



Süsse Überraschung

TIERGESCHENKE

BLUTZUCKER

GESUNDES SCHLEMMEN

Schützen Sie sich!

- Halsweh
- Halskratzen
- Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz
- Stimmversagen



www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

- bildet schützendes Hydrodepot über Mund- und Rachenschleimhaut
- schützt die Schleimhaut vor Reizstoffen
- fördert aktiv den Speichelfluss
- beruhigt überreizte Schleimhäute
- befeuchtet die Schleimhaut
- regeneriert Stimmbänder und reduziert Heiserkeit
- lässt Halsschmerzen rasch und spürbar abklingen
- lindert Hustenreiz

Ohne Antibiotika und Antiseptika.

GeloRevoice – die Alternative! Es müssen nicht immer Antibiotika und Antiseptika sein. Ursache für Halsschmerzen sind häufig virale Infektionen. Dagegen sind Antibiotika und Antiseptika in der Regel wirkungslos. Antiseptika und Antibiotika können die Mundflora schädigen, welche das Gewebe vor schädlichen Eindringlingen schützt und gleichzeitig die Immunabwehr unterstützt. Antiseptika wie Cetylpyridinchlorid sollten nicht bei Schleimhautschäden angewandt werden, da sie die Wundheilung verzögern können. Zudem kann Cetylpyridinchlorid durch die Reduktion der Oberflächenspannung den natürlichen, schützenden Schleimfilm des Mund- und Rachenraumes beeinträchtigen.

Medizinprodukt. Vertrieb: Alpinamed AG, Freidorf



Inhalt Dezember 2021

LEITARTIKEL

4 Tiere sind keine Geschenkartikel

GESUNDHEIT

- 7 Immunsystem: Gut geschützt durch den Winter
- 10 Schluckweh: Das halsen wir uns nicht gerne auf
- 12 Stimmt's? Mythen zur Erkältung und Grippe
- 14 Wissenswertes über Arzneikräuter und ihre Anwendung
- 16 Verdauung: Langsam und achtsam essen!
- 18 Darm: Wunderorgan mit vielseitigen Helfern
- 20 Starke Nerven: Resistent durch den Advent
- 22 Im Kontinent der Träume
- 24 Achillessehnenriss
- 26 Volksleiden Rückenschmerzen
- 29 Trockenheit im Intimbereich
- 30 Hämorrhoiden: Wenn es juckt und schmerzt

KINDER

32 Hoi du, mein Name ist Sweety

ERNÄHRUNG

34 Eine zuckersüsse Weihnachtszeit

KÖRPERPFLEGE

- 36 Wohlfühltipps fürs Adventsbadezimmer
- 38 Zucker und Mundgesundheit

DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- 41 Volksabstimmung: Sagen Sie JA zum Schutz der Kinder vor Tabakprodukten
- 47 Sie fragen, wir antworten

INFORMELLES

- 45 Kreuzworträtsel
- 46 Produktetipps
- 47 Impressum

Haben Sie,

liebe Leserin und lieber Leser,



den Titel dieser Ausgabe beachtet, der diesmal «Süsse Überraschung» heisst? Woran lässt Sie diese Überschrift denken? Was kommt Ihnen dabei spontan in den Sinn? Da es in der Schweiz – wie ich finde –

die beste Schoggi gibt, könnte es sich durchaus um eine Schachtel Pralinen handeln. Oder würden Sie sich derzeit eher über herrliche Weihnachtsguetzli freuen? Ich finde, dass grundsätzlich beides sehr gut zum aktuellen Titel passen würde. Ganz unter dem Motto:

„ Die Welt gehört dem, der sie genießt!

Wenn wir diesmal aber über «süsse Überraschungen» schreiben, geht es dabei etwas zynisch gemeint weniger um kulinarische Leckerbissen. Vielmehr erfahren Sie, dass zu viel Zucker nachteilig auf die Gesundheit wirkt. Nicht nur, dass Naschkatzen auf Dauer mit vermehrten Fettpöslertchen zu rechnen haben, auch Blutwerte und Zähne leiden unter dem erhöhten Zuckerkonsum. Wie Sie dennoch sicher durch die verlockende Adventszeit kommen, ist in vielen unserer Beiträge zu lesen. Gewichtskontrolle, starke Nerven und Prävention von Erkältungskrankheiten stehen diesmal bei uns hoch im Kurs. Wie wichtig die Beziehung zu einem herzigen Tiergefährten sein kann, steht gleich auf den nächsten Seiten geschrieben. Sie erfahren aber auch, was es vor der Anschaffung eines Haustieres zu beachten gilt. Der Artikel ab Seite 22 lässt Sie letztlich in sanfte Schäfchenwolken aus Zuckerwatte tauchen. Ein Traumforscher gibt Einblick in die nächtliche Welt der Fantasie. Mir bleibt, Ihnen am Ende nur eines zu wünschen: Frohe, geruhige Festtage und träumen Sie süss!

Herzlichst,
Irene Strauss
Chefredaktorin und Apothekerin

Tiere sind kein Geschenkartikel

Obwohl feststeht, dass ein Haustier kein Objekt ist, kommt es nicht selten zu Fehleinschätzungen und Missverständnissen. Der Tierärztin Gabrielle Brunner sind die Beziehungen zwischen Mensch und Tier ein stetes und wichtiges Anliegen.

Meta Zweifel

Frau Brunner, machen Sie in Ihrer Praxis zuweilen die Erfahrung, dass sich jemand ein Haustier «anschafft», ohne sich zuvor über dessen Eigenschaften und Bedürfnisse informiert zu haben?

Gabrielle Brunner: Im Allgemeinen kümmert man sich schon um Wegleitung. Aber nicht selten stellen wir fest, dass man sich zwar Informationen beschafft, jedoch nur das zur Kenntnis nimmt, was einem gefällt. Und erst im Nachhinein wird festgestellt: «Eigentlich hätte mir dieses Problem bekannt sein müssen, aber ich habe gedacht, es ergebe sich alles von selbst.» Während der Coronapandemie ist es ein paarmal vorgekommen, dass Leute dem aktuellen Trend folgten und einen Hund zu sich nahmen – um bald einzusehen, dass sie sich zu rasch und zu unüberlegt dafür entschieden hatten.

Was halten Sie vom pädagogischen Prinzip, dass ein Haustier für die Entwicklung eines Kindes bedeutungsvoll sei?

Meine persönliche Erfahrung als Mutter wird von verschiedenen wissenschaftlichen Studien bestätigt: Die Beziehung zum Tier fördert die Entwicklung des Kindes in Bezug auf seine Sozialkompetenz, auf Rücksichtnahme und Empathie. Allerdings sind die dafür notwendigen Bedingungen nicht immer gegeben.

Inwiefern?

Wenn ich sehe, wie bei uns in der Praxis ein Kind seine Katze an einem Bein packt und hochhält, ohne dass die Eltern eingreifen – «Das macht er/sie zu Hause auch immer.» – wird mir einmal mehr bewusst, wie wichtig auch in der Kind-Tier-Beziehung die Begleitung und die Vorbildfunktion der Eltern ist. Diesbezüglich sind manchmal erschreckende Mängel feststellbar.

„Wenn das Tier ein soziales Vakuum füllen kann, übernimmt es einen wichtigen Auftrag.“

Kann die Tier-Kind-Beziehung auch therapeutisch wirksam werden?

Ja, wenn das Umfeld und das therapeutische Konzept sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Stimmt das Grundkonzept, kann das Tier beispielsweise einem Kind, das unter einer autistischen Störung leidet, viel Positives bieten. Entscheidend ist jeweils der Einzelfall: Wird dem Kind von Anfang an zu viel Verantwortung für das Tier zugemutet, verpufft der angestrebte erzieherische Effekt.

Gelten Hamster und Meerschweinchen als Schmuse- und Kuschtiere?

Genau diese Tierarten können Kuschtierwartungen nicht erfüllen. Die Eltern des Kindes müssen sich bewusst machen, dass auch ein Nagetier wie etwa der Hamster artgerecht gehalten werden muss. Nagetiere sind Fluchttiere und sind nicht als kuschelige Spielgefährten gedacht. Am ehesten geeignet wären Ratten, die sich wie ein Hund oder eine Katze an den Umgang mit Menschen gewöhnen können. Aber Ratten gehören nun mal nicht zu den beliebten Haustieren.



Die Tierärztin **Gabrielle Brunner** führt in Basel eine Tierarztpraxis. Bei VetTrust, der schweizweit 35 Tierkliniken und Kleintierpraxen angeschlossen sind, ist sie Mitglied der Geschäftsleitung und Leiterin für strategische Geschäftsentwicklung.

Ist es verantwortbar, in der Wohnung ohne jede Auslaufmöglichkeit eine Katze zu halten?

Im Tierschutzgesetz ist verankert, dass eine sogenannte Indoor-Katze nicht als einzelnes Tier gehalten werden darf. Wird einer Einzelgängerkatze eine Gefährtin zugeordnet und die Tiere können sich nicht leiden, ist diese Lösung auch nicht ideal. Die Situation ist dann befriedigend, wenn ein Kätzchen – ich spreche gerne von Katzenwelpen – von Anfang an genügend Zuspruch und ausreichend Bewegung bekommt und sich der Mensch aktiv mit dem Tier beschäftigt. Der Tierhalter oder die Tierhalterin muss bereit sein, Zeit und Interesse zu investieren. Es reicht nicht, wenn er oder sie sich nur als Dosenöffner für Katzenfutter betätigt und ab und zu mit dem Tier schmust. Die körperliche Fitness und auch der Geist der Katze lassen sich mit Apportierspielen oder kleinen Tricks anregen. Zu diesem Thema findet man ausreichend Anleitung in Sachbüchern.

Kommt es oft vor, dass jemand eine Tierhaarallergie entwickelt?

Dies kommt nicht oft, aber doch ab und zu vor. Allergieauslösend sind allerdings nicht die Haare, sondern der Speichel, der an den Tierhaaren klebt. Insbesondere einer Familie mit Kindern empfehle ich, vor dem endgültigen Entscheid für das Büsi oder den Hund vorsichtshalber während einiger Tage ein Tier im familiären Umfeld zu hüten. Um eine Allergieanfälligkeit zu testen, sollte man auf jeden Fall die Expositionsdauer nach Möglichkeit verlängern – also zum Beispiel nicht umgehend die Hände waschen, nachdem man das Büsi oder den Hund gestreichelt hat, sondern die Reaktion abwarten. Unvergesslich ist mir eine hervorragend ausgebildete und ausgezeichnete Tierärztin, die eines Tages im Tierspital Visite machte und plötzlich zusammenbrach. Ambulanz, Spital, Diagnose: Die Frau hatte im Verlaufe von Jahren eine Katzenhaarallergie entwickelt. Der sich ständig repetierende Kontakt mit Katzen hatte sich summiert, sodass die Allergie über Nacht zum Ausbruch kommen konnte.

Aber man kann sich gegen Tierhaarallergie desensibilisieren lassen?

Das ist möglich, aber oft schwierig zu arrangieren. Während der Desensibilisierungsphase darf man keinen Kontakt mit dem Tier haben und muss sich um eine Fremdplatzierung bemühen.



Haustierparasiten sind vermutlich auch ein Problemthema?

Krankheiten, die vom Tier zum Menschen und umgekehrt übertragen werden können, nennt man Zoonosen. In der Regel handelt es sich um Hautpilze, bei Parasiten ist das Spektrum nicht sehr breit. Hält man sich an die üblichen Hygieneregeln, treten hier kaum Probleme auf. Vorsicht geboten ist allerdings bei Schwangerschaft – Stichwort Katzen-Toxoplasmose. Ist eine Frau schwanger oder möchte sie schwanger werden, ist es also ratsam, den Immunstatus bezüglich Toxoplasmose abzuklären.

Wie gefährlich ist Toxoplasmose?

Kommt es während der Schwangerschaft auf dem Weg über den Kot der Katze zu einer Ansteckung, kann dies der Entwicklung des Babys schaden. Hat die schwangere Frau schon Antikörper entwickelt, ist sie nicht gefährdet. Andernfalls sollte sie sich von der Reinigung des Katzenklos fernhalten. Zum Glück haben Katzenfreundinnen und -freunde mittlerweile verstanden, dass man beim Putzen des «Katzenkistli» einen Mundschutz trägt und sorgfältige Handhygiene ein Muss ist. Selbstverständlich wird man auch darauf achten, dass sich kein Kind am Katzenklo zu schaffen macht.

Ein weites Feld ist vermutlich das Thema

«Der alte Mensch und sein Haustier»?

Sie sagen es, allein zu diesem Thema liesse sich ein ausführlicher Beitrag aufbauen. Aus direkter Erfahrung weiss ich, wie



wertvoll der Tierbegleiter etwa für einen demenzkranken Menschen sein kann, aber auch, wie viel Aufmerksamkeit und Sorgfalt von Angehörigen oder Pflegepersonen erforderlich ist. Therapiehunde, die bei Besuchen in Alters- und Pflegeheimen ihren Dienst tun, leisten oft Erstaunliches. Aber auch hier muss klar sein, was zumutbar ist und was nicht, was zu beachten und welcher Aufwand notwendig ist.

Ist das Haustier häufig ein Partnerersatz oder zuweilen ein Ersatz für ein Kind?

In den letzten Jahren hat sich der Auftrag ans Tier sehr stark verändert. In zunehmendem Masse ist es die Basis für Sozialkontakte, wenn nicht gar das einzige Wesen, zu dem man nahen Kontakt hat. Wenn das Tier ein soziales Vakuum füllen kann, übernimmt es einen wichtigen Auftrag. Der Hund als Compagnon, als Gefährte, ist ein wichtiger Faktor. Ich beobachte und erlebe dies bei Hausbesuchen recht oft und es berührt mich. In unserer Praxis sind wir vom Begriff «Tierbesitzer» abgekommen, der einen vereinnahmenden und possessiven Charakter hat. Wir sprechen gerne von «Tiereltern». ■

Gut geschützt durch den Winter

Die Nase läuft, der Hals schmerzt: Kaum jemand bleibt während der kalten Tage von einer lästigen Erkältung verschont. Stärken Sie mit den folgenden Tipps Ihre Abwehrkräfte und sagen Sie krank machenden Viren den Kampf an!

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Sie lauern auf Türklinken, Lichtschaltern und in öffentlichen Verkehrsmitteln: Gerade bei nasskaltem Klima fühlen sich Erkältungs- und Grippeviren wohl und überleben so mehrere Stunden. Durch die Berührung mit den Händen gelangen sie über die Schleimhäute in den Körper. Um den Schaden möglichst klein zu halten, läuft unser Immunsystem vor allem im Winter auf Hochtouren. Mit einer gezielten Stärkung der Abwehrkräfte lassen sich Erkältungen rechtzeitig vorbeugen.

Regelmässige Bewegung

Sport aktiviert weisse Blutkörperchen und setzt verschiedene Botenstoffe des Immunsystems ins Blut frei. Die Muskel-

bewegung regt den Blutfluss sowie den Transport von Lymphflüssigkeit zu den Lymphknoten an, wo mögliche Krankheitsverursacher wie Viren, Bakterien und Schadstoffe gefiltert und bekämpft werden. Bewegen Sie sich zwei- bis dreimal wöchentlich für etwa dreissig Minuten. Ob leichte Joggingeinheiten, zügiges Spaziergehen oder eine kleine Fahrradtour: Je mehr Spass Sie haben, desto besser.

Wohlfühlmomente

Unser psychisches Befinden hat einen grossen Einfluss auf das Immunsystem. Stress, Angst, Depression sowie Schlafmangel schränken dessen Reaktionsfähigkeit ein, wodurch sich das Risiko für Infekte erhöht. Bauen Sie regelmässige Pausen in den hektischen Alltag ein. Gönnen Sie sich ein wohltuendes Bad mit verwöhnenden Badeessenzen, geniessen Sie in Ruhe eine wärmende Tasse

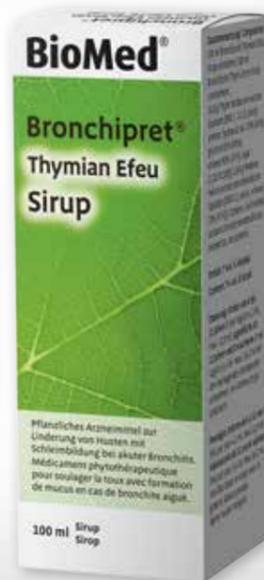
» Mit einer gezielten Stärkung der Abwehrkräfte lassen sich Erkältungen rechtzeitig vorbeugen.

Husten? Bronchipret® Thymian Efeu Sirup.



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Tee oder verbringen Sie einen gemütlichen Abend in guter Gesellschaft. Denn auch positive Gefühlserlebnisse sind für das Immunsystem wichtig. Lachen ist nämlich nicht nur gesund, es stärkt unsere Widerstandsfähigkeit nachweislich.

Ausgewogene Ernährung

Für das optimale Funktionieren unserer Immunantwort ist die Zufuhr der richtigen Bausteine wichtig. Mit einer ausgewogenen, obst- und gemüsereichen Ernährung sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper stets mit dem notwendigen Werkzeug für eine starke Abwehr ausgestattet ist. Vermeiden Sie Fertiggerichte und Fast Food und nehmen Sie sich Zeit zum Essen – Ihr Immunsystem dankt es Ihnen.

Vitamine und Mineralstoffe gezielt einsetzen

Neben einer ausgewogenen Ernährung können immunrelevante Vitamine und Mineralstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gezielt zugeführt wer-

den. Dabei spielen vor allem Vitamin C und Zink eine Hauptrolle. Selen und Vitamin D wirken ebenfalls antiviral und unterstützen die Abwehrreaktion. Entsprechende Präparate in der richtigen Dosierung sind, entweder einzeln oder in Kombination, in Ihrer Apotheke erhältlich.

Darmflora stärken

Rund hundert Billionen Bakterien leben in unserem Darm. Neben der Verwertung unverdaulicher Nahrungsbestandteile und der Bildung bestimmter Vitamine sind sie auch für die Abwehr krankheitserregender Keime verantwortlich. Eine gesunde Darmflora ist somit für unser Immunsystem wichtig! Ballaststoffreiche Mahlzeiten mit sogenannten Präbiotika, also Nahrung für unsere Darmbakterien, sorgen für ein gesundes Wachstum der Mikroben. Probiotika hingegen beinhalten lebende Bakterien, welche die bestehende Darmflora ergänzen, stärken und unerwünschte Keime verdrängen können.

„Durch Niesen, Husten und Händeschütteln werden die meisten Grippe- und Erkältungsviren weitergegeben.“

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten und bereiten Sie auch Ihren Darm auf die kalte Jahreszeit vor.

Händewaschen und -desinfizieren

Durch Niesen, Husten und Händeschütteln werden die meisten Grippe- und Erkältungsviren weitergegeben. Nun heisst es: Hände weg vom Gesicht! Verhindern Sie, dass die Übeltäter von Ihren Händen über Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen können. Schützen Sie sich durch häufiges Händewaschen und -desinfizieren und meiden Sie grössere Menschenmengen, um den Kontakt mit Krankheitserregern zu minimieren.

Befeuchten der Luft und Schleimhäute

Heizungen spenden nicht nur Wärme, sie trocknen die Luft sowie unsere Schleimhäute zusätzlich aus. Viren dringen einfacher in uns ein und vermehren sich. Sorgen Sie mithilfe eines Luftbefeuchters für eine optimale Raumluftfeuchtigkeit von vierzig bis sechzig Prozent. Öffnen Sie wenn möglich mehrmals täglich die Fenster und lüften sie den Raum für jeweils kurze fünf Minuten. Eine regelmässige Verwendung von Nasenduschen befeuchtet zudem die Schleimhäute der Nase und hilft, eingedrungene Keime besser auszuspielen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser oder ungesüsster Tee) versorgt zu guter Letzt die Schleimhäute optimal mit Feuchtigkeit und stärkt so deren Widerstandsfähigkeit.

Saunabesuche

Schwitzen ist gesund! Ein Saunaaufenthalt lässt die Blutgefässe erweitern, wodurch unter anderem die Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen besser durch-

blutet, befeuchtet und mit Immunzellen ausgerüstet werden. Die erhöhte Sekretabsonderung befördert Krankmacher nach draussen und die gesteigerte Schleimproduktion bildet eine schützende Barriere. Der Temperaturwechsel bei der anschliessenden erfrischenden Abkühlung wirkt einen starken Reiz auf den Körper aus, bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren und stärkt die Abwehrkräfte. Ein regelmässiger Saunabesuch entspannt und hält Sie fit.

Pflanzliche Helfer

Eines der bestuntersuchtsten und wirksamsten pflanzlichen Mittel zur Resistenzstärkung ist der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Die Einnahme eines entsprechenden Präparats steigert die körpereigene Abwehr und kann die Infektanfälligkeit deutlich vermindern. Auch andere Pflanzen wie zum Beispiel Pelargonium haben einen positiven Effekt auf unser Immunsystem. Ob einzeln oder kombiniert mit anderen Pflanzen, zum Beispiel in Form einer spagyrischen

Mischung: In Ihrer Apotheke berät man Sie gerne zu den pflanzlichen Möglichkeiten der Erkältungsprävention.

Schadstoffe meiden

Während der Wintermonate hat unser Immunsystem alle Hände voll zu tun. Unterstützen Sie es deshalb nicht nur, indem Sie es stärken, sondern versuchen Sie, es bestmöglich zu entlasten. Meiden sie körperfremde Schadstoffe wie Nikotin und Alkohol und gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit einen kurzen Aufenthalt an der frischen Luft. So schalten Sie immunbelastende Faktoren aus und schützen Ihre Abwehrreaktion vor unnötigen Angriffen.

Tag für Tag ist unsere Gesundheit auf eine gut funktionierende Immunreaktion angewiesen. Eine kontinuierliche Unterstützung unserer Abwehrkräfte erspart Ihnen so einige lästige Erkrankungen. Beginnen Sie mit der Stärkung Ihres Immunsystems deshalb sofort – und wappnen Sie sich so gegen Erkältungskrankheiten! ■



Erkältung?

Bei ersten Anzeichen

A.Vogel Echinaforce® Hot Drink
Heissgetränk

Pflanzliches Arzneimittel

Echinaforce® Hot Drink

- Heissgetränk zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten
- aus frischem Roten Sonnenhut mit natürlichem Holunderbeeren-Aroma

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

Eine Antwort der Natur

A.Vogel

Vita Immunoxanthin

Starke Abwehrkräfte bei jedem Wetter. Diese einzigartige Kombination enthält, nebst den bekannten Vitalstoffen gegen Infekte und Erkältungen, viele weitere Schlüsselsubstanzen zur Stärkung des Immunsystems.



- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Schleimhäute
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Normale DNA-Synthese

NEU

Kapseln mit Pflanzenextrakten (Curcuma, Grüntee, Echinacea, Traubenkern, Ingwer), Lactoferrin, Astaxanthin, Coenzym Q10, Vitaminen und Mineralstoffen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz

Vita
Health Care

Besser leben.

Das Halsen wir uns nicht gerne auf

Halsweh kommt sehr häufig vor. Vor allem in der kalten Jahreszeit kratzt und brennt es öfter im Rachen. Doch welche Mittel sind wann sinnvoll? Lutschen, sprühen, gurgeln oder doch lieber gleich ein Antibiotikum schlucken? Lesen Sie hier, wie Sie es richtig machen.

Irene Strauss, Apothekerin

Schmerzen beim Schlucken können verschiedenste Ursachen haben: Allergien, reizende Stoffe wie Tabakrauch, ja sogar Magensäfte, die die Speiseröhre hochkommen, können den Rachen angreifen. Im Winter wird die typische Halsentzündung allerdings zu mehr als fünfzig Prozent von Erkältungsviren ausgelöst. Es sind dies z. B. Rhinoviren, Coronaviren oder Adenoviren, die auf die Schleimhäute des Rachens treffen und eine schmerzhafte Entzündung auslösen. In maximal nur einem Drittel der Fälle sind Bakterien an einem Halsinfekt schuld, sodass Antibiotika also nur teilweise sinnvoll sind.

Feuchtigkeitspflege für unseren Hals

Wenn sich überall Erkältungskeime tummeln, läuft unser körpereigenes Abwehrsystem auf Hochtouren. Damit die Erreger aber erst gar nicht in unseren Körper gelangen, müssen unsere Rachen-

schleimhäute ausreichend feucht und abwehrstark sein. Sie stellen schliesslich die erste Barriere für unwillkommene Eindringlinge dar. Die warme Heizungsluft und trockene Räume belasten unsere Schleimhäute allerdings. Lutschpastillen mit natürlichem Salz, Glycerin oder Isländischem Moos, aber auch Malven- oder Eibischtee sind bestens geeignet, um sie wieder zu befeuchten.

Schmerzen lindern und Keime bekämpfen

Sind die Schleimhäute bereits irritiert, ist zunächst ein unangenehmes Kratzen zu verspüren. In solchen Fällen heisst es, ausgiebig zu desinfizieren. Lutschpastillen

mit antiseptischen Wirkstoffen oder alternativmedizinische Massnahmen wie die Homöopathie sind in dieser Phase empfehlenswert. Auch Gurgellösungen und Sprays bieten mit ihren Inhaltsstoffen jetzt gute Hilfe. Am meisten wünschen wir uns bei Halsweh aber wohl, dass es nicht mehr so schmerzt. Deshalb sind auch in vielen Lutschpastillen gut wirksame Lokalanästhetika, also örtliche Betäubungsmittel, wie Lidocain enthalten. Während Lutschpastillen oft in kürzeren Abständen von wenigen Stunden angewendet werden müssen, bleibt die Wirkung von vielen desinfizierenden Sprays und Gurgellösungen bis zu einem halben Tag erhalten. Grund dafür sind deren

„ Wird die Zunge himbeerrot, ist an Scharlach zu denken.

Inhaltsstoffe, die eine sehr gute Schleimhauthaftung besitzen. Gurgellösungen wirken vor allem im Mundraum, Sprays und Lutschtabletten auch an den Oberflächen des unteren Rachens, also etwas tiefer.

Feuer im Hals

Sind die Schleimhäute noch stärker gerötet und angeschwollen und hat das Schluckweh zugenommen, können auch Schmerzmittel zum Schlucken sinnvoll sein. Am besten eignen sich hier Präparate mit Ibuprofen oder Paracetamol. Entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkstoffe wie Flurbiprofen gibt es auch in Form von Lutschtabletten, sodass vielleicht nicht zur Schmerztablette gegriffen werden muss.

Hilfe durch Pflanzenkraft und Homöopathie

Salbei, Roter Sonnenhut, Kamille und die ätherischen Öle des Teebaumes, Lavendels und der Gewürznelke leisten gute Arbeit bei Halsentzündungen. Sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral, sind teilweise immunsystemstärkend und können, wie im Fall des Nelkenöls, sogar Schmerzen lindern. Alternativmedizinisch kommen verschiedenste homöopathische Mittel zum Einsatz. Wenn die Entzündung beispielsweise sehr plötzlich in Folge von kaltem Wind auftritt, ist *Aconitum* geeignet. Bei stechenden Schmerzen wiederum wird gerne *Apis* gewählt; bei Heiserkeit *Causticum*.

Antibiotika bei Angina?

Auch unsere Rachenmandeln wehren Keime ab. Sie fungieren quasi als Türsteher für unwillkommene Gäste. Wollen aber zu viele Erreger auf einmal in unseren Körper, gelingt es den Mandeln nicht mehr, alle Keime vor der Tür zu halten

und sie entzünden sich. Man spricht in diesem Fall von einer Angina tonsillaris. Sie wird hauptsächlich von Bakterien, in seltenen Fällen aber auch von Viren verursacht. Sind es Bakterien, dann meist Streptokokken, die oft wirklich nur durch ein Antibiotikum vom Arzt oder von der Ärztin in Griff zu bekommen sind.

Wenn es immer schlimmer wird

Kehlkopf (Larynx) oder Kehle (Epiglottis) können sich ebenfalls entzünden. Wird die Zunge himbeerrot, ist an Scharlach zu denken. Sind die seitlich der Rachenwand verlaufenden Lymphbahnen betroffen, spricht man von einer Seitenstrangangina. Bei diesen Erkrankungen bzw. wenn die Halsschmerzen sehr stark sind, plötzlich auftreten, mit hohem Fieber einhergehen, nach drei bis vier Tagen nicht besser werden oder die Halslymphknoten stark geschwollen sind, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Bestimmte Erkrankungen kann man schliesslich beim besten Willen nicht weglutschen. ■

IMMUNSYSTEM STÄRKEN?



Zur Steigerung der Abwehrkräfte bei Grippe und Erkältung.

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

Similasan

Stimmt's? Mythen zu Erkältung und Grippe

«Zieh dich warm an, sonst erkältest du dich noch!» Wer kennt diesen gut gemeinten Ratschlag nicht. Doch schützen Mütze, Schal und Mantel tatsächlich vor Erkältungen? Kann aus einer Erkältung eine Grippe werden? Und lässt sich ein grippaler Infekt ausschwitzen?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Während der Erkältungszeit bleibt man kaum von einem grippalen Infekt verschont: Rund zwei- bis dreimal pro Jahr erkranken Erwachsene an einer Erkältung, Kinder sogar noch häufiger. Wie aber kommt es dazu und was ist an den allgemein verbreiteten Erklärungen dafür wirklich dran?

Entsteht eine Erkältung durch Kälte?

Obschon uns die Erkältungs- und Grippe jeweils in der Winterzeit erfasst, sind es nicht die Temperaturen, die uns krank machen, sondern die Erkältungsviren. Dabei kommen ihnen zwei Prinzipien zugute:

1. Bei klirrender Kälte draussen und trockener Heizungsluft in den Innenräumen treiben Krankheitserreger besonders gerne ihr Unwesen und können sich leichter verbreiten.

2. Durch die Temperaturschwankungen trocknen unsere Schleimhäute in den oberen Atemwegen leicht aus, wodurch sie ihren natürlichen Schutz gegen Krankheitskeime verlieren. Zudem gilt: Frieren wir, ziehen sich die Blutgefässe auf der Hautoberfläche zusammen und werden schlechter durchblutet. Dadurch wird zum Beispiel die Nasenschleimhaut mit weniger Abwehrzellen versorgt und kann sich nicht mehr optimal gegen Angreifer wehren. Es ist also nicht direkt die winterliche Kälte, die uns krank macht – sie ermöglicht den

Übeltätern aber ein deutlich leichteres Spiel mit uns.

Kann aus einer Erkältung eine Grippe werden?

Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, wird aufgrund ähnlicher Symptome zwar gerne mit der «echten» Grippe verwechselt, beide Erkrankungen haben aber ansonsten nichts miteinander zu tun. Erkältungen künden sich meist mit Halsschmerzen und Fliessschnupfen an, die Grippe hingegen schlägt mit plötzlich eintretendem Fieber, starker Abge-



„Tritt eine Grippe kurz nach der Impfung auf, muss bereits vorher eine Ansteckung erfolgt sein.“

schlagenheit und Kopf- und Gliederschmerzen unerwartet zu. Während eine Erkältung von über zweihundert verschiedenen Erkältungsviren ausgelöst werden kann, heisst der Grippe-Übeltäter Influenzavirus. Wer also nach einer Erkältung auch noch an einer Grippe erkrankt, hat doppelt Pech, denn sie oder er muss sich neben dem Erkältungsvirus zusätzlich mit dem Influenzavirus angesteckt haben.

Soll man eine Erkältung ausschwitzen?

Ein regelmässiger Saunagang stärkt zwar den Kreislauf und hält gesund – Viren können jedoch leider nicht einfach ausgeschwitzt werden. Sind Schnupfen und Husten bereits ausgebrochen, belastet Hitze den geschwächten Körper zusätzlich und schadet eher, als dass sie nützt. Ein Erkältungsbad spendet dem Körper hingegen wohlthuende Wärme. Aber beachten Sie auch hier: nicht zu heiss und nicht zu lang! Empfohlen wird eine Was-

sertemperatur von 35 bis 38 Grad Celsius und eine Badedauer von nicht mehr als zwanzig Minuten. Da intensive Wärme den Kreislauf schwächt, steigen Sie nach dem Bad behutsam aus der Wanne und lassen Sie sich Zeit. Gönnen Sie Ihrem Körper anschliessend eine erholsame Ruhephase.

Helfen Antibiotika bei Grippe und Erkältung?

Bei der Erkältung wie auch der Grippe handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege, die hauptsächlich durch Viren verursacht wird. Antibiotika wirken hingegen nur bei Krankheiten, bei denen Bakterien im Spiel sind. Nicht nur, dass sie somit bei grippalen Infekten nutzlos sind: Der unbedachte Einsatz von Antibiotika steigert zudem das Risiko für die Entwicklung und Vermehrung resistenter Bakterien, gegen welche bisherige antibiotische Arzneimittel dann plötzlich nicht mehr wirken. Antibiotika haben bei einer einfachen Erkältung oder Grippe deshalb nichts zu suchen und sollen nur bei einer bakteriellen Komplikation eingesetzt werden.

Kann die Grippeimpfung eine Grippe auslösen?

Die Grippeimpfung besteht aus Bruchstücken abgetöteter Influenzaviren. Gegen diese baut unser Immunsystem sogenannte Antikörper auf. Ihrerseits

können die Virusfragmente aber weder eine Grippe noch eine Erkältung auslösen. Tritt trotzdem eine Grippe kurz nach der Impfung auf, muss bereits vorher eine Ansteckung erfolgt sein. Manche Menschen reagieren auf eine Impfung ausserdem mit leichtem Fieber, Kopf- oder Gliederschmerzen. Diese Symptome, die einer Grippe durchaus ähnlich sein können, sind allerdings Ausdruck der erwünschten Auseinandersetzung des Immunsystems mit dem Impfstoff und klingen in der Regel nach zwei bis drei Tagen wieder ab.

Ist man nach einer Erkältung immun?

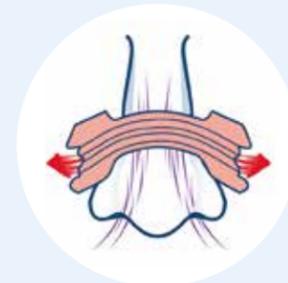
Leider gibt es nicht nur unglaublich viele verschiedene Erkältungsviren, sie verändern sich dazu auch noch ständig. Dies macht es unmöglich, gegen Erkältungen immun zu werden und wer einen grippalen Infekt endlich hinter sich hat, kann sich durchaus gleich den nächsten Schnupfen einfangen. Schützen Sie sich deshalb mit häufigem Händewaschen und -desinfizieren vor einer erneuten Ansteckung und meiden Sie grössere Menschenmassen, um den Kontakt mit Krankheitserregern zu minimieren. Mit unterstützenden Massnahmen für Ihr Immunsystem und gegebenenfalls mit einer Schutzimpfung leisten Sie ebenfalls einen guten Beitrag für Ihr Wohlbefinden. Dann bleiben Sie auch während der Winterzeit mit einer hohen Wahrscheinlichkeit gesund. ■

„Antibiotika haben bei einer einfachen Erkältung oder Grippe nichts zu suchen und sollen nur bei einer bakteriellen Komplikation eingesetzt werden.“



Besser Atmen – Breathe Right® Nasenstrips

Helfen sofort, die Nasenflügel von aussen anzuheben und öffnen sanft die Nase



Bis zu 31% mehr Luftdurchfluss durch die Nase



Besser atmen

Die Luft leichter einatmen



Besser fühlen

Öffnet die Nase für eine sofort spürbare Erleichterung



Besser schlafen

Lindert Nasenverstopfung und Schnarchen

Zur Anwendung bei Schnarchen, bei verstopfter Nase durch Erkältung oder Allergien, und bei Nasenscheidewandverkrümmung.

Wissenswertes über Arzneikräuter und ihre Anwendung

Kaum jemand denkt daran, dass die Natur unser grösster und wichtigster Produzent ist, wenn es um die Heilmittelherstellung geht. Über 50 000 Arzneipflanzen, die wir uns weltweit zunutze machen, sorgen mit ihren Inhaltsstoffen in verschiedensten Bereichen für unser Wohlbefinden. So heisst es nicht umsonst, dass beinahe für jedes Wehwehchen ein Kraut gewachsen ist.

Taraxacum officinale

Löwenzahn

Volksmedizinisch gesehen, ist eine Löwenzahnkur allen Erwachsenen zu empfehlen. Sie wirkt nicht nur blutreinigend, sondern bringt auch den Körper in Schwung. Heilwirkung wird vor allem dem Kraut und den Wurzeln zugeschrieben, weil diese reich an wertvollen Bitterstoffen sind. So wird der sonnengelbe Frühlingsbote auch als beliebte Arzneipflanze in der Apotheke empfohlen. Da Löwenzahn die **Verdauung aktiviert und den Gallenfluss ankurbelt**, ist er zum Beispiel ein willkommener Helfer nach einem üppigen Mahl.



Seinen Namen hat der **Löwenzahn** seinen charakteristisch gezähnten Blättern zu verdanken.

Crocus sativus, Melissa officinalis

Safran, Melisse

Sie kennen Safran vielleicht aus der Risottoküche. Wussten Sie aber auch, dass den winzigen Blütennarben zum Beispiel **krampflösende oder antidepressive Effekte** zugeschrieben werden? Wie wertvoll Safran ist, lässt seine aufwendige Ernte erahnen: Zweihundert Blüten liefern gerade einmal ein Gramm. Im Unterschied dazu ist die Ausbeute bei anderen Heilpflanzen wie der Melisse deutlich höher. Der bis zu neunzig Zentimeter hohe Strauch liefert eine Menge Blätter, deren Inhaltsstoffe **beruhigend, krampflösend und virenhemmend** sind.



Bei **Safran** sollte man auf gute Qualität achten. Fälschungen des kostbaren Gewürzes sind häufig.

Melaleuca alternifolia

Teebaum

Die Blätter wie auch die Zweigspitzen des Australischen Teebaums beinhalten ein hochwertiges ätherisches Öl. Dieses wirkt nicht nur **entzündungshemmend**, sondern zeichnet sich auch durch ein **breites Wirkspektrum gegen Bakterien, Pilze und Viren** aus. Bereits die Aborigines wussten um die besondere Heilkraft des Teebaums und haben ihn deshalb auch sehr geschätzt. Sein ätherisches Öl ist für verschiedenste äusserliche Anwendungen geeignet. Es soll aber nicht eingenommen werden.



Jährlich werden bis zu 500 Tonnen des ätherischen **Teebaumöls** gewonnen.

Mentha piperita

Pfefferminze

Wenn Sie ein verlässliches Heilkraut für Ihren Verdauungstrakt suchen, das **Krämpfe löst, Entzündungen lindert** und die **Gallenproduktion aktiviert**, liegen Sie mit der Pfefferminze richtig. Sie können dabei voll und ganz auf die breite Palette der in den Blättern enthaltenen ätherischen Öle, Gerbstoffe und Flavonoide vertrauen. Sie könnten aber auch an die griechische Sage glauben, in der es heisst, dass die schöne Nymphe Minthe aus Eifersucht in diese Pflanze verwandelt worden ist.



Die **Pfefferminze** gehört zu den bekanntesten und am meisten verwendeten Heilpflanzen.

Silybum marianum

Mariendistel

Geht es um die Gesunderhaltung der Leber, kommt sehr häufig die Mariendistel ins Spiel. Ihren Namen scheint die rotviolett blühende Pflanze ihren Blättern zu verdanken. Die darauf befindlichen weissen Flecken sollen von der Muttermilch der Jungfrau Maria stammen. Während diese Namensgebung wohl eher Mutmassung bleibt, sind die **leberschützenden Effekte** der Mariendistel unbestritten. Ihre Hauptinhaltsstoffe schwächen sogar die toxischen Effekte einer Knollenblätterpilzvergiftung ab.



Die wirksamen Bestandteile finden sich bei der **Mariendistel** in den Samen und im Kraut.

Thymus vulgaris

Thymian

Wächst Thymian womöglich in Ihrem eigenen Garten oder setzen Sie das edle Gewürz gerne zum Verfeinern Ihrer Speisen ein? Dann wissen Sie, wie aromatisch Thymian duftet. Grund dafür ist sein **hoher Anteil an ätherischen Ölen**, die – medizinisch betrachtet – richtige Alleskönner sind. Im Fall des Thymians entkrampfen sie die Atemwege und befreien diese von schleimigem Bronchialsekret. Zudem wirken sie auf natürlichem Wege gegen Krankheitserreger, wie sie vor allem während der Erkältungszeit häufig sind.



Die alten Griechen opferten **Thymian** sogar ihren Göttern, so sehr hat sie seine Heilkraft überzeugt.

Weleda Amara-Tropfen

Für Feiertage ohne Völlegefühl

Wenn die Feiertage auf den Magen schlagen, lindern Weleda Amara-Tropfen Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen und Krämpfe. Die ausgewogene Kombination von Bitterstoffen aus neun wertvollen Heilpflanzen entfaltet ihre verdauungsfördernde Wirkung bereits im Mund.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG, 4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Burgerstein Mood

Damit die Stimmung wieder stimmt

Burgerstein Mood enthält patentierte Safran- und Melissenextrakte von höchster Qualität. Ergänzt wird die Formulierung durch Zink sowie den Vitaminen B6 und B12, die das Nervensystem unterstützen. Für Erwachsene und Kinder ab zehn Jahren.



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

SANACURA® Nasenspray FORTE

Mit natürlichen Komponenten für eine Tiefenreinigung der Nasenhöhlen mit abschwellender Wirkung.

Das Nasenspray basiert auf einer hypertonen Meerwasserlösung mit Pflanzenextrakten (Ribes nigrum und Aloe vera) und ätherischen Ölen (Bergkiefer-, Zitronen- und Australisches Teebaumöl).

- Reinigt die Nasenhöhlen und entfernt dadurch Viren und Bakterien.
- Abschwellende Wirkung durch Osmose.
- Enthält keine gefässerengenden Substanzen und ist somit ein gut verträgliches Produkt.
- Neu auch SANACURA® Nasenspray SOFT erhältlich.



Medizinprodukt, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

VitaCura AG, 4663 Aarburg
www.vitacura.ch

Gaspan®

Verdauungsprobleme?

Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen. Die einzigartige Kombination aus hoch dosiertem Pfefferminz- und Kümmelöl hilft bei Verdauungsbeschwerden. Die magensaftresistente Kapsel von Gaspan® löst sich gezielt im Darm und ist gut verträglich.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi
www.gaspan.ch

Orthomol Cholin Plus

Leber entlasten und wohlfühlen

Das Cholin in Orthomol Cholin Plus unterstützt den Leberstoffwechsel, baut giftige Stoffe ab und regt die Funktion der Galle auf natürliche Art an, während das in der Mariendistel enthaltene Silymarin die Regeneration der Leberzellen fördert, indem es deren Durchblutung steigert.

Orthomol Cholin Plus enthält 165 mg Cholin und 125 mg Silymarin aus 270 mg Mariendistelextrakt.



Pharma Medica AG, 9325 Roggwil
www.pharmamedica.ch

Weleda Hustensirup

Hustenreiz und zäher Schleim

Der Weleda Hustensirup lindert Hustenbeschwerden wie Hustenreiz, verflüssigt den zähen Schleim und fördert das Abhusten. Mit neun pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Thymian, Anisfrüchten oder Andorn. Der Sirup eignet sich schon für Kinder ab zwei Jahren.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG, 4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Langsam und achtsam essen!

Die Festtage sind gespickt mit kulinarischen Verlockungen. Eine Ernährungsberaterin erklärt, wie Schleckmäuler am besten damit umgehen.

Andrea Söldi

In der Adventszeit reihen sich Glühweinapéro an Chlaushöck und Weihnachtsessen. Wie übersteht man all diese Schlemmereien unbeschadet?

Daniela Schneider: Wenn man an Weihnachten einmal ein wenig über die Stränge schlägt, ist das allein noch kein Problem. Viel wichtiger ist die Zeit zwischen zwei Weihnachten. Um gesund zu bleiben, braucht es vor allem eine gute Basisernährung im Alltag sowie regelmässige Bewegung.

Was für Beschwerden sind typisch in der Adventszeit?

Einige Menschen leiden vermehrt unter saurem Aufstossen oder Völlegefühl. Das kann verschiedene Ursachen haben: Übergewicht, Schwangerschaft, ein loser Magenschliessmuskel oder ein zu voller Magen. Zur Not kann das Brennen in der Speiseröhre mit einem rezeptfreien Medikament behandelt werden.

In der Weihnachtszeit gibt es doch auch Nahrungsmittel, die gesund sind – etwa frische Orangen und Mandarinen. Darf man da hemmungslos zuschlagen?

Übertreiben sollte man es auch bei Früchten nicht. Denn auch diese enthalten Zuckerarten wie Frucht- und Traubenzucker. Und Zucker ist tatsächlich ein Problem. Der durchschnittliche Konsum ist viel zu hoch. Die meisten Menschen

„Es gibt keine absolut verbotenen Nahrungsmittel, sondern es kommt stets auf die Menge an.“



lieben Zucker einfach – wahrscheinlich, weil bereits die Muttermilch leicht süss ist. Wir sollten darauf achten, beim Zucker etwas zurückhaltender zu sein.

Wieso ist Zucker schädlich?

Er lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, worauf der Körper Insulin ausschüttet. Die Schwankungen des Blutzuckers führen dann zu Heisshunger und erneutem Konsum von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Zu hoher Zuckerkonsum begünstigt zudem Übergewicht, Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies. Auch die Zunahme des Typ-2-Diabetes hat mit ungesunder Ernährung zu tun, aber auch mit erblicher Veranlagung und Bewegungsmangel.

Wie kann man den Zuckerkonsum reduzieren?

Aufpassen sollte man nicht nur bei den offensichtlichen Süssigkeiten wie Desserts, Kuchen, Bonbons und Schokolade, sondern auch beim versteckten Zucker. Viele Fertigprodukte enthalten unnötig grosse Mengen davon. Heimtückisch sind zum Beispiel Knusper-

müesli, Joghurt, Süssgetränke – auch Fruchtsäfte –, aber auch Produkte wie Salatsaucen oder Ketchup.

Wie erkennt man, ob ein Fertigprodukt Zucker enthält?

Auf den Etiketten von Lebensmitteln versteckt sich Zucker meist hinter Begriffen wie Glukosesirup, Fruktose oder Saccharose. Letzteres ist nichts anderes als normaler weisser Haushaltszucker. Besser also, das Müesli selbst mit Flocken und Nature-Joghurt zubereiten und bei Bedarf einen Löffel Honig oder Birnendicksaft hineingeben.

Wenn die Tage kürzer werden, steigt bei vielen die Lust auf deftige Mahlzeiten. Wieso?

Dass wir auf die Winterzeit hin etwas an Gewicht zunehmen, ist evolutionär bedingt: Früher waren die Nahrungsmittel im Winter knapp, also musste man sich ein Vorratpolster zulegen. Zudem bewegen wir uns meist weniger, wenn es schon früh dunkel wird, und das Schlafbedürfnis steigt. Wenn es bei einer Zunahme von zwei, drei Kilo bleibt, ist das nicht weiter tragisch. Wichtig ist ein-



Daniela Schneider ist dipl. Ernährungsberaterin FH BSc mit eigener Praxis in Zürich (erbzuerich.ch).

fach, dass man sie spätestens im Frühling wieder loswird. Sonst ist man nach zehn Jahren zwanzig Kilogramm schwerer.

Nach den Festtagen werden Sie als Ernährungsberaterin jeweils bestimmt überrannt.

Ja, das ist für uns die Hochsaison. Viele fassen sich gute Vorsätze und wollen im Januar abnehmen und einen gesünderen Lebensstil umsetzen.

Wie gehen Sie das mit den Ratsuchenden an?

Neben dem langsamen Essen ist es zum Beispiel wichtig, ausgewogene Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen, die satt und zufrieden machen, statt ständig zwischendurch etwas zu knabbern. Heisshungerattacken sollte man unbedingt vermeiden. Denn da schlingt man oft mehr Kalorien hinunter als bei einem ganzen Menü. Weiter kann man das Intervallfasten ausprobieren. Dabei reduziert man die Nahrungsaufnahme auf acht bis zehn Stunden am Tag und gönnt dem Körper dazwischen Ruhe. Dieser Rhythmus unterstützt die Gewichtsabnahme und entlastet das Verdauungs- und Hormonsystem.

Haben Sie sonst noch einen Tipp für ein gutes Überstehen der Advents- und Weihnachtszeit?

Ja, bewegen Sie sich so oft wie möglich draussen statt nur im Fitnesscenter. Denn Tageslicht ist auch für die Psyche wichtig. Viele neigen dazu, Bewegungsmangel und Unzufriedenheit mit übermässigem Essen zu kompensieren.

Worauf freuen Sie sich persönlich während der Festtage?

Auf gemeinsame Stunden mit den Allerliebsten, mit denen man etwas Feines kocht. Zum Beispiel Brasato und Polenta. Auch selbst gebackene Weihnachtsguetzli und ein Glas Prosecco dürfen nicht fehlen. ■



FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Weleda Amara-Tropfen

- ✓ bei Sodbrennen und Völlegefühl
- ✓ lösen Blähungen und Krämpfe

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

Wunderorgan mit vielseitigen Helfern

Unser Darm rückt mit seinen rund hundert Billionen Mikroorganismen immer mehr in den Fokus der allgemeinen Gesundheit. Und das zu Recht, haben er und seine Bewohner doch erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Mit einer Länge von acht Metern und einer Oberfläche so weit wie ein Tennisfeld ist der Darm unser grösstes inneres Organ. Während wir lange davon ausgingen, dass dieser lediglich für die Kalorien- und Nährstoffaufnahme zuständig ist, ist inzwischen klar: Der Darm hat weitaus mehr zu bieten.

Das «zweite Gehirn»

Wussten Sie, dass sich im Darm etwa gleich viele Nervenzellen befinden wie in unserem Rückenmark? An die hundert Millionen Nervenzellen sind hier zu finden, weshalb auch gerne von unserem «zweiten Gehirn» die Rede ist. Unermüdlich sammelt dieses feine Nervengeflecht, in der Fachsprache enterisches Nervensystem genannt, Informationen aus dem Darm und sorgt für einen reibungslosen Ablauf unserer Verdauung. Dabei arbeitet es aussergewöhnlich selbstständig: Würde man die Verbindung zwischen ihm und unserem Gehirn trennen, würde unsere Verdauung unbeirrt weiterfunktionieren. Obwohl der Darm ständig eine enorme Menge an Daten verarbeitet, wer-

den uns mehr als neunzig Prozent dieser Sinneseindrücke nie bewusst. Die einzigen Darmempfindungen, die es bis in unser Bewusstsein schaffen, sind in der Regel nur jene, die eine Reaktion erfordern: Hunger, der uns in die Küche treibt, das Gefühl der Sättigung, das uns dazu bringt, mit dem Essen aufzuhören, oder ein Druck im Bauch, der uns eine Toilette aufsuchen lässt.

Das «vergessene Organ»

Obwohl sie unsere ständigen Begleiter sind, bemerken wir sie kaum: Bei wohliger Wärme und permanent mit Nahrung versorgt, bewohnen gut hundert Billionen Mikroben unseren Darm. Mit einem Gesamtgewicht von ungefähr zwei Kilogramm wiegen sie zudem mehr als unser im Durchschnitt 1300 Gramm schweres

Gehirn. Unsere Darmmikrobiota, wie die Gesamtheit der Darmbakterien noch genannt wird, wird deshalb auch gerne als «vergessenes Organ» bezeichnet. Als Gegenleistung für unsere Gastfreundschaft helfen sie uns, unverdauliche Ballaststoffe aus Getreide, Obst und Gemüse zu verwerten, bestimmte Vitamine und andere für uns wichtige Stoffwechselprodukte zu bilden und krankheits-erregende Keime abzuwehren. Eine gesunde Darmflora ist somit nicht nur für eine gut funktionierende Verdauung, sondern auch für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig.

Einzigartig wie ein Fingerabdruck

Unsere Darmmikrobiota besteht aus etwa tausend verschiedenen Bakterienarten. Wie ein Fingerabdruck gleicht

Gängige Vertreter unserer Darmflora



Bifidobakterien



Laktobazillen



Streptococcus thermophilus



Laktokokken



Propionibakterien

„Obwohl sie unsere ständigen Begleiter sind, bemerken wir sie kaum: Bei wohliger Wärme und permanent mit Nahrung versorgt, bewohnen gut hundert Billionen Mikroben unseren Darm.“

dabei keine Zusammensetzung der anderen. Gerade einmal zehn Prozent der Darmmikrobenspezies hat ein Mensch mit anderen gemeinsam. Welche Mikroben den Darm besiedeln, hängt von vielen Faktoren ab. So zum Beispiel von unseren Genen, von der Mikrobiota unserer Mutter, von den Mikroben unserer Mitbewohner, von der Ernährung, aber auch von der Aktivität des Gehirns und von unserem Gemütszustand. Je grösser die Vielfalt und Fülle unserer Darmmikroben und ihrer Stoffwechselprodukte ist, desto höher ist unsere Widerstandskraft gegen negative Einflüsse.

Die Vielfalt aufrechterhalten

Ob eine Magen-Darm-Infektion, eine Antibiotikatherapie, chronischer Stress oder eine fettreiche Ernährungsweise: Sie alle können unsere Darmmikrobiota in Schieflage bringen. Dies kann nicht nur unangenehme Verdauungsbeschwerden zur Folge haben. Mittlerweile wird eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora als mögliche (Mit-)Ursache diverser Erkrankungen diskutiert. Mit der Einnahme von Probiotika, sogenannten lebenden «guten» Darmbakterien, helfen Sie, die Vielfalt der Darmmikrobiota in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten. Am besten dafür untersucht sind bisher Milchsäurebakterien wie beispielsweise Laktobazillen und Bifidobak-

terien. Doch es müssen nicht zwingend Bakterien sein. Auch die Arzneihefe *Saccharomyces boulardii* hilft, die Darmflora zu regenerieren und krankmachende Keime rascher aus dem Körper zu schaffen. Aufgrund der guten Verträglichkeit eignen sich medizinische Probiotika auch für kleine Kinder und ältere Menschen. Vorsicht ist einzig bei immunsupprimierten Personen geboten. Probiotika helfen übrigens nicht nur bei Verdauungsbeschwerden, sie stärken ausserdem das körpereigene Immunsystem und können möglicherweise zum Schutz vor Allergien beitragen.

Ein Festschmaus für die Darmbakterien

Während Sie mit Probiotika Ihrer Darmflora neue Mikroorganismen zufügen, fördern Sie mit der Einnahme sogenannter Präbiotika das Wachstum der bereits vorhandenen guten Darmbakterien. Präbiotika sind Ballaststoffe wie Inulin oder Fructooligosaccharide, welche in Obst, Gemüse und verschiedenen Getreidesorten wie Roggen und Weizen enthalten oder als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich sind. Da sie im Dünndarm nicht verdaut werden können, gelangen sie bis in den Dickdarm, wo der Grossteil unserer Darmmikrobiota zu Hause ist. Ein wahrer Festschmaus für unsere Darmbakterien!

WALA
Arzneimittel



Übelkeit?
Verdauungs-
schwäche?

Verdauungshelden

WALA Magen-Darm
Globuli velati

bei Verdauungsbeschwerden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
WALA Schweiz AG, 3011 Bern.

www.wala.ch

Resistent durch den Advent

Seit Covid-19 ist nichts mehr so, wie es einmal war und auch diesen Winter werden wir schmerzlich daran erinnert, dass die gesundheitlichen Folgen längst nicht die Schlimmsten sind. Nachfolgend finden Sie ein paar Erste-Hilfe-Tipps (nicht nur) gegen den Corona-Blues.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin und Entspannungstherapeutin

Mittlerweile ist es wohl keine Frage mehr: All die Einschränkungen, die wir in den letzten zwei Jahren in Kauf nehmen mussten, haben vielen von uns ganz schön aufs Gemüt geschlagen. Dass unser Immun- und unser Nervensystem eng zusammenarbeiten und das eine nicht ohne das andere kann, sieht man nicht nur an psychosomatischen Erkrankungen, sondern auch daran, dass resiliente (psychisch widerstandsfähige) Menschen ein stärkeres Immunsystem haben, welches besser gegen allerlei gesundheitliche Angriffe gewappnet ist.

Schokolade gegen Stress?

Dass Stress krank macht, ist natürlich nichts Neues. Sind wir unter Druck, schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus, welches zwar kurzfristig unsere Leistungskurve steigert, langfristig jedoch für Depressionen, Burn-out und Angststörungen verantwortlich ist. Wussten Sie, dass wir Massen an Mineralstoffen verbrennen, wenn wir gestresst sind? Allen voran Magnesium? Magnesium ist das Nervenmineral

„Magnesium ist das Nervenmineral schlechthin, ohne welches mehr als dreihundert Enzyme in unserem Körper nicht richtig arbeiten können.“



schlechthin, ohne welches mehr als dreihundert Enzyme in unserem Körper nicht richtig arbeiten können. Dass wir in Zeiten erhöhter nervlicher Anspannungen Lust auf Schokolade haben, ist also kein Zufall. Eine Tafel dunkle Schokolade enthält ungefähr hundert Milligramm Magnesium, also etwa ein Drittel des durchschnittlichen Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Tatsächlich wirkt auch das in Schokolade enthaltene

Phenylethylamin sowie Anandamid stimmungsaufhellend, während Theobromin wach und munter macht. Vorübergehend für «das kleine Glück zwischendurch» zur Schokolade zu greifen, sei uns allen gegönnt, doch zur Gewohnheitssünde sollten wir sie uns dennoch besser nicht machen.

Gut versorgt ist halb gewonnen

Selbst wenn gesundes Essen nicht die Lösung aller Probleme sein kann, so ist es auf keinen Fall verkehrt, auch auf die Ernährung zu achten. Sind wir optimal mit Nährstoffen versorgt, haut uns nämlich nichts so schnell um. Das «Sonnenvitamin D» stärkt Nerven und Immunsystem gleichermaßen, Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und nähren Herz, Augen und Gehirn, während Vitamin B12 und Eisen im Duett überall mitspielen, wo es um Leistungsfähigkeit und Energiestoffwechsel geht. Gesundheit ist letztlich nichts anderes als ein ausgewogenes Zusammenspiel von Psyche und Körper. Dies ist nur dann langfristig möglich, wenn unsere «Energiekraftwerke», die Zellen, regelmässig

zu den Nährstoffen kommen, die einerseits helfen, Umwelt- und Stoffwechselfgifte auszuleiten und andererseits die Zellen vor vorzeitiger Alterung zu schützen und sie zu regenerieren (unter anderem durch Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E).

Faulenzen

Zugegebenermassen erntet man für Faulheit nicht gerade den Nobelpreis und dennoch ist genügend Erholung und Schlaf eine wichtige Grundvoraussetzung für ein belastbares Nervensystem. Eigentlich haben es uns unsere Vorfahren vorgemacht, indem sie früh zu Bett gingen und den Winter als wohlverdiente Ruhepause nach einem anstrengenden Erntejahr genutzt haben. Generell gilt: Alles, was Sie entspannt, trägt zu mehr Resilienz bei.

«... überall heds Pilzli draa ...»

Das überaus stimmungsaufhellende Lied von Peach Weber animiert zum Lachen und hilft uns dabei, nicht zu vergessen,

wie gesundheitsfördernd Alltagshumor sein kann – gerade in der kalten Jahreszeit, in der wir uns nicht ganz so abwechslungsreich beschäftigen können wie im Sommer. Doch es gibt natürlich noch einen weiteren Grund, warum der «Pilz-Song» an dieser Stelle Erwähnung findet: Immer, wenn es um das Thema «Nervenstärkung» geht, spielen die Vitalpilze aus der Traditionellen Chinesischen Medizin an vorderster Front mit. Das Nervensystem von uns Menschen ist hochkomplex aufgebaut und wird in ein somatisches sowie ein autonomes Nervensystem unterteilt. Das somatische Nervensystem steuert willentlich herbeigeführte Abläufe wie die Bewegung von Armen und Beinen, das autonome Nervensystem ist für die automatisch ablaufenden Funktionen wie Atem und Herzschlag zuständig. Die Feinstabstimmung dieser Regelkreise ist aufgrund ihrer Komplexität, die durch allerlei Hormone und Botenstoffe reguliert wird, sehr stör anfällig. Vitalpilze wie der sogenannte Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*), aber

auch der Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*) und der Reishi können die Ursachen von psychischen Ungleichgewichten bekämpfen, uns widerstandsfähiger machen und die Nerven vor Schäden schützen.

Bausteine des Lebens

Sportlerinnen und Sportler wissen es schon lange: Damit unser Körper Glückshormone bilden kann, braucht er Aminosäuren wie Tryptophan. Tryptophan findet man in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen. «Studentenfutter» ist also nicht nur für Lernfreudige ein gesunder Gute-Laune-Kick, der auch noch zu besserem Konzentrationsvermögen führt. Wenn wir schon bei den Bausteinen des Lebens sind, sollten Sauerstoff und Sonne natürlich ebenfalls nicht fehlen. Kombiniert mit Bewegung, kommt der Kreislauf in Schwung, Stresshormone werden abgebaut und wir finden Schritt für Schritt in unser inneres Gleichgewicht zurück. ■

Gelassen durch unruhige Zeiten.

zeller entspannung – bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen.

AB 6 JAHREN.

AUCH BEI PRÜFUNGSANGST.

MIT 4 PFLANZEN-EXTRAKTEN.



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

zeller



zeller entspannung

Im Kontinent der Träume

Allein schon der Wunsch «Träum süss!» gibt einen Hinweis, dass Träume nicht nur Schäume sind. Prof. Dr. Michael Schredl beschäftigt sich mit Traumforschung und weiss um die Bedeutung unserer Träume.

Meta Zweifel

Herr Professor Schredl, was entgegnen Sie einem Menschen, der Ihnen sagt, er träume nie?

Prof. Dr. Michael Schredl: Unser Gehirn als biologisches Organ ist während des Schlafs aktiv und hat spezifische Aufgaben zu erfüllen: Tagesereignisse werden im Schlaf nochmals überarbeitet und abgespeichert. Was den Traum angeht: Er ist ein psychisches und subjektives Erleben, das ein Mensch während des Schlafs hat. Wir gehen davon aus, dass sowohl beim Einschlafen als auch während aller Schlafphasen bei allen Gehirntätigkeiten immer subjektives Erleben vorhanden ist. Davon kann man allerdings nur dann berichten, wenn man sich nach dem Aufwachen an den Traum erinnert.

Weshalb wird ein Traum leicht vergessen?

Weil das Gehirn während des Schlafes spezielle Aufgaben hat, muss es während des Aufwachens gleichsam einen anderen Gang ins Getriebe einlegen und auf den Tagmodus umschalten. Während dieser Aufwachphase gehen Träume, die während des Schlafs aufgetreten sind, relativ leicht verloren. Man kann allerdings die Traumerinnerung trainieren.

Was bedeutet, dass man das Traumgeschehen schriftlich festhält, zumindest in Stichworten?

Die schriftliche Fixierung ist auch ein Übungsschritt. Dieser wird aber erst wirksam, wenn man die Traumerinnerung bereits trainiert hat. Grundlage des Trainings ist die Aufmerksamkeitslenkung. Das heisst, dass man abends vor dem Zubettgehen ein Notizbuch oder einen Zettel und Schreibzeug bereitlegt. Manche sagen, es sei hilfreich, wenn man gleich das Datum des nächsten Tages aufschreibt. Das Gehirn registriert: «Aha, man ist an den Träumen interessiert.» Beim Einschlafen sollte man sich nochmals vergegenwärtigen, dass man lernen möchte, sich Träume zu merken. Beim Aufwachen ist es sehr wichtig, die Aufmerksamkeit auf die Frage zu lenken, was sich im Traum ereignet hat. Selbst wenn nur ein kleiner Traumausschnitt in Erinnerung geblieben ist, muss man ihn im Gedächtnis wiederholen. Diese Repetition verfestigt sich im Gedächtnis –

» Von Träumen kann man extrem viel lernen und besser mit dem Leben zurechtkommen.



Prof. Dr. Michael Schredl ist bei der Schlafambulanz am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim/Deutschland tätig.

und danach folgt die schriftliche Aufzeichnung.

Dieses Aufmerksamkeitsstraining erstreckt sich vermutlich über längere Zeit?

Nicht unbedingt, wie ich aus eigener Erfahrung weiss. Vor langen Jahren hatte ich mir ein Traumbuch gekauft, das Datum aufgeschrieben – und am nächsten Morgen war der Traum präsent. Und dies, nachdem ich zuvor zehn Jahre über-

haupt keine Traumerinnerung hatte. Die Aufmerksamkeitslenkung kann also sehr rasch wirksam werden.

Ist eine Methode bekannt, mit der man häufig wiederkehrende Angstträume wie etwa Versagensangst oder Angst vor materiellem Verlust wegtrainieren kann?

Statt von «wegtrainieren» würde ich von «bewältigen» sprechen. Das ist möglich, es gibt sehr wirksame Ansätze. Eine Idee ist, dass sich derartige Träume gerade deshalb stabilisieren, weil man sie nicht haben will. Je weniger man Angst haben will, desto mehr wächst sie an – weil man Angst vor der Angst entwickelt hat. Der Entschluss, «Diesen Albtraum will ich möglichst rasch vergessen!», ist keine gute Bewältigungsstrategie.

Was genau ist ein Albtraum?

Alpträume sind mit stark negativen Gefühlen belastete Träume, die meistens zum Erwachen führen. Bei einem Falltraum, bei dem man ins Bodenlose fällt, wacht man auf, bevor man unten aufschlägt. Die Albtraumthemen können ganz verschieden sein. Ausser Fallträumen können Prüfungsängste, Angst vor Verfolgung oder vor dem Tod von nahen Angehörigen auftreten. Für die Palette der Alpträume kennzeichnend ist in jedem Fall diese Struktur: Es geht um starke Emotionen und die träumende Person weiss nicht, was sie machen soll.

Wie geht man gegen einen Angsttraum vor?

In der Albtraumtherapie wird das Grundmuster geübt: «Ich kann diese Situation in der Vorstellung bewältigen.» Man

Das Buch zum Thema



Michael Schredl: Träume – Unser nächtliches Kopfkino. 2013, Springer Spektrum. ISBN 978-3-642-34111-3. In diesem Buch werden viele Fragen zur Aktivität unseres Gehirns während des Schlafs, zu verschiedenen Formen des Traums und der Bedeutung des Träumens beantwortet.

stellt sich die Traumsituation nochmals vor und überlegt, wie man dagegen vorgehen und sie ändern kann. Wird man beispielsweise im Traum immer wieder verfolgt, überlegt man sich im Wachzustand, wie man sich gegen den Verfolger wehren könnte. Das bisher praktizierte Weglaufen hilft nicht. Also stellt man sich vor, man habe starke Begleitpersonen neben sich und wage es, sich umzudrehen und der Gefahr ins Gesicht zu schauen: Man erstarrt nicht vor Angst, sondern wird aktiv. Die belastenden Träume werden im Wachzustand einer Lösung zugeführt. Wird dieser Ablauf mehrmals geübt, verschwindet der Angsttraum.

Nehmen wir an, eine Frau träumt, ihr falle ein Zahn aus. Am nächsten Morgen beisst sie sich beim Frühstück tatsächlich einen Zahn aus. Eine volkstümliche Deutung sagt, der Traum weise auf mangelnde oder auch ungenutzte Lebensenergie hin. Vor Kurzem hatte ich einen Vortrag bei einer Zahnarztgesellschaft, bei dem ich das Beispiel vom Zahnausfall erwähnte. Im Wachzustand würde man kaum in

Panik verfallen, sondern sich beim Zahnarzt zur Behandlung anmelden – im Traum dagegen fühlt man sich der Hilflosigkeit ausgeliefert. Dieser Traum vom Zahnverlust kommt tatsächlich häufig vor, hat jedoch für jeden Menschen eine andere Bedeutung.

Hilflosigkeit ist ein Grundmotiv eines jeden Angsttraums?

Ja, im Traum findet man vielleicht sein Auto nicht mehr oder man sucht verzweifelt seine Brieftasche mit allen Ausweisen. Das Gefühl der Hilflosigkeit wird verstärkt dargestellt, während man in der Realität zielgerichtet nach Lösungen suchen würde. Positiv gesehen, bieten unangenehme Träume die Gelegenheit, Lösungsstrategien einzuüben.

Können Sie dem Satz «Wer seine Träume versteht, lebt glücklicher» zustimmen?

Von Träumen kann man extrem viel lernen und besser mit dem Leben zurechtkommen. Man entwickelt seine Kreativität und kann sein Leben besser gestalten. ■

TROCKENE AUGEN?



Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen – seit 1986.

☑ In der Schweiz hergestellt

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG

Similasan



Achillessehnenriss

Für den griechischen Sagenheld Achilleus war die Achillessehne die einzige Körperstelle, an der er verwundbar war. Im Interview erklärt PD Dr. med. Stephan Wirth, weshalb die Achillessehne auch in der Neuzeit anfällig auf Risse ist und wie man diese Verletzung heute behandelt.

Susanna Steimer Miller

Ist der Riss der Achillessehne eine Lappalie oder eine schwerwiegende Verletzung?

PD Dr. med. Stephan Wirth: Eher eine schwerwiegende Verletzung. Die Achillessehne ist eine der stärksten Sehnen im ganzen Körper. Sie erfüllt wichtige Aufgaben beim Gehen. Reisst die Sehne, hat dies gravierende Folgen auf die Bewegungsmöglichkeiten.

Wann kann die Achillessehne reissen? Einerseits ist eine solche Verletzung durch Krafteinwirkung bei ungünstiger Fussstellung möglich. Das geschieht besonders oft beim Tennis- oder Basketballspielen. Andererseits erhöht sich das Risiko für diese Verletzung, wenn die Achillessehne vorgeschädigt ist. Davon sind häufig Fussballer und Fussballerinnen oder Gewichtheber und Gewichtheberinnen betroffen.

Welche Faktoren begünstigen die Verletzung?

Eine wichtige Rolle spielt hier die Wadenmuskulatur. Da diese Muskeln an der Hinterseite der Oberschenkel oberhalb der Knie befestigt sind, verkürzen sie sich durch stundenlanges Sitzen. Beim Laufen spannen sich die Wadenmuskeln an und üben einen verstärkten Zug auf die Achillessehne aus. Dieser kann auf

„ Die Achillessehne ist eine der stärksten Sehnen im ganzen Körper. Sie erfüllt wichtige Aufgaben beim Gehen.



PD Dr. med. Stephan Wirth ist leitender Arzt Fuss- und Sprunggelenkschirurgie an der Universitätsklinik Balgrist, Zürich.

die Dauer schädigend wirken. Bekannt ist aber auch, dass gewisse Antibiotika zu einer Degeneration aller Sehnen führen können, wodurch das Risiko für einen Riss der Achillessehne steigt. Als weiterer Risikofaktor gilt die sogenannte Haglundferse, eine Formabweichung des Fersenbeins. Dieser obere Fersensporn drückt beim Bergaufgehen in die Achillessehne und kann dort auf die Dauer zu einer chronischen Entzündung führen, was die Sehne schädigt.

Was ist zu unternehmen, wenn die Achillessehne reisst? Muss die Verletzung sofort behandelt werden?

Grundsätzlich ist ein Achillessehnenriss kein absoluter Notfall, der eine sofortige Operation erfordert. Da der Fuss aufgrund der Verletzung meist geschwollen ist, sollte man lieber mit einer Behandlung zuwarten, bis sich das Gewebe beruhigt hat. Heute sind sich die Fusschirurgen nicht einig darüber, welche

Behandlung bei einem Riss der Achillessehne die beste ist. Es gibt Spezialistinnen und Spezialisten, die einen Achillessehnenriss konservativ, also ohne operativen Eingriff behandeln. Dazu wird der Fuss in eine Spitzfussstellung, wie beim Tragen von High Heels, gebracht und mit einem abnehmbaren Gips versorgt. Die Idee ist, dass durch diese Stellung die beiden Sehnenenden möglichst nah zusammengebracht werden. Diese Methode ist gut erprobt, ist aber nicht immer sinnvoll.

Wann raten Sie zur Operation?

Wenn man im Ultraschall sieht, dass die beiden abgerissenen Sehnenenden weit auseinander liegen, ist eine Operation zu empfehlen. Da die Sehnen nicht von allein zusammenkommen, würde sonst

dazwischen eine Narbe entstehen, wodurch die Sehne nach der Abheilung zu lang wäre. Das wirkt sich negativ auf die Kraft aus und führt dazu, dass sich die Wadenmuskeln bei jedem Schritt extrem zusammenziehen müssen, was die Muskulatur langfristig schädigt. Aus diesem Grund rate ich vor allem jungen und sportlichen Patientinnen und Patienten zu einer Operation, bei der die Sehnenenden zusammengenäht werden. Bei älteren und eher unsportlichen Personen kommt häufig die konservative Behandlung zum Zug.

Wie sehen die Heilungschancen aus und wie lange dauert der Heilungsprozess?

Die Heilungschancen sind sehr gut. Bei der konservativen Behandlung dauert der Heilungsprozess zwischen sechs und acht Wochen. Bereits nach vier Wochen kann der Fuss im Gips oder im Spezialschuh in eine Normalstellung gebracht werden. Nach einem operativen Eingriff dauert es sechs Wochen, bis die Verlet-

„ Vor allem Menschen, die den ganzen Tag bei der Arbeit sitzen, sollten die Wadenmuskeln immer wieder dehnen.

zung verheilt ist. Auch hier kommt ein abnehmbarer, leichter Gips zum Zug, in dem der Fuss von Anfang an belastet werden darf.

Sind nach einem Achillessehnenriss wieder sportliche Aktivitäten möglich oder ist Schonung angezeigt?

Das Ziel der Operation ist es, wieder voll aktiv sein zu können.

Lässt sich eine Achillessehnenverletzung vorbeugen?

Ja. Vor allem Menschen, die den ganzen Tag bei der Arbeit sitzen, sollten die

Wadenmuskeln immer wieder dehnen. So lässt sich verhindern, dass die Achillessehne überbeansprucht wird und sich entzündet. Wer viel sitzt, sollte die Beine immer wieder strecken und zum Beispiel gestreckt gegen ein Tischbein stemmen. Hilfreich ist auch ein Theraband, mit dem man den Fuss bei gestrecktem Bein nach oben zieht. Zudem empfehle ich, die Kraft in den Wadenmuskeln zu trainieren.

Was raten Sie, wenn bereits eine Entzündung besteht?

In der akuten Phase kann eine Behandlung mit Ultraschall zur Abheilung der Entzündung beitragen. Ausserdem ist eine durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten angeleitete Dehnungstherapie sinnvoll. Allerdings muss man sich hier bewusst sein, dass es wichtig ist, die Übungen nicht nur in der Therapie auszuführen, sondern in den Alltag zu integrieren. ■

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.

axapharm

Volksleiden Rücken- schmerzen

Rund die Hälfte der Bevölkerung in der Schweiz leidet mehrmals pro Monat oder Woche an Rückenschmerzen. Im Interview erklärt Dr. med. Gérard Hämmerle, Facharzt für Manuelle Medizin, welches die häufigsten Auslöser sind und was vorbeugend wirkt.

Susanna Steimer Miller

Warum treten Rückenschmerzen so häufig auf?

Dr. med. Gérard Hämmerle: Grund dafür ist die Tatsache, dass viele Menschen mehr sitzen als früher. Manche Berufstätigen verharren während acht bis neun Stunden in der gleichen Position vor dem PC. Das strapaziert die Bandscheiben, Bänder und Muskeln. Die Muskeln haben heute verstärkt eine Haltefunktion und weniger die Bewegungsfunktion. Dadurch können sie übermüden und verspannen, was Schmerzen auslösen kann. Über die Monate und Jahre kommt es durch das Sitzen in buckliger Haltung zu Verkürzungen der vorderen Rumpfmuskulatur. Mit der Zeit lässt sich die Brustwirbelsäule nicht mehr aufrichten und wird steif. Die bucklige Haltung führt zu einer Überlastung der Hals- und Lendenwirbelsäule und verursacht dort Schmerzen. Die eigentliche Ursache der Schmerzen ist also eine Fehlhaltung und muskuläre Dysbalance.

Laut einem Bericht der Rheumaliga ist die Gruppe der 16- bis 29-Jährigen am häufigsten von Rückenschmerzen betroffen. Weshalb?

Heute sind die Jungen in der Schule einem hohen Druck ausgesetzt. Sie verbringen viel Zeit vor elektronischen Medien, wo sie oft eine Fehlhaltung einnehmen, was Dysbalancen der Muskulatur fördert. Zudem hat der Sport bei der Jugend nicht mehr den gleichen Stellenwert wie früher. Inaktivität begünstigt Rückenschmerzen.

Lässt sich für die Schmerzen immer eine Ursache finden?

In Studien sieht man, dass bei neunzig Prozent der Kreuzschmerzen keine Ursache gefunden wird. Wenn man aber mithilfe der Manuellen Medizin den Rücken genau untersucht, findet man meist eine. Schmerzen werden vor allem von Muskeln, Gelenken und Bandscheiben verursacht. Erstere können sehr starke Schmerzen auslösen. Wenn ein Patient bzw. eine Patientin über Schmerzen an der Lendenwirbelsäule klagt, aber eine Fehlhaltung und eine Versteifung im Bereich der Brust-



Dr. med. Gérard Hämmerle ist Chefarzt Manuelle Medizin an der Schulthess Klinik in Zürich.

wirbelsäule hat, muss ich also zuerst an dieser Stelle behandeln, um die Schmerzen an der Lendenwirbelsäule zu lindern.

Welche Ursachen können sonst noch hinter Rückenweh stecken?

Die Schmerzen sind ein Signal, dass mit dem Körper oder der Psyche etwas nicht stimmt. Die Psyche steuert den Muskeltonus, ist aber nicht allein für das Problem verantwortlich. Oft stecken mehrere Ursachen dahinter. Bekannt ist zum Beispiel, dass Menschen mit Depressionen

eher zu Verspannungen neigen. Der allgemeine Zustand des Patienten bzw. der Patientin ist bei der Abklärung wichtig. Missachtet man diesen und spritzt einfach nur Cortison, ist das Risiko gross, dass die Schmerzen schon bald wieder zurückkehren.

Braucht es immer ein Röntgenbild oder MRI?

Nein, wichtiger ist, den Patienten bzw. die Patientin manuell zu untersuchen. So könnte man in manchen Fällen auf Operationen oder unnötige Behandlungen verzichten, die oft nicht die erhoffte Linderung bringen. In einem MRI oder Röntgenbild sieht man häufig Abnützungerscheinungen. Dass diese im Laufe des Lebens auftreten, ist normal. Abnutzung ist keine Krankheit und tut häufig nicht weh. Wenn man die Patientinnen und Patienten aber zu detailliert und falsch aufklärt, haben sie das Gefühl, dass etwas kaputt ist, was sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken kann.

Wann sollte man mit Rückenschmerzen zum Arzt, zur Ärztin oder zum Facharzt, zur Fachärztin?

Wenn unkomplizierte Rückenschmerzen trotz entzündungshemmendem Schmerzmittel nach vier bis sieben Tagen nicht nachlassen, empfehle ich eine Konsultation bei der Hausärztin bzw. beim Hausarzt. Dauern sie vier Wochen an, lässt sich keine Ursache finden oder sind die Schmerzen sehr stark, ist eine Überweisung an eine Fachärztin oder einen Facharzt angezeigt.

Was hilft bei akuten Rückenschmerzen?

Oft stecken Verspannungen einzelner Muskelfasern dahinter. Neben einem entzündungshemmenden Schmerzmittel während einiger Tage helfen sanfte Bewegungen, zum Beispiel das Einnehmen eines Rund- und Hohlrückens im Wechsel und Spazieren. Manche Betroffenen profitieren von Wärme, manche von Kälte. Wichtig ist, aktiv zu bleiben. Im Bett liegen begünstigt Mus-

ThermaCare®
WÄRMEPFLASTER

**Wärmt den
Schmerz weg**

Wirksame Schmerzlinderung dank 8 Stunden echter Tiefenwärme

Patentierete Wärmezellen

Frei von Arzneiwirkstoffen

✓ VERFORA®



kelschwund, was sich negativ auf die Schmerzen auswirken kann.

Zu den häufigen Rückenschmerzen gehört der Hexenschuss. Wie äussert er sich und was hilft?

Ein Hexenschuss ist ein einschliessender Schmerz, der dazu führt, dass man sich nicht mehr bewegen kann. Die Behandlung ist oft schwierig, weil sich die Muskulatur so stark anspannt, dass man kaum zum blockierten Wirbel vordringen kann. Häufig helfen schmerzlindernde Medikamente. In der Regel beruhigt sich die Situation nach wenigen Tagen. Ein Hexenschuss kann der Anfang eines Bandscheibenleidens sein. Der grosse Unterschied dazu ist, dass ein Hexenschuss nicht in die Beine ausstrahlt.

Was geschieht bei einem Bandscheibenvorfall und wie wird er behandelt? Bei einem Bandscheibenvorfall sind Betroffene für gewöhnlich in eine Richtung eingeschränkt und können sich nicht

„ Ein Hexenschuss kann der Anfang eines Bandscheibenleidens sein. Der grosse Unterschied dazu ist, dass ein Hexenschuss nicht in die Beine ausstrahlt.

mehr bücken, weil der Kern der Bandscheibe auf den Spinalkanal drückt. Das Problem tritt meist auf, wenn man sich bückt oder die Wirbelsäule rotiert. Die Schmerzen sind vor allem beim Husten und Pressen extrem stark und können ins Gesäss und die Beine ausstrahlen und zu Lähmungserscheinungen führen. Im seltenen Extremfall wird der Toilettengang unmöglich. Ein Bandscheibenvorfall, der ausstrahlt, ist ein Notfall. Ein MRI lohnt sich hier, weil es das Injizieren von Kortison in die betroffene Zone ermöglicht und Entzündungen entgegenwirkt. Ausserdem helfen Physiotherapie und Übungen für zu Hause.

Welche Massnahmen können Rückenschmerzen vorbeugen?

Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz, der Positionswechsel ermöglicht. So belastet man nicht immer die gleichen Strukturen. Bei sitzender Tätigkeit empfehle ich, den Rücken immer wieder aufzurichten, also einen Rundrücken zu vermeiden, und aufzustehen. Wichtig ist auch regelmässige Bewegung, also mindestens jeden zweiten Tag dreissig Minuten, denn unser Körper ist für Bewegung geschaffen. Sie ist auch für die Psychohygiene gut, regt die Durchblutung an und baut Schlacke ab, die sich durch das lange Verharren in der Sitzposition im Gewebe ansammelt. Auch ein Saunabesuch hat diese Wirkung. Heute wissen wir, dass Bandscheibenprobleme mit Tabakkonsum korrelieren, weil dadurch die Durchblutung reduziert wird – also ein weiterer Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Nicht zuletzt ist auch eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Präventionsmassnahme. ■

Trockenheit im Intimbereich

Scheidentrockenheit ist ein häufiges Problem, doch viele Frauen haben Hemmungen, dieses Thema offen anzusprechen. Dabei lässt sich dieser Zustand meist mit relativ einfachen Mitteln beheben.

Christiane Schittny, Apothekerin

Ein häufiger Grund für Scheidentrockenheit ist ein Östrogenmangel. Besonders während der Wechseljahre sinkt die Produktion dieses weiblichen Sexualhormons. Solche hormonellen Schwankungen können aber auch während der Schwangerschaft, in der Stillzeit oder bei Einnahme der Antibabypille auftreten und möglicherweise den sauren pH-Wert der Scheide verändern, was das Infektionsrisiko erhöht. Auch verschiedene Erkrankungen können vaginale Trockenheit herbeiführen. Dazu zählen Krebserkrankungen und

manche ihrer Therapieformen sowie Diabetes mellitus, Multiple Sklerose und dauerhaft erhöhter Blutdruck. Psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen können ebenso eine Ursache darstellen wie ein übermässiger Alkohol- oder Tabakkonsum. Dass aber auch der exzessive Gebrauch von ungeeigneten Produkten zur Intimhygiene Probleme verursachen kann, ist vielen nicht bekannt. Da es so viele verschiedene Ursachen für Scheidentrockenheit geben kann, richtet sich die Behandlungsmethode nach den jeweiligen Auslösern der Beschwerden.

Wichtig ist deshalb zuallererst eine sorgfältige Diagnose. Ganz allgemein kann Scheidentrockenheit mit Gleitcremes oder befeuchtenden Vaginalgelen behandelt werden. Es gibt auch Zäpfchen oder Vaginalcremes mit verschiedenen Inhaltsstoffen, von denen einige hormonfrei und ohne Rezept in der Apotheke erhältlich sind. Auch pflanzliche Extrakte und natürliche Substanzen wie Aloe vera, Rotklee, Traubensilberkerze, Oliven- oder Kokosöl und Essigbäder können Linderung bringen. ■

Kopfschmerzen?

Alges-X L forte

Mit 3-fach-Wirkung:

- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Entzündungshemmend
- ✓ Fiebersenkend

Schnelle Wirkung dank Kombination mit Lysinat



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Ihr Schweizer Gesundheitspartner axapharm ag, 6340 Baar



Genug gesucht!

Multi-Gyn® LiquiGel

behandelt und lindert Scheidentrockenheit

- ✓ Fördert die natürliche Befeuchtung der Scheide
- ✓ Schützt vor Reizungen während des Geschlechtsverkehrs
- ✓ Hormonfrei



Hilft schnell.

www.multi-gyn.ch

Multi-Gyn® FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

Frei verkäuflich in der Apotheke! Multi-Gyn® LiquiGel, Pharmacode: 550 39 35

Wenn es juckt und schmerzt

Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist schätzungsweise von einem Hämorrhoidalleiden betroffen. Die Ursachen für dieses Tabuthema sind vielfältig. Eine gesunde Ernährung, Bewegung und sich Zeit lassen auf der Toilette wirken vorbeugend, wie Dr. med. Cornelia Frei-Lanter erklärt.

Fabrice Müller

Sie arbeiten unter anderem als Proktologin. Was gehört zu Ihrem Tätigkeitsgebiet?

Dr. med. Cornelia Frei-Lanter: Als Proktologin behandle ich Patientinnen und Patienten mit Beschwerden im Analbereich und am Anus. Dazu zählen zum Beispiel Hämorrhoiden, Fisteln, chronische Entzündungen im Darm oder Analkrebs.

Welches Hintergrund- und Spezialwissen braucht es für die Proktologie?

Es braucht die Kenntnisse und Erfahrungen aus der Allgemeinchirurgie oder der Viszeralchirurgie (vom Lateinischen *viscera* = «Eingeweide»), wo ich selbst herkomme. Neben fachspezifischen Weiterbildungen ist die Bereitschaft, sich mit diesem Tabuthema auseinanderzusetzen und die Patientinnen und Patienten zu begleiten am wichtigsten.

Mit welchen Beschwerden haben Sie es hauptsächlich zu tun?

Oft klagen meine Patientinnen und Patienten über Schmerzen beim Stuhlgang und über Blut im Analbereich. Manchmal sind diese Beschwerden mit einem Gewebevorfall aus dem Analkanal verbunden. Das heisst, es kommt spontan oder beim Stuhlen zu einem Ausstülpen von Schleimhaut oder eventuell sogar der gesamten Darmwand aus dem Anus.

» Zu den klassischen Symptomen gehören der Blutabgang im Stuhl oder der Gewebevorfall.

Wie häufig kommen Sie als Ärztin in Kontakt mit Hämorrhoiden?

In meiner Arbeit sind Hämorrhoiden ein sehr häufiges Thema. Wir erhalten viele Zuweisungen von Hausärztinnen und -ärzten oder werden von den Patientinnen und Patienten direkt angefragt. Allerdings bezeichnen viele Menschen alles, was am Anus Beschwerden macht, als «Hämorrhoiden». In der Sprechstunde stellt sich aber nicht selten ein anderes Krankheitsbild heraus. Hämorrhoiden haben die Menschen übrigens schon immer beschäftigt, wie bereits aus alten Schriften der Antike zu erfahren ist.

Durch welche Symptome zeichnet sich diese Krankheit aus?

Zu den klassischen Symptomen gehören der Blutabgang im Stuhl oder der Gewebevorfall. Zudem kann es zu Juckreiz im Bereich des Anus kommen. Schmerzen hingegen gelten nicht als typisches Symptom. Hämorrhoiden sind an sich ungefährlich; bei einer gleichzeitigen Blutverdünnung oder einer vorliegenden Gerin-



Dr. med. Cornelia Frei-Lanter ist leitende Ärztin Viszeralchirurgie am Spital Zollikerberg (spitalzollikerberg.ch).

nungsstörung kann es jedoch zu einem erheblichen Blutverlust kommen.

Kann Blut im Stuhlgang nicht auch für andere Beschwerden wie zum Beispiel Darmkrebs stehen?

Ja, deshalb ist es auch wichtig, einen höher liegenden Grund für die Blutungen auszuschliessen. Patientinnen und Patienten ab fünfzig sollten sich aber grundsätzlich – auch ohne Blut im Stuhl – mit einer Darmspiegelung auf einen allfälligen Darmkrebs hin untersuchen lassen. Bei Blutbeimengungen ist diese Untersuchung früher nötig.

Was weiss man über die Ursachen von Hämorrhoiden?

Als Ursache für das Hämorrhoidalleiden gelten chronische Verstopfung, starkes

Was sind Hämorrhoiden?

Im Analkanal befindet sich ein Gefässpolster, das zusammen mit dem Schliessmuskel den Darmausgang dicht hält. Von einem Hämorrhoidalleiden (umgangssprachlich Hämorrhoiden) spricht man, wenn dieses hämorrhoidale Polster durch die krankhafte Vergrösserung zu Beschwerden wie wiederholten Blutungen, Juckreiz und Stuhlschmieren oder auch einem Austreten aus dem Analkanal führt. Das kann anfänglich beim Pressen passieren, später auch spontan. Männer und Frauen sind etwa gleich häufig davon betroffen.

Pressen beim Stuhlgang, aber auch Veranlagungen wie schwaches Bindegewebe.

Wie können Hämorrhoiden behandelt werden?

Die Wahl der Therapie hängt ganz vom Stadium des Krankheitsbildes ab. Wir unterscheiden bei den Hämorrhoiden zwischen vier Stadien. Im Anfangsstadium behandelt man die Symptome mit einer Salbentherapie, die unter anderem abschwellend wirkt, und einer Stuhlregulation, damit der Patient oder die Patientin auf dem WC nicht mehr pressen muss. Weiter gibt es die Möglichkeit

von sogenannten Gummibandligaturen. Dabei werden Gummibänder über die Hämorrhoiden gezogen. Dies führt zu einer Raffung und dadurch zum Rückgang des Gefässpolsters. Das überschüssige Gewebe kann auch mit Hitze oder Laser verödet werden. Die Chirurgie kommt zum Einsatz, wenn das Krankheitsbild bereits weit fortgeschritten ist.

Besteht die Gefahr, dass nach einer erfolgreichen Behandlung oder Operation die Beschwerden erneut auftreten?

Leider ja. Denn Hämorrhoiden sind zum Teil veranlagungsbedingt und haben mit

Gewebeschwäche zu tun – vergleichbar mit den Krampfadern. Wenn die chronische Verstopfung weiterhin besteht und/oder beim Stuhlen gepresst wird, begünstigt dies ein erneutes Auftreten von Hämorrhoiden.

Wie lassen sich Hämorrhoiden vorbeugen?

Die wichtigste Vorbeugung ist das Verhindern einer Verstopfung zum Beispiel durch eine ballaststoffreiche Kost mit Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel füllen den Darm und fördern die Entleerung. Auch regelmässige Bewegung hält den Darm mobil. Vor allem empfehle ich, sich auf dem WC Zeit zu lassen, nicht zu pressen und bei Stuhldrang den Weg auf das stille Örtchen nicht aufzuschieben. Wenn der Stuhlgang generell sehr hart ist, hilft in Absprache mit einer ärztlichen Fachperson auch ein leichtes Abführmittel.

Wenn es juckt, brennt oder schmerzt.

SULGAN[®]N hilft gegen Hämorrhoiden.

SULGAN[®]N hilft bei der Behandlung von äusseren und inneren Hämorrhoiden, Analekzemen und Analfissuren, leichten Entzündungen sowie Juckreiz.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



SULGAN[®]N

Medizin

für Kinder



HOI DU, MEIN NAME IST SWEETY



Als **Zuckerörnchen** versüsse ich dir das Leben. Trotzdem hast du sicher schon oft von deinen Eltern gehört, dass du nicht zu viel naschen solltest. Nicht nur, dass ich deine Zähne schädige. Indem ich dich dick mache, kann ich auch zu Diabetes führen. Weisst du schon, was das ist?

Diabetes ist ein anderes Wort für erhöhten Blutzucker. Erhöhter WAAAS???
Pass auf, ich erkläre dir alles ganz von vorne:

Supersüss!

Damit dein Hirn überhaupt denken kann oder deine Muskeln etwas Schweres heben können, brauchst du Energie in Form von Traubenzucker (Glucose). Das sind kleine Zuckereinheiten, die nicht nur in Süssigkeiten stecken, sondern – geschmacklich unmerklich – beispielsweise auch in Nudeln, Brot oder Reis. Wenn du also etwas davon isst, setzt dein Körper beim Verdauen daraus Traubenzucker frei und gibt ihn ins Blut ab. Über die Blutbahn gelangt der lose Traubenzucker letztlich überall dort hin, wo du «Power» brauchst. Ein gewisses Mass an Zucker im Blut ist für dich also sogar notwendig, ein Übermass («erhöhter Blutzucker») macht dich aber krank! Doch wie?

SWEETY

- Ich bin ein Zuckerörnchen, genauer gesagt **Haushaltszucker (Saccharose)**, und stecke in vielen Süssigkeiten.
- Ich bin sehr beliebt, schliesslich isst jeder Schweizer und jede Schweizerin pro Jahr durchschnittlich mehr als fünfzig Kilogramm Zucker. Das sind täglich 34 Teelöffel. **Mehr als sechs Teelöffel** gelten aber bereits als ungesund.
- Ich werde oft mit einigen Kolleginnen und Kollegen von mir verwechselt. So gibt es auch noch **Fruchtzucker (Fructose)** oder **Milchzucker (Lactose)**. Reihen sich ganz viele Zuckerteilchen aneinander, spricht man auch von **Kohlenhydraten**. Doch egal, ob kleine oder lange Zuckerketten, letztendlich zerlegt dein Verdauungstrakt all diese Formen – wie auch mich selbst – in die kleinsten Zuckerbausteine, den **Traubenzucker (Glucose)**, der dann als wichtiger Energielieferant zuerst in dein Blut und dann weiter in energiebedürftige Zellen gelangt.



Diabetes: Ganz schön tückisch!

Ihr Menschen könnt es nicht spüren, wenn ihr erhöhte Blutzuckerwerte habt. Nach ein paar Jahren bemerken Betroffene aber vermehrten Durst, sie müssen ständig pinkeln und fühlen sich müde und schlapp. In weiterer Folge werden zunächst kleine, dann grössere Blutgefässe geschädigt. Das wirkt sich über Jahre betrachtet nachteilig auf die Augen, das Herz, das Gehirn und die Nieren aus. Auch die Nerven können unter einem zu hohen Blutzucker leiden. Es kann zu Taubheitsgefühlen und Kribbeln in Armen und Beinen kommen und auch Schmerzen sind keine Seltenheit. Wird nicht behandelt, sind Blindheit, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen möglich. Diabetes ist also durchaus eine Krankheit, mit der nicht zu spassen ist!



Mega- interessant!

Normalerweise achtet dein Körper darauf, dass sich im nüchternen Zustand, also wenn du länger als acht Stunden nichts gegessen hast, in einem Liter deines Blutes maximal so viel Traubenzucker befindet, wie auf ein Drittel eines Teelöffels passt. Medizinische Fachpersonen sprechen bei dieser Menge von sieben Millimol. Sobald du dann beispielsweise etwas Süsses isst, bekommst du neue Energie geliefert: Der Traubenzuckeranteil im Blut sinkt erst dann wieder, wenn du ihn in deinen Zellen verbrauchst. Damit du also tatsächlich schwere Gewichte heben kannst, muss der Traubenzucker aus dem Blut in die Muskelzelle gelangen. Weisst du, wie das geht?

Simsalabim!

Vielleicht hast du schon einmal von Insulin gehört. Das ist ein Stoff, der deinen Blutzucker reguliert. Du könntest dir Insulin wie einen Zauberschlüssel vorstellen, der den Traubenzuckerteilchen die Zelltüren öffnet. Danach fordert das Insulin auch noch flotte «Brennstoff-Taxis» an, die den Traubenzucker rasch in das Zellinnere chauffieren. Der Glucosespiegel im Blut sinkt.



Abschlusstipp

Du musst nicht völlig auf mich verzichten, versuche dich aber so gut es geht gesund zu ernähren. Bewege dich zudem regelmässig, also am besten fünfmal die Woche eine halbe Stunde lang! Dabei verbrennen deine Muskeln nämlich ganz viel Traubenzucker und dein Blutzuckerspiegel wird auf einen optimalen Wert gesenkt.

Contour
Evolving with you

98% der befragten
CONTOUR®NEXT Anwender
sagen, dass ihnen die Einstellung
auf das CONTOUR®NEXT
Blutzuckermessgerät leicht
(bis sehr leicht) fällt.¹



Mein Blutzuckermessgerät
gibt es bald nicht mehr...

Ich wechsele jetzt zu
CONTOUR®NEXT
– ganz einfach



Jetzt kostenfrei laden
CONTOUR®DIABETES App*



Jetzt zu CONTOUR®NEXT wechseln und kostenfrei** bestellen:
Online über www.ascensia-diabetes.ch/SWITCH/
oder telefonisch unter 061 544 79 90.



* Hier können Sie überprüfen, ob Ihr Betriebssystem mit dieser App kompatibel ist: compatibility.contourone.com.
** Nach Ausfüllen des Fragebogens in der Gerätepackung und Rücksendung an uns, kann das Blutzuckermessgerät behalten werden.
Referenzen: 1) Data on File. Unveröffentlichte Daten (werden auf Anfrage übersendet). Ascensia Diabetes Care. German Praxistest PWD, 2020.



Eine zuckersüsse Weihnachtszeit

Die Festtage sind da und der Tisch ist reichlich mit köstlichen Leckereien gedeckt. Die guten Vorsätze zu diesem Jahr sind längst Schnee von gestern und mit Genuss verschlingen wir die Gaben. Dabei ist Zucker unser ständiger Begleiter, vor allem zur Adventszeit.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Zuerst wollen wir uns den Übeltäter für unsere Extrapfunde mal genauer anschauen. Zucker ist lebensnotwendig und zur Energiegewinnung erforderlich. Das heisst, für alles, was wir tun, benötigen wir Zucker, sei es zum Laufen, Sprechen, sogar fürs Atmen. Tatsächlich ist Zucker nicht gleich Zucker. Die einfachste Form von Zucker ist die Glucose, der sogenannte Traubenzucker. Aber genauso sind Haushaltszucker und Fruchtzucker gern gesehene Vertreter. Von welchem Zucker man spricht, hängt davon ab, wie viele Zuckermoleküle zusammen verknüpft sind. Eine lange Reihe von Zuckerteilchen wird Kohlenhydrat genannt. Für unseren Körper spielt es schlussendlich keine Rolle, welchen Zucker wir konsumieren, da im Darm alle Zuckerteilchen aufgetrennt und als einfache Glucose im Körper aufgenommen werden. Somit gelangt der Zucker ins Blut und wird zu allen Organen und Zellen, welche Ener-

„Nehmen wir mehr Zucker auf, als der Körper braucht, wird dieser unter anderem in Fett umgewandelt und in dieser Form als Reserve gespeichert.“

gie benötigen, geschickt. Nehmen wir mehr Zucker auf, als der Körper braucht, wird dieser unter anderem in Fett umgewandelt und in dieser Form als Reserve gespeichert.

Wie viel Zucker ist gesund?

Die WHO empfiehlt ein tägliches Maximum von 25 Gramm Zucker, dies entspricht etwa sechs Teelöffeln. Das ist schwierig umzusetzen, denn fast alles, was wir zu uns nehmen, beinhaltet Zucker. Halten Sie in erster Linie die Augen offen bei Fertigprodukten: Eine Portion Fertigsalatsauce enthält ein bis zwei Teelöffel Zucker, ein Fruchtejoghurt kommt auf drei bis vier Teelöffel Zucker und

100 Gramm Müesli können schon mal fünf bis sechs Teelöffel Zucker enthalten. Zusätzlich gesüsste Lebensmittel sowie Getränke sind daher nicht empfehlenswert. Setzen Sie Zucker sparsam ein. Dennoch braucht unser Körper natürlich Energie. Am besten wird diese Energie durch Kohlenhydrate gewonnen, die vorzugsweise aus gesunden Quellen wie Getreideprodukten, Nudeln, Reis sowie Vollkorn stammen. Der Vorteil von Kohlenhydraten gegenüber dem einfachen Haushaltszucker ist sein Aufbau aus mehreren Zuckermolekülen. Diese müssen zuerst im Darm aufgespalten werden und gelangen dadurch nur Schritt für Schritt ins Blut. Der Blutzuckerspiegel

wird langsam gehoben. Unser Körper muss nicht stark gegensteuern, um den Spiegel stabil zu halten. Zudem bleibt das Sättigungsgefühl länger bestehen.

Was ist nun mit Schokolade?

Warum setzt sich genau der Zucker von unserer Lieblingsschokolade direkt auf den Hüften ab? Der Körper holt sich seinen Tagesbedarf an Zucker aus einer ausgewogenen Ernährung. Soll bedeuten: Die schmackhaften Süssigkeiten gehen über den Tagesbedarf hinaus und der vorrätige Zucker wird als Reserve gespeichert. Darüber hinaus wird in Schokolade und Co. Haushaltszucker verwendet. Dieser Zucker geht schneller ins Blut, da er im Gegensatz zu den langkettigen Kohlenhydraten nicht erst im Darm in seine Einzelteile zerlegt werden muss. Der schnelle Anstieg von Zucker im Körper gibt direkt Energie. Allerdings lässt dieser «schnelle Zucker» gleichfalls den Insulinspiegel rasch ansteigen. Dieser fällt aber genauso schnell wieder ab und lässt uns in ein Hungerloch fallen. Fol-

lich sättigt ein Stückchen Schokolade nicht und lässt uns mit dem Verlangen nach mehr zurück. Ferner hat unser Gehirn beim Verzehr von Schokolade einiges zu melden. Schon der Anblick von Süßem erzeugt ein Gefühl von Vorfreude, denn Zucker aktiviert das Belohnungszentrum. Durch den Belohnungseffekt wollen wir immer mehr von den gezuckerten Leckereien. Und unser Gehirn handelt dabei ganz schön raffiniert, denn es benötigt Energie und folglich Zucker, um aktiv zu sein und sichert sich durch diesen Effekt die Zufuhr.

Tipps und Tricks für die Adventszeit

Zurück ins Hier und Jetzt, in die Zeit des feinen Christstollens und der frisch gebackenen Mailänderli. Die Verführung ist gross! Wie aber kommen Sie nun durch die Adventszeit, ohne an Gewicht zuzulegen? Kulinarisch dürfen Sie weiterhin geniessen. Wichtig ist, wie überall: Qualität geht über Quantität. Schlemmen Sie mit Genuss und lassen Sie sich

Zeit beim Essen. Wer langsam isst, isst sofort weniger, da das Völlegefühl früher einsetzt. Wesentlich ist zudem die Bewegung. Wagen Sie sich trotz der winterlichen Temperaturen täglich hinaus, sei es zum Joggen, Spazieren oder packen Sie wieder einmal den Schlitten aus. Die frische Luft ist gut fürs Gemüt und Bewegung hilft gegen überschüssige Pfunde.

Achten Sie beim Naschen darauf, auch einmal die kalorienarme Variante zu wählen: ein Tee anstelle des Glühweins, Marroni anstelle der gebrannten Mandeln. Ausserdem sind von vielen Weihnachtsguetzli kalorienarme Rezepte vorhanden und das Selberbacken bringt gleich den Spassfaktor mit dazu. Naschen zwischen den Mahlzeiten ist untersagt, gönnen Sie sich etwas kleines Süßes nach dem Essen. Am besten wird auch nicht gleich die ganze «Guetzli-dose» auf den Tisch gestellt. Legen Sie nur einige Weihnachtskekse auf einen Teller, somit ist die Versuchung gleich kleiner. ■

Für unbeschwerte Festtage



Klinisch nachgewiesen: 4 x mehr Gewichtsverlust*



Reduforte Biomed® reduziert die Kalorienaufnahme aus den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Zucker und Fett.

*als mit Diät und Bewegung alleine. Ref: Grube B. et al., «IQP-VV-102, a Novel Proprietary Composition for Weight Reduction: A Double-Blind Randomized Clinical Trial for Evaluation of Efficacy and Safety», Hindawi Publishing Corporation, Vol. 2015, Art. ID 413075. Ergebnisse können von Person zu Person variieren.

In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Bitte lesen Sie vor der Einnahme die Gebrauchsinformation. www.ReduforteBiomed.ch



Wohlfühlipps fürs Adventsbadezimmer

Das Kaminfeuer knistert, im Haus riecht es nach Zimtsternen und Kerzenschein erhellt den Raum. Er ist wieder da: der Advent. Zugegebenermassen eine schöne, aber häufig auch hektische Zeit, in der man sich und seiner Haut zwischendurch ruhig ein Verwöhnprogramm gönnen sollte.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin und Entspannungstherapeutin

Mit einer flauschigen Wolldecke und Kuschelsocken vor dem Kamin sitzen und bei einem heissen Gewürztee oder Glühwein gemeinsam in die Flammen schauen, ist für viele der Inbegriff von Romantik. Wie wohltuend, wenn wir dabei in Gedanken keine Einkaufslisten erstellen oder den Spezialstundenplan der Kinder studieren müssen! Doch leider sieht die Realität oft anders aus: Zwischen «Taxidiensten», um die Kinder noch eben rasch zu einem Geschichtenabend oder Krippenspiel zu bringen, backen wir Kekse, organisieren Geschenke und Familienessen und basteln Tischdekorationen. Kurz vor den Feiertagen stellen wir dann plötzlich erschrocken fest, dass das Katzenfutter ausgegangen ist, der Hund das Geschenk für die Schwiegermutter gefressen und der Kleinste Fieberaugen hat. Um den ganzen Vorweihnachtsstress leichter zu bewältigen, sollten Sie sich zwischen-

durch etwas Seelenbalsam gönnen – für mehr Gelassenheit und innere Stärke in dieser turbulenten Zeit.

Unsere «Big Five»

Eigentlich kennt man die «Big Five» vor allem aus Afrika. Dort geht es um die fünf «wichtigsten» Tiere auf einer Safari (Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe, Leopard). Bei unseren «Big Five» geht es um Spezial-Verwöhntipps in der Adventszeit. Alle davon sind leicht, schnell und preiswert umzusetzen – also ideal, wenn die Zeit knapp ist und man sich dennoch etwas Gutes tun möchte.

» Das basische Natron sorgt dafür, dass sich Ihre Füsse und Waden bereits nach dreissig Minuten herrlich leicht und erholt anfühlen.

Verwöhntipp 1: Streichelhände

Gerade jetzt im Winter sind unsere Hände besonders argen Strapazen ausgesetzt: Durch die Nässe und Kälte, insbesondere jedoch auch durch häufiges Waschen und Desinfizieren während der Erkältungszeit werden sie extrem beansprucht. Die Folge davon ist trockene, rissige, gereizte und krankheits- sowie allergieanfällige Haut. Eine wohltuende, nährnde Handmaske mit hochwertigen, pflegenden und schützenden Ölen sowie feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen versorgt Ihre Hände mit essenziellen Fettsäuren, Antioxidantien und neuer Widerstandskraft.

Verwöhntipp 2: Glänzende Haarpracht

Nährstoffe wie Biotin und Cystin oder Hirseextrakte sorgen, über längere Zeit eingenommen, für dichtes und schwungvolles Haar. Wenn Sie allerdings spontan etwas für Haare und Kopfhaut tun möchten, gibt es feuchtigkeitsspeichernde Kopfhautfluide und hochwertige Öle, die Sie in die Kopfhaut einmassieren, eine Stunde (oder über Nacht) einwirken lassen und danach mit Shampoo ausspülen und wie gewohnt frisieren können. Insbesondere trockene, juckende, schuppende Kopfhaut profitiert von dieser Behandlung, die zugleich für gepflegtes, glänzendes Haar sorgt.

Verwöhntipp 3: Pffirsichhaut

Natürlich sollten wir bei unserem Big-Five-Verwöhnprogramm auch das Gesicht nicht vergessen. Es wird tagtäglich konfrontiert mit Kälte, trockener Heizungsluft und allerlei Umweltschadstoffen. Die Kombination mit Stress lässt uns schnell alt und erschöpft aussehen. Neben spe-

ziellen Tages- und Nachtpflegen finden Sie in der Apotheke revitalisierende Masken. Gönnen Sie sich zudem eine wirkstoffreiche Augenpflege, beispielsweise in kühlender Gelform mit Hyaluronsäure, Algen, Vitaminen und Antioxidantien für ein frisches, jugendliches Aussehen.

Verwöhntipp 4: Schwebende Füsse

Unsere Füsse kommen leider viel zu häufig zu kurz, deshalb möchten wir auch ihnen einen Verwöhntipp widmen. Nach einer langen Shoppingtour wirkt ein Natron-Fussbad wahre Wunder. Das basische Natron sorgt dafür, dass sich Ihre Füsse und Waden bereits nach dreissig Minuten herrlich leicht und erholt anfühlen. Abgesehen davon bewirken regelmässige Fussbäder mit Natron (dreimal pro Woche) eine anhaltende Desodorierung. Natron ist ein kostengünstiges Hausmittel, das Sie in jeder Apotheke bekommen. Für ein Fussbad nehmen Sie drei Teelöffel davon auf eine grosse Schüssel warmes Wasser.

Verwöhntipp 5: 1001 Nacht

Der Hamam gehört zur orientalischen Badetradition und bezeichnet eigentlich ein «Badehaus». In diesen Badehäusern werden rituelle Körperwaschungen zelebriert, die im Islam eine wichtige Rolle spielen. Die Hauptelemente eines Hamam-Besuchs sind ein Saunagang mit darauffolgendem Einseifen, Abreiben, Massieren und Enthaaren. Wer keine Zeit für einen Hamam-Besuch hat, der kann ganz leicht im eigenen Badezimmer ein Ambiente aus 1001 Nacht schaffen: Ein paar Duftkerzen, gedimmtes Licht, ein Glas Sekt, ein wärmendes Entspannungsbad und danach den Körper mit einem Hamam- oder Sauna-Handschuh von unten nach oben in kreisenden Bewegungen abreiben, zuletzt kühl abtuschen. Das fördert die Durchblutung, wirkt Cellulite entgegen und sorgt zugleich für den kleinen Frischekick nach einem anstrengenden Tag. ■

SCHAUMFESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1–2 Haarwäschen wieder aus.



In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410386)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410400)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)

HAARSPRAY

Chandor verleiht Ihrer Frisur dauerhaften elastischen Halt und einen seidigen Glanz – ohne zu verkleben. Der enthaltene Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt vor dem Austrocknen.



Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
- Sehr starker Halt (Pharmacode: 2410305)
- Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)

Sowie als Non-Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410239)
- Refill: Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
- Sehr starker Halt (Pharmacode: 2410297)



CHANDOR
Swiss Made

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch





Zucker und Mundgesundheit

Eine ausgewogene Ernährung und eine gute Mundhygiene schützen unsere Zähne vor Karies und erhalten eine gesunde Mundflora. Wer Süßes isst, sollte seinen Zähnen anschliessend eine Streicheleinheit verpassen oder nur zahnfreundlich naschen.

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie, Homöopathin

Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz in unserem Körper. Das schützt ihn allerdings nicht vor Schäden. Jedes Essen, Süßigkeiten, Rauchen, Krankheiten, Medikamente, hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft und das Alter setzen den Zähnen zu. Löcher lassen sich flicken, aber Heilung gibt es bei Karies nicht – man kann nur vorbeugen!

Pflegeintervalle

Mundhygiene bedeutet, zweimal täglich die Zähne zu putzen und einmal die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten zu reinigen. Ein- bis zweimal jährlich lohnt sich ein Besuch bei der Dentalhygienikerin, um alle Arten von Zahnbelägen (Plaque), Zahnstein sowie Verfärbungen auf den Zähnen professionell entfernen zu lassen. Dabei werden die Zahnoberflächen, die Zahnzwischenräume und die Zahnfleischtaschen gründlich gereinigt. Eine

zahnärztliche Kontrolle ist jährlich empfohlen. Gute Mundhygiene ist dabei nicht nur für die Mundgesundheit wichtig, denn Erkrankungen der Zähne und der Mundhöhle erhöhen auch das Risiko für Folgeerkrankungen. Wenn nämlich Bakterien aus dem Mund in den Blutkreislauf gelangen, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine Lungenentzündung resultieren.

Zahnpasta

Fluorierte Zahnpasten schützen die Zähne vor Karies, indem sie die Remine-

ralisation des Zahnschmelzes fördern. Fluoride machen die Zähne nämlich widerstandsfähiger gegen Säuren aus der Nahrung. Zudem stören sie den Stoffwechsel der Kariesbakterien. Achten Sie beim Kauf von Zahnpasta deshalb auf die Inhaltsstoffe Aminfluorid, Natriumfluorid, Zinnfluorid in einer Konzentration von 1000 bis 1500 ppm. Für Babys und Kinder bis sechs Jahre sind Zahnpasten mit geringerem Fluoridgehalt geeignet. Eine Anwendung einmal wöchentlich mit hoch dosiertem Fluoridgelée schützt die Zähne zusätzlich vor Karies.

„ Zur Vorbeugung gegen Karies gehören gesunde Ernährung, sorgfältige Mundhygiene, professionelle Zahnreinigung und regelmässige Zahnkontrollen beim Zahnarzt.

Zucker

Damit sich Karies bildet, braucht es drei Zutaten: bakterieller Zahnbelag (Plaque) auf der Zahnoberfläche, Haushaltszucker (Saccharose) und Zeit. Karies entsteht, wenn auf der Zahnoberfläche durch Bakterien Zucker zu Säure abgebaut wird. Die gebildeten organischen Säuren greifen den Zahnschmelz an, indem sie Mineralien aus dem Schmelz herauslösen. Je häufiger solche Säureattacken stattfinden und je länger sie dauern, desto schneller entsteht Karies, das gefürchtete Loch im Zahn. Wird das

„ Ein erhöhter Zuckerkonsum verändert die Zusammensetzung der Bakterien im Mund und begünstigt die Entstehung von Karies.

Loch nicht fachmännisch geflickt, schreitet die Karies fort: Das Zahnbein und der Nerv werden befallen, ein Zahnverlust droht. Laut Weltgesundheitsorganisation ist Zahnkaries die häufigste Krankheit überhaupt. Zur Vorbeugung gegen Karies gehören gesunde Ernährung, sorgfältige Mundhygiene, professionelle Zahnreinigung und regelmässige Zahnkontrollen beim Zahnarzt.

Mundflora

Ein erhöhter Zuckerkonsum verändert die Zusammensetzung der Bakterien im Mund und begünstigt die Entstehung von Karies. Durch erhöhten Zuckerkonsum nimmt die Artenvielfalt der Bakterien im Mundraum ab und gleichzeitig vermehren sich jene Bakterien überproportional, die für die Entstehung von Karies verantwortlich sind. Eine veränderte Mundflora kann zudem das Abwehrsystem im Mund schwächen und das Auftreten von lästigen Aphthen fördern.

Rasche Hilfe bei Aphthen und Entzündungen?



Wirkt in 2-5 Minuten

DEAFTOL[®]
Lidocain hydrochlorid
Aluminiumlaktat
Mundspray

Aphthen,
schmerzhafte
Entzündungen im
Mund- und
Rachenraum,
Halsschmerzen

Deaftol[®] hilft rasch bei Aphthen und bei schmerzhaften Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

VERFORA[®]
FÜRS LEBEN

Ernährung

Bestimmte Nahrungsmittel führen zu Karies und zu einer veränderten Mundflora. Mit Zucker werden die säureproduzierenden Bakterien in der Plaque gefüttert. Eine über den Tag verteilte Aufnahme von Süßigkeiten und Süssgetränken verursacht deshalb eine starke Bildung von Zahnbelag und somit ideale Bedingungen zur Säureproduktion. Somit gilt: Lieber ein kleines Dessert als Nachspeise am Mittag oder abends und danach die Zähne gründlich mit der Bürste reinigen und von der Plaque befreien. Dann ist meistens das Verlangen nach Süßigkeiten befriedigt, die Kontaktzeit von Zucker und Zahnschmelz bleibt aber kurz.

Zwischenmahlzeiten

Für Zwischendurch eignen sich frische Früchte (mit Ausnahme der Bananen) und Gemüse, Wasser oder ungesüsster Tee. Der Zucker in den Frischfrüchten wird vom Speichel rasch weggespült, denn Kaubewegungen und Fruchtsäuren



„Achten Sie beim Kauf von Kaugummis und Bonbons auf das «Zahnmännchen».

erhöhen die Speichelproduktion, was sich positiv auf die Remineralisierung des Zahnschmelzes auswirkt. Nach dem Verzehr frischer Früchte sollte man den Mund idealerweise allerdings mit Wasser spülen. Das reduziert die Einwirkungszeit der Säuren zusätzlich. Danach sollte man mit dem Zähneputzen mindestens dreissig Minuten warten, damit der aufgeweichte Zahnschmelz nicht weggeschrubbt wird.

Wer körperlich arbeitet und eine grössere Zwischenmahlzeit benötigt, greift zu Brot, Butter, Käse, Wurst, Eier und Milch. Anschliessend empfiehlt es sich, den Mund mit Wasser zu spülen und einen zahnschonenden Kaugummi zu kauen, der den Speichelfluss anregt.

Naschen

Die Industrie hat «zuckerfreie» Süßigkeiten erfunden (ohne Saccharose), die aber andere Kohlenhydrate oder Säuren enthalten und leider den Zahnbelag immer noch angreifen. «Zahnschonende» beziehungsweise «zahnfreundliche» Produkte tragen das «Zahnmännchen» als Erkennungssignet: Diese Süßwaren wurden mit hydrierten Zuckern gesüsst. Diese schmecken wie Haushaltszucker, können von Bakterien aber nicht zu Säure abgebaut werden. Achten Sie darum beim Kauf von Kaugummis und Bonbons auf das «Zahnmännchen». ■

CB12

Bekämpft die Ursache von Mundgeruch



Es ist wissenschaftlich belegt, dass die CB12 Mundspülung die Ursache von Mundgeruch bekämpft - anstatt sie nur zu überdecken. Das enthaltene Fluorid stärkt die Zähne täglich. www.cb12.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie

CB12-Produkte sind nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viatrix Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen



Es liegt so nah!
CB12 sorgt für einen angenehmen Atem bis zu 12 Stunden

CB12-2021-0010_DE_190121



Volksabstimmung: Sagen Sie JA zum Schutz der Kinder vor Tabakprodukten

Am 13. Februar 2022 stimmen wir ab über die Volksinitiative «Kinder ohne Tabakwerbung». Dahinter steht eine breite Trägerschaft, zu der auch der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse gehört. Unterstützen Sie das Anliegen. Tragen wir zum Wohle unserer Kinder bei. Ihre Stimme hat Gewicht.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Über die Hälfte der Rauchenden beginnen als Minderjährige mit dem Tabakkonsum. Jugendliche, die häufig mit Tabakwerbung in Kontakt kommen, werden eher zu Rauchern und Raucherinnen. Tabakkonzerne wissen dies und ködern gezielt junge Menschen. Genau darum sind sie mit Werbung, Verkaufsförderung und Sponsoring vor allem an Konzerten, Partys und Festivals präsent. Jugendliche sind besonders empfänglich für die in der Werbung vermittelten Traumwelten, die Coolness, Erfolg und Sexappeal suggerieren. Lockvogelangebote («Drei Zigarettenpackungen zum Preis von zwei!») sind ein weiteres Mittel, um die preisbewussten Jugendlichen anzufixen. Da Rauchende sehr markentreu sind, besteht ein besonders grosses Interesse an den Neueinsteigenden. Durch die Verbindung mit

„Über die Hälfte der Rauchenden beginnen als Minderjährige mit dem Tabakkonsum.“

positiven Erlebnissen erleben sie die Firmen als Kulturförderer und Wohltäter und bekommen ein positives Bild der gesundheitsschädlichen Tabakprodukte. Im Gegensatz zu den meisten europäischen Ländern sind in der Schweiz Tabakwerbung, -verkaufsförderung und -sponsoring omnipräsent.

Unwirksamer Gegenvorschlag des Parlaments

Es braucht Massnahmen, um Kinder und Jugendliche vor Tabak zu schützen. Nachdem das Initiativkomitee sich im

Herbst 2019 für einen Kompromiss engagiert hatte, verabschiedete das Parlament im September 2021 ein Tabakproduktegesetz, das diesem nicht entspricht. Das Gesetz reguliert dort (Kino, öffentliche Verkehrsmittel und Gebäude, Plakate, Sportplätze), wo heute schon kaum mehr geworben wird und lässt ausgerechnet diejenigen Massnahmen zu, die Jugendliche am besten erreichen: Internet und (Gratis-)Zeitungen. Das ist nicht richtig und Tabakwerbung für Kinder und Jugendliche gehört verboten. Unter diesen Umständen kann das Gesetz auf





keinen Fall als wirksamer Gegenvorschlag zur Eidgenössischen Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung (Kinder und Jugendliche ohne Tabakwerbung)» betrachtet werden. Diese kommt nun 2022 zur Abstimmung. Konkret verlangen die Initiantinnen und Initianten, dass Tabakwerbung die Kinder und Jugendlichen nicht mehr erreicht: Inse-
rate, Festival-sponsoring und Onlinewerbung für Tabak sollen in Zukunft nicht mehr erlaubt sein. Dass dies machbar ist, zeigen Veranstaltungen wie das Tennisturnier Swiss Indoors oder das Musikfestival Baloise Session, die seit Jahren ohne die früheren Tabak-sponsoren erfolgreich über die Bühne gehen.

Ihre Stimme hat Gewicht

Hinter der Initiative steht eine breite Trägerschaft (siehe Box) aus Gesundheitswesen, Jugend, Sport und Lehrerschaft. Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse war von Anfang an dabei. Es ist eine Herzensangelegenheit. Die nächsten Monate sind entscheidend: Wir haben jetzt die Chance, unsere Kinder und Jugendlichen vor Tabakkonsum

zu schützen. Dabei brauchen wir Sie: Schützen Sie mit uns zusammen die Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung. Schreiben Sie Leserbriefe, engagieren Sie sich in einem Unterstützungskomitee, mobilisieren Sie Ihr Umfeld, teilen Sie Beiträge über die sozialen Medien. Und das Allerwichtigste: Lassen Sie das Abstimmungsküvert bitte nicht liegen.

Breite Trägerschaft

Hinter der Initiative «**Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung**» stehen die grossen Gesundheitsorganisationen der Schweiz. Neben der Allianz «Gesunde Schweiz» und dem Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse sind dies insbesondere mfe Haus- und Kinderärzte Schweiz, die Krebsliga Schweiz, die Lungenliga Schweiz, kantonale Lungenligen, die FMH, Sucht Schweiz, der Schweizerische Drogistenverband, die Lungenfachärztinnen und -fachärzte sowie die Kardiologinnen und Kardiologen. Hinzu kommen die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände, Swiss Olympic, der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz und die Tessiner Associazione Svizzera Non fumatori ASN.

Weitere Informationen: kinderohnetabak.ch/mitmachen

Bei Fragen, Anmerkungen oder für weitere Informationen sind wir gerne für Sie da:
Verein «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung»
Effingerstrasse 2
3011 Bern
info@kinderohnetabak.ch

Stimmen Sie ab und schicken Sie den Stimmzettel mit einem grossen JA an Ihre Gemeinde zurück. Ihre Stimme hat Gewicht. Wir zählen auf Sie; gemeinsam können wir diese Abstimmung gewinnen! Engagieren Sie sich jetzt und melden Sie sich beim Komitee:
kinderohnetabak.ch/mitmachen



Interview mit Dr. pharm. Marcel Mesnil, Generalsekretär Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Warum setzt sich der Apothekerverband pharmaSuisse für ein Tabakwerbeverbot ein?

Als Apotheker setze ich mich für die Gesundheit der Menschen ein. Es ist wissenschaftlich längstens belegt, dass Tabak enorme gesundheitliche Schäden verursacht. Wir Apothekerinnen und Apotheker sehen dies praktisch jeden Tag. Je früher der Rauchbeginn, desto schwieriger wird später die Entwöhnung und desto höher die Gefahr von gesundheitlichen Folgeschäden. Die Initiative für ein Tabakwerbeverbot ist für pharmaSuisse also eine Herzensangelegenheit.

Wie sind Kinder und Jugendliche von Tabakwerbung betroffen?

Sie sind durch Werbung besonders beeinflussbar, auch weil der nötige kritische Abstand dazu noch nicht so ausgeprägt ist. Kommt dazu, dass Rauchende sehr markentreu sind. Das macht vor allem junge Neueinsteigende für die Tabakindustrie sehr attraktiv. Entsprechend versucht diese, Kinder und Jugendliche mit Werbung zu ködern – heutzutage vor allem online und in Gratiszeitungen.

Werbung verpflichtet nicht zum Kauf von Tabakprodukten. Braucht es statt eines Verbots nicht einfach mehr Selbstverantwortung?

Ich halte Selbstverantwortung für sehr wichtig. Bei Kindern und Jugendlichen greift diese jedoch nicht. Sie muss man vor den Gefahren des Tabakkonsums schützen und entsprechende Werbung ist zu verbieten. Tabakkonsum ist nichts anderes als eine chronische Vergiftung.

„Als Apotheker setze ich mich für die Gesundheit der Menschen ein.“

Dr. pharm. Marcel Mesnil



Ist ein Tabakwerbeverbot nicht wirtschaftsfeindlich?

Rein monetär gesehen, bürdet der Tabakkonsum der Allgemeinheit ein Vielfaches an volkswirtschaftlichen Kosten auf, als er der Wirtschaft Umsätze bringt. Noch wichtiger aber ist, dass er enormes gesundheitliches Leid verursacht und vielen Menschen die Lebensqualität raubt. Insgesamt betrachtet, profitiert die Wirtschaft also von einem Werbeverbot für Tabakwaren sogar, und dies auf mehreren Ebenen.

Was passiert, wenn die Initiative angenommen wird?

Damit würde sofort Druck ausgeübt auf das Parlament, das Tabakproduktegesetz innerhalb von wenigen Jahren anzupassen. Der Schutz von Kindern und Jugendlichen würde endlich einen hohen Stellenwert bekommen.

Was passiert, wenn die Initiative abgelehnt wird?

Dann werden wir mit Tabakwerbung dort überflutet, wo sie zulässig bleibt, insbesondere im Internet und in (Gratis-)Zeitungen, wo Kinder und Jugendliche sie sehen.

Wie können Eltern die Initiative unterstützen?

Wichtig ist zuerst einmal, die Kinder über die schädliche Wirkung von Tabak zu informieren. Wünschenswert wäre, wenn Eltern sich für die Initiative einsetzen, zum Beispiel indem sie Leserbriefe schreiben oder ihr Umfeld mobilisieren, JA stimmen zu gehen. Es geht um die Zukunft ihrer Kinder, um deren Gesundheit und auch die volkswirtschaftlichen Kosten, die die nächste Generation ansonsten dereinst zu bezahlen hat. ■

Am **Nachthimmel** können wir mit dem blossen Auge viele **Tausende Sterne** sehen. Mit grossen Teleskopen können wir noch viel weiter ins Weltall hinausschauen – über 100 000 000 000 000 000 000 000 Kilometer, das ist eine Eins mit 23 Nullen!



Neben der Masseinheit **Grad Celsius** gibt es auch andere Arten, die Temperatur anzugeben. In Grossbritannien und in den USA verwendet man die Einheit **Grad Fahrenheit**. Die Physiker benutzen meist das Kelvin. Diese verschiedenen Masseinheiten sind im Laufe der Geschichte entstanden.

Der **Bischof Nikolaus von Myra** lebte im 4. Jahrhundert in der heutigen Türkei. Schon zu Lebzeiten galt er als Heiliger, Nothelfer und Schutzpatron. Bekannt war er für seine Selbstlosigkeit, seine Nächstenliebe und sein grosszügiges Schenken und Teilen. Sein Gedenktag, der heute als Nikolaustag gefeiert wird, ist der 6. Dezember.



In beheizten Räumen herrscht im Winter oft ein regelrechtes **Wüstenklima**. Der Grund: Die kalte Luft, die von draussen hereinkommt, enthält kaum Wasserdampf. Beim Menschen macht sich das durch spröde Lippen oder trockene Haut bemerkbar. Dagegen hilft vor allem genügend trinken.



Artverwandte Tiere wie zum Beispiel **Pinguine** sind in kälteren Regionen oft grösser als in wärmeren. Bei einer Verdoppelung der Körpergrösse verdoppelt sich die Körperoberfläche, das Körpervolumen aber verdreifacht sich. Und vom Körpervolumen hängt die Wärmeproduktion ab. Ein grösseres Tier produziert relativ gesehen mehr Wärme, als es durch die Zunahme seiner Körperoberfläche verliert.



Der Hauptgrund für den Trübsinn in der dunklen Jahreszeit ist ein Mangel an **Tageslicht**. Das hemmt die Produktion des Muntermacherhormons Serotonin. Meist helfen schon kleinere Spaziergänge und Sport im Freien dabei, die schlechte Stimmung und die Müdigkeit zu vertreiben.

Er galt als Geschenk für Könige und war einst so kostbar wie Gold: **Weihrauch**. Er hat entzündungshemmende Eigenschaften und wird für die innerliche und äusserliche Behandlung entzündlicher Erkrankungen wie beispielsweise Arthritis, Schuppenflechte, Neurodermitis und Asthma eingesetzt.

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. Dezember 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.



3 Kuscheldecken und 20 Weleda Geschenksets zu gewinnen

Gewinnen Sie eine von drei Kuscheldecken aus 100% Bio-Baumwolle oder eines von 20 Weleda Jubiläums-Geschenksets für entspannte Stunden mit Wohlfühleffekt.

nach allen Seiten	Kleinstlebewesen	Fremdwortteil: Freund	serb. Name der Drauf	Lösungsmittel	bloss, lediglich	Zch. f. Tellur	Schneehütten der Inuit	Rufname v. Lincoln †	Sinnesorgan (med.)	US-Sänger † (Frank)	Vorn. v. Autor Follett	Zierstrauch
			Medikamente gegen Bakterien									
röm. 2		Vorn. v. Sadat †	Schienenfahrzeuge					verrückt, trottelig (ugs.)		frz.: Nase		
Tasteninstrument			1			wörtl. Belegstelle		Staat in Südamerika	9			
			frz. Maler † 1917 (Edgar)		besonders, weil		6			sächl. Fürwort		Abk.: Bundesgesetz
königl. Kopfbedeckung		unentschieden beim Schach	Vorn. v. alt Bundesrätin Leuthard					Nebenfluss d. Aare			3	
Bier herstellen				8	lat.: Wolf		Kneten des Körpers					
		2	Ab-schrift, Duplikat		weibl. frz. Artikel							
ohne Inhalt	schmales Band, Schnur	Soldatenmantel	5									
poin. Krauteintopf						Giftstoffe						Fürst der Hölle
		Abfall, Unrat	tun (3. Pers.)									
Tanzschritt	Zellkernteilung											
Anfängerin		7	persönl. Ansehen			Diät (ugs.)						
Medizin	Jupitermond	Felsen-spitze im Wasser										
												4
Netzjargon: laut lachen			dt. Vorsilbe f. falsch									

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Novemerausgabe lautet: **THYMIANKRAUT**

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Weleda Amara-Tropfen bei Völlegefühl und Sodbrennen



Angisil-X – Hilft bei Halsschmerzen



Angisil-X Dolo eignet sich zur Kurzzeitbehandlung von schmerzhaften Entzündungen der Rachenschleimhaut. Es wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Angisil-X Antisept weist eine antibakterielle Wirkung auf und wird bei Infektionen und Entzündungen des Mund- und Rachenraumes eingesetzt. Erhältlich als Lutschtabletten mit feinem Minzaroma.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Axapharm AG
6340 Baar
www.axapharm.ch

Weihnachten kann kommen – mit dem neuen Dermasel® Geschenkset «Goldener Winter»



Eine Garantie für leuchtende Augen ist das neue Dermasel® Geschenkset «Goldener Winter». Der warme Duft von Winterapfel, Vanille und Zedernholz sorgt für magische Momente. Das Geschenkset, bestehend aus Totes Meer Badesalz, Cremedusche, Gesichtsmaske und Gratisduschschwamm, erlaubt es Ihnen, weihnachtliche Wintermomente zu verschenken oder selbst zu geniessen – frei von Paraffin, PEG und Paraben.

Pharma Medica AG
9325 Roggwil
www.pharmamedica.ch

Für Feiertage ohne Völlegefühl



Wenn die Feiertage auf den Magen schlagen, lindern Weleda Amara-Tropfen Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen und Krämpfe. Die ausgewogene Kombination von Bitterstoffen aus neun wertvollen Heilpflanzen entfaltet ihre verdauungsfördernde Wirkung bereits im Mund.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

astrea
apotheke
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage: 164 668 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2021)

Nummer: 12 – Dezemberr 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:

«Im Advent leide ich jedes Jahr vermehrt unter Sodbrennen. Mir ist bewusst, dass ich mich während dieser Zeit recht ungesund ernähre. Was aber steckt genau dahinter und was kann ich dagegen tun?»

Apothekerin: «Zu Sodbrennen kommt es immer dann, wenn ein Teil des magensauren Speisebreis in die Speiseröhre zurückfliesst (Reflux). Während der Magen mit einem dicken Magenschleim ausgekleidet ist und sich mit eigenen Puffersystemen gegen die ätzende Säure wappnet, ist die Speiseröhre dem Säureangriff hilflos ausgeliefert, was zu einer schmerzenden Reizung führt. Ein Rückfluss wird begünstigt, wenn der Speiseröhrenschliessmuskel geschwächt ist. Das passiert durch zu fettes und süsses Essen. Auch scharfe Gewürze, Alkohol, Kaffee und Nikotin erschlaffen den Sphinkter übermässig. Zudem wirkt es auch nachteilig, wenn Sie im Advent unter nervlicher Anspannung stehen, da unter Stress mehr Magensäure gebildet wird. Antazida in Lutschtabletten- oder Gelform helfen, die überschüssige Säure zu neutralisieren; sogenannte Protonenpumpenhemmer sorgen dafür, dass erst gar nicht zu viel davon entsteht.»

Margrit, 64: «Um mein Sodbrennen schnell in den Griff zu bekommen, hat mir meine Apothekerin folgende Massnahmen für den Alltag empfohlen:

- Auf gemüsereiche Ernährung und Kräutertees setzen.
- Langsam essen und gut kauen.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt statt ein reichhaltiges Festtagsmenü auf einmal konsumieren.
- Die letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Den Oberkörper beim Schlafen auf dem Kopfkissen leicht erhöht lagern.»

Beratung
und Betreuung
ihre-apotheke.ch 

Die nächste Nummer von astreaAPOTHEKE liegt ab dem **14. Januar 2022** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

Burgerstein ImmunVital®



Der feine Holunderbeersaft mit Vitaminen, Spurenelementen und Beta-Glucan aus Hefe (Wellmune®) wird geschätzt von der ganzen Familie – auch von Kindern (ab vier Jahren). Die in Burgerstein ImmunVital® enthaltenen Vitamine C, D sowie Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Beta-Glucan ergänzt die Formulierung ideal. Ein Beutel pro Tag.

NEU: Auch als Kapseln erhältlich (Burgerstein ImmunVital®, 60 Kapseln). Täglich zwei Kapseln.

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

Remederm Dry Skin LIPPENBALSAM



Macht trockene, rissige und spröde Lippen sofort wieder weich und geschmeidig. Der Balsam enthält Panthenol, Sheabutter, Bisabolol, Vitamin A und E sowie reine Pflanzenöle. Einfaches, sauberes Auftragen dank der konischen Tubenöffnung.

Remederm Dry Skin. Intensivpflege für trockene und zu Neurodermitis neigende Haut.

Die Remederm Präparate spenden intensive Feuchtigkeit, nähren und stärken die Barrierefunktion und schützen vor äusseren Einflüssen. Die Produkte sind optimal verträglich und auch ohne Parfum erhältlich. Entdecken Sie mehr über die Remederm Dry Skin Produkte auf www.louis-widmer.com.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
www.louis-widmer.com

Propolis-Holunder Mundspray



Es gibt eine Vielzahl von pharmazeutisch gut erforschten antiviralen Pflanzen. Die Extrakte aus diesen Pflanzen zeigen zwei Hauptwirkungen im menschlichen Körper. Sie aktivieren das eigene Immunsystem und bauen eine Barriere gegen das Eindringen von Viren in die menschlichen Körperzellen. Wenn man zudem weiss, dass sich antivirale Pflanzen nie von neuen Virenvarianten austricksen lassen, gewinnt der Schutz durch sie eine ganz neue Dimension. Überzeugen Sie sich selbst.

Herbamed AG
9055 Bühler
www.herbamed.ch

Halsschmerzen? Natürliche Hilfe mit Isländischem Moos



Der Similasan Halsweh Lolli dient zur oralen Behandlung von Halsschmerzen und eignet sich für Gross und Klein. Er beruhigt die gereizte Mund- und Rachenschleimhaut dank einem Extrakt aus Isländischem Moos. Dieses bildet einen Schutzfilm auf der Schleimhaut, der als natürliche Barriere gegen das Eindringen von Viren und Bakterien, und damit gegen Schmerzen, wirkt.

Medizinprodukt.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

Similasan AG
8916 Jonen
www.similasan.swiss

CHANDOR Styling Mousse Für jede Haarfarbe ein passender Schaumfestiger.



CHANDOR Styling Mousse verleiht dem Haar leuchtende Reflexe und besonderen Glanz. Gibt der Frisur pflegenden, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben.

Für ein optimales Ergebnis bei klassischem oder modernem Styling. Das Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt es vor dem Austrocknen. Farbglanz wäscht sich nach einer bis zwei Haarwäschen wieder aus.

In verschiedenen Farben erhältlich.

Winstons Cosmetics SA
5412 Gebenstorf
www.winstons.ch

SANACURA® Nasenspray SOFT



Das natürlich sanft abschwellende, pflegende und schützende Nasenspray mit natürlichen Komponenten.

Das Nasenspray basiert auf einer hypertonen Meerwasserlösung 1,1 % aus der Bretagne mit Bio-Aloe-vera-Gel und Bio-Orangenöl und weiteren schützenden Komponenten kombiniert. Ideale unterstützende Behandlung bei Schnupfen und zur Prophylaxe.

- Sanft abschwellende Wirkung durch Osmose.
- Pflegend, befeuchtend und schützend.
- Enthält keine gefässverengenden Substanzen.
- Auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende.

Medizinprodukt, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

VitaCura AG
4663 Aarburg
www.vitacura.ch

STARK GEGEN SCHMERZEN



**LEICHT ZU
ÖFFNEN**
100ml



**MIT DER KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE**



**BEI ARTHROSE
& ARTHRITIS**



Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

 SWISS MADE

 VERFORA®