das lag einerseits an der damals üblichen nomadischen Lebensweise, andererseits auch daran, dass es keine Alternative zur Muttermilch gab. Erst in der Jungsteinzeit, etwa 4000 Jahre vor Christus, wurden die Menschen sesshaft und begannen, Tiere zu halten. Die Tiermilch war sehr wertvoll und diente den Kindern nach einer Stillzeit von etwa zwei Jahren als Folgenahrung.

Viel später dann, im 19. Jahrhundert, galt Stillen als unschicklich: Viele Babys wurden deshalb mit Zuckerwasser, Molke oder einer Biersuppe mit Butter und Zucker grossgezogen – was ihnen meist nicht besonders gut bekam. Das Zeitalter der Babyfertignahrung begann 1865, indem der deutsche Chemiker Justus von Liebig die «Suppe für Säuglinge», ein Milchpulvergemisch, das in heissem Wasser aufgelöst wurde, lancierte. Henri Nestlé folgte diesem erfolgreichen Trend und erarbeitete eine Rezeptur aus kondensierter Milch. Damit war der Weg frei für die weitere Entwicklung von Baby-nahrung. Heute verfügen wir über ein enormes Angebot an industriell hergestellter Säuglingsnahrung – doch worauf kommt es an?

„ Muttermilch enthält immer alle Nährstoffe (ausser Vitamin D und K) in ausreichender Menge.

## Nährstoffbedarf von Säuglingen

Neben einer bedarfsgerechten Energiezufuhr, die innerhalb der ersten zwölf Lebensmonate von rund 500 auf 600 bis 700 Kilokalorien pro Tag ansteigt, spielt auch die Zusammensetzung der Nahrung eine wichtige Rolle bei der Ernährung von Säuglingen:

**Eiweisse** (Proteine) werden beispielsweise für den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt oder als Bestandteil vieler Enzyme, die die Stoffwechselprozesse beeinflussen, benötigt. Ein Eiweissmangel beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes. Doch auch zu viel Protein kann negative Folgen auf seine Gesundheit haben. Die Empfehlung liegt für Neugeborene bei rund 8 Gramm Eiweiss pro Tag, die Menge steigert sich im ersten Lebensjahr bis auf 12 Gramm.

**Fette** sind wichtige Energielieferanten, deren Zufuhr während der ersten zwölf Lebensmonate relativ konstant bei 25 bis 30 Gramm pro Tag liegen sollte, wobei Mädchen durchschnittlich etwas weniger Energie brauchen als Jungen. Doch

nicht nur die Menge des Fettes, sondern auch die Art der Fettsäuren spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung des Kindes. In diesem Sinne sind vor allem Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren erwähnenswert.

**Kohlenhydrate** machen den grössten Bestandteil in der Nahrung aus und sind ebenfalls wichtige Energielieferanten. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind der Treibstoff für Muskeln und Gehirn. Das Hauptkohlenhydrat in Mutter- und Kuhmilch ist die Laktose (Milchzucker). Der Kohlenhydratbedarf bei Neugeborenen liegt bei rund 50 Gramm pro Tag und steigert sich auf 75 (Mädchen) bis 90 Gramm (Jungen) zum Ende des ersten Lebensjahres.

**Vitamine** sind lebenswichtige Bestandteile der Ernährung und haben viele verschiedene Funktionen. Der Körper kann sie nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellen. Deshalb müssen sie mit der Nahrung beziehungsweise der Milch zugeführt werden. Bei Babys sollte ein besonderes Augenmerk

auf die Vitamine D und K gelegt werden, da diese zwei Vitamine in der Muttermilch eher unterdosiert sind. Die Empfehlung für Säuglinge im ersten Lebensjahr lautet daher: Täglich 10 Mikrogramm (das entspricht 400 internationalen Einheiten) Vitamin D geben sowie vier Stunden nach der Geburt, nach vier Tagen und vier Wochen einmalig je eine Dosis (2 Milligramm) Vitamin K verabreichen. Muttermilch enthält immer alle Nährstoffe (ausser Vitamin D und K) in ausreichender Menge. Dabei passt sich die Zusammensetzung jeweils automatisch an das Alter und die Bedürfnisse des Babys an.

## Schoppennahrung

Selbst wenn Muttermilch, vor allem auch aus immunologischer Sicht, die beste Wahl für den Säugling ist, bietet moderne Säuglingsmilch doch eine valable Alternative zu Muttermilch. Auch sie enthält alle nötigen Nährstoffe und Vitamine. Anfangsmilchen können ab Geburt gegeben werden. Man unterscheidet hier zwischen

Pre-Milch, die der Zusammensetzung der Muttermilch am nächsten kommt und die nach Bedarf beliebig oft gegeben werden kann, und Anfangsmilch 1. Letztere ist sättigender und wird nach einem zeitlichen Rhythmus gefüttert.

Ab sechs Monaten kann man Folgemilch einsetzen. Da diese Milch nicht mehr so stark an die Muttermilch angepasst ist, darf sie nicht vor dem angegebenen Alter verwendet werden (in der Regel Folgemilch 2 ab sechs Monaten, Folgemilch 3 ab dem neunten Monat oder Junior-Milch ab dem zwölften Monat). Daneben gibt es viele Spezialmilchen für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Babys. Dazu gehören hypoallergene Milch (HA-Milch), Anti-Reflux-Milch (AR-Milch), Milch für Frühgeborene, Milch bei bestehenden Allergien oder bei speziellen gesundheitlichen Problemen des Säuglings.

## Beikost

Mit der Zeit erhöht sich der Energiebedarf des Babys und reine Milchmahlzeiten reichen oft nicht mehr aus, um sei-

nen Hunger vollständig zu stillen. Zwischen dem fünften und dem siebten Monat sollten schrittweise andere Lebensmittel zugefüttert werden. Das klappt nicht immer auf Anhieb und braucht manchmal auch etwas Geduld. Hier der empfohlene Zeitplan:

- Ab dem fünften Monat darf man erste Gemüse- oder Obstbreie zufüttern.
- Frühestens vier Wochen später kommt ein zweiter Brei mit Getreide hinzu.
- Ab etwa dem achten Monat gibt man eine dritte Breimahlzeit aus Milch und Getreide.
- Nach dem zehnten Monat kann langsam und schrittweise zur Erwachsenenkost übergegangen werden. ■



## Die Biologischen.



Natürlich aus köstlicher Schweizer Bio-Kuhmilch und unvergleichlich milchig und fein. Sie enthalten alles, was Säuglinge und Kleinkinder brauchen.

**Wichtig:** Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

swiss  product  
**Bimbosan**  
Natürlich wachsen.

Jetzt Gratismuster  
bestellen und testen,  
auf [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) oder  
unter 032 639 14 44



[www.bimbosan.ch](http://www.bimbosan.ch)

# Babypflege

«Berührt, gestreichelt, massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine» (Frédéric Leboyer).  
Erfahren Sie Spannendes über die zarte Babyhaut und die sanfte Pflege des Kleinkindes.

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie, Homöopathin

Die Körperpflege Ihres Babys fordert viele neue Handgriffe: wickeln, waschen, baden, cremen, massieren, Näschen putzen, Nägel schneiden ... Sie bietet eine wunderbare Möglichkeit zu intensivem Hautkontakt mit Ihrem kleinen Schatz. Für die seelische Entwicklung des Kindes sind liebevolles Pflegen und Schmusen unverzichtbar – die Haut als wichtigstes Sinnesorgan beim Kleinkind erfährt Zärtlichkeit und speichert diese Streicheleinheiten als Fundament für ein vertrauensvolles Verhältnis in die ihm noch unbekanntere Umgebung.

## Babyhaut

Die zarte Babyhaut ist fünfmal dünner als die eines Erwachsenen. Darum ist sie sehr durchlässig und gibt noch wenig Schutz gegen äussere Einflüsse wie chemische Substanzen, Hitze, Kälte und Sonne. Die Haut des Babys ist zudem viel trockener, da die Talgdrüsen noch nicht richtig arbeiten. Bis die Kinderhaut ausgereift ist, dauert es fast vier Jahre. Erst mit Beginn der Pubertät hat die Haut die schützenden Eigenschaften der Erwachsenenhaut erworben. Darum werden äusserlich aufgetragene Wirkstoffe bei

„Babyhaut ist trockener als die von Erwachsenen, da die Talgdrüsen noch nicht richtig arbeiten. Bis die Kinderhaut ausgereift ist, dauert es fast vier Jahre.“

Kleinkindern viel schneller und intensiver über die Haut aufgenommen. Hochwertige Pflege hat also einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden Ihres Kleinen.

Empfehlenswert sind Produkte mit rückfettenden Substanzen, natürlich seifenfrei, ohne Duft- oder Konservierungsstoffe und pH-neutral. Bei der natürlichen Babypflege werden nur Inhaltsstoffe aus reinen Pflanzenölen und -extrakten (aus kontrolliert-biologischem Anbau) verwendet.

## Wickeltisch einrichten

Neben Wickeltisch mit Wickelkissen und einer waschbaren Stoffauflage braucht es ein kleines Becken für warmes Wasser zum Wickeln. Welche Wickelmethode und welche Windelart Sie benutzen, ist letztendlich Geschmackssache. Aus Hygienegründen nehmen Sie am besten kleine Einmalwaschlappen, mit denen Sie das Baby von Kopf bis Fuss waschen können. Klebt der Stuhl hartnäckig im Windelbereich, hilft etwas Mandelöl oder auch Waschlotion, um die Reste zu entfernen. Trocknen Sie den Po nach der Reinigung sanft ab. Ist er gerötet, geben Sie vorsichtig ein wenig Posalbe darauf. Die darin enthaltenen Calendula- und Kamillenessenzen heilen und die fet-



## Einkaufscheckliste

### Pflegeutensilien

- Wickeltisch mit Wickelkissen
- Kleines Wasserbecken für den Wickeltisch
- Babybadewanne mit Badethermometer
- Nasenpümpchen
- Runde Babynagelschere

### Pflegeprodukte

- Babywaschlotion
- Babyshampoo
- Lotion für die Körperpflege
- Pflegecreme fürs Gesicht
- Posalbe bei Rötungen
- Öl zum Massieren
- Babysonnencreme mit mineralischem Filter
- Wind- und Wettercreme als Hautschutz im Winter
- Einmalwaschlappen und Watte
- Feuchttücher für die Poreinigung unterwegs

### Arzneimittel

- Fieberzäpfchen mit Paracetamol
- Ampullen mit physiologischer Kochsalzlösung
- Fieberthermometer digital mit beweglicher Spitze
- Zahnungsgel und -globuli
- Ätherisches Lavendelöl für Notfälle
- Arnica C30 Globuli für kleine Unfälle

### Diverses

- Nuggi nach Alter mit Nuggibändeli
- Zahnbürste und Zahnpasta ab dem ersten Zahn
- Beissring fürs Zahnen
- Babysuschli
- Sonnenschirm für Kinderwagen
- Sonnenhut und Sonnenbrille

„In den ersten vier bis sechs Wochen nach der Geburt sind die Nägel des Babys noch weich und brechen allein ab.“

tende Grundlage mit Mandelöl und Zinkoxid schützt die Haut beim nächsten Einnässen.

Zur Pflege des Gesichts eignet sich eine leichte Babypflegecreme, für den Körper eine Babymilch oder -lotion.

## Baden und Haare waschen

Bei einem Neugeborenen reichen für die Sauberkeit ein bis zwei Bäder pro Woche aus. Fürs Baden ist eine Babybadewanne am geeignetsten. Die Wassertemperatur messen Sie mit einem Badethermometer. Sie sollte 37°C betragen. Geben Sie anschliessend dem Wasser etwas milde Bademilch zur Pflege hinzu. Ihr Kind sollte wach und zufrieden sowie weder hungrig noch ganz satt sein. Deshalb sollten Sie das Bad zeitlich etwa zwischen zwei Mahlzeiten einrichten.

Fürs Haarewaschen empfiehlt sich ein mildes Babyshampoo, das nicht in den Augen brennt. Haarewaschen ist nicht jeden Tag notwendig, aber tägliches Bürsten der Haare mit einer weichen Babybürste hat Ihr Kleines sicher sehr gern. Darüber hinaus beugt es auch dem Milchschorf vor.

## Nägel pflegen

In den ersten vier bis sechs Wochen nach der Geburt sind die Nägel des Babys noch weich und brechen allein ab. Damit die Nägel nicht scharfkantig werden und sich besser lösen, massiert man sie täglich mit einem rein pflanzlichen Öl (Mandelöl, Olivenöl, Jojobaöl) ein. Schneiden Sie die Nägel mit einer runden Babynagelschere erst, wenn sie hart sind und über die Fingerkuppen wachsen. Am einfachsten ist es, die Nägel während des Schlafens zu schneiden.

## Babymassage

Nehmen Sie sich Zeit für eine wohltuende Massage Ihres Lieblingen. Schalten Sie sanfte Hintergrundmusik ein, legen Sie eine warme Decke sowie ein feines Babyöl bereit – das kann auch reines Mandelöl

sein – und ziehen Sie Ihr Kleines aus. Je nach Alter und Wohlbefinden dauert eine Babymassage fünf bis dreissig Minuten. Die Streicheleinheiten sind wertvoll für die Entwicklung Ihres Kindes.

## Sonne, Wind und Wetter

Wenn Sie im Winter nach draussen an die Kälte gehen, packen Sie Ihr Kleines gut ein und schützen das Gesicht mit einer fettenden Pflege, z. B. einer Wind- und Wettercreme oder einer Cold Cream. Geniessen Sie dagegen die wärmenden Sonnenstrahlen im Sommer, so schützen Sie Ihr Baby mit leichter Baumwollkleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille. Auf die freien Körperstellen streichen Sie Babysonnencreme (sinnvoll bis dreijährig). Im ersten Lebensjahr sollten Kleinkinder nie direktem Sonnenlicht ausgesetzt sein – verwenden Sie einen Sonnenschirm.

## Die Babyapotheke

Bei einem gesunden Neugeborenen ist die Babyapotheke zum Glück klein: Fürs Näschenputzen eignet sich physiologische Kochsalzlösung, die in praktischen Ampullen vorportioniert ist, und ein Nasenpümpchen zum Schleimabsaugen. Haben Sie Verdacht auf Fieber, messen Sie mit einem digitalen Fieberthermometer mit beweglicher Spitze rektal (im Po) die Temperatur. Das gibt den genauesten Wert und ist bei Säuglingen problemlos möglich. Fieberzäpfchen mit Paracetamol, aufs Gewicht des Babys abgestimmt, gehören genauso in die Notfallapotheke wie Zahnungsgel und Zahnungsglobuli. Auch ein Fläschchen ätherisches Lavendelöl sollte in der Notfallapotheke nicht fehlen: Zur Beruhigung abends ein Tropfen aufs Nuschi, gegen Krämpfe ein Tropfen ins Öl für die Bauchmassage, für kleine Wunden ein Tropfen direkt auf die Haut geben. Bei kleinen Unfällen, z. B. Umfallen auf den Hinterkopf, geben Sie Ihrem Kleinkind fünf bis sieben Globuli Arnica C30. ■

# Unschöne Plagegeister auf der Haut

Akne gilt als Zivilisationskrankheit. Die unschönen Pickel und Mitesser auf der Haut betreffen jedoch längst nicht nur Jugendliche, sondern auch junge Erwachsene. Was man dagegen tun kann, erklärt der Dermatologe Dr. med. Christoph Schänzle.

Fabrice Müller



**Vor allem Jugendliche leiden bekanntlich häufig unter Akne. Was steckt hinter den lästigen Pickeln und Mitessern auf der Haut?**

**Dr. med. Christoph Schänzle\*:** Akne ist eine durch verschiedene Faktoren verursachte Entzündungskrankheit der Haut und ein Sammelbegriff. Es gibt verschiedenste Akneformen, die von sehr leicht bis schwer entzündlich und vernarbend gehen können. Die bekannteste Form wird *Acne vulgaris* genannt. Sie plagt mit Mitessern und Pickeln meist Jugendliche während der Pubertät.

„Es gibt verschiedenste Akneformen, die von sehr leicht bis schwer entzündlich und vernarbend gehen können.“

**Sind auch Erwachsene von Akne betroffen?**

Ich stelle seit etwa zehn bis fünfzehn Jahren fest, dass neben Jugendlichen als Hauptbetroffene auch Frauen über dreissig an den Spätformen von Akne leiden. Bei Erwachsenen ist die Akne in der Regel zwar weniger entzündlich, aber trotzdem nervig, weil sich im Gesicht die unschönen Pickel bilden.

**Dann bleiben die Männer ab dreissig von Akne verschont?**

Ja, bei Männern ist das Aknethema meist bis Mitte zwanzig abgeschlossen und taucht danach nicht mehr auf. Grund-

sätzlich hört bzw. brennt eine Akne irgendwann aus und verschwindet aus dem Leben eines Menschen.

**Was weiss man über die Ursachen dieser Hautkrankheit?**

Wir haben es bei der Akne mit einer sogenannten multifaktoriellen Erkrankung zu tun, bei der die Hormone eine zentrale Rolle spielen. Die Talgproduktion wird über die Androgene angeregt. Das Problem dabei ist, dass es gleichzeitig zu Verhornungsstörungen auf der Haut kommt. In der Folge kann der Talg nicht mehr über die Haut entweichen. Dadurch entstehen die typischen Akne-

pusteln oder -pickel. Im Laufe der Zeit steigt der Druck durch weiterhin produzierten Talg, der nicht abfließen kann und in umliegendes Gewebe übergeht. Die Folge davon ist eine Entzündung. Ist der Austritt nahe an der Hautoberfläche, entstehen Pickel mit sichtbarem Eiterkopf. Zusätzlich gibt es Bakterien auf der Haut, die am Entzündungsprozess mitbeteiligt sind.

**Gibt es Unterschiede je nach Hauttypus?**

Bei dunkelhäutigen Menschen hat Akne den zusätzlich unschönen Effekt, dass die Narben der Pickel in Form von dunkleren Flecken zurückbleiben. Optisch sind diese Flecken noch störender als bei Menschen mit einer mitteleuropäischen Hautfarbe. Ansonsten gibt es Menschen, die zum Beispiel aufgrund ihrer genetischen Veranlagung mehr zu Akne und unreiner Haut neigen.

**Was für einen Einfluss hat die Ernährung auf die Aknetendenz der Haut?**

In den letzten vier bis fünf Jahren hat man sich vermehrt mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Akne beschäftigt. Der Einfluss der Ernährung auf die Akne ist noch nicht abschliessend geklärt. Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass eine sehr eiweiss- und milchbasierte Ernährung wie auch Zucker und Geschmacksverstärker sowie andere chemische Zusätze die Pickelbildung verstärken könnten.

**Was kann man gegen Akne tun, welche Behandlungsmethoden gibt es?**

Eine neue Methode, um schon vorhandene eingesunkene und nicht mehr entzündliche Aknenarben effektiv zu therapieren, ist zum Beispiel die Behandlung mit fraktioniertem CO<sub>2</sub>-Laser. Dabei werden kleinste Mikroverletzungen in der tieferen Hautschicht gesetzt. Die dadurch entstehenden Entzündungs- und Heilungsprozesse induzieren eine vermehrte Kollagenbildung, was eine

Verbesserung der Aknenarben und Straffung der Haut bewirkt. Man macht sich also die natürlichen und körpereigenen Reparaturmechanismen der Haut zunutze. Besser ist es aber, die unschönen Narben erst gar nicht entstehen zu lassen. Hier arbeiten wir je nach Aknestadium mit Vitamin-A-Säure-Derivaten, die man äusserlich und bei einem schweren Aknegrad auch innerlich anwenden kann. Die Behandlung mit diesen Präparaten wird so lange fortgesetzt, bis die Entzündung beseitigt und wieder ein gutes, schönes Hautbild vorhanden ist. Salopp gesagt, handelt es sich um eine Art Dauerpeeling der Haut, wobei vor allem auch die Talgproduktion gedrosselt wird.

**Welche Hauptpflegeprodukte empfehlen Sie den Betroffenen?**

Je nach Schweregrad empfehle ich eine pH-neutrale Seife für die Reinigung der Haut sowie eine antiseptische Lösung gegen die Entzündungen und die oben beschriebene örtliche Behandlung mit Cremes oder Gelen, was sich immer individuell nach Hauttyp und Verträglichkeit richtet. Diese Kur sollte mindestens während drei bis sechs Monaten angewendet werden. Wird die Behandlung zu früh abgebrochen, weil sich die Akne bereits zurückgebildet hat, besteht die Gefahr, dass die Pickel wieder auftauchen. Deshalb ist es wichtig, die Behandlung konsequent und lange genug fortzusetzen. Eine Aknetherapie ist stets eine Langzeitbehandlung von sechs bis zwölf Monaten. Das muss man gleich von Anfang an klar kommunizieren. Grundsätzlich darf man heutzutage sagen, dass man mit solchen Behandlungen praktisch jede Akne in den Griff bekommt.

**Lässt sich Akne verhindern, sodass sie gar nicht erst auftritt?**

Weil sie oft genetisch veranlagt ist, lässt sie sich meist nur schwer verhindern. Aber mit einer guten Pflege und pH-neutralen, antikomedogenen Präparaten leistet man der Haut gute Dienste.

**Mit welcher Entwicklung rund um die Akne ist in Zukunft zu rechnen?**

Ich beobachte eher eine Zunahme der Akne, vor allem auch als Spätform bei den über 25-jährigen Frauen.

EAU THERMALE

Avène

Die Quelle der Beruhigung

Cleanance  
Comedomed

Hochkonzentrierte Pflege zur Bekämpfung von hartnäckigen Unreinheiten

ANTI-RÜCKFALLEFFEKT



Bewiesene  
Wirksamkeit ab  
TAGEN\*



\* Klinische Studie: signifikante Reduktion von Hautunreinheiten bei 51 Probanden beobachtet. Anwendung von Comedomed zweimal täglich während 56 Tagen. Unter dermatologischer Kontrolle getestet.

\* Dr. med. Christoph Schänzle ist Chef- und Facharzt FMH für Dermatologie und Venerologie der Pallas Kliniken AG in Olten ([www.pallas-kliniken.ch](http://www.pallas-kliniken.ch)).



# Für die Zähne nur das Beste

Zahnpflege ist weit mehr als Kosmetik und Ästhetik. Dass der Zahnhygiene in der Gesundheitspflege eine wichtige Bedeutung zukommt, weiss Regula Buholzer, die als erfahrene Dentalhygienikerin in Liestal tätig ist.

Meta Zweifel



**Frau Buholzer, soll man beim Zähneputzen dem «Viel-hilft-viel»-Prinzip folgend die Zähne mit ausdauernder Heftigkeit schrubben?**

**Regula Buholzer\***: Diese Methode ist eindeutig falsch. Die Regel heisst «kreisende Putzbewegungen». Wer die Zähne mit zu viel Kraftaufwand schrubbt, verursacht unter Umständen Putzdefekte. Unsachgemässe Putzmethoden können die Zahnhäule verletzen oder den Zahnschmelz angreifen. Auf Zahnbürsten mit zu harten Borsten sollte man ebenfalls verzichten und mittelharte bis weiche

» Wichtig ist eine regelmässige und professionelle Zahnreinigung.

Bürsten mit abgerundeten Borsten wählen. Wichtig ist, dass die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit sorgfältig gereinigt werden.

**Stimmt die Faustregel, Zahnpflege müsse schon beim ersten Milchzahn beginnen?**

Das ist richtig, denn ab diesem Zeitpunkt kann das Kind verstehen lernen, dass regelmässiges Zähneputzen zum Lebensalltag gehört. Selbstverständlich wird man zunächst behutsam vorgehen: Man kann den Zeigefinger mit einem Streifen Mullbinde

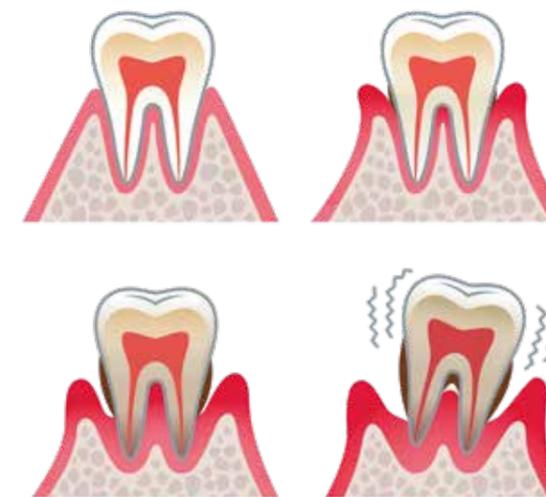
umwickeln und so das Milchzähnen reinigen. Auch spezielle Babyzahnbürstchen sind geeignet. Vielleicht reagiert das Kind mit unwilligem Geschrei auf die Zahnreinigung – die jedoch mit sanfter und liebevoller Beharrlichkeit fortgeführt werden muss.

**Zuweilen kann man beobachten, dass eine betreuende Person mit einem Löffelchen vom Kinderbrei eine Probe nimmt, den Minilöffel ableckt und das Kind damit füttert. Geht es um ein Ammenmärchen, wenn gesagt wird, so würden Kariesbakterien übertragen?**

Nein, das ist kein Ammenmärchen. Im Mund eines jeden Menschen befinden sich derartige Bakterien. Beim einen ist die Zahl geringer, ein anderer wiederum ist das, was man als «Bakterien-Millionär» bezeichnet. Auf jeden Fall darf weder ein Löffelchen noch der Schnuller abgeleckt werden.

\* **Regula Buholzer** arbeitet seit dreissig Jahren als Dentalhygienikerin und gehört zu jenen Pionierinnen, die sich selbstständig gemacht haben und ihren Beruf in einer eigenen Praxis ausüben.

## Zahnverlust



Der gefürchtete Zahnverlust geht primär auf das Konto von Bakterien, die eine Parodontitis auslösen. Zunächst ist das Zahnfleisch oft nur gerötet, geschwollen und blutet beim Zähneputzen. Mit der Zeit greift die Entzündung aber auf den gesamten Zahnhalteapparat über, das Parodont lockert sich und der Zahn geht verloren. Zähneputzen hilft.



## TEBODONT®

Für die optimale Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch  
Erfrischt nachhaltig  
Hemmt die Plaquebildung  
Zur Kariesprophylaxe  
Ist klinisch erfolgreich getestet

Wird auch Sie begeistern!



### Gehören zur Dentalhygiene auch Mundspülungen?

Mundspülungen wirken bei der Zahnpflege unterstützend, vor allem dann, wenn das Zahnfleisch empfindlich reagiert und zu Blutungen neigt. Das Angebot an Produkten ist reichhaltig, man sollte sich beraten lassen und das der individuellen Situation angepasste Präparat wählen. Was unter Umständen ebenfalls in Betracht gezogen werden sollte: Einzelne Mundhygieneprodukte bringen einen Anteil an Alkohol mit. Menschen, die ein Alkoholproblem überwunden haben, müssen aufalkoholhaltiges Mundwasser verzichten. Damit hier kein Missverständnis entsteht: Es geht in keiner Weise um eine Bewertung oder eine unangemessene Einschätzung, sondern einzig um einen Hinweis, der dazu beiträgt, dass ein Reiz vermieden und eine Rückfallgefährdung umgangen wird.

### Eignen sich für Mundspülungen auch pflanzliche Wirkstoffe?

Aber sicher, ich denke da etwa an Produkte auf der Basis von Salbei, Kamille oder Teebaumöl.

### Sie haben das Thema Zahnfleisch schon kurz angesprochen. Wie kann man dem lästigen Übel des Zahnfleischblutens entgegenwirken?

Als Basisbotschaft: Wichtig ist eine regelmässige und professionelle Zahnreinigung. Bei dieser Behandlung wird unter anderem auch der unter dem Zahnfleisch abgelagerte Zahnstein entfernt. Zahnplaques wirken auf das Zahnfleisch ein, das auf die Irritation mit einer Blutung reagiert – was oft zur Folge hat, dass die betroffene Stelle beim Zähneputzen geschont wird. Völlig falsche Rücksicht: Genau dieser Bereich muss besonders sorgfältig gereinigt werden. Als zusätzliche Massnahme kann man ein Produkt einsetzen, das in flüssiger Form oder als



„ Auch bei Implantaten können sich Zahnfleischtaschen bilden und es entwickeln sich Entzündungsherde, die den Verlust des Implantates begünstigen.

Gel Chlorhexidin enthält, also ein Antiseptikum, das entzündungshemmend wirkt.

### Zur Zahnpflege gehören bekanntlich auch Zahnseide oder Bürstchen, mit denen die Zahnzwischenräume gereinigt werden. Kann es vorkommen, dass bei diesen Manipulationen das Zahnfleisch verletzt wird?

Bei falscher Anwendung können Zahnseide oder Interdentälbürstchen tatsächlich minime Verletzungen verursachen. Was darauf hinweist, dass man sich von einer Fachperson den richtigen Gebrauch solcher Hilfsmittel erklären und zeigen lassen sollte.

### Im Mundraum vieler älterer Menschen befinden sich «Kunstabauten» in Gestalt von Brücken oder Implantaten. Was ist bei der Pflege von Zahnersatz zu beachten?

Immer mehr Menschen werden mit Kronen und Brücken, vor allem aber mit Implantaten ausgestattet. In der Fachwelt spricht man von «festsitzenden Apparaturen». In diesem Umfeld spielt das Alter des betreffenden Menschen eine Rolle, insofern, als mit zunehmendem Alter der Speichelfluss reduziert wird. Dieser altersgemäss natürliche Vorgang kann je nachdem durch Medikamente wie etwa Psychopharmaka noch verstärkt werden. Nun hat aber der Speichel eine sehr wichtige und kariesmindernde Bedeutung. Ist die Speichelproduktion zu gering und herrscht Mundtrockenheit vor, steigt eben auch die Kariesaktivität.

### Implantate können doch nicht von Karies befallen werden?

Nein, aber auch bei Implantaten können sich Zahnfleischtaschen bilden und es entwickeln sich Entzündungsherde, die den Verlust des Implantates begünstigen. An den Rändern von Brücken oder Kronen können sich überdies Löcher entwickeln. Was bei der Zahnpflege im Alter ebenfalls in Betracht zu ziehen ist: Die manuelle Geschicklichkeit und die Sehkraft nehmen ab – ganz natürliche Vorgänge, die jedoch die Qualität der Zahnpflege herabsetzen. Auch hier ist fachgerechte Beratung eine wichtige Hilfe: Zahnpasten mit besonders hohem Fluoridgehalt, spezielle Mundspülungen oder Gele können die Situation verbessern. Ergänzend noch ein Wort zur Mundtrockenheit: Hormonelle Umstellungen können schon während der Wechseljahre zu Mundtrockenheit führen. Diesem Mangel sollte die Frau zugunsten ihrer Zahngesundheit mit entsprechenden Pflegepräparaten entgegenwirken.

### Blendend weisse Zähne tragen zu einem jugendlichen Erscheinungsbild bei. Empfehlen Sie älteren Damen und Herren Zahnbleaching-Behandlungen?

Mit den Jahren verliert auch der Zahnschmelz an Feuchtigkeit und der Zahn wird dunkler. Die Zähne können mit einer chemischen Methode aufgehellt werden. Es stellt sich jedoch folgendes Problem: Die Verfärbung von künstlichem Zahnmaterial, also von Füllungen, Kronen und Implantaten, lässt sich beim Bleaching nicht beseitigen. Mit Wasserstoff weiss gebleichte natürliche Zähne und künstliche Zähne in einem dunkleren Farbton – also diese Mischung bringt kein ästhetisches Gesamtbild hervor. ■



Wenn's eilt:

# Rezeptpflichtiges direkt aus der Apotheke

Bei akuten Schmerzen, Hautausschlag, Durchfall oder Augenentzündung hilft die Apotheke als erste Anlaufstelle. Apothekerinnen und Apotheker können bei gängigen Erkrankungen selbst rezeptpflichtige Medikamente abgeben – eine schnelle Lösung bei Gesundheitsproblemen.

Manuela Kern, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Im Zuge der Revision des Heilmittelgesetzes, das Anfang 2019 in Kraft getreten ist, wurden verschiedene Medikamente der Abgabekategorie C (apothekenpflichtig) neu der rezeptpflichtigen Abgabekategorie B unterstellt respektive in die Kategorie D eingeteilt (siehe Grafik Seite 42). Dies mit dem Ziel, den Zugang zu rezeptpflichtigen Medikamenten für häufig auftretende Krankheiten zu erleichtern und so Hausärztinnen und -ärzte wie auch die Notfallaufnahmen zu entlasten. Eine interdisziplinäre Expertengruppe des Bundesamts für Gesundheit hat dazu eine Auflistung von häufig auftretenden Krankheiten und/oder Lebenssituationen (sogenannte Indika-

„ Medikamente werden in verschiedene Abgabeklassen unterteilt.

tionen) erarbeitet. Die Liste wurde kontinuierlich erweitert. Da Apothekerinnen und Apotheker aufgrund ihrer fünfjährigen universitären Ausbildung über die notwendigen Kenntnisse verfügen, hat ihnen der Gesetzgeber erweiterte Kompetenzen bei der Abgabe von Präparaten der Liste B, die vorher nur gegen ärztliches Rezept abgegeben werden durften, zugesprochen. Dabei handelt es sich vor allem um Medikamente gegen akute Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden,

Augenerkrankungen, Hautprobleme, Allergien oder Atemwegserkrankungen.

### Die vier Abgabekategorien für Medikamente

Medikamente werden in verschiedene Abgabeklassen unterteilt, um die Patientensicherheit zu gewährleisten. Unerwünschte Wirkungen, Wechselwirkungen der Inhaltsstoffe, Abhängigkeit oder Sucht sollen möglichst vermieden werden. →



## Abgabekategorien

### Liste A

Enthält verschreibungspflichtige Medikamente, die in einer Arztpraxis oder mit einem Arztrezept einmalig in einer Apotheke bezogen werden. Das sind beispielsweise Antibiotika oder sehr starke Schmerzmittel.

### Liste B

Dazu gehören verschreibungspflichtige Arzneimittel, die in einer Arztpraxis oder mit einem Rezept einmalig oder mehrmals in einer Apotheke bezogen werden. Es sind Medikamente, die meist über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, wie solche gegen hohen Blutdruck, Diabetes oder im Rahmen einer Hormontherapie. Einige davon können von Apothekerinnen und Apo-

thekern nach einem Beratungsgespräch ohne Rezept oder als Notfallmedikation wie zum Beispiel die «Pille danach» abgegeben werden.

### Liste D

Diese Produkte dürfen nach einer Beratung in der Apotheke oder der Drogerie direkt abgegeben werden. Zu ihnen gehören typischerweise Medikamente gegen Durchfall, leichte Schmerzmittel oder viele pflanzliche Arzneimittel.

### Liste E

Umfasst alle Heilmittel, deren Abgabe auch ohne Beratung möglich ist. Diese sind auch im Detailhandel erhältlich wie zum Beispiel Hustenbonbons oder einige Teesorten.

» Die Apothekerin kann nach einem umfassenden Beratungsgespräch rezeptpflichtige Medikamente direkt abgeben.

### Wann sollte man in die Apotheke kommen und wann besser zum Arzt oder zur Ärztin gehen?

Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, kann man grundsätzlich immer zuerst in die Apotheke kommen. Apotheken haben meist längere Öffnungszeiten als Arztpraxen und sie haben oft samstags offen, teilweise sogar sonntags. Gemeinsam mit dem Kunden klärt die Apothekerin ab, ob ein Arztbesuch nötig ist oder ob sie selbst weiterhelfen kann. Der Patient kommt so schneller zum passenden Medikament, Hausärztinnen und -ärzte sowie Notfallaufnahmen werden entlastet. Dieses Vorgehen eignet sich vor allem für Eilige, für Personen, die keinen Hausarzt oder keine Hausärztin haben oder eine hohe Krankenkassenfranchise gewählt haben.

### Schnelle Lösungen aus der Apotheke

Die Apothekerin kann nach einem umfassenden Beratungsgespräch in einem diskreten Beratungsraum bestimmte, rezeptpflichtige Medikamente direkt abgeben. Diese können als «Abgabe ohne

### Hier kann Ihnen die Apothekerin/der Apotheker weiterhelfen

- Akute Schmerzen
- Allergien (Schnupfen, Augen)
- Atemwegserkrankungen (Schnupfen, Husten etc.)
- Einschlafstörungen
- Hauterkrankungen
- Kreislaufstörungen
- Magen-Darm-Erkrankungen (Übelkeit, Erbrechen, saures Aufstossen, Durchfall, Verstopfung etc.)
- Migräne
- Notfallkontrazeption «Pille danach»
- Raucherentwöhnung
- Reisekrankheiten
- Übergewicht
- Infektionen (Blasenentzündung, Vaginalpilz etc.)
- Vitamin- und Mineralienmangel

### Krankenkassenmodell ohne Wartezeit

Es gibt Krankenkassenmodelle, bei denen Apotheken die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen sind. Bei Problemen sucht die versicherte Person ohne Terminvereinbarung für die Erstversorgung eine Apotheke auf. Viele gesundheitliche Probleme lassen sich bereits in der Apotheke lösen. Lästige Wartezeiten sind so vermeidbar. Bei komplizierten Fällen wird die Person durch die Apotheke an den Hausarzt oder die Hausärztin, einen Spezialisten oder eine Spezialistin oder ins Spital weiterverwiesen. Häufig arbeiten Apotheken ausserdem mit Telmed- und Gesundheitszentren zusammen, die von der Apotheke aus kontaktiert werden können. Die Kosten sind in erster Linie abhängig vom Krankenkassenmodell. Ohne entsprechendes Apotheken-Versicherungsmodell bezahlen die Versicherten die Kosten in der Regel selbst, erhalten dafür aber direkt und unkompliziert Hilfe bei Beschwerden.

» Unterstützt durch Triagefragebogen und passende Untersuchungstools (Algorithmen) klärt der Apotheker mit dem Patienten zusammen ab, ob es sich bei diesen Schmerzen um eine Angina oder nur um einen viralen Infekt handelt.

Rezept mit Abklärung», also ohne ärztliche Verschreibung, den Patientinnen und Patienten mitgegeben werden. Apothekerinnen und Apotheker prüfen in eigener Verantwortung und sind von Gesetzes wegen verpflichtet, die Abgabe detailliert zu dokumentieren. Der Patient erhält die Lösung für sein Gesundheitsproblem ohne Wartezeiten und Verzögerung.

### Halsschmerzen oder Angina?

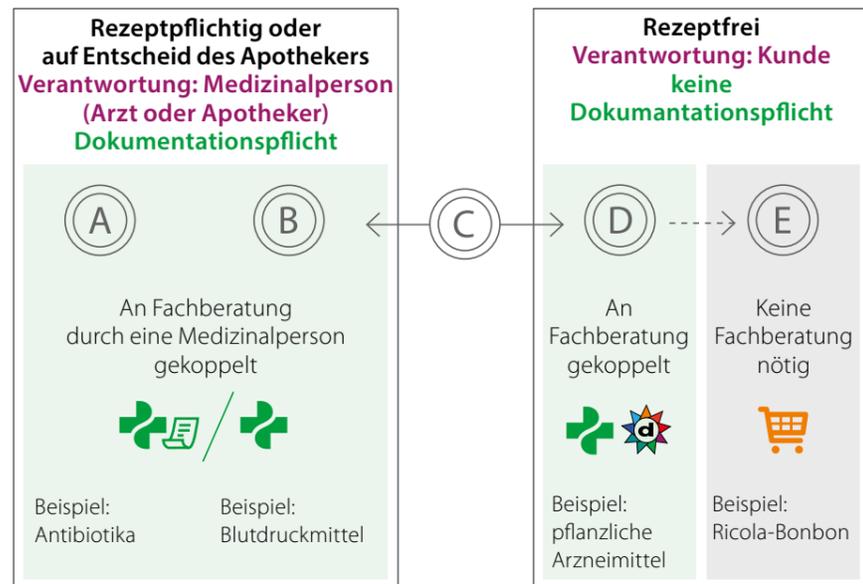
Ein 42-jähriger Patient leidet seit einem Tag an starken Hals- und Gliederschmerzen und fühlt sich schlecht. Sein Hausarzt ist in den Ferien und darum sucht er Rat in einer Apotheke. Der Apotheker bittet den Patienten in einen separaten Beratungsraum, wo sie niemand stört. Der Apotheker beginnt mit einer gesundheitlichen Bestandaufnahme (Anamnese) und stellt dem Mann diverse Fragen zu seinem Zustand. Sämtliche Antworten des Patienten wer-

den vom Apotheker aufgeschrieben.

Unterstützt durch Triagefragebogen und passende Untersuchungstools (Algorithmen) klärt der Apotheker mit dem Patienten zusammen ab, ob es sich bei diesen Schmerzen um eine Angina oder nur um einen viralen Infekt handelt. Diagnose: Der Patient leidet an einem viralen Infekt und braucht daher keine Antibiotikatherapie wie bei einer Angina. Mit der Therapie kann sofort begonnen werden. Dafür bekommt der Patient Schmerzmittel, das er für zwei bis drei Tage einnehmen soll. Zusätzlich zur

Unterstützung empfiehlt ihm der Apotheker, mit Salzwasser oder Tee täglich zu gurgeln. Auch Halsspray und Lutschpastillen können zur Befeuchtung und Symptomlinderung zusätzliche angewendet werden, aber vor allem ist es wichtig, viel zu trinken.

Sie vereinbaren, dass der Patient sich nach fünf Tagen wieder in der Apotheke für eine Kontrolle meldet. Bei der Kontrolle geht es dem Kunden deutlich besser und er hat kaum noch Halsschmerzen. ■



Medikamente sind keine harmlosen Konsumgüter

Medizinalprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel

Hilft bei Kopfweg, Zahn- und Rückenschmerzen

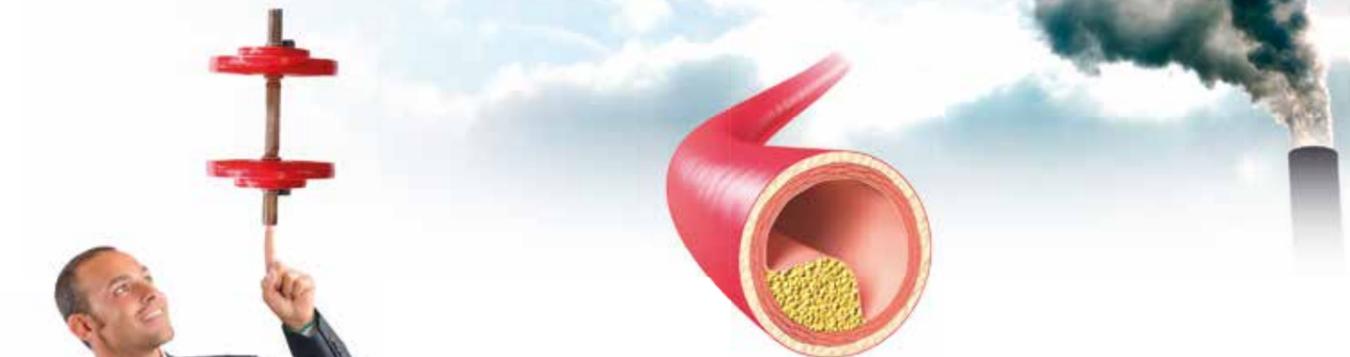


...das im praktischen Röhrli!



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

Die **Luftverschmutzung** mit Stickoxiden gefährdet nicht nur die Biodiversität und die Ökosysteme, sondern gelangt auch in unsere Lunge. Vor allem der Mix aus Feinstaub und gasförmigen Stickoxiden hat gesundheitliche Folgen und schädigt in erster Linie unseren gesamten Atemtrakt.



Bei einer **Arteriosklerose** (Arterienverkalkung) lagern sich Fette, Proteine und Mineralstoffe an den Arterienwänden ab. Diese werden dadurch hart und unelastisch. Die Gefässinnenhaut wird zunehmend brüchig. Mit dem Alter bekommen alle Menschen Arteriosklerose – bei ungesunder Lebensweise trifft es auch schon jüngere.

Moderater **Stress** verleiht ein Gefühl des Wohlbefindens. Die kleinen Adrenalin-ausschüttungen bereiten uns auf schwierige Aufgaben vor, schärfen unser Gedächtnis und das Immunsystem und steigern unsere Produktivität.



Bei der progressiven **Muskelentspannung** macht man sich den Effekt zunutze, dass die Entspannung von Muskelgruppe zu Muskelgruppe übertragen wird, worauf weitere Entspannungsprozesse im gesamten Körper folgen. So sinkt etwa der Blutdruck, Pulsschlag und Darmtätigkeit werden reduziert und auch die Atmung wird ruhiger.

**Spielen** ist für **Kinder** äusserst wichtig: Es fördert nicht nur ihre Kreativität und Lernfähigkeit, sondern auch ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen. Im Spiel erleben Kinder ihre Grenzen und lernen, Herausforderungen zu meistern.



Die **Zahnkrone** ist überzogen mit dem Zahnschmelz, der härtesten Substanz des menschlichen Körpers. Der Schmelz, der bis zum Zahnhals reicht und dort ausläuft, besteht fast ausschliesslich aus einer Mineralschicht und schützt den Zahn vor schädigenden Einflüssen und übermässiger Abnutzung.

Menschliches Leben beginnt mit einer einzigen Zelle, der **Zygote**, wenn der väterliche Samen in die mütterliche Eizelle eindringt. Die Zygote enthält das menschliche Genom, also den individuellen Bauplan eines ganzen Menschen.



**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. September 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.



**Gewinnen Sie eines von zehn Gesichtspflegesets\***

\* Das Set beinhaltet eine selektive Auswahl an Louis Widmer Gesichtspflege-Produkten.

flüchten	↖	↖	lila, veichenfarbig	artig, gehorsam	Keimzelle	↖	Kartenspiel	↖	US-Sportler †1980 (Jesse)	Gelenkerkrankung	Küstenvorberge	reif, viel Flüssigkeit enthaltend	engl.: Baum	↖	heftiger Windstoss	Verehrer eines Stars
sehr gern haben	→						Heilsubstanz									6
Jupitermond	→		brasil. Grossstadt (Kw.)				oriental. Obergewand		Teile des Fells			2			Wort des Einwandes	
span. Artikel	↖	7	gedankenlos, unbesonnen	Lehrer Samuels	Ver-schlüsse an Jacken					8				eingeschaltet		
schweiz. Entwicklungsorganisat.	→								engl.: i. O.		frz.: dich			Gesäss	Nasal-laut	
frz.: Sommer	→			Grundfarbe	Kurz-hals-giraffe		Wortteil: all...						internat. Autoren-verband	5		
	↖						4				ein Vorname v. Händel †					
Medikamente gegen Bakterien	Computer-Programme	röm. 150			altägypt. Begriff f. Lebenskraft				gefrorenes Wasser							
spirit. Heiler, Mediziner			1													
		frz.: du		3	Wiener Schauspieler (Senta)				acht-beiniges Glieder-tier							
Doppelvokal	Vorn. v. Maler Magritte †			Wunde durch (Tier-) Zähne												
fest Verbundenheit							männl. Anrede								abschlä-gige Antwort	
Frage-wort (1. Fall)		10			frz. Name des Rheins											
körper-fremde Eiweiss-stoffe										9						
					schweiz. Grafiker †2015 (Hans)											
fein zerkleinerte Speise	Laut von Tauben															



**Tagespflege. Optimal abgestimmt auf Ihren Hauttyp.**  
 SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

Die hochwirksame Tagespflege mildert Fältchen, bietet einen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung und schützt vor negativen Umwelteinflüssen. Die wertvolle Wirkstoff-Kombination stimuliert und bewahrt die natürlichen Anti-Ageing Funktionen der Haut. Für die empfindliche Haut auch ohne Parfum erhältlich.



Erfahren Sie mehr über die Produkte:  
 Louis Widmer Schweiz AG, www.louis-widmer.com

**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der Juli/August-Ausgabe lautet:  
**SONNENBRAND.**

## Natürlich mehr für kleine Helden – Strath Aufbaumittel mit Vitamin D



Sportskanonen, Musterschüler und Tageträumer. Sie alle müssen sich jeden Tag behaupten. Strath Aufbaumittel aus Kräuterverhefe mit 61 Vitalstoffen und Vitamin D unterstützt sie dabei. Das Vitamin D in Strath unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Strath ist 100% natürlich und für Kinder ab einem Jahr geeignet.

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

Bio-Strath AG  
8008 Zürich  
www.bio-strath.com

## Trockene Augen augenblicklich erfrischt



Visiodoron Malva® befeuchtet und beruhigt trockene Augen und sorgt für ein angenehmes Gefühl der Frische. Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Bio-Malvenextrakt und natürlicher, gentechnikfreier Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit und stabilisiert den Tränenfilm. Visiodoron Malva® enthält keine Konservierungsstoffe, ist besonders gut verträglich und kann über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Für die meisten handelsüblichen Kontaktlinsen geeignet. Dies ist ein Medizinprodukt. Lesen Sie die Produktinformation.

Weleda AG  
4144 Arlesheim  
www.weleda.ch

## Neu: OMEGA-life® Liquid Forte in flüssiger Form und hochkonzentriert



Eine gesunde Ernährung mit Fisch und regelmässiger Bewegung sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ist dies nicht möglich, können Supplemente helfen. Das neue OMEGA-life® Liquid Forte ist das höchstkonzentrierte Flüssigpräparat auf dem Markt und bietet schon mit nur einem halben Teelöffel eine ausreichende Versorgung mit den lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

Doetsch Grether AG  
4051 Basel  
www.omega-life.ch

**astrea**  
**apotheker**  
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

**Gesamtauflage:** 170 768 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2020)  
**Nummer:** 9 – September 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**  
**astreaPHARMACIE:** Apostroph Group  
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich

**Layout:** Healthcare Consulting Group AG

**Fotos:** Adobe Stock

**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:

«Meine Tochter ist Zahnspangenträgerin und leidet seit geraumer Zeit immer wieder an schmerzenden Aphthen im Mundraum. Was steckt dahinter und was kann ich ihr zur Vorbeugung und Behandlung empfehlen?»

**Apothekerin:** «Die auslösenden Faktoren der schmerzhaften, weisslich gelben Mundläsionen sind noch nicht eindeutig geklärt. Kleine Verletzungen der Schleimhaut, wie sie beispielsweise beim Tragen von Zahnspangen und Prothesen oder durch Zahnbürsten mit harten Borsten entstehen, erhöhen allerdings das Risiko. Auch psychischer Stress, hormonelle Faktoren, der Genuss bestimmter Lebensmittel mit allergischer Komponente (z. B. Früchte oder Nüsse), die Verwendung von Zahnpasten mit dem Schäumungsmittel Natriumlaurylsulfat (SLS), ein Mangel an Vitaminen wie B12 sowie ein Eisendefizit können ebenfalls daran beteiligt sein. Aphthen treten auch dann vermehrt auf, wenn das Immunsystem beispielsweise im Zuge von viralen Infekten oder Autoimmunerkrankungen geschwächt ist.»

**Sabine, 56 Jahre:** «Die eigentliche Ursache von Aphthen ist bei mir schwer zu fassen. Seit ich allerdings folgende Tipps meiner Apothekerin befolge, habe ich die lästigen Mundläsionen besser im Griff:

- Verschlimmernde Faktoren wie saure und scharfe oder harte Lebensmittel meiden.
- Auf eine **gute Mundhygiene** achten und **weiche Zahnbürsten** sowie **Zahnpasten ohne SLS** verwenden.
- Auf bestehende Aphthen **Gele, Tinkturen oder Mundsprays** mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln (z. B. Salicylaten), Lokalanästhetika (z. B. Lidocain) oder Pflanzenextrakten (z. B. Rhabarber, Salbei, Myrrhe, Kamille und Gewürznelke) auftragen.
- Bei wunden Läsionen der Mundschleimhaut **desinfizierende Mundspüllösungen** anwenden, um ein Infektionsrisiko mit Keimen im Mundbereich zu reduzieren.»

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

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

## Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen



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

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
www.swissmedicin.ch

Melisana AG  
8004 Zürich  
www.melisana.ch

## Excilor® Warzen-Stopp 2in1



Excilor® Warzen-Stopp 2in1 kombiniert zwei bewährte Behandlungsformen für eine effiziente Warzenbehandlung in fünf Tagen: Kryotherapie und Gelbehandlung. Die Kryotherapie führt zur Vereisung der Warze bis in den Kern und das Säure-Gel entfernt die infizierten Hautschichten. Es erscheint neue, gesunde Haut.

- Schnelle und einfache Behandlung
- Für gewöhnliche Warzen und Dornwarzen
- Ab vier Jahren

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

## EQUAZEN® IQ – Aufgaben mit Köpfchen lösen



Das Nahrungsergänzungsmittel EQUAZEN® IQ enthält die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sowie die Omega-6-Fettsäure GLA in einzigartiger Formulierung 9 EPA : 3 DHA : 1 GLA. Die drei Varianten von EQUAZEN® IQ:

- Flüssig mit Zitronenaroma, ab 3 Jahren
- Kaukapseln mit Erdbeeraroma, ab 3 Jahren
- Kapseln mit neutralem Geschmack, ab 5 Jahren

DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei; positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA.

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Für Schwangere und Stillende nicht geeignet.

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
www.zellerag.ch

## Flam-X Dolo forte Lotio 2% – X-fach gegen Schmerzen\*



Muskel- und Gelenkschmerzen zählen zu den verbreiteten Beschwerden im Alltag. Flam-X Dolo forte Lotio enthält den Wirkstoff Diclofenac. Dieser dringt in die Haut ein und erreicht so hautnahe Gelenke, beispielsweise in den Fingern, Zehen und den Knien. Diclofenac unterbricht am Wirkort die Schmerzvermittlung und hemmt Entzündungen.

\* Hilft bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen und symptomatischer Kurzzeittherapie der Arthrose.

Erhältlich in der praktischen Tube zu 100 Gramm.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Axapharm AG  
6340 Baar  
www.flam-x.ch

## Neu: Mit 100% natürlichen Inhaltsstoffen



Das Bi-Oil® Hautpflege-Öl besteht aus 100% natürlichen Inhaltsstoffen und wurde entwickelt, um das Erscheinungsbild von Narben, Dehnungsstreifen und ungleichmässigen Hauttönungen zu verbessern. Studien beweisen eine Verbesserung des Hautbildes bereits nach zwei Wochen!

Doetsch Grether AG  
4051 Basel  
www.bi-oil.com

## Haarausfall? Brüchige Nägel?



Biotin spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung von Haaren und Nägeln. Biotin-Biomed® forte hilft bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel:

- Nur 1 x täglich 1 Tablette
- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG  
8600 Dübendorf  
www.biotin.ch

# Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



## Informieren Sie sich jetzt auf [zecken-stich.ch](https://zecken-stich.ch)

zecken-stich.ch ist eine Aufklärungskampagne über Zecken und durch Zecken übertragbare Krankheiten. Auf dieser Seite finden Sie umfassende Informationen rund um die Themen Zecken, Schutzmöglichkeiten vor Zeckenstichen und die Risiken von durch Zecken übertragbaren Krankheiten.

Kontaktieren Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker, wenn nach einem Zeckenstich Beschwerden auftreten oder Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) begrüsst die Kampagne **zecken-stich.ch**.

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:

