Ausgabe April 4/2023 – CHF 5.20

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Entschlacken
Frühlingskur für den Körper

Biotin
Das «Schönheits-vitamin»

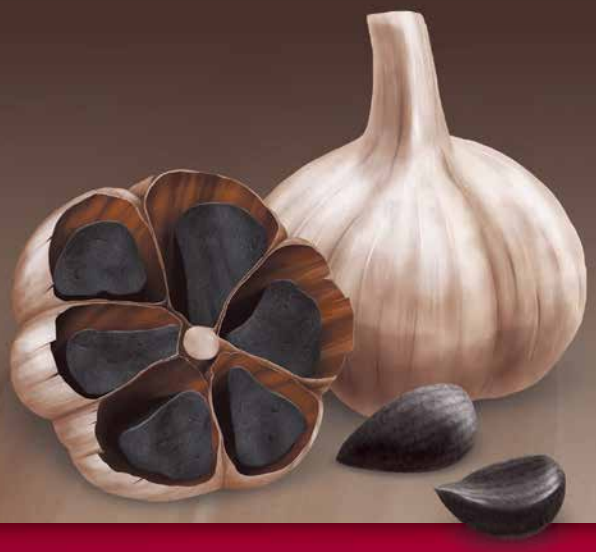
Pollenallergie

Heuschnupfen? Ohne mich!

Für

Herz&Nerven

Alpinamed



Schwarzer Knoblauch Kapseln und B-Vitamine

- Garantiert geruchlos
- Ohne Aufstossen und Ausdünstung

Für Herz, Nervensystem und Sehkraft.
Bei Müdigkeit und Ermüdung.

In Apotheken und Drogerien

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem, fermentiertem Knoblauch, sowie B-Vitamine (B1 und B2), welche folgende Beiträge leisten:

Sie tragen ...

- zu einer normalen **Herzfunktion** bei
- zur Erhaltung normaler **roter Blutkörperchen** bei
- zu einem normalen **Eisenstoffwechsel** bei
- zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei
- zu einer normalen **psychischen** Funktion bei
- zur Verringerung von **Müdigkeit** und **Ermüdung** bei
- zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei
- zur Erhaltung normaler **Schleimhäute** bei
- zur Erhaltung normaler **Haut** bei
- zur Erhaltung einer normalen **Sehkraft** bei
- dazu bei, die **Zellen** vor oxidativem **Stress** zu **schützen**

Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wertvolle Eigenschaften besitzt. Knoblauch in roher Form zu essen, bereitet aber vielen Menschen wegen des stechenden Geruchs und des Effekts auf Magen und Verdauung, sowie wegen der unangenehmen Ausdünstung durch Haut und Atemluft, Schwierigkeiten. Dadurch können die Vorteile des rohen Knoblauchs bislang nicht von allen Personen uneingeschränkt genutzt werden.

Was ist schwarzer Knoblauch oder auch Black Garlic?
Beim schwarzen Knoblauch, welcher Alpinamed für die Extraktherstellung verwendet, handelt sich es um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten, aufwändigen Verfahren fermentiert wird.

Was ist am schwarzen Knoblauch revolutionär?
Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack und verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen. Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser

Heute habe ich zum ersten Mal in diesem Jahr den Kuckuck gehört. Bei einem Streifzug durch Wiesen und Wälder überraschte mich sein unverwechselbarer Ruf. Ein sicheres Zeichen, dass der Frühling da ist, gilt doch der Kuckuck als Frühlingsbote schlechthin.

Das «Kuckuck» aus dem Wald ist mir seit meiner Kindheit vertraut. Ich assoziiere damit milde Temperaturen, erwachende Natur und ganze Teppiche von Waldanemonen, die den Waldboden zieren. Und natürlich auch die Ostereiersuche draussen in der Natur.

Apropos Eier: In dieser Ausgabe widmen wir uns unter anderem dem Thema «Ei» – das übrigens sehr viel gesünder ist als sein Ruf – und zwar im Zusammenhang mit Ostern und seinen Bräuchen. Heute ist man sich weitgehend darüber einig, dass der Hase die bunten Ostereier versteckt, doch früher sah das anders aus. Da hatten andere Tiere wie Storch, Hahn oder Fuchs die Ehre, als Eierüberbringer zu fungieren. Und in Teilen der Schweiz lieferte gar der Kuckuck die nahrhaften Ostergaben. Womit wir wieder beim besagten Frühlingsboten unter den Vögeln wären …

Wenn Sie diese Zeitschrift durchblättern, lieber Leser und liebe Leserin, fällt Ihnen bestimmt auf, dass einiges neu ist: Optisch sind die Seiten luftiger, grosszügiger und mit ansprechenden Fotos gestaltet, inhaltlich finden Sie eine noch grössere Themenvielfalt. Geblieben ist die hohe Fachkompetenz, die Sie auch aus den Beratungsgesprächen in Ihrer Apotheke kennen.

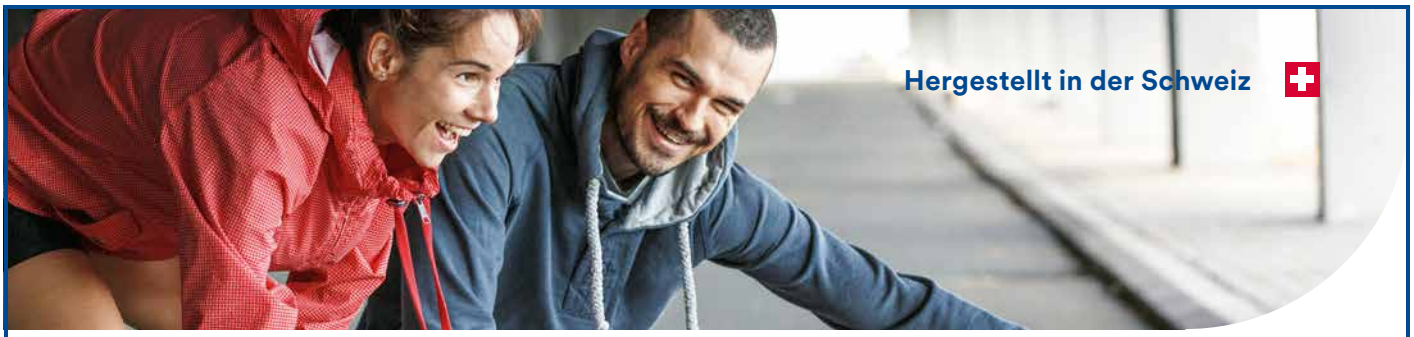
Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen sowie einen guten Start in den Frühling!
Herzlich,

Ch. Schittny

Christiane Schittny
Chefredaktorin und Apothekerin

Gesamtauflage
111'000 Ex.
Ausgabe
4 – April 2023
Herausgeber
Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112
6300 Zug
Telefon 041 769 31 31
info@astrea-apotheke.ch
astrea-apotheke.ch
Redaktion
Christiane Schittny
Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch
Jürg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch
Verkauf
Manuela Frei
+41 79 860 75 89
manuela.frei@hcg-ag.ch
Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch
Übersetzung
Apostroph Group
Limmatstrasse 107
8005 Zürich
Layout
Healthcare Consulting Group AG
Druck und Versand
ib-Print, Zug/ib-print.ch
Copyright
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

gedruckt in der schweiz



Mehr Energie dank Vitalstoffen

Schluss mit Frühjahrsmüdigkeit. Wer oft erschöpft ist, kann etwas dagegen tun. Passende Vitalstoffe helfen, wieder fit zu werden.

Sie schafft es morgens kaum aus dem Bett, er klagt abends über schlappe Muskeln. Dass man im Frühling besonders müde ist, bestätigten zahlreiche Studien. Denn werden die Tage länger, hat das auch einen Einfluss auf den Hormonhaushalt. Interessanterweise reagieren Frauen und Männer unterschiedlich auf die Umstellung.

Angepasste Zusammensetzung
Geschlechtsspezifische, biologische Unterschiede finden sich zum Beispiel auch in der Lebenserwartung, der Erkrankungshäufigkeit oder der Krankheitslast. Aus diesen Gründen macht es Sinn, gezielt zu unterstützen. Zum Beispiel mit Vitalstoffen von Vita Health Care. Die Produkte haben die geschlechtsspezifischen Unterschiede berücksichtigt und die Inhaltsstoffe angepasst – für sie und ihn.

Körper braucht Vitalstoffe
Vitalstoffe sind lebenswichtige Bausteine, welche unser Körper für zahlreiche Funktionen benötigt. Die meisten Vitalstoffe können wir nicht selbst produzieren und müssen sie daher regelmässig über die Ernährung einnehmen. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die richtigen Vitalstoffe für Frauen oder Männer

Vita Energy Complex for women

- Energiestoffwechsel
- Verringerung Müdigkeit
- Nervensystem
- Psychische Funktion
- Immunsystem
- Bindegewebe
- Kollagenbildung
- Sehkraft
- Oxidativer Stress

Vita Energy Complex for men

- Energiestoffwechsel
- Verringerung Müdigkeit
- Hormontätigkeit
- Testosteronspiegel
- Muskelfunktion
- Immunsystem
- Nervensystem
- Oxidativer Stress
- Homocystein-Stoffwechsel

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.

Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER

16

24

36

Titelthema

6 *Pollenalarm!* Jetzt hat Heuschnupfen Hochsaison

Gesundheit

12 *Frühlingsmüdigkeit:* Testen Sie Ihr Wissen!
22 *Gartentherapie:* das Interview
24 *Das Auge:* ein wahres Meisterwerk
27 *Entrümpeln:* für eine bessere Lebensqualität
43 *Wechseljahre:* Sie fragen, wir antworten

Gesundheitspolitik

32 *Medikamentenmangel:* Medizinische Versorgungssicherheit
35 *Gesundheitsfachleute:* Optimierung der Zusammenarbeit

Ernährung

16 *Entschlacken:* Balsam für den Körper
36 *(Oster-)Eier:* besser als ihr Ruf

Schönheit

19 *Biotin:* das Schönheitsgeheimnis

Kinderfrage

30 *Was klopft denn da?* Das Herz!

Informelles

3 Editorial
3 Impressum
39 Produkttipps
41 Kreuzworträtsel
42 Produkttipps

Die nächste Ausgabe von astreaAPOTHEKE liegt ab dem 1. Mai 2023 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

Bilder: Peter Atkins/adobe.stock.com (oben), puhhha/adobe.stock.com (mitte), Cmon/adobe.stock.com (unten)

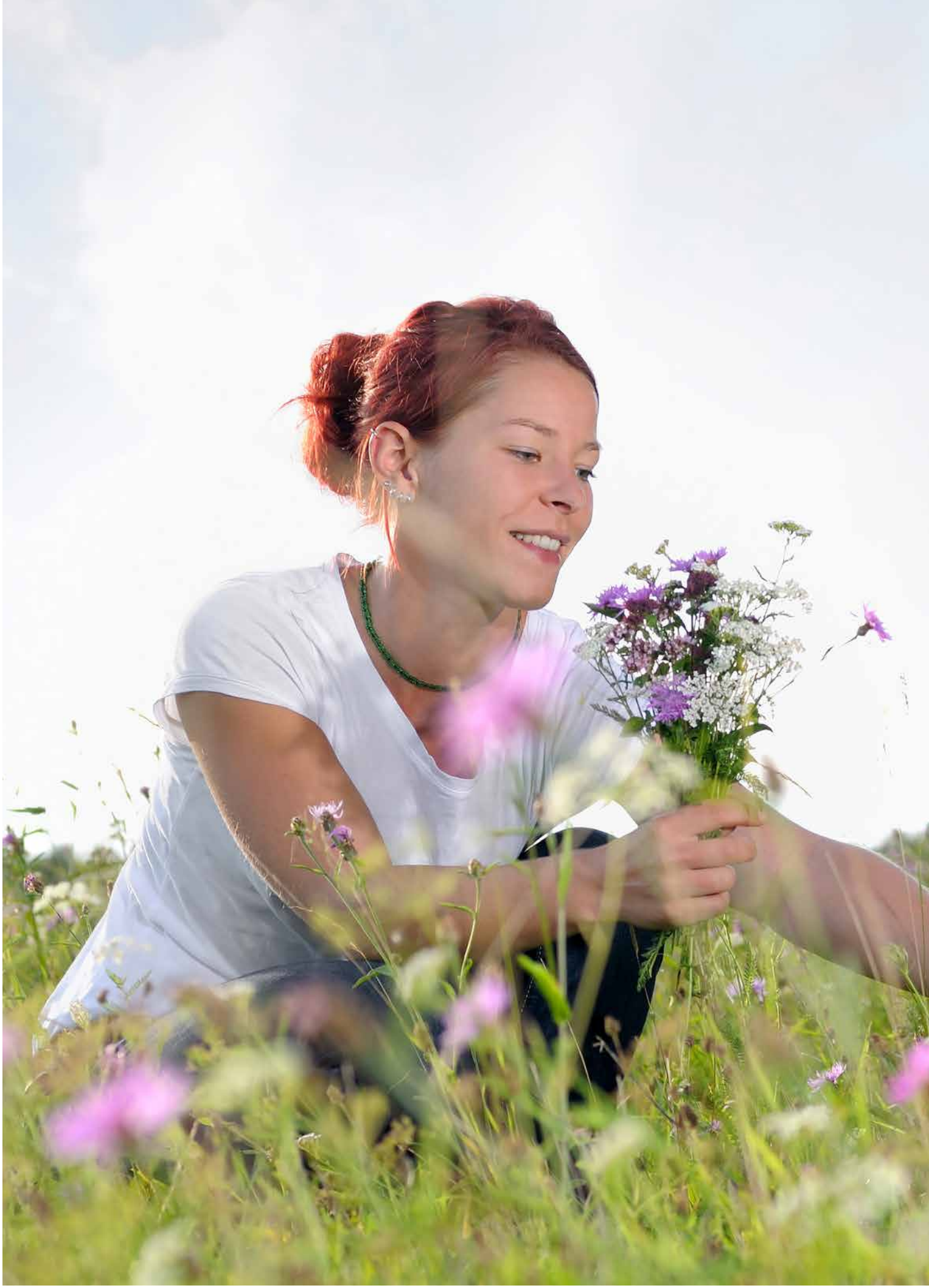


Bild: gradt/adobe.stock.com

Pollenalarm!

Im Frühling und Frühsommer haben Pollenallergien Hochsaison. Um sich vor den Pollen zu schützen und die Allergie zu bekämpfen, gibt es mehrere Möglichkeiten.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Sie sind winzig, die Pollen von Pflanzen wie Hasel, Erle, Eschen, Birke, Hopfenbuche und Ambrosia (Traubenkraut): nur rund 15 bis 30 tausendstel Millimeter «gross» – zu klein, um sie von blossem Auge zu erkennen. So winzig sind sie, auch weil sie von Windbestäubern stammen – Pflanzen, deren Pollen nicht von Tieren oder Wasser, sondern ausschliesslich mit dem Wind verbreitet werden. Oft legen die Pollen hunderte von Kilometern zurück, bis sie auf einen weiblichen Blütenstand treffen. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein von der Luft transportiertes Pollenkorn auf einem weiblichen Blütenstand landet, ist im Vergleich zu einer Bestäubung durch Insekten verschwindend klein. Um sich erfolgreich fortpflanzen zu können, produzieren Windbestäuber daher Unmengen an Pollen: Ein Staubblatt des Roggens enthält rund 20 000, das Kätzchen eines Haselstrauchs oder ein Grashalm gar bis 4 Millionen Blütenpollen.

Viele Windbestäuber wie Nadelbäume, Hasel, Erle, Birke und Süssgräser entlassen ihre Pollen, bevor die Blätter austreiben; so wird der Erfolg einer Bestäubung erhöht. Wenn sich die Pollenschwärme bei gutem Flugwetter absetzen, sind sie als sichtbarer, hellgelber Belag zum Beispiel auf Autoscheiben oder Fenstern erkennbar.

Fehlbestäubung mit Folgen

Trifft ein Pollenkorn auf die wässrige Wand einer weiblichen Blüte, werden Proteine (Eiweisse), Lipide (Fette) und Zucker freigesetzt. Das Gleiche passiert, wenn Pollenkörner auf die feuchte Schleimhaut der Nase treffen oder auf die Hornhaut der Augen. Werden die freigesetzten Proteine vom Immunsystem als fremd (antigen) eingestuft, bilden die Plasmazellen des Körpers Proteine als Abwehrstoffe (Antikörper) gegen das aggressive Antigen: die Immunglobuline. Diese lagern sich an spezielle weisse Blutkörperchen

Bei Wind fliegen Pollen zu Abertausenden durch die Luft.

an, die im Bindegewebe sitzen: den Mastzellen. Dort befinden sich Botenstoffe. Bei wiederholtem Kontakt können die Mastzellen verschiedene Botenstoffe – Histamin, Leukotriene, Serotonin und Prostaglandine – entlassen. Diese wirken vielfältig – erweitern schnell Gefässe, machen Gefässwände durchlässiger, reizen Nerven und verstärken die Schleimbildung. Dies führt zu den uns bekannten Symptomen eines Heuschnupfens (Pollenallergie, Pollinose, allergische Rhinitis): juckende, gerötete und tränende Augen, Niesen, Fliessschnupfen, verstopfte Nase, Hustenreiz, verschlossene Ohren sowie Atemnot bei körperlicher Anstrengung.

Immer mehr Pollenallergien

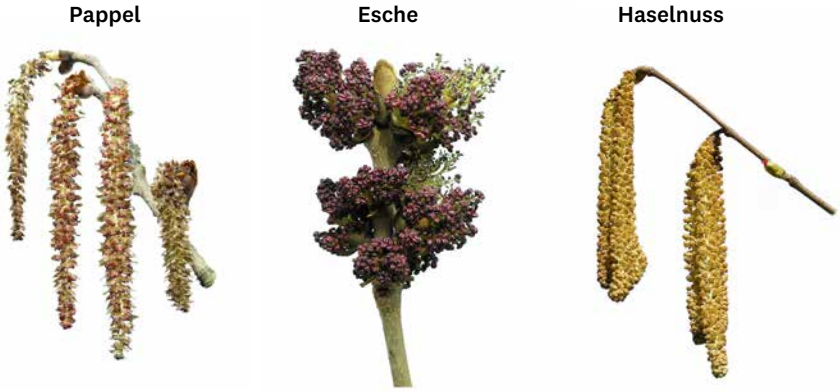
Nur rund 20 Pflanzenarten sind als Auslöser der Pollenallergie bekannt. Dazu zählen nur die Pollen vieler Windbestäuber, wobei die Pollen der Nadelbäume keine allergieauslösenden Substanzen aufweisen. Auslöser von Heuschnupfen sind zudem Pollen von Gräsern und Küchenkräutern wie dem Gemeinen Beifuss *(Artemisia vulgaris)* sowie dem Beifussblättrigen Traubenkraut *(Artemisia artemisiifolia)* – ein Neophyt, besser bekannt unter dem Namen Ambrosia. Die meisten Personen mit einer Pollenallergie reagieren auch auf Pollenarten verwandter Pflanzen. 70 Prozent der von Heuschnupfen Betroffenen sind nur auf Gräser- und Getreidepollen allergisch.

Die erste grosse epidemiologische Studie zu Heuschnupfen in der Schweiz habe 1926 stattgefunden, schreibt Prof. Brunello Wüthrich. Damals betrug die Häufigkeit von Heuschnupfen 0,8 Prozent. 70 Jahre später sind bereits 20 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer von einer Pollenallergie betroffen; sie ist heute die häufigste allergische Erkrankung in unseren Breitengraden.

Bei der markanten Zunahme spielen verschiedene Faktoren mit: Zum einen der Klimawandel, da die erhöhte Lufttemperatur die Pollenproduktion der allergieauslösenden Pflanzen anregt. Zum anderen kann die grössere Belastung der Luft mit Schadstoffen die Wirkung der Allergene verstärken.

20 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer sind von einer Pollenallergie betroffen.

Bilder: Jürgen Fälchle/adobe.stock.com (oben), drubig-photo/adobe.stock.com (unten)



Mit einem Pricktest kann bestimmt werden, auf welche Pollen man allergisch reagiert.

So schützen Sie sich vor Pollen

> Während der Pollensaison bei schönem, trockenem und windigem Wetter nur kurz stosslüften und sich nicht lange im Freien aufhalten.

> Täglich staubsaugen mit einem Staubsauger mit HEPA-Filter oder einem zertifizierten, filterlosen Modell.

> Teppiche und Möbel regelmässig reinigen.

> Im Auto Pollenfilter montieren und diese regelmässig warten.

> Im Freien eine Sonnenbrille tragen.

> Abends die Haare waschen und die getragenen Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen und lagern.

> Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.

> Die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder physiologischer Kochsalzlösung spülen.

> Pollenfilter für die Nase oder eine chirurgische Maske tragen.

> Freizeitaktivitäten dem Pollenflug anpassen.

> Bei der Wahl der Feriendestination den aktuellen Pollenflug beachten.

> Am Meer oder in Hochlagen oberhalb von 1500 Metern finden sich nur noch wenig Pollen.

Weitere Informationen und Tipps auf www.aha.ch. Genaue Informationen zum Pollenflug in der Schweiz finden sich u. a. auf der Website der Stiftung aha!, www.pollenundallergie.ch, oder in ihrer App «Pollen-News».

Darüber hinaus wird es für das Immunsystem durch übertriebene Hygiene immer schwerer, sich optimal zu entwickeln.

Das Wetter und der Ort spielen ebenfalls für die Heftigkeit der Symptome eine Rolle: Regen verschafft den von Heuschnupfen Betroffenen Schonzeiten. In Städten ist die Pollenkonzentration eher abends am höchsten, in ländlichen Gebieten morgens.

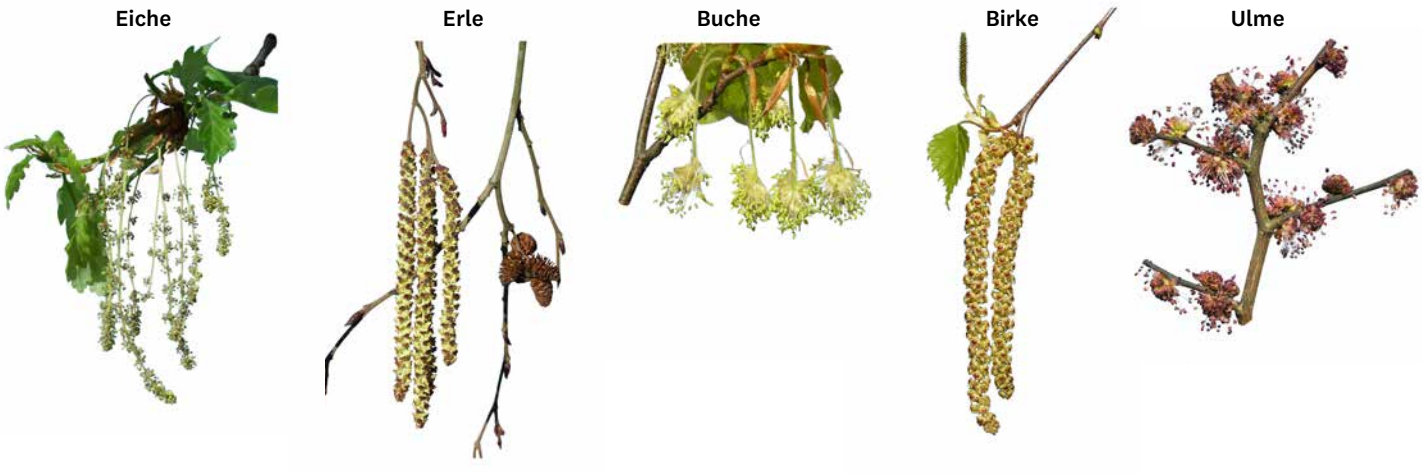
Behandlungsmöglichkeiten

Die einfache Formel lautet: «Ohne Allergen keine Allergie». Doch wenn Milliarden von Pollen in der Luft sind, ist ein Kontakt praktisch vorprogrammiert. Zehn bis 50 Pollen pro Kubikmeter Luft können genügen, um einen Heuschnupfenanfall auszulösen. Erste Anlaufstellen bei Beschwerden sind meist Apotheken: Mit Medikamenten wie Antihistaminika lassen sich die Symptome lindern.

Weitere Abklärungen erfolgen in einer Hausarztpraxis. Dabei wird zusätzlich ergründet, ob eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit mit den Heuschnupfensymptomen in Zusammenhang gebracht werden kann. Wenn nötig, kann ein Medikament verschrieben werden, das die allergischen Symptome unterdrückt.

Ursächlich lässt sich die Allergie mit einer Abfolge von Injektionen – Hyposensibilisierung bzw. Desensibilisierung oder spezifische Immuntherapie (SIT) – bekämpfen, die in Haus- oder Hautarztpraxen durchgeführt wird. Sie dauert mindestens drei Jahre. Vorgängig werden die Allergene mit einem Pricktest bestimmt. Neben dieser Immuntherapie, bei der Allergene unter die Haut gespritzt werden, gibt es auch solche, bei denen diese unter die Zunge gebracht oder (bei einer Gräserallergie) mit einer Tablette geschluckt werden. Pollenallergien sollen nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn sie können sich zu einem chronischen Asthma entwickeln.

Bild: RFBSIP/adobe.stock.com (links)



Kreuzreaktionen

Die meisten Betroffenen reagieren darüber hinaus auf Pollenarten verwandter Gewächse sowie auf Nahrungsmittel mit ähnlichen Allergenen / Proteinen wie die Heuschnupfenauslöser. Bekannte Kreuzreaktionen sind laut dem Allergiezentrum Schweiz (aha!):

> **Birkenpollen –** Haselnuss, Walnuss, Mandel, Apfel, Kirsche, Pfirsich, Kiwi, Karotte, Sellerie
> **Gräserpollen –** Tomate, Melone, Erdnuss
> **Beifusspollen –** Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Kümmel, Koriander, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Sonnenblumenkerne, Kamille
> **Ambrosiapollen –** Banane, Melone, Gurke <

Bilder Baumblüten: sunnychicka/adobe.stock.com

Testen Sie Ihr Wissen!

Warum sind manche Menschen im Frühling so müde? Erfahren Sie im folgenden Quiz, was die Ursachen für Frühlingsmüdigkeit sein können und wie man nach dem Winter für einen kraftvollen Start in den Frühling sorgen kann. **Christiane Schittny, Apothekerin**

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

Was versteht man genau unter dem Begriff Müdigkeit?

1. **Körperliche und seelische Erschöpfung**
2. **Antriebsschwäche**
3. **Energiemangel**

Der Begriff Müdigkeit lässt sich aus medizinischer Sicht nicht klar definieren, denn jeder Mensch hat ein anderes Müdigkeitsempfinden. Umschreiben lässt sich der Zustand vielleicht am besten mit den Begriffen Erschöpfung, Energiemangel, Antriebsschwäche, Lustlosigkeit oder Vitalitätsverlust. Müdigkeit zeichnet sich durch ein erhöhtes Schlafbedürfnis aus. Manchmal bringt der Schlaf nicht mehr die gewünschte Erholung und es kann passieren, dass die Erschöpfung über längere Zeit anhält. Müdigkeit kann sowohl den Körper als auch den Geist erfassen, wobei häufig beide Formen kombiniert auftreten. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Warum sind viele Menschen im Frühling müde?

1. **Je länger die Sonne scheint, desto müder wird man.**
2. **Es liegt an der häufig leichten Gewichtszunahme während der Wintermonate.**
3. **Der Klimawechsel von Winter auf Frühling macht vielen zu schaffen.**

Es gibt wohl mehrere Gründe für Frühjahrsmüdigkeit, die aber nicht alle genau bekannt sind. Der Klimawechsel zwischen Winter und Frühling ist jedoch sicher einer der Hauptgründe für Frühjahrsmüdigkeit. Unser Körper muss sich erst wieder an die wärmeren Temperaturen gewöhnen. Der schläfrige Gemütszustand kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass sich die Blutgefässe bei Wärme erweitern und der Blutdruck dadurch absackt. Mehrere aufeinanderfolgende Kalt-Warm-Perioden können immer wieder neue Müdigkeitsphasen hervorrufen. Antwort 3 ist richtig.

Bilder: 73kPx/adobe.stock.com (oben), Robert Kneschke/adobe.stock.com (unten)

Spielen die Hormone eine Rolle bei der Frühlingsmüdigkeit?

1. **Ja, sie können ebenfalls zur Müdigkeit beitragen.**
2. **Nein, die Hormone spielen in diesem Fall keine Rolle.**
3. **Die Rolle der Hormone ist in diesem Zusammenhang noch nicht erforscht.**

Nicht nur die wärmeren Temperaturen, die der Frühling mit sich bringt, sondern auch die Hormone spielen im Zusammenhang mit Frühjahrsmüdigkeit eine entscheidende Rolle: Am Ende des Winters ist einerseits die Konzentration des «Schlafhormons» Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert, immer noch ziemlich hoch. Andererseits macht sich im Frühling erst allmählich die stärkere Wirkung des «Glückshormons» Serotonin, das unter Lichteinfluss produziert wird, bemerkbar. Solange sich das optimale Verhältnis zwischen den beiden Hormonen noch nicht eingependelt hat, können wir Müdigkeit verspüren. Antwort 1 ist richtig.

Welche der folgenden Massnahmen helfen gegen Müdigkeit?

1. **Sich möglichst viel im Freien in der Sonne aufhalten.**
2. **Besonders viel Kaffee oder Schwarztee trinken.**
3. **Sich nicht unter Druck setzen lassen und genügend Erholungszeit einplanen.**

Nach dem Aufstehen bewähren sich Wechselduschen. Die mehrfache Abfolge von Warm und Kalt regt die Blutzirkulation im Körper an und verengt die Blutgefässe, sodass sich der zu niedrige Blutdruck ein wenig normalisiert. Zusätzlich zeigt möglichst viel Sonnenlicht Wirkung gegen Müdigkeit (aber Achtung, Sonnencreme nicht vergessen!). Und nicht zuletzt: Wer die ersten Frühlingstage ruhiger angehen lässt und sich vor zu viel Stress schützt, kann nachts besser und länger schlafen, sodass er am Morgen frischer aufwacht. Antworten 1 und 3 sind richtig.

Burgerstein Vitamin B12 Boost:

„Weniger müde, mehr munter."

Vitamin B12 Boost ist hochdosiert und sinnvoll bei grosser geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Schweizer Familienunternehmen Burgerstein QUALITÄT DAS ORIGINAL

Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Es gibt viele Nahrungsergänzungsmittel, die zusätzliche Frühjahrspower verleihen.

Welche Nahrung verleiht uns Frühjahrspower?

1. **Der Körper braucht jetzt viele Kohlenhydrate, die uns Energie verleihen.**
2. **Powernahrung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.**
3. **Proteine spielen eine wichtige Rolle in der frühlingsgerechten Ernährung.**

Während des Winters ernähren sich viele Menschen zu fettreich und einseitig. Jetzt sollte man die Ernährungsgewohnheiten wieder umstellen. Das A und O ist eine vitamin- und ballaststoffreiche, leichte Kost. Viel frisches Obst und Gemüse enthalten wenig Kalorien und reichlich Vitamine. Zu den Vitaminbomben, die im Frühling Hochkonjunktur haben, zählen frische Salate, Sprossen, Spinat, Radiesli, Spargel, Randen, Kohlrabi, Rhabarber und Erdbeeren. Auch Vollkornprodukte enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Antwort 2 ist richtig.

Was hat es mit Nahrungsergänzungsmitteln auf sich?

1. **Bei einem entsprechenden Mangel empfehlen sich Nahrungsergänzungsmittel.**
2. **Nahrungsergänzungsmittel sollten am besten vorbeugend eingenommen werden.**
3. **Die Einnahme solcher Mittel bringt nichts, da sie zu wenig hoch dosiert sind.**

Manchmal kann Frühjahrsmüdigkeit auf einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel zurückzuführen sein. Um einen Mangel festzustellen, kann ein Bluttest Klarheit bringen und entsprechend können dann die fehlenden Mikronährstoffe durch Vitamin- und Mineralstoffpräparate ergänzt werden. Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Vitamine D, E und B12, die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Zink und Selen sowie auf Omega-3-Fettsäuren gelegt werden. Im Zweifelsfall hilft ein entsprechendes Präparat aus der Apotheke. Antwort 1 ist richtig.

Bild: amazing studio/adobe.stock.com

Welche Aussagen zum Thema Sport und Müdigkeit stimmen?

1. **Je mehr Sport man treibt, desto fitter und munterer wird man.**
2. **Im Gegenteil: Sport ist anstrengend und führt zu noch mehr Müdigkeit.**
3. **Leichtes Training bringt Körper und Geist auf Trab.**

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Um davon zu profitieren, muss man nicht gleich Spitzensport betreiben. Schon etwa eine halbe Stunde leichtes Training pro Tag (oder mindestens an drei bis vier Tagen pro Woche) wirkt sich ausgleichend auf Körper und Seele aus und bringt müde Geister wieder auf Trab. Folgende Sportarten bewähren sich besonders gegen die Frühjahrsmüdigkeit: Joggen, Wandern, Walken, Spazieren oder Velofahren draussen an der frischen Luft sowie Schwimmen, das alle Muskeln beansprucht. Wichtig ist es, eine Sportart zu wählen, die einem wirklich Spass macht, denn dann bleibt man eher am Ball. Antwort 3 ist richtig.

SCHLAPP UND MÜDE?

ENDLICH EIN EISEN DAS SCHMECKT.

WWW.EISEN-BIOMED.CH

Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 02/2023. All rights reserved.

BioMed®

Bild: Robert Kneschke/adobe.stock.com

Frühlingsputz für den Körper

Im Frühling möchte man sich leicht und frisch fühlen. Eine Kur mit gesunder Ernährung, Alkoholverzicht und reinigenden Kräutern kann die natürliche Entgiftung unterstützen.

TEXT: ANDREA SÖLDI

Endlich wieder milde Temperaturen und strahlender Sonnenschein. Der Frühling versetzt uns geradezu in Aufbruchstimmung. Wir putzen unsere Wohnungen blitzblank und wollen ebenfalls unseren Körpern etwas Gutes tun – zum Beispiel angesammelte Schadstoffe loswerden und gern zusätzlich ein paar überschüssige Pfunde. Entschlackungs- und Entgiftungskuren sind deshalb in dieser Jahreszeit besonders angesagt. Das Konzept der Entgiftung findet sich in den meisten traditionellen Heil-Philosophien und in zahlreichen Kulturen. Bereits in der Antike und bis ins 19. Jahrhundert prägte die vom griechischen Arzt Hippokrates beschriebene Säftelehre die Vorstellung von der Entstehung von Krankheiten. Man glaubte, dass sich die vier Körpersäfte gelbe und schwarze Galle, Blut und Schleim im Gleichgewicht befinden müssten, um gesund zu bleiben. Mit Wasserkuren wie Waschungen, Wickeln, Güssen und Bädern wollte man überflüssige oder verdorbene Säfte aus dem Körper ableiten. Auch der berühmte Arzt und Philosoph Paracelsus riet im 16. Jahrhundert dazu, schädliche Stoffe des Körpers auszuleiten, um Schmerzen zu lindern und Krankheiten zu heilen.

Bild: rh2010/adobe.stock.com

“Natürlich kann man einen generell ungesunden Lebensstil mit gelegentlichen Entschlackungskuren nicht vollständig kompensieren.”

Organe entgiften kontinuierlich

Die Schulmedizin steht den meisten Entschlackungs-Methoden kritisch gegenüber, weil die Wirkung in den meisten Fällen nicht wissenschaftlich erwiesen ist. Eigentlich ist unser Organismus von Natur aus mit genialen Entgiftungsmechanismen ausgestattet, die von selbst funktionieren. Leber, Niere, Magen-Darm-Trakt, Immun- und Lymphsystem sowie die Schleimhäute der Atemwege scheiden kontinuierlich Abbauprodukte aus dem Stoffwechsel und überschüssige Flüssigkeit aus. Sie bekämpfen eingedrungene Keime und teilweise auch Giftstoffe, die wir bewusst oder unbewusst aufnehmen. Immer verbreiteter sind Chemikalien in der Umwelt und unseren Lebensmitteln oder Substanzen wie Mikroplastik oder Feinstaub. Doch auch Alkohol, Nikotin und Zigarettenrauch belasten unsere Körper.

Abführen, Blutegel und Schröpfen

Gemäss der indischen Philosophie Ayurveda bringen über Jahre eingelagerte Schlacken den Körper und Geist aus dem Gleichgewicht, was mit geeigneter Ernährung und sogenannten Panchakarma-Kuren korrigiert werden kann. Zu den reinigenden Verfahren gehören zum Beispiel diverse Massagen, Kräuterdämpfe, Abführen mit Darmeinläufen, Erbrechen, Nasenreinigungen, Augenbäder oder Aderlass. Andere Anbieter von Entschlackungskuren arbeiten zudem mit Blutegeln, Schröpfen oder Trinkkuren. Gewisse Ansätze messen dem Säure-Base-Haushalt eine wichtige Bedeutung zu. Um einer Übersäuerung vorzubeugen, sollten sich säure- und basenbildende Lebensmittel etwa in einem Verhältnis von einem zu drei Vierteln verhalten. Zu ersteren gehören aber nicht etwa jene, die unsere Geschmacksknospen als sauer wahrnehmen – etwa Zitrone und Essig –, sondern vor allem viele Fleischsorten. Auf einem guten Weg befindet man sich, wenn man sich an die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung hält. Sie empfiehlt vor allem viel Flüssigkeit und pflanzliche Nahrung.

Leber und Niere unterstützen

Apotheken bieten diverse Tees und pflanzliche Präparate an, welche die Organe bei der Entgiftung unterstützen. Der Leberstoffwechsel kann zum Beispiel mit Heilpflanzen wie Mariendistel gefördert werden sowie mit verschiedenen Bitterstoffpflanzen. Diese Funktion erfüllen auch bittere Lebensmittel wie Radicchio rosso, Catalogna, Löwenzahn, Rucola, Zuckerhut oder Grapefruit. Die Niere wird generell durch viel Flüssigkeit angeregt, speziell durch Schachtelhalm-, Brennnessel- oder Lindenblütentee. Wichtig für das Wohlbefinden sind zudem eine ballaststoffreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf.

Beratung in der Apotheke

«Dennoch kann gelegentliche Unterstützung dem Körper helfen», sagt Leo Grossrubatscher von der Dr. Andres Apotheke Stadelhofen in Zürich. Der Apotheker empfiehlt zwei- bis viermal jährlich eine vierwöchige Kur mit wohltuenden Entschlackungstees oder -tinkturen, die teilweise leicht abführend wirken sowie die Leber- und Darmfunktion anregen. Viele Apotheken bieten ihre selbst hergestellten Hausspezialitäten an. Grossrubatscher rät jedoch zu einer individuellen Beratung, bevor man eine Kur beginnt. «Je nach Ernährungsgewohnheiten und Gesundheitszustand sind andere Mittel und Methoden indiziert.» Zum Beispiel seien harntreibende Tees hilfreich bei einer leichten Nierenunterfunktion, die sich mit Wassereinlagerungen im Gewebe bemerkbar mache, keinesfalls jedoch bei einer ausgeprägten Insuffizienz.

Das ganze Jahr gesund leben

Auch gewisse alternativmedizinische Heilmethoden könnten durchaus sinnvoll sein, sagt Grossrubatscher. Saunagänge zum Beispiel regen nachweislich den Herzkreislauf sowie das Immunsystem an. Zum Thema Darmflora gebe es immer mehr Hinweise, dass eine gezielte Ansiedlung mit gesundheitsfördernden Bakterien viele positive Effekte auf Körper und Psyche hätten. «Natürlich kann man einen generell ungesunden Lebensstil mit gelegentlichen Entgiftungskuren nicht vollständig kompensieren», betont der Apotheker. «Wenn man das ganze Jahr hindurch zu fettig und süss isst, viel Alkohol trinkt und raucht, bringen ein paar Wochen Pause zwar etwas Erholung für die Organe, aber keine langfristige Gesundung.» Doch viele würden während einer Kur auf den Geschmack kommen, weiss Grossrubatscher. «Sie fühlen sich besser und nehmen ihren Körper bewusster wahr. Deshalb beschliessen sie, ihren Lebenswandel langfristig zu ändern.» <

Eigentlich ist unser Organismus von Natur aus mit genialen Entgiftungsmechanismen ausgestattet, die von selbst funktionieren.

Dem Geheimnis der Schönheit auf der Spur

«Charakter vor Schönheit» gilt als ehrenwerte Einstellung. Doch innere und äussere Schönheit müssen nicht im Widerspruch zueinander stehen – letztlich potenzieren sich beide gegenseitig. Welche Rolle Biotin in diesem Zusammenhang spielt, erfahren Sie hier.

TEXT: TANJA BÄRTSCHIGER, PHARMA-ASSISTENTIN

Das Geheimnis der Schönheit ist – abgesehen von anatomischen Merkmalen oder der Kunst der Kosmetik – letztlich auf kleinste Bestandteile unserer Nahrungsmittel zurückzuführen. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den richtigen Mengen und Verhältnissen sorgen dafür, dass unsere Haare glänzen, unsere Haut straff, elastisch und rosig frisch wirkt, während wir uns erholt, motiviert und leistungsfähig fühlen und dies auch ausstrahlen. Als besonders wertvolles Vitamin für Haare und Nägel – die Geheimwaffe der Frau – gilt Biotin, das wir im Anschluss etwas genauer unter die Lupe nehmen werden.

Vitamin der B-Gruppe

Biotin, auch Vitamin B_7 oder ursprünglich Vitamin H (H von Haut) genannt, gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe, die einerseits für unsere Nervenfunktionen eine wichtige Rolle spielen, andererseits jedoch für einen gesunden Energiestoffwechsel und die Bildung von «Glückshormonen» notwendig sind.

Biotin ist als Bestandteil von Enzymen an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, versorgt die Haut mit schützenden Lipiden und hat neben seiner wachstumsfördernden und stärkenden Wirkung auf Haare und Nägel ebenfalls einen ausgleichenden Effekt auf die Psyche. Es gilt deshalb als das Schönheitsvitamin schlechthin.

Bild: Yulia Furman/adobe.stock.com

Natürliche Biotin-Lieferanten

Glücklicherweise enthalten viele Lebensmittel Biotin. Unter anderem gelten Haferflocken und Nüsse als vegane, gesunde und nachhaltige Biotin-Quellen mit verhältnismässig hohen Gehalten. In Bananen und Tomaten findet man ebenfalls Biotin, allerdings in deutlich geringeren Mengen. Vollkornprodukte, Hefe und Pilze können hingegen wiederum mühelos den täglichen Bedarf decken. Ein gesunder Erwachsener benötigt gemäss Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) durchschnittlich ungefähr 40 bis 60 Mikrogramm Biotin pro Tag, wobei verbindliche wissenschaftliche Studien hierzu leider noch fehlen. Ein Biotin-Mangel gilt jedoch aufgrund des hohen Fleisch- und Eier-Konsums – die die höchsten Biotin-Mengen aufweisen – als eher selten.

Mangelsymptome

Selbst wenn ein ausgesprochener Biotin-Mangel in der Regel nicht vorkommt, ist er bei einseitiger Ernährung, regelmässigem Alkoholkonsum oder gewissen Erbkrankheiten durchaus möglich. Auch beispielsweise werdende und stillende Mütter, Säuglinge und Raucher haben einen erhöhten Bedarf. Typische Biotin-Mangelsymptome sind trockene Haut oder gar Hautkrankheiten wie Ekzeme, Haarausfall, brüchige Nägel, eingerissene Mundwinkel, entzündete Schleimhäute, chronische Erschöpfung bis hin zu Muskelschmerzen und Depressionen. Während ein Biotin-Mangel also die Lebensqualität ziemlich beeinträchtigen kann, sind Überversorgungen normalerweise unproblematisch, da Biotin als wasserlösliches Vitamin nicht im Körper kumuliert und gespeichert, sondern ein Zuviel einfach über den Urin ausgeschieden wird.

Die Entdeckungsgeschichte des Biotins

1898 Franz Steinitz entdeckt das Vitamin H.

1901 Eugene Wildiers und Manile Ide bestimmen Biotin als eine Substanz, die für das Wachstum von Hefen wichtig ist.

1927 M. A. Boas beschreibt eine Form der Dermatitis, die durch eine in Eiweiss enthaltene Substanz (Avidin) verursacht wird, die Biotin inaktiviert.

1931 Nun stösst auch Paul Györgi auf das Vitamin H.

1936 Fritz Kögl und Benno Tönnis gelingt erstmals die Isolierung von Biotin aus getrocknetem Eidotter.

1940 Györgi stellt fest, dass die Stoffe Biotin, Vitamin H und Coenzym R identisch sind.

1942 Der spätere Nobelpreisträger Vincent du Vignaud entschlüsselt die chemische Struktur von Biotin.

1943 Stanton A. Harris synthetisiert Biotin erstmals und macht es bekannt.

Wellness von innen

Models wissen es schon lange: Mit Biotin kann man auf einfache Art und Weise etwas für die Gesundheit tun und zugleich die eigene Schönheit wirkungsvoll unterstreichen. Da Biotin ein sehr gut verträgliches Vitamin ist, das auch in höheren Mengen weder Schaden anrichtet noch Nebenwirkungen verursacht, kann eine entsprechende Kur zu mehr emotionaler Gelassenheit und der Regeneration von Haut und Haar beitragen, während starke Fingernägel ein zusätzliches, willkommenes Plus sind. Eben Schönheit auf allen Ebenen.

Synergien und ihre Effekte

Wussten Sie, dass viele Vitalstoffe ihre speziellen Freunde haben, mit denen sie besonders gut zusammenarbeiten und sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützen und diese so verstärken?

Bei Eisen ist das beispielsweise das Vitamin C, das dafür sorgt, dass der Körper das Eisen überhaupt erst genügend aufnehmen kann. Bei Calcium ist es das Vitamin D, das den Einbau des Calciums in die Knochen fördert und bei Biotin ist es Zink, das für die Regeneration und Erneuerung der Zellen essenziell ist. Auch Selen, Silizium und die beliebten Omega-3-Fettsäuren sind sinnvolle Ergänzungen zum Schönheitsvitamin: Sie bilden zusammen mit Biotin wertvolle Partnerschaften, die Sie von innen heraus erstrahlen lassen. <

Bild: KMPZZZ/adobe.stock.com

Biotin-Biomed® plus

NEU

STARKES HAAR,
STARKER AUFTRITT

Das Plus für Ihre Haare und Nägel

- Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag.
- Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zudem tragen Zink und Selen zur Erhaltung normaler Nägel bei.
Biotin-Biomed plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2023. All rights reserved.

www.biotin.ch

Das heilsame Grün

Der Anblick von Bäumen, blühenden Sträuchern und Blumen sowie der Anbau von Gemüse und Obst tun unserer Seele gut. Im Interview erklärt Martina Föhn, was Gartentherapie ist und wer davon profitiert.

Susanna Steimer Miller im Gespräch mit Martina Föhn

Was versteht man unter Gartentherapie?

Gartentherapie ist eine Massnahme, bei der pflanzen- und gartenorientierte Aktivitäten und Erlebnisse genutzt werden, um Interaktionen zwischen Menschen und Umwelt zu initiieren und unterstützen. Die Gartentherapie fördert die Lebensqualität, lindert gesundheitliche Probleme und lässt Menschen mit Einschränkungen an gesellschaftlichen Aktivitäten teilhaben.

Die Idee der Gartentherapie ist nicht neu. Schon die alten Ägypter verschrieben verwirrten Menschen den Aufenthalt in Gärten. Die Gartentherapie wurde in den 1960er-Jahren erstmals in den USA und in Grossbritannien untersucht. Heute bieten diverse Institutionen, so wie die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil, Aus- und Weiterbildungen in diesem Bereich an.

Welche Fähigkeiten werden bei der Therapie gestärkt?

Die Gartentherapie fördert die motorischen und geistigen Fähigkeiten von Menschen. Ausserdem spricht sie uns auf der sensorischen Ebene an. Sie kann deshalb breit eingesetzt werden.

Bei welchen gesundheitlichen Problemen kann sie hilfreich sein?

Gartentherapie eignet sich bei Schmerzen, nach einem Schlaganfall, bei Depressionen oder Demenz. Heute wird sie in vielen Alters- und Pflegeheimen, aber auch in psychiatrischen und Reha-Kliniken eingesetzt. Sie verbessert die Stimmung, hilft bei Ängsten oder Anspannung und verleiht älteren Menschen eine Tagesstruktur.

Wer profitiert sonst noch von dieser Therapieform?

Die Gartentherapie baut Stress ab und fördert das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen. Sie hat eine positive Wirkung bei Essstörungen oder Adipositas. In interkulturellen Gärten bietet sie Migrantinnen und Migranten eine sinnvolle Beschäftigung, die ihnen zudem bei der Bewältigung von Traumata helfen kann. Gartentherapie kann ebenfalls für Kinder zum Beispiel mit Autismus eine gute Therapieform sein. Nicht zuletzt wird sie in Strafanstalten eingesetzt.

Wo sehen Sie den grossen Vorteil der Therapie?

Sie ist sinnstiftend. Personen, die sonst in ihrem Alltag auf Pflege angewiesen sind, übernehmen Verantwortung für Pflanzen und schlüpfen in die Rolle von Pflegenden. Wenn man Samen sät, Pflanzen giesst und ihnen beim Wachsen zuschauen kann, macht das glücklich. Für die Fürsorge, die man der Pflanze schenkt, wird man mit einer Ernte oder mit Blumen belohnt. Das ist motivierend und befriedigend. Bei der Gartenarbeit haben die Menschen ein Ziel vor Augen und können sich in die Beschäftigung vertiefen.

Eine Betreuerin erklärt einer von einer geistigen Behinderung betroffenen Frau, wie mit Stroh gemulcht wird.

Gibt es Studien zur Wirkung von Gartentherapie?

Ja, die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften hat zusammen mit der Reha-Clinic Bad Zurzach untersucht, wie sich die Therapieform bei Schmerzen auswirkt. Die Resultate waren positiv. Andere Studien haben einen Effekt bei Stress und Depressionen nachgewiesen.

Eignet sich die Therapie bei jedem Wetter?

Ja, auf jeden Fall. Schmerzpatientinnen und -patienten tut es zum Beispiel gut, wieder einmal Kälte zu empfinden oder den Regen auf der Haut zu spüren. Im Garten gibt es immer etwas zu tun. Wenn der Boden gefroren ist, kann man Hochbeete bepflanzen oder Setzlinge in Gewächshäusern ziehen. Der Anblick und die Beschäftigung mit Pflanzen wirken sich gesundheitsfördernd aus. Der Architekturprofessor Roger Ulrich hat untersucht, wie sich der Blick ins Grüne auf Patientinnen und Patienten nach einer Gallenblasenoperation auswirkt. Studienteilnehmende, die vom Fenster auf einen Park mit Bäumen sahen, benötigten weniger Schmerzmittel und wurden früher aus dem Spital entlassen als jene, die auf die Betonmauer des Nachbargebäudes sehen mussten.

Gibt es Pflanzen, die sich für die Therapie besonders gut eignen?

Die Gartentherapie muss immer individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Demenzpatientinnen und -patienten wissen oft nicht mehr, was vor fünf Minuten passiert ist. An Dinge aus ihrer Kindheit und Jugend können sie sich hingegen oft noch gut erinnern. Für die Gartentherapie mit diesen Patientinnen und Patienten wählt man deshalb am besten Pflanzen, die vor 70 oder 80 Jahren gerade populär waren oder solche, die für die Person eine wichtige Rolle im Leben gespielt haben. Mit einem Romanesco können Menschen mit Demenz nicht viel anfangen, weil es dieses Gemüse in ihrer Jugend noch nicht gab.

Für Menschen, die ihre Hände aufgrund von Rheuma, Arthrose oder nach einem Schlaganfall nicht mehr gut bewegen können, wählt man am besten grosse statt kleine Samen wie zum Beispiel Bohnensamen.

In der Gartentherapie werden oft auch Pflanzen eingesetzt, die die Sinne ansprechen und zum Beispiel duften, sich flauschig anfühlen oder Samen, die rasseln. Beeren und süsse Früchte sprechen den Geschmackssinn an und sind bei Jung und Alt sehr beliebt. <

Ausbildungsmöglichkeiten

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften bietet seit 2013 die Ausbildung CAS Gartentherapie an. Diese Ausbildung wendet sich an Personen, die im Gesundheitsbereich tätig sind und sich gärtnerisches Know-how aneignen wollen, um in ihrer Institution zusammen mit Patientinnen und Patienten zu gärtnern.
Die Ausbildung CAS Therapiegärten ist vor allem für Gärtner und Landschaftsarchitekten interessant, die lernen wollen, wie ein Therapiegarten angelegt und geleitet wird. In dieser Ausbildung erfahren die Teilnehmenden mehr über Krankheitsbilder und den Umgang mit kranken Menschen sowie über Pflanzen, die für einen Therapiegarten besonders interessant sind.

Bild: Xavier / adobe.stock.com

Dürfen wir uns vorstellen?

Schon Kinder wissen, dass es uns Augen zum Sehen braucht. Doch was alles nötig ist, damit wir auch wirklich einwandfrei funktionieren, ist beachtlich. Lest und staunt!

TEXT: DOMINIK SCHITTNY

Liebe Leserin, lieber Leser, wir sind in der Tat zwei ganz besondere Gesellen: Dank unserer hochkomplexen Ausstattung können wir viel dazu beitragen, dass Mensch und Tier sich immer gut orientieren können. Dabei sind wir extrem anpassungs- und widerstandsfähig. Wenn ihr Menschen zu uns Sorge tragt, helft ihr mit, dass wir gesund bleiben und euch ein Leben lang treu dienen.

Wir bestehen aus fünf Häuten

Unsere äusserste Hülle ist die Lederhaut. Sie schützt uns rundum vor schädlichen Einflüssen und verleiht uns die nötige Stabilität. Zusätzlich beschützt uns die Hornhaut von aussen. Sie befindet sich an der Stelle, wo wir für euch sichtbar sind. Sie hat aber noch eine andere Funktion: Sie bricht das Licht, das auf unsere Oberfläche trifft. Ohne diesen Vorgang wäre Sehen unmöglich.

Die Innenseite der Lederhaut wird von der Aderhaut ausgekleidet. Diese versorgt uns mit Sauerstoff und allen nötigen Nährstoffen. Unsere innerste Schicht wird Netzhaut genannt. Auf ihr sitzen die

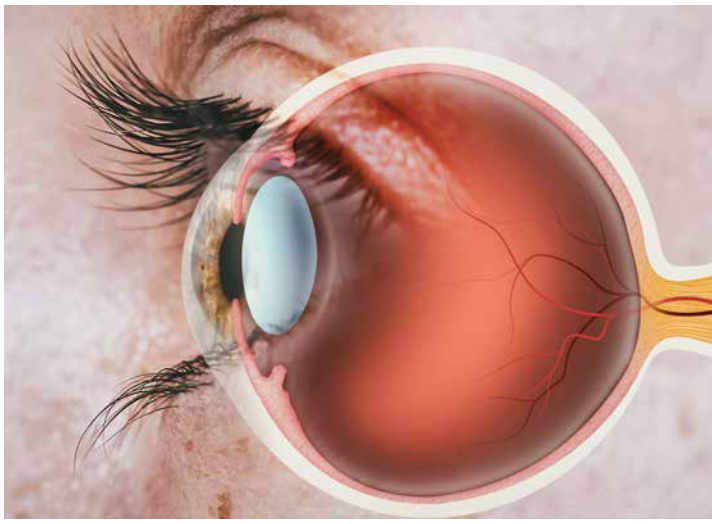
"Die Tränenflüssigkeit sorgt dafür, dass wir nicht austrocknen."

Bild: riakhinantonUkraine/adobe.stock.com

Sinneszellen, also die Stäbchen und Zäpfchen, die das ankommende Licht in Nervenimpulse umwandeln. Die Regenbogenhaut schliesslich kennt ihr wahrscheinlich auch unter dem Namen Iris. Sie kommt in verschiedenen Farben daher und sorgt wie die Blende eines Fotoobjektivs dafür, dass immer die richtige Menge Licht durch die Pupille gelangt.

Die Linse, unser anatomisches Meisterwerk

Unser gesamtes Inneres ist übrigens mit dem sogenannten Glaskörper ausgefüllt. Das ist eine durchsichtige, gelartige Masse, die uns zu innerer Stabilität verhilft. Damit ihr Menschen nicht nur ganz verschwommen seht, muss das Bild auf der Netzhaut scharf abgebildet sein. Dafür benötigen wir die Linse. Sie sitzt zwischen Glaskörper und Regenbogenhaut und ist mit festen Fasern an Muskeln befestigt. Ziehen sich die Muskeln zusammen, verändern sich Wölbung und Form unserer hochelastischen Linse. Dadurch kann sie die Brechung des einfallenden Lichts so anpassen, dass wahlweise Objekte in der Nähe oder in der Ferne scharf eingestellt werden können. Die Fachleute kennen einen Ausdruck für dieses Kunststück: Sie nennen es Akkomodation.



Struktur des menschlichen Auges; Seitenansicht.

Ohne Tränen geht es nicht

Eine richtige Wohltat ist der Tränenfilm. Durch das ständige Blinzeln der Lider wird die hochkomplex zusammengesetzte Flüssigkeit stets gut auf unserer gesamten Oberfläche verteilt. Sie sorgt dafür, dass wir nicht austrocknen. Wenn das passieren würde, könnten uns zum Beispiel Krankheitserreger oder Fremdkörper ungehindert Schaden zufügen. Auch

Entdecke alle Leistungen und berechne deine Prämie.

Helsana
Engagiert für das Leben.

Bild: svetazi/adobe.stock.com

“Eine rauchfreie und möglichst wenig schadstoffbelastete Umgebung ist optimal für uns Augen.”

So könnt ihr uns verwöhnen

> Fast am meisten leiden wir unter Zugluft im Auto und unter trockener Luft aus der Klimaanlage. Bitte achtet doch darauf, dass wir davor geschützt werden.

> Luftbefeuchter in trockenen Räumen lieben wir hingegen. Denn feuchtere Luft trägt dazu bei, dass unser Tränenfilm geschont wird.

> Auch eine ordentliche Trinkmenge kommt uns sehr zugute. Selbst ein wenig über den Durst zu trinken hat noch niemandem geschadet.

> Je ausgewogener und vitaminreicher die Ernährung, desto besser. Nicht nur für uns, sondern für alle eure Organe und Körperfunktionen.

> Bitte sorgt für eine rauchfreie und möglichst wenig schadstoffbelastete Umgebung. Jedes unnötige Partikel in der Luft reizt und belastet uns.

> Vermeidet wenn möglich lange Sitzungen vor dem Bildschirm. Denn das ständige Fixieren eines Gegenstands lässt das Blinzeln oft vergessen. Aber ohne Blinzeln keine Verteilung der Tränenflüssigkeit auf unserer Oberfläche. Wir drohen auszutrocknen!

> Zu guter Letzt: Gönnt uns und euch regelmässige Erholung durch genügend Schlaf.

Nährstoffe, die in der Tränenflüssigkeit enthalten sind, würden uns fehlen. Das wäre äusserst schlecht für unser Wohlbefinden, denn wir würden rot werden und anfangen zu jucken, zu brennen und zu tränen. Daran hättet ihr Menschen gewiss keine Freude!

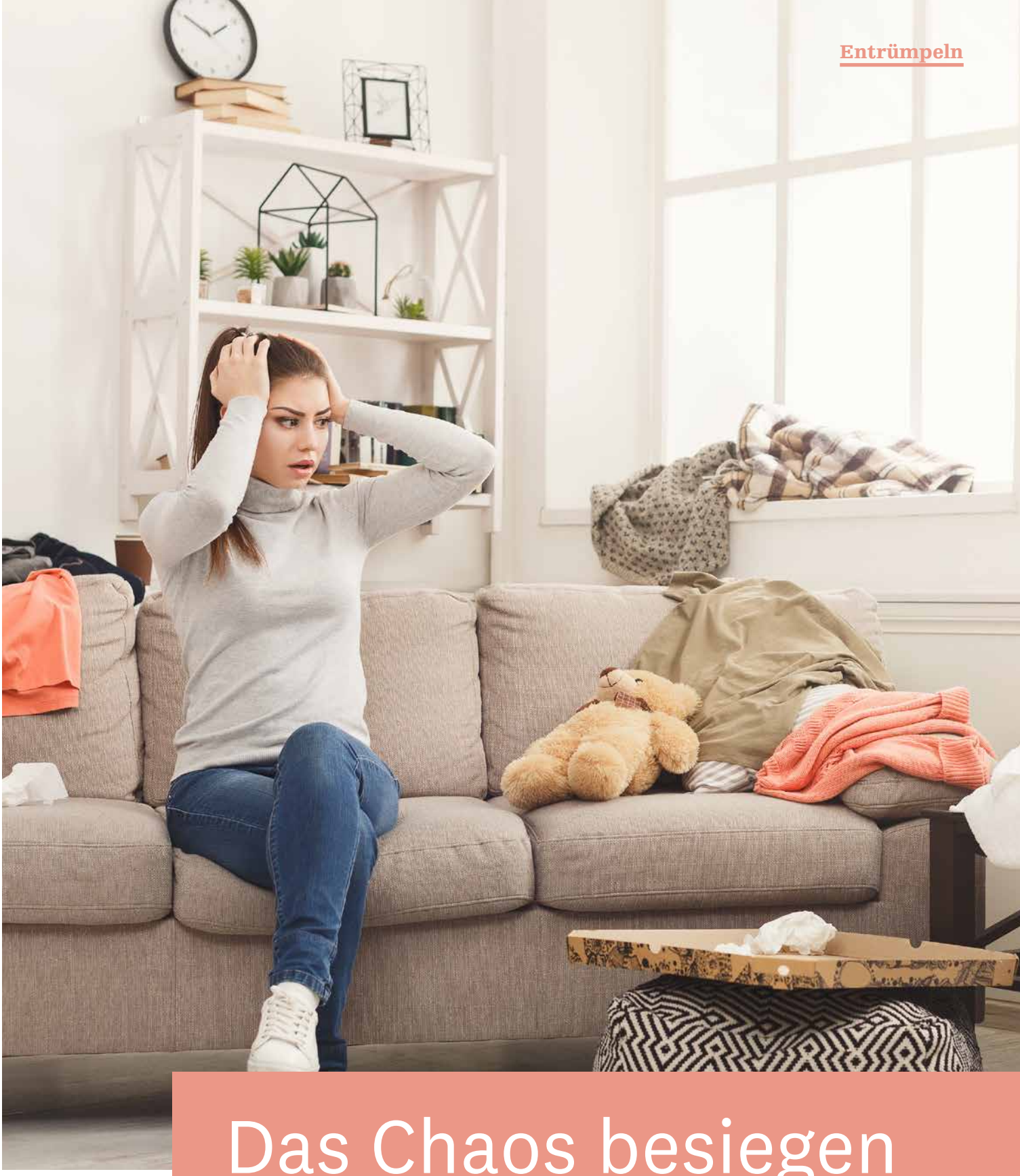
Gute Hilfe kommt nie zu spät

Zugegeben, es ist sicher nicht immer einfach, all unsere Wünsche zu erfüllen. Doch auch wenn mal nicht alles so gut klappt und wir Gefahr laufen, zu sehr auszutrocknen, könnt ihr uns helfen. Wie? Das Zauberwort lautet «künstliche Tränen». Was hat es damit auf sich? Künstliche Tränen oder Tränenersatzmittel sind Augentropfen, -sprays oder -gele, die das Auge befeuchten und schmieren. Ihre Eigenschaften kommen denjenigen der natürlichen Tränen sehr nahe. Sie enthalten keine eigentlichen Wirkstoffe, sind nebenwirkungsfrei und entlasten uns, indem sie lange auf unserer Oberfläche verbleiben, uns schützen und befeuchten.

Die Qual der Wahl

Es gibt verschiedene Tränenersatzmittel. Wenn wir euch nur leichte Beschwerden machen, reichen meist dünnflüssige Präparate, zum Beispiel auf Basis von Polyvinylalkoholen oder Polyvidonen. Dickflüssigere oder gelartige Tropfen, beispielsweise mit Hyaluronsäure oder Carbomeren, könnt ihr bei stärkeren Symptomen verwenden. Dann gibt es noch die Augensprays: Sie enthalten unter anderem Phospholipide. Deren Anwendungsart? Kaum zu glauben, sie werden tatsächlich auf unser geschlossenes Augenlid gesprüht! Auf diese Weise gelangen sie an den Lidrand und schützen uns vor einer zu starken Verdunstung des Tränenfilms. Das alles klingt vielleicht etwas kompliziert. Ist es aber nicht. Fragt doch einfach in eurer Apotheke nach – die wissen, was uns guttut! Mit diesen praktischen Tipps verabschieden wir uns von euch, liebe Leserin und lieber Leser, mit einem fröhlichen Augenzwinkern … <

Bild: dragonstock/adobe.stock.com



Das Chaos besiegen

Ausmisten und für Ordnung sorgen – das sind zentrale Massnahmen für eine bessere Wohn- und Arbeitsqualität. Doch wie bringt man Ordnung ins Chaos? Was sollte man dabei aus Feng-Shui-Sicht beachten?

Bild: Prostock-studio/adobe.stock.com

TEXT: FABRICE MÜLLER, DIPL. FENG-SHUI-BERATER INFIS

Wie haben Sie es mit der Ordnung zu Hause? Lieben Sie das kreative Chaos inmitten von Aktenbergen, unerledigten Arbeiten, schmutziger Wäsche und Büchern, die Sie eigentlich schon lange zur Brockenstube bringen wollten? Stört Sie es nicht, wenn Sie bestimmte Unterlagen für die Steuererklärung beispielsweise erst nach einer halbtägigen Forschungsreise durch Ihre Wohnung finden? Falls Sie gut damit leben können, brauchen Sie die folgenden Zeilen wohl nicht zu lesen. Falls Ihnen jedoch solche Suchaktionen ein Gräuel sind und Sie sich im Grunde genommen mehr Ordnung und Strukturen zu Hause wünschen, dann wünsche ich Ihnen eine gute Lektüre.

Negative Energien

Wussten Sie, dass Unordnung und Gerümpel zentrale Themen der chinesischen Harmonielehre Feng Shui sind und somit spürbar die Wohn- und Arbeitsqualität beeinflussen? Denn jede Form von Gerümpel behindert den sanften Energiefluss innerhalb eines Raums. Dies können Sie erleben, wenn Sie selbst durch einen unordentlichen Raum gehen, vielleicht Kisten ausweichen oder gar die Beine anheben müssen, um ans andere Ende des Zimmers zu gelangen. Unordnung führt zu Stillstand und/oder Verwirrung im Leben der Bewohner. Räume voller Gerümpel strahlen eine negative Energie aus und geben sie an die Menschen ab. Steht zum Beispiel in jenem Zimmer der Wohnung, das laut Feng Shui zum Wohlstandsbereich gehört, viel Gerümpel, herrscht dort eine träge, muffige Energie, die sich – mit grosser Wahrscheinlichkeit – auch negativ auf das Wohlbefinden der Personen auswirken wird.

Gerümpel weg – Ordnung her

Wer Ordnung in der Wohnung oder im Haus schafft, sorgt gleichzeitig für neue Perspektiven und Chancen im eigenen Leben. Durch die Ordnung in der äusseren wird ebenfalls in der inneren Welt der Weg frei für Veränderungen. Dem Ausmisten kommt somit eine grundlegende und wesentliche Bedeutung zu. Dies ist der wohl wichtigste Schritt, wenn es darum geht, einen Wohn- oder Arbeitsraum mithilfe von Feng Shui zu einer besseren Qualität zu verhelfen. Ausmisten und putzen – das ist Feng Shui. Doch was ist eigentlich Gerümpel? Dazu zählen all jene Dinge, die man weder braucht noch liebt, die unordentlich und schlecht organisiert sind. Weiter spricht man von Gerümpel, wenn zu viele Dinge auf zu engem Raum sind, aber auch alle Sachen, die nicht zu Ende gebracht wurden. Ein wertvoller Leitsatz, der einem hilft, sich von Dingen zu trennen, lautet: Du brauchst es, du liebst es – oder du wirfst es weg.

Wer Ordnung schafft, sorgt für neue Perspektiven.

Im Kleinen beginnen

Jeder Zeitpunkt ist der richtige, um auszumisten. Hier darf man ruhig auf das Bauchgefühl hören. Fangen Sie ruhig klein an, zum Beispiel mit einer Schublade oder einem Schrank und arbeiten sich dann langsam durch zu den mittelgrossen und grossen Bereichen. Nehmen Sie sich jedes Teil eins nach dem anderen vor und entscheiden Sie sofort, ob es hierbleiben darf oder ausgemistet werden soll. Für all das, was in der Wohnung oder im Haus bleibt, brauchen Sie Struktur und Platz. Legen Sie für sich Bereiche fest, die bestimmte Aufgaben übernehmen. Dieses Schrankabteil etwa für die Buchhaltungsunterlagen, jenes für die Fotoalben, diese Vitrine für Gläser und Vasen, jene Schublade für den Kleinstkram. Passt nicht alles in die neu geschaffenen Strukturen hinein, muss etwas davon weg. Ansonsten laufen Sie Gefahr, an anderen Orten neue Depots zu eröffnen – und das Chaos beginnt von neuem.

Einfluss auf Leistung, Stress und Psyche

Ordnung dient nicht nur der Optik, sondern beeinflusst auch das psychische Wohlbefinden. Neurowissenschaftler an der Princeton University fanden heraus, dass Unord-

Buchtipp:
Karen Kingston,
Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags
Oktober 2014
Rowohlt Taschenbuch Verlag
ISBN 978-3-499-62877-1

Bild: Halfpoint/adobe.stock.com

nung in der Umgebung von Probanden zu deutlich schlechteren Ergebnissen, Leistungseinbussen und erhöhtem Stress führten – im Gegensatz zu den Menschen, die die Aufgaben in einem aufgeräumten Bereich erledigten. Forscher des UCLA Center on Everyday Lives and Families (CELF) zeigten auf, dass Unordnung einen grossen Einfluss auf das Selbstwertgefühl und die Stimmung hat. Sie wiesen einen hohen Cortisolspiegel (Stresshormon) bei Frauen nach, der in direktem Zusammenhang mit der Anzahl an Haushaltsgegenständen stand. Je mehr unnötige Gegenstände, desto mehr Stress empfanden sie.

Ordnen und gestalten nach Feng Shui

Erst nach dem Entrümpeln kommt die Feng-Shui-Beraterin bzw. der Feng-Shui-Berater ins Spiel, die helfen, die Strukturen und Objekte im Wohnraum so zu verteilen, dass sie sich positiv auf die gesamte Wohn- und Lebensqualität auswirken. Vielleicht wäre zum Beispiel das Büro mit seinen beruflichen Themen besser im Norden, dem Karriere-Bereich, aufgehoben als im Südwesten, wo die Beziehung und Liebe zu Hause sind. Natürlich spielen hier noch manch andere Faktoren wie die persönlichen Bezüge eine Rolle, doch die Beratung gibt einen ersten, wertvollen Anhaltspunkt, was man beim Einrichten so alles beachten sollte. <

Ordnung beeinflusst das psychische Wohlbefinden.

Entspannt und konzentriert.

gincosan® – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.
zeller entspannung – zur Anwendung bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

ZUR PRÜFUNGSZEIT.
PFLANZLICH.
VON ZELLER.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

0222/2069

zeller

Bild: kostikovanata/adobe.stock.com

Kinderfrage

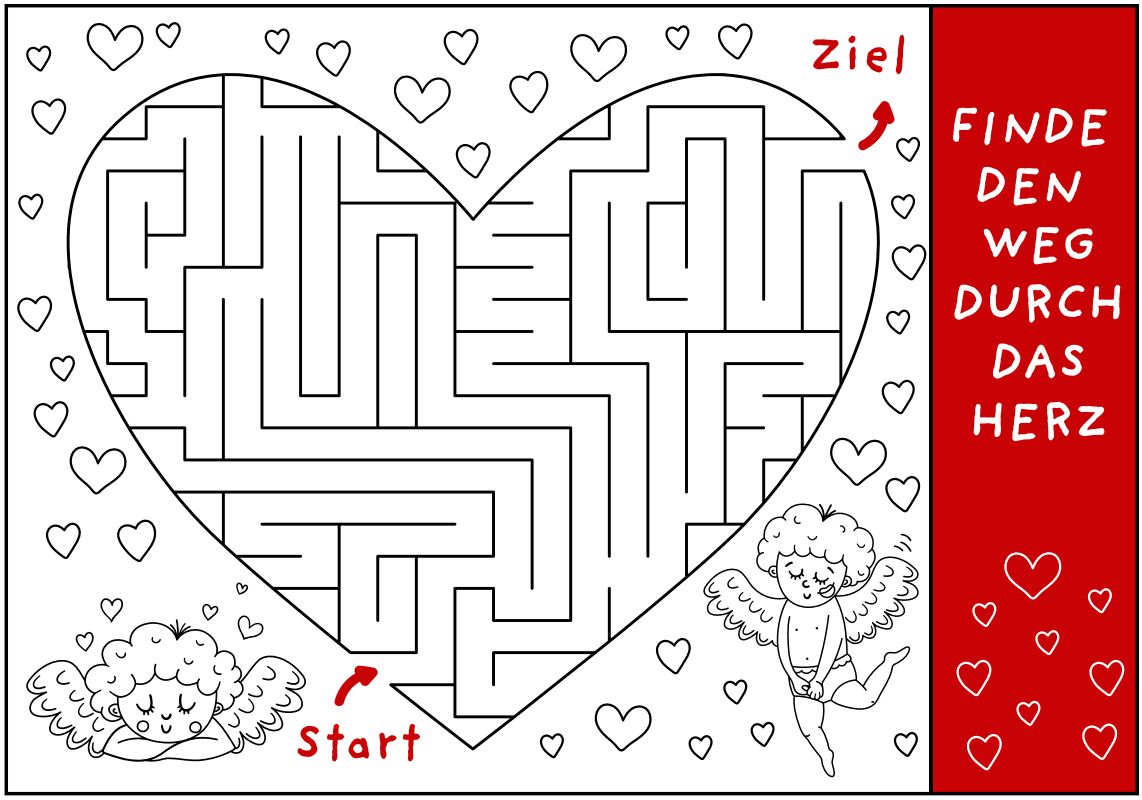
Was klopft denn da?

Das Herz ist ein wichtiges Organ. Es hat die Aufgabe, unser Blut durch den ganzen Körper zu pumpen. So können alle Körperteile mit Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt werden. Das Herz besteht zum grössten Teil aus Muskeln und ist innen hohl.

Das Herz kann man fühlen

Weisst du, was es bedeutet, wenn man davon spricht, dass das Herz schlägt? Die Herzmuskeln ziehen sich zusammen und entspannen sich wieder: Mit dieser Bewegung pumpt es Blut durch deine Blutgefässe. Das Herz hat zwei unterschiedliche Aufgaben. Die linke Herzhälfte ist dafür zuständig, sauerstoffreiches Blut aus der Lunge in den Körper zu befördern, damit er mit Energie versorgt wird. Die rechte Herzhälfte transportiert das «verbrauchte», also sauerstoffarme Blut aus dem Körper wieder zurück in die Lunge, damit es dort neuen Sauerstoff aufnehmen kann. An manchen Stellen am Körper kannst du den Herzschlag fühlen. Leg einfach zwei Finger auf ein Blutgefäss, zum Beispiel am inneren Handgelenk oder seitlich am Hals unterhalb des Kiefers. Spürst du den Puls?

Bild: kegfire/adobe.stock.com



Wenn das Herz bis zum Hals schlägt

Bestimmt ist dir auch schon aufgefallen, dass dein Herz nicht immer gleich schnell schlägt. Das ist völlig normal. Wenn du zum Beispiel Hausaufgaben machst und ruhig auf einem Stuhl sitzt, braucht dein Körper nur wenig Energie und das Herz kann sich ausruhen. Es schlägt dann eher langsam, bei dir etwa 85- bis 90-mal pro Minute. Bei Babys sind es etwa 140 Schläge pro Minute und bei Erwachsenen nur noch 60 bis 80. Der Puls hängt also stark vom Alter ab. Aber nicht nur: Wenn du Sport machst, benötigt dein Körper mehr Energie und das Herz muss schneller schlagen, damit dein Körper mehr Sauerstoff erhält. Auch wenn du Angst hast oder dich fest freust, geht dein Puls in die Höhe. Dann kann einem das Herz schon mal «bis zum Hals» schlagen, wie es sprichwörtlich heisst!

Das tut deinem Herzen gut

Dein Herz freut sich über eine gesunde Ernährung. Achte darauf, dass du ausgewogen und vitaminreich isst, zum Beispiel viel frisches Obst und Gemüse. Sogenannte Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls gut für das Herz. Sie sind zum Beispiel in Nüssen, manchen Fischen und Olivenöl enthalten. Eine gesunde Ernährung kannst du dir mit etwas Disziplin gut angewöhnen. Natürlich ist regelmässiger Sport wichtig für das Herz, denn dabei wird es trainiert und gestärkt. Auf die Plätze, fertig, los!

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Hast du das gewusst?

Hier erfährst du einige erstaunliche Fakten zum Herzen.

> Das Herz eines Erwachsenen schlägt etwa 100 000-mal pro Tag und pumpt dabei rund 10 000 Liter Blut durch den Körper. Während eines durchschnittlich langen Lebens kommen sagenhafte drei Milliarden Herzschläge zusammen!

> Das Herz eines Embryos im Mutterleib beginnt schon in der 4. Schwangerschaftswoche zu schlagen. Das kann man bei einer Ultraschalluntersuchung sehen.

> Musik beeinflusst unser Herz. Schnelle Musik beschleunigt den Herzschlag, während ruhige Musik ihn verlangsamt. Also zum Einschlafen besser keine zu wilde Musik hören.

> Dein Herz ist etwa so gross wie deine Faust. Bei Erwachsenen wiegt es etwa 250 bis 300 Gramm. Das Herz eines Blauwals wiegt über 700 Kilogramm, also so viel wie zehn normal schwere Menschen zusammen!

> Unser Herz erzeugt jeden Tag gleich viel Energie, wie ein Lastwagen braucht, um etwa 30 Kilometer zurückzulegen. Das Herz eines Siebzigjährigen hat so viel Leistung erbracht, dass ein Lastwagen damit zum Mond und zurück gelangen könnte.

Bild: Lexi Claus/adobe.stock.com

Für die medizinische Versorgungssicherheit sorgen

Der Medikamentenmangel in der Schweiz spitzt sich weiter zu. Wer in der Apotheke nach Arzneimitteln fragt, wird in den letzten Monaten oft enttäuscht. Derzeit sind in der Schweiz viele Medikamente nicht lieferbar oder nur schwer erhältlich. Das bereitet den Apothekerinnen und Apothekern grosse Sorge.

Bild: Phil Wenger/PharmaSuisse

TEXT: MARTINA TSCHAN, PHARMASUISSE

Die Palette der fehlenden Medikamente ist breit und es ist momentan keine Besserung in Sicht. Diesen Winter waren zu Spitzenzeiten über 1000 rezeptpflichtige Medikamente nicht lieferbar. Die nicht-rezeptpflichtigen Medikamente nicht mal mitgezählt, denn dafür gibt es keine Übersicht. Es mangelt insbesondere an Kindermedikamenten, aber auch an Antibiotika, Schmerz-, Blutdruck- und Krebsmedikamenten und zudem an anderen medizinischen Gütern wie Injektions- und Infusionslösungen oder Ampullen. Leidtragende sind die Patientinnen und Patienten, die auf ein Alternativprodukt ausweichen oder ihre Therapie anpassen müssen. Ein Wechsel in der Medikation kann das Risiko eines Rückfalls oder eine Verstärkung der Krankheit bewirken, die Therapietreue beeinträchtigen sowie unerwünschte Ereignisse im Zusammenhang mit der Behandlung verursachen. Die Apothekerinnen und Apotheker springen oft in die Bresche und stellen die Präparate selbst her. Doch das braucht Zeit und Personal – beides wertvolle Güter, die sonst schon Mangelware in den Apotheken sind. Immerhin müssen die Kundinnen und Kunden seit Anfang Jahr die von den Apothekenteams hergestellten Ersatzpräparate nicht mehr selbst bezahlen, wenn das auf ärztliches Rezept angeordnete Medikament fehlt. Alle Krankenkassen übernehmen nun die Kosten dafür.

Gründe für den Medikamentenmangel

Die Gründe für die Versorgungsengpässe sind vielseitig. Hauptsächlich sind sie auf Nachfrageschwankungen, die Globalisierung der Herstellung, den Kostendruck auf heimische Produzenten und die damit verbundene ungenügende Rentabilität zurückzuführen. Aber auch Corona, die damit verbundenen Lockdowns in China, der Krieg in Europa sowie Lieferkettenprobleme und steigende Rohstoff- und Energiepreise spielen eine Rolle. Manchmal fehlen die Wirkstoffe selbst, manchmal nur der Karton oder das Alu für die Verpackung. Zudem ist die Schweiz ein kleines, dreisprachiges Land und darum oft als Markt für die Pharmaindustrie nicht attraktiv. Es sind zum Teil Einzelereignisse, die hingegen in der Gesamtheit grosse Auswirkungen haben.

Bilder: Caspar Martig/PharmaSuisse (oben), New Africa/adobe.stock.com (unten)

Die Apothekerinnen und Apotheker springen oft in die Bresche und stellen die Präparate selbst her.

Diesen Winter kam zum Beispiel hinzu, dass plötzlich viele Kinder am RS-Virus erkrankten. Aufgrund der Schutzmassnahmen während der Corona-Pandemie waren die Kinder in den letzten beiden Jahren den Viren weniger ausgesetzt und haben noch keine Abwehrzellen entwickelt. Umso schwerer und zahlreicher erkrankten sie nun in diesem Jahr.

Das Problem der Versorgungsengpässe ist nicht neu, es hat sich jedoch in den letzten Monaten akzentuiert. Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse ist schon seit längerem besorgt und macht seit Jahren auf die Problematik aufmerksam. Immer wieder warnte er vor einer zu kurzsichtigen und zu preisgetriebenen Politik. Die Abhängigkeit von China und Indien ist ein altes Problem. Neu ist, dass seitdem zusätzlich alltägliche Medikamente fehlen, wie zum Beispiel gegen Schnupfen, und das Bewusstsein in der Bevölkerung gestiegen ist. Es bleibt zu hoffen, dass die Wahrnehmung der Wichtigkeit des Anliegens sowohl in der Politik wie auch Öffentlichkeit erkannt und angegangen wird. <

Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit»

Um der sinkenden Liefer- und Versorgungssicherheit von Medikamenten zu begegnen, hat eine breite Allianz aus Apothekerschaft, Ärzteschaft, Drogisten, Pharmaindustrie, Pharmagrossisten, Labormedizin und Konsumentenorganisationen jetzt eine eidgenössische Volksinitiative gestartet. Dabei geht es nicht nur um Arzneimittel, sondern um Heilmittel und auch andere medizinische Güter. Der Produktionsstandort Schweiz soll gestärkt, zuverlässige Lieferketten aus dem Ausland gewährleistet und die Produktion von Medikamenten nach Europa zurückgeholt werden. Ziel der Initiative ist nicht Heimatschutz zu betreiben, sondern den raschen Zugang von Patientinnen und Patienten zu wichtigen Heilmitteln in unserem Land zu erhalten. Denn momentan haben wir in der föderalistischen Schweiz das Problem, dass nicht immer klar ist, wer zuständig ist. Gemäss Verfassung sind die Kantone für die Gesundheitsversorgung zuständig. Den Kantonen sind aber oft die Hände gebunden, weil der Bund die Rahmenbedingungen festsetzt. Das BWL (Bundesamt für Landesversorgung) ist per Definition lediglich für die gravierenden Mangellagen von lebenswichtigen Arzneimitteln verantwortlich und gibt den Ball oft an die Wirtschaft und die Leistungsträger weiter. Letztere, allen voran die Apothekerinnen und Apotheker, möchten in erster Linie die Patientinnen und Patienten stets auf die beste Art und Weise therapieren. Dies ist in der jetzigen Situation nicht immer möglich. Darum müssen nun als Erstes Bundeskompetenzen geschaffen und eine Verfassungsrevision umgesetzt werden. Die Initiative will, dass der Bund die nötigen Rahmenbedingungen schafft, um Mängel an versorgungsnotwendigen Heilmitteln und anderen medizinischen Gütern zu verhindern.

Dabei soll:

> die Erforschung, Entwicklung und Herstellung von versorgungsnotwendigen Heilmitteln in der Schweiz gefördert werden und den raschen Zugang für Patientinnen und Patienten zu solchen Heilmitteln gewährleistet sein.

> der sichere, geordnete und nachhaltige Vertrieb von versorgungsnotwendigen Heilmitteln in allen Landesgegenden gefördert werden.

> sichergestellt sein, dass genügend Vorräte an versorgungsnotwendigen Heilmitteln und anderen medizinischen Gütern zur Verfügung stehen.

> die dezentrale Abgabe der versorgungsnotwendigen Heilmittel einschliesslich der fachgerechten Beratung und Betreuung sichergestellt sein.

Unterschreiben Sie die eidgenössische Volksinitiative und setzen Sie ein Zeichen für die medizinische Versorgungssicherheit in der Schweiz!

Die Apothekerinnen und Apotheker begrüssen und unterstützen die Initiative. Unterschriftenbögen finden Sie in Ihrer Apotheke. Das Apothekenteam beantwortet gerne Ihre Fragen dazu.

Weitere Informationen zur Volksinitiative finden Sie unter versorgungs-initiative.ch.

Bild: Phil Wenger/PharmaSuisse

Fortschritte zu Ihren Gunsten

Gemeinsam erfolgreich sein bringt uns alle weiter in Sachen Gesundheit. Die Ausweitung der Zusammenarbeit der Fachkräfte wird spürbarer und spart zudem Geld und Zeit.

TEXT: HANS WIRZ

Apotheken sind Grundversorger, weil sie neben ihrem einmaligen Fachwissen in Sachen Medikamente laufend neue Dienstleistungen planen und anbieten. Einerseits um das Gesundheitswesen für die Bevölkerung zu verbessern, andererseits um die Hausärzte zu entlasten; beispielsweise mit Präventionsveranstaltungen oder Impfen oder mit dem Medikationsabgleich an Übergangsstellen auf dem Behandlungspfad. Dahinter steckt die gemeinsame Zielsetzung der Fachleute, dass medizinische Fachkräfte vereinfachte Wege für Patientinnen und Patienten zur Heilung aufzeigen und umsetzen. Es geht also um die Optimierung der Zusammenarbeit von Gesundheitsfachleuten zugunsten der Bevölkerung.

Der Medikationsabgleich

Immer wenn Patienten zum Beispiel das Spital verlassen, kann sich ein Wechsel der Medikamente aufdrängen. Das Gleiche gilt auch, wenn der Hausarzt gewechselt wird. Um eine solche «Stabübergabe» fachgerecht vornehmen zu können, wird in der Apotheke abgeklärt, ob das neu verschriebene Medikament zu den bisher eingenommenen passt: Ist die Einnahme sicher? Dasselbe wird in der Apotheke mit «myCare Start» bei chronischen Erkrankungen angeboten, beispielsweise bei Beginn einer Langzeittherapie.

Die Kostendämpfung

Angesichts des Kostendrucks muss der zurzeit geltende Tarifvertrag («Preisliste») baldmöglichst aktualisiert werden. Praktisch gesehen geht es darum, den riesigen Jahresumsatz (von rund 85 Mia. Franken) im Gesundheits- und Krankenbereich gerecht einzusetzen. Im Interesse der Bevölkerung und in Zusammenarbeit mit anderen Fachpartnern (etwa Krankenversicherern, Ärzten oder Spitälern) versuchen auch die Apotheken, faire Verkaufspreise zugesprochen zu bekommen. Fair heisst kostendeckend und gleichzeitig möglichst günstig für die Bevölkerung. Die Gestaltung eines neuen Tarifvertrags ist ein sehr schwieriger Balanceakt, der noch in diesem Jahr abgeschlossen werden soll. Am Ende des Findungsprozesses muss der Bundesrat sein Okay dazu geben.

Die Optimierung der Zusammenarbeit von Gesundheitsfachleuten erfolgt zugunsten der Bevölkerung.

Gemeinsame Grundversorgung

Früher war mit «Grundversorger» die Ärzteschaft gemeint. Dann hat 2014 der Bundesrat beschlossen, die Palette auszuweiten: Als medizinische Grundversorger sollen auch Apotheken, Spitäler, die Pflege und andere genannt werden. Damit wurde ein neues Zeitalter der Zusammenarbeit eingeläutet: Aus teilweise sich konkurrierenden Berufsständen sollten «Teams» entstehen. Die Umsetzung dieses Vorhabens lief eher mühsam an, aber inzwischen haben die meisten Fachkräfte die Vorteile einer gemeinsamen Betreuung erkannt.

Spezialfall Apotheke?

Als es um eine Vertiefung der branchenübergreifenden Zusammenarbeit ging, waren die Apotheken bereits gut eingeübt: Etwa durch täglich lange Öffnungszeiten, keine Notwendigkeit einer Voranmeldung, Hauslieferdienst und Empfehlungen. Bei konkretem Bedarf, einen Besuch beim Hausarzt vorzuschlagen, ist dieser Vorgang für die Apotheken seit jeher selbstverständlich, ebenso mit den Ärzten eine gute Zusammenarbeit zu pflegen. Die bittere Pille: Leider gibt es den Mangel an Fachkräften auch in Apotheken. Umso mehr braucht es die anlaufende Vertiefung der Zusammenarbeit. <

Ostern, Hase, Ei

Symbole und Bräuche spielen an Ostern eine grosse Rolle: Eine gute Gelegenheit, Eier (wieder) selbst zu färben, um den Osterhasen zu entlasten.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

An Ostern, dem wichtigsten und ältesten kirchlichen Fest, wird die Auferstehung von Jesus Christus gefeiert. Mit dem Fest endet die Fastenzeit, die 40 Tage dauert und an die Zeit erinnert, die Jesus in der Wüste verbracht hat. Da Ostern nach dem jüdischen Pessach-Fest stattfinden sollte, wurde auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 n. Chr. das Datum des Osterfests auf den Sonntag nach dem ersten Frühlingsmond festgelegt. Ostern ist somit wie das Pessach-Fest ein beweglicher Feiertag, dessen Datum sich nach dem Mondkalender richtet. Der Ostersonntag fällt frühestens auf den 22. März, spätestens auf den 25. April. In vielen Sprachen hört man im Wort für Ostern noch das Pessach-Fest heraus, etwa im französischen pâques, dem italienischen pasqua, dem rätoromanischen pasca/pasqua und dem spanischen pascua. Für das deutsche Ostern und das englische Easter war die Himmelsrichtung Namensgeber: «Eostro» bedeutet Morgenröte und weist auf die im Osten aufgehende Sonne, die symbolisch für die Auferstehung Christi steht.

Dass Ostern auf die heidnische Frühlingsgöttin Ostara zurückgehen soll, wie dies lange diskutiert wurde, konnte wissenschaftlich nicht belegt werden.

Bild: Maja/adobe.stock.com

Fest am Ende der Fastenzeit

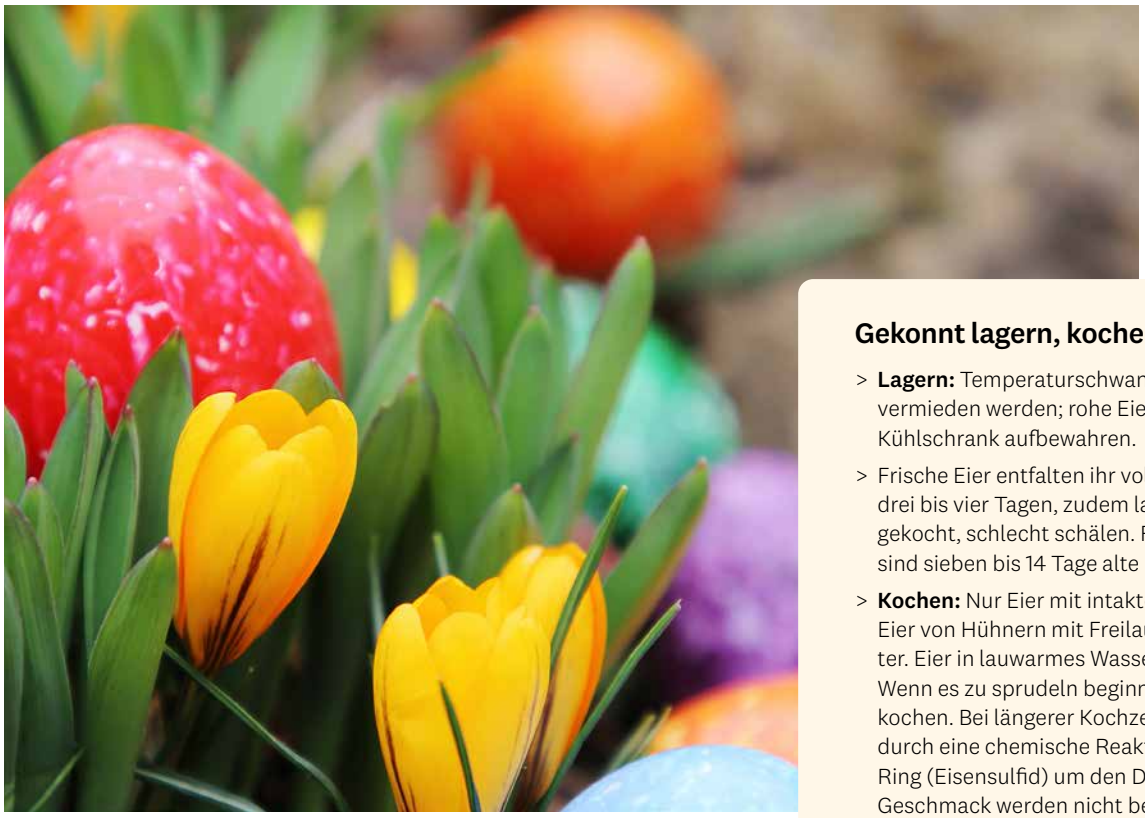
Während der Fastenzeit war der Genuss von Fleischspeisen, Eiern – sie galten als «flüssiges Fleisch» – und Alkohol verboten. Im 12. Jahrhundert führte die Kirche die Benedictio ovorum ein: die Eierweihe. Eier durften danach an den heiligen Tagen des Auferstehungsfests wieder genossen werden.

Da die Hühner in dieser Zeit reichlich Eier legen, die sich anhäuften, wurden diese zum einen durch Einlegen (Soleier) und Vergraben haltbar gemacht und dienten als Zahlungsmittel (Zins- bzw. Pachteier) für den Grund- und Bodenzins. Zum anderen wurden die Eier zum Verschenken an Ostern gekocht und anfangs meist rot gefärbt, damit sie von rohen Eiern besser unterschieden werden konnten. Schenkeier wurden bald mit unterschiedlichsten Techniken reich verziert.

Spitz auf Spitz und Gupf auf Gupf

Das Ei galt in alter Zeit als magisches Mittel der Lebenskraft und Fruchtbarkeit. Als Eierbringer wird der Hase erstmals Ende des 17. Jahrhunderts erwähnt; in manchen Gegenden brachten ebenfalls andere Tiere wie Kuckuck, Storch, Hahn und Fuchs die Eier. Doch da Feldhasen seit der Antike nicht nur als Fruchtbarkeits-, sondern auch als Auferstehungssymbol galten, wurde Meister Lampe zum Osterhasen.

Es gibt unzählige Osterbräuche. In der Schweiz beliebt ist nicht nur das Verstecken und Suchen der Ostereier, Schokoladenhasen und -eier. Rege gepflegt wird auch das Eiertütschen, bei dem zuerst die spitzen, dann die stumpfen Enden (Gupf) zweier Eier gegeneinandergeschlagen werden, um zu sehen, wessen Ei das stärkere ist. Ein noch immer praktizierter Zürcher Osterbrauch ist das Zwänzgerle: Eine erwachsene Person wirft ein Zwanzigrappenstück auf ein Ei, das ihr ein Kind hinhält. Bleibt das Geldstück im Ei stecken, darf die Person das Ei behalten, wenn nicht, bekommt das Kind den Zwänzger.



Rehabilitiertes Ei

Da Eier viel Cholesterin enthalten, wurde in den 1970er-Jahren von deren Verzehr abgeraten. Spätere Studien zeigten jedoch, dass der Cholesterinspiegel durch den Genuss von Eiern in Massen kaum beeinflusst wird und auch kein erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu beobachten ist.

Eier sind nährstoffreich. Ihr Protein (Eiweiss) ist biologisch sehr wertvoll, da es vom Körper fast vollständig verwertet werden kann. Sodann finden sich im Ei wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A, Vitamin B_{12}, Vitamin D, Vitamin E, Folsäure, Biotin, Niacin, Eisen, Jod und Zink. Mittelgrosse Eier haben rund 80 bis 90 Kalorien. Da ihr Eiweiss gut sättigt, eignen sie sich zum Abnehmen. Wegen ihres kleinen Gehalts an Kohlenhydraten (0,4 g/Ei) werden sie gerne für Low-Carb-Diäten verwendet.

Der Pro-Kopf-Konsum von Eiern (inkl. Eierprodukte) in der Schweiz wächst seit fünf Jahren wieder. 2021 belief er sich auf 195 Stück, wobei immer mehr (130) im Inland produziert werden. Eine gute Legehenne schafft pro Jahr rund 300 Eier.

Übrigens: Viele Grippeimpfstoffe werden mithilfe von bebrüteten Hühnereiern produziert. Neue alternative Herstellverfahren basieren auf Zellkulturen von Säugetieren. <

Gekonnt lagern, kochen und färben

> **Lagern:** Temperaturschwankungen sollten vermieden werden; rohe Eier am besten im Kühlschrank aufbewahren.

> Frische Eier entfalten ihr volles Aroma erst nach drei bis vier Tagen, zudem lassen sie sich, sofort gekocht, schlecht schälen. Für Ostereier ideal sind sieben bis 14 Tage alte Eier.

> **Kochen:** Nur Eier mit intakter Schale verwenden. Eier von Hühnern mit Freilaufhaltung sind robuster. Eier in lauwarmes Wasser legen, erhitzen. Wenn es zu sprudeln beginnt, gute zehn Minuten kochen. Bei längerer Kochzeit bildet sich durch eine chemische Reaktion ein grünlicher Ring (Eisensulfid) um den Dotter. Qualität und Geschmack werden nicht beeinträchtigt.

> Eier nicht abschrecken, damit in der Schale keine Risse entstehen und durch sie und die rund 10 000 Poren weder Farbpartikel noch Keime wie Salmonellen in das Ei dringen können.

> Hart gekochte Ostereier, im Kühlschrank aufbewahrt, halten zwei bis vier Wochen.

> **Färben:** Für helle Farben eignen sich weisse Eier besser. Vor dem Färben die Eier mit Essigwasser abreiben: Das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum kann so abgewischt werden. Zudem wird der Kalk der Schale angelöst und die Farbe kann besser haften.

> Eier mit natürlichen Mustern sind besonders attraktiv: Blättchen auf die Schale legen und das Ei mit einem Stück einer alten Nylonstrumpfhose «einpacken».

> Zum Färben eignet sich Natürliches wie Blauholz, Cochenille, Kurkuma, Malvenblüten, Mate, Randen, Roibuschtee, Sandelholz, Schwarztee, Nussschalen und Zwiebelschalen. Manches ist in Apotheken erhältlich.

> Hartes Färbematerial ein bis zwei Tage einweichen, dann in einem alten Emailletopf mindestens 30 bis 40 Minuten kochen, erkalten lassen, danach den Sud filtrieren.

> Eier in den Sud legen – je nach gewünschter Farbintensität während mehreren Stunden.

> Auf gleichmässig gefärbte Eier lässt sich mit einer Feder und Essig oder Zitronensaft gut «zeichnen», da die natürlichen Säuren die Farben aufhellen.

> Am Schluss die Eier mit Butter, Öl oder einer Speckschwarte einreiben: Dies verleiht den Eiern nicht nur einen schönen Glanz, sondern verschliesst auch die Poren und macht so die Eier länger haltbar.

Bild: Strassner Fotografie/adobe.stock.com

CONTOUR®NEXT Sensoren für die Blutzuckerselbstkontrolle

Die Contour®Next Sensoren sind zur Verwendung mit dem Contour®Next Blutzuckermessgerät bestimmt. Die intelligente Nachfülloption ermöglicht innerhalb von 60 Sek. mehr Blut auf den selben Sensor nachzufüllen und kann helfen Sensoren zu sparen. Lange Haltbarkeit, unabhängig davon, ob die Sensoren-Dose geöffnet wurde.
Einfache Anwendung — bereit zur Messung!

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
4052 Basel
ascensia-diabetes.ch

Bei Müdigkeit und Erschöpfung – Strath® Iron

Strath Iron basiert auf der fermentierten Strath Kräuterhefe mit 61 wertvollen Mikronährstoffen, natürlichem fermentiertem Eisen und Vitamin C. Das natürliche, vegane Eisen ist sehr gut verträglich und kann vom Körper gut aufgenommen werden.

Eisen in Strath Iron
- trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- für einen normalen Energiestoffwechsel

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com

Burgerstein AminoVital – Für Körper & Geist

Burgerstein AminoVital enthält eine ausgewogene Aminosäurenmischung, ergänzt mit Taurin, Spurenelementen und Vitaminen. Die enthaltenen Vitamine B12 und B6 sowie Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei. Zink und Pantothensäure sind wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit. Ideal für Körper und Geist.

Antistress AG
8640 Rapperswil
burgerstein.ch

Similasan AllerClear Kaugummi in der Pollensaison

Die Pollen fliegen wieder in der Luft. Ein gutes Immunsystem ist dabei wichtig. Similasan AllerClear Kaugummi ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Wachteleipulver. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dienen.

Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss

Petfinder.ch will das Leid von heimatlosen Tieren eindämmen und dafür sorgen, dass möglichst viele dieser Tiere möglichst schnell ein liebevolles Zuhause finden. Petfinder.ch finanziert sich ausschliesslich über Spenden, und damit sein Angebot auch weiterhin für alle kostenlos bleiben kann, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.

Herzlichen Dank für Ihre Spende.
Spendenkonto: IBAN CH05 0900 0000 6046 6177 8

petfinder
Verein für Tiervermittlung und Tierschutz

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. April 2023. Viel Glück!

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

Gewinnen Sie eines von acht Sets Arnika Einreibung 250 ml und Latschenkiefer Franzbranntwein 250 ml im Geschenkkarton im Wert von je CHF 15.–.

Götter d. nord. Mythologie	Entwässerungsanlage, -gerät	dünkelhafte Menschen		Liedform		feierl. Gelübde	dt. Vorsilbe	schweiz. Kultbonbon		Abk.: Touring Club Schweiz		kanad. Provinz	Bambusbären	ital. Klosterbruder	lat.: und	legendär. Seeungeheuer
				Pollenallergie			8									
Wundschutz		Gesetzesordnung		jp. Ureinwohner Mz.						engl.: verkaufen		dt.-frz. TV-Sender				
	11						Familienverband		Heissluftbad				7		best. Artikel (1. Fall)	
				Wundröhrchen (med.)		eh. CH-Rennfahrer (Marc)		3				Abk.: Tischtennis		Abk.: Dampfschiff		
helle engl. Biere	röm. Name von Arbon (2 W.)		Arzneimenge						endlose Aufzählung						2	
kanad. Nationalbaum		6				baumgesäumte Strasse		literar. Handlungsabläufe						ital. Tonbez. für das D		
Abk.: Registertonne			eh. US-Leichtathlet (Carl)		Anwendung für Smartphones		9									
Pferdeunterstände		nordfrz. Grossstadt						kleine Panne, Missgeschick								
				12	Grossstadt i. d. Emilia-Romag.		Qualitätsmass									
amtlich		Kartei, Zettel (frz.)		schweiz. Reisekasse												
	10															
gefrorenes Wasser				Wenderuf beim Segeln		Abk.: Amperestunde		1								
Abk.: Leichtathletikclub		5	übergrosser Mensch				4									
persönl. Fürwort (3. Fall)						Abk.: siehe unten										
Zch. f. Xenon			Wundabsonderung													

raetsel.ch

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Die Lösung des Rätsels der Märzausgabe lautet:

FRUEHLING

Flam-X Dolo forte lindert den Schmerz

Flam-X Dolo forte wird angewendet bei Arthrose- und Gelenkschmerzen, sport- und unfallbedingten Rückenschmerzen, Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen. Das Gel zieht schnell ein und wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und kühlend. NEU auch als Grosspackung mit 180 g erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

axapharm ag
6340 Baar
flam-x.ch

Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen

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

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
melisana.ch

Reisen wird jetzt noch trendiger

Mit dem neuen «Black is white»-Travel-Set.
Im 9,5 cm x 6 cm grossen Travel-Set hat ganz viel Mundgesundes Platz: erstens eine ultrasanfte «Black is white»-Reisezahnbürste zum Zusammenstecken. Zweitens eine Whitening-Zahnpasta mit Aktivkohlepartikeln, die Verfärbungen adsorbiert. Drittens zwei konische Interdentalbürsten mit Duo-Halter für die Zahnzwischenräume. Das ist die perfekte Mundpflege für unterwegs. Keine Kompromisse. Kein Karies. Keine Verfärbungen.

Curaden AG
6010 Kriens
curaprox.ch

Neu: Eduard Vogt Douche Bar

Ab sofort sind die veganen und mikroplastikfreien Douche Bars für Body & Hair von Eduard Vogt in zwei Duftrichtungen erhältlich. Die Weizenkeim Seife ist mild, die Marine Vital Seife sehr erfrischend. Beide sind pH-hautneutral. Mit den Douche Bars fallen keine leeren Flaschen an, welche entsorgt werden müssen, somit haben wir eine sinnvolle Lösung, um den ökologischen Fussabdruck zu reduzieren. Mit praktischem Band aus 100 % recycletem Ozeanplastik zum Aufhängen in der Dusche.

Tentan AG
4452 Itingen
eduardvogt.ch

Sie fragen, wir antworten

“Ich möchte gerne mehr zum Thema Wechseljahre erfahren. Können Sie mir ein gutes Buch dazu empfehlen?”

Die Apothekerin: Zu diesem Thema gibt es jede Menge Literatur. Gerne stelle ich Ihnen kurz zwei sehr verschiedene Bücher vor, die beide gut leserlich und informativ sind.

Vom Beobachter-Verlag gibt es das Buch «COOL durch die heissen Jahre» der beiden Autorinnen Ruth Jahn, Wissenschaftsjournalistin, und Regina Widmer, Frauenärztin. Fundiert gehen sie sämtlichen Aspekten der Wechseljahre auf den Grund. Die Leserin erfährt, was mit ihrem Körper genau passiert, wie man Beschwerden schul- oder komplementärmedizinisch lindern kann und was ihr sonst noch guttut in dieser Zeit des Umbruchs. Ausführliches Inhaltsverzeichnis, 285 Seiten. ISBN 978-3-03875-201-1.

Das zweite Buch, von Renée Toft Simonsen geschrieben, trägt den Titel «Ich bin immer noch heiss, es kommt jetzt nur in Wellen» und ist im EMF-Verlag erschienen. Die Psychologin, die lange als Model arbeitete, berichtet im lockeren Schreibstil und oft auch augenzwinkernd von ihrem Leben während der Wechseljahre. Zum Beispiel von heissen Nächten oder Gefühlen, die Achterbahn fahren. Das Buch macht Mut, gelassener mit der Situation umzugehen. 256 Seiten. ISBN 978-3-96093-437-0. <

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

Bild: georgethefourth/adobe.stock.com

Vergesslicher als früher?

Tebofortin

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.