

astrea  
apotheker

Oktober 2021



EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE



# Grat- wanderung

RICHTIG ENTSCHIEDEN

HÖHENSCHWINDEL

GESUNDE FÜSSE

# Gesundheitstipps

Die besten Naturextrakte für Ihre Gesundheit

 **Alpinamed**

www.alpinamed.ch

## Safran Gold – damit die Seele wieder lacht!

Wenn der Tag zur Nacht, die Gedanken schwer und das Grübeln zur Qual werden, bringt Safran wieder Licht ins Dunkel. Safran, Kurkuma und B-Vitamine sind Nährstoffe für die Seele und können helfen, wenn die Lebensfreude nachlässt. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Safran und Kurkuma einen positiven Beitrag zu unserem seelischen Gleichgewicht und Wohlbefinden beitragen können. Probieren Sie es aus.

Die Zeiten versetzen Frau zurzeit nicht gerade in Hochstimmung. Masken, Abstand, Isolation und fehlende Kontakte machen unserer Seele zu schaffen und drücken auf die Stimmung. Da helfen vor allem eine gesunde Portion Optimismus, Videotelefone, Musik, viel Bewegung und Erinnerungen an vergangene Zeiten. Aber auch ein gutes Essen kann die Stimmung heben und der Lebensfreude neuen Schub verleihen. Probieren Sie doch mal ein Safran-Risotto oder ein Currygericht. Die darin enthaltenen Gewürze heben die Stimmung und erfreuen die Gaumennerven. Und besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie die Safran Gold Kapseln von Alpinamed. Diese enthalten Safranextrakt, Kurkuma und viel Vitamin B12 für die Psyche und die Nerven. Eine Kapsel täglich für mehr Lebensfreude.



## Beweglich in jedem Alter!

### MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

MSM ist eine natürliche Schwefelquelle und wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Erhalt der körperlichen Beweglichkeit eingesetzt. Alpinamed MSM Curcuma führt dem Körper wichtige Schwefelverbindungen, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Das Präparat enthält nebst MSM einen bioverfügbaren Curcuma Spezialextrakt sowie Vitamin C, Zink, Mangan, Molybdän, Kupfer, Chrom und Selen, welche zu einer normalen **Kollagenbildung** beitragen und für eine normale Funktion von **Knochen, Knorpel** und **Bindegewebe** notwendig sind.



## Schwarzer Knoblauch

mit B-Vitaminen

### Für Herz & Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack.

**Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen.** Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe! 2 – 3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.



## Sie müssen nicht immer müssen!

### Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat



zum kalt oder warm Trinken

Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz, künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.

## Inhalt Oktober 2021

### LEITARTIKEL

4 Wie entscheide ich mich richtig?

### GESUNDHEIT

- 7 Ab in die Berge!
- 10 Das Dilemma mit der Höhe
- 12 Aus der Schweiz für die Schweiz
- 14 Schnarchen kann gefährlich sein
- 16 Blutdruckmessen – wann, wie, weshalb?
- 18 Schmerzen im Griff
- 21 Immunsystem: Verteidigung auf höchstem Niveau
- 24 Mit Hanf zur Linderung
- 26 Einem Schlaganfall wirksam vorbeugen
- 27 Vitalstoffe mit Herz
- 28 Prostatakrebs: «Früherkennung» ist das Zauberwort
- 30 Inkontinenz – das grosse Tabuthema

### KÖRPERPFLEGE

- 32 Wilde Locken oder vornehme Glatze?
- 35 Haarige Fakten
- 36 Viren im Intimbereich
- 38 Wellness für die Füsse

### KINDER

40 Hoi du, mein Name ist Pilzi!

### DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- 41 Wetten, Sie wissen nicht, was Apotheken alles tun?
- 42 Die Grippeimpfung schützt Sie und Ihr Umfeld
- 47 Sie fragen, wir antworten

### INFORMELLES

- 45 Kreuzworträtsel
- 46 Produktetipps
- 47 Impressum

## Im Leben,

liebe Leserin und lieber Leser,



manövriert man sich immer wieder in Situationen, die einer Gratwanderung ähneln. Man balanciert dann auf einer dünnen Kante, auf der die falsche Entscheidung durchaus zum Absturz führen kann.

Was aber leitet uns dann auf sichere Wege? Was hilft uns dabei, das Richtige zu tun? Gleich auf der nächsten Seite befragen wir dazu eine ausgewiesene Expertin. Sie weiss, ob Verstand oder Gefühl in der Entscheidungsfindung zielführend ist. Der Ausspruch:

„Man kann dir den Weg weisen, aber gehen musst du ihn selbst,

hat für mich in diesem Zusammenhang eine durchaus positive Note, da man auf «Wanderschaft» auch viel über seine eigene Person lernen kann. Wegweisend ist diese Ausgabe aber nicht nur in metaphorischer Weise: Sie lesen diesmal auch einiges darüber, wie Sie sich auf Schritt und Tritt routiniert in den Bergen bewegen. Die gut überlegte Rucksackapotheke auf Seite 9 ist dazu ebenso dienlich wie die Beiträge über Höhengrundel und die Gesunderhaltung Ihrer Füsse. Mit unseren Tipps für ein starkes Immunsystem räumen wir Ihnen hoffentlich so manchen Stein aus dem Weg. Ich freue mich jedenfalls, dass Sie sich dazu entschlossen haben, in dieser Ausgabe zu schmökern – wenn Sie mich fragen – EINE WIRKLICH GUTE WAHL!

Herzlichst,  
**Irene Strauss**  
Chefredaktorin und Apothekerin

# Wie entscheide ich mich richtig?

Oft steht die «Qual der Wahl» einem klaren und zielführenden Entscheid im Weg. Prof. Dr. Katrin Fischer erforscht die verschiedenen Mechanismen, die bei der Entscheidungsfindung mitspielen.

*Meta Zweifel*

» Wir alle müssen Entscheidungsfähigkeit erlernen, denn sie wird uns nicht einfach von Geburt an mitgegeben.



**Frau Prof. Dr. Katrin Fischer** ist Professorin am Institut Mensch in komplexen Systemen an der Hochschule für Angewandte Psychologie (Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW).

**Frau Professor Fischer, ein altrömischer Leitspruch sagt, man solle sich jede Handlung sorgfältig überlegen und immer auch die Konsequenzen in Betracht ziehen. Macht diese Regel in unserer hochkomplexen Welt noch Sinn?**

**Prof. Dr. Katrin Fischer:** Bei weitreichenden Entscheiden wie etwa Berufswahl und Stellenwechsel oder auch bei schwierigen Situationen im medizinischen Bereich ist es schon wichtig, dass man versucht, sich die jeweiligen

Gegebenheiten möglichst plastisch vorzustellen und sich in sie hineinzuversetzen. Überdies sollte man sich so realistisch wie möglich überlegen, welche Konsequenzen die eine oder andere Situation zur Folge haben könnte.

**Ist der Mensch fähig, aus schlechten Erfahrungen zu lernen und so seine Entscheidungskompetenz zu optimieren?**

Wir alle müssen Entscheidungsfähigkeit erlernen, denn sie wird uns nicht einfach von Geburt an mitgegeben. Die Frage, ob wir aus negativen Erfahrungen lernen und unseren Erfahrungsbackground erweitern können, bejahe ich – vorausgesetzt, es besteht die Bereitschaft, sich selbst und die eigenen Entscheidungsprozesse kritisch zu überdenken. Es genügt eben nicht, einfach festzustellen «Ist halt schlecht gelaufen», um dann womöglich einem anderen Menschen oder bestimmten Lebensumständen die Schuld zu geben. Man muss bereit sein, sich selbst Fragen zu stellen.

**Welche Art Fragen sollte ich mir stellen?**

Sie gehen in diese Richtung: «Wie bin ich zu dieser Entscheidung gekommen? Welche Aspekte habe ich berücksichtigt und welche ausser Acht gelassen?» Grosse Bedeutung hat auch die Frage: «Bin ich mir selbst ehrlich genug gegenübergetreten?» Ist die Selbstbefragung ehrlich verlaufen, kann man viel daraus lernen und unter Umständen aus einem «falschen» Entscheid noch etwas Gutes ziehen.

**Spielen bei wichtigen Entscheidungen Verstand und Vernunft oder eher das «Bauchhirn» die Hauptrolle?**

Zunächst sollen wir – auf der Basis von Informationen oder mit der Unterstützung von sachkundigen Expertinnen und Experten – versuchen, einen möglichst vernünftigen und rationalen Entscheid zu fällen. Es kann aber vorkommen, dass wir das

Gefühl haben, unsere Entscheidung sei doch nicht so ganz richtig: Da spricht nun unser Bauchgefühl und vermittelt uns eine sehr wichtige Information, die wir ernst nehmen sollten. Damit ist nicht gemeint, dass wir unseren Entscheid sofort über Bord werfen müssten. Aber unsere Gefühle haben eine Korrekturfunktion. Sie mahnen uns, nochmals zu prüfen, ob wir etwas Bedeutsames übersehen haben. Vernunft und Gefühl sind also keine Gegenspieler, sondern das Gefühl ist eher ein Mahner und Wächter und gibt mir Hinweise, dass etwas noch nicht genügend gut überprüft und bedacht worden ist.

**Als Dozentin lehren Sie unter anderem auch Techniken der Entscheidungsfindung. Können Sie an einem Beispiel das «Grundmuster» erklären?**

Ja, und als Beispiel gehen wir davon aus, dass sich Frau X zwischen einem Jobangebot A und einem Angebot B entscheiden muss. In diesem Fall kann die «Tetralemma-Methode» hilfreich sein. Zunächst vertieft sich Frau X in die Option A: Welche Konsequenzen sind zu erwarten, wie fühlt sie sich damit? Dann ändert sie im Raum, in dem sie sich aufhält, den Platz und überdenkt hier die Option B. Bei diesem Positionswechsel im Raum wird Frau X vermutlich spüren, an welchem Platz sie sich wohler gefühlt und vielleicht den besseren Überblick gewonnen hat. Nun zum dritten Schritt der Tetralemma-Methode: Es stellt sich die Frage, ob sich allenfalls Option A und Option B miteinander verbinden liessen.

**Wie könnte dies in der Realität aussehen?**

Angenommen, Frau X hat ein Jobangebot in Bern, wohnt aber in Zürich. Sie fragt sich, ob sie nach Bern umziehen oder eher in Zürich bleiben und zwischen den beiden Städten pendeln soll – und wie würde sich das Pendeln zwischen Wohnort und Arbeitsort auswirken? Ergibt sich keine eindeutige Entscheidung, ist es vielleicht besser, noch zuzuwarten, ob allenfalls eine Option C die beste Lösung bringen würde. Eine letzte und wichtige Frage stellt sich so: Geht es wirklich um eine Entscheidung zwischen A und B?

**Sie bauen Spannung auf – um welche Lösung könnte es nun gehen?**

Vielleicht kommt Frau X zur Erkenntnis, dass sie sich eine neue Arbeitsstelle sucht, weil sie am jetzigen Arbeitsplatz gemobbt wird. Es geht also weder um einen Ortswechsel noch um ein anderes Jobangebot. Das eigentliche Problem ist die Mobbing-situation: «Wie stellt sich meine Lebenssituation dar und wie kann ich den Konflikt lösen, der mich belastet?» Bei Beratun-

gen zur Entscheidungsfindung kommt es nicht selten dann zu einem Aha-Erlebnis, wenn erkannt worden ist, dass nicht unbedingt zwischen A und B entschieden werden muss, sondern dass es um ein Problem geht, das ganz woanders gelagert ist.

**Der Soziologe Peter Gross hat einmal launig geschildert, wie schwer es ihm gefallen sei, im Supermarkt zwischen all den Joghurtsorten eine Wahl zu treffen. Schon bei der Kasse habe er sich gefragt, ob er sich nicht doch anders hätte entscheiden sollen. Weshalb ziehen wir oft einen einmal getroffenen Entscheid hinterher in Zweifel?**

Wahrscheinlich kennen viele von uns ähnliche Situationen. Da bestellt man im Restaurant ein Menü, es wird serviert – und plötzlich hat man das Gefühl, man hätte besser das bestellen sollen, was unser Gegenüber auf seinem Teller hat. Geht es um wirklich ernste Entscheidungen, können wir den Ausgang manchmal gar nicht beeinflussen. Wichtig ist jedoch, dass wir uns sorgfältig und ehrlich überlegen, welches denn tatsächlich unsere Ziele sind. Ist der Entscheidungsprozess gut gestaltet worden, können wir auch mit Konsequenzen zurechtkommen, die nicht unbedingt ideal sind.

**Zur Basis eines gut verlaufenden Entscheidungsprozesses gehört ehrliche Selbstbefragung?**

Unbedingt, und so kann sich etwa bei einer beruflichen Entscheidungsfindung die Erkenntnis herausbilden: «Ich möchte

eigentlich nicht mehr so viele Überstunden machen und bis zur Erschöpfung arbeiten» – obwohl man soziale Anerkennung bekommt, wenn man ohne Unterlass einsatzbereit ist. Selbstverständlich können Entwicklungen auftreten, die nicht vorausehbar waren und uns zwingen, sozusagen zwischen Pest und Cholera zu entscheiden.

**Weshalb schiebt man manchmal einen Entscheid möglichst lange vor sich her?**

Das kann damit zu tun haben, dass man sich vor dem schwierigen Prozess der Entscheidungsfindung oder auch vor damit verbundenen Konflikten scheut. Manche Entscheidungen brauchen aber auch eine gewisse Reifezeit. Spürt man, dass man den richtigen Punkt noch nicht erreicht hat, sollte man sich Zeit geben. In Situationen der Unsicherheit ist es gut, vor einem endgültigen Entscheid nichts zu unternehmen, was die individuellen Handlungsmöglichkeiten einschränkt, sondern Alternativen offenlässt. Bei Entscheidungen, die weitreichend sind und ein mitmenschliches Umfeld betreffen, ist es ratsam, sich nicht einfach ins stille Kämmerlein zurückzuziehen, sondern mit einem vertrauten Menschen ins Gespräch zu kommen: «Du, ich bin da in einer Situation, die ...» Die angesprochene Vertrauensperson sollte aber keinen Rat geben, sondern in einem kritischen Feedback dazu anregen, dass der Entscheidungsprozess reflektiert und begründet wird. ■

## Für mehr Energie im Alltag.

**ginsana®** – als Energiespender zur Leistungssteigerung bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfungszuständen.

MIT GINSENG-EXTRAKT.

BEI MÜDIGKEIT.

IN DER REKONVALESCENZ.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

0821/1838

# Ab in die Berge!

Kaum eine Sportart ist so vielfältig wie das Wandern. Vom leichten Spaziergang über anspruchsvollere Wanderungen und Hochtouren bis hin zum Extremalpinismus ist alles möglich. Doch immer kommt es auf Sicherheit und das richtige Verhalten am Berg an.

*Christiane Schittny, Apothekerin*

**W**andern und Bergsteigen gehören zu den besonders gesunden Sportarten. Die Bewegung an der frischen Luft macht einfach Spaß, ist Naturerlebnis pur und Balsam für die gestresste Seele. Daneben ergeben sich aber auch viele positive gesundheitliche Aspekte: Wandern erhöht die Ausdauer, trainiert auf schonende Weise Muskeln, Bänder und Gelenke, stärkt das Herz, bringt den Kreislauf in Schwung und senkt den Blutdruck, fördert den Stoffwechsel, verbraucht Energie und verbessert die Lungenfunktion. Also sehr viele gute Gründe, einmal wieder die Wanderschuhe zu schnüren und einen Tag in der Bergwelt zu verbringen.

**Auf alles gefasst sein**

Doch bevor man zur Tat schreitet, sollte man sich gut vorbereiten. Denn in den Bergen können so manche Gefahren lau-



## Notfallnummern

**Sanitätsnotruf**

**144**

**Rega**

**Rettenungsflugwacht**

**1414**

ern: Schnelle Wetterumschwünge wie Kälteeinbrüche, Schneetreiben, Gewitter oder Sichtbehinderungen durch Nebel fordern Orientierungssicherheit, die nötige Umsicht und eine gewisse Bergerfahrung. Schon zu Hause sollte man sich die vorgenommene Strecke gut auf der Karte anschauen und sich bereits mögliche Notfallstrategien, schnelle Abstiegsmöglichkeiten oder den Standort von Schutzhütten einprägen. Dies gilt

umso mehr, je länger und ausgesetzter der Weg ist und je höher die Wanderroute aufsteigt.

**Gut ausgerüstet starten**

Selbstverständlich sollte die Route dem individuellen Leistungsniveau und der vorhandenen Bergerfahrung angepasst sein. Wer sich nicht so sicher fühlt, geht am besten mit einer geführten Gruppe in die Berge oder mit erfahrenen Kolleginnen und Kollegen. Auch die Ausrüstung sollte dem Schwierigkeitsgrad der Wanderung angepasst sein. Für leichtere Touren reichen oft solide Wanderschuhe, ein bequemer, leichter Rucksack mit Beckengurt, wärmende Kleidung, eine Allwetterjacke, Sonnenschutz und genügend Getränke. Wer anspruchsvolle Wege geht oder gar eine Hochtour plant, wird noch so manches mehr einpacken: Je nach Ziel gehören neben genügend energiereichen Mahlzeiten und geeigneten



ten Snacks auch Kompass, Kletterseile, Pickel, Steigeisen oder Lawinenrettungsmaterial ins Gepäck. Für schwierigere Touren braucht es viel Bergerfahrung, daher sind sie für die Mehrzahl der Berggänger nicht geeignet.

#### Problem Höhe

Je höher wir steigen, desto geringer wird der Sauerstoffdruck in der Atmosphäre. Die Sauerstoffsättigung im Blut nimmt ab, was der Körper als Sauerstoffdefizit wahrnimmt. Um dieses auszugleichen, wird die Atmung beschleunigt und das Herz beginnt, schneller zu schlagen. Es muss mehr pumpen und wird dadurch deutlich mehr belastet. Allgemein gilt, dass ab einer Höhe von etwa 1500 Meter über dem Meeresspiegel die körperliche Leistungsfähigkeit um ein Prozent je

100 Höhenmeter abnimmt. Das bedeutet, dass wir bei einer Höhe von 2500 Meter nur noch mit neunzig Prozent unserer Leistung rechnen dürfen, bei 3500 Meter gar nur noch mit achtzig Prozent! Das sind deutliche Einschränkungen. Doch ab welcher Höhe muss man vorsichtig sein und wann kann es gar gefährlich werden? Bis 2500 Höhenmeter sind für die meisten Menschen noch gut auszuhalten. Ab 3000 Meter können erste Ödeme (Wasseransammlungen im

Gewebe) entstehen, ab 4000 Meter kann bei nicht akklimatisierten Personen die Höhenkrankheit (gesundheitliche Probleme aufgrund von Sauerstoffmangel, z. B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel) zuschlagen. Ab 6000 Meter kann der Mensch nur noch wenige Wochen überleben und bei 7500 Meter beginnt die Todeszone, wo Menschen kaum mehr überleben können. Bei entsprechenden Symptomen sollte man sofort wieder absteigen.

#### Gefährliche Sonne

Die Sonnenstrahlung nimmt pro 300 Höhenmeter um etwa vier Prozent zu. Schon bei vergleichsweise bescheidenen 1500 Meter entspricht das zwanzig Pro-

zent, bei 3000 Meter Höhe haben die Sonnenstrahlen sogar ganze vierzig Prozent mehr Energie als auf Meeresebene. Bewegt man sich auf Schnee oder Eis, kommt noch die Reflexion des Sonnenlichts hinzu, die nochmals eine Strahlenverstärkung von bis zu hundert Prozent ausmachen kann! Guter Sonnenschutz mit den höchstmöglichen Schutzfaktoren ist auf allen exponierten Hautflächen nötig und auch die Augen müssen mit entsprechenden Sonnen- oder Gletscherbrillen geschützt werden, sonst drohen schwere und schmerzhafte Verbrennungen der Hornhaut (Schneebblindheit).

#### Eisige Kälte

Auch Kälte ist in den Bergen ein wichtiges Thema. Durchschnittlich sinkt die Temperatur bei gleichbleibendem Wetter um zwei Grad Celsius je 300 zusätzlichen Höhenmetern. Wenn dann aber noch Regen einsetzt, es anfängt zu winden oder die Nacht einbricht, können noch wesentlich stärkere Temperaturabfälle die Folge sein. Deshalb: Selbst bei noch so angenehmem Wetter gehören immer warme Kleider – am besten nach dem Zwiebelprinzip – und eine wasserfeste Jacke ins Gepäck. Auch eine Rettungsdecke schützt bei Bedarf (nicht nur) verunglückte Personen vor Unterkühlung. Wer sich zu lange bei zu niedrigen Temperaturen aufhält, riskiert Unterkühlungen oder Erfrierungen. Der Witterung stark ausgesetzte sowie empfindliche Körperteile wie Zehen, Finger, Nase, Wangen und Ohren sind für Erfrierungen besonders gefährdet. An den betroffenen Stellen bilden sich im Gewebe Eiskristalle, die die Zellen schädigen und diese absterben lassen. Bei Unterkühlungen ist der ganze Körper betroffen, wobei die Körpertemperatur schnell auf unter 35 Grad Celsius absinken kann. Achtung: Kälteschäden können bereits ab dem Gefrierpunkt eintreten, wenn entsprechende Faktoren wie Wind, Nässe oder Erschöpfung hinzukommen.

#### Das gehört in die Rucksackapotheke

Kleinere und auch grössere Notfälle kann es in den Bergen – wie an vielen anderen Orten auch – immer geben. Der Unterschied ist, dass Hilfe dort nicht immer so leicht zugänglich ist. Da ist es gut, wenn man gewappnet ist. In die Rucksackapotheke gehören u. a. Blasenpflaster, Desinfektionsmittel, eine Pinzette, ein Dreiecktuch, diverses Verbandsmaterial, eine elastische Binde und eine Rettungsdecke. Auch die persönlichen Medikamente sollten dabei sein.

Die Notfallnummern vom Sanitätsnotruf (144) und von der Rega (Rettungsflugwacht, 1414) sollten immer zur Hand sein.

Die Notfallorganisationen helfen nicht nur vor Ort, sondern stehen auch mit Rat in kritischen Situationen zur Verfügung. Also im Zweifelsfall lieber einmal zu viel alarmieren, als auf benötigte Hilfe zu verzichten. ■



## Lindert Deine Rückenschmerzen



✓ löst verspannte & verhärtete Muskeln

✓ 12 Stunden Tiefenwärme

✓ geruchsfrei & praktisch im Alltag



### Dolor-X Hot Pad

Selbsterwärmender Umschlag für den unteren Rücken



## TROCKENE AUGEN?

### Visiodoron Malva® Augentropfen

# Das Dilemma mit der Höhe

Wer kann schwindelfrei über ein Seil tanzen? Schwindel aufgrund einer Vogelperspektive kann das Leben einschränken. Angst ist lebenswichtig, denn sie warnt vor Gefahren – zu viel Angst kann aber lebensgefährlich sein!

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie, Homöopathin

Wer von Höhenangst oder Höhengschwindel betroffen ist, für den kann die Höhe zur Hölle werden und jedes Berg-, Balkon- oder Brückenerlebnis wird zur Qual. Glücklicherweise lassen sich beide Phänomene behandeln und sind nicht einfach Schicksal. Von Höhenangst oder Höhengschwindel betroffene Menschen können durch wiederholte Konfrontation mit der Vogelperspektive lernen, damit umzugehen – und mit der Zeit eigene Grenzen überwinden.

## Höhenschwindel

Der Höhengschwindel wird auch als visuelle Höhenintoleranz bezeichnet und betrifft etwa jede vierte Person. Meistens tritt Höhengschwindel erst im zweiten Lebensjahrzehnt auf und kann das ganze weitere Leben bestehen bleiben. Höhengschwindel wird durch konkrete Auslöser verursacht: Das kann ein exponierter Aussichtspunkt, das Besteigen einer Leiter oder das Begehen eines ausgesetzten Grates in den Bergen sein. Von Schwindel betroffene Personen suchen

dann mit den Augen in der Umgebung nach Fixpunkten, finden aber nicht genügend davon. Dadurch ist der Informationsfluss zwischen dem für die Sehleistung verantwortlichen Gesichtssinn und der Steuerung der Körperhaltung gestört. Der Körper reagiert unkontrolliert und beginnt zu schwanken. Die Betroffenen empfinden ein Schwindelgefühl. Der Gang ist verlangsamt, kleinschrittig und vorsichtig.

## Funktioneller Schwindel

Höhenschwindel hat auch eine seelische Komponente und gehört in die Klasse des funktionellen Schwindels (früher psychogener Schwindel genannt). Betroffene versuchen permanent, die Balance bewusst zu kontrollieren, was Schwindel provoziert beziehungsweise verstärkt. Auslöser sind meistens Stress im Berufs-

oder Privatleben sowie körperliche Überanstrengung. Dieser Schwank- oder Benommenheitsschwindel ist morgens geringer, ebenso nach dem Genuss kleiner Alkoholmengen.

Höhenschwindel ist vergleichbar mit Skifahren bei schlechter Sicht in kontrastloser Schneelandschaft – das verursacht weiche Knie und ein mulmiges Gefühl im Bauch. Häufig kommen andere körperliche Anzeichen zum Schwindelgefühl hinzu. Übelkeit, Schweissausbrüche, Zittern und Herzrasen sind nur einige davon.

## Höhenangst

Die Höhenangst wird in der Fachsprache Akrophobie genannt und betrifft rund vier Prozent der Bevölkerung. Höhenangst als spezielle Übersensibilität kann angeboren sein oder wurde durch ein Trauma «erlernt»: Ein Erlebnis mit der

„Der Höhengschwindel wird auch als visuelle Höhenintoleranz bezeichnet und betrifft etwa jede vierte Person.“

Höhe, das einen Angstanfall ausgelöst hat, z. B. ein unglücklicher Sturz. Dabei haben sich verschiedene Stressoren gebündelt: körperliche und geistige Müdigkeit in Kombination mit grosser Höhe. Eine Panikattacke überfällt die betrof-

fene Person. Es geht nicht mehr vorwärts und auch nicht rückwärts. Von nun an sitzt die Angst vor der Angst im Nacken und löst immer wieder neue Panikanfälle aus – ein Teufelskreis hat begonnen. Die Angst überfällt Betroffene nicht nur in einer konkreten Situation mit belastender Höhe. Nein, es kann nur schon beim Drandenken zu Hause auf dem Sofa geschehen, dass sich die Brust zuschnürt, sich ein Knoten im Magen bildet und das Herz zu rasen beginnt.

## Hilfe aus der Apotheke

Wenn bei Höhenangst die Konfrontation mit der Angst (siehe Höhenttraining) nicht zum Ziel führt, dann können Entspannungstechniken, Psychotherapie oder Arzneimittel helfen. Die Apotheke stellt Folgendes bereit:

### • Homöopathie:

- *Aconitum*: Erstes Angst- und Panikmittel
- *Argentum nitricum*: Mittel der Wahl beim «Hochhausyndrom», bei der Angst, von Höhen hinunterzuschauen, wenn die Tiefe anzieht und in den Magen fährt
- *Gelsemium*: Bei Erwartungsangst, wenn jemand bereits vor der Höhengsituation zittrig, aufgeregter oder wie gelähmt reagiert

### • Schulmedizinische Angst- und Panikmittel:

- Meist rezeptpflichtig
- **Vitalstoffe:** Nervenstärkende B-Vitamine, Magnesium, Zink, Kalium
- **Heilpflanzen:** Entspannender Hafer, Passionsblume, Melisse, Baldrian, Rosenwurz, Lavendel, ...

## Wann ist Schwindel gefährlich?

Ein absoluter Notfall ist der Hirnschlag: Der Patient oder die Patientin empfindet Schwindel mit Gangunsicherheit, der Beginn ist plötzlich und die begleitenden Symptome (Kopfschmerz, Gefühlsstörung, Gesichtslähmung, ...) sind meist einseitig.

Kurzfristige Schwindelattacken sowie Schwindel mit bekannten Auslösefaktoren sind meistens ungefährlich. Das können Blutdruckregulationsstörungen (z. B. orthostatische Hypotonie: Schwarzwerden vor den Augen beim schnellen Aufstehen), körperliche Überanstrengung oder ein Hungerast sein. Sich hinsetzen und ausruhen, dazu etwas Salziges und Kohlenhydratreiches essen und trinken, hilft oft weiter. Wenn möglich Blutdruck messen. Schwindel, der mehrere Stunden oder Tage dauert, sowie kurze Schwindelanfälle, die immer wieder auftreten, sollten ärztlich abgeklärt werden. Das können unerwünschte Arzneimittelwirkungen (z. B. von Schlafmitteln), Morbus Menière, Lagerungsschwindel oder eine Sonderform der Migräne sein.

## Höhentraining

Beim Höhenttraining auf Brücken, Türmen oder Balkonen sammeln Betroffene kleine Erfolgserlebnisse. Das schrittweise Vorgehen bekräftigt die Angstbetroffenen und hilft ihnen, aus dem Schatten der Angst herauszutreten. Das langsame Antasten an immer grösseren Herausforderungen entspricht einer Desensibilisierung, einer aus der Allergiebehandlung bekannten Methode. Dabei wird das Allergen (hier die Höhe) in kleinen, dann immer höheren Dosen verabreicht, damit sich der Körper daran gewöhnt. Dieses langsame Herantasten kommt einer Verhaltenstherapie gleich, bei der Betroffene aktiv angstauslösende Höhen aufsuchen, um ihre Angstsituation zu bewältigen. Dabei spüren sie, dass die auftretenden Symptome nicht lebensbedrohlich sind und von selbst verschwinden. Mit der Höhenangst umzugehen, kann man lernen – es ist Kopfsache und Training. Die Betroffenen müssen bereit sein, die panische Angst in eine pragmatische umwandeln zu wollen.

# Aus der Schweiz für die Schweiz



«Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!» Goethe hat schon im 18. Jahrhundert sehr treffend formuliert, was in Zeiten wie diesen mehr und mehr an Bedeutung gewinnt. Das Bewusstsein für Regionales wird in verschiedensten Bereichen immer stärker. So auch, wenn es um unsere Gesundheit geht. Auf welche Traditionsunternehmen Sie dahingehend in der Schweiz setzen können und welchen Beitrag diese für Ihr Wohl leisten, erfahren Sie hier.

## Burgerstein Vitamine Rapperswil

### Ehrliche Produkte mit Schweizer Rezepturen

Burgerstein Vitamine gibt es seit fast 50 Jahren aus dem Familienunternehmen in Rapperswil. Jede Rezeptur wird anhand wissenschaftlicher Daten von eigenen Wissenschaftlern erstellt. Es wird darauf geachtet, dass Substanzen zur Verwendung kommen, welche von Natur aus im Körper oder in der Nahrung vorkommen und somit optimal vom Körper aufgenommen werden.



### Burgerstein Zink-C – für das Immunsystem

Burgerstein Zink-C sind Toffees mit Zink, Vitamin C und feinem Orangenaroma. Beim Lutschen werden Zink und Vitamin C bestens aufgenommen und unterstützen dabei die normale Funktion des Immunsystems. Ohne künstliche Aromen, Farb- und Konservierungsmittel. Für Kinder ab vier Jahren und Erwachsene. Ideal auch für unterwegs.

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

## Bio-Strath AG Zürich

### 60 Jahre Bio-Strath

Bio-Strath steht für natürliche Nahrungsergänzungsmittel auf Basis der einzigartigen Strath-Kräuterhefe mit 61 Vitalstoffen. Ein 21-köpfiges Team setzt sich mit viel Freude dafür ein, natürliche Produkte in bester Qualität zu produzieren und zu entwickeln. Strath Produkte dienen zur täglichen Nahrungsergänzung und bieten Lösungen bei spezifischen Problemen.



### Strath Aufbaumittel mit Vitamin D

Ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel ist in allen Lebensabschnitten wichtig. Die vitalstoffreiche Nahrungsergänzung eignet sich für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende, Schüler, Berufstätige, Sportler und ältere Menschen.

- Unterstützt das Immunsystem.
- Trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.
- Trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

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

## Dr. Wild & Co. AG MuttENZ

### Die Qualität steht an oberster Stelle

Seit bald 90 Jahren engagiert sich das in der Region Basel verwurzelte Familienunternehmen mit Herz und Leidenschaft für die tägliche Mund- und Zahngesundheit. Die Qualität unserer Mund- und Zahnpflegeprodukte steht an oberster Stelle, deshalb produzieren wir diese selbst in unserem eigenen Herstellungsbetrieb in MuttENZ.



### Hochwertige Zahnpflege für das ganze Leben

Unsere Zahnpasten und Mundspülungen unter den Marken Depurdent®, Emofluor®, Emoform®, Emofresh® und Tebodont® werden ausschliesslich in der Schweiz hergestellt. Mit ihren innovativen Formulierungen und Zusammensetzungen halten sie hervorragende Lösungen für die tägliche Zahn- und Mundpflege bereit und unterstützen damit die allgemeine Mundgesundheit.

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

## TRISA AG Triengen

### Führend in Innovation und Technologie

Im Herzen der Schweiz im Jahr 1887 gegründet, ist TRISA AG heute eine weltweit führende Anbieterin von Produkten in den Bereichen Mund-, Haar- und Schönheitspflege. Täglich verlassen über eine Million Produkte die modernen Werke – eine eindruckliche Produktion, die auch eine grosse Verantwortung für Mensch und Umwelt mit sich zieht.



### Sonic Performance Schallzahnbürste

Die innovative Schallzahnbürste für eine überlegene Tiefenreinigung dank 40 000 Schallbewegungen und dem damit erzeugten hydrodynamischen Effekt. Von Schweizer Zahnärztinnen und Zahnärzten empfohlen. Entwickelt und hergestellt in der Schweiz und im Konsumentenmagazin K-Tipp zum «Kauftipp» auserkoren.

TRISA AG  
6234 Triengen  
www.trisa.ch

## IVF HARTMANN AG Neuhausen

### Helps. Cares. Protects.

Die IVF HARTMANN AG ist seit 150 Jahren eines der führenden Schweizer Unternehmen im Bereich der medizinischen Verbrauchsgüter mit Hauptsitz in Neuhausen (SH). Das breite Sortiment umfasst Produkte zur Wundbehandlung, Desinfektion, OP- und Inkontinenzversorgung sowie Produkte aus den Bereichen Erste Hilfe und Hauswirtschaft.



### Das pflanzliche Schmerzplaster

ISOLA Capsicum N ist die erste Wahl bei somatischen Tiefenschmerzen, ob bei Verletzungen von Muskulatur, Knochen, Gelenken oder Bindegewebe. Das pflanzliche Arzneimittel unterbricht die Reizweiterleitung des Schmerzes und regt die Durchblutung an. Der Wirkstoff Capsaicin hat schmerzstillende Eigenschaften. Die angenehme Wärmewirkung unterstützt den Heilungsprozess zusätzlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IVF Hartmann AG  
8212 Neuhausen  
www.ivf.hartmann.info

## Sidefyn Cosmetics AG Ittigen

### Sidefyn Naturkosmetik

«Sidefyn» bedeutet fein wie Seide. Im Berner Dialekt wird der Ausdruck auch häufig für nette Dinge und Personen oder angenehme, freudige Situationen verwendet. Sidefyn Cosmetics ist ein junges Berner Familienunternehmen, das bei seiner Naturkosmetik auf Schweizer Qualität, natürliche Inhaltsstoffe und regionale Partner setzt.



### Hautpflege mit Milchproteinen

Das Berner Naturkosmetik-Label Sidefyn nutzt die wertvollen Inhaltsstoffe der Molke für seine Verwöhnprodukte. Sie stärken die hauteigenen Schutzmechanismen und sorgen selbst bei sensibler Haut für Ausgleich und Wohlbefinden. Die Haut wirkt jugendlich frisch und schön gepflegt – einfach sidefyn!

Sidefyn Cosmetics AG  
3063 Ittigen  
www.sidefyn-cosmetics.ch

# Schnarchen kann gefährlich sein

Eine verstopfte Nase oder ein zeitweilig verschleimter Rachen können Schnarchepisoden auslösen. Gefährlich wird die Situation dann, wenn regelmässiges nächtliches «Schnarchgeknatter» zu Atemstörungen führt.

Meta Zweifel

Weder ein freundliches «Schatz, du schnarchst, ich mache mir Sorgen» noch getrennte Schlafzimmer lösen das Problem. Im Schlaf entspannen sich alle Muskeln, so auch jene im oberen Rachenraum. In diesem Bereich kann der Erschlaffungsvorgang dazu führen, dass der «Luftraum» beeengt wird. Der Atem muss mit erhöhtem Druck an den Gewebeteilen des verengten Rachens vorbeiziehen – diese beginnen zu vibrieren und können laut ratternde und knatternde Schnarchsälvn auslösen – eine arge Nervenprobe für Schlafgefährtinnen oder -gefährten. Ob Single und Alleinschläfer oder partnerschaftliche Konstellation: Gefährlich wird die Lage dann, wenn nach einer Schnarchattacke mehrmals während einiger Sekunden der Atem aussetzt, ehe das Schnarchgetöse erneut einsetzt. Der Begriff «Atempause» ist positiv besetzt, wenn es um Stressbewältigung und entspannendes Innehalten geht. Bezieht sich die «Atempause» jedoch auf das Aussetzen des Atems während des Schlafs, wird die Situation bedrohlich. Wohlmeinend empfohlene Hausmittel wie etwa eine Veränderung der Körper-

lagerung im Bett, Verzicht auf den abendlichen Schlummerbecher und ein schweres Abendessen, Verzicht auf Nikotin, kühle Raumtemperatur im Schlafzimmer oder auch eine Gewichtsreduktion mögen in leichten Fällen eine gewisse Hilfe bieten. Bei schweren Attacken mit Atemaussetzern sind sie allerdings wirkungslos.

## Was bedeutet OSAS?

OSAS ist der Kürzel für «obstruktives Schlafapnoesyndrom» und beschreibt die möglichen gesundheitsschädigenden Auswirkungen der nächtlichen Schnarchanfalle mit Atemaussetzern. Ist der Atemweg blockiert, reagiert das Gehirn und weckt den Körper für ganz kurze Zeit auf, damit wieder sauerstoffreiche Luft in die Lunge gelangen kann. Dass ein häufiger Wechsel zwischen Blockade und Aufweckreaktion alles andere

„Abzuraten ist von irgendwelchen Hilfsmitteln, die im Internet oder in Broschüren angeboten werden und Schnarchfreiheit versprechen.

als erholsamen Schlaf bewirkt, ist wohl klar. Die Folgen von Schlafapnoe können jedoch lebensbedrohlich sein, den Blutdruck erhöhen und unter Umständen einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall provozieren.

## Abklären, nicht zuwarten

Sehr eindrücklich hat einmal ein ranghoher Politiker beschrieben, wie er sich lange Zeit über die nächtlichen Schlafstörungen geärgert und vermutet habe, dass seine zunehmende Tagesmüdigkeit etwas mit seinen Schnarchanfällen zu tun haben könnte. «Aber ich habe eine fachärztliche Abklärung immer wieder verschoben – keine Zeit. Bis ich eines Tages einen Verkehrsunfall verursachte. Zum Glück verlief dieser glimpflich. Aber der Sekundenschlaf am Steuer und seine Folgen hatten mir klar gemacht: Jetzt musst du handeln und die Sache fach-

ärztlich abklären lassen, denn sonst gefährdest du nicht nur dich, sondern auch andere.»

Abklärung bedeutet für Schnarchgeplagte männlichen oder weiblichen Geschlechts zunächst eine Konsultation beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt, sei dies in einer privaten Praxis oder in einer Klinik mit einer Abteilung für Schlafmedizin. Durchaus abzuraten ist von irgendwelchen Hilfsmitteln, die im Internet oder in Broschüren angeboten werden und Schnarchfreiheit versprechen.

Dem Manne, den ein Verkehrsunfall aufgerüttelt hatte, konnte nach einer professionellen medizinischen Abklärung mit einer Atemmaske geholfen werden. Mit der CPAP-Maske freundete er sich in ziemlich kurzer Zeit an, er empfand sie nicht als bewegungsbehindernden Fremdkörper. Auch seine Frau gewöhnte sich an den Anblick des «behelmteten» Partners im Bett, der immer wieder versicherte, dass er dank der Maske und seines nun ungestörten Schlafs eine ganz neue Lebensqualität geschenkt bekommen habe. Nicht alle Betroffenen kommen mit der nächtlichen «Maskerade» gleich gut zurecht. Mittlerweile hat die Forschung neue Methoden entwickelt, die den schwer von Schlafapnoe Betroffenen helfen können. Etwa mit einem Zungenschrittmacher. ■

## Was ist ein Zungenschrittmacher?

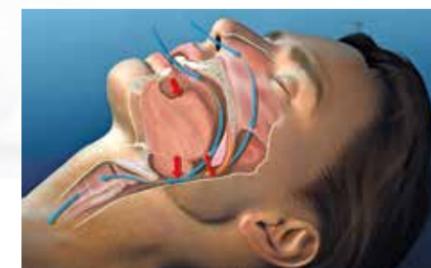


**Herr Professor Tschopp, wie machen Sie einem Laien den Nutzen dieses Stimulators verständlich?**

*Prof. Dr. med. Kurt Tschopp\**: Während des Schlafs erschlafft die Zunge, sie kann sich nach hinten bewegen und so die Atemwege verengen. Der Zungennervstimulator kontrolliert laufend den Atemrhythmus, wirkt mit einem Stromimpuls gegen diese

Verlagerung der Zunge und sorgt so für ungehinderten und erholsamen Schlaf. Dieser Schrittmacher wird auf Höhe der Brust eingesetzt. Der operative Eingriff kommt jedoch nur dann infrage, wenn keine anderen Massnahmen die schweren Beschwerden beheben konnten.

Derzeit stehen zwei unterschiedlich aufgebaute Zungenschrittmachersysteme im Angebot: Unsere Klinik kann als einzige in der Schweiz dem Patienten oder der Patientin eine Wahl anbieten.



**Der Zungennervstimulator ist ein kleines Implantat?**

Richtig. Wichtig ist mir der Hinweis, dass dieses Implantat nicht einfach auf Wunsch jeder oder jedem eingesetzt wird, die beziehungsweise der ein

Schnarchproblem hat. Medienberichte mit Titeln wie «Mit Stromstoss gegen Schnarchen» vermitteln völlig falsche Vorstellungen. Es geht um in jeder Hinsicht sehr sorgfältige Abklärungen.

## Kann der operative Eingriff mit dem Einsetzen des Zungennervstimulators zu irgendwelchen Neben- oder Folgewirkungen führen?

Alles hat Nebenwirkungen. Wird die Schlafapnoe nicht behandelt, kommt es zu Nebenwirkungen und Folgen. Auch die Behandlung der Schlafapnoe kann Nebenwirkungen und Folgen haben.

Es wäre vermessen zu behaupten, bei diesem Eingriff seien Komplikationen vollkommen ausgeschlossen. Man darf jedoch feststellen, dass Komplikationen in diesem Fall extrem selten vorkommen und dass der Zungennervstimulator bei der Behandlung von Schlafapnoe ein sehr schonendes Verfahren darstellt.

## Welche Methode wäre im Vergleich mit dem Einsetzen eines Implantats weit weniger schonend?

Beispielsweise eine Unterkiefer- und Oberkieferosteotomie. Bei diesem chirurgischen Eingriff wird das ganze Kieferskelett nach vorne verlagert. Es geht somit um ein Vorgehen, das viel aggressiver und überdies weniger wirksam ist als das Einsetzen eines Zungenschrittmachers.

Mehr Informationen zum **Zungenschrittmacher** unter anderem unter: [www.ksbl.ch/hno-leistungen/schlafmedizin/zungenschrittmacher-schlafapnoe](http://www.ksbl.ch/hno-leistungen/schlafmedizin/zungenschrittmacher-schlafapnoe)

\* **Prof. Dr. med. Kurt Tschopp** ist Chefarzt der HNO-Abteilung des Kantonsspitals Baselland in Liestal.

# Blutdruckmessen – wann, wie, weshalb?

Jetzt in Pandemiezeiten vergisst man fast, was für eine grosse Rolle Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache spielen. In westlichen Industriestaaten sind sie gemeinsam mit Krebs für die meisten Todesfälle verantwortlich. Bluthochdruck ist in diesem Zusammenhang ein besonders wichtiger Risikofaktor.

Isabelle Hulmann, Apothekerin

Schleichend und unbemerkt schädigt eine arterielle Hypertonie, wie Bluthochdruck in Fachkreisen genannt wird, die Blutgefässe teilweise über Jahre, bevor sie entdeckt wird. Deshalb ist es so wichtig, den Blutdruck nach den aktuellen Empfehlungen einmal jährlich durch eine Gesundheitsfachperson bestimmen zu lassen, und das ab dem 18. Lebensjahr. Da die Ursache der arteriellen Hypertonie oft unbekannt ist, spricht man von «essenzieller» oder «primärer» Hypertonie. Die Blutdruckerhöhung ist durch eine zunehmende Versteifung der Blutgefässe bedingt, die sich so nicht mehr dem Druck anpassen können, der beim Pumpen des Bluts vom Herzen in die Gefässe entsteht. Dieser übermässige Druck ist auf die Dauer schädlich – für die Gefässe selbst, für das Herz, für das Gehirn, für die Nieren, aber auch für die Augen. Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch Hypertonie begünstigt werden, gehören Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Bei erhöhtem Blutdruck – die kritischen Werte sind in der Box auf

„ Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch Hypertonie begünstigt werden, gehören Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen.

Seite 17 angegeben – bleibt nur noch eins, der Weg zum Arzt.

### Weshalb sollte man seinen Blutdruck selbst messen?

Im Rahmen der ärztlichen Behandlung einer Hypertonie ist die Selbstmessung des Blutdrucks durchaus sinnvoll. Die Aufzeichnungen der regelmässigen Eigenkontrolle ermöglichen es den Fach-

leuten, die Therapie zu beurteilen und gegebenenfalls anzupassen. Mit einem im Fachgeschäft erworbenen geeichten Blutdruckmessgerät steht der Messung nichts mehr im Weg. Man sollte dabei jedoch einige Grundregeln beachten! Die nebenstehende Anleitung erinnert an die wichtigsten Empfehlungen. Eine weitere, häufig gestellte Frage lautet: Muss man am rechten oder am

### Was, wenn der arterielle Blutdruck zu niedrig ist?

Auch zu wenig Druck im Gefässsystem (Hypotonie) kann Probleme bereiten. Obwohl damit keine Gesundheitsschädigung einhergeht, kann die Lebensqualität von Betroffenen durch Schwindel und Benommenheit enorm leiden. Typische Hypotoniewerte sind ein systolischer Wert unter 100 mmHg und/oder ein diastolischer Wert unter 60 mmHg. Da niedriger Blutdruck vor allem erblich ist, kann man nicht viel dagegen unternehmen. Ausreichender Salzkonsum, viel trinken (zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag), heiss-kalte Wechselduschen und körperliches Training wirken sich zumeist positiv aus.

linken Arm messen? Wenn man beginnt, den arteriellen Blutdruck zu messen, sollte man dies zunächst an beiden Armen tun. Danach misst man immer an der Seite, an der die höheren Werte ermittelt wurden.

### Tutorials, Videos und Apps

Im Internet und auf YouTube wimmelt es von Informationen, Videos und Tutorials, die erklären, wie man seinen Blutdruck messen kann. Lassen Sie sich aber bestenfalls in der Apotheke beziehungsweise beim Arzt oder bei der Ärztin beraten, da jedes Gerät seine Eigenheiten kennt. Wenn Sie allenfalls sogar vor Ort eine gemeinsame Messung vornehmen, können eventuelle Fehler korrigiert werden. Um die Werte zu notieren, reichen grundsätzlich ein Heft oder ein Blutdruckpass und ein Stift. Wer seine Werte allerdings lieber bequem auf elektronischem Wege erfasst, kann die Daten bei modernen Blutdruckmessgeräten auch über Apps dokumentieren lassen.

### Referenzwerte für den arteriellen Blutdruck

	Oberer Wert (systolisch)	Unterer Wert (diastolisch)
Normaler Druck	unter 140	und unter 90
Leichte Hypertonie	140 bis 159	und/oder 90 bis 99
Mässige Hypertonie	160 bis 179	und/oder 100 bis 109
Schwere Hypertonie	ab 180	und/oder ab 110

(bei Erwachsenen, Messwerte in mmHg)

Quellen: Schweizerische Herzstiftung und Schweizerische Hypertonie-Gesellschaft

### Anleitung für die Blutdruck-Selbstmessung

#### Vor und nach der Messung

- Keine Anstrengung dreissig Minuten vor der Messung.
- Fünf Minuten Ausruhen vor der Messung.
- Während der Messung nicht sprechen.

#### Für die Person, die die Selbstmessung durchführt

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Rückenlehne und lehnen Sie sich an.
- Die Füsse stehen flach auf dem Boden.
- Der Arm ist entspannt, der Unterarm liegt auf dem Tisch.
- Die Handfläche zeigt offen nach oben.

#### Das Messgerät

- Kaufen Sie ein geeichtes Gerät und lassen Sie es regelmässig überprüfen.
- Nutzen Sie bevorzugt ein Messgerät für den Oberarm.
- Die Manschette sollte dem Armumfang angepasst sein.
- Legen Sie die Manschette zwei Zentimeter oberhalb der Armbeuge an.



## Veroval® DUO CONTROL BLUTDRUCK

HARTMANN



Kombiniert 2 Messmethoden



DUO SENSOR-Technologie

Speziell geeignet für Patienten mit Herzrhythmusstörungen



Misst präzise – sogar, wenn das Herz aus dem Takt gerät.

Das Veroval® Duo Control Blutdruckmessgerät für den Oberarm.

www.veroval.ch





# Schmerzen im Griff

Der Schmerz hat viele Gesichter und kann uns nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und sozial zusetzen. Was dagegen hilft, erklärt die Schmerzspezialistin Frau Dr. med. Petra Hoederath im Interview.

Susanna Steimer Miller



**Was sind Schmerzen und wie entstehen sie?**

**Dr. med. Petra Hoederath\*:** Schmerzen werden als unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis definiert, das mit einer Schädigung des Gewebes einhergehen kann. Sie werden von den Nozizeptoren unseres Nervensystems an unser Hirn weitergeleitet und dort verarbeitet.

Wir unterscheiden zwischen akutem und chronischem Schmerz. Beim akuten Schmerz ist der Auslöser eine körperliche Verletzung oder eine Krankheit. In diesem Fall hat der Schmerz eine Warn- und Schutzfunktion. Wenn wir uns zum Beispiel den Fuss verstauchen, zeigt uns der Schmerz, dass wir ihn schonen müs-

\*Dr. med. Petra Hoederath ist Fachärztin für Neurochirurgie und Schmerzspezialistin an der Klinik Stephanshorn in St. Gallen.

„ Von einem chronischen Schmerz spricht man, wenn er länger als drei Monate anhält.

sen. Der akute Schmerz verschwindet meist vollständig, sobald die Heilung erfolgt ist.

Von einem chronischen Schmerz spricht man, wenn er länger als drei Monate anhält. Er hat für den Menschen keine Warn- und Schutzfunktion mehr und entwickelt sich zu einer eigenständigen Krankheit. Ein chronischer Schmerz kann sich zum Beispiel nach einer Operation eines Bandscheibenvorfalles entwickeln, auch wenn alles bestens gelaufen ist und auf dem MRI nichts mehr zu sehen ist, was Schmerzen bereiten sollte. Je länger Schmerzen andauern, desto grösser werden die Hirnareale, in denen der Schmerz verarbeitet wird.

**Es gibt Schmerzmittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Wie unterscheiden sie sich?**

Schmerzmittel lassen sich in zwei Gruppen unterteilen, und zwar in die Nicht-opioide und Opioide. Zur ersten Gruppe gehören Wirkstoffe wie Paracetamol, Ibuprofen und Diclofenac und zur zweiten Gruppe Tramadol, Morphin und zum Beispiel Fentanyl. Je nach Schmerzart können auch Medikamente gegen Epilepsie oder Depressionen zum Einsatz kommen.

**Worauf muss man bei der Anwendung von Schmerzmitteln achten?**

Entscheidend für die Wahl ist die Art des Schmerzes. Schmerzen können sich anfühlen wie Feuer, also brennen und stechen, dann spricht das für Nervenschmerzen. Knochenschmerzen sind hingegen eher dumpf. Manchmal treten beide Arten gleichzeitig auf, zum Beispiel ein dumpfer Schmerz im Rücken und ein brennender im Bein. Die Hausärztin oder der Hausarzt fragt deshalb

„ Beim akuten Schmerz ist der Auslöser eine körperliche Verletzung oder eine Krankheit.



nach der Qualität des Schmerzes, um das geeignete Mittel zu verschreiben. Weitere Faktoren sind Allergien auf bestimmte Schmerzmittel oder Nebendiagnosen wie zum Beispiel Leber- oder Nierenprobleme, die dazu führen können, dass gewisse Wirkstoffe nicht empfohlen sind. Nicht zuletzt spielt auch das Alter bei der Wahl der Medikamente eine Rolle, da sich unter anderem die Organfunktion im Alter verändert. Ab 65 Jahren sollte nicht mehr zu den sogenannten Antirheumatika geraten werden. Diese können Magen-, Nieren und Gefässprobleme verursachen, also zum Beispiel zu Bluthochdruck, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Ich sehe immer wieder Patientinnen und Patienten, die diese Wirkstoffe trotz bereits erlittenem

Herzinfarkt erhalten. Am besten lässt man sich beraten, ob man diese Wirkstoffgruppe nicht weglassen kann.

**Warum sind manche Schmerzen mit Schmerzmitteln kaum behandelbar?**

Bei chronischen Schmerzen muss man nicht nur die Biologie behandeln, sondern oft auch die psychische Verfassung und das Soziale in die Therapie integrieren. Chronische Schmerzen können dazu führen, dass sich Betroffene sozial zurückziehen oder dass ihnen gekündigt wird, was psychische Probleme wie zum Beispiel eine reaktive Depression verursachen kann. Das kann auch für die Familie der Betroffenen belastend sein. Bei der Behandlung muss man also alle Aspekte berücksichtigen.

**Wie lässt sich vermeiden, dass sich Schmerzen chronifizieren?**

Entscheidend sind die frühe Erkennung der Ursache und eine adäquate Behandlung. Erste Anlaufstelle ist die Hausarztpraxis. Dauern die Schmerzen länger an, ist eine Überweisung an eine Spezialistin oder einen Spezialisten zu empfehlen. Wir haben heute viele Möglichkeiten in der Schmerztherapie. Wichtig ist, besonders bei chronischen Schmerzen, nichts zu übersehen. Auch nach jahrelangen chronischen Rückenschmerzen kann man einen akuten Bandscheibenvorfall haben.

**Was sind die grössten Fehler, die Patientinnen und Patienten hinsichtlich der Schmerztherapie machen?**

Ich rate von zu langer Selbstmedikation ab. Heikel ist auch, wenn der Schmerz zu einem sozialen Rückzug führt oder wenn man deswegen nicht mehr gut schläft. Manche Schmerzpatientinnen und -patienten hören auf, sich zu bewe-

## 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.

gen, was den Schmerz eher verstärken kann. Manchmal ist es auch nötig, zum Beispiel bei Rückenschmerzen nach einer Operation, bildgebende Verfahren einzusetzen. Das kann helfen, die Angst vor der Bewegung zu nehmen. Wichtig ist, dass der Schmerz nicht uns, sondern wir den Schmerz beherrschen.

#### Wie bekommt man chronische Schmerzen am besten in den Griff?

An unserer Klinik behandeln wir Schmerzen mit einer multimodalen Therapie, die neben der Behandlung mit Medikamenten aus der Schulmedizin und der Phytotherapie auch auf Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie, Akupunktur, psychiatrische Hilfe und die Patientenedukation setzt. Unter Letzterem ist zu verstehen, dass Betroffene im Umgang mit den Schmerzen geschult werden und lernen, was ihnen guttut, zum Beispiel Hobbys und soziale Kontakte. Oft muss man in kleinen Schritten vorgehen.



„ Im Alter aktiv bleiben!

Dabei kann beispielsweise ein Hund helfen, weil man mit ihm regelmässig spazieren gehen muss.

Am Anfang kann es für die Therapeutin oder den Therapeuten wichtig sein, dass Betroffene ein Schmerztagebuch führen. Ich rate allerdings davon ab, ein solches Tagebuch über einen längeren Zeitraum zu führen. Besser ist es, den Fokus auf das zu lenken, was einem jeden Tag Freude bereitet.

#### Was empfehlen Sie, um Schmerzen im Alter zu vermeiden?

Am besten ist, immer aktiv zu bleiben. Da kann zum Beispiel ein Hund helfen,

mit dem man regelmässig spazieren gehen muss. Soziale Kontakte lenken vom Schmerz ab.

Wenn es einmal irgendwo wehtut, geht man besser bald zum Arzt und nimmt nicht einfach über längere Zeit Schmerzmittel ein.

Hilfreich ist auch die Erkenntnis, dass man Schmerzen nicht einfach weg machen, aber oft lindern kann. ■

# Verteidigung auf höchstem Niveau

Kaum jemand ist sich bewusst, was wirklich in unserem Körper abläuft, wenn wir mit Krankheitserregern in Kontakt kommen. Dabei wäre das mehr als wichtig, wenn man sein Immunsystem mit allen Mitteln stärken will.

Irene Strauss, Apothekerin

Stellen Sie sich vor, eine ordentliche Portion Schnupfenviren liegt in der Luft. Sie machen einen kräftigen Atemzug und schon inhalieren Sie die Übeltäter über Ihre Nase oder Ihren Mund. Welche Massnahmen werden nun von Ihrem Körper getroffen? Was entscheidet primär, ob sie bei guter Gesundheit bleiben oder an einer Erkältung erkranken?

#### Haut und Schleimhaut

Die wichtigsten ersten Barrieren für unliebsame Keime sind unsere Haut sowie die Schleimhäute in Mund, Nase, den Luftwegen und im Darm. Werden Bakterien oder Viren beispielsweise eingeatmet, bleiben sie vielfach bereits am auskleidenden Epithel des Respirationstrakts hängen. Dort schlagen feinste

„ Den Säureschutzmantel der Haut sowie die ätzende Magensäure überleben viele Keime nicht.

Flimmerhärchen – einem dichten Rasen gleich – Richtung Rachen, um auf diese Weise Mikroorganismen wieder loszuwerden. Durch Räuspern, Husten und Niesen werden die unerwünschten Eindringlinge dann regelrecht nach draussen katapultiert. Damit dieser erste Abwehrschritt reibungslos funktioniert, kann es hilfreich sein, wenn Sie möglichst wenig rauchen und Ihre Schleimhäute regelmässig mit Nasensprays, Inhalationen oder Lutschpastillen befeuchten. Gut geeignet dafür sind Präparate, die beispielsweise Salz, Glycerin oder pflanzliche Schleimstoffe enthal-

ten. Handdesinfektionsmittel helfen dabei, die aufgegriffenen Krankheitserreger an der Hautoberfläche zu zerstören.

#### Enzyme und Säure

Die nächste Hürde ist chemischer Natur: Den Säureschutzmantel der Haut sowie die ätzende Magensäure überleben viele Keime nicht. Doch auch Enzyme im Magen sowie in der Tränenflüssigkeit und im Speichel (Lysozyme) greifen die Zellwände von einigen Mikroorganismen so stark an, dass diese kaputtgehen. Das Lutschen von Erkältungsbonbons verringert in dieser

## Zur Unterstützung des Immunsystems



Complex – Vitamine und Mineralstoffe\*

www.complex.swiss

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

Hinsicht nicht nur unangenehme Trockenheit im Mund- und Rachenraum, sondern erhöht auch die Speichelproduktion mit den darin enthaltenen Lysozymen. Zudem wirken sich Vitamine und Mineralstoffe (siehe Box) in den meisten Fällen positiv auf die Enzymaktivität in unserem Körper aus.

**Zellen**

Zur Unterstützung der Enzyme kommen verschiedenste Immunzellen zum Einsatz. Diese werden über Blutbahnen und Lymphgefäße transportiert. Ihre Hauptaktivität zeigen sie in Lymphknoten, Gaumen- und Rachenmandeln, Milz, Darm, Thymus und Knochenmark. Ein Beispiel sind Fresszellen (Phagozyten). Diese umschliessen verschiedenste Bakterien, Pilze und Parasiten und verdauen sie, bis sie unschädlich sind und über die Lymphflüssigkeit abtransportiert werden. Wichtig für die Immunabwehr sind auch Monozyten, Granulozyten sowie Lymphozyten. Letztere reifen in unserem Knochenmark oder Thymus heran

**Unterstützung aus der Apotheke**

- **Händedesinfektionsmittel** (für die Handtasche).
- **Befeuchtende Nasensprays oder -salben bzw. -spülungen**, um die Nasenschleimhäute zu befeuchten und robust und abwehrfähig zu halten.
- **Vitamine und Mineralstoffe**, vor allem die Antioxidantien Vitamin C und E, Vitamin D, Coenzym Q10, Selen und Zink.
- **Hefeextrakte** mit ihrem natürlichen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.
- **Pflanzenauszüge** aus rotem Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) oder der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*), um Erkältungskrankheiten gut in Schach zu halten.
- **Homöopathische Mittel oder Schüsslersalze** wie z. B. die Nummer 3 (*Ferrum phosphoricum*) vorbeugend oder bereits bei beginnenden Erkältungssymptomen (Halsweh, Ohrenscherzen etc.).
- **Bakterienpräparate**: Ist die Darmflora gesund, profitiert davon auch das Immunsystem.

und aktivieren Antikörper oder Botenstoffe. Diese wiederum stimulieren weitere Immunzellen oder bilden langlebige Gedächtniszellen aus. Um diese Vorgänge anzukurbeln, haben sich die Wirkstoffe des Sonnenhuts bewährt, da sie unter anderem die Leistung der Phagozyten verbessern und eine vermehrte Bildung von (T-)Lymphozyten bewirken können. Auch mit Zink lässt sich die Pro-

duktion und Aktivierung gewisser Abwehrzellen verbessern. Zudem fängt Vitamin C schädliche Radikale ab, wodurch die Immunabwehr entlastet wird.

**Proteine**

Geht es um Ernährung, wird viel von Eiweissen, also Proteinen gesprochen. Kaum jemandem ist bewusst, dass hochwertige Proteine auch für das Immun-

system unverzichtbar sind. Erst wenn man hört, dass unsere Antikörper nichts anderes als Eiweisse sind, kommt das Aha-Erlebnis. Antikörper müssen von unserem Organismus immer erst auf bestimmte Antigene, also die Oberflächenstrukturen des Erregers, massgeschneidert werden. Erst dann können sie den krank machenden Keim völlig entkräften oder zumindest für das restliche Immunsystem sichtbar machen. In diesem Zusammenhang kann – sofern vorhanden – eine Schutzimpfung sinnvoll sein. Dabei werden ausgewählte Bakterien oder Viren (oder Teile davon) dem Körper in abgeschwächter Form präsentiert, sodass wir zwar nicht erkranken, aber bereits Antikörper bilden. Kommen wir dann später einmal mit einer ordentlichen Ladung dieser Keime in Kontakt, sind wir mit den entsprechenden Abwehrproteinen gewappnet.

**Darmflora**

Denken Sie an Ihren Bauch, wenn vom Immunsystem die Rede ist? Das sollten

**Allgemeine Massnahmen für ein fittes Immunsystem**

Mit einem vernünftigen Lebensstil lässt sich das Immunsystem im Allgemeinen unterstützen. Folgendes ist empfehlenswert:

- **Ausgewogene Ernährung** mit reichlich Obst und Gemüse, weil Vitamine und Mineralstoffe dem Immunsystem unterstützend zur Seite stehen.
- **Genug trinken** (Wasser oder ungesüsstes Tee), um Ausspülvorgänge zu optimieren.
- **Regelmässige körperliche Aktivität**, um Kreislauf und Durchblutung anzukurbeln.
- **Verzicht aufs Rauchen und Mässigung bei Alkohol**, um den Körper nicht zusätzlich mit schädlichen freien Radikalen zu belasten und zelltoxische Prozesse zu verhindern.
- **Ausreichend Schlaf und Zeit für körperliche Entspannung**, da sich im Schlummermodus die Anzahl an natürlichen Abwehr- und Botenstoffen sowie die Antikörperproduktion erhöht.

Sie, denn unser Darm leistet sogar einen wesentlichen Beitrag in der Infektabwehr. Nicht nur, weil er viele Immunzellen wie Lymphozyten beherbergt, sondern auch wegen der «guten» Bakterien aus der Darmflora. Diese können Krankheitserreger vernichten, abschirmen oder verdrängen und Entzündungsreaktionen modulieren. Mit Ballaststoffen aus Obst und Gemüse sowie mit gezielten Bakterienpräparaten (Probiotika) lässt sich die Darmflora optimieren. Eine

Möglichkeit mehr, seine Abwehrfähigkeit zu erhöhen. Unser Immunsystem leistet für unsere Gesundheit tagtäglich unbezahlbare Dienste. Dabei ist es matchentscheidend, dass alle Bereiche optimal zusammenspielen. Es liegt an uns, dass wir es von verschiedensten Seiten her unterstützen. So bleiben wir dann hoffentlich die gesamte Erkältungszeit über kerngesund! ■

**Starkes Immunsystem?**

**Jetzt vorbeugen!**

**Echinaforce® forte**  
Resistenz-Tabletten  
Pflanzliches Arzneimittel

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

**A.Vogel**

**Vitamina D3**  
Der Schmelzfilm,  
der auf der Zunge zergeht.

**Neu**

Einfache Anwendung und präzise Dosierung.

vitaminad3-ibsa.swiss

Einziges Vitamin D3-Präparat in Form eines Schmelzfilms.

- Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und der Erhaltung normaler Knochen bei.
- Einnahme ohne Wasser, ideal für unterwegs.
- Besonders geeignet für Personen mit Schluckbeschwerden.
- Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichem Orangen-Aroma.
- 1 Schmelzfilm pro Tag.

**IBSA FilmTec®**

Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Vitamin D mit Süssungsmitteln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

**IBSA**  
Caring Innovation

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss

# Mit Hanf zur Linderung

Das Interesse an Cannabinoiden zur medizinischen Anwendung erlebt in der Bevölkerung einen deutlichen Aufschwung. Diese Begeisterung wird von den sozialen Netzwerken und der Presse umfassend aufgegriffen. Doch was steckt tatsächlich dahinter?

Dr. Sophie Membrez-Turpin, Apothekerin

Abgesehen von seinem medizinischen Nutzen wird Hanf (*Cannabis sativa L*) wegen seiner Fasern und seiner Samen angebaut. Letztere sind essbar, reich an Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen und dienen der Gewinnung von Öl. Dieses wird einerseits in Lebensmitteln eingesetzt, andererseits erfreut es sich dank seiner straffenden, feuchtigkeitsspendenden Wirkungen und seiner Anti-Aging-Eigenschaften grosser Beliebtheit in der Kosmetik. Die Pflanzenfasern werden zur Herstellung von biologisch abbaubaren und recyclingfähigen Textilien verwendet. Die ersten Jeans der Marke Levi's wurden auf der Basis von Hanffasern hergestellt.

## Hanf zur therapeutischen Verwendung

Hanf ist aber auch medizinisch interessant. Seine unbefruchteten weiblichen Blüten enthalten fast hundert Cannabinoide, darunter THC (Tetrahydrocannabinol), das für die psychotropen Wirkungen von Hanf verantwortlich ist, und

„Im Laufe der letzten Jahre ist die Nachfrage nach Behandlungen auf der Basis von Cannabidiol (CBD), dem legalen, im Hanf enthaltenen Cannabinoidderivat, stark gestiegen.“

CBD (Cannabidiol), das beruhigende und angstlösende Eigenschaften besitzt. Der typische Duft von Hanf verrät, dass auch Terpene enthalten sind. Dabei handelt es sich um Moleküle mit antiviralen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften.

## Bestätigte Einsatzbereiche

Laut BAG betreffen die wichtigsten gewonnenen Erkenntnisse die Wirksamkeit von THC. Dieser Inhaltsstoff wird insbesondere zur Verringerung von Muskelspasmen und -krämpfen bei Multipler Sklerose, zur Linderung von chronischen Schmerzen, die auf Nerven- und Krebserkrankungen zurückzuführen sind, oder zur Abschwächung von Übelkeit nach einer Chemotherapie eingesetzt. Für

derartige Anwendungsbereiche sind derzeit in der Schweiz auf Rezept einige Produkte mit THC erhältlich, die in bestimmten Apotheken von Pharmazeuten selbst hergestellt werden, sowie ein Medikament in Form eines Sprays. Grundsätzlich sind diese Produkte gut verträglich, es wurden aber auch einige Nebenwirkungen nach deren Einnahme festgestellt. Am häufigsten wurde über leichtes Herzerasen, niedrigen Blutdruck, Schläfrigkeit und Schwindelanfälle berichtet.

## Frei verkäufliche Produkte

Im Laufe der letzten Jahre ist die Nachfrage nach Behandlungen auf der Basis von Cannabidiol (CBD), dem legalen, im Hanf enthaltenen Cannabinoidderivat, stark gestiegen. Swissmedic sagt dazu:

„Bis jetzt gelten CBD-Produkte in der Schweiz noch nicht als Medikamente.“

«In der Schweiz sind Produkte, die Cannabidiol enthalten, in Mode. Im Gegensatz zu THC fällt CBD nicht unter das Gesetz über die Betäubungsmittel, da es keine vergleichbaren psychoaktiven Auswirkungen mit sich bringt.» CBD-Produkte mit einem THC-Gehalt von unter einem Prozent sind im Handel frei erhältlich, und zwar in Form von Sprays, Tropfen, Kaugummis oder zur Inhalation.

## Tatsächlicher Nutzen von CBD

Dass Krankheiten mithilfe von CBD wirklich behandelt werden können, kann nicht bestätigt werden. Allerdings wer-

den dem Cannabidiol Fähigkeiten im Hinblick auf die Linderung von Symptomen und die Verbesserung der Lebensqualität von Patienten zugesprochen. Studien zufolge beobachtet man insbesondere schmerzstillende, antidepressive, neuroprotektive und entspannende Wirkungen. Daher stellt es womöglich eine interessante Behandlungsalternative für Patienten dar, die unter chronischen Schmerzen, Fibromyalgie, Rheuma, entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Crohn oder unter anderen Krankheiten leiden, die von wiederkehrenden Schmerzen geprägt sind. Auch

über Verschreibungen im Zusammenhang mit dem Entzug von Schlafmitteln wird berichtet.

Bis jetzt gelten CBD-Produkte in der Schweiz noch nicht als Medikamente. Es ist somit untersagt, jegliche medizinische Indikation zu propagieren. Dennoch werden aktuell immer mehr davon verwendet. Bei regelmässigem Konsum von derzeit erhältlichen Präparaten ist es wichtig, sich über deren Herkunft zu informieren, damit Menge und Qualität der Inhaltsstoffe auch wirklich stimmen. Mit Produkten aus der Apotheke ist man dahingehend auf der sicheren Seite. ■



**BioVigor®**  
Energie für Körper und Geist.



Intelligente Kombination aus  
Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirscheschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



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

IBSA Institut Biochimique SA  
Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

# Einem Schlaganfall wirksam vorbeugen

Der Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache in der Schweiz. Aber auch Schädel-Hirn-Traumata infolge von Verkehrsunfällen sowie Hirntumoren gehören zu den häufigen Hirnverletzungen.

FRAGILE Suisse

In unserem Land leiden etwa 130 000 Menschen unter den Langzeitfolgen einer Hirnverletzung und müssen lernen, damit zu leben», sagt Martin D. Rosenfeld, Geschäftsleiter von FRAGILE Suisse, dem Dachverband für Menschen mit Hirnverletzung und deren Angehörige. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für erworbene Behinderungen im Erwachsenenalter. Er hinterlässt vielfach bleibende körperliche und psychische Schädigungen. Aufgrund einer Unterbrechung der Blutversorgung in den Gefässen stirbt an den beeinträchtigten Stellen Hirngewebe ab, da es nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt wird. Aber auch die Verstopfung eines Blutgefässes im Hirn durch ein Blutgerinnsel kann einen Schlaganfall auslösen.

## Symptome

Die Symptome sind sehr vielfältig und treten oft sehr plötzlich und unerwartet auf. Mögliche Anzeichen sind Lähmungserscheinungen, Schwäche oder Gefühlsverlust im Gesicht, in den Armen oder Beinen. Aber auch undeutliches Sprechen sowie Sehstörungen können auf einen Schlaganfall hinweisen. Es können plötzliche starke Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen sowie Gleichgewichtsstörungen auftreten.

„Die Symptome eines Schlaganfalls sind vielfältig und treten oft sehr plötzlich und unerwartet auf.“

## Zeit ist alles

Bei einem Schlaganfall spielt Zeit eine entscheidende Rolle. Je schneller man sich in medizinische Behandlung begibt, desto besser stehen die Chancen, dass schwerwiegende Folgen verhindert werden können. Umso wichtiger ist es, dass beim Auftreten dieser Symptome umgehend ein Krankenhaus aufgesucht wird. Denn jede Minute kann entscheidend sein.

## Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren für einen Schlaganfall zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Stress, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes, Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum. Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, regelmässigen körperlichen Aktivitäten, dem Verzicht aufs Rauchen und Reduktion der Alkoholgengen kann diesen jedoch entgegen gewirkt werden. Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale für Wahrnehmung, Bewegung, Denken, Gedächtnis, Emotionen und

Verhalten sowie der Sitz des menschlichen Bewusstseins. Die Gesundheit des Gehirns ist daher von grösster Bedeutung und es sollte alles unternommen werden, um sie zu erhalten.

## Therapie

Glücklicherweise gibt es nach einem Schlaganfall Therapiemöglichkeiten. Durch intensives Training bildet das Gehirn neue Nervenverbindungen und es können auf diese Weise verloren gegangene Fähigkeiten reaktiviert werden. Man spricht in diesem Zusammenhang von der Plastizität des Gehirns. Es bleibt lernfähig und so können mithilfe gezielter Therapien noch lange nach einem Schlaganfall Fortschritte erzielt werden. FRAGILE Suisse unterstützt Menschen mit Hirnverletzung sowie deren Angehörigen im Umgang mit den Langzeitfolgen. Mit Beratung, Kursen, Wohnbegleitung und Selbsthilfeangeboten ist die Organisation eine wichtige Anlaufstelle für Menschen, welche an bleibenden Folgen einer Hirnverletzung leiden. ■

# Vitalstoffe mit Herz

In Ruhe pumpt unser Herz pro Minute über fünf Liter Blut durch unseren Körper. Unter Anstrengung kann es seine Pumpleistung sogar auf das Fünffache steigern. Wer viel arbeitet, soll aber auch gut versorgt sein. Wissen Sie womit?

Irene Strauss, Apothekerin

Das Herz ist rein anatomisch betrachtet ein faustgrosser Muskel, der sich mit jedem Schlag in Kraft und Geschwindigkeit übt. Als zentrales Organ belebt es unsere Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Kaum jemand denkt dabei daran, dass es dafür selbst vitalisierende Unterstützung braucht.

## Magnesium

Geht es um die Regulation der Herzfunktion, ist Magnesium unentbehrlich. Bei Mangelzuständen zeigen sich Herzrhythmusstörungen, der Blutdruck kann ansteigen, Blutgerinnsel können sich vermehrt bilden und die allgemeine Leistungsfähigkeit nimmt ab. Sonnenblumenkerne, Mandeln, Baumnüsse, Haferflocken und Naturreis sind gute Magnesiumlieferanten. Auch magnesiureiche Mineralwässer gelten als verlässliche Quellen.

## Coenzym Q10

Was äusserlich aufgetragen so manches Fältchen glätten soll, ist innerlich ein wahrer Alleskönner. Vor allem wenn es um die Herzgesundheit geht, ist das Coenzym Q10 ein wertvoller Partner. Es kann die Herzfunktion bei Herzinsuffizienz verbessern und schützt die Blutgefässe vor oxidativem Stress. Zudem zeigt es positive Effekte bei Angina Pectoris (Herzenge) und wirkt Müdigkeit und Erschöpfung entgegen. Ein Normalbedarf lässt sich grösstenteils über die körpereigene Produktion decken. Erhöhte Nachfrage besteht aber ausgerechnet bei herzkranken Menschen, vor allem dann, wenn sie bereits über längere Zeit Cholesterinsenker (Statine) eingenommen haben.

## Folsäure und weitere B-Vitamine

In «Herzensangelegenheiten» übernehmen auch einige Vitamine der B-Gruppe

eine wichtige Rolle, da sie beispielsweise erhöhte Homocysteinwerte senken können. Homocystein ist ein körpereigenes Zwischenprodukt im Aminosäurestoffwechsel und wurde bereits vor Jahren als deutlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen identifiziert. Zu hohe Spiegel können die Blutgefässe schädigen und die Mikrozirkulation verschlechtern. Wird die Homocysteinmenge im Körper hingegen durch eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen im Rahmen gehalten, kommt es seltener zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Weizenkeime, Spinat, Eier, Fleisch und Milchprodukte sind gute Vitamin-B-Lieferanten, weshalb sie dem Herzen zuliebe regelmässig den Speisplan bereichern sollten. ■



## 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

# «Früherkennung» ist das Zauberwort

Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten beim Mann. Deshalb empfehlen Urologen wie Dr. med. Tilmann Möltgen eine Vorsorgeuntersuchung spätestens ab einem Alter von fünfzig Jahren. Eine ausgewogene Ernährung und Sport mindern das Risiko für Prostatakrebs.

Fabrice Müller



Wo genau befindet sich die Prostata?

**Dr. med. Tilmann Möltgen\***: Die Prostata liegt vor dem Enddarm und unmittelbar unter dem Blasenaustritt. Dabei umschliesst sie ringförmig die Harnröhre. Ihre Form gleicht einer Esskastanie. An die Harnblase schliesst sich nach unten die Harnröhre an, die im oberen Teil durch die Prostata und anschliessend durch den Penis führt.

## Welche Aufgaben hat diese Drüse?

An jedem Samenerguss ist die Prostata beteiligt und funktioniert dann wie eine Art Mischventil. Beim Samenerguss schießen die Spermien in die Samenleiter, die von hinten in die Prostata münden. Samen und Samenbläschenflüssigkeit laufen durch einen Kanal durch die Prostata und spritzen dann in die Harnröhre. Die Prostata sondert beim Samenerguss zusätzlich den grössten Teil des Sekretes ab. Darin ist übrigens auch das Erbgut des Menschen enthalten.

\* Dr. med. Tilmann Möltgen ist stellvertretender Chefarzt am Prostatakrebs- und Uroonkologischen Zentrum des Kantonsspitals Aarau ([www.prostatazentrum.ch](http://www.prostatazentrum.ch)).

## Warum sollten Männer ab einem gewissen Alter ihrer Prostata vermehrt Beachtung schenken?

Grundsätzlich empfehlen wir Männern ab fünfzig, mit der Vorsorgeuntersuchung zu beginnen. Bei positiv getesteten Familienmitgliedern ist es ratsam, die Prostata bereits mit fünfundvierzig Jahren untersuchen zu lassen. Denn: Prostatakrebs ist zumindest teilweise auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen. So hat ein Mann, dessen Vater oder Bruder Prostatakrebs hat, ein zweifach höheres Risiko gegenüber der übrigen männlichen Bevölkerung, selbst auch an Prostatakrebs zu erkranken. Je früher ein Prostatakrebs entdeckt wird, umso besser stehen die Heilungschancen. Durch einen Prostatakrebs sterben 4,4 Prozent aller Schweizer Männer verfrüht, damit ist dieser die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache nach dem Lungenkrebs. Eine grosse europaweite und multizentrische Studie, an der auch das Prostatakrebszentrum in Aarau beteiligt war, zeigt, dass regelmässige Vor-

sorgen die Todesrate wegen Prostatakrebs klar senken. Die Früherkennung ist deshalb das Zauberwort im Umgang mit Prostatakrebs.

## Auf welche Symptome, die auf eine mögliche Störung der Prostata hinweisen, sollten Männer achten?

Die Symptome reichen von Potenzstörungen über Probleme beim Wasserlassen bis zu Schaum oder Blut im Urin. Prostatakrebs entwickelt sich meist langsam und verursacht lange keine Beschwerden, solange er auf die Prostata beschränkt ist. Im Frühstadium verhält er sich in aller Regel still und wächst als Knoten in der Prostata langsam vor sich hin. Erst in fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung entwickeln sich verschiedenartige Symptome. So kann der Krebs durch lokales Wachstum die Prostata überschreiten und in Nachbarorgane einwachsen und so zu Harnblasenentleerungsstörungen, blutigem Urin, Urininkontinenz, Stuhlunregelmässigkeiten und Nierenfunktionsstörungen führen.

„ Grundsätzlich empfehlen wir Männern ab fünfzig, mit der Vorsorgeuntersuchung zu beginnen.“

„ Prostatakrebs entwickelt sich meist langsam und verursacht lange keine Beschwerden, solange er auf die Prostata beschränkt ist.“

Die Knochen sind ein häufiger Ort für Metastasen und können zu Schmerzen in der Wirbelsäule oder in anderen Knochen führen.

## Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit der Prostata?

Hierzu gibt es keine klaren Empfehlungen. Die Ernährung spielt jedoch sicher eine wichtige Rolle. Ein hoher Konsum von rotem Fleisch wie auch Übergewicht gehören zu den Risikofaktoren. Auch Raucher haben ein minim höheres Risiko für Prostatakrebs.

## Wie kann man einer Prostataerkrankung vorbeugen?

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, regelmässige körperliche bzw. sportliche Betätigung und Normalgewicht mindern das Risiko für Prostatakrebs. Mediterrane und asiatische Kost helfen beim Vorbeugen. Empfehlenswert sind deshalb fettarme Gerichte, Olivenöl statt tierischer Fette, viel Früchte und Gemüse sowie ein bis zwei Gläser Rotwein pro Tag. Als besonders vorbeugend gegen Prostatakrebs, wenn auch noch nicht abschliessend geklärt, gelten die pflanzlichen Inhaltsstoffe Isoflavone beispielsweise aus Sojabohnen oder rotem Klee, Lignane aus Leinsamen oder Getreide, Flavonoide aus Äpfeln, Thymian oder Tee sowie Lycopin aus Tomaten, Wassermelonen oder Grapefruit.

## Wie stehen die Erfolgchancen einer Prostatabehandlung?

Die Erfolgchancen stehen grundsätzlich sehr gut. Je früher eine Prostataerkrankung erkannt wird, desto besser stehen die Heilungschancen. ■

## „ Was für Behandlungsmethoden gibt es bei einem Prostataleiden?

Hier gilt es, zwischen drei Krankheitsbildern, die mit der Prostata in Zusammenhang stehen, zu unterscheiden.

**1.** Immer mehr Männer, die unter **Potenzproblemen** leiden, utoen sich und wenden sich an ihren Arzt. Bei Potenzstörungen sind oft andere Erkrankungen wie verstopfte Blutgefässe, Nervenstörungen oder Herzleiden im Spiel. Das Potenzproblem zeigt sich als erstes Bild. Wir setzen hier in der Regel auf eine medikamentöse Therapie.

**2.** Bei einer **Prostatavergrösserung**, die sich meist durch starken Harndrang oder Inkontinenz äussert, lassen sich die Symptome im Frühstadium mit Medikamenten verschiedener Klassen lindern – zum Beispiel mit einem Phytopharmakon. Falls Medikamente nicht genügend wirken, kann mit einer sogenannten transurethralen Prostataresektion (TURP) störendes Prostatagewebe entfernt bzw. abgeschabt werden. Die konvektive Wasserdampfablation der Prostata ist eine sehr schonende Behandlungsmethode, bei der das Gewebe der Prostata geschrumpft wird. Eine weitere Methode ist die Entfernung des vergrösserten Prostatagewebes mittels Laser und Endoskop.

**3.** Die Therapie bei einem **Prostatakrebs** hängt vom Grad der Aggressivität ab. Etwa dreissig Prozent der Karzinome werden als wenig signifikant angesehen und daher jährlich beobachtet. Etablierte definitive Heilungsverfahren sind die Totalentfernung der Prostata, die mittlerweile fast überall nur noch mit einem Operationsroboter in Schlüssellochtechnologie durchgeführt wird, und die Bestrahlung der Prostata von aussen oder durch implantierbare radioaktive Stäbchen von innen. Neue und experimentelle Verfahren sind die HIFU, bei der versucht wird, die Krebsareale in der Prostata zu bestrahlen und das Organ im Körper zu belassen. Die Schwierigkeit bei dieser sogenannten fokalen Therapie ist allerdings, dass der Krebs eben fast nie nur an einer Stelle in der Prostata ist und die Patienten möglicherweise keine dauerhafte Sicherheit haben.

# Inkontinenz – das grosse Tabuthema

Mehr als 400 000 Menschen in der Schweiz leiden an Harninkontinenz, zwei Drittel davon sind Frauen. Viele Betroffene haben allerdings Hemmungen, sich deswegen medizinischen Rat einzuholen. Wird eine Inkontinenz jedoch nicht behandelt, kann sie zu einem echten Problem werden – mit Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Dr. Sophie Membrez-Turpin, Apothekerin

Medizinisch betrachtet ist die Inkontinenz durch unfreiwilligen Urinabgang gekennzeichnet. Frauen sind vor allem deshalb häufiger davon betroffen, weil ihr Beckenboden während der Schwangerschaft durch das Gewicht des Babys, während der Geburt durch extreme Dehnung und schliesslich in der Menopause durch das Erschlaffen der Muskulatur und des Gewebes stark strapaziert wird. Inkontinenz ist deshalb zumeist sehr belastend, weil sie nicht nur Einschränkungen bei sportlichen oder sozialen Aktivitäten mit sich bringt. Sie stellt zudem ein Hindernis im täglichen Leben dar. Bereits einfache Tätigkeiten wie Treppensteigen, schnelles Gehen, Tragen von Taschen, Niesen oder Husten können zu ungewolltem Urinabgang führen, was Angst vor unangenehmen Situationen macht. Je nach Art der Inkontinenz und auch abhängig von der jeweiligen Ursache, die dahintersteckt, wird eine Inkontinenz zumeist unterschiedlich wahrgenommen.

## Belastungsinkontinenz

Der Urinabgang tritt ein, wenn sich durch körperliche Anstrengung der Druck im Bauchraum erhöht und das bereits geschwächte Gewebe des Beckenbodens zu stark belastet. In der Folge kommt es zu einem passiven und unfreiwilligen Abgang von Urin. Dieser Spannungsmangel im Beckenboden geht häufig auf eine Geburtsverletzung im Zusammenhang mit einer Entbindung zurück oder auf altersbedingte degenerative Prozesse (Gewebeschwäche oder

„Einfache Tätigkeiten wie Treppensteigen, schnelles Gehen, Tragen von Taschen, Niesen oder Husten können zu ungewolltem Urinabgang führen.“

niedrige Hormonspiegel). Schätzungen zufolge weisen zwanzig bis dreissig Prozent aller Frauen nach einer Entbindung Symptome einer Harninkontinenz auf. Hinzu kommen weitere Faktoren, die eine Belastungsinkontinenz hervorrufen oder verschlimmern können, so zum Beispiel chronischer Husten im Zusammenhang mit Lungenerkrankungen, Verstopfung oder Fettleibigkeit.

## Wie sprechen Frauen darüber?

«Ich habe Angst vor Lachanfällen.»

«Ich kann nicht mehr rennen oder springen wie früher.»

«Sobald ich schwer trage, geht Urin ab.»

## Dranginkontinenz (überaktive Blase)

Eine Überaktivität der Blasenmuskulatur führt zu einer anderen Art der Inkontinenz. Die Symptome äussern sich durch häufigen Harndrang, der sowohl tagsüber als auch nachts auftritt, nicht unterdrück- und kontrollierbar ist und oftmals zu Harnabgang führt. Kann die betroffene Person den Harnabgang noch kontrollieren, spricht man nur von einer Reizblase.

Gründe dafür können Entzündungserkrankungen oder wiederkehrende Harnwegsinfekte, altersbedingte hormonelle Veränderungen oder ein reduziertes Blasenvolumen aufgrund von Tumoren, Blasensteinen oder Zysten sein.

## Wie sprechen Frauen darüber?

«Ich gehe fünfzehnmal am Tag auf die Toilette!»

«Ich wage kaum, das Haus zu verlassen.»

## Männer sind seltener davon betroffen

Ab einem Alter von 65 Jahren leidet jeder vierte Mann an Inkontinenzproblemen. Die häufigste Form ist die Überlaufinkontinenz, die mit einer altersabhängigen Prostatavergrösserung zusammenhängt, was zu einer Blockierung der Harnröhre führt und die Urinpassage erschwert. Die Blase entleert sich nicht vollständig und ihre übermässige Füllung führt zur Inkontinenz. Beim Mann kommt als weiterer Grund ein unzureichendes Funktionieren des Schliessmuskels hinzu. Dies ist häufig die Folge einer totalen Prostatektomie (Entfernung der Prostata aufgrund einer Krebserkrankung).

## Rehabilitation ist zu empfehlen

Im Falle einer Belastungsinkontinenz empfiehlt sich vor jeglichem chirurgischen Eingriff eine perineale Rehabilitation. Die dabei getroffenen Massnahmen werden unter Anleitung eines Physiotherapeuten oder einer Hebamme durchgeführt und haben zum Ziel, die Beckenbodenmuskulatur aufzubauen und im Anschluss zu lernen, sie im Alltag einzusetzen. Die betroffene Person lernt so, mit Belastungen wie Husten, Niesen, Rennen oder Tragen schwerer Lasten umzugehen, ohne zu viel Druck auf den Beckenboden auszuüben. Bei der Rehabilitation kommen unterschiedliche Techniken zum Einsatz (Biofeedback, manuelle Therapie, Elektrostimulation usw.), von denen die jeweils für den Einzelfall am besten geeigneten ausgewählt werden müssen. Besteht die Inkontinenz trotz aller Anstrengungen fort, sollte eine Kontrolle beim Urologen durchgeführt werden, damit wirksame Behandlungs- oder Operationsmöglichkeiten ausgelotet werden können.

## Training zur Kräftigung des Beckenbodens

Die Muskulatur des Beckenbodens kann mit einfachen Übungen gekräftigt werden. Sie müssen täglich durchgeführt werden, sobald sich die Gelegenheit dazu bietet (vor dem Fernseher, beim Lesen eines Buches, im Auto an der Ampel oder beim Kochen):

- Ziehen Sie den Beckenboden zehn- bis zwanzigmal hintereinander zusammen und halten Sie die Kontraktion ungefähr zehn Sekunden lang. Achten Sie darauf, dabei nicht die Gesäss-, die Oberschenkel- oder die Bauchmuskulatur zu beanspruchen. Konzentrieren Sie sich ausschliesslich auf Ihren Beckenboden.
- Lassen Sie die Muskulatur zehn Sekunden lang locker und nehmen Sie die Kontraktion anschliessend wieder auf.
- Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal pro Tag.

## Letzte Möglichkeit: Operation

Bei Frauen ist ein chirurgischer Eingriff für Patientinnen angezeigt, die an einer ihren Alltag einschränkenden Belastungsinkontinenz leiden. Eine aktuelle Technik besteht in der Einlage eines Kunststoffbändchens unter die Harnröhre, das einen Ersatz für die versagenden Stützstrukturen darstellen soll. Der Eingriff wird unter Lokalanästhesie ambulant durchgeführt, ist wesentlich weniger invasiv als die bisher angewendeten Techniken, erzielt aber dieselben Resultate, nämlich eine Erfolgs-

rate von achtzig Prozent nach fünf Jahren. Dieser Eingriff ist mit nur geringem Schmerz verbunden. Die unter die Vaginalschleimhaut eingelegte Prothese ist weder tast- noch sichtbar. Bei Männern zielt die chirurgische Behandlung vor allem auf die Korrektur des Schliessmuskelsversagens ab, die eine Folge einer Prostataentfernung sein kann. Hier stehen mehrere innovative Techniken wie ein Kunststoffband hinter der Harnröhre oder ein künstlicher Sphinkter (Schliessmuskel) zur Verfügung. ■

# FEMANNOSE<sup>®</sup> N

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

## Blasenentzündung ade!

## Eine wirksame erste Wahl ohne Antibiotikum

Bei Harnwegsinfektionen ausgelöst durch E. coli Bakterien

- **Wirkt rasch in der Blase**  
Wirkeintritt bereits nach einer Einnahme möglich
- **Sehr gute Verträglichkeit**  
Dank natürlicher D-Mannose
- **Keine Resistenzbildung**  
E. coli Keime werden inaktiviert und ausgeschieden



# Wilde Locken oder vornehme Glatze?

Während die einen mit einem vollen Haarschopf gesegnet sind, müssen andere mit eher schütterem Haar vorliebnehmen. Doch warum ist das so? Und was lässt sich machen, um seine Haarfülle zu optimieren? Antworten finden Sie hier.

Christiane Schittny, Apothekerin

Haare wachsen nicht nur auf dem Kopf, sondern auch – oft fast unsichtbar – am ganzen Körper mit Ausnahme der Handinnenflächen, der Fusssohlen, Brustwarzen und Lippen. Während die Haare beziehungsweise das Fell bei vielen Tieren eine Schutzfunktion gegen Kälte und Umwelteinflüsse haben und als Tast- und Orientierungsorgane dienen, hat diese Funktion beim Menschen kaum eine Bedeutung. In fast allen Kulturen spielen die Kopfhare hingegen eine mehr oder minder grosse Rolle als schmückendes Element. Umso schlimmer für manche Menschen, wenn die Haarpracht langsam verloren geht.

## Die Rolle der Gene

Ob ein Mensch volles oder schütteres, schwarzes oder rotes, glattes oder gewelltes Haar besitzt, liegt vor allem an den Genen, die er von Mutter und Vater

„Ob ein Mensch volles oder schütteres, schwarzes oder rotes, glattes oder gewelltes Haar besitzt, liegt vor allem an den Genen, die er von Mutter und Vater vererbt bekommen hat.“

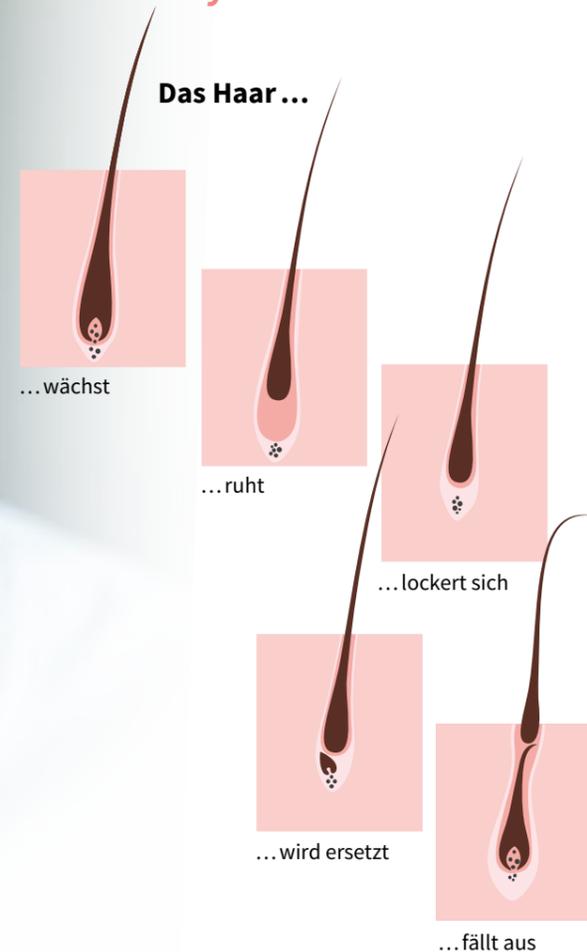
vererbt bekommen hat. Diese Gene sind ein Teil des Bauplans aller Lebewesen und geben vor, wie sich der Körper mit all seinen spezifischen Merkmalen wie zum Beispiel Geschlecht, Körpergrösse, Aussehen oder Veranlagungen entwickeln wird. Das Erbgut wird jedem Menschen in die Wiege gelegt und ist nicht von aussen beeinflussbar.

Neben den Genen spielen aber auch noch andere Faktoren für das Aussehen unserer Haarpracht eine Rolle. Dazu zählt beispielsweise das Alter oder das Geschlecht. Im Verlauf der Jahrzehnte werden die Haare meist feiner und trockener, die Dichte nimmt ab und sie werden mit der Zeit grau. Vor allem bei Männern kann es zu einer Glatzenbildung kommen: Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass über hundert verschiedene Gene dabei eine Rolle spielen. Und die Mehrheit dieser Gene stammt von der Mutter!

## Phasenweises Wachstum

Ein Haar wächst pro Tag etwa 0,3 bis 0,5 Millimeter. Auf ein Jahr gerechnet sind dies etwa fünfzehn Zentimeter. Doch ins Unendliche können unsere Haare nicht wachsen. Ihre Lebenszeit ist begrenzt und schliesslich fallen sie aus,

## Haarzyklus



Jedes Haar durchläuft bis zum Ausfallen einen genormten Zyklus, der aus verschiedenen Phasen besteht.

um neuen Haaren Platz zu machen. Der Haarzyklus beschreibt die verschiedenen Wachstumsphasen eines Haarfollikels. Unter einem Haarfollikel versteht man die Struktur, die die Haarwurzel umgibt und die für die Verankerung des Haares in der Haut sorgt.

Während der Wachstumsphase, in der sich etwa achtzig Prozent aller Haare befinden, entsteht zunächst ein Haarfollikel, der ein Haar ausbildet. Dieses Haar wächst fortlaufend während etwa zwei bis sechs Jahren. Über welchen Zeitraum ein Haar wachsen kann, ist ebenfalls in den Genen abgespeichert und hat einen direkten Einfluss auf die Länge, die ein Haar maximal erreichen kann. Dann folgt die Übergangsphase. Sie dauert nur etwa zwei Wochen. In dieser Zeit verkümmert der Follikel und stösst das Haar ab. In der etwa zwei- bis dreimonatigen Ruhephase regeneriert der Haarfollikel und bildet ein neues Haar. Der Haarzyklus beginnt wieder von vorne.

## Übermässiger Haarausfall

Die natürliche Lebensdauer der Haare ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Es ist auch völlig normal, dass jedes Haar nach einer gewissen Zeit ausfällt und durch ein neues ersetzt wird. Bei Menschen mit einem kürzeren Haar-

Haarausfall?  
Kraftlose Haare?  
Brüchige Nägel?

**Biotin-Biomed® forte**



Nur  
1 x täglich  
1 Tablette



Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen  
als Folge von Biotinmangel

- Vermindert den Haarausfall
- Erhöht die Haar- und Nageldicke
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität

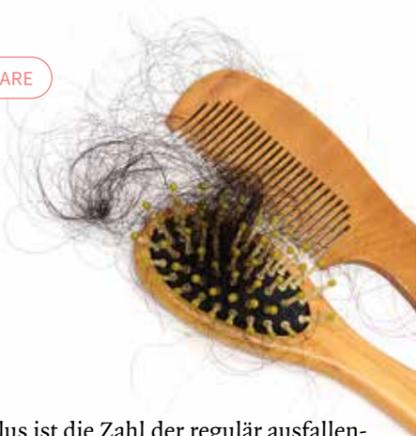
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

In Apotheken und Drogerien.

biotin.ch

**BioMed®**

BioMed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf.  
© BioMed AG, 06/2020. All rights reserved.



Diese Vitamine und Mineralstoffe helfen

Manche Mikronährstoffe können gesundes Haar fördern und Haarausfall vorbeugen. Hier sind die Wichtigsten:

- **Biotin** wird manchmal auch als Vitamin H oder B7 bezeichnet und hat einen besonderen Einfluss auf Haut und Haare. Es aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Neubildung von Haarfollikeln. Zudem scheint es ein frühzeitiges Ergrauen der Haare zu verzögern.
- Die **B-Vitamine, Vitamin C und Carnitin** fördern das Haarwachstum und wirken Haarausfall entgegen.
- **Zink und Omega-3-Fettsäuren** stärken die Haarstruktur und verleihen dem Haar Elastizität und Glanz.
- **Vitamin E** verbessert die Durchblutung der Kopfhaut und trägt dazu bei, dass die Haarwurzeln besser mit Nährstoffen versorgt werden können.
- **Pantothensäure und L-Cystin** steigern das Zellwachstum. Ihnen wird eine positive Wirkung gegen Haarausfall zugesprochen.

zyklus ist die Zahl der regulär ausfallenden Haare dementsprechend höher: Das können bis etwa hundert Haare am Tag sein – was besorgniserregend aussehen kann. Doch durch die stetig nachwachsenden Haare bleibt die Haarfülle insgesamt erhalten. Problematisch wird es erst, wenn über einen längeren Zeitraum mehr Haare ausfallen als nachwachsen. Dann spricht man von übermässigem Haarausfall.

Haarausfall kann viele Ursachen haben

Am häufigsten ist der erblich-hormonell bedingte Haarausfall durch männliche Hormone. Das ist zwar öfter bei Männern der Fall, aber auch Frauen können betroffen sein. Durch eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel auf Androgene verkümmern die Haarwurzeln und die Wachstumsphase der Haare wird verkürzt. Die nachwachsenden Haare werden immer dünner und kurzlebiger, bis die Haarfollikel schliesslich ihre Tätigkeit ganz einstellen. Viele weitere Ursachen können ebenfalls Haarausfall begünstigen. Das Alter, aber auch ungünstige Umwelteinflüsse, fal-

sche Ernährung, Eisenmangel, verschiedene Stoffwechselerkrankungen, Infektionskrankheiten, Erkrankungen der Kopfhaut, Bakterien und Pilze, eine unerwünschte Nebenwirkung von Medikamenten, Stress oder hormonelle Schwankungen bei der Frau während der Schwangerschaft, Stillzeit oder Wechseljahre sind einige Beispiele für Faktoren, die zu Haarausfall führen können.

Therapie bei erblich-hormonell bedingtem Haarausfall

Der Wirkstoff Minoxidil kann – in unterschiedlichen Dosierungen für Männer und Frauen – als Lösung auf die Kopfhaut aufgetragen werden. Der Haarausfall wird bei regelmässiger Anwendung oft deutlich vermindert und kräftigere Haare können nachwachsen. Bis sich

eine Wirkung einstellt, braucht es jedoch Geduld. Nach einer ersten Symptomverschlimmerung nach etwa vier- bis achtwöchiger Anwendung werden erste positive Ergebnisse oft erst nach mehreren Monaten sichtbar.

Für Männer steht auch der verschreibungspflichtige Wirkstoff Finasterid in Form von Tabletten zur Verfügung. Der Arzneistoff beeinflusst den männlichen Hormonhaushalt, genauer gesagt den Stoffwechsel von Testosteron. Finasterid verlangsamt den Haarverlust und die vorhandenen Haare können dichter nachwachsen. Auch hier sind erste positive Resultate erst nach einigen Monaten zu beobachten. Für Frauen ist der Wirkstoff nicht zugelassen und insbesondere Schwangere sollen den Kontakt zu Finasterid besonders sorgfältig meiden. ■



# Haarige Fakten

Unsere Haarpracht ist so unterschiedlich wie wir Menschen selbst. Was aber steckt dahinter, dass kein Haar dem anderen gleicht?

Christiane Schittny, Apothekerin

**D**unkel oder blond, glatt oder krause, dick oder dünn, füllig oder nur spärlich vorhanden: Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, wie sich Haare auf unserem Kopf ausprägen. Die Haarfarbe beispielsweise hängt vom Pigment Melanin ab, das in unseren Haarwurzeln steckt. Je nach Menge und Kombination der Pigmente wachsen schwarze, braune, rote oder blonde Haare.

Ob unser Haar glatt oder lockig ist, liegt vor allem an der Form der Haarfollikel. Das ist eine Art Hülle der Oberhaut, in der das Haar entsteht und in der sich die Haarwurzel verankert. Runde Follikel produzieren glattes Haar, ovale Follikel hingegen krauses. Die Anzahl der Haare wiederum hängt massgeblich von der Haarfarbe ab. So haben Rothaarige mit ihren zumeist an die 90 000 Haaren im

Schnitt deutlich weniger Haare als Blonde, deren Haarpracht an die 150 000 Haare zählt. Erstaunlich ist vor allem, welche Haarlängen wir in kürzester Zeit produzieren können. Hätten Sie gewusst, dass Ihre Haare auf Ihrem Haupte zusammengerechnet dreissig Meter pro Tag wachsen? Das entspricht sagenhaften zehn Kilometern pro Jahr! ■

**ALOPEXY®** 2% 5%  
Minoxidil (NEU)



## Haarausfall stoppen?

Stimulieren Sie den Haarwuchs

- ✓ Effektive Lösung gegen Haarausfall
- ✓ Ohne fettiges oder klebriges Gefühl
- ✓ Sichtbare Ergebnisse in einigen Wochen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Pierre Fabre Pharma AG. ALO-210319-CH-DE

## Leistungsfähig und stark bleiben:

SiderAL® Ferrum – Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

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

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



# Viren im Intimbereich

Geschlechtskrankheiten sind Infektionen wie viele andere auch. Die meisten von ihnen sind heilbar, doch es kann mitunter gefährlich werden, wenn sie nicht erkannt und behandelt werden. Vorbeugen ist nicht schwer und bringt erstaunlich viel!

Christiane Schittny, Apothekerin

Viren können den ganzen Körper befallen. Wir kennen diese Erreger im Zusammenhang mit Kinderkrankheiten wie Röteln, Masern oder Windpocken, aber auch als Auslöser von Grippe, Covid-19, Darminfektionen, Lippenherpes, Warzen oder Bindehautentzündungen am Auge, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Manche Geschlechtskrankheiten lassen sich ebenfalls auf Viren zurückführen: Zu den am häufigsten vorkommenden Erkrankungen im Intimbereich gehören Genitalherpes und HPV, eine Erkrankung, die durch das humane Papillomavirus hervorgerufen wird.

## Genitalherpes – eine Infektion mit Herpes simplex

Genitalherpes, in der Fachsprache als Herpes genitalis bezeichnet, ist eine Geschlechtskrankheit, die durch bestimmte Herpesviren (meist HSV-2) verursacht wird. Schätzungsweise zehn Prozent der Bevölkerung trägt das Virus in sich, aber höchstens ein Drittel dieser Personen erkrankt daran. Die Ansteckung erfolgt bei sexuellen Kontakten zwischen zwei

Menschen. Manchmal verläuft eine Infektion fast symptomlos, weshalb die Krankheit nicht bemerkt und die Gefahr einer Ansteckung nicht erkannt wird.

Die **Symptome** zeigen sich bei einer Erstinfektion nach etwa zwei bis zehn Tagen. Die kleinen, mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen treten beim Mann am Penis, am Hodensack oder an der Vorhaut auf, bei Frauen vor allem an den Schamlippen und an der Scheide. Seltener sind auch der Analbereich oder die Innenseite der Oberschenkel betroffen. Die Bläschen jucken, brennen und schmerzen. Wenn sie aufreissen, nässen sie und können beim Wasserlassen wehtun. Bei Erstinfektionen oder wenn das Immunsystem geschwächt ist, können auch geschwollene Lymphknoten, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen oder Fieber auftreten.

„ Durch die Verwendung eines Kondoms kann das Ansteckungsrisiko deutlich reduziert werden.“

Die **Dauer** der akuten Erkrankung beträgt einige Wochen, danach sind die Symptome oft verschwunden. Die grösste Ansteckungsgefahr besteht während der Zeit, wo die Bläschen sichtbar sind und nimmt dann fortlaufend ab. Doch die Herpesviren bleiben lebenslang im Körper: In einer inaktiven Form verharren sie – für eine medikamentöse Behandlung unzugänglich – in bestimmten Nervenzellen und werden in regelmässigen Abständen wieder aktiv. Spätere Ausbrüche der Krankheit verlaufen oft milder und kürzer. Oft bemerken Betroffene bei einem Wiederaufflammen des Genitalherpes kaum mehr Symptome, sind aber dennoch ansteckend und können das Virus an andere weitergeben.

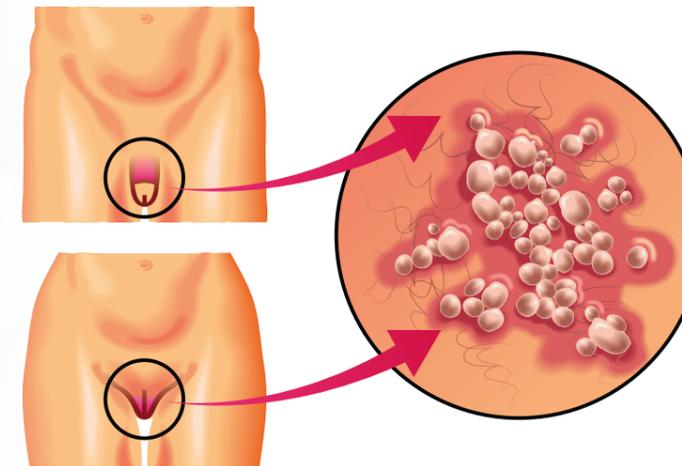
Die **Therapie** des Herpes genitalis erfolgt mit antiviralen Medikamenten, die

vom Arzt verschrieben werden müssen. Diese werden in Form von Tabletten geschluckt und können die Beschwerden lindern sowie die Krankheitsdauer um einige Tage verkürzen. Je früher man diese Arzneimittel einsetzt, desto besser wirken sie. Gegen die Schmerzen können Schmerzmittel eingenommen werden. Um die lädierte Haut nicht unnötig zu reizen, empfiehlt es sich, nicht zu eng anliegende Unterwäsche zu tragen.

Zur **Vorbeugung** einer Ansteckung mit Genitalherpes gibt es eine einfache und bewährte Methode: Durch die Verwendung eines Kondoms kann das Ansteckungsrisiko deutlich reduziert werden. Diese Massnahme empfiehlt sich ganz besonders auch bei wechselnden Sexualpartnerinnen oder Sexualpartnern. Denn potenziell kann jede Person infiziert und ansteckend sein, auch wenn sie nichts von einer Erkrankung spürt. Wer selbst sichtlich erkrankt ist, verzichtet am besten während der akuten Phase ganz auf intime Kontakte, um seinen Partner oder seine Partnerin zu schützen.

**HPV – eine Infektion mit dem humanen Papillomavirus**  
Humane Papillomaviren sind weitverbreitet und werden sexuell übertragen. Schätzungen zufolge infizieren sich bis zu achtzig Prozent der sexuell aktiven

## Genitalherpes



Kleine, schmerzhaft sowie juckende Bläschen im Intimbereich deuten auf einen sogenannten Genitalherpes hin. Die auslösenden Viren werden beim Geschlechtsverkehr übertragen.

Männer und Frauen – vorwiegend im Alter von 16 bis 25 Jahren – mit dem HPV-Virus. Zum Glück verschwindet in neunzig Prozent der Fälle das Virus nach ein bis zwei Jahren wieder und richtet keinen Schaden an. Es gibt eine Vielzahl verschiedener HPV-Typen, die Haut und Schleimhäute infizieren können. Die wenigen gefährlichen Arten können jedoch Krebserkrankungen auslösen.

Das **Risiko**, sich mit HP-Viren anzustecken, ist in gewissen Fällen erhöht. Dazu zählen frühe sexuelle Kontakte vor dem 16. Lebensjahr, mehrere Schwangerschaften und Geburten in jungem Alter, die Nichtverwendung von Kondomen, Rauchen oder ein schwaches Immunsystem. Die Folge einer Infektion hängt von der Art des Virus ab. Die Niedrigrisikotypen verursachen meist ungefährliche, aber unangenehme Genitalwarzen. Die Hochrisikotypen lösen hingegen Gewebsveränderungen aus, die sich im Laufe der Zeit zu bösartigen Tumoren entwickeln können: Gebärmutterhals-, Mund-Rachen-, Anal- oder Peniskrebs sind Beispiele dafür.

Die **Symptome** einer Ansteckung mit HP-Viren können Genitalwarzen sein. Hier handelt es sich um rötliche, bräunliche oder weissliche kleine Hautgeschwülste auf der Haut oder Schleimhaut im Bereich

der Schamlippen, des Penis oder der Analregion. Beschwerden treten selten auf. Gebärmutterhalskrebs hingegen verursacht meist zu Beginn keine Beschwerden. Vaginaler Ausfluss oder Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr können in späteren Stadien auftreten. Zur sicheren Früherkennung dienen regelmässige Zellabstriche vom Gebärmutterhals, die allen Frauen empfohlen werden. Bei Männern können sichtbare Hautveränderungen am Penis ein Hinweis auf eine Krebserkrankung sein.

Zur **Vorbeugung** von HPV-Infektionen wird allen Mädchen und Jungen eine Impfung vor dem 15. Lebensjahr empfohlen, also vor Beginn der sexuellen Aktivität. Dazu braucht es zwei Injektionen im Abstand von sechs Monaten. Doch auch später sind Immunisierungen noch durchaus sinnvoll, um Krebserkrankungen zu verhindern. Als weitere vorbeugende Massnahme steht der Gebrauch von Kondomen an oberster Stelle. Der Safer-Sex-Check auf [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch) zeigt durch das Ausfüllen eines kurzen Fragebogens die persönlichen Risiken für sexuell übertragbare Krankheiten auf, gibt individuelle Tipps zur Vorbeugung und hält viele Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen bereit. ■

# Wellness für die Füsse

Im Herbst verschwinden die Füsse meist für mehrere Monate in Socken und Schuhen. Weshalb man sie aber trotzdem auch im Winter nicht vernachlässigen sollte, erklärt eine erfahrene Fusspflegerin.

Andrea Söldi



**Was treffen Sie als Fusspflegerin an, wenn Ihre Klientinnen und Klienten die Schuhe und Socken ausziehen?**

**Ruth Dölker-Anliker\*:** Die Füsse, die ich sehe, sind so verschieden wie die Menschen selbst und etwas sehr Intimes. Manche Füsse sind gesund, andere durch Krankheiten, Unfälle oder seit Geburt deformiert. Viele Menschen beginnen sofort, sich dafür zu entschuldigen. Das finde ich unnötig. Man muss sich für seinen Körper nicht schämen. Füsse haben eine Geschichte. Ich empfinde jeden Fuss als etwas Einzigartiges und Schönes. Im Gespräch mit den Klientinnen und Klienten und beim Spüren ihrer Füsse passe ich die Behandlung an.

Wie sieht eine professionelle Fusspflege aus? Meine Hauptaufgabe ist das Kürzen der Zehennägel. Ich schaue mir die Nägel und die Haut an und analysiere sie. Je nach Bild entscheide ich mich, welche Behandlung ich anwende. Im Normalfall feile ich mit einer speziellen Maschine, damit keine Risse und Splitter auftreten. Denn beim Schneiden mit der Schere besteht Verletzungsgefahr.

**Wie sollen jüngere Menschen ihre Nägel schneiden?**

Wenn die Nägel noch recht elastisch sind, kann man gut eine Schere oder einen Knipser benutzen. Am besten schneidet man gerade, auf der Höhe der Zehenkuppe oder ganz wenig darüber.

**Wie sollen jüngere Menschen ihre Nägel schneiden?**

Genau. Wenn er nur zwischen den Zehen auftritt, hilft meist eine Salbe aus der Apotheke. Bevor man sie aufträgt, sollte

„Hornhaut ist eigentlich ein natürlicher Schutz, der sich an besonders empfindlichen Stellen bildet.“

Auch die Ecken sollte man gerade und nicht zu tief hinunter schneiden, da sonst die Nägel einwachsen oder Entzündungen entstehen können.

**Was machen Sie mit Hornhaut?**

Hornhaut ist eigentlich ein natürlicher Schutz, der sich an besonders empfindlichen Stellen bildet. Man sollte sie deshalb nur entfernen, wenn sie so dick wird, dass Druckstellen entstehen. Man kann sie mit einer speziellen Hornhautfeile abreiben. Aber Achtung, dass man sich dabei nicht verletzt.

**Sie sehen wohl auch häufig Fusspilz?**

Genau. Wenn er nur zwischen den Zehen auftritt, hilft meist eine Salbe aus der Apotheke. Bevor man sie aufträgt, sollte

man die Füsse waschen und den Bereich zwischen den Zehen gut trockenen – mit einem Tuch oder sogar mit dem Föhn. Zudem rate ich, luftdurchlässige Schuhe und Baumwollsocken zu tragen. Letztere sollte man täglich wechseln und bei mindestens 60 Grad Celsius waschen. Wenn bereits die Nägel befallen sind, wird es schwieriger. Man kann es mit Salzfussbädern probieren: Zweimal wöchentlich einen Teelöffel Salz in ein Becken mit Wasser geben und die Füsse etwa eine halbe Stunde baden. Hilft das nicht, sollte man ärztlichen Rat einholen.

**Fusspilz holt man sich ja häufig in Hallen- und Freibädern oder öffentlichen Wellness- und Saunananlagen. Wie soll man sich dort verhalten, wenn man anfällig ist?**

Badeschuhe können vor Infektionen schützen. Nicht wirksam sind hingegen Duschen gegen Fusspilz. Damit das enthaltene Mittel wirkt, müsste man jeden Fuss mehrere Minuten darunter halten und es danach für einige Zeit einwirken lassen. Der starke Strahl kann zudem Fusspilzschüppchen ablösen und wieder neue Menschen anstecken.

**Was tun bei Hühneraugen und Warzen?**

Sie verursachen Druckstellen und können Betroffene in der Bewegungsfähigkeit stark einschränken. Deshalb sollte man sie entfernen. Bei Hühneraugen gibt es spezielle Pflaster, welche die schmerzende Verdichtung auflösen, bis sie sich ablöst. Funktioniert das nicht, müssen sie herausgeschnitten werden. Als Fusspflegerin stosse ich da an meine Grenzen. Alles, was «blutig» ist, leite ich an eine Podologin weiter.

„Badeschuhe können vor Infektionen schützen. Nicht wirksam sind hingegen Duschen gegen Fusspilz.“



**Sneakers sind gerade allgegenwärtig. Was halten Sie aus gesundheitlicher Sicht von dieser Mode?**

Das ist sicher ein guter Trend. Die Schuhe sind im Grossen und Ganzen bequemer und fussgerechter geworden. Wenn man zwischendurch einmal mit High Heels in den Ausgang geht, ist das nicht schlimm. Doch hohe Absätze fördern die Halluxbildung, wenn man sie häufig trägt. Früher haben besonders Frauen viel zu oft unbequeme Schuhe getragen. Auch manche ältere Menschen mussten in der Kindheit zu eng gewordene Schuhe tragen, wenn kein Geld da war für neue. Diese Auswirkungen sehe ich heute häufig.

**Was empfehlen Sie bei Fusschweiss und unangenehmen Gerüchen?**

Da sind luftdurchlässige Schuhe aus Textilien und echtem Leder besonders wichtig. Ausserdem kann ein Deodorant für die Füsse und Schuhe helfen oder ein Salbeibad. Und natürlich sollte man regelmässig die Füsse waschen und täglich die Socken wechseln.

**Was kann man den Füessen sonst noch Gutes tun?**

Wohltuend ist es, sie einzucremen, zum Beispiel mit einer gut fettenden Salbe oder einem feinen Öl. Auch Fussbäder mit Kräutern wie Lavendel oder Arnika sind erfrischend und entspannend. Wer seine Füsse speziell verwöhnen möchte, gönnt sich hin und wieder eine Fussreflexzonenmassage. In einer Partnerschaft kann man sich gegenseitig die Füsse massieren. Kräftigend und anregend ist Fussgymnastik. Und ich empfehle, immer wieder einmal barfuss zu gehen und dabei den Boden zu spüren. Im Sommer auf einer Wiese und im Winter halt in der Wohnung oder sogar im Schnee.

**Wann empfehlen Sie, eine Fusspflege aufzusuchen?**

Alle Menschen sollten sich hin und wieder etwas Gutes tun. Eine Fuss- und Nagelpflege dient nämlich auch dem Wohlbefinden. Es ist auch eine Art Wellness für die Füsse. ■



**Hühneraugen? Lebewohl®!**

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Melisana AG, 8004 Zürich, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)

## Medizin für Kinder

# HOI DU, MEIN NAME IST PILZI!



Als Fusspilz liebe ich Zehenzwischenräume.

Werde ich entdeckt, versucht man, mich so rasch wie möglich loszuwerden, dabei sind wir Pilze etwas ganz Besonderes!

Eigentlich ist die Welt von uns Pilzen richtig faszinierend. Es gibt zahlreiche Vertreter aus meiner Familie, die bei euch Menschen durchaus hoch im Kurs stehen. So können beispielsweise entfernte Verwandte von mir das Antibiotikum «Penizillin» herstellen. Dein Sonntagzopf gelingt nur durch Mithilfe von Hefepilzen und ich bin mir sicher, dass du dich freust, wenn du im Wald einen Speisepilz entdeckst. Weniger entzückt seid ihr Menschen, wenn sich Schimmelpilze auf euren Nahrungsmitteln ausbreiten und am lästigsten findet ihr es wohl, wenn wir Hautpilze eure äusserste Hülle befallen. Möchtest du wissen, was dann passiert?

### Symptome

Es gibt typische Anzeichen, die dir zeigen, dass du dich mit mir angesteckt hast. Am häufigsten beginnt es, zwischen den Zehen furchtbar zu jucken und zu brennen, die Haut rötet sich oder quillt weisslich auf, bildet eventuell sogar kleine Bläschen und schuppt. Wenn ihr Menschen nichts gegen mich unternimmt, kann die Haut richtig wund werden und Risse zwischen den Zehen ausbilden. Zudem kann ich mich auf weitere Hautareale ausbreiten und auch eure Nägel befallen, die dann dick und porös werden und sich langsam vom Nagelbett lösen.

### Übertragung

Am besten gelingt es mir, über Hautschuppen von einem Menschen zum anderen zu gelangen. Diese Schüppchen können sich beispielsweise am Boden, an Badematten, Strümpfen und Schuhen ansammeln und sind reich an meinen Sporen. Pilzsporen bilde ich zur Vermehrung, Ausbreitung und Überdauerung aus. Sie sind besonders widerstandsfähig, können Monate lang überleben und warten nur auf ihre Gelegenheit, dass sie mit einem geeigneten Hautareal in Kontakt kommen. Ideale Eintrittspforten sind kleine Hautrisse oder offene Stellen.

### Vorbeugung

Es gibt leider viele Massnahmen, die ihr Menschen treffen könnt, damit ich es auf euren Füessen nicht gemütlich habe. Ich habe ein schweres Leben, wenn du Folgendes machst:

- ▶ Wasche deine Füsse regelmässig, trockne sie gut ab und halte deine Fussnägel kurz.
- ▶ Trage luftige Schuhe und besprühe sie wenn nötig mit einem Schuhdesinfektionsspray.
- ▶ Verweile nicht zu lange in Schuhen, in denen du schwitzt.
- ▶ Schlüpfe nicht in gebrauchte Socken von anderen.



- ▶ Wasche Socken bei 60 Grad oder verwende eigene Hygienespüler.
- ▶ Trage im Schwimmbad oder in der Sauna Badeschuhe.

### Behandlung

Um mich wieder loszuwerden, gibt es viele Salben, Tinkturen, Sprays und Cremes. Diese enthalten Wirkstoffe, die mich schlichtweg abtöten, wenn sie regelmässig auf jene Hautstellen aufgetragen werden, auf denen ich es mir gemütlich gemacht habe. Manchmal bin ich aber schon so stark geworden, dass mir diese äusserlichen Präparate nichts mehr anhaben können. Dann verschreibt der Arzt oder die Ärztin Tabletten zum Schlucken, gegen die ich dann wirklich keine Chance mehr habe und die mich nach ein paar wenigen Wochen endgültig zerstören.

# Wetten, Sie wissen nicht, was Apotheken alles tun?

Die Apotheken sind mehr als Medikamentenabgabestellen. Viel mehr. Sie sind Anlaufstellen für gesundheitliche Fragen jeglicher Art. Sie beraten und begleiten, bieten Impfungen an und wichtige Vorsorgeuntersuchungen. Sie sind starke Pfeiler unserer Gesundheitsversorgung, wichtige Arbeitgeberinnen und helfen, die Gesundheitskosten zu minimieren.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Schweizer Apotheken haben täglich 314 000 Kontakte mit Kundinnen und Kunden. Diese Zahl zeigt: Die über 1800 öffentlichen Apotheken im Land sind wichtige, volksnahe Stützen der medizinischen Grundversorgung – und weit mehr als Medikamentenbezugsstellen. Die über 5000 in der Schweiz arbeitenden Apothekerinnen und Apotheker und rund 10 000 Pharma-Assistentinnen und -Assistenten stellen sicher, dass ihre Kundinnen und Kunden bei vielen Gesundheitsfragen eine kompetente, individuelle und sichere Beratung auf Augenhöhe erhalten. Apothekerinnen und Apotheker sind Expertinnen und Experten der Pharmazie und dürfen bestimmte rezeptpflichtige Medikamente nach gründlicher Befragung direkt abgeben. Dank eines fünfjährigen Studiums und stetiger Weiterbildung sind sie bestens vertraut mit allen Medikamenten und pharmakologisch aktiven Substanzen, ihren Wirkungen, Wechselwirkungen und Nebenwirkungen – dies stets auf dem neusten Stand der Forschung. Sie stellen individuelle Medikamente wie Salben und Mischungen für die speziellen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden her. Sie präsentieren Lösungen für akut und chronisch kranke Menschen auf der Suche nach Unterstützung und bieten einfach zugängliche Präventionsdienstleistungen sowie Vorsorgeuntersuchungen an.

„Wussten Sie, dass Sie in einigen Apotheken zum Herzcheck gehen können?“



### Anlaufstelle für viele gesundheitliche Fragen

Wussten Sie, dass Sie in einigen Apotheken zum Herzcheck gehen können? Der von der Schweizerischen Herzstiftung entwickelte HerzCheck® ist die ideale Vorsorge für Herz, Kreislauf und Hirn. Er dauert etwa dreissig bis vierzig Minuten und gibt Auskunft über Ihr persönliches Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko. Falls Sie Asthma oder Allergien haben, an Diabetes erkrankt sind, den Blutdruck messen, den Urin analysieren oder einen Lungencheck machen wollen: Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker um Rat. Ebenso, wenn Sie mit dem Rau-

chen aufhören wollen. Sie erhalten bei jedem gesundheitlichen Problem eine diskrete und vertrauensvolle Beratung, bei Bedarf auch eine Begleitung. Auch Impfungen gegen virale Erkrankungen gehören zum Angebot vieler Apotheken, etwa die Grippeimpfung, die FSME-Impfung (Zecken) und natürlich die Covid-19-Impfung. Überhaupt hat sich jetzt in der Pandemie die Bedeutung der Apotheken erneut gezeigt – nicht zuletzt durch die vielen durchgeführten Coronatests. Die Apotheken haben einen grossen Aufwand betrieben, viel investiert und sich laufend neu organisiert, damit das Gesundheitswesen dem Druck des Coronavirus standhält.

### Hilfe bei alltäglichen Gesundheitsproblemen

Darüber hinaus erhalten Sie in Apotheken bei alltäglichen Gesundheitsproblemen sofortige Hilfe – auch zu Randzeiten. Die Apothekerinnen und Apotheker können anhand von spezifischen Fragestellungen entscheiden, ob sie direkt ein Medikament abgeben, einen Telemediziner/eine Telemedizinerin hinzuziehen oder die Kundinnen oder Kunden an eine andere Fachperson überweisen. Das entlastet die Notfallaufnahmen im Spital sowie die Hausärztinnen und -ärzte, sodass diese sich auf diejenigen Patientinnen und Patienten konzentrieren können, die ihre Hilfe dringend brauchen. ■

# Die Grippeimpfung schützt Sie und Ihr Umfeld

Letzten Winter hatten wir nur wenige Grippefälle zu verzeichnen. Das ist sicherlich auch eine Folge der Corona-Schutzmassnahmen. Das kann sich jedoch ändern, erst recht, wenn mehrere Viren gleichzeitig zirkulieren und sich immer mehr Lockerungen durchsetzen. In vielen Apotheken können Sie sich impfen lassen.

*Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse*

Die saisonale Grippe ist eine akute Atemwegsinfektion, die durch Influenzaviren verursacht wird, die in allen Teilen der Welt zirkulieren. Es gibt vier Typen von Influenzaviren: A, B, C und D. Vor allem Influenza-A- und -B-Viren zirkulieren und verursachen saisonale Krankheitsepidemien. Ein Grund für die fast alljährlichen Epidemien ist, dass sich die Viren laufend verändern. Wenn diese sich vermehren, speziell beim Typ A, kommt es häufig zu kleinen Veränderungen der Viren-Erbsubstanz und damit der Oberflächenstruktur. Das wird von den Abwehrkörpern des Immunsystems sowie von Antikörpern nicht mehr richtig erkannt. Man kann also immer wieder erkranken. Darum werden die Grippeimpfstoffe jährlich der aktuellen Mutation angepasst.

„Die saisonale Influenza lässt sich leicht übertragen, vor allem in überfüllten Räumen wie Schulen, Zügen und Pflegeheimen.“

## Eine Tröpfcheninfektion

Die saisonale Influenza lässt sich leicht übertragen, vor allem in überfüllten Räumen wie Schulen, Zügen und Pflegeheimen. Wenn eine infizierte Person hustet oder niest, werden virushaltige Tröpfchen in der Luft verteilt, die sich bis zu einem Meter weit ausbreiten und Personen in unmittelbarer Nähe infizieren können. Das Virus kann auch via kontaminierte Hände übertragen werden. Um eine Übertragung zu verhindern, ist häufiges Händewaschen sehr wichtig sowie räumliche Distanzierung, Mund und

Nase bei Husten mit einem Taschentuch zu bedecken und bei Symptomen daheim zu bleiben, um die Mitmenschen zu schützen. Die Zeit von der Ansteckung bis zur Erkrankung, Inkubationszeit genannt, liegt zwischen einem und vier Tagen.

## Ähnliche Symptome wie bei Covid-19

Die saisonale Grippe ist gekennzeichnet durch plötzlich einsetzendes Fieber, Husten (meist trocken), Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, starkes Unwohl-

sein, Halsschmerzen und eine laufende Nase. Der Husten kann sehr stark sein und zwei oder mehr Wochen andauern. Die Krankheit kann auch symptomlos verlaufen. Die meisten Menschen erholen sich innerhalb einer Woche von Fieber und anderen Symptomen, ohne dass sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen müssen. Die Grippe kann jedoch zu schweren Erkrankungen oder zum Tod führen, insbesondere bei Risikopersonen. Vor allem Schwangere, Kinder unter fünf Jahren, ältere Menschen sowie Personen mit chronischen Krankheiten haben ein höheres Risiko für eine schwere Erkrankung oder Komplikationen. Für Beschäftigte im Gesundheitswesen besteht ein hohes Infektionsrisiko, da sie vermehrt mit Patientinnen und Patienten in Kontakt kommen, die oft wiederum besonders gefährdet sind. Weltweit verursacht die saisonale Grippe laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) drei bis fünf Millionen schwere Verläufe und mehr als 500 000 Todesfälle. Eine Grippeepidemie kann zu hohen Fehlzeiten in Beruf und Schule führen und die Spitäler überlasten – insbesondere Letzteres gilt es, unbedingt zu vermeiden.

## Parallelpandemien möglich

Die meisten Influenzafälle werden klinisch diagnostiziert. Dies wird allerdings dadurch erschwert, dass auch andere Atemwegsviren wie Rhinoviren oder Adenoviren als grippeähnliche Erkrankung auftreten. Und natürlich Covid-19. Es ist sehr wahrscheinlich, dass SARS-CoV-2 während der Grippezeit 2021/22 immer noch zirkulieren wird. Diese Situ-



■ Direktes Impfen ■ Impfen mit Rezept ■ Impfberatung

„Bei gesunden Erwachsenen bietet der Grippeimpfstoff Schutz, selbst wenn die zirkulierenden Viren nicht genau mit den Impfviren übereinstimmen.“

ation könnte zu einer doppelten Krankheitslast führen, da sich beide Viren ausbreiten und ähnliche Symptome verursachen.

## Impfung ist die beste Prävention

Die wirksamste Methode zur Vorbeugung der Krankheit ist die jährliche Impfung. Es gibt sichere und wirksame, seit über sechzig Jahren verwendete Impfstoffe. Bei gesunden Erwachsenen bietet der Grippeimpfstoff Schutz, selbst wenn die zirkulierenden Viren nicht genau mit den Impfviren übereinstimmen. Bei älteren Menschen kann die Grippeimpfung jedoch weniger wirksam sein, wenn es darum geht, eine Erkrankung zu verhindern, aber sie verringert den Schweregrad der Erkrankung und die Häufigkeit von Komplikationen und Todesfällen.



in der Juli/August-Ausgabe von **astreaAPOTHEKE**.

Die richtige Lösung lautet:

**BLEIBEN SIE JA GESUND**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Die Impfung ist besonders wichtig für Menschen, die ein hohes Risiko für Grippekomplikationen haben und für Menschen, die mit diesen Menschen zusammenleben oder sie pflegen. Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle, meistens im Januar. Auch bei einer Impfung im Dezember bleibt noch genügend Zeit, damit das körpereigene Immunsystem einen Impfschutz aufbauen kann. Der Nationale Grippeimpftag findet am Freitag, 5. November 2021 statt. Impfinteressierte Personen können sich an diesem Tag auch spontan in einer der teilnehmenden Arztpraxen bzw. Impfpapotheken zu einem empfohlenen Pauschalpreis von Fr. 30.– gegen die Grippe impfen lassen.

## Zuverlässig impfen in der Apotheke

In fast allen Kantonen können sich Gesunde ab 16 Jahren in Apotheken ohne Anmeldung und lange Wartezeiten sicher gegen die Grippe impfen lassen. Sie müssen lediglich zusammen mit einer Apothekerin oder einem Apotheker einen Fragebogen ausfüllen und das Einverständnis zur Durchführung mittels Unterschrift bestätigen. Schwangere und Patientinnen oder Patienten, die sich in regelmässiger ärztlicher Behandlung befinden, sollen sich weiterhin bei Ihrem behandelnden Arzt resp. Ihrer behandelnden Ärztin impfen lassen.

Finden Sie eine Impfpapotheke in Ihrer Nähe:  
[www.impfpapotheke.ch](http://www.impfpapotheke.ch)

Knochenverlust ist ein natürlicher Vorgang. Mit siebzig Jahren ist das Skelett der meisten Menschen etwa um ein Drittel leichter als mit vierzig Jahren. Diesen Vorgang nennt man **Osteoporose**: Die Knochen werden spröde und brechen leichter. Regelmässige körperliche Aktivität beugt übermässigem Knochenschwund vor.



Der **Magen** ist von innen mit einer gefurchten Schleimhaut ausgekleidet. Diese enthält etwa fünf Millionen Drüsen, die täglich etwa zwei Liter Magensaft absondern. Unser Körper besteht aus rund hundert Billionen Zellen. Jede einzelne enthält in ihrem Erbgut, den Genen, eine exakte Kopie des Bauplanes unseres gesamten Körpers.

Schon **zwanzig Zigaretten** täglich belasten unsere Lunge mit durchschnittlich 150 Milliliter Teer pro Jahr. Das ist so viel wie der Inhalt einer Kaffeetasse! Teer- und Russpartikel lagern sich in der Lunge ab. Bei einem Rauchstopp wird der Teer zum Glück wieder langsam abgebaut.



Durch **Plauebakterien**, die sich ober- und unterhalb des Zahnfleischrandes ansiedeln, kann es zu entzündlichen Reaktionen des Parodonts (Zahnhalteapparates) kommen. In diesem Fall spricht man von einer Parodontitis oder von parodontalen Erkrankungen.



Die **Plazenta** versorgt den Fötus mit Sauerstoff und Nährstoffen. Sie existiert nur während der Schwangerschaft und entwickelt sich in den ersten zehn Wochen dort, wo sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter-schleimhaut eingenistet hat.

Mit dem **E-Bike** kommt man oft schneller zum Ziel: Vor allem bei innerstädtischen Kurzstrecken ist man mit dem E-Bike schneller als mit dem Auto. Bei einem Arbeitsweg von fünf Kilometer stösst jeder Einzelne, der mit dem E-Bike anstatt mit dem Auto fährt, 2,2 Tonnen weniger CO<sub>2</sub> pro Jahr aus.



Weltweit sind **20 000 Apfelsorten** bekannt. Bereits in alten Kulturen galt der Apfel als Fruchtbarkeitssymbol, insbesondere der rote Apfel wurde als Liebesfrucht angesehen. Der Apfel ist aufgrund seiner Fülle an Nährstoffen sehr gesund. Unter allen Obstsorten ist er der beliebteste und am meisten verzehrte.



**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: 31. Oktober 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 20x 3 hochwertige Granatapfel-Pflegeprodukte von Weleda!**

antikes Kriegsruder-schiff			grosse Sportanlagen	Vorn. d. Musikers Clapton	auf diese Weise, derart		eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)		Abend-mahl-feier	Garten-gerät	die eigene Person	Wert-papiere	weit nach unten reichend		schlecht	nord-westdt. Fluss
ärztliche Beschei-nigung	4						Alters-heil-kunde									
ital. Tonbez. für das A			Grund-farbe				beque-mes Sitz-möbel		winkelig, kantig			1			bibl. Prophet	
engl. Männer-kurz-name			sofort, schleu-nigst		stellen-weise: ... und da		Vögel m. Meissel-schnabel								sächl. Fürwort	
Basis für Merin-gues									frz.: Gold		engl.: falls				lat.: und	Doppel-konsonant
Auf-nahme-taste				Wortteil: Land-wirt-schaft			Polizei-gewahr-sam (Kw.)		lang-weilig				Berg im Albulagebiet: Piz d'...	8		
										9	Ur-kund-person					
schweiz. Slalom-fahrer (Ramon)	portug. See-fahrer †1521	Nasal-laut			engl.: er				Teil des Fusses							
mineral. Gewürz							2									
		senegal. Musiker (Ismael)			früher Vorfahre		Vorn. v. Birolek †									
russ.: ja	Ort mit Flugplatz im Kt. VS			US-Bundes-staat												
Nahrung Aufneh-mender			3				zart, filigran								Falsch-meldung in der Presse	
frz.: Bett					Kletter-tier, Primat											6
neugierig aus-fragen (ugs.)																
	5				Metall-bolzen											7
Kirchen-aus-schluss		Verstoss gegen Gebote Gottes														

**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der September-Ausgabe lautet: **HAUTPFLEGE.**

**WELEDA**  
Seit 1921

**ERFRISCHT TROCKENE AUGEN**

**Visiodoron Malva® Augentropfen**

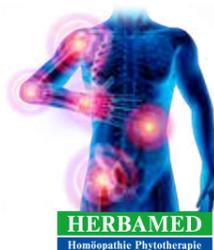
Bei trockenen, gereizten Augen / Pour les yeux secs et irrités  
Natriumhyaluronat & Mslvenextrakt / Hyaluronate de sodium & extrait de mauve

Medizinprodukt. Ausführliche Informationen: siehe Produktinformation. Weleda AG, Schweiz

**NEU: Burgerstein TopFit**

Burgerstein TopFit ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen formuliert und enthält eine umfassende Auswahl an Mikronährstoffen kombiniert mit Ginsengextrakt. Die Vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und C sowie Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung oder für die tägliche Nahrungsergänzung.

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

**Homöopathie bei akuten und anspruchsvollen Indikationen**

Herbamed hat eine neue Produktlinie mit homöopathischen Komplexen für die Therapie von anspruchsvollen Indikationen. Es gibt Krankheiten, Gesundheitsprobleme, für die es in der Medizin keine befriedigenden Lösungen gibt oder nur solche mit erheblichen Nebenwirkungen. Hier öffnen die Herbamed-Medikamente neue Optionen. Der Anfang wird gemacht mit Präparaten, die bei Gicht, Arthrose, Entzündungen und bei Knochen-schwund/-zerfall eingesetzt werden. Erhältlich in Drogerien, Apotheken.

Herbamed AG  
9055 Bühler  
www.herbamed.ch

**Wirkungsvolle Nachtpflege für die empfindliche Haut**

Hoch dosierte Wirkstoffe entfalten ihre aufbauende und regenerierende Wirkung während der Nacht tief in der Epidermis. Auch ohne Parfum erhältlich.

**CRÈME VITALISANTE:** Die Creme befeuchtet, nährt reichhaltig und stimuliert die Gewebeerneuerung. Sie fördert die Durchblutung und vermindert Fältchen sichtbar. Biostimulatoren (Aminosäuren-Komplex), Panthenol sowie Vitamin A und E regenerieren, pflegen und entspannen die Haut während der Nacht. Entdecken Sie Ihre perfekte Nachtpflege auf [www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com).

Louis Widmer SA  
8952 Schlieren  
www.louis-widmer.com

**astrea  
apotheke**  
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

**Gesamtauflage:** 164 668 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2021)  
**Nummer:** 10 – Oktober 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:**

«Immer, wenn es draussen kälter wird, fühlt sich meine Haut sehr rau und trocken an. Vor allem im Gesicht stören mich die schuppigen Stellen. Wie kommt es dazu und was kann ich dagegen tun?»

**Apothekerin:** «Trockene Haut betrifft Ihre äusserste Hülle, die Epidermis. Diese ist an manchen Stellen wie den Augenlidern sogar nur ein paar tausendstel Millimeter dick. Im Normalfall erneuert sie sich etwa alle dreissig Tage. Dabei schieben sich ständig frische Hornzellen von unteren Schichten Richtung Oberfläche. Ältere Zellen trocknen aus und lösen sich zumeist unbemerkt als kleinste Schüppchen ab. Damit dieser Vorgang im Lot bleibt, werden die einzelnen Hornzellen mit körpereigenen Lipiden (Fetten) und Feuchthaltemitteln versorgt. So entsteht eine stabile Struktur, die Sie sich wie eine Mauer aus Ziegeln und Zement vorstellen können. Zudem überzieht ein fetthaltiger Talgfilm die Hornschicht wie die Butter das Brot. In der kalten Jahreszeit minimieren nun Temperaturen unter acht Grad die Talgproduktion. Die Heizungsluft in Räumen wirkt austrocknend. Die Haut braucht eine reichhaltige Pflege, um im Gleichgewicht zu bleiben.»

**Rebekka, 51 Jahre:** «Neben der empfohlenen Pflegelinie für trockene Haut und einem Peeling, mit dem ich sichtbare Hautschüppchen entferne, befolge ich folgende Tipps:

- Ausreichend trinken, weil die Haut auch auf Feuchtigkeit von innen angewiesen ist.
- An der frischen Luft bewegen, weil das die Hautdurchblutung und somit die Nährstoffversorgung ankurbelt.
- Alkoholkonsum und Rauchen einschränken.»

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

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

**NEU: Flam-X Dolo forte Lotion lindert den Schmerz**

Flam-X Dolo forte Lotion ist ein schmerzstillendes Arzneimittel. Es zählt zu den nichtsteroidalen Antirheumatika und wirkt x-fach gegen Schmerzen bei:  
- Arthrose in Knie-, Finger- und Zehengelenken  
- Rückenschmerzen infolge traumatischer Ereignisse  
- Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Axapharm AG  
6340 Baar  
www.flam-x.ch

**HYLO COMOD® – Der Klassiker, vielfach bewährt**

HYLO COMOD® befeuchtende Augentropfen sind die richtige Lösung bei Beschwerden trockener Augen. Dank der Inhaltsstoffe Hyaluronsäure (0,2%) und Natriumhyaluronat (0,1%) wird trockenen Augen mit Fremdkörpergefühl die Feuchtigkeit zugeführt, die sie benötigen. Durch die Ergänzung des natürlichen Tränenfilms sind die Augen lang anhaltend vor schwerwiegenden Schädigungen durch Austrocknung geschützt – komplett konservierungsmittel- und phosphatfrei.

Pharma Medica AG  
9325 Roggwil  
www.pharmamedica.ch

**Wenn die Nerven überlastet sind – Neurodoron® Tabletten**

Gönnen Sie Ihren Nerven wieder Ruhe, wenn Sie oft unruhig und angespannt sind. Neurodoron® mit seiner sorgfältig abgestimmten Wirkstoffkombination hilft dabei.

- Neurodoron®
- Gibt innere Ruhe
  - Stabilisiert die Nerven
  - Lindert nervöse Erschöpfung

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG  
4144 Artesheim  
www.weleda.ch



**GESCHENK**

Rich Day Cream UV 30 (10ml), leicht parfümiert, **Wert CHF 8.80** zu jeder Nachtpflege

Wirkungsvolle  
Nachtpflege für die  
empfindliche Haut

NÄHRT, REGENERIERT UND ENTSPANNT DIE HAUT

  
**Louis  
Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA  


Hoch dosierte Wirkstoffe entfalten ihre aufbauende und regenerierende Wirkung während der Nacht tief in der Epidermis. Das Resultat ist eine frische, geschmeidige und gut genährte Haut. Für die empfindliche Haut auch ohne Parfum erhältlich.



Erfahren Sie mehr über die Produkte

MADE IN SWITZERLAND   
www.louis-widmer.com



TENA®



# Gut schlafen – frisch aufwachen

*Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Wir brauchen diese regelmässige Erholung in der Nacht, um uns zu regenerieren und gesund zu bleiben.*

*Doch etwa jeder dritte Erwachsene leidet an Schlafstörungen. Gründe dafür gibt es viele: Stress und Grübeleien, zu spätes Essen oder unregelmässige Schlafzeiten. Auch Inkontinenz kann die Nachtruhe stören.*



Ein guter Schlaf ist die Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden. Wird er zu oft unterbrochen, kann dies zu erheblichen Problemen bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen. Jede zweite Frau mit Inkontinenz hat auch nachts Probleme mit Urinverlust. Die meisten Betroffenen behelfen sich mit dicken Damenbinden oder anderen Hilfsmitteln, die aber für Inkontinenz ungeeignet sind. Andere verwenden Inkontinenz-Produkte, denen sie auch tagsüber vertrauen. Dabei gibt es spezielle Inkontinenz-Produkte für die Nacht, die für Sicherheit und Trockenheit und damit für einen ruhigen und erholsamen Schlaf sorgen.

Nacht-Einlagen von TENA wurden speziell für die Verwendung im Liegen entwickelt. Sie sind länger und

**47%**

aller Frauen haben auch nachts Probleme mit Urinverlust\*

im hinteren Bereich breiter, verfügen über elastische Seitenbündchen und eine besonders hohe Saugfähigkeit, so dass die Flüssigkeit sicher eingeschlossen wird. Ein Geruchsschutz mit Mikro-Frischeperlen verhindert Geruchsbildung zuverlässig.

Für TENA Lady Discreet Einlagen stehen passende Produkte für die Nacht zur Verfügung. Frauen mit leichter bis mittlerer Inkontinenz, die tagsüber TENA Lady Discreet Normal Einlagen verwenden, schenken TENA Discreet Normal Night Einlagen Sicherheit und Trockenheit im Schlaf. Für Frauen mit stärkerem Urinverlust, die am Tag TENA Lady Discreet Maxi Einlagen nutzen, sind TENA Lady Discreet Maxi Night Einlagen die optimale Lösung für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

## 5 Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Achten Sie auf einen regelmässigen Schlafrhythmus.
2. Vermeiden Sie schwarzen Tee, Kaffee und grössere Mengen Alkohol, wenn Sie dadurch nicht einschlafen können.
3. Nehmen Sie zwei Drittel der täglichen Trinkmenge vor 18 Uhr zu sich.
4. Sorgen Sie für frische Luft im Schlafzimmer, die Temperatur sollte zwischen 15 und 18 Grad liegen.
5. Nutzen Sie bei Inkontinenz spezielle Nacht-Produkte, die Sicherheit im Liegen bieten.



Lust auf mehr Wohlbefinden in der Nacht? Dann am besten gleich ausprobieren.

Kostenlose Proben erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie, auf [www.tena.ch](http://www.tena.ch) oder unter 0840-220222\*\*.

\* TENA Nacht Report (TNS) mit über 1.300 Teilnehmerinnen in Deutschland, Frankreich und den USA, Dezember 2014

\*\* CHF 0.08/ Min. aus dem Festnetz