

# astrea apotheker

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE



## VERSPIELT

ausserdem:

Darmspiegelung: Warum sie Sinn macht — 7

Kinderernährung: Gesunder Start ins Leben — 20/22

Stillen: Wie gut kennen Sie sich aus? — 24



Alpinamed

## Weihrauch-Cannabis-MSM Leichtigkeit in jeder Bewegung



3-fach  
AKTIV!



**Weihrauch-Cannabis-MSM Gel**  
für Nacken, Schultern, Rücken,  
Ellbogen, Handgelenke, Kreuz, Hüfte,  
Knie und Muskeln.



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

### Liebe Leserin, lieber Leser

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit? Als Sie sorgenfrei und unbeschwert durchs Leben gingen, als es jeden Tag so unendlich viel zu entdecken gab und Sie noch nach Herzenslust spielen durften? Was haben Sie – ganz unbemerkt – dabei alles fürs Leben gelernt? Neben motorischen Fertigkeiten auch Kombinationsvermögen, logisches Denken, Teamarbeit, Konzentrations- und Vorstellungskraft. Und ganz bestimmt haben Sie auch gelernt, mit Niederlagen umzugehen, nicht aufzugeben, es immer wieder neu zu versuchen. Und am Ende hat es dann geklappt. Manchmal sicher auch dank der liebevollen Unterstützung der Eltern, der Grosseltern oder älterer Spielgefährtinnen und Spielgefährten. Und Sie durften zu Recht stolz auf sich sein!

Doch Spielen ist nicht nur der nachwachsenden Generation vorbehalten: Auch für Erwachsene bedeutet Spielen Entspannung, Energietanken und Geselligkeit. Einfach kurz aus dem Alltag ausbrechen und in eine andere Welt eintauchen, alle Sinne ansprechen ... Wann haben Sie das letzte Mal gespielt? Lassen Sie sich doch mal wieder auf eine spannende kleine Auszeit mit Gleichgesinnten ein und entdecken Sie das Kind in Ihnen ganz neu. Die Möglichkeiten sind schier unendlich und ganz sicher finden alle ihr Lieblingsspiel. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, viel Spass dabei!

Herzlich,



Christiane Schittny  
Chefredaktorin und Apothekerin



## INHALT

September 2022

### LEITARTIKEL

Was wäre der Mensch ohne Spiel?! — 4

### GESUNDHEIT

- Darmgesundheit: Vorsorge rettet Leben — 7
- Omega-Fettsäuren: Die grosse Familie der Lipide — 10
- Augengesundheit: Getrübe Sicht — 12
- Schwangerschaft: Den Start ins Leben begleiten — 14
- Gesundheit für Sie und Ihr Baby — 16
- Stillzeit: Testen Sie Ihr Wissen! — 24
- Mundgesundheit: Das sitzt! — 34
- Parasiten: Vorsicht, kleine Vampire! — 38
- Chronische Müdigkeit: Ständig müde? — 41

### KÖRPERPFLEGE

- Babyhaut: Zart und sensibel — 18
- Hautgesundheit: Wenn die Haut altert — 30

### KINDERERNÄHRUNG

- Jeder Säugling ist anders — 20
- Gesundheit geht durch den Magen — 22

### SPORT

- Rauf auf den Sattel! — 26

### KINDER

- Ich bin der Zahnschmelz-Herkules — 33

### DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- Unkompliziertes Impfen in der Apotheke — 36
- Sie fragen, wir antworten — 47

### GESUNDHEITSPOLITIK

- Kompetenzen zu Ihren Gunsten — 42

### TIERE

- Tierische Verdauungsstörungen — 43

### INFORMELLES

- Kreuzworträtsel — 45
- Produkttipps — 46
- Impressum — 47

# WAS WÄRE DER MENSCH OHNE DAS SPIEL?!

Alle Kinder der Welt spielen. Das Spiel ist unverzichtbar für das Lernen, das Sich-Entwickeln. Auch Erwachsene sollten die vielen positiven Wirkungen von Spielen häufiger nutzen.

Jürg Lendenmann

«Die liebste und intensivste Beschäftigung des Kindes ist das Spiel», schrieb Sigmund Freud 1907. Ob der Vater der Psychoanalyse ahnte, was die moderne Gehirnforschung aufdecken konnte? Denn heute wissen wir: Für kleine Kinder ist Spielen und Lernen ein und dasselbe. Mehr noch: «Das Spiel bereitet den Nährboden für nachfolgendes Lernen», so der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Spitzer. Bei Primaten, zu denen auch wir zählen, dauert die Zeit des Lernens in der Kindheit besonders lange, beim Menschen am längsten.

## Das Recht aufs Spielen

Oft brauchen Kinder für ihr Spiel keine Utensilien, allenfalls Alltägliches wie Steine, Stöcke, ein Seil, einen Ball. Solche Spiele können an jedem Ort der Welt gespielt werden – und sie kosten nichts. «Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt», schrieb Friedrich Schiller. Später prägte Johan Huizinga den Begriff *Homo ludens* – der spielende Mensch. Über das Spiel, so der Historiker, eigne sich der Mensch die Welt an und erschaffe die Kultur.

Spielen gehört zum Menschsein. Doch erst 1989 hielt die UN-Kinderrechtskonvention fest: «Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit an, auf Spiel und altersgemässe aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben.»

## Spielen, das ganze Leben lang

Frei und unbeaufsichtigt spielen zu können, ist für die Lebensqualität und Entwicklungschancen von Kindern von grosser Bedeutung. Kinder spielen jedoch immer weniger draussen, wie eine von Pro Juventute in Auftrag gegebene Studie zeigte. Hatten Kinder in den 1970er-Jahren noch einen Grossteil ihrer Freizeit im Freien verbracht und sich jeden Tag drei bis vier Stunden bewegt, spielten Deutschschweizer Kinder 2016 im Durchschnitt nur noch 32 Minuten täglich ohne Aufsicht im Freien, in der Romandie waren es gar nur 20 Minuten.

## Spielformen

Während der ersten sechs Lebensjahre durchläuft das Kind wichtige Entwicklungsprozesse, die durch verschiedene Spielformen angeregt und unterstützt werden. «Jedes Spiel steht in einer Wechselwirkung zur kognitiven Entwicklung des Kindes», so die Heilpädagogin Clara Maria von Oy. Die einzelnen Spielformen können sich zeitlich überschneiden und in ihrer Ausprägung unterscheiden und wie folgt klassifiziert werden:

### Funktionsspiel/sensomotorisches Spiel

Früheste Spielform. Säuglinge erforschen erst ihren Körper, dann Gegenstände und erproben Bewegungsmöglichkeiten und Sinneswahrnehmungen.

### Symbol-/Illusionsspiel, «So-tun-als-ob-Spiel»

Die Kinder behandeln Dinge, als ob sie etwas anderes wären. Die Vorstellungskraft wird gefördert. Grundlage späterer Rollenspiele.

### Konstruktionsspiel

Verschiedene Dinge werden verändert, bearbeitet und etwas Neues daraus konstruiert. Materialverständnis, Fantasie und Planen werden gefördert.

### Rollenspiel/Fantasiespiel

Es wird eine soziale Rolle eingenommen, Handlungsabläufe werden nachgeahmt. Andere Perspektiven werden übernommen und sozialen Fertigkeiten geübt.

### Regelspiel

Das Kind setzt sich mit Regeln auseinander und versucht, sie einzuhalten. Trainiert wird dabei das Einordnen in die soziale Gemeinschaft.

### Bewegungsspiel

Es kombiniert Regeln mit Lernschwerpunkten im motorischen Bereich. Spiel und Spass sollen im Vordergrund stehen, nicht Leistung und Wettkampf.

*«Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!»*

*Oliver Wendell Holmes (1809–1894), US-amerikanischer Arzt und Essayist*



«Der Heranwachsende hört also auf zu spielen, er verzichtet scheinbar auf den Lustgewinn, den er aus dem Spiel bezog», schrieb Freud weiter – allerdings lange, bevor es Computer und Handys gab. Wir wissen heute: Werden Kinder älter, hören sie nicht mit Spielen auf, sie geben nur anderen Spielen den Vorzug. 79 Prozent der Jungen und 56 Prozent der Mädchen spielen täglich oder mehrmals pro Woche digitale Spiele, so die Resultate der 2020 veröffentlichten JIM-Studie. Tendenz steigend.

Und die Erwachsenen? Freud war überzeugt, bei ihnen sei die Dichtung wie auch der Tagtraum Fortsetzung und Ersatz des einstigen kindlichen Spielens. Doch wer sich noch an den Flow erinnert, jenes Stillstehen der Zeit, das einem das Spiel in der Kindheit bescherte, wird auch später Spiele nicht missen mögen, selbst in fortgeschrittenem Alter nicht. Kurz: Auch viele Erwachsene spielen noch.

#### Was gute Spiele ausmacht

Paracelsus' Satz «Die Dosis macht das Gift allein» lässt sich auch auf Spiele übertragen: auf jene mit Suchtpotenzial. Solche Spiele können zum Zeitfresser werden und einem Energie und Geld rauben. Daher betont der Spielekritiker Synes Ernst, es sei nicht egal, welche Spiele man spiele: «Die Gehirnforschung zeigt nämlich, dass jene Spiele von den Menschen am positivsten erlebt werden, bei denen sie sinnliche Erfahrungen machen können. Ästhetik, Material sind deshalb von vorrangiger Bedeutung, aber auch Spielmechanismen, welche die Teilnehmenden heraus-

fordern, ihnen gleichzeitig aber auch Erfolgserlebnisse bescheren, individuell und als Gruppe.»

Wer über qualitativ wertvolle Spiele für Jung und Alt mehr wissen will, kann sich bei den rund 350 Ludotheken in der Schweiz und Liechtenstein ([ludo.ch](http://ludo.ch)) beraten lassen. Es muss nicht immer Jass, Tschau Sepp oder Schach sein. Neue Spiele boomen – sowohl traditionelle wie solche, die aufs Handy, Tablet oder auf den Computer geladen werden können. Übrigens: Kennen Sie das (Online-)Spiel des Jahres?

#### Spiele – für die Gesundheit

Es erstaunt nicht, dass die positiven Eigenschaften des Spielens wiederentdeckt werden – nicht nur von Bereichen wie der Erwachsenenbildung und dem Marketing, sondern auch von der Medizin. 2012 erschien die erste Nummer der medizinischen Zeitschrift «Games for Health Journal». «Serious Games for Health sind Spiele, Softwareanwendungen und Technologien aus der Computer- und Videospieldindustrie, die speziell entwickelt werden, um positiv auf den Gesundheitszustand einzuwirken», so Prof. Steffen P. Walz von der RMIT University in Melbourne. «Gesundheitsspiele können in der Therapie unterstützend eingesetzt werden oder spielerisch über Krankheiten aufklären.» Also auch genutzt werden für die Prävention und in der Rehabilitation wie auch für die Weiterbildung und das Training von Fachkräften im Gesundheitsbereich. <

## VORSORGE RETTET LEBEN

Darmkrebs macht in der Schweiz einen Anteil von knapp elf Prozent aller Krebserkrankungen aus. Jedes Jahr werden etwa 4500 neue Fälle diagnostiziert.

Dr. Sophie Membrez, Apothekerin

Darmkrebs stellt in der Schweiz die dritthäufigste Krebsart nach Lungenkrebs und Prostatakrebs bei Männern und Brustkrebs und Lungenkrebs bei Frauen dar. Zu den effektivsten Vorsorgemassnahmen zählt die Darmspiegelung, eine Früherkennungsuntersuchung des Darms, die ab einem Alter von fünfzig Jahren empfohlen wird.

#### Gar nicht so selten

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, liegt bei schätzungsweise fünf Prozent und variiert in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren, insbesondere genetischer Veranlagung oder Lebensweise (Rauchen, Ernährung, Bewegungsmangel usw.). Eine regelmässige Darmspiegelung, deren Kosten von den Krankenkassen in der Altersgruppe zwischen 50 und 69 Jahren als Früherkennungsuntersuchung übernommen werden, bleibt die beste Möglichkeit zur Vorsorge.

Die Darmspiegelung ermöglicht eine Diagnose von Darmkrebs, wenn er sich noch in einem frühen Stadium befindet. Wird er rechtzeitig erkannt – das heisst der Krebs hat sich noch nicht ausgebreitet und ist noch auf die Innenwände des Dickdarms oder Mastdarms begrenzt –, kann er in neunzig Prozent der Fälle geheilt werden. Darüber hinaus können die Ärzte und Ärztinnen Polypen finden und entfernen, solange sie sich noch in einem gutartigen Stadium befinden.

#### Vollständige Untersuchung des Darms

Die Darmspiegelung, die auch als Koloskopie oder Endoskopie des Verdauungstrakts bezeichnet wird, wird von einem Gastroenterologen oder einer Gastroenterologin durchgeführt. Dabei

## Für das Gleichgewicht im Darm.

SYMBIOLACT®, SYMBIOLACT® Plus –  
Nahrungsergänzungsmittel mit Milchsäure-  
bakterien und Biotin zur Erhaltung einer  
normalen Darmschleimhaut.<sup>1</sup>

EINFACHE ANWENDUNG.

NACH ANTIBIOTIKA-THERAPIE.

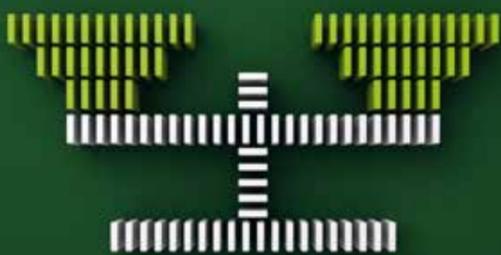
FREI VON LAKTOSE UND GLUTEN.



<sup>1</sup> Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. im Darm) bei.

SYMBIOLACT®: 1–2 Sachets pro Tag,  
SYMBIOLACT® Plus: 1–2 Kapseln pro Tag.  
Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als  
Ersatz für eine abwechslungsreiche und  
ausgewogene Ernährung sowie eine  
gesunde Lebensweise verwendet werden.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**



**SYMBIOLACT®,  
SYMBIOLACT® Plus**

wird zur Untersuchung des Darms ein flexibler Schlauch, an dem eine winzige Kamera befestigt ist, über den After in den Darm eingeführt. Mit dieser Kamera werden die Darmwände nach eventuell vorhandenen Polypen abgesucht oder man versucht, die Ursache für bestehende Beschwerden zu finden. Während der etwa halbstündigen Untersuchung hat der Arzt oder die Ärztin die Möglichkeit, Proben (Biopsien) zu entnehmen oder kleine Polypen direkt zu entfernen.

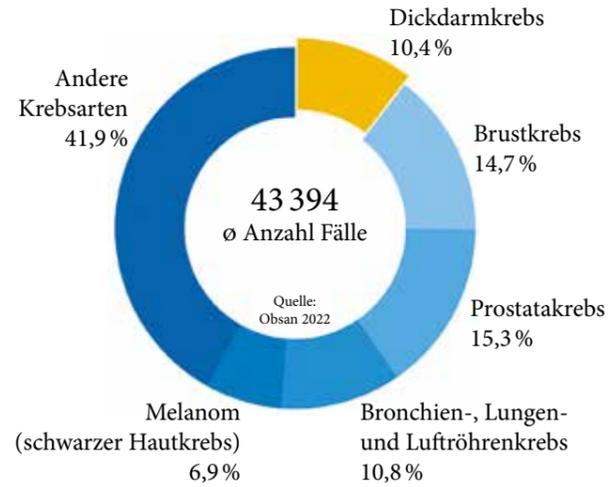
*Zur Untersuchung des Darms wird ein flexibler Schlauch, an dem eine winzige Kamera befestigt ist, über den After in den Darm eingeführt.*

**Wann ist eine Darmspiegelung notwendig?**

Im Rahmen der Darmkrebsfrüherkennung wird die Darmspiegelung ab einem Alter von fünfzig Jahren empfohlen. Sind in der Familie bereits Fälle von Darmkrebs aufgetreten, sollte die erste Untersuchung unbedingt früher durchgeführt werden. Bei einem unauffälligen Ergebnis und ohne besondere Risikofaktoren ist die nächste Darmspiegelung dann erst wieder nach zehn Jahren notwendig. Sollte ein Polyp gefunden werden, muss alle fünf Jahre eine Kontrolluntersuchung erfolgen. Gleiches gilt für Patienten und Patientinnen mit Risikofaktoren wie zum Beispiel einer entzündlichen Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn usw.) oder einem kolorektalen Karzinom in der Vorgeschichte.

**Bei welchen Anzeichen sollte man sich Sorgen machen?**

Blut im Stuhl, wiederkehrende Bauchschmerzen, Gewichtsverlust, unerklärliche Anämie, zwingender Stuhldrang ohne Entleerung oder Stuhlnunregelmässigkeiten (ständiger Durchfall oder Verstopfung) sind Anzeichen, die auf ein Darmproblem hinweisen wie zum Beispiel eine Infektion, eine Entzündung oder sogar



Krebs. In solchen Fällen wird schnell eine Darmspiegelung veranlasst, um herauszufinden, was die Beschwerden verursacht.

**Eine gefürchtete Untersuchung, die oft hinausgeschoben wird**

Bei einer Darmspiegelung handelt es sich um eine invasive und etwas unangenehme Untersuchung, die einer umfangreichen Vorbereitung bedarf. Viele Patienten und Patientinnen empfinden Angst beim Gedanken an die Untersuchung und die damit verbundenen Unannehmlichkeiten. Sie lassen sich abschrecken und schieben den Termin immer wieder hinaus. Diese Furcht gilt es zu überwinden, denn eine Darmspiegelung bleibt das wirksamste Mittel, um den Darm zu untersuchen und schwere Erkrankungen zu verhindern.

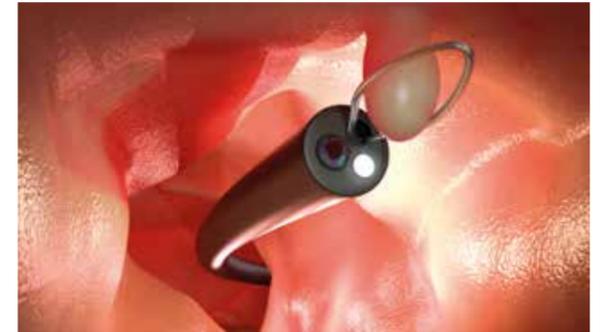
Um die Koloskopie angenehmer zu gestalten, kann der Patient oder die Patientin sediert werden, sodass er oder sie während der gesamten Untersuchung schläft. Dabei handelt es sich nicht um eine tiefe Vollnarkose, sondern der Patient oder die Patientin wacht fast direkt nach der Untersuchung wieder auf.

Die Darmspiegelung wird gut vertragen und verursacht nur selten stärkere Schmerzen. Die zur Ausdehnung in den Darm geblasene Luft kann allerdings unangenehm sein.

*Nach einer guten Vorbereitung können Polypen mit einer Grösse von unter fünf Millimeter erkannt werden.*

**Wie bereitet man sich auf eine Darmspiegelung vor?**

Darm und Rektum müssen vollständig entleert und von jeglichen Rückständen befreit sein, damit der Arzt oder die Ärztin bei der Untersuchung die gesamte Innenfläche der Darmwand sehen kann. Nach einer guten Vorbereitung können Polypen mit einer Grösse von unter fünf Millimeter erkannt werden. Zu diesem Zweck muss vor der Untersuchung ungefähr 48 Stunden lang eine strenge Diät eingehalten werden, bei der der Patient oder die Patientin sämtliche Ballaststoffquellen, Obst, Gemüse, Brot, Nudeln oder Vollkorngetreide vermeiden muss. Am Tag vor der Untersuchung muss eine grössere Menge einer abführenden Lösung getrunken werden, um den Darm komplett zu entleeren. Die meisten Arzneimittel können weiter angewendet werden. Bestimmte Medikamente wie zum Beispiel Antikoagulanzen müssen jedoch einige Tage vorher abgesetzt werden, da während der Untersuchung die Gefahr von Blutungen besteht.



**Was ist ein Polyp?**

Ein Polyp ist eine anormale Wucherung in der Darmschleimhaut. Die Grösse von Polypen variiert von Pünktchengrösse bis hin zu mehreren Zentimetern. Die meisten Darmpolypen sind gutartig und bleiben symptomlos. Mit der Zeit können manche von ihnen jedoch bösartig werden. Bis sich aus einem Polypen eine Krebserkrankung entwickelt, kann es zehn bis fünfzehn Jahre lang dauern. Das Risiko, Darmpolypen zu entwickeln, besteht bei jedem Menschen. Bei Menschen über fünfzig Jahren, bei Übergewicht, Rauchern und Raucherinnen oder im Fall von Darmkrebserkrankungen in der Familie ist das Risiko jedoch erhöht.

**Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?**

**Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**FEMANNOSE® N**

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

**Blasenentzündung ade!**

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen.

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



Folge femannose.ch auf Social Media

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch. Förderkreis-Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Blasen Schwäche.



## DIE GROSSE FAMILIE DER LIPIDE

«Omega-Fettsäuren» sind in aller Munde. Meistens geht es dabei um Omega-3-Fettsäuren, ein bisschen seltener um Omega-6-Fettsäuren und nur sehr selten um Omega-9-Fettsäuren. Und gibt es da nicht noch andere Fette? Ein kleiner Überblick.

Isabelle Hulmann, Apothekerin

Zur grossen Lipid-Familie zählen die Triglyzeride, die 90 Prozent der von uns aufgenommenen Fette ausmachen und aus Glycerin und drei Fettsäuren pro Molekül bestehen, sowie Cholesterin und freie Fettsäuren. Fette sind für unseren Körper unentbehrlich, denn wir brauchen sie für die Bereitstellung der notwendigen Energie, für die Struktur unserer Zellen, für die Hormonbildung und für den Transport fettlöslicher Vitamine. Laut Empfehlungen sollten Fette einen Anteil von 20 bis 35 Prozent an der von uns aufgenommenen Energie ausmachen.

Wir benötigen ungefähr ein Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag: Wird zu viel Fett aufgenommen, riskieren wir eine Gewichtszunahme und einen Anstieg unseres Triglyzerid- und Cholesterinspiegels im Blut, was einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Ein erhöhter Triglyzerid- oder Cholesterinspiegel wird auch als Dyslipidämie bezeichnet. Die Kontrolle der Blutfette durch einen Arzt oder eine Ärztin wird für Männer ab einem Alter von vierzig Jahren und für Frauen ab einem Alter von fünfzig Jahren in Fünf-Jahres-Abständen empfohlen.

### Gute Fette

Solange sie in vernünftigen Mengen verzehrt werden, sind bestimmte Fette gut für die Gesundheit. Sie schränken die Synthese des «schlechten» Cholesterins im Blut ein und erhöhen den Anteil des «guten» Cholesterins, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Ideal sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Soja- oder Maiskeimöl, Ölsaaten (Sesamkörner, Kürbiskerne, Nüsse, Mandeln usw.) und

### Empfehlungen

Zusammengefasst gibt es drei Empfehlungen:

- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren.
- Vermeiden Sie industriell verarbeitete Transfettsäuren.
- Bevorzugen Sie eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, bei der un- oder kaum verarbeiteten Lebensmitteln der Vorzug gegeben wird und die auch Fisch beinhaltet. Diese Ernährungsweise entspricht in etwa der der berühmten mediterranen Ernährung!

fettem Fisch (Sardinen, Lachs, Forelle) vorkommen. Die Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren zählen zu den «guten Fetten».

### Omega-3-Fettsäuren oder «Wunderfettsäuren»

Omega-3-Fettsäuren sind bereits seit mehreren Jahrzehnten Gegenstand zahlreicher Studien. Sie zeigen, dass Omega-3-Fettsäuren eine Senkung des Cholesterinspiegels bewirken, gut für das Herz und die Gefässe sowie für die Entwicklung des Gehirns und vor allem der Augen sind. Es wird daher empfohlen, das ganze Leben lang auf eine ausreichende Zufuhr zu achten. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie vor allem in fettem Fisch und Mikroalgen enthalten sind sowie in geringeren Mengen in Raps- und Leinöl.

### Was ist mit Omega-6-Fettsäuren?

Omega-6-Fettsäuren sind vor allem wegen ihrer Wirkung auf das Gehirn und das Nervensystem von Interesse. Man hat jedoch festgestellt, dass zu grosse Mengen an Omega-6-Fettsäuren gesundheitsschädlich sein können, da sie eine entzündungsfördernde Wirkung haben und in Konkurrenz zu den Omega-3-Fettsäuren treten, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Es muss also auf ein gutes Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren geachtet werden, um Nutzen daraus zu ziehen. In den letzten Jahrzehnten ist der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren allerdings zurückgegangen. Stattdessen werden immer mehr Produkte mit Transfetten konsumiert, die Soja-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl enthalten, welches wiederum reich an Omega-6-Fettsäuren ist. Dieses Verhältnis lässt sich leicht verbessern, indem bevorzugt Rapsöl verwendet wird, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

*Wir benötigen etwa ein Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.*

### Omega-9-Fettsäuren

Omega-9-Fettsäuren sind einfach ungesättigte Fettsäuren. Ölsäure, die in Olivenöl, Nüssen, Avocado oder Mandeln zu finden ist, stellt die in unserer Ernährung am stärksten vertretene einfach ungesättigte Fettsäure dar. Omega-9-Fettsäuren dienen ebenfalls der Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da sie eine Senkung des schlechten Cholesterinspiegels bewirken.

### Und gesättigte Fettsäuren?

Gesättigte Fettsäuren befinden sich in der Regel bei Raumtemperatur in einem festen Zustand. Man findet sie in Wurstwaren, Butter, Milchprodukten, Kokosfett usw. Sie sind zwar weniger gesundheitsförderlich, müssen aber auch nicht völlig vom Speiseplan gestrichen werden. Das geht aus aktuellen Studien zum allgemeinen Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit hervor. Während man früher riet, so wenig wie möglich davon zu verzehren, ist man heute der Ansicht, dass ein Verzehr in Massen zulässig ist.

### Feind Nummer eins: Transfettsäuren

Transfettsäuren sind vor allem in Industrieprodukten enthalten. Sie sind das Ergebnis einer Hydrierung von Pflanzenölen, um diese stabiler und in der Nahrungsmittelindustrie leichter einsetzbar zu machen. Transfettsäuren sind schädlich, da sie einerseits die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und andererseits für die Entstehung bestimmter Krebsarten verantwortlich gemacht werden. Man meidet sie also so gut wie möglich, indem der Verzehr von (hoch-)verarbeiteten Lebensmitteln (Fertiggerichte, Süssigkeiten, Gebäck, Sossen, Fast Food) vermieden oder stark eingeschränkt wird.

Jetzt im neuen  
Verpackungsdesign

# OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

## LIQUID FORTE

Unterstützen Sie Ihr Kind zum Schulstart mit OMEGA-life® Liquid Forte für eine bessere Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung

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



Hochkonzentriert  
in flüssiger  
Form

Nur 1/2 Teelöffel  
täglich

omega-life.ch

DG  
DOETSCH GRETHER

# GETRÜBTE SICHT

Gutes Sehen ist leider nicht für alle Menschen selbstverständlich. Zu den häufigsten Erkrankungen des Auges gehört der Graue Star. Wie man ihn erkennt und behandeln kann, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Augen gehören für uns Menschen zu den wichtigsten Sinnesorganen. Mit ihnen können wir die bunte Welt um uns herum wahrnehmen und uns sicher in ihr orientieren. Doch erst die spezielle Anatomie und das Zusammenspiel der vielen verschiedenen Bestandteile des Auges ermöglichen uns eine gute Sicht! Der vordere Augenabschnitt besteht aus der transparenten Hornhaut, die das Auge nach aussen hin schützt. Dahinter liegt die Pupille, durch die das Licht ins Innere des Auges gelangt. Die Pupille kann die Lichtmenge, die auf die darunterliegende Augenlinse trifft, regulieren. Die Linse ist in der Lage, ihre Brechkraft zu verändern, sodass wir sowohl in die Ferne als auch in die Nähe scharf zu sehen vermögen.

Im hinteren Augenabschnitt wird der grösste Teil des Auges vom Glaskörper ausgefüllt. Er dient als «Füllmaterial» und gibt dem Auge Form und Stabilität. Im Augenhintergrund liegt die Netzhaut mit ihren lichtempfindlichen Zäpfchen (für das Farbsehen) und Stäbchen (für das Sehen in der Dämmerung). Der «Blinde Fleck» ist die Austrittsstelle des Sehnervs aus dem Auge. Die einzelnen Nervenfasern leiten die Informationen von der Netzhaut an das Gehirn weiter.

Im folgenden Interview mit Dr. med. Peter Raak, Facharzt für Augenheilkunde und Chefarzt der Pallas Kliniken Region Aargau, erfahren Sie das Wichtigste zum Thema Grauer Star.

**Herr Raak, was genau versteht man unter dem Begriff «Grauer Star»?**

*Dr. med. Peter Raak:* Der Graue Star – auch Katarakt genannt – ist die meist altersbedingte Eintrübung der Augenlinse.

**Wie kommt es zu dieser Eintrübung?**

Die Linse enthält viel Eiweiss beziehungsweise Protein. Der Alterungsprozess der Linsenproteine führt mit zunehmendem Alter zur Eintrübung der Linse. Meistens ist der Graue Star eine Alters-



**Dr. med. Peter Raak**, Facharzt für Augenheilkunde und Chefarzt der Pallas Kliniken Region Aargau

*«Die Behandlung des Grauen Stars führt zu einer deutlich verbesserten Lebensqualität.»*

erscheinung, die jeden und jede von uns treffen wird. In seltenen Fällen kann ein Grauer Star aber auch durch ein traumatisches Ereignis wie zum Beispiel durch einen Unfall, Sturz oder Schlag auf den Kopf hervorgerufen werden. Auch eine längere Kortison- oder Chemotherapie kann die Eintrübung der Linse hervorrufen, selbst schon bei jüngeren Patientinnen oder Patienten.

**Gibt es Möglichkeiten, der Erkrankung vorzubeugen?**

Eine gesunde Lebensführung hat generell eine positive Auswirkung auf den gesamten Körper, auch auf die Linse. Dem Grauen Star kann man jedoch leider nicht vorbeugen, es gibt auch keine Medikamente, die die Entstehung verhindern oder das Fortschreiten aufhalten können.

**Woran erkennt man einen Grauen Star?**

Dies ist von Person zu Person individuell etwas verschieden. Jeder und jede nimmt ihn anders wahr, aber er beginnt meistens mit einer Sehverschlechterung, vor allem mit trübem Sehen. Man bemerkt häufig eine Blendung bei entgegenkommenden Lichtern wie zum Beispiel beim Autofahren, aber oft auch eine Kontrastminderung.

Da die Brechkraft der Linse durch die Kataraktentwicklung zunimmt, sehen weitsichtige Menschen vorübergehend ohne Brille besser in die Ferne, Normalsichtige können eine Zeit lang ohne Brille besser lesen. Diese Tendenz führt aber mit der Zeit zu einer störenden Beeinträchtigung der Sehleistung, die mit einer Brille nicht mehr korrigierbar ist.

**Wann ist es an der Zeit zu handeln?**

Das hängt vor allem vom Leidensdruck des Patienten oder der Patientin ab. Die Indikation zur Operation wird gestellt, wenn die Sehschärfe subjektiv massiv abnimmt oder wenn die gemessene Sehschärfe nicht mehr ausreicht, um Auto fahren zu dürfen.

**Wie kann man den Grauen Star behandeln?**

Den Grauen Star kann man nur operativ durch einen chirurgischen Eingriff behandeln. Dieses Verfahren nennt sich «Phakoemulsifikation». Die eingetrübte Linse wird dabei entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt, die vor der Operation für den Patienten oder die Patientin individuell berechnet wird. Es besteht leider keine medikamentöse Therapie.

**Und wie genau läuft diese Star-Operation ab?**

Die Operation wird minimalinvasiv durch einen kleinen Schnitt durchgeführt. Nach Eröffnung der Linsenkapsel wird die eingetrübte Linse mittels Ultraschallenergie zerkleinert, dann abgesaugt. Nachdem die Kapsel gesäubert wurde, wird die Kunstlinse

durch die vorgefertigte Öffnung in den Kapselsack implantiert. Die aus Acryl bestehende Kunstlinse steht nach der Operation im Kapselsack fest. Da die Öffnungen klein sind, braucht man keine Nähte, um das Auge zu schliessen.

**Wie sieht es mit der Nachsorge aus?**

Nach der Operation muss das operierte Auge beim Augenarzt oder bei der Augenärztin kontrolliert werden. Es werden entzündungshemmende Tropfen verschrieben, die die Patientinnen und Patienten drei Wochen lang drei- bis viermal am Tag nehmen müssen. Etwa vier Wochen nach der Operation ist die Sehschärfe stabil und es kann eine endgültige Brille verschrieben werden.

**Was kann eine Star-Operation bewirken?**

Nach einer Kataraktoperation bessern sich das Sehvermögen sowie das Kontrast- und Farbsehen. Das hat natürlich einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität. Falls der Patient oder die Patientin unter einer Augenvor- oder Begleiterkrankung wie zum Beispiel einer Makuladegeneration leidet, ist es unter Umständen möglich, dass sich die Sehschärfe nicht wesentlich, jedoch aber das Kontrast- und Farbsehen verbessern. <

**Pallas  
Kliniken**

Exzellente Medizin +  
Menschliche Behandlung

**Fragen zum  
Thema Grauer Star?**

Gerne stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der Pallas Kliniken unter 058 335 00 00 zur Verfügung.

[www.pallas-kliniken.ch/grauer-star](http://www.pallas-kliniken.ch/grauer-star)

**An folgenden Standorten finden Sie uns:**

Aarau | Affoltern am Albis | Baden | Bern |  
Dübendorf | Grenchen | Langenthal | Olten |  
Solothurn | Thun | Winterthur | Wohlen |  
Zofingen | Zug | Zürich

## DEN START INS LEBEN BEGLEITEN

Seit fünfunddreissig Jahren betreut die Hebamme Anna Heldstab Indermaur aus Berneck Schwangere, Gebärende und Mütter im Wochenbett. Im Interview erzählt sie von ihren Erfahrungen.

Susanna Steimer Miller

### Was fasziniert Sie an Ihrem Beruf besonders?

**Anna Heldstab Indermaur:** Jede Schwangere, jedes Baby und jede Familie ist einzigartig und braucht eine individuelle Begleitung. Mein Beruf ist nie langweilig: Neben geduldigem Ausharren und kontinuierlicher Ermutigung lockt die Herausforderung des Unvorhergesehenen. Ausserdem sind neben Köpfchen, Sozialkompetenz, Einfühlungsvermögen und manuellem Geschick auch Humor, Muskelkraft und eine Portion Fitness ganz nützlich.

### An welche Glücksmomente erinnern Sie sich speziell gerne?

Da gibt es viele. Ich erlebe jede Geburt als ein Glücksmoment und empfinde jedes Mal ein Gefühl von grosser Dankbarkeit, wenn alles gut gegangen ist. Befriedigend ist für mich aber auch, wenn ich bei häufig auftretenden Problemen helfen kann, wie zum Beispiel bei Startschwierigkeiten mit dem Stillen.

### Wie gehen Sie mit schwierigen Momenten um?

Wenn ein Kind vor oder während der Geburt stirbt, schwingen meine Emotionen ebenso wie bei den Glücksmomenten voll mit. Ich empfinde grosse Trauer und nehme Anteil am Schicksal der Familie.

### Haben die Ansprüche der werdenden Mütter sich in den letzten Jahrzehnten verändert?

Schwangere von heute haben höhere Ansprüche. Gleichzeitig ist aber auch die Professionalität der Fachpersonen gestiegen. Mir fällt auf, dass werdenden Müttern heute nicht nur in der Schwangerschaft, sondern auch unter der Geburt und im Wochenbett viele Optionen offenstehen. Die über die sozialen Medien verbreitete Informationsflut macht Entscheidungen nicht leichter.

### Welches sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Tipps für eine Schwangerschaft?

Grundsätzlich sollten Schwangere bei der Auswahl einer Hebamme oder Gynäkologin immer auf ihr Bauchgefühl hören und

*«Ich erlebe jede Geburt als ein Glücksmoment und empfinde jedes Mal ein Gefühl von grosser Dankbarkeit, wenn alles gut gegangen ist.»*

die Fachperson wechseln, wenn sie sich nicht gut aufgehoben fühlen. Ich empfehle vor allem eine gesunde und biologische Ernährung und regelmässige Bewegung.

Schwangere sollten sich möglichst früh eine Hebamme für die Betreuung im Wochenbett suchen, die ihnen beratend zur Seite steht, da viele Fachfrauen Monate im Voraus ausgebucht sind.

### Viele werdende Mütter haben Angst vor der Geburt. Was raten Sie hier?

Ich frage immer nach, was ihnen genau Angst macht. Respekt vor der Geburt zu haben, ist in Ordnung, weil sie mit grossen Veränderungen verbunden ist. Fürchtet sich eine Schwangere vor Geburtsverletzungen, zeige ich auf, wie sich das Risiko reduzieren lässt.

Schwangere können durch ihre Ernährung die Gewichtszunahme beim Ungeborenen beeinflussen. In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft ist der Fötus in der Lage, Insulin herzustellen. Wenn der Blutzucker der Mutter ständig erhöht ist, nimmt das Kind meist übermässig zu. Ein hohes Gewicht des Ungeborenen verlängert die Schwangerschaft und die Geburt und verursacht vergleichsweise mehr und grössere Verletzungen.

Frauen, die grosse Angst vor der Geburt haben, empfehle ich einen HypnoBirthing-Kurs zusammen mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin, der diese befähigt, der Gebärenden als Coach oder Coachin beizustehen.

Nicht zuletzt kläre ich meine Kundinnen auch über die medizinischen Möglichkeiten zur Schmerzlinderung auf.

### Welche Tipps geben Sie Müttern für die erste Zeit nach der Geburt?

Werdende Eltern sollten sich auf diese Zeit gut vorbereiten und vor allem überlegen, wer sie in den ersten drei Wochen im Haushalt unterstützen kann. Möchten sie weder Verwandte noch Freundinnen und Freunde um Hilfe bitten, können die Spitex oder eine Haushaltshilfe helfen. Manche Krankenkassen übernehmen einen Teil dieser Kosten.

Frischgebackene Eltern sollten den Besuch gut portionieren. Viele Frauen sind direkt nach der Geburt in einem emotionalen Hoch und vertragen auch unliebsamen Besuch im Spital besser, als wenn sie wieder zu Hause sind und sich an die neue Situation gewöhnen müssen.

In den ersten sechs bis zehn Wochen sollte die Mutter keine schweren Lasten, also maximal ihr Baby, tragen. Ein Neugeborenes in der Babyschale überschreitet das für die ersten zwei bis drei Wochen nach der Geburt empfohlene Maximalgewicht deutlich.

Da der Schlaf am Anfang zu kurz kommt, sollten Mütter tagsüber möglichst oft schlafen oder sich die Betreuung des Babys in der Nacht mit dem Lebenspartner oder der Lebenspartnerin aufteilen.



Anna Heldstab Indermaur, MSc, führt eine Hebammenpraxis in Berneck SG

### Schwanger werden: So gelingt es besser

Nicht allen Frauen gelingt es, auf Anhieb schwanger zu werden. Hier einige Tipps, die dazu beitragen können, die Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen:

- Manche Infektionskrankheiten, Geschlechtskrankheiten oder Stoffwechselstörungen beeinflussen die Fruchtbarkeit der Frau negativ. Deshalb sollten sie behandelt werden.
- Stress und Erfolgsdruck sind kontraproduktiv. Geduld und Gelassenheit wirken oft Wunder!
- Genügend Bewegung und eine gesunde, mikro-nährstoffreiche Ernährung bereiten den Körper optimal auf eine Schwangerschaft vor.
- Alkohol und Koffein nur gelegentlich und in kleinen Mengen geniessen, Nikotin ist tabu!
- Nicht zu lange warten: Mit dem Alter nimmt die Fruchtbarkeit der Frau ab.
- Ovulationstests aus der Apotheke ermöglichen es, den genauen Zeitpunkt der Empfängnisbereitschaft zu definieren.
- Heute gibt es zahlreiche medizinische Möglichkeiten, einen Kinderwunsch zu unterstützen.

**Clearblue®**  
Ovulationstest Fortschrittlich & Digital

**Maximieren**  
Sie Ihre Chancen,  
**schwanger**  
zu werden

**Maximale Fruchtbarkeit**

Lesen Sie stets die Gebrauchsanweisung. Clearblue ist eine Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. ©2022 SPD Alle Rechte vorbehalten. MKT-0761.1.CH.DE

Wertvolle Tipps  
aus Ihrer Apotheke

# GESUNDHEIT FÜR SIE UND IHR BABY

## Kinderwunsch ...

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



## Viola®

### Für jede Kundin den passenden Schwangerschaftstest

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

## Vitalstoffe ...

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



## Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

### Vorsorge für zwei

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

## Schnupfen ...

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



## homedi-kind® Engelwurz Balsam

### Pflege für geplagte Näschen

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

## Zähne ...

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



## EMOFORM® KIDS Zahnpaste

### Umfassender Schutz der Milchzähne

Für Säuglinge und Kleinkinder ist nur das Beste gut genug. Deshalb wurden die Inhaltsstoffe von EMOFORM® Kids Zahnpaste besonderes sorgfältig ausgewählt. EMOFORM® Kids Zahnpaste ist frei von Gluten, Konservierungsmitteln, Laktose, Mikroplastik, Nanopartikeln, Natriumlaurylsulfat und künstlichen Süsstoffen.

## Darmbakterien ...

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



## Lactobact® Baby+ & Junior+

### Darmgesundheit von Geburt an

Mit speziell ausgesuchten probiotischen Bakterienkulturen.

#### Lactobact® BABY+ Pulver

- Mit Pantothenensäure und Folsäure
- Ab Geburt

#### Lactobact® JUNIOR+ Drops

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

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

## Unruhe ...

... bei Kleinkindern äussert sich oft durch Weinerlichkeit und kann auf viele verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Dazu gehören beispielsweise eine hektische Umgebung, Angst, Blähungen oder Zahnungsbeschwerden. Für die betroffenen Kinder sowie für die Eltern kann diese Phase sehr anstrengend sein.



## Viburcol®

### Unruhezustände bei Kleinkindern

Viburcol® reguliert auf sanfte Weise den kindlichen Organismus, ohne Symptome zu unterdrücken. Sie eignen sich gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hervorragend zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

## Viburgel®

### Pflegendes und beruhigendes Zahnungsgel für Babys und Kleinkinder

Viburgel® beruhigt das gereizte und gerötete Zahnfleisch beim natürlichen Zahnungsprozess. Viburgel® ist ein Kosmetikprodukt.

## ZART UND SENSIBEL

Die Haut von Neugeborenen ist empfindlich. Bei der Reinigung sollte man es deshalb mit Seifen, Salben und Badezusätzen nicht übertreiben, sagt eine Fachfrau.

Andrea Söldi

Endlich ist es da, das süsse, knuddelige Baby – und man bekommt Lust, es zu hegen und zu pflegen. Doch bei der Körperpflege sollte man vorsichtig und sachkundig vorgehen. «Oft ist weniger mehr», betont Beatrice Strub, fachliche Leiterin der Mütter- und Väterberatungsstelle Aarau plus, die neben Aarau sieben angrenzende Gemeinden abdeckt.

Viele Babys fühlen sich wohl, wenn sie nackt in einem warmen Bad strampeln dürfen. Von Badezusätzen rät Strub jedoch in den ersten sechs Wochen ab. «Die Haut von Neugeborenen ist noch sehr dünn und der Säureschutzmantel ist noch nicht vollständig ausgebildet», erklärt die Fachfrau. Auch die Talg- und Schweißdrüsen müssten sich erst noch entwickeln. Für später empfiehlt Strub sanfte Pflegemittel auf natürlicher Basis, am besten ohne parfümierende Zusätze. Wichtig sei es, die Haut stets zu beobachten, denn sogar natürliche Produkte können gelegentlich allergische Reaktionen auslösen.

Empfindlich ist die Haut oft dort, wo sich Falten bilden und ein feuchtes Klima herrscht – also am Hals, in der Leiste, unter den Armen sowie an Ellbogen und Kniebeugen. Diese Stellen sollte man regelmässig anschauen und bei Bedarf mit etwas Babyöl einreiben.

### Kopfgneis ist harmlos

Während einige Neugeborene noch kaum Haare haben, kommen andere bereits mit beachtlichen Wuschelköpfen auf die Welt. Auch für die Haarwäsche sei in den ersten Wochen kein Shampoo nötig, sagt Strub. «Es reicht, den Kopf beim Baden mit einem Waschlappen zu reinigen.» Viele Kinder haben in den ersten Monaten sogenannten Kopfgneis auf der Kopfhaut. Die gelblich-weichen Schuppen bilden sich, weil die Talgdrüsen angeregt von den mütterlichen Hormonen etwas zu stark arbeiten. Sie sehen zwar

*Die Haut von Neugeborenen ist noch sehr dünn und der Säureschutzmantel ist noch nicht vollständig ausgebildet.*

unschön aus, sind aber harmlos. Um sie zu entfernen, kann man sie über Nacht mit Babyöl einweichen und die Schuppen danach beim Baden mit einer weichen Babybürste sanft wegmassieren. Dieselbe Methode bietet sich bei Milchschorf an – einem ebenfalls relativ häufigen Hautproblem bei Babys. Dabei handelt es sich um eine Form von Ekzem, die meist von selbst wieder verschwindet, gelegentlich aber auch in eine Neurodermitis übergeht. Während Kopfgneis normalerweise bereits etwa eine Woche nach der Geburt auftritt, bildet sich Milchschorf typischerweise erst drei Monate später und zeigt sich an verschiedenen Körperstellen. Bei unklaren Hautauffälligkeiten wenden sich Eltern am besten an Fachpersonen.

### Die Maniküre kann warten

Bei Frischgeborenen braucht auch der Nabel spezielle Aufmerksamkeit. In der Regel trocknet die Nabelschnur etwa zehn Tage nach der Geburt aus. Manchmal entwickelt sich jedoch eine nässende Wunde, die die Hebamme mit einem antiseptischen Pulver behandeln und mit einer Gaze abdecken wird. Sobald die Stelle verheilt ist, ist die Haut intakt und braucht keine spezielle Pflege mehr.

Manche Babys kommen bereits mit ziemlich langen Fingernägeln auf die Welt. In den ersten sechs Wochen sollte man sie jedoch nicht schneiden, weil die Gefahr besteht, die Nagelhäutchen an den winzigen Fingerchen zu verletzen, worauf Infektionen auf-

treten können. Wenn sich das Kind selbst Kratzer zufügt, rät Beatrice Strub, die Nägel gut einzuölen. Oft brechen sie auch von selbst ab.

### Näschen reinigen

Die trockenere Luft und der Staub ausserhalb des Mutterleibs führen zuweilen auch zu verstopften Näschen, was sich durch ein leises Geräusch beim Atmen äussert. Wenn der Nasengang nicht ganz frei ist, können Eltern ein paar Tropfen Kochsalzlösung oder Muttermilch hineingeben. Danach kann man die Nasenlöcher mit einem zusammengezwirbelten Papiertaschentuch sanft reinigen. Oft niesen die Babys dann, was die Atemwege befreit. Von Nasenpumpen rät die Beraterin in der ersten Woche ab, weil der Sog zu stark sei. Die Hilfsmittel eignen sich für erkältete Kleinkinder, die noch nicht selbst schnäuzen können.

### Frische Luft bei rotem Po

Ein häufiges Problem sind gerötete Gesässe – besonders dann, wenn die Kinder anfangen, Brei oder feste Nahrung zu essen. Urin, Kot und das feuchte Klima reizen die Haut. «Sofort nach dem Stuhlgang die Windeln wechseln und danach gut trocknen sind das A und O», weiss Strub. Wenn möglich kann man das Baby einige Zeit mit nacktem Po auf einer Matte «freiluftbaden» lassen. Muss es schnell gehen, tut auch der Föhn seinen Dienst. «Aber Achtung bei Jungs!», warnt Strub. «Sie können in den Föhn hineinpinkeln. Das ist gefährlich.»

Bei empfindlicher Haut rät sie von gekauften Feuchttüchern zur Reinigung ab. Ein bewährtes Hausmittel ist dagegen ein mit verdünntem Salbei- oder Schwarztee getränkter Wattebausch, mit dem man den Windelbereich reinigt. Danach schützt man die Haut mit einer fettenden oder zinkhaltigen Creme. <



### Windelsoor bekämpfen

Das feuchtwarme Klima in der Windel führt manchmal auch zu einer Ausbreitung von Hefepilzen. Bei einem sogenannten Windelsoor bilden sich zusätzlich zur geröteten Haut Pusteln mit weisslichem Belag auf der Gesässhaut, im Intimbereich und manchmal auch an den Oberschenkeln. Den Ausschlag kann man mit einer antimykotischen Salbe behandeln. Wirksam sind aber auch Salbeibäder und frische Luft: So oft wie möglich das Baby ohne Windel strampeln lassen oder bei warmen Temperaturen auf einem Tuch im weichen Gras. Die meisten Kleinkinder lieben es!

## JEDER SÄUGLING IST ANDERS

Babys Verdauungsorgane brauchen manchmal etwas mehr Zeit, bis sie so richtig in Schwung kommen und nicht mehr mit Blähungen oder Krämpfen reagieren. Muttermilch ist gerade auch in dieser Hinsicht das Beste für Ihr Baby. Aber was, wenn Stillen nicht möglich ist?

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Stillen mag bisweilen anstrengend und kräftezehrend sein, dennoch ist es das Natürlichste überhaupt. Muttermilch versorgt Ihr Baby mit allem, was es gerade in den so wichtigen ersten Lebensmonaten für seine Entwicklung braucht. Doch leider ist Stillen aus verschiedensten Gründen nicht immer möglich und jede Mutter möchte ihr Kleines selbstverständlich dennoch gut versorgt wissen. Aufgrund der mittlerweile grossen Vielfalt an Baby- und Spezialnahrungen ist das glücklicherweise heute leichter als früher und das Angebot wird je länger, je mehr auch empfindlichen Kindern gerecht. Gerne verschaffen wir Ihnen nachfolgend einen kleinen Überblick.

### Guter Start für Frühgeborene

Als Erstes möchten wir mit den Frühgeborenen beginnen. In der Schweiz kommen jährlich ungefähr 6000 Babys zu früh auf die Welt. Doch was bedeutet das genau? Eine Schwangerschaft dauert durchschnittlich etwa 40 Wochen. Kommt das Kleine vor der 37. Woche (achter Monat) zur Welt, wird es als Frühgeborenes oder als «Frühchen» bezeichnet. Durch die fehlende Entwicklungszeit im Mutterleib sind sie leichter als andere Babys und haben nach der Geburt entsprechenden Aufholbedarf. Wird das Neugeborene nicht gestillt, werden die jungen Eltern direkt im Spital über die zur Auswahl stehenden Spezialsäuglingsmilchen beraten, die besonders eiweiss- und nährstoffreich sind und unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden sollten. Diese Spezialmilchen ermöglichen auch den Kleinsten der Kleinen einen guten und kraftvollen Start ins Leben.

### Nahrung für Sensibelchen

Wenn die Eltern bereits an Allergien leiden, ist die Gefahr für das Kind grösser, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln. Heute weiss man, dass hier bereits während der Schwangerschaft vorgebeugt

### Spezialmilch für Frühgeborene ermöglicht einen guten und kraftvollen Start ins Leben.

werden kann, indem Schwangere ihr Immunsystem stärken. Allergien sind nämlich nichts anderes als überschüssige Reaktionen des Immunsystems auf an sich harmlose Reize wie Pollen, Tierhaare, Lebensmittel oder Hautpflegeprodukte. Symptome können zum Beispiel das Atemsystem (laufende Nase, Niesen, Husten), die Haut (Juckreiz, Ekzeme) oder das Verdauungssystem (Durchfall, Darmkrämpfe) betreffen. Gönnen Sie sich als werdende Mutter deshalb eine rauchfreie Umgebung und ausgewogene, gesunde Mahlzeiten. Eine ausschliessliche Ernährung des Babys mit Muttermilch bis mindestens zum sechsten Lebensmonat senkt das Allergierisiko. Für nicht gestillte Kinder gibt es zuerst eine sogenannte Pre-Säuglingsmilch (der Muttermilch bestmöglich nachempfunden) und später eine HA-Milch (HA = hypoallergen), um die Verdauung des Kleinen mit bereits aufgespaltenem Eiweiss zu unterstützen. Reagiert das Baby später allergisch auf Kuhmilch, sind Spezialnahrungen angezeigt, die vom Arzt oder von der Ärztin verschrieben und meist von den Krankenkassen vergütet werden.

### Unverträglichkeiten sind keine Allergien

Entgegen der verbreiteten Meinung, dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit die kleinere Schwester der Allergie ist, haben die beiden Diagnosen weniger gemeinsam als angenommen. Im Gegensatz zu einer Allergie ist nämlich bei einer Unverträglichkeit (Intoleranz) das Immunsystem nicht beteiligt. Meist aufgrund eines Enzymmangels werden Nahrungsbestandteile nicht

### Bei Durchfall beugen Elektrolytlösungen einer Dehydrierung vor.

genügend aufgespalten oder abgebaut, weshalb der Körper mit Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfällen reagiert. Eine häufige Unverträglichkeit ist die Laktose- oder Milchzuckerintoleranz – auch bei Kindern. Allerdings kommt die angeborene Laktoseintoleranz nur sehr selten vor und selbst Muttermilch enthält Milchzucker. Insofern ist für ein ungestilltes Neugeborenes eine Pre-Milch in der Regel immer ausreichend. Für bereits etwas ältere Kleinkinder stehen laktosefreie Spezialmilchen zur Auswahl, der Nutzen ist individuell unterschiedlich. Bei allen Babys besserten sich die Symptome automatisch mit zunehmendem Alter, was sicherlich auf eine optimierte Enzymbildung durch den reiferen Verdauungstrakt zurückzuführen ist.

### Das hilft gegen Durchfall

Durchfall bei Babys und Kleinkindern ist nicht selten und äussert sich durch dünnen, übelriechenden Stuhlgang mit mehr als drei bis fünf Darmentleerungen pro Tag. Je jünger das Baby, desto gefährlicher kann Durchfall werden. Hält der Durchfall länger als sechs bis zwölf Stunden an oder zeigen sich weitere Symptome wie hohes Fieber, Krämpfe, Erbrechen oder Blut im Stuhl, sollte unverzüglich ein Kinderarzt oder eine Kinderärztin hinzugezogen werden.

### Durchfall vorbeugen

- Wenn möglich bis zum sechsten Lebensmonat stillen.
- Erst ab dem sechsten Lebensmonat Beikost einführen: nur alle drei Tage ein neues Nahrungsmittel (Verträglichkeit beobachten).
- Hände vor der Zubereitung der Mahlzeiten sowie Gemüse oder Früchte gut waschen (Hygiene zum Vorbeugen von Magen-Darm-Infekten).
- Wasser für Flaschennahrung abkochen.
- Bei einer notwendigen Antibiotikabehandlung zeitlich versetzt Probiotika verabreichen.

### Durchfall behandeln

- Elektrolytlösung aus der Apotheke verabreichen.
- Viel Flüssigkeit geben (Kamillen- oder Fencheltee), um einem Dehydrieren vorzubeugen.
- Probiotika zum Darmaufbau (v. a. mit Bifido- und Laktobakterien) verwenden.
- Fettarme, gut verträgliche Breimahlzeiten zum Beispiel mit Kartoffeln, Karotten, Banane oder Apfel verfüttern.
- Säuglingsmilch mit Reismehl ergänzen oder kombinierte Reisschleim-Elektrolyt-Mischungen geben. Auf Kuhmilch verzichten.

GEMEINSAM MACHEN WIR DIE WELT GRÜNER  
Seit Jahren klimaneutral,  
jetzt klimapositiv



**Nachhaltig von Anfang an:** Wir arbeiten schon immer biodynamisch. Ein wichtiger Fakt fürs Klima, denn biodynamische Landwirtschaft ist die nachhaltigste Form der Landwirtschaft. Sie geht weit über den gesetzlichen Bio-Standard hinaus. Vor neun Jahren haben wir begonnen, unsere Milchprodukte klimaneutral zu stellen. Jetzt gehen wir mit klimapositiv noch einen Schritt weiter.

Mehr auf [holle-klimapositiv.ch](https://holle-klimapositiv.ch)

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Dein Baby. Folgemilch eignet sich nach dem 6. Monat in Kombination mit Beikost. Informiere Dich bitte bei Deiner Hebamme oder Deinem Kinderarzt.



**Holle**  
biodynamisch  
seit 1934



## GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Eine abwechslungsreiche Mischkost wird von klein auf empfohlen.

Fabrice Müller

Bereits in jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil gesetzt. In der ersten Lebensphase bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot für ihre Sprösslinge. So übernimmt das Kind auch Normen und Werte im Umgang mit der Ernährung und der Gesundheit, die das künftige Ess- und Trinkverhalten prägen. Die Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten.

### Grösserer Kalorienbedarf

Zum Wachsen benötigen Kinder Energie. Dabei arbeitet ihr Stoffwechsel auf Hochtouren. Kinder brauchen – bezogen auf das Körpergewicht – mehr Energie als Erwachsene. Beispiel: Ein achtjähriges Mädchen mit 25 Kilogramm Körpergewicht benötigt täglich etwa 1700 Kilokalorien; ihre Mutter wiegt gut das Zweifache, braucht aber nur 600 Kilokalorien mehr als ihre Tochter. Die Energiebilanz sollte laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge) immer ausgeglichen sein. Wenn über die Nahrung gleich viel Energie zugeführt wird, wie vom Kind wieder verbraucht wird, ist die Energiebilanz im grünen Bereich. Isst das Kind über längere Zeit mehr, als es verbraucht, führt dies zu Übergewicht.

### Von allem etwas

Kindern nach dem Säuglingsalter bis zum Eintritt in die Pubertät wird eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen, gleich wie bei den Erwachsenen. Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser sind lebensnotwendig. Sie werden in unterschiedlichsten Mengen benötigt. Wasser beziehungsweise Flüssigkeiten müssen wir am allermeisten aufnehmen, von Vitaminen und Mineralstoffen genügen dagegen vergleichsweise Minimengen. Jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe. Sie sollten zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten eingeplant werden.

### Gutes Gespür für Hunger und Sättigung

Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und Konzentration des Kindes. Diese haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung. Sie sollten selbst bestimmen, wie viel sie essen. Die sge empfiehlt, die Essensvorlieben der Kinder in den Speiseplan einzubeziehen, daneben aber die eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen. Auch das Auge isst mit; dies gilt im Besonderen für Kinder. Sie wollen das Essen mit allen Sinnen erleben und freuen sich, wenn die Speisen fantasievoll und spannend gestaltet sind. Ganz wichtig: Eltern und Bezugspersonen sollten vorleben, was sie von ihren Kindern erwarten.

*Jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.*

### Zuckersüss, aber ungesund

Viele Nahrungsmittel enthalten natürlicherweise Zucker, anderen wird er extra zugesetzt. Davon betroffen sind auch Lebensmittel, bei denen man es nicht unbedingt erwarten würde, zum Beispiel gewisse Gewürze, Fruchtgetränke oder vermeintlich «gesunde» Joghurts. Auch in sogenannten Kinderlebensmitteln finden sich oft hohe Zuckeranteile. Solche Produkte sind laut der sge keinesfalls notwendig, um die Kinder mit allen Nährstoffen zu versorgen. Eine Überprüfung der Produkte lohnt sich daher. Zucker beeinflusst die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Zuerst wirkt er aufputschend, weil er sehr schnell ins Blut gelangt und einen Blutzuckeranstieg auslöst. In solchen Situationen wirken die Kinder oft sehr unruhig und zappelig. Der Blutzuckerspiegel senkt sich jedoch ebenso rasch wieder und hat Müdigkeit sowie Leistungsschwäche zur Folge. Gleichzeitig nimmt das Verlangen nach mehr Zucker rasant zu. «Um die Konzentration in der Schule zu fördern, ist

*Kinder wollen das Essen mit allen Sinnen erleben.*

Zucker sicher alles andere als ideal», gibt Nicole Heuberger zu bedenken. Auf der anderen Seite dürfe man den Zucker auch nicht gänzlich verteufeln, ein massvoller Konsum von maximal 30 Gramm Zucker pro Tag sei angebracht.

### Kohlenhydrate: für Heranwachsende wichtig

Gerade für Kinder und Jugendliche im Wachstum sind Kohlenhydrate und Proteine wichtig. Gemüse hingegen liefern Nahrungsfasern und Vitamine. Sie sind ebenfalls gesundheitsrelevant, stehen aber wachstumstechnisch betrachtet nicht an erster Stelle. «Als Eltern muss man bei der Portionengrösse für Kinder nicht die gleichen Massstäbe ansetzen wie bei sich selbst», sagt Nicole Heuberger. Kohlenhydrate seien für Kinder wichtiger als für Erwachsene. Es gelte der Grundsatz: Die Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt und bieten eine ausgewogene Mahlzeit an, aber die Kinder sollen entscheiden können, was und wie viel sie davon essen wollen. «Hat das Kind allerdings ein Ernährungsproblem und ist zum Beispiel übergewichtig, müssen die Eltern Regeln ins Spiel bringen.»



### Linktipp:

Schweizer Ernährungsscheibe für Kinder:  
[sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe/](https://sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe/)

### Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche pro Tag

- Wasser (ohne oder nur mit wenig Kohlensäure) oder ungesüsste, verdünnte Fruchtsäfte und Tees
- Fünf Portionen Gemüse oder Früchte
- Drei bis vier Portionen Getreideprodukte (Vollkorn bevorzugen), Kartoffeln und Hülsenfrüchte
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu
- Pflanzenöl (vorzugsweise Rapsöl)
- Ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse
- Maximal eine kleine Süßigkeit
- Koffeinhaltige Getränke wie Cola nur in Ausnahmefällen

**Für kleine Superhelden**

**Super Premium**

Die **Premium-Linie** unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack. Erfahre mehr unter [bimbosan.ch](https://bimbosan.ch)

**Natürlich wachsen**

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass dich beraten.

# TESTEN SIE IHR WISSEN!

Schon während der Schwangerschaft machen sich viele werdende Mütter Gedanken zum Stillen, besonders wenn sie das erste Kind erwarten. Wer alle unten stehenden Fragen beantworten kann, ist bereits Profi. Und alle anderen werden sicher etwas dazulernen.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

## Wie wurden Säuglinge nach der Geburt ernährt, bevor es Babymilch zu kaufen gab?

1. Sie wurden zum Teil ausschliesslich gestillt, meist von sogenannten Ammen.
2. Sie erhielten auch gesüssten Wein, Honig oder flüssige Butter.
3. Sie bekamen meist in frisch gekochter Hühnerbrühe eingeweichtes Brot.

In Europa galt Jahrhunderte lang, wie in vielen anderen Kulturen auch, die spezielle Muttermilch der ersten Tage als schädlich für das Neugeborene. Das Baby sollte deshalb während der ersten ein bis zwei Wochen nicht gestillt werden und erhielt stattdessen entweder die reifere Milch von anderen Frauen oder aber zum Beispiel gesüssten Wein, Honig oder Butter. Dass der Säugling bei dieser Art Ernährung erbrechen musste, war unausweichlich, wurde aber als normaler Reinigungsprozess nach der Geburt angesehen. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

## Wer oder was wird als Kolostrum bezeichnet?

1. Eine moderne Milchpumpe, die besonders schonend abpumpt.
2. Die Muttermilch direkt nach der Geburt.
3. Eine Frau, die früher in etwa die Aufgaben einer heutigen Mütterberaterin erfüllte.

Kolostrum nennt man die Muttermilch, die direkt nach der Geburt gebildet wird. Seine Konsistenz ist dicker und seine Farbe gelber als reife Milch. Es stellt die ideale Nahrung für ein Neugeborenes dar: Hochkonzentriert und reich an Proteinen und Nährstoffen, zudem fettarm, einfach zu verdauen und reich an wertvollen Inhaltsstoffen, trägt es zu einem guten Start ins Leben bei. Ausserdem spielt das Kolostrum eine entscheidende Rolle beim Aufbau des kindlichen Immunsystems. *Antwort 2 ist richtig.*

## Was ist der Vorteil von Muttermilch?

1. Sie ist immer «griffbereit» und richtig temperiert.
2. Sie ist für das Baby sehr gesund.
3. Sie passt ihre Zusammensetzung automatisch dem Alter des Säuglings an.

Muttermilch ist die ideale Nahrungsquelle für Säuglinge. Neben der dem Wachstum des Kindes immer perfekt angepassten Zusammensetzung enthält die Milch mütterliche Antikörper, die den Säugling bis über die Stillzeit hinaus vor verschiedenen Krankheiten schützen. Muttermilch enthält zudem Bifidobakterien, die die noch nicht fertig ausgebildete Darmflora des Säuglings günstig beeinflussen. Stillen fördert auch eine besonders intensive Bindung zwischen Mutter und Kind. Dies begünstigt die emotionale Entwicklung und die psychische Gesundheit des Kindes. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

## Welche Ursachen können zu Problemen beim Stillen führen?

1. Die Brust ist zu gross oder zu klein oder falsch geformt.
2. Wunde Brustwarzen können beim Anlegen schmerzhaft sein.
3. Die Milchproduktion kommt nach der Geburt erst spät in Gang.

Leider ist die Ernährung an der Brust nicht immer ganz so einfach, wie es aussieht. Manchmal fängt die Milchproduktion erst einige Tage nach der Geburt richtig an. Eine Zeit, die nicht ganz einfach zu überbrücken ist. Weitere Probleme können Schmerzen durch wunde Brustwarzen, ein Milchstau, Krankheit oder unausweichliche Medikamenteneinnahme der Mutter sowie eine vorübergehende Brustverweigerung oder Erkrankungen des Kindes sein. Doch für fast jedes Problem gibt es eine gute Lösung, auch wenn es manchmal etwas Geduld erfordert! *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

## Wie häufig soll das Baby gestillt werden?

1. Wichtig ist ein fixer Stillplan, damit das Baby sich an regelmässiges Trinken gewöhnt.
2. Je älter das Kind wird, desto häufiger.
3. Unterschiedlich oft, je nach Hunger des Säuglings.

Ein Neugeborenes sollte in den ersten Wochen mindestens acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden angelegt werden. Dabei wird empfohlen, sich nach seinem Bedarf und nicht nach einem festen Rhythmus zu richten. Der Säugling zeigt meist sein Bedürfnis, gestillt zu werden: Suchbewegungen mit dem Mund, Hin- und-her-Drehen des Köpfchens oder Saugen an den Händchen zeigen dies an. Man sollte mit dem Stillen nicht so lange warten, bis das Kind schreit, da es in dieser Situation schwierig sein kann, es zu beruhigen und an die Brust zu legen. *Antwort 3 ist richtig.*

## Was hilft bei schmerzenden, wunden Brustwarzen?

1. Wärme und Wollfett.
2. Schmerzmittel und Kälte.
3. Abpumpen und gegebenenfalls Fachperson beiziehen.

Ganz zu Beginn der Stillzeit kommt es häufig vor, dass die Brustwarzen empfindlich oder gereizt sind. Das ist ganz normal, denn die Brustwarze muss sich erst einmal an das kräftige Saugen des Babys gewöhnen. Ein häufiger Wechsel der Stillposition und nicht zu lange Stillzeiten helfen. Wärme, eine sanfte Massage oder das Auftragen von Wollfett lindern ebenfalls. Notfalls kann auch so lange abgepumpt werden, bis Besserung eingetreten ist. Einige Tage nach der Geburt entspannt sich die Situation meistens. Sonst sollte eine Fachperson zurate gezogen werden. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*

## Wie lässt sich die Milchmenge steigern?

1. Indem das Kind häufiger angelegt wird.
2. Indem die Mutter selbst viel trinkt.
3. Indem die Mutter etwas mehr als gewöhnlich isst.

Es gibt viele Massnahmen, die die Milchbildung steigern können. Dazu gehören: sehr häufiges Anlegen, jeweils wenn möglich beide Brüste zum Trinken anbieten und darauf achten, dass beim Trinken mindestens eine Seite möglichst gut geleert wird. Die Mutter sollte in Ruhe und in entspannter Atmosphäre stillen können und selbst genug trinken. Wenn das Kind vorübergehend nicht genügend trinkt, kann mit gründlichem Abpumpen nach-

geholfen werden, sodass der Milchfluss nicht ins Stocken gerät. Die Essensmenge der Mutter hat hingegen keinen Einfluss auf die Milchmenge. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

## Was trifft auf Flaschennahrung zu?

1. Heutzutage ist sie eine sehr valable Alternative zum Stillen.
2. Sie führt häufig zu übergewichtigen Säuglingen.
3. Verdünnte Kuhmilch ist die bessere Alternative zu Schoppenmilch.

Wenn eine Mutter nicht stillen kann oder möchte, ist dies kein Grund, sich ein schlechtes Gewissen einreden zu lassen. Auch mit Flaschenmilch gedeiht ein Säugling heutzutage sehr gut, denn in der Fertignahrung ist auf Nährstoff- und Vitaminebene alles enthalten, was ein Säugling braucht. Auf jeden Fall sollte immer spezielle Säuglingsmilch verwendet werden, da sie die beste Alternative zu Muttermilch ist. Hält man sich an die Dosierung, besteht kaum Gefahr einer Überernährung. Selbst hergestellte Schoppen aus Kuh- oder Sojamilch sollten keinesfalls gegeben werden, denn sie können zu Allergien, Unverträglichkeiten oder Fehlernahrung führen! *Antwort 1 ist richtig.*

## DREI SIT-UPS

## UND SCHON MUSKELKATER.



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

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

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 01/2022. All rights reserved.

**BioMed®**

*Im Innenstadtbereich ist das Velo das ideale Verkehrsmittel.*

## RAUF AUF DEN SATTEL!

Velofahren ist eine ideale Sportart. Sie macht Spass, kann von fast allen betrieben werden und ist zudem gesund und gelenkschonend. Der Herbst beschert uns oft schönes Wetter mit angenehmen Temperaturen. Also nichts wie los!

Dominik Schittny

Beim Velofahren lasten bis zu achtzig Prozent des Gewichts auf dem Sattel. Dies macht es zu einer Sportart, die das Herz-Kreislauf-System und eine ganze Reihe von Muskelgruppen trainiert, ohne dabei die Gelenke zu stark zu strapazieren. Dabei lässt sich Velofahren ausgezeichnet in den Alltag integrieren: auf dem Weg zur Arbeit, um Einkäufe zu erledigen oder auch einfach bei einem schönen Ausflug. Zusammen mit Gleichgesinnten machen solche Touren gleich doppelt Spass.

### Optimales Ausdauertraining

Wer öfter mal mit dem Velo unterwegs ist, trainiert sein Herz-Kreislauf-System auf schonende Weise. Ein leistungsfähiges Herz schützt vor Herzerkrankungen wie zum Beispiel der koronaren Herzkrankheit, bei der es durch Ablagerungen zu Verengungen der Herzkranzgefässe kommen kann. Das Training stärkt zudem die Lunge, regt die Atmung an und wappnet das Immunsystem gegen Infektionskrankheiten. Auch die Beinmuskulatur profitiert: Beim Treten von oben nach unten werden die Streckmuskeln trainiert, während in der sogenannten «Zugphase» die

Beugemuskulatur gestärkt wird. Die Rumpf-, Nacken- und Schultermuskeln werden ebenfalls aufgebaut, was zu einer Entlastung der Wirbelsäule führt und besonders auch Menschen mit Rückenproblemen zugutekommt.

### Bevor es losgeht

Da Velofahren auch für Sportmuffel und Gelegenheitsfahrer und -fahrerinnen ein guter Einstieg in ein regelmässige(re)s Training sein kann, ist es speziell für diese Personengruppen wichtig, sich gut vorzubereiten. So können unangenehme Überraschungen minimiert und Trainingserfolge optimiert werden. Als erste Regel gilt: Wer länger keinen Sport getrieben hat, sollte sich vor der ersten grösseren Tour vom Arzt oder von der Ärztin auf seinen Gesundheitszustand durchchecken lassen. Wichtig ist auch ein langsamer, sich stetig steigender Leistungsaufbau. Denn wer völlig untrainiert kilometerlange und gebirgige Strecken zurücklegt, überfordert sich selbst und muss sich nicht wundern, wenn anschliessend alle Muskeln rebellieren.

### Welcher Fahrradtyp ist geeignet?

Grundsätzlich sind alle Fahrradtypen für Trainingseinheiten auf dem Velo geeignet. Doch sollte man sich überlegen, was die eige-

*Velofahren trainiert das Herz-Kreislauf-System und viele Muskelgruppen, ohne dabei die Gelenke zu stark zu strapazieren.*

nen Vorlieben sind: Mit dem leichten und handlichen Rennvelo möglichst schnell und weit auf geteerten (Neben-)Strassen vorankommen oder lieber mit einem robusteren Rad gemütlich abseits des Autoverkehrs über Naturwege oder geschotterte Pisten fahren und dabei die Landschaft geniessen? Vielleicht soll das Rad vor allem für den Weg zur Arbeit eingesetzt werden? Oder gar zum sportlichen Mountainbiken? Die Möglichkeiten sind gross und im Fachhandel kann man sich guten Rat einholen. Egal, für was man sich am Ende entscheidet, das Velo sollte der Körpergrösse angepasst sein und sicherheitstechnisch einwandfrei funktionieren.

### E-Bikes boomen

Wenn von E-Bikes gesprochen wird, sind genau genommen fast immer die sogenannten «Pedelects» gemeint, jene Velos also, die das Treten durch einen Elektromotor unterstützen. Richtige

# x-fach gegen Schmerzen ✓

## Flam-x Dolo forte Lotion 2%







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

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



Ihr Schweizer Gesundheitspartner   
axapharm ag, 6340 Baar



«E-Bikes» hingegen haben einen nur sehr geringen Marktanteil und kommen völlig ohne Muskelkraft aus – der Elektromotor nimmt die ganze Arbeit ab. Hier geht es aber um Sport und deshalb um diejenigen E-Bikes, die lediglich das eigene Treten unterstützen:

Die Vorteile dieser Velos für den Fahrer oder die Fahrerin liegen auf der Hand. Dadurch, dass das Strampeln weniger Anstrengung erfordert, sind sie auch für weniger sportliche Personen geeignet. Der Trainingseffekt bleibt dennoch vorhanden. Die Gelenke werden durch den geringeren Kraftaufwand noch weniger belastet als bei herkömmlichen Velos. Ersetzen sie das Auto, bieten sie eine viel umweltschonendere Fortbewegungsart, die zudem auch den Transport von Kindern oder schwerer Fracht per Anhänger

erleichtert. Die Nachteile sind hingegen der höhere Preis, das grössere Gewicht und die manchmal auch etwas aufwendige Pflege des Akkus.

#### Die richtige Ausrüstung

Egal, auf welchem Fahrrad man unterwegs ist – ein absolutes Muss ist immer ein passender Velohelm, der den Kopf im Falle eines Sturzes schützt. Je nach Ambition, Einsatzbereich, persönlichen Gegebenheiten oder finanziellen Möglichkeiten können

*Das Angebot an Fahrradtypen ist vielfältig – der Fachhandel bietet Rat.*

auch zum Beispiel eine gepolsterte Radlerhose, ein Funktions-shirt, spezielle Schutzkleidung, Gelenkschoner sowie Radlerhandschuhe oder -brillen gute Dienste erweisen. Für mehr Sicherheit im Strassenverkehr, vor allem auch in der Dämmerung oder Dunkelheit, eignen sich leuchtfarbene Sicherheitswesten oder reflektierende Bänder.

#### Die kleine Apotheke für Velotouren

- Schnell sind kleine Verletzungen beim Velofahren passiert. Nehmen Sie Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandmaterial mit, um sofort handeln zu können.
- Gegen Schmerzen als Folge von Prellungen oder Zerrungen helfen Schmerzpflaster oder -gele.
- Eine kleine Schere und eine gute Pinzette leisten gute Dienste und sollten immer zur Hand sein.
- Insekten sind fast überall unterwegs. Gegen allfällige Stiche helfen Antihistaminika in Form von Gelen und Roll-ons oder auch als Tabletten.
- Auf längeren Touren sollte ein geeignetes Sonnenschutzmittel mit genügendem UV-Schutz nicht fehlen. Es sollte das erste Mal schon zu Hause aufgetragen werden.

**PERNATON®**  
Natürlich beweglich

ORIGINAL PERNA EXTRACT

**PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung**

Mehr Informationen unter:  
[www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)  
@ @pernaton.official

**Flector Plus**  
Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 24 Stunden.

[www.flectorplustissugel.swiss](http://www.flectorplustissugel.swiss)

Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)

IBSA  
Caring Innovation

## WENN DIE HAUT ALTERT

Mit optimaler Pflege und dem Vermeiden von schädigenden Faktoren lässt sich das Altern der Haut verzögern. Auffällige Altersveränderungen können «nur» ein kosmetischer Makel sein, sollten aber ärztlich abgeklärt werden.

Jürg Lendenmann

Erste Anzeichen des Alterns können sich schon im dritten Lebensjahrzehnt zeigen. Mit der Zeit verändert sich die Haut. Sie wird trockener und schuppig, da die Talgdrüsen geringere Mengen an Talg produzieren und die Oberhaut weniger Fett einlagert. Sie wird zudem dünner, lässt Blutgefäße durchscheinen und wird anfälliger für Infektionen.

Durch einen Mangel des Proteins Elastin nimmt zudem die Elastizität ab und es wird weniger Kollagen gebildet, das die Haut aufpolstert. Der Gehalt der wasserspeichernden Hyaluronsäure wird vermindert und der Säureschutzmantel verliert an Wirkung,

*«Mit den Jahren runzelt die Haut.  
Die Seele aber runzelt mit dem Verzicht  
auf Begeisterung.»*

Albert Schweizer

die Widerstandsfähigkeit der Haut schwindet. Fazit: Die Haut wird schlaff, spröde und bekommt Falten. Wie schnell die Haut altert, ist zum einen erblich/genetisch bedingt. Doch lassen sich die Alterungsprozesse mit guter Pflege

*«Alternde Menschen sind wie Museen:  
Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf  
die Schätze im Innern.»*

Jeanne Moreau, französische Schauspielerin

und durch Vermeiden von schädigenden Umweltfaktoren verlangsamen (siehe Box Seite 32).

Zu den meist gut sichtbaren Hautveränderungen im Alter zählen:

### Fibrome

Gutartige Geschwülste des Bindegewebes in Form von Hautsäckchen werden Fibrome genannt. Störende einfache Fibrome können ärztlich komplikationslos mit verschiedenen Methoden entfernt werden.

### Couperose

Treten rote Äderchen im Gesicht, an den Wangen und um die Nase auf, liegt auch eine Gefässerweiterung vor. Die störenden kleinen Blutgefäße lassen sich mittels IPL-Blitzlampe oder Laserbehandlung entfernen.

### Verhornungsstörungen

Besonders im Gesicht von Männern können Verhornungsstörungen auftreten, wenn abgestorbene Hautschichten nicht mehr normal abgetragen werden. Lotionen und Cremes mit Feuchthaltefaktoren wie Urea (Harnstoff) sorgen für Linderung.

### Altersflecken

Meist entstehen Altersflecken an jenen Stellen, die oft dem Sonnenlicht ausgesetzt waren: an den Händen und im Gesicht. Stören sie, können sie durch eine Behandlung mit Blitzlampen (IPL-Technologie), durch Laserlicht oder flüssigen Stickstoff (Kryotherapie) entfernt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, sie mit Präparaten aus der Apotheke aufzuhellen; lassen Sie sich beraten!

### Burgerstein hair&nails:



**„Ich packe die  
Pflege an der  
Wurzel.“**



Mit seiner reichhaltigen Pflegeformel nährt und pflegt Burgerstein hair&nails die Haare und Nägel an der Wurzel und versorgt sie mit wertvollen Nährstoffen. Biotin und Zink tragen zur Erhaltung gesunder Haare bei. Zusätzlich trägt Zink zur Erhaltung normaler Nägel bei. Hochwertige Extrakte aus Hirse als Quelle von L-Methionin und aus kalziumhaltigen Rotalgen ergänzen die Formulierung.

**Macht schön.**

**Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil

### Alterswarzen

Damit ein Hautkrebs ausgeschlossen werden kann, sollten Sie Alterswarzen (seborrhoische Keratose) ärztlich abklären lassen. Die gutartigen hell- bis dunkelbraunen Hautgeschwülste sind keine echten Warzen, da sie nicht durch Viren ausgelöst werden. Alterswarzen können nicht nur kosmetisch stören, sondern auch schuppen und jucken, teilweise auch bluten. Bei Bedarf werden sie unter Lokalanästhesie mit einem Skalpell abgetragen.

### Aktinische Keratosen

Besonders im Gesicht können Vorstufen des weissen Hautkrebses entstehen. Zunächst oft nur als hautfarbene harte Knötchen tastbar, können sie zu einem Hauthorn heranwachsen. Diese Hautveränderungen sollten möglichst früh dermatologisch beurteilt und behandelt werden. In der Regel wird eine photodynamische Therapie angewendet; auch andere Behandlungen wie eine Kryotherapie sind möglich. Regelmässige Nachkontrollen sind wichtig, damit bösartige Hautkrebsarten rechtzeitig entdeckt und behandelt werden können. Guter Sonnenschutz ist wichtig.

### Hautinfektionen

Im Alter treten durch Bakterien, Viren und Pilze ausgelöste Infektionen häufiger auf, beispielsweise die durch Streptokokken ausgelöste Wundrose oder die durch einen Herpesvirus hervorgerufene Gürtelrose. Auch Pilzkrankungen im Mund oder an Nägeln treten zunehmend auf. Die Ursachen der Hautkrankheit Rosacea sind unklar. Da sie auf die Behandlung mit Antibiotika gut anspricht, deutet dies auf Bakterien als Erreger hin. Bei einer Rosacea findet sich im Gesicht – zu Beginn meist um die Nase – eine Hyperreaktivität der Blutgefässe. Es stehen verschiedene ärztliche Therapien zur Verfügung. <

### Pflege für die alternde Haut

- Trinken Sie genügend.
- Nehmen Sie heisse Vollbäder nur spärlich und duschen Sie mit möglichst kaltem Wasser; dies trocknet die Haut weniger aus.
- Verwenden Sie statt Seife Syndets – sie greifen den Säuremantel der Haut nicht an – oder sanfte Waschlotionen.
- Trocken Sie sich vorsichtig ab. Meiden Sie Pflegeprodukte mit Tensiden, da diese die Haut entfetten; auch Produkte mit Alkohol entfetten die Haut und reizen sie.
- Pflegen Sie die Haut mit ureahaltigen feuchtigkeitsspendenden Produkten und führen Sie der Haut genügend Fett zu. Für die Gesichtshaut empfehlen sich meist am Morgen Öl-in-Wasser- und am Abend Wasser-in-Öl-Lotionen. Rückfettende Produkte enthalten oft Jojoba-, Avocado- oder Mandelöl.
- Kollagenhaltige Hautpflegemittel binden Feuchtigkeit in der Haut und schenken ihr mehr Volumen, Elastizität und Festigkeit.
- Vermeiden Sie schädliche Faktoren wie UV-A- und UV-B-Strahlen (Sonnenschutz!) sowie Nikotin- und Alkoholkonsum. Auch Fehlernährung, Hitze und Kälte, Stress und Schlafmangel können das Hautbild negativ beeinflussen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen. Wichtig sind neben verschiedenen Vitaminen auch Omega-3-Fettsäuren. Schränken Sie den Zuckerkonsum ein.

# Ich bin der Zahnschmelz-Herkules

**Weisst du eigentlich, dass ein Superheld in deinem Mund wohnt? Es ist weder deine freche Zunge noch dein Speichel, mit dem du vielleicht super weit spucken kannst. Dein Superheld umhüllt vielmehr deine Zähne. Aufgrund seiner Stärke wollen wir ihn Zahnschmelz-Herkules nennen.**

**Zahnschmelz-Herkules ist ein cooler Name! Kannst du mir bitte verraten, wer du bist?**

*Zahnschmelz-Herkules:* Als Zahnschmelz zähle ich zu den härtesten Materialien in deinem Körper. Ich bilde die äussere Schutzhülle deiner Zähne und wehre ab, was dem schmerzempfindlichen Zahnbereich unter mir schaden kann.

**Das klingt sehr praktisch. Aber warum ermahnen mich meine Eltern dann immer zum Zähneputzen. Dank dir könnte ich mir das doch sparen?**

Nicht ganz! Ich bin zwar sehr robust, aber nicht unverwundbar. Insbesondere säurehaltige Lebensmittel oder Getränke wie zum Beispiel Fruchtsäfte oder Limonaden können mir wichtige Mineralien entziehen und mich schwächen. Es gibt aber noch einen weiteren Grund, warum du dem Rat deiner Eltern folgen solltest!

**Jetzt bin ich aber gespannt, was du mir erzählen wirst. Ich hasse es nämlich, meine Zähne zu putzen!**

Also ehrlich, so schlimm ist das wirklich nicht: Du hast deine Beisserchen ja in ein paar wenigen Minuten gereinigt! Für



teten Kariesbakterien, die du vielleicht auch unter dem Namen «Zahnteufelchen» kennst. Für mich sind diese kleinen Biester der reinste Horror, vor allem dann, wenn du auch noch zuckerhaltige Lebensmittel trinkst oder isst.

**Das verstehe ich jetzt nicht!**

Zucker aus Süssgetränken, Schokolade oder anderen Süssspeisen lässt die «Zahnteufelchen» in deinem Mund gross und stark werden. Und weisst du, was dann passiert? Im Nu wandeln sie dann den vernaschten Zucker in eine ätzende Säure um. Diese Milchsäure kannst du zwar nicht schmecken, mir setzt sie aber ordentlich zu. Im schlimmsten Fall werde ich so geschwächt, dass die ätzende Flüssigkeit sogar ein «Loch» in deine Zähne macht. Der Zahnarzt oder die Zahnärztin spricht dann von Karies.

**Oh nein, Löcher im Zahn, die nur der Zahnarzt oder die Zahnärztin flicken kann, will ich keinesfalls haben! Ich werde dich doch lieber im Kampf gegen die Kariesbakterien unterstützen. Sag mir nur, wie?**

Iss nicht zu viele Süssigkeiten. Vermeide vor allem solche, die du durch Lutschen lange im Mund behältst. Putze deine Zähne zweimal täglich, und zwar sowohl an den Kauflächen wie auch an den Aussen- und Innenseiten – also überall! Die Zahnbürste bewegst du dabei am besten sanft von Rot (Zahnfleisch) nach Weiss (Zähne). Verwende dazu eine weiche Zahnbürste und eine fluorierte Zahnpasta. Auf diese Weise haben weder die «Zahnteufelchen» noch Zucker und Säure eine Chance, mich zu zerstören.

Irene Strauss, Apothekerin

mich hingegen bedeutet deine Mithilfe eine enorme Unterstützung. Allein würde ich es nie im Leben schaffen, deine Zähne auf Dauer gesund zu halten!

**Wirklich nicht? Also sag schon! Was bringt das Zähneputzen denn überhaupt?**

Du entfernst damit die sogenannte Zahnplaque. Das ist ein zäher, aber zunächst unsichtbarer Belag, der sich täglich auf deinen Zähnen ablegt. Er besteht zum Grossteil aus Bakterien wie den gefürch-



### Steckbrief Zahnschmelz-Herkules

- Ich zähle zu den härtesten Substanzen in deinem Körper, umhülle deine Zähne und schütze sie vor Schäden.
- Säurehaltige Lebensmittel wie Fruchtsäfte und Limonaden sowie Zucker schaden mir sehr.
- Ich freue mich riesig, wenn du mich zweimal täglich für ein paar wenige Minuten durch gründliches Zähneputzen unterstützt.



## Trockene Haut? Ausschlag? Juckreiz?



**OMIDA® Cardiospermum-N Salbe**  
bei trockenen, juckenden Hautausschlägen sowie akuten und chronischen Entzündungen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

## DAS SITZT!

Heute lässt sich ein verlorener Zahn in vielen Fällen durch ein Implantat ersetzen. Was es vor und nach dem Einsetzen zu beachten gilt, erklärt der Spezialist Ronald Jung im Interview.

Susanna Steimer Miller

### Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ein Implantat gesetzt werden kann?

*Prof. Dr. med. dent. Ronald Jung:* Wer sich für ein Implantat entscheidet, muss dafür optimale Bedingungen schaffen, also die Zähne und Zahnzwischenräume täglich sehr gut reinigen, regelmässig zur Zahnkontrolle und alle sechs bis zwölf Monate zur Dentalhygienikerin gehen.

Zwar kann ein Implantat nicht von Karies oder Wurzelproblemen befallen werden, aber Bakterien können bei ungenügender Mundhygiene zwischen dem Zahnfleisch und dem Implantat hin- und herwandern und eine Entzündung verursachen. Unsere Mundhöhle ist wie ein Swimmingpool. Besteht eine Entzündung an einem Zahn, können die dafür verantwortlichen Bakterien auch andere Zähne befallen. Entzündungen können im schlimmsten Fall zum Verlust eines Zahns oder Implantats führen.

### Wann ist die Gefahr einer Entzündung erhöht?

Das Risiko für Entzündungen ist bei Patientinnen und Patienten, die rauchen oder an einer Parodontitis, also einer Zahnfleischentzündung leiden, um ein Zehn- bis Fünfzehnfaches erhöht. Menschen, die in der Vergangenheit einmal von einer Zahnfleischentzündung betroffen waren, sind empfänglicher für Bakterien, die diese Entzündungen verursachen.

Beim Einsetzen eines Implantats handelt es sich nicht um einen rein mechanischen, sondern vor allem um einen biologischen Prozess. Nur bei optimalen Verhältnissen kann ein Implantat gut in den Knochen einwachsen und langfristig seine Funktion erfüllen.

### Wie lange sollte man nach dem Ziehen eines Zahns mit einem Implantat abwarten?

Das ist individuell. Es gibt heute die Möglichkeit, ein Implantat sofort nach dem Ziehen eines Zahns einzusetzen. Das ist aber sehr anspruchsvoll. In vielen Fällen wartet man zwei bis drei Monate, bis das Gewebe gut verheilt ist. Wartet man länger als

sechs Monate, baut sich der Knochen oft stark ab, weil er durch den fehlenden Zahn nicht mehr belastet wird. Für den Erhalt des Knochens braucht es aber einen Stimulus.

Um den Knochenabbau zu verhindern, empfiehlt sich ein Knochenaufbau direkt nach dem Ziehen des nicht mehr zu rettenden Zahns. Durch diese Massnahme geht meist nur circa 15 Prozent des Knochens verloren.

### Was ist, wenn nicht genügend Knochen vorhanden ist?

Dann gibt es zwei Optionen. Durch Einsetzen von Knochenersatzmaterial entsteht ein 3-D-Gerüst, das die eigenen Knochenzellen durchwachsen können. Zusätzlich wird eine sich selbst auflösende Membran über das Knochenersatzmaterial gelegt, damit das darüberliegende Weichgewebe «ausgeschlossen» wird und der Knochen genügend Zeit hat, den fehlenden Anteil zu regenerieren. Heute stehen Materialien aus Tierknochen oder synthetische Alternativen zur Verfügung, wobei sich Letztere als weniger effizient erwiesen haben.



**Prof. Dr. med. dent. Ronald Jung,**  
PhD, Fachzahnarzt und Klinikdirektor der Abteilung  
für Rekonstruktive Zahnmedizin am Zentrum für  
Zahnmedizin der Universität Zürich

Wenn sehr viel Knochen fehlt oder jemand tierisches Material ablehnt, besteht die Möglichkeit der Eigenknochen-Transplantation. Dabei entnimmt man zum Beispiel an einer anderen Stelle im Mund oder an der Hüfte Knochen.

### Aus welchen Materialien werden Implantate produziert?

Heute wird vor allem Titan verwendet, das vom Körper gut vertragen wird und äusserst belastbar ist. Eine kürzlich veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass 92 Prozent der Titanimplantate 25 Jahre nach dem Einsetzen immer noch in einem guten Zustand sind. Implantate aus Keramik werden immer beliebter. Da verfügen wir aber noch über wenig Langzeiterfahrung.

### Welche Probleme können beim Einsetzen von Implantaten auftreten?

Es kann sein, dass erst während des Eingriffs festgestellt wird, dass zu wenig Knochen vorhanden oder dieser zu weich ist. Manchmal sind die Platzverhältnisse ungünstig, zum Beispiel der Abstand zum Nerv oder zur Kieferhöhle zu gering.

Wie bei jeder Operation ist eine Infektion möglich oder die Naht kann aufgehen. Deshalb sind die präventive Gabe von Antibiotika und eine Kontrolle nach dem Einsetzen des Implantates wichtig. Ich rate davon ab, ein Implantat im Ausland einsetzen zu lassen. Das Einsetzen eines Implantats muss gut geplant werden und die Einheilung des Zahnersatzes braucht Zeit. Das ist also keine Frage von wenigen Tagen. Auch das Vertrauen zur Fachperson ist essenziell. Eine Behandlung im Ausland ist riskant. Geht etwas schief, kann der vermeintlich günstige Deal schnell auch finanziell zum Albtraum werden.

Bei ungenügender Mundhygiene kann es Monate oder Jahre nach dem Einsetzen eines Implantats zu Entzündungen kommen, die zum Verlust des Implantats führen können.

### Gibt es Alternativen zum Implantat?

Ja, wenn zu wenig Knochen vorhanden ist und die Nachbarzähne bereits mit einer Krone oder Füllung versorgt sind, ist eine Brücke eine gute und weniger invasive Alternative. <



### So wird ein Implantat eingesetzt

Falls genügend Kieferknochen vorhanden ist, wird das Zahnfleisch eröffnet, ein Loch in den Kieferknochen gebohrt, eine Schraube aus Titan eingesetzt und die Mundschleimhaut mit einer Naht ganz oder teilweise verschlossen. Ist zu wenig Knochen vorhanden, wird dieser künstlich aufgebaut. Nach zwei bis sechs Monaten ist die Schraube fest im Kieferknochen eingewachsen. Nun wird das Zahnfleisch wieder eröffnet und eine Einheilkrone auf die Schraube montiert, die den Zahnfleischsaum für den zukünftigen Zahnersatz vorbereitet. Innerhalb von wenigen Tagen umschliesst das Zahnfleisch die Krone wie bei einem natürlichen Zahn. Die Einheilkrone wird mit einem Abformpfosten ersetzt und es wird ein Abdruck zur Vorbereitung des neuen Zahns gemacht. Im Zahntechniklabor wird die Zahnkrone individuell und nach Mass angefertigt. Im letzten Schritt wird die Zahnkrone aufgesetzt.



WILD



**TEBODONT®**

**Für die einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl**

TEBODONT® Produkte regenerieren und kräftigen das Zahnfleisch, erfrischen nachhaltig und hemmen die Plaquebildung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke/Drogerie.

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland  
www.wild-pharma.com



## UNKOMPLIZIERTES IMPFEN IN DER APOTHEKE

Haben Sie Ihren Impfstatus im Griff? In über 1200 Apotheken können Sie sich jederzeit zu Ihrem Impfstatus beraten oder sich direkt impfen lassen – zum Beispiel gegen Covid-19, die saisonale Grippe oder die durch Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), deren Schutz im Herbst aufgebaut werden sollte.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Die Schweizer Apotheken leisten in der Coronapandemie Ausserordentliches: Sie setzen innert Tagen politische Entscheidungen um. Sie meistern grosse logistische Herausforderungen. Testen. Impfen. Sie sind ein wichtiger Teil der Strategie des Bundes zur Bewältigung dieser Gesundheitskrise und eine systemrelevante Stütze des Gesundheitswesens. Die Apotheken impfen jedoch nicht nur gegen Covid-19, sondern unter anderem und je nach Kanton auch gegen die Grippe, gegen Hepatitis A und B, die durch Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Tetanus/Diphtherie, Masern/Mumps/Röteln (MMR) und Gürtelrose (Herpes zoster).

### Impfungen können Leben retten

Impfungen schützen vor gravierenden Erkrankungen. Viele Erreger konnten so unter Kontrolle gebracht werden. Da diese jedoch noch immer in der Bevölkerung zirkulieren, sind die Impfungen weiterhin nötig – nicht nur zum Selbstschutz, sondern auch zum Schutz der Familien und des Umfelds. Welcher Person wann welche Impfung empfohlen wird, ist im Schweizerischen Impfplan

geregelt. Dieser wird von unabhängigen Expertinnen und Experten (Eidgenössische Kommission für Impffragen, EKIF) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Schweizerischen Heilmittelinstitut (Swissmedic) verfasst und jährlich aktualisiert. Die in diesem Plan formulierten Impfempfehlungen zielen auf einen optimalen Impfschutz der Bevölkerung und jedes einzelnen Individuums ab. Der Impfplan unterteilt die Impfungen in die Kategorien Basisimpfungen, empfohlene ergänzende Impfungen und empfohlene Impfungen für Risikogruppen/Risikosituationen.

### Covid-19-Impfung bleibt aktuell

Seit Monaten wird darüber spekuliert, ob Coronainfektionen im Herbst, wenn wir wieder mehr Zeit drinnen verbringen, erneut zunehmen werden. Das Virus ist nicht verschwunden, es ist mit einem Anstieg der Ansteckungszahlen zu rechnen. Welche Mutation folgt wann und was bedeutet diese für unsere Immunität? So oder so: Die Impfungen beziehungsweise Auffrischimpfungen bleiben gemäss den BAG-Empfehlungen hochaktuell. Sie sind – neben den Verhaltens- und Hygieneregeln – das bislang wirksamste Mittel, um die Anzahl der schweren Krankheitsverläufe

und Todesfälle zu limitieren. Die Covid-19-Impfung kann so eine Überlastung des Gesundheitssystems in der Schweiz verhindern.

### FSME-Impfschutz im Herbst aufbauen

Zecken können verschiedene Erreger übertragen und Krankheiten auslösen. Die zwei wichtigsten sind die Borreliose und die Zeckenzephalitis, auch Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) genannt. Während Borreliose (ausgelöst durch ein Bakterium) mit Antibiotika behandelt werden kann, gibt es keine spezifische Behandlung für die Viruserkrankung FSME. Die FSME-Impfung ist die einzige Lösung, um sich wirksam vor dieser schweren Krankheit zu schützen. Risikogebiet ist die ganze Schweiz mit Ausnahme der Kantone Genf und Tessin. Aus diesem Grund wird die FSME-Impfung für alle Personen der ganzen Schweiz empfohlen, die sich in einem Zecken-Risikogebiet regelmässig in der Natur aufhalten. Für den vollständigen Impfschutz gegen FSME sind drei Injektionen nötig. Um rechtzeitig zum Start der nächsten Zeckensaison im Frühling ausreichend geschützt zu sein, ist der Herbst der ideale Zeitpunkt für die erste Impfung. Die ersten beiden Impfungen werden in der Regel im Abstand von etwa einem Monat verabreicht. Die dritte Impfung erfolgt sechs bis zwölf Monate nach der zweiten Impfung. Auffrischungsimpfungen sind – bei Expositionsrisiko – alle zehn Jahre empfohlen.

### Grippesaison klopft an

Vor lauter Sorge um Corona geht die saisonale Grippe gerne vergessen. Diese Viruserkrankung, die uns jeden Winter heimsucht, führt in der Schweiz regelmässig zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen. Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle (meistens im Januar). Die Grippeimpfung schützt nicht vor Covid-19 und auch nicht vor den im Winterhalbjahr häufigen banalen Erkältungskrankheiten. Aber sie vermindert das Risiko, an der echten Grippe (= Influenza) zu erkranken und schützt auch das private und berufliche Umfeld. Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig mit, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen. Es wird kein minimaler Abstand empfohlen.

### Das Impfangebot der Apotheken ist beliebt

Das unkomplizierte Impfangebot der Apotheken entlastet die Arztpraxen und Impfzentren, ermöglicht eine höhere Impfquote in der Bevölkerung und ist generell eine wichtige Stütze des Schweizer Gesundheitswesens.

Die Impfungen in der Apotheke sprechen insbesondere gesunde erwachsene Personen, meist ab 16 Jahren, an. Schwangere Frauen, Patientinnen und Patienten, die sich in regelmässiger ärztlicher Behandlung befinden, sowie Kinder sollten sich weiterhin bei ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten impfen lassen. Die Impfung in der Apotheke wird in der Regel nicht von der Grundversicherung vergütet, sofern kein Arztrezept dafür vorliegt. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker berät Sie gerne über Ihre nötigen Impfungen. Bringen Sie dafür Ihren Impfausweis beziehungsweise Ihr Impfbüchlein mit in die Apotheke. Auf der Website [ihre-apotheke.ch](http://ihre-apotheke.ch) finden Sie Impfpapotheken in Ihrer Region. <



## Kurzinterview mit Hélène Kirchhoffer, Apothekerin und Verantwortliche Impfungen beim Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse



**Hélène Kirchhoffer**  
Apothekerin und Verantwortliche Impfungen  
Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

### Warum sollen Kundinnen und Kunden fürs Impfen in die Apotheke gehen?

*Hélène Kirchhoffer:* Durch den direkten Zugang und die ausgedehnten Öffnungszeiten sind die Impfpapotheken sehr flexibel und können kurzfristig Termine anbieten. Gesunde Kundinnen und Kunden erhalten in der Apotheke unkompliziert eine Impfung und sind nicht gezwungen, die Arbeit früher zu verlassen, um den Termin wahrnehmen zu können.

### Wie läuft eine Impfung in der Apotheke genau ab?

Die Kundinnen und Kunden werden in einem Raum empfangen, der für die Durchführung der Impfung eingerichtet ist und die Vertraulichkeit gewährleistet. Vor der Impfung führt die Apothekerin oder der Apotheker mittels Fragen zur Gesundheit eine Triage durch, um sicherzustellen, dass die Impfung indiziert ist und kein erhöhtes Impfrisiko besteht (zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem oder Allergierisiko).

### Ist das Apothekenpersonal entsprechend ausgebildet?

Um von den zuständigen Behörden die Genehmigung zu erhalten, müssen Apothekerinnen und Apotheker über eine vollständige Impfausbildung verfügen.

### Erinnert mich die Apotheke jeweils an die notwendigen Impfungen?

Die Impfpapothek ist befugt, Ihren Impfpass zu kontrollieren und erinnert Sie auf Wunsch gerne daran, wann welche Impfung gemacht werden sollte.



**Finden Sie Ihre Impfpapothek:**  
[ihre-apotheke.ch](http://ihre-apotheke.ch) → Apothekenfinder



## VORSICHT, KLEINE VAMPIRE!

Läuse, Wanzen und Flöhe haben eines gemeinsam: Sie sind hinter unserem Blut her. Ihr Ziel erreichen die Parasiten auf sehr unterschiedlichen Wegen.

Klaus Duffner

Manchmal dienen wir Menschen als unfreiwillige Blutspender. Dann nämlich, wenn sich Schmarotzer über unser Blut hermachen. Alles Wissenswerte zu diesen kleinen Tierchen und wie man sie im Zaum hält, lesen Sie im folgenden Beitrag.

### **Kopfläuse: Selfies als Übertragungshelfer**

Ob lang oder kurz, gekämmt, frisch gewaschen oder Wildwuchs: Kopfläuse lieben Haare. Denn Haare sind das natürliche Versteck der zwei bis drei Millimeter grossen Insekten – und unter den Haaren wartet das menschliche Blut.

Da eine erwachsene Laus höchstens 24 Stunden ohne Blutmahlzeit überleben kann, muss sie in regelmässigen Abständen ihre drei Stilette in die Tiefe bohren, um zuerst ihren gerinnungshemmenden und gefässerweiternden Speichel loszuwerden – und danach, um Blut zu saugen. An den Einstichstellen können sich kleine Entzündungen bilden, die den unangenehmen Juckreiz auslösen.

Die Weibchen der Kopfläuse leben nur drei bis vier Wochen. In dieser Zeit legen sie täglich rund zehn Eier, die sie mit einer wasserunlöslichen Substanz in Kopfhautnähe an die Haare kleben. Solche frisch abgelegten Nissen erscheinen dunkel und sind im Gegensatz zu den leeren hellen Eihüllen schwerer zu erkennen. Es folgen mehrere Larvenstadien, bis nach neun bis elf Tagen die Geschlechtsreife erreicht ist.

«Unsere» Kopfläuse leben übrigens nur auf dem Kopf des Menschen. Sie werden hauptsächlich durch direkten Haarkontakt zwischen zwei Menschen übertragen, weniger über Mützen oder Schals. Trotzdem ist es bei Lausbefall sinnvoll, Bettwäsche, Kleidung und andere Textilien zu wechseln und zu waschen sowie Kuscheltiere für drei Tage in einen dichten Sack zu packen.

Da Kinder beim gemeinsamen Spielen besonders gerne die Köpfe zusammenstecken, sind sie auch die am häufigsten betroffene Altersgruppe. Neuerdings wird vermehrt von Kopflausbefall bei

Jugendlichen und jungen Erwachsenen berichtet. Der Grund: Die gemeinsamen Selfies sind oft mit einem Tête-à-Tête verbunden. Ein Befall mit Kopfläusen hat übrigens nichts mit mangelnder Hygiene zu tun, häufiges Haarewaschen nützt nichts. Sinnvoller ist es, die Läuse mit speziellen, in der Apotheke erhältlichen Kopflausmitteln abzutöten und ergänzend mit einem Nissenkamm Eier und Tiere aus den Haaren zu fischen.

*Läuse werden oft durch direkten Haarkontakt zwischen zwei Menschen übertragen.*

### **Bettwanzen: Als blinde Passagiere bis nach Hause**

Bettwanzen sind in manchen Berghütten zu einem echten Problem geworden. Quer durch die Herbergen der Alpen und Pyrenäen, aber auch in ganz normalen Hotels und Pensionen können die lästigen Blutsauger auftauchen, um nachts den schlafenden Gästen etwas Blut abzuzapfen. Dabei geben die Tiere zuerst ein betäubendes Sekret ab, sodass der Biss selbst schmerzlos ist. Im Laufe des folgenden Tages erscheinen juckende Rötungen und möglicherweise auch kleine Quaddeln auf der Haut – typischerweise als «Wanzenstrassen» in einer reihenartigen Anordnung. Tagsüber verstecken sich die immerhin vier bis sechs Millimeter grossen Wanzen in kleinen Ritzen am Bett, unter Matratzen, in Möbelspalten, hinter Fussleisten – aber auch in achtlos abgestellten Rucksäcken oder Koffern. Von dort kann die Reise bis in die eigene Wohnung gehen, und dann hilft nur noch der Kammerjäger. Kommen Reisende aus Unterkünften mit Bettwanzenverdacht, sollten die Taschen und Rucksäcke ausserhalb der Wohnung ausgepackt werden und möglichst einige Zeit dort verbleiben. Dass alle Kleider gut gewaschen werden, ist selbstver-

# Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



## Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



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

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

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

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:



ständig. Im Gegensatz zu Läusen können Bettwanzen nach einer ausgiebigen Blutmahlzeit über Monate hinweg hungern. Die Bisse sind zwar lästig, aber ungefährlich. Mit kühlenden Umschlägen oder einem kühlenden Gel aus der Apotheke lässt sich der Juckreiz lindern.

#### Flöhe: Sprünge auf den Wolkenkratzer

Wie die Wanzen halten es auch Flöhe über viele Monate ohne Blutmahlzeit aus. Auch ihre Bisse können zu mehreren hintereinander als eine sogenannte «Flohleiter» auftreten. Weltweit sind über zweitausend Floharten bekannt, davon in Mitteleuropa rund siebenzig. Flöhe haben sich auf verschiedene Tierarten spezialisiert, die bekanntesten sind Katzen-, Hunde-, Ratten- und Menschenflöhe, wobei sich Letztere auch auf Tieren wie Meerschweinchen wohlfühlen.

Flöhe sind seitlich abgeflacht und verfügen durch das sehr kräftig ausgebildete hintere Beinpaar über ein enormes Sprungvermögen. Das ermöglicht den zwei bis drei Millimeter grossen Tieren Sprünge, die das Zweihundertfache ihrer Körpergrösse ausmachen. Übertragen auf uns Menschen wäre das ein Sprung auf einen Wolkenkratzer. Heute gilt der Menschenfloh in Mitteleuropa als nahezu ausgerottet. Wer trotzdem einmal in den Ferien Bekanntschaft mit diesen Plagegeistern machen durfte, wird den oft tagelangen extremen Juckreiz nicht mehr vergessen.

Bei den Flöhen in der Schweiz handelt es sich meist um den Katzenfloh, seltener um den Hundefloh. Die weiblichen Tiere

*Bei den Flöhen in der Schweiz handelt es sich meist um den Katzenfloh.*

legen ihre Eier gerne in Fugen, Ritzen und Ecken. Daher reicht es normalerweise nicht aus, nur gegen die auf den Haustieren sitzenden erwachsenen Flöhe vorzugehen. Tatsächlich leben nur rund fünf Prozent der Flohpopulation direkt auf unseren haarigen Gefährten, die übrigen 95 Prozent verteilen sich in Form von Eiern, Larven und Puppen in der nächsten Umgebung, beispielsweise in Katzen- oder Hundekörben. Entsprechend sollten nicht nur die Tiere mit speziellen Antiflohmitteln behandelt, sondern auch die Schlaf- und Liegeplätze gereinigt und mit Flohschutz besprüht werden.

Im Mittelalter waren Flöhe die Überträger der Pest. Heute ist diese Krankheit glücklicherweise weitgehend verschwunden, allerdings können die kleinen Parasiten unter anderem Hirnhautentzündung, Kinderlähmung, Fleckfieber und sogar einen Bandwurm, den Gurkenkernbandwurm, auf den Menschen übertragen. Man sollte daher einem Flohzirkus im Haus keine Manege bieten. <

## STÄNDIG MÜDE?

Konstanter Energiemangel führt zu körperlichen und geistigen Leistungseinschränkungen. Betroffene fühlen sich oft ausgelaugt, kraftlos und unfähig, sich den vielen alltäglichen Herausforderungen zu stellen.

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Gründe für chronische Müdigkeit können sehr verschieden sein und leider sind sie nicht immer ganz offensichtlich. Doch wer sich die Mühe macht und die Auslöser aufspürt, kann meist etwas gegen die Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit unternehmen und so zu seiner alten Form zurückfinden. Eine einfache Massnahme mit oft erstaunlich grosser Wirkung!

#### Nicht nur Schlafmangel

Dass man sich nach durchgeführten Nächten oder nach Reisen quer durch die Zeitzone vorübergehend nicht wach und fit fühlt, ist ganz normal. Auch nach grösseren körperlichen Herausforderungen, zum Beispiel nach sportlichen Höchstleistungen oder im Zusammenhang mit akuten Erkrankungen, braucht der Körper ein wenig Zeit, wieder zu Kräften zu kommen. Was vielen aber nicht bewusst ist: Auch etliche andere Faktoren können zu einer dauerhaften Müdigkeit führen. Dazu gehören etwa Bewegungsmangel, Stress, Langeweile, Übergewicht, eine falsche Ernährungsweise, schlecht gelüftete Räume, Depressionen, eine Schlafapnoe, Umweltbelastungen oder Herzrhythmusstörungen.

#### Sich Gewissheit verschaffen

Bei unerklärbarer und anhaltender Müdigkeit sollte immer nach dem Hintergrund der Beschwerden gesucht werden. Hier kann die Apotheke als erste, niederschwellige Anlaufstelle gute Dienste leisten. Vor Ort können Tests vorgenommen werden, um typischen Auslösern für Müdigkeit auf die Spur zu kommen. Dazu gehören zum Beispiel die Bestimmung des Vitamin-D- und Eisengehaltes im Blut sowie die Analyse wichtiger Schilddrüsenhormone. Alle drei Faktoren können lang anhaltende Müdigkeit hervorrufen, wenn sie im Körper nicht in der richtigen Konzen-

tration vorhanden sind. Neben dieser Dienstleistung erhält man eine ausführliche Beratung und wertvolle Tipps zur gezielten Bekämpfung des Energiemangels, nötigenfalls auch Empfehlungen für weitere medizinische Abklärungen.

#### Gezielt therapieren

Sollte sich herausstellen, dass die Abgeschlagenheit durch einen Mangel an Vitamin D oder Eisen (Ferritin) hervorgerufen wird, kann bereits durch die Einnahme der entsprechenden Mikronährstoffe geholfen werden. So können die Speicher Schritt für Schritt aufgefüllt werden. Zu Beginn der Therapie ist etwas Geduld gefordert, doch bei regelmässiger Einnahme wird sich der positive Effekt bald bemerkbar machen. Sind hingegen die Konzentrationen der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) zu niedrig, ist das ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion. Dann erfolgt eine Überweisung an den Hausarzt oder an die Hausärztin. Durch die Gabe dieser Hormone in Tablettenform kann auch hier sehr gut Abhilfe geschaffen werden.

#### Kurzfristige Massnahmen

Und dann wären da noch einige Sofortmassnahmen, die schnell wieder munter machen, wenn die Müdigkeit zuschlägt. Dazu gehören äusserliche Reize, die das Gehirn stimulieren: Bewegung wie beispielsweise ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar Gymnastikübungen, eine kalte Dusche, ein kühler Armguss oder Stosslüften der Räume, um den Sauerstoffgehalt zu erhöhen, bieten effektive Weckreize. Auch sehr wirkungsvoll sind koffeinhaltige Stärkungsmittel, sogenannte Tonika aus der Apotheke. Sie helfen gut und relativ schnell, haben aber eine begrenzte Wirkungsdauer. Am besten hilft oft ein kurzer «Powersnap», also ein kleines «Nickerchen» von maximal einer halben Stunde. <

## Zur Unterstützung des Immunsystems



HOCH-DOSIERT  
1 Tablette pro Tag

C

NEU  
Vitamin D

Selen

Zink

E



120 Filmtabletten

NEU

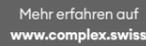
Complex Vitamin C  
750 mg retard



90 Tabletten

Complex – Vitamine und Mineralstoffe\*

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



Mehr erfahren auf  
www.complex.swiss



axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

## Erschöpft und müde?



Machen Sie den **Erschöpfungstest** in Ihrer PharmOnline-Apotheke.

Buchen Sie ganz einfach einen Beratungstermin mittels **QR-Code**.



PharmOnline  
Meine unabhängige Online-Apotheke

15%  
auf den Erschöpfungstest  
bei Buchung über  
PharmOnline



Einen Termin vereinbaren

Weitere Informationen  
finden Sie unter  
www.pharmonline.ch



## KOMPETENZEN ZU IHREN GUNSTEN

Seit der Bundesrat vor einigen Jahren die Apotheken offiziell als medizinische Grundversorgerinnen bestätigt hat, erwartet die Gesundheitspolitik zusätzliche Leistungen von den Gesundheitsfachgeschäften mit dem grünen Kreuz.

Hans Wirz

Das Aus- und Weiterbildungsangebot der Apotheken ist anspruchsvoll geworden, denn die Fachgeschäfte bereiten sich gerne auf berufliches Weiterkommen vor. Seit Jahren beispielsweise an der «pharmaDavos», einem mehrtägigen Bildungsanlass unter Führung der besten verfügbaren medizinischen Fachleute. So auch dieses Jahr. Und immer mit dem Ziel, die Leistungskapazität und -qualität der Apotheken zugunsten der Einwohnerschaft zu erweitern.

*Die Apotheken setzen alles daran, den Prämienzahlenden einen qualitativ hohen Gegenwert zu leisten.*

### Summer Edition

Rund 550 Besucherinnen und Besucher fanden sich in Davos ein, inklusive rund 55 Studentinnen und Studenten der Uni Basel, die auf diese Art jedes Jahr einen Teil ihrer Grundausbildung nach Davos verlegen. Auf dieser Konferenz kommen sie in Kontakt mit der Praxis der Apotheken, mit Spitzenfachkräften, den neuesten Techniken und Forschungsergebnissen. Es geht um Wissen und Umsetzungsfertigkeiten. Man tauscht sich aus, diskutiert die medizinischen Fortschritte und bereitet sich auf den Einsatz des Neuen vor. Kurzum: pharmaDavos ist der Ort, an dem die Apothekerinnen und Apotheker von Fachleuten aus den verschiedensten Sparten des Gesundheitswesens lernen und Erfahrungen austauschen.

### Das Programm

Als Folge (auch) von Corona kürzte man die Dauer des Angebotes dieses Jahr von normalerweise fünf auf vier Tage. Dennoch wurde der Fortschritt an über dreissig Anlässen gelehrt und

gelernt. Einige Themen aus der Vielfalt des Angebotes an pharmaDavos: Neue Dienstleistungen der Apotheken, neue Richtlinien bei Herzinsuffizienz, Überwindung der Blasen-schwäche, Basis für die pharmazeutische Beratung, Darmmikrobiom, fette News zum Cholesterin, Neues zu Impfstoffen, Nachfolgeplanung, alternative Schlaftherapien, Augenleiden, neue Arzneimittel bei Psoriasis, neue Medikamente bezüglich Covid. Als Ergänzung wurden Sportprogramme angeboten.

### Davos im Sommer

In der Regel findet pharmaDavos im Februar statt. Die Verschiebung auf den Sommer 2022 war eine echte Herausforderung, denn viele andere Organisationen wollten ebenfalls in den Sommer verschieben; man wollte sich wieder persönlich treffen und in Echtzeit lernen. Aber nicht nur der Tagungsort war gefragt, sondern es brauchte enorm viel Flexibilität der Referentinnen und Referenten und des Organisationskomitees. Stichwort: Termine.

### Zum Hintergrund

In den letzten zwei Jahren waren alle Mitarbeitenden in den Apotheken ausserordentlich gefordert. pharmaDavos musste ausfallen, ebenso wie etliche andere Bildungsveranstaltungen. Umso mehr wurde die Neuauflage von pharmaDavos nicht nur beruflich ein voller Erfolg, sondern verlief auch entsprechend herzlich und motivierend. Bemerkenswert ist auch die Vernetzung der Apotheken mit ihren langfristigen Partnerinnen und Partnern in Herstellung und Handel sowie mit Universitäten. Nur dank intensiver und nachhaltiger Zusammenarbeit gelang die gemeinsame Finanzierung des mehrtägigen Anlasses. Letztlich will man damit einen Beitrag leisten, den Prämienzahlenden einen qualitativ hohen Gegenwert zu leisten – Kompetenzen fördern zu Ihren Gunsten. Was offensichtlich gelungen ist. <



## TIERISCHE VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Wenn der lecker riechende Fund im Kompost oder das hastig verschlungene Stück Käse vom Esstisch plötzlich auf den Magen des Vierbeiners schlägt, sind Tierbesitzerinnen und Tierbesitzer gefordert.

Dr. Matthias Scholer, Tierarzt

Durchfall ist auch bei Tieren keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom verschiedener Gesundheitsstörungen. Einerseits können Infektionen des Magen-Darm-Trakts mit Viren, Bakterien und Parasiten Durchfälle auslösen. Andererseits tritt Diarrhö unter anderem bei Organerkrankungen (speziell Leber- und Bauchspeicheldrüse), Stress und Futtermittelallergien auf. Der weitaus häufigste Grund für Verdauungsstörungen sind jedoch Ernährungsfehler, zu denen nicht nur der Verzehr verdorbener Speisen oder Essensreste der Menschen gehören. Hunde reagieren häufig auch auf das Fressen von Schnee mit Verdauungsstörungen.

### Therapie möglichst frühzeitig beginnen

Die gute Nachricht gleich vorweg: Den meisten Haustieren, die «etwas Falsches» gefressen haben, kann mit einfachen diätetischen und therapeutischen Massnahmen geholfen werden. Generell sollten jedoch Jung- und Nagetiere sowie ausgewachsene Tiere, die Begleitsymptome wie Erbrechen, Blut im Kot und/oder Antriebslosigkeit zeigen, möglichst bald in einer Tierarztpraxis vorgestellt werden.

Für die anderen Tiere hat sich Fasten, langsames Anfüttern mit Magenschonkost und die Verabreichung darmregulierender Futtermittelzusätze als Standardtherapie etabliert. Die Fastenzeit sollte maximal 24 Stunden dauern, um die Tiere nicht zusätzlich zu schwächen und um bei Katzen mögliche Stoffwechselstörungen zu vermeiden.

Während der Phase der Schonkost und einige Tage darüber hinaus können zudem tierspezifische Prä- und Probiotika und/oder Produkte mit adsorbierender Wirkung abgegeben werden. Auf die Gabe sowohl von Arzneimitteln, welche die Darmtätigkeit unterdrücken, als auch von Antibiotika sollte ohne vorherige Rücksprache mit einem Tierarzt oder einer Tierärztin verzichtet werden.

*Den meisten Tieren mit Verdauungsproblemen kann mit einfachen diätetischen und therapeutischen Massnahmen geholfen werden.*

### Haarballen

Doch auch das Gegenteil von Durchfall tritt bei den Vierbeinern regelmässig auf. Verstopfte Tiere mühen sich nicht nur beim Kotabsatz ab, sondern leiden häufig unter diffusen Bauchschmerzen, Erbrechen und Appetitlosigkeit.

Als Auslöser kommen verschiedene Ursachen infrage. Dazu gehören Nervenausfälle (zum Beispiel bei Dackellähme), das Verschlucken von Fremdkörpern, exzessives Knochenfressen, aber auch Organerkrankungen bis hin zu Tumoren.

Zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang noch ein katzenspezifisches Problem: Bei der Körperpflege bleiben die Haare an der feilenartigen Oberfläche der Katzenszungen hängen und werden folglich verschluckt. Bei grossen Mengen oder gestörter Ausscheidung verfilzen die Haare im Magen-Darm-Trakt und formen sich zu harten Klumpen. Der Haarballenbildung kann effizient mit der Gabe von leicht abführenden Pasten vorgebeugt werden. Solche Laxanzien für Tiere und andere verdauungsregulierende Futtermittelzusätze wie auch Prä- und Probiotika können rezeptfrei auch in vielen Apotheken bezogen werden. <



Bei seiner Erdumkreisung braucht der **Mond** knapp 30 Tage für eine Umdrehung um sich selbst, weshalb für fast jeden Ort auf dem Mond gilt: zwei Wochen lang Sonnenschein und zwei Wochen Nacht. Während er die Erde umkreist, wendet der Mond uns stets dieselbe Seite zu. Die Rückseite ist von der Erde aus nie zu sehen.

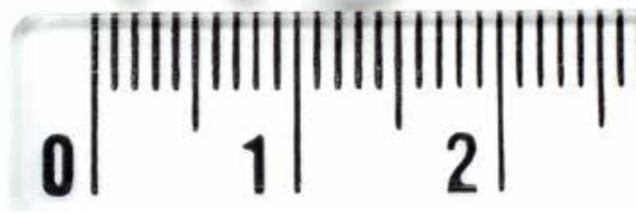


Bei der Herstellung von **Olivenöl** bedeutet «Kaltpressen», dass bei seiner Gewinnung keine externe Wärme verwendet wird. Die Temperatur während der schonenden Kaltpressung darf nicht höher als 27 Grad Celsius sein. Je kälter die Temperatur während der Pressung ist, desto besser ist die Qualität des fertigen Olivenöls.



Die Vergiftungserscheinungen des **Fliegenpilzes** werden zusammen mit denjenigen des **Pantherpilzes** unter dem Begriff «Pantherina-Syndrom» zusammengefasst. Die Symptome sind ähnlich einer schweren Alkoholvergiftung. Ein tiefer Schlaf beendet nach 10 bis 15 Stunden den Spuk.

**Nierensteine** können sehr schmerzhaft sein. Sie bilden sich aus kleinsten Kristallen, die von der Niere ausgeschieden werden und üblicherweise im Urin gelöst werden. Wenn sich zu viele Kristalle in zu wenig Urin befinden, bilden sich Nierensteine. Diese bestehen zum grossen Teil aus dem Salz Calciumoxalat.



Brüchige **Nägel** können durch den Kontakt mit Reinigungsmitteln oder Chemikalien auftreten. Aber auch die Wechseljahre und das Alter sowie ein Nährstoffmangel oder Stoffwechselstörungen haben einen Einfluss auf die Nagelbeschaffenheit.



**Vitamin A** ist wichtig für die Funktionsweise der Augen und für das Zellwachstum, es stärkt Haut und Schleimhäute. Es ist zum Beispiel in Leber, Butter, Käse oder Eiern vorhanden. Reichlich Vorläufer von Vitamin A finden sich in gelben und orangefarbenen Gemüse- und Obstsorten, in Grünkohl und Spinat.

## KREUZWORTRÄTSEL

### Teilnahmemöglichkeiten

**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

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

**Einsendeschluss:** 30. September 2022. 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.



Einen von zehn Gutscheinen für einen dreistündigen Eintritt im Wert von CHF 39.- für die Wellness-Therme FORTYSEVEN in Baden zu gewinnen.

schweiz. Filmregisseur	Region und Volk in Ghana	nordfries. Insel	heisse Rumgetränke	Kämpfe unter Völkern	alger. Geröllwüste	seltene Blutgruppe	schmale Führungsrinnen	schweiz. Konsumentenförderung	Vorn. v. Autor Mailer †	Hispanoamerikanerinnen	Männernamen	Hygieneprodukte
↳			Spital	↳								
Abk.: Ständerat		kurze Aufzeichnung	Bilderrätsel				2	engl.: beissen		ital.: drei		
nicht satt			↳			Stern im Schwan		jurass. Räucherfleisch				
↳			altes Längemass Mz.		blauer Jeansstoff					frz. Artikel	ital. Tonbez. für das D	
griech. Weininsel	Fremdwort f. aufgeweckt		landwirtschaftl. Geräte	↳				Juristen-trachten bei Gericht		↳		
Gürtelweite						Vorn. d. engl. Kochs Oliver		gesund werden				
↳		↳	afghan. Provinzhauptstadt		pro Einheit							
lymphat. Körperorgan	überge-wichtig (med.)	Gegenteil von hinauf	↳									
Spezies Mz.					Nachmittagsmahlzeit		gliedern, sortieren					
↳		Goldminenanteil		ital.: Onkel			↳					
Insektizid	Fahrer e. best. Skitechnik			↳								
Rednerplatz				Abk.: Strasse		zu keiner Zeit						
Altersheilkunde	Zch. f. Radium		Alpkäse									
↳	↳											
scherzh.: USA (Onkel ...)			frz.: nichts									

# WELLNESS FÜR DIE SINNE

Gönnen Sie sich ein erholsames Erlebnis für Körper und Geist in der neuen Wellness-Therme in Baden

**JETZT ONLINE TICKETS BUCHEN**

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

### Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Juli-August-Ausgabe lautet: **TONERDE**

**NEW: daily moisturising for youthful skin**

Jeder Tag ist einzigartig. Oft intensiv und manchmal etwas verrückt! Die neuen Pflegeprodukte, speziell entwickelt für die jugendliche und die jung gebliebene Haut, berücksichtigen genau dies. Sie sind hochverträglich, spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen die Haut. Zudem werden sie den heutigen Ansprüchen gerecht – sie sind clean. Dank effektiven Wirkstoffen fühlt sich die Haut zu jeder Tageszeit rundum gut an – Tag und Nacht voller Energie!

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com

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

Sportskanonen, Musterschüler und Tagträumer. Sie alle müssen sich jeden Tag behaupten. Strath Aufbaumittel aus Kräuterhefe mit 61 Mikronährstoffen und Vitamin D unterstützt sie dabei. Das Vitamin D in Strath unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Strath ist 100 % natürlich und für Kinder ab 1 Jahr geeignet.

Bio-Strath AG  
8008 Zürich  
bio-strath.com

**OMEGA-life® – hochkonzentriert in flüssiger Form**

Unterstützen Sie Ihr Kind zum Schulstart mit OMEGA-life® Liquid Forte für eine bessere Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung. OMEGA-life® Liquid Forte ermöglicht die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in flüssiger Form mit feinem Zitronengeschmack. Nur ½ bis 1½ Teelöffel decken den empfohlenen täglichen Bedarf von EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalten einer normalen Herz- und Gehirnfunktion beitragen.

Doetsch Grether AG  
4051 Basel  
omega-life.ch

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

**Gesamtauflage:** 164 668 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2021)  
**Nummer:** 9 – September 2022  
**Herausgeber:** Healthcare Consulting Group AG  
Baarerstrasse 112, 6300 Zug  
Telefon 041 769 31 40  
info@astrea-apotheke.ch  
astrea-apotheke.ch  
Im Auftrag von pharmaSuisse  
Schweizerischer Apothekerverband

**Redaktion:** Christiane Schittny  
Chefredaktorin  
christiane.schittny@hcg-ag.ch  
Jürg Lendenmann  
Stellvertretender Chefredaktor  
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch  
Apostroph Group  
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich  
Healthcare Consulting Group AG

**Übersetzung**  
**astreaPHARMACIE:** Apostroph Group  
**Layout:** Healthcare Consulting Group AG  
**Fotos:** Adobe Stock  
**Druck und Versand:** ib-Print, Zug/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.

Die nächste Nummer von **astreaAPOTHEKE** liegt ab dem **3. Oktober 2022** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

## SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

**«Meine Frau hat ständig mit Reisebeschwerden zu kämpfen, sei es im Zug oder im Flugzeug. Es ist bei ihr so ausgeprägt, dass die Reisen in diesen beiden Verkehrsmitteln die reinste Tortur sind. Gibt es gegen diese Beschwerden ein Medikament, das sie einnehmen kann? Oder wissen Sie, wo wir sonst Hilfe suchen könnten? Sie hatte auch mehrere Hypnosesitzungen, leider ohne Erfolg.»**

**Apothekerin:** «Da ich nicht weiss, was Ihre Frau bereits an Massnahmen ausprobiert hat, möchte ich Sie gerne zunächst auf gängige Medikamente aufmerksam machen. Gegen Reisekrankheit gibt es viele Wirkstoffe: Neben den häufig verwendeten diversen Antihistaminika auch das potentere Cinnarizin, das unter anderem die Mikrodurchblutung des Gehirns verbessert. Manchmal erzielt man auch gute Erfolge mit Ingwerpräparaten und alternativmedizinischen Methoden. Von den Verhaltensmassnahmen hat Ihre Frau sicher schon gehört: Vor der Fahrt nur leichte Kost und keinen Alkohol zu sich nehmen, aufs Rauchen verzichten, im Zug in Fahrtrichtung sitzen, im Flugzeug einen Platz über den Tragflächen wählen, Kopfbewegungen möglichst meiden, sich weder mit dem Handy beschäftigen noch lesen und kontrolliert und regelmässig atmen.

Hilft das alles nicht, empfehle ich unbedingt einen Gang in die Arztpraxis. Dort werden die genauen Ursachen durch eine körperliche Untersuchung abgeklärt. Der Arzt oder die Ärztin kann die Einnahme von potenziell Übelkeit fördernden Medikamenten überprüfen oder Blutuntersuchungen veranlassen. So können eine zugrunde liegende Erkrankung ausgeschlossen und eine effektive Behandlung gefunden werden.»

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

**axapharm Pulsoximeter SB100**

Das axapharm Pulsoximeter SB100 für den Hausgebrauch ist ein kleiner, leichter Monitor, welcher bequem an der Fingerspitze angebracht wird, um den Wert des Sauerstoffgehalts im Körper sowie den Puls zu messen. Es verfügt zudem über ein grosses LED-Display für ein einfaches Ablesen der Werte. Mögliche Anwendungsgebiete sind zum Beispiel die Früherkennung von verstecktem Sauerstoffmangel durch Covid-19. Ein Sauerstoffwert von 94 – 99 % gilt dabei als normaler Wert.

Axapharm AG  
6340 Baar  
axapharm.ch

**ialugen Plus® Akut**

Desinfiziert und heilt Wunden: Abschürfungen, Schnittwunden, Blasen und leichte Verbrennungen. Schnell und wirksam. Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

- Beschleunigt die Wundheilung.
- Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- Für Erwachsene und Kinder.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA  
6926 Montagnola  
ialugenplusakut.swiss

**Apothekers Original PferdeMedicSalbe**

**Die original Pferdesalbe als Medizinprodukt!** Natürlich und bewährt bei Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Wohltuend bei Gelenkbeschwerden, müden Muskeln und Muskelkater. Entspannung und Linderung dank 2-Phasen-Therapie:

1. Kühlung
2. Erwärmung

Damit Sie schnell wieder auf Trab kommen.

Supair Care AG  
8152 Glattbrugg  
supair-care.ch

**Hühneraugen? Lebewohl®!**

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



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

# for youthful moments

new



## daily moisturising for youthful skin

Jeder Tag ist einzigartig. Oft intensiv und manchmal etwas verrückt! Die neuen Pflegeprodukte, speziell entwickelt für die jugendliche und die jung gebliebene Haut, berücksichtigen genau dies. Sie sind hochverträglich, spenden intensiv Feuchtigkeit und schützen die Haut. Zudem werden sie den heutigen Ansprüchen gerecht – sie sind clean. Dank effektiven Wirkstoffen fühlt sich die Haut zu jeder Tageszeit rundum gut an – Tag und Nacht voller Energie!

**Louis  
Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA



COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

Dermatologische Kompetenz.  
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

more details

