

# astrea apotheker

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

## LAGERLEBEN

ausserdem:

Gegen Erkältungen gut gerüstet — 7

Wenn die Psyche aufs Herz schlägt — 24

Eine Nacht im Schlaflabor — 30



Alpinamed

# Weihrauch

Leichtigkeit bei jeder Bewegung



3-fach  
AKTIV!



Weihrauch Kapseln tragen zum Erhalt normaler Knochen, Knorpel, Muskelfunktion und Schleimhäuten bei.



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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie auch ein Kind, das unter einer chronischen Krankheit leidet? Etwa unter Asthma, einer schweren Hauterkrankung, einem Herzfehler oder unter Diabetes Typ 1? Diese Kinder haben es oft nicht leicht: Sie und auch ihre Eltern und Geschwister müssen jeden einzelnen Tag mit den Einschränkungen, die die jeweilige Erkrankung mit sich bringt, zurechtkommen und einen ganzen Teil ihres Lebens danach ausrichten. Eine Aufgabe, die viel Geduld, Know-how und Einfühlungsvermögen fordert.

Umso mehr bewundere ich die betroffenen Kinder, die lernen, mit ihrer Krankheit umzugehen. Die sich nicht unterkriegen lassen und voller Zuversicht in die Zukunft schauen. Schön, wenn sie erfahren dürfen, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht allein sind und dass sie, wo nötig, auch kompetente Hilfe bekommen. Wie zum Beispiel in den Diabetikerlagern, die jeden Sommer für Kinder ab sechs Jahren an mehreren Orten in der Schweiz stattfinden.

Solche Lager sind Gold wert. Nicht nur für die Kinder selbst, sondern auch für deren Eltern, die während dieser Zeit mal durchatmen können. Dies nicht zuletzt, weil sie ihr Kind in guten Händen wissen. Doch ohne die hoch engagierten und gut ausgebildeten Leiterteams wären diese wertvollen Auszeiten vom Alltag nicht möglich. All den freiwilligen Helferinnen und Helfern gebührt grösste Anerkennung!

Im Leitartikel bekommen Sie einen Einblick in das Berner Diabetikerlager.

Herzlich,



**Christiane Schittny**  
Chefredaktorin und Apothekerin



# INHALT

November 2022

## LEITARTIKEL

Lernen fürs Leben — 4

## GESUNDHEIT

Erkältungen: Gut gerüstet — 7

Schnupfen: Neu auf dem Spielplan –  
Stück in drei Akten — 10

Rückenschmerzen: Schwachpunkt Kreuz — 14

Hausstauballergie: Kleine Milbe – grosse Wirkung — 18

Trockene Augen: Unangenehm,  
aber gut behandelbar — 20

Blutdruck: Stille Gefahr — 23

Psyche: Reine Herzenssache — 24

Schlaf: Eins, zwei, drei, vier ... — 30

Blasenentzündung: Es geht oft auch ohne ... — 36

Hautverletzungen: Do it yourself – aber sicher! — 42

## KINDER

Ich bin der Magen-Ätzi — 17

## ERNÄHRUNG

Nährstoffversorgung in der Schweiz — 27

## KÖRPERPFLEGE

Akne: Testen Sie Ihr Wissen! — 34

## DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Gut beraten sein, statt flachliegen — 38

Sie fragen, wir antworten — 47

## GESUNDHEITSPOLITIK

Mentale Gesundheit: Zufälle nutzen bringt's — 41

## INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Produkttipps — 12/46

Impressum — 47



# LERNEN FÜRS LEBEN

Rund 55 Personen, etwa 35 diabetische Kinder und Jugendliche sowie 20 Betreuende, verbringen jeden Sommer zwei Wochen miteinander in einem Lagerhaus irgendwo in der Schweiz. Das Einzige, was sie teilen, ist Diabetes mellitus Typ 1 – und einen Riesenspass! Das Berner Diabetikerlager ist ein unbeschreibliches Erlebnis.

Dominik Schittny

Bei der Autoimmunerkrankung Diabetes mellitus Typ 1, auch Zuckerkrankheit genannt, kann die Bauchspeicheldrüse das lebensnotwendige Insulin nicht mehr produzieren. Deshalb muss es von aussen durch Injektionen oder eine Insulinpumpe zugeführt werden. Kohlenhydrate in der Nahrung erhöhen den Blutzucker, weshalb diese mit der richtigen Menge an Insulin abgedeckt werden müssen. Dies und vieles mehr kann im Berner Diabetikerlager «DiaLa» praktisch erlernt werden.

## Für alles gewappnet

Die rund 35 Teilnehmenden des Lagers sind zwischen 7 und 16 Jahre alt und kommen aus der gesamten Schweiz. Betreut werden sie von einem engagierten Leitungsteam, das optimal auf ihre medizinischen Bedürfnisse spezialisiert ist. Der Küchentrupp ist ein wichtiger Teil davon und wird von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern geleitet. Unterstützt werden diese von sogenannten «Küchentigern». Das sind ehemalige Teilnehmende, die ihr erstes Jahr als Leitende in der Lagerküche verbringen. Die Kohlenhydrate werden bei jeder Mahlzeit genau im Auge behalten, jede Portion wird auf persönlichen Tellern mit einer individuell abgewogenen Menge an Kohlenhydraten serviert. Nur so bleibt der Blutzucker im grünen Bereich.

Auch ein Medizinteam ist in jedem Lager mit an Bord. Dieses setzt sich aus einer Diabetologin oder einem Diabetologen sowie weiteren Fachpersonen zusammen, die genau über die verschiedensten Therapiemöglichkeiten und das aktuelle medizinische Material Bescheid wissen. Vor jeder Mahlzeit messen alle ihren Blutzucker. Anschliessend wird mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen, wie viel Insulin für das bevorstehende Menü unter den aktuellen Umständen abgegeben werden soll. Schliesslich wird der Blutzucker auch von sportlicher Aktivität und vielen anderen Faktoren beeinflusst. Dieses sogenannte «Verordnen» bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, wertvolle Tipps und Tricks zu sammeln und das Management des eigenen Blutzuckers unter fachlicher Aufsicht zu üben. Einen hohen Sicherheitsstandard garantieren auch die regelmässigen nächtlichen Blutzuckermessungen der jungen Diabetikerinnen und Diabetiker.

Ein gigantischer Erfahrungsfundus kommt auch durch das restliche Leitungsteam zusammen. Diese haben in den allermeisten Fällen selbst Diabetes und werden bei entsprechendem Alter aus den Teilnehmenden rekrutiert. Die Leitenden arbeiten mit unermüdlichem Engagement und riesiger Motivation Hand in Hand; hier kann man sich blind aufeinander verlassen. Die Hauptleitung obliegt zwei Personen, die die Koordination zwischen Küchen-, Medizin- und Leitungsteam übernehmen. Durch ihre Arbeit während des ganzen Jahres wird aus allen Einzelteilen ein Ganzes. Auch suchen sie Lagerhäuser, organisieren An- und Abreise, stehen im

Kontakt mit den Eltern der Teilnehmenden und arbeiten mit der Berner Diabetesstiftung zusammen, die das DiaLa finanziert.

## Magische Momente

Wer ins Berner DiaLa kommt, taucht von der ersten Sekunde an in eine Parallelwelt ein. Nach der Taufe der Lagerneulinge haben alle einen ganz persönlichen Lagernamen. Von nun an sind alle ein einziges Team, das zusammen durch dick und dünn geht. Und das ist auch nötig: Je nach Lagerthema begegnen den Kindern und Jugendlichen verschiedene fiktive Figuren – teils auch äusserst zwielichtige Gestalten. In sportlichen Wettkämpfen wird trainiert, wie sich die Teilnehmenden jeder Gefahr stellen können. Um das letzte noch lebende Exemplar eines Yetis zu retten, wandern zum Beispiel alle bis zum Aletschgletscher hinauf und nach erfolgreicher Heimkehr der liebgewonnenen Aliens wird in der Disco ausgelassen gefeiert. Es werden thematisch passende Kostüme gebastelt, Bäche gestaut oder ganze Wälder unsicher gemacht. Und wenn man eines Morgens im Mittelalter aufwacht oder den Tag mit dem Abend beginnt und die Zeit rückwärts abläuft, hält das niemanden davon ab, trotzdem noch verzwickte Mordfälle aufzulösen. Derartige Erlebnisse schweissen zusammen und machen die Gruppe unzertrennlich.

*Alle sind im gleichen Boot  
und niemand steht mit seiner  
Erkrankung allein da.*

Das spannende Lagerthema und diverse Aktivitäten wie Sport, Basteln, Rätsel lösen, Playback-Shows vorbereiten und dergleichen sind nur ein Teil des DiaLas. Durch das unterschiedliche Alter der Teilnehmenden können die jüngeren Kinder auch viel von den älteren Kameradinnen und Kameraden lernen: sei es beim Ausüben der Ämtli wie Abwaschen oder Wischen, beim Aufstellen der Zelte oder Entfachen eines Lagerfeuers auf der Zweitageswanderung oder bei den Vorbereitungen auf Theateraufführungen oder die Disco. Wer Leiterin oder Leiter wird, lernt Verantwortung zu übernehmen und verschiedene Dinge zu organisieren. Auch das gemeinsame Auf-die-Beine-Stellen eines solchen Lagers verbindet. Über die Jahre entstehen so wertvolle Freundschaften, die auch das ganze Jahr über gepflegt werden.

## In guten Händen

Gerade für junge Kinder mit Diabetes und deren Eltern ist das DiaLa eine riesige Chance. Es kann nämlich für die Eltern sehr herausfordernd sein, einen Ort zu finden, wo der diabetische



*Manchmal beginnt der Tag mit dem Abend und endet mit dem Frühstück.*

Nachwuchs einige Tage im Jahr woanders als zu Hause verbringen kann. Schliesslich benötigt das Diabetesmanagement viel Wissen und Erfahrung und kann nicht jeder Person anvertraut werden. Beim DiaLa ist das anders: Die Eltern können ihre Kinder guten Gewissens für zwei Wochen in die Obhut der Leitenden und des Medizinteams geben, ohne sich Sorgen um deren Gesundheit machen zu müssen. Das ist nicht nur eine temporäre enorme Entlastung für die Eltern, die ihre chronisch kranken Kinder sonst immer rund um die Uhr betreuen müssen, sondern auch super für die Lagerteilnehmenden. Während des Lagers können die Kinder, ganz unauffällig und nebenbei, unendlich viel lernen. Das selbstständige Legen von Sensoren und Kathetern und die Injektionen mit dem Insulinpen laufen selbst bei den jüngsten schon bald beinahe von allein. Etwas ältere Kinder wissen nach zwei Wochen, auf was sie bei der Berechnung der

korrekten Insulinmenge achten müssen und wie sie am besten auf zu hohe oder zu tiefe Blutzuckerwerte reagieren. Das Wertvollste am Berner DiaLa sind wahrscheinlich aber die Bekanntschaften, die hier gemacht werden. Hieraus ist schon so manche Freundschaft fürs Leben entstanden. Natürlich bleibt jeder und jedem die geniale Zeit im DiaLa in guter Erinnerung, aber auch die Erkenntnis, dass man mit der Erkrankung nicht allein dasteht und dass andere es auch schaffen, damit umzugehen. Vor allem kann hier aber jede und jeder erkennen, dass Leute mit Diabetes ganz normale Menschen sind. Hier lässt sich niemand von seiner «Krankheit» einschränken und hat im Leben genauso viel Spass wie alle anderen. Während zwei Wochen im Jahr sogar noch etwas mehr ...

# Zur Unterstützung des Immunsystems



**HOCH-DOSIERT**  
1 Tablette pro Tag

**NEU**

**C** Vitamin **D** Selen  
**E** Zink



120 Filmtabletten



90 Tabletten

**NEU**

Complex Vitamin C 750 mg retard



Mehr erfahren auf [www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)



## Complex – Vitamine und Mineralstoffe

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



Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar



## GUT GERÜSTET

---

Erkältungsviren sind überall, aber dennoch sind wir ihnen nicht hilflos ausgeliefert. So können Sie sich schützen.

—  
Andrea Söldi

Trotz aller negativen Effekte: Corona brachte durchaus auch einige angenehme Begleiterscheinungen mit sich. Zum Beispiel erkrankten in den letzten zwei Jahren weniger Menschen an einer Erkältung oder Grippe als zuvor, wobei die exakten Zahlen nicht genau erfasst werden können. Sicher ist aber, dass die empfohlenen Hygienemassnahmen, die wir mittlerweile alle verinnerlicht haben, auch die Übertragung anderer Viren sowie Bakterien reduzieren: häufiges und gründliches Händewaschen, Desinfizieren von Händen und Gegenständen, Meiden von Menschenmengen, Maskentragen und regelmässiges Lüften. Wer sich auch im bevorstehenden Winter nicht mit Husten und Schnupfen, einer Coronainfektion oder Grippe herumschlagen möchte, tut gut daran, die Hygieneregeln weiterhin zu beachten. Zudem gibt es einige weitere Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken. Viele davon sind so einfach wie naheliegend, doch scheitert es zuweilen an der konsequenten Umsetzung.

### **Warm anziehen**

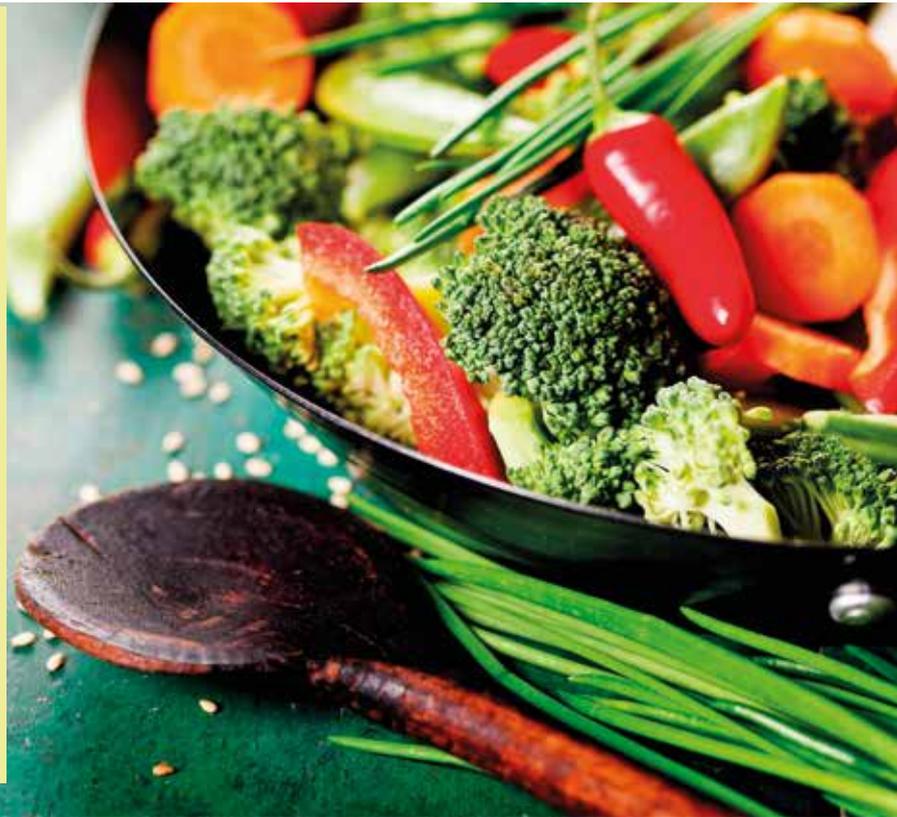
Weit ausgeschnittene Pullover und leichte Turnschuhe mögen gerade schwer in Mode sein. Doch kalte Zugluft und Nässe bedeuten für den Körper Stress und schwächen somit seine Abwehrkräfte. Holen Sie also rechtzeitig die gefütterten Schuhe und den Wintermantel aus dem Estrich. Schützen Sie Ihren Hals mit einem Schal und die Ohren mit einer Mütze.

### **In Bewegung bleiben**

Wenn es kalt ist und früh dunkel wird, ist für sportliche Aktivitäten mehr Überwindung nötig. Gönnen Sie Ihrem Körper trotzdem jeden Tag etwas Bewegung an der frischen Luft, möglichst

**Unterstützung aus dem Döschchen**

Eine ausgewogene Ernährung mit möglichst vielen Früchten und rohem oder schonend gekochtem Gemüse versorgt den Körper mit den nötigen Vitaminen und Spurenelementen. Wer sich nicht immer optimal ernähren kann oder besonders krankheitsanfällig ist, kann seine Widerstandskraft gegen Erkältungsviren aber auch mit Nahrungsergänzungsmitteln stärken. Erwiesen ist vor allem die Wirksamkeit von Zink. Das Spurenelement kann die Anfälligkeit für Infekte reduzieren und Erkältungen verkürzen. Auch Selen soll gut für die Immunabwehr sein, ebenso wie Präparate mit Echinacea (Sonnenhut), Zistrose, Ingwer oder Katzenkralle. Die Wirkung von Vitamin-C- und -D-Supplementen ist für die Prävention von Erkältungen bisher nicht eindeutig geklärt. Bevor man wahllos Tabletten und Tinkturen schluckt, sollte man sich von einer Fachperson beraten lassen. Denn einige Präparate können mit Medikamenten interagieren oder sind in gewissen Fällen nicht ratsam.



# Starkes Immunsystem?

**Jetzt  
vorbeugen!**



## Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

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

Eine Antwort der Natur

**A.Vogel**

bei Tageslicht, und treiben Sie zwei- bis dreimal wöchentlich den Puls in die Höhe. Kündigt sich jedoch bereits eine Erkältung an, sollten Sie intensiven Sport vermeiden. Denn das Auspowern kann kurzfristig das Immunsystem schwächen und das Tor für Keime öffnen, die sich nun ungehindert ausbreiten können.

### Chronischen Stress vermeiden

In einer kurzfristigen Stresssituation schüttet der Körper Hormone aus, die das Immunsystem anregen. Anfälliger für alle Arten von Infekten sind wir hingegen unter chronischen psychischen Belastungen. Achten Sie deshalb auf eine gute Work-Life-Balance. Nehmen Sie sich Auszeiten und schalten Sie im Alltag Entspannungspausen ein. Hilfreich sind Techniken wie Achtsamkeitsmeditationen, Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation.

### Viel schlafen

Ein gesunder Schlaf ist absolut grundlegend, damit sich der Körper gegen Krankheitskeime wehren kann. Sorgen Sie also für eine ausgiebige Nachtruhe. Das Mobiltelefon hat im Schlafzimmer nichts zu suchen – ausser allenfalls im Flugmodus – und sollte bereits eine Stunde vor dem Zubettgehen weggelegt werden.

### Gesund essen

Noch gibt es in den Läden knackige Äpfel aus der Schweiz sowie allerlei Kohl- und Wurzelgemüse. Und bald kommen die frischen Zitrusfrüchte aus dem Süden. Essen Sie täglich Früchte und rohes oder schonend gekochtes Gemüse in verschiedenen Farben und ernähren Sie sich insgesamt vielseitig. Ist eine Erkältung im Anzug, können Sie sich mit zinkhaltigen Nahrungsmitteln stärken: Kerne und Samen, Linsen, Kefen, aber auch Milchprodukte, etwas Fleisch oder Hühnerbrühe.

### Sauna besuchen

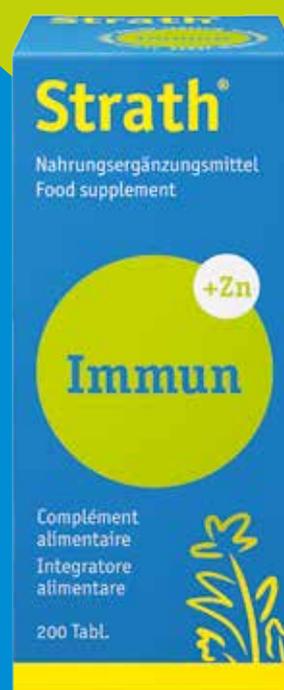
In Schweden haben Saunagänge eine lange Tradition. Jetzt ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass der abrupte Wechsel zwischen extremer Hitze und Abkühlung im kalten Wasser das Immunsystem trainiert und auch verschiedene andere positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Auch hier gilt aber: Wenn man bereits etwas angeschlagen ist, sollte man dem Körper diese Kur nicht zumuten.

### Beim ersten Niesen reagieren

Achten Sie auf erste Erkältungszeichen wie ein Brennen im Hals, eine juckende Nase oder vermehrtes Niesen. Wenn Sie sich den fiesen Eindringlingen sofort entschieden entgegenstellen, können Sie eine Ausbreitung jetzt vielleicht noch verhindern. Trinken Sie heissen Tee, gurgeln Sie mit ausgekochtem Ingwer, Salbeitee oder Salzwasser. Auch Kräuterpastillen erhöhen die Durchblutung in der Rachenschleimhaut und schützen vor dem Austrocknen. Die Nasenschleimhaut können Sie mit einem nicht medikamentösen Natriumchlorid-Spray befeuchten oder mit Salzwasserlösung spülen. Dies erschwert den Viren das Eindringen. Gehen Sie früh schlafen. <

# Barfuss laufen.

## Im Schnee.



## Natürlich mehr für dein Immunsystem.



Schweizer  
Produkt

Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

**Strath®**  
bio-strath.com



## NEU AUF DEM SPIELPLAN: STÜCK IN DREI AKTEN

---

Wie jeden Winter freuen wir uns, in unseren Schulen, Zügen, Bussen und Büros das Gastspiel des Stückes «Schnupfen und Erkältung» in drei Akten ankündigen zu dürfen – ein vielversprechendes Spektakel!

Isabelle Hulmann, Apothekerin

### 1. Akt: Die ersten Anzeichen

**Alles beginnt mit einem Kratzen im Hals, wiederholtem Niesen oder einem Kälteschauer, der über den Rücken läuft und das unbestimmte Gefühl vermittelt, möglicherweise ein Virus eingefangen zu haben.**

Jede und jeder von uns weiss selbst genau, welche Symptome im jeweiligen Fall einen Schnupfen ankündigen. Treten diese Anzeichen auf, gibt es nur eine einzige richtige Reaktion: Bringen Sie sich in Sicherheit! Das kann bedeuten, sich auszuruhen und darauf zu achten, frische, vitaminreiche Speisen zu sich zu nehmen und viel zu trinken. Möglicherweise reichen diese grund-

legenden Massnahmen aus, um dem Virus einen Riegel vorzuschieben – vielleicht aber auch nicht! Hier kommt es ganz auf den Zustand des Immunsystems und die Menge an Viren an, die angreifen. Auch wenn die Wirksamkeit dieser Massnahmen wissenschaftlich nicht belegt ist, schwören manche auf die Einnahme von Zink und Vitamin C in grossen Mengen, sobald sich die ersten Anzeichen einer Erkältung bemerkbar machen.

**Zugabe, die es auf das Herz abgesehen hat**

Eine **Myokarditis** (Entzündung des Herzmuskels) und eine **Perikarditis** (Entzündung des Herzbeutels) sind Komplikationen, die bei einer Erkältung oder Grippe relativ selten, bei einer Covid-19-Erkrankung jedoch auch etwas häufiger vorkommen.

Sollte jemand im Anschluss an eine Infektionskrankheit der Atemwege Schmerzen im Brustkorb verspüren, die teilweise auch ausstrahlen können, oder unter Atemproblemen, Herzflattern, Erschöpfung oder Fieber leiden, könnte es sich um eine Myokarditis oder Perikarditis handeln, was unbedingt ärztlich abgeklärt werden muss. Die Ärztin oder der Arzt stellt die Diagnose nach Abhören des Herzens, verschiedenen Bluttests und weiteren Untersuchungen wie einem Elektrokardiogramm, einer Echokardiografie und einer Kernspinuntersuchung. Der wichtigste Rat ist Ruhe, damit sich die Entzündung nicht verschlimmert und es nicht zu einer Störung der Herzfunktion kommt. Die Behandlung beinhaltet Entzündungshemmer und Schmerzmittel. Die ärztliche Nachsorge ist von grosser Bedeutung, da sichergestellt werden muss, dass die Heilung vollständig erfolgt und es nicht zu Rückfällen kommt.

**2. Akt: Die Viren sind los**

**Die Erkältung ist voll ausgebrochen: Ein grosser Bedarf an Taschentüchern, zunächst trockener, später dann produktiver Husten, Hals- und Kopfschmerzen und manchmal auch Fieber stellen sich ein.**

Die Krankheit spielt sich vor allem in der Nase und in den Atemwegen ab. Die Nasenschleimhaut, die die Nase innen auskleidet, wird von den Viren attackiert und entzündet sich: Sie schwillt an und produziert mehr oder weniger grosse Mengen an Sekret von unterschiedlicher Viskosität, was entweder zu einer laufenden oder einer verstopften Nase führt. Die Atmung durch die Nase ist nicht mehr möglich und der Geruchssinn ist quasi nicht mehr vorhanden! Dazu kommen häufig ein gereizter Hals, da Sekrete den Rachen hinunterfliessen, manchmal auch Kopfschmerzen aufgrund der stark angeschwollenen Schleimhäute und unter Umständen auch Husten. Behandeln lässt sich all dies rein symptomatisch: durch Trinken von Kräutertees, die das Abfliessen der Sekrete beschleunigen, durch spezifische Erkältungsmittel und bei Bedarf auch durch die Einnahme von Schmerzmedikamenten. Viel Ruhe trägt dazu bei, die Erkrankung schneller zu überwinden. Letztlich wird das Immunsystem die Oberhand gewinnen!

## Verstopfte Nase? Sinupret® extract befreit.



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

*Schnupfen und Erkältung spielen sich vor allem in der Nase und in den Atemwegen ab.*

**3. Akt: Ein temporärer Sieg**

**Verabschiedet sich diese Erkältung schliesslich, ist zugleich auch gewiss, dass die nächste unausweichlich in absehbarer Zeit Einzug halten wird.**

Zunächst ist aber der Zeitpunkt für die Genesung gekommen und es sollte nichts überstürzt werden. Schonung ist weiterhin angesagt. Eine ausgewogene Ernährung und ein paar Nahrungsergänzungsmittel können sich positiv auf die Genesung auswirken. Ein schlecht auskurierter Schnupfen kann zu einer Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung) werden.

Wenn die Schmerzen nicht verschwinden wollen und Fieber auftritt, folgt der 4. Akt beim Arzt oder bei der Ärztin. Gleiches gilt, wenn sich Symptome zeigen, die das Herz betreffen (siehe Box Seite 11). <

**Wenn die Protagonisten noch (sehr) jung sind**

Da Säuglinge bis zum Alter von etwa drei Monaten nur durch die Nase atmen, ist ein Schnupfen für sie besonders lästig. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Nase mithilfe einer Kochsalzlösung von Schleim zu befreien, eventuell auch durch Verwenden eines Nasensaugers für Babys. Wenn Kinder durch den Mund einatmen, bleibt die Luft kalt und trocken, da sie nicht wie bei der Nasenatmung befeuchtet und erwärmt wird. Kalte, trockene Luft tritt in die Bronchien und löst einen Hustenreiz aus!

Eine Möglichkeit, die Symptome zu lindern, ist die Anwendung von gefässverengenden Nasentropfen, dies sollte jedoch nur über kurze Zeit und in einer für die Anwendung bei Kindern geeigneten Dosierung erfolgen. Eine weitere Möglichkeit zur Befreiung der Atemwege bietet die Aromatherapie. Besonders wohltuend ist es auch, den Rücken und die Brust des Kindes mit einer Kindersalbe auf Basis ätherischer Öle einzureiben. Auch der Zusatz eines gegen Bronchitis oder Schnupfen wirksamen ätherischen Öls ins Badewasser (zum Beispiel Rosenholz oder Kampfer) ist sehr beliebt. Im Handel sind spezielle Produkte für kleine Kinder erhältlich. Diese Bäder tragen zur Entspannung bei und bereiten das Kind ideal auf das Zubettgehen vor.

**PRODUKTETIPPS**

**Tebofortin® – Fit im Kopf!**



Tebofortin® bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel. Eine gute Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sind wichtig für ein gut funktionierendes Gehirn. Der Ginkgo-Spezialextrakt sorgt für eine bessere Durchblutung bis in die kleinsten Gewebezellen. Tebofortin® kann das Gehirn und die geistige Leistungsfähigkeit wieder in Schwung bringen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Vitamin D3 - unentbehrlich für jeden Lebensabschnitt**



Vitamin D3 Wild Öl wird angewendet zur Vorbeugung und zur Behandlung von Vitamin-D-Mangelerkrankungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**ImmunVital – der beste Freund des Immunsystems**



Burgerstein ImmunVital Kapseln enthalten das wissenschaftlich sehr gut untersuchte Beta-Glucan (Wellmune®) aus Hefe sowie Vitamine und Spurenelemente. Die Vitamine C und D sowie die Spurenelemente Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Burgerstein ImmunVital unterstützt daher ideal in Zeiten erhöhter Belastung. Vegan.

Auch erhältlich als ImmunVital Sachets – mit feinem Holunderbeerengeschmack.

# Pretufen® Schnupfen & Erkältungsschmerzen Lindert Schnupfen mit Kopfschmerzen und/oder Fieber.

**Denn  
niemand kann  
Sie ersetzen.**



**Hier erfahren Sie mehr!**

Für jedes absolvierte Kurztraining «Tschüss Erkältung, Adieu Schnupfen, Ciao Halsschmerzen» gehen zusätzlich CHF 10 an die Stiftung THEODORA.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Pretufen® Schnupfen & Erkältungsschmerzen Z: Ibuprofenum 200 mg; Pseudoephedrini hydrochloridum 30 mg. I: Symptomatische Kurzzeitbehandlung der nasalen Kongestion im Zusammenhang mit einer akuten Rhinosinusitis mit vermutetem viralem Ursprung und Kopf[1]schmerz und/oder Fieber. D/A: Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren: ED: 1–2 Tabletten, max. TD: Bis 6 Tabletten. Tabletten unzerkaut mit Wasser einnehmen. KI: u. a. Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff und/oder andere NSAR, Kinder unter 15 Jahren, Schwangerschaft/Stillezeit, div. Magen-Darm-Erkrankungen, Blutungen, schwere Nieren[1]insuffizienz, div. Herzerkrankungen, div. Arzneimittel. W/V: u. a. Behandlungsdauer 3 Tage, Behandlungsabbruch u. a. bei Tachykardie, Palpitationen, neurologischen Zeichen. Einhaltung der Dosierung. Ältere Patienten, gleichzei[1]tige Einnahme von Diuretika/ACE-Hemmern, Asthma, Sportler, Fahrtüchtigkeit. IA: u. a. MAO-Hemmer, Sympatho[1]mimetika, NSAR, orale Gerinnungshemmer, Heparine, Lithium, SSRI Methotrexat, Permetrexed, Alkohol. UW: u. a. gastrointestinale Beschwerden, Erkrankungen des Nervensystems, psychiatrische Erkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, des Brustraums und Mediastinums. Liste D. Ausführliche Informationen: [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch).



## SCHWACHPUNKT KREUZ

---

Einer der häufigsten Gründe für Krankschreibungen sind Erkrankungen des Bewegungsapparates. Darunter fallen auch Rückenschmerzen, die zwar meist ungefährlich sind, aber dennoch sehr schmerzhaft sein können.

---

Christiane Schittny, Apothekerin

Es gibt einige Berufe, die den Rücken stark belasten können. Sofort denkt man dabei an Tätigkeiten, die das Heben schwerer Lasten oder harte körperliche Arbeit beinhalten. Vergessen wird oft, dass auch sitzende oder stehende Tätigkeiten ganz schön ins Kreuz gehen können. Klar ist: Der Rücken braucht regelmässiges Training, um fit zu bleiben. Eine zu grosse Belastung kann auf Dauer schaden – Inaktivität allerdings auch!

### Die Schmerzen richtig einordnen

«Hexenschuss», «Ischias», «Bandscheibenprobleme», «Lumbago» oder «Kreuzschmerzen» sind einige Begriffe, die im Grunde genommen alle das Gleiche bezeichnen: Nämlich Schmerzen im unteren Teil des Rückens, die manchmal auch in andere Körperregionen ausstrahlen können. Akute Rückenschmerzen setzen oft ziemlich plötzlich ein und verschwinden meist schon nach ein paar Tagen oder nach wenigen Wochen von allein. Chronische Rückenschmerzen sind seltener und können über einen längeren Zeitraum bestehen. Bei wiederkehrenden oder starken Schmerzen ist es deshalb besonders wichtig herauszufinden, was der Auslöser ist. Davon hängen die richtige Wahl der Therapie und somit auch die Aussicht auf Besserung oder Heilung ab.

### Viele Ursachen

Ein Blick auf die Anatomie des Rückens zeigt, wie komplex dessen Aufbau ist. Die Wirbelsäule ist wie ein «S» geschwungen und fungiert als Tragsäule des Körpers. Sie besteht aus 24 knöchernen, gegeneinander beweglichen Wirbelkörpern, die im unteren Bereich durch Kreuzbein und Steissbein fortgesetzt werden. Über 200 Muskeln, Sehnen und Bänder sorgen im Rückenbereich für Halt und Bewegung. Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich fest verwachsen die Bandscheiben. Sie bestehen aus weichem Faserknorpel, wirken als Stossdämpfer und sind verantwortlich für Elastizität und Biegsamkeit der gesamten Wirbelsäule.

*Akute Rückenschmerzen setzen oft ziemlich plötzlich ein und verschwinden meist schon nach ein paar Tagen oder nach wenigen Wochen von allein.*

Sowohl Wirbelkörper als auch Bandscheiben und Muskulatur können Anlass zu Rückenschmerzen sein. Auf Ebene der Wirbelkörper ist die Problemzone Nummer eins sicherlich das «Kreuz», das heisst der Übergang der beweglichen Wirbelsäule zum verwachsenen und fixierten Bereich des Kreuzbeins. Rund siebenzig Prozent der Beuge- und Streckbewegungen finden hier statt, dementsprechend gross sind auch Belastung und Verschleiss. Durch Verschiebungen der Bandscheiben und der Wirbelkörper können Nerven gequetscht werden, was extreme Schmerzen verursachen kann. Sehr häufig sind auch schmerzhaftes Verspannen der Muskulatur anzutreffen, die ihrerseits wiederum in einer Fehlbelastung der Wirbelsäule resultieren und zu zusätzlichen Problemen führen können.

### Das entlastet den Rücken

Bei akuten Rückenschmerzen gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich Erleichterung zu verschaffen.

- Bei verspannter Rückenmuskulatur kann Wärme Linderung bringen. In der Apotheke sind Wärmepflaster, wärmende Rheumasalben, medizinische Badezusätze oder Wärmepackungen erhältlich.
- Professionelle Massagen können die Muskeln lockern und dadurch den Schmerz besänftigen.
- Zum Schlafen sind oft bestimmte Liegepositionen besser als andere. Meist sind die Schmerzen in der Seitenlage am erträglichsten. Ein Kissen zwischen den Knien entlastet die Wirbelsäule zusätzlich.

### *Ein Blick auf die Anatomie des Rückens zeigt, wie komplex dessen Aufbau ist.*

- Bewegung hilft, schneller wieder auf die Beine zu kommen, denn dadurch trainiert und kräftigt man unter anderem die Rückenmuskulatur. Bettruhe ist nur bei extremen Schmerzen angesagt und auch dann nur so kurz wie möglich.

### Medikamente machen Sinn

Schmerzen verleiten dazu, eine «Schonhaltung» einzunehmen. Gerade dadurch aber kann die Wirbelsäule falsch belastet werden und wiederum mit Schmerzen antworten. Deshalb ist bei stärkeren Rückenschmerzen der Gebrauch von schmerzlindernden Medikamenten sinnvoll. Aber Achtung: Generell dienen Schmerzmittel dazu, akute Schmerzzustände zu überbrücken, sie sind keine Dauerlösung! Um eine grösstmögliche Schmerzfreiheit zu erlangen, sollte das Mittel regelmässig (aber ohne ärztliche Anweisung nicht länger als ein paar Tage) eingenommen werden. Die Zähne so lange zusammenzubeissen, bis man es vor Schmerzen kaum mehr aushält, bringt nicht viel. Die frühzeitige Bekämpfung der Rückenschmerzen erlaubt es, aktiv zu bleiben

# Lindert deine Rücken-schmerzen

✓ Löst verspannte und verhärtete Muskeln

✓ 12 Stunden Tiefenwärme



✓ Geruchsfrei und praktisch im Alltag

Weitere Produkte:  
Dolor-X  
Hot Gel  
und  
Roll-on



## Dolor-X Hot Pad

Selbsterwärmender Umschlag für den unteren Rücken



Mehr erfahren auf  
[www.dolor-x.ch](http://www.dolor-x.ch)

**axapharm**

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

*Generell dienen Schmerzmittel dazu, akute Schmerzzustände zu überbrücken, sie sind keine Dauerlösung!*

und somit noch stärkere Verspannungen zu vermeiden. Die Wahl des Arzneimittels richtet sich nach dem Schweregrad der Schmerzen. Folgende häufig verwendete Wirkstoffe sind rezeptfrei erhältlich: Ibuprofen, Diclofenac, Acetylsalicylsäure und Paracetamol. Reicht deren Wirkung nicht aus, kann der Arzt oder die Ärztin noch potentere Medikamente verschreiben. In besonders schweren chronischen Fällen kann ein chirurgischer Eingriff oft eine dauerhafte Lösung bringen.

### **Bewegung bringt viel**

Sowohl gegen akute Schmerzen als auch zur Vorbeugung von weiteren Rückenschmerzen hat sich Bewegung bestens bewährt. Eine kräftige Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule. Wer zu Rückenproblemen neigt, sollte seinen Rücken regelmässig trainieren. Einerseits bieten sich verschiedene Sportarten wie Schwimmen, Velofahren, Gymnastik, Skilanglauf oder Krafttraining (unter fachkundiger Anleitung) dafür an. Ausserdem gibt es mancherorts auch spezielle Kurse für Rückengymnastik.

### **Wann zum Arzt oder zur Ärztin?**

- Wer unter starken, länger dauernden oder immer wiederkehrenden Rückenschmerzen leidet, sollte die Ursache der Beschwerden abklären lassen.
- Wenn Lähmungserscheinungen, Gefühlsstörungen, Muskelschwäche oder Taubheitsgefühl auftreten, muss sofort ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.
- Bei starken Bewegungseinschränkungen, z. B. wenn das Bücken unmöglich ist, sollte gehandelt werden.
- Bei Rückenschmerzen, die mit Fieber und anderen Symptomen einhergehen, ist Vorsicht geboten.
- Bei Verdacht auf einen Wirbelbruch ist eine ärztliche Konsultation angebracht.

Andererseits lassen sich auch im Alltag immer wieder kleine Trainingseinheiten einbauen: Der Körper sollte nie lange in einer bestimmten Position bleiben. Gut ist es, die Muskulatur zwischendurch immer wieder zu bewegen und zu entspannen. Wer möglichst viel zu Fuss geht und den Gebrauch von «Bewegungsbremsen» wie beispielsweise Auto, Lift und Fernbedienung minimiert, trägt viel zu einer guten Rückengesundheit bei. <

**ThermaCare®**  
WÄRMEPFLASTER

**Wärmt den  
Schmerz weg**

Bis zu 16 Stunden Schmerzlinderung  
dank echter Tiefenwärme  
Patentierete Wärmeelemente  
Frei von Arzneiwirkstoffen

 VERFORA®



# Ich bin der Magen-Ätzi

**Säuren sind ätzend. Das weisst du sicher schon. Käme deine Haut damit in Berührung, würde die betroffene Stelle im Nu zerstört werden. So ist es kaum zu glauben, dass sich Salzsäure in deinem Magen befindet. Hast du schon einmal davon gehört?**

**Mir ist bekannt, dass Salzsäure eine stark reizende Flüssigkeit ist. Wie ist es möglich, dass unser Magen diese Strapazen so gut verträgt?**

*Magen-Ätzi:* Würde ich auf deine äusseren Hautschichten, also beispielsweise deinen Handrücken kommen, hättest du tatsächlich eine Hautverletzung. Dein Magen ist aber bestens gegen mich gewappnet. Seine Innenwand ist mit einer schützenden Schleimschicht ausgekleidet. So kann die Säure dem Magen nichts anhaben.

**Das kann ja sein. Trotzdem ist es ein komisches Gefühl für mich, dass sich Säure in meinem Körper befindet. Wofür brauche ich sie denn?**

Du brauchst mich, weil ich als Magensäure viele Aufgaben für dich übernehme. Wenn du etwas isst, landet der zerkaute Speisebrei nach dem Schlucken direkt im Magen. Er gelangt über deine Speiseröhre dorthin. Obwohl deine Zähne grössere Bissen in kleine Teile zerlegen und deine Zunge das Zerkaute mit viel Speichel vermischt, reicht das längst noch nicht für eine ausreichende Verdauung aus.

**Heisst das, dass du für mich notwendig bist, weil die Magensäure den Speisebrei noch weiter zerlegt?**

Du hast es erfasst! Als Bestandteil deines Magensaftes bin ich vor allem dafür zuständig, die Eiweisse aufzuspalten, die du zum Beispiel in Form von Fleisch, Fisch oder Eiern zu dir nimmst. Zudem bekämpfe ich Krankheitserreger wie Bakterien, die mit der Nahrung in den Magen gelangen, ohne dass du es merkst. Letztlich helfe ich dabei, deinen Mageninhalt so vorzubereiten, dass er problemlos durch das nur etwa ein Zentimeter grosse Durchgangstor (Pfortner) in deinen Dünndarm weiterrutschen kann.

**Mein Papi ärgert sich manchmal über Sodbrennen. Er sagt, er verspürt Schmerzen und ein Druckgefühl in seiner Speiseröhre. Hat das auch mit dir zu tun?**

Ich fürchte ja. Im Grunde mache ich zwar keine Probleme, weil ein Schliessmuskel am Ende der Speiseröhre dafür sorgt, dass ich im Magen bleibe. Wenn Menschen nun aber beispielsweise zu viel Alkohol trinken oder zu süss und

zu fett essen, vermehre ich mich zu stark. Durch zu grosse Nahrungsmengen oder häufiges Zigarettenrauchen wird dann auch noch der Schliessmuskel gelockert. So fliesse ich mühelos hinauf in die Speiseröhre, was tatsächlich zu schmerzhaften Reizungen führen kann.

**Kann mein Papi etwas dagegen tun?**

Zunächst ist es wichtig, dass er auf eine gesunde, gut verdauliche Ernährung achtet, eher kleine Portionen zu sich nimmt und kurz vor dem Schlafen nicht mehr allzu viel isst. Dein Papi könnte auch das Sodbrennen mit speziellen Medikamenten behandeln, die mich abschwächen oder dafür sorgen, dass ich mich nicht allzu sehr ausbreite.

Irene Strauss, Apothekerin



## Steckbrief Magen-Ätzi

- Ich bin ein wichtiger Bestandteil in deinem Magensaft, von dem du täglich bis zu drei Liter produzierst.
- Ich bin zwar so sauer, dass ich richtig ätzend wirke. Zum Glück ist deine Magenwand aber mit einer schleimigen Schicht ausgestattet, die den Magen vor Reizungen schützt.
- Als Salzsäure kann ich Eiweisse, die du zum Beispiel über Fisch, Fleisch und Eier aufnimmst, in kleinere Bestandteile zersetzen.
- Ich zerstöre auch Krankheitserreger wie Bakterien, die über das Essen in deinen Magen gelangen, und bin somit richtig nützlich für dich.





## KLEINE MILBE – GROSSE WIRKUNG

Die Hinterlassenschaften von Hausstaubmilben rufen bei manchen Menschen starke allergische Reaktionen hervor. Durch bestimmte Massnahmen kann die Belastung durch solche allergieauslösenden Stoffe (Allergene) deutlich gesenkt werden.

Klaus Duffner

Bei Allergien bekämpft die Körperabwehr mit einem Grossaufgebot unterschiedlicher Immunzellen einen «Feind», der eigentlich völlig harmlos ist. Man kennt bis heute mehr als 20 000 solcher Allergene, die bekanntesten sind Blütenpollen, Erdnüsse, Eier, Tierhaare, verschiedene Lösungsmittel, Insektengifte – und natürlich der Hausstaub. Allergien entstehen in zwei Phasen. In der Sensibilisierungsphase hat die Immunabwehr zum ersten Mal Kontakt mit Allergenen, etwa durch das Einatmen von Pollen oder Hausstaub. Bei allergieanfälligen Menschen wird dadurch das Immunsystem «scharf gemacht». Beim nächsten Kontakt kommt es dann zu einer mehr oder weniger heftigen allergischen Reaktion: Die Schleimhäute schwellen an, die Augen entzünden sich, die Nase läuft, es beginnt zu jucken und das Atmen fällt schwerer. Im Extremfall können sich daraus lebensbedrohliche Situationen entwickeln.

### Warm und feucht

Unter den Allergien gehören Hausstauballergien zu den häufigsten. Die winzigen und ungefährlichen Hausstaubmilben kommen bei uns in zwei Arten vor. Sie ernähren sich von mikroskopisch kleinen menschlichen Hautschuppen und fühlen sich am wohlsten, wenn es warm und feucht ist. Solche Bedingungen finden sich vor allem im Bett. So schwitzt ein Mensch in einer Nacht im Schlaf rund 200 Milliliter Feuchtigkeit aus. Ein Weibchen legt in seinem 30- bis 100-tägigen Leben zwischen 40 und 80 Eier. Da es

*Der wirksamste Schutz besteht darin, die Milbenbelastung zu senken.*

in der Heizperiode für die Tiere zu trocken wird, stirbt ein Grossteil von ihnen im Herbst und Winter ab. Die Milbenkörper und der Kot zerfallen und die Allergene werden in grossen Mengen freigesetzt und verwirbelt. Die typischen allergischen Reaktionen sind dann tropfende beziehungsweise verstopfte Nasen, gerötete, entzündete Augen, Niesen und Husten, Atemnot, juckende Haut, Kopfschmerzen oder Halskratzen.

### Schrittweise Verschlimmerung

In einer Studie der Berliner Universitätsmedizin Charité wollte man wissen, auf welche Milbenstoffe das Immunsystem reagiert. Dazu wurden Blutproben analysiert, die Ärzte und Ärztinnen von 722 Kindern mit Hausstaubmilbenallergien während ihrer ersten 20 Lebensjahre regelmässig gesammelt hatten. Es zeigte sich, dass die Kinder zu Beginn ihrer Allergie auf drei bestimmte Stoffe aus dem Kot der Milben reagierten. Bei einigen Kindern wurde es dann schlimmer. Sie entwickelten Antikörper gegen weitere vier Bestandteile aus dem Milbenkot. Schliesslich verschlechterte sich bei manchen Kindern die Allergie noch weiter. Sie reagierten nicht nur auf den Milbenkot, sondern auch auf fünf bestimmte

*Hausstaubmilben fühlen sich am wohlsten, wenn es warm und feucht ist.*

Stoffe, die direkt vom Milbenkörper stammten. Mit diesen neuen Erkenntnissen, so die Hoffnung der Forschenden, könnte die Hausstauballergie viel spezifischer behandelt werden.

### Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten

Wie kann man sich gegen eine Hausstauballergie wehren? Der wirksamste Schutz vor allergischen Beschwerden ist es, die Milbenbelastung zu senken und die Allergieauslöser zu vermeiden. Dies geschieht über spezielle Massnahmen und Verhaltensregeln (siehe Box). Zusätzlich lassen sich die Beschwerden durch verschiedene Medikamente behandeln, die auch bei anderen allergischen Reaktionen zum Einsatz kommen. So lindern Antihistaminika als Tablette oder Nasenspray allgemeine Allergiesymptome. Diverse Augentropfen können bei Augenbeschwerden helfen. Kortikosteroide wirken als Nasenspray abschwellend auf die Nasenschleimhäute. Nur kurz (max. fünf bis sieben Tage) sollten Nasentropfen und Nasensprays mit abschwellenden Substanzen verwendet werden, da ihre Wirkung schnell nachlässt. Für Patientinnen und Patienten mit Asthma und zugleich allergischem Schnupfen können entzündungsmindernde Leukotrienantagonisten eingesetzt werden. Schliesslich helfen Mastzellstabilisatoren bei allergischem Schnupfen und allergischer Bindehautentzündung, indem sie die Ausschüttung bestimmter Immunzellen verhindern. Die Wirksamkeit homöopathischer Mittel ist wissenschaftlich umstritten. Ihr Vorteil: Sie machen keine Nebenwirkungen.

### Dauerhafte Lösung

Wer jedoch das Übel an der Wurzel packen will, der sollte sich über einen längeren Zeitraum einer Hyposensibilisierung unterziehen. Dabei spritzt der Arzt oder die Ärztin die Milben-

### Tipps für Milbenallergikerinnen und Milbenallergiker

- Wohnung gut lüften und trocken halten. Schlafzimmer nicht über 18 bis 20°C beheizen.
- Regelmässig Bettdecken, Kissen und Bettwäsche waschen, öfter Teppiche saugen und die Wohnung putzen. Beim Staubsaugen spezielle Feinstaubfilter verwenden.
- Keine Klimaanlage, Ventilatoren oder Heizlüfter, die die Luft aufwirbeln, laufen lassen.
- Keine Staubfänger wie Kuscheltiere, viele Kissen, schwere Vorhänge, offene Bücherregale oder Polstermöbel im Schlafzimmer platzieren.
- Milbenschutzbezüge (Encasing) für Matratzen, Bettdecken und Kissen benutzen.
- Kuscheltiere bei 60°C waschen oder für 24 Stunden ins Gefrierfach legen und danach bei niedrigeren Temperaturen waschen.
- Keine Topfpflanzen im Schlafzimmer halten.
- Geeignete Raumluftreiniger gegen die Allergenbelastung kaufen.
- Ferien am besten im Gebirge (über 1500 Meter) verbringen.
- Wenn möglich keine haarigen Haustiere halten.

allergene in langsam steigenden Dosierungen regelmässig unter die Haut oder die Betroffenen nehmen sie als Tropfen oder Tablette unter die Zunge (sublingual) zu sich. Dabei wird der Körper langsam an das Allergen «gewöhnt». Im Idealfall sind dem Immunsystem die Allergieauslöser dann irgendwann egal und der «Feind» wird zum «Freund». <

Zur natürlichen  
Befeuchtung und  
zum Schutz der Augen  
mit Sanddornöl

**Ω7 SANDDORN**  
ARGOUSIER VISION  
Pharma Medica





## UNANGENEHM, ABER GUT BEHANDELBAR

---

Kennen Sie das Gefühl von trockenen Augen? Sie brennen, sind gereizt und fühlen sich manchmal sandig an. Im Interview erklärt der Augenarzt Prof. Dr. med. David Goldblum, was man dagegen tun kann.

---

Christiane Schittny, Apothekerin

### **Trockene Augen sind ein häufiges Phänomen. Gibt es Schätzungen, wie viele Menschen davon betroffen sind?**

*Prof. Dr. med. David Goldblum:* In unserer Gesellschaft hat heute etwa jede fünfte Person mit dem «Sicca-Syndrom» beziehungsweise mit trockenen Augen zu kämpfen. Tendenz steigend. In der Schweiz sind wahrscheinlich ungefähr vierzig Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner in irgendeiner Weise davon betroffen.

### **Und wen trifft es besonders?**

Das «Trockene-Augen-Syndrom» ist eine der häufigsten Augenerkrankungen und kann Menschen jeden Alters betreffen. Meist leiden Menschen im Alter von vierzig bis fünfzig Jahren unter trockenen Augen. Frauen sind aus hormonellen Gründen häufiger betroffen als Männer, oft verstärken sich die Beschwerden nach den Wechseljahren. Auch Erkrankungen wie etwa Diabetes oder rheumatologische Krankheitsbilder können zu einem trockenen Auge führen. Lidrandentzündungen, Medikamente, entzündliche Krankheiten, eine geringe Luftfeuchtigkeit und Bildschirmarbeit können die Tränenzusammensetzung und somit den Tränenfilm beeinflussen. Klimaanlage und Ventilatoren sowie beheizte Räume können ebenfalls zu trockenen Augen beitragen.

### **Wann spricht man von trockenen Augen und was sind die häufigsten Beschwerden?**

Beim trockenen Auge handelt es sich konkret um die Trockenheit der Augenoberfläche. Früher definierte man die Krankheit

*«Bei langer Bildschirmarbeit sollte man regelmässig Pausen einlegen und bewusst mehrmals blinzeln.»*

als Mangel an Tränenflüssigkeit. Doch dies ist nicht in jedem Fall der Auslöser. Heute weiss man, dass häufig auch die Abgabe von Fett aus den Talgdrüsen der Lider gestört sein kann.

Unsere Tränenflüssigkeit besteht aus einem wässrigen und einem fettigen Teil. Die Ursache des trockenen Auges liegt entweder im reduzierten oder falsch zusammengesetzten fettigen Teil des Tränenfilms oder in einer Verminderung des wässrigen Teils. Die Instabilität des Tränenfilms kann langfristig zu einer Entzündung und Schädigung der Augenoberfläche führen. Bemerkbar macht sich die Erkrankung meist durch brennende und gereizte Augen,

### **Dass trockene Augen häufig tränen, klingt paradox. Warum ist das so?**

Tatsächlich mag es paradox klingen, doch wenn die Augenoberfläche zu trocken ist, entsteht dadurch eine Entzündung und Reizung. Die Verschaltung in unserem Gehirn registriert «trockenes Auge» und gibt entsprechend der Tränenrüse den Auftrag zur Mehrproduktion, die dann übertreibt, weshalb es zu einem tränenden Auge kommen kann.

## **Pallas Kliniken**

Exzellente Medizin +  
Menschliche Behandlung

## **Fragen zum trockenen Auge?**

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

[www.pallas-kliniken.ch/trockenes-auge](http://www.pallas-kliniken.ch/trockenes-auge)

### **An folgenden Standorten finden Sie uns:**

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

**Gibt es Möglichkeiten vorzubeugen, zum Beispiel durch eine spezielle Ernährung oder eine Lebensstilanpassung?**

Es gibt diverse Massnahmen, um Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Beispielsweise sollten Räume eine ausreichende Luftfeuchtigkeit aufweisen. Bei langer Bildschirmarbeit sollte man regelmässig Pausen einlegen und bewusst mehrmals blinzeln. Diese kleine Übung hilft, trockenen Augen vorzubeugen: Schliessen Sie für zwei Sekunden entspannt die Augen.

Eine Massage der Augenlider kann ebenfalls guttun: Bei geschlossenen Augen das Unterlid von unten nach oben und das Oberlid von oben nach unten in Richtung Lidspalte sanft massieren, um verstopfte Talgdrüsen auszupressen. Auch warme Umschläge oder Gelpads helfen, den eingetrockneten Talg in den Talgdrüsen zu verflüssigen.

Was die Ernährung betrifft, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren wie Fisch, Raps- und Olivenöl sowie Nüsse könnten sich positiv auf den Tränenfilm auswirken, wobei die Studien dazu unterschiedlich beurteilt werden.

**In der Apotheke sind Augentropfen oder Augengele erhältlich, die Linderung bringen. Was empfehlen Sie hier und wie wirken diese Augentropfen?**

Tränenersatzmittel-Augentropfen, sogenannte «künstliche Tränen», sind ein wichtiger Ansatz. Zu empfehlen sind Präparate ohne Konservierungsmittel, denn Konservierungsmittel können die Augenoberfläche zusätzlich reizen. Die meisten Produkte enthalten Hyaluronsäure, Carbomere oder Carmellose. Diese



**Prof. Dr. med. David Goldblum,**  
Chief Medical Officer Pallas  
Kliniken, Facharzt für  
Augenheilkunde,  
spez. Ophthalmochirurgie

Moleküle helfen, den Tränenfilm zu stabilisieren. In schweren Fällen sind allerdings medizinische Abklärungen und eine Kombination von verschiedenen Therapiemöglichkeiten unerlässlich.

**Gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel oder Tabletten, die gegen trockene Augen eingesetzt werden können?**

Omega-3-Fettsäuren zum Einnehmen könnten helfen, trockenen Augen vorzubeugen, wobei die Studienlage nicht eindeutig ist.

**Und wenn das alles nicht genügend hilft: Würden sich auch chirurgische Lösungen anbieten?**

Es gibt kleinere chirurgische Eingriffe, die sehr hilfreich sein können. So kann der Augenarzt oder die Augenärztin kleine sogenannte «Plugs» in den Abfluss der Tränenwege einsetzen, um den Abfluss der verminderten Tränenflüssigkeit zu reduzieren. Diese Stöpsel können jedoch gelegentlich herausfallen. Durch eine kleine Operation kann man den Abfluss auch permanent verschliessen.

**Wie muss man sich diese Eingriffe vorstellen und wie erfolgreich sind sie?**

Der oben erwähnte Eingriff ist in lokaler Anästhesie ambulant rasch durchgeführt und sehr erfolgreich und komplikationsarm. Andere Eingriffe (zum Beispiel Mundspeicheldrüsentransplantationen oder Neurotisationsoperationen) sind sehr selten, deutlich aufwendiger und weisen unterschiedliche Erfolgsraten auf.

**Herr Prof. Dr. Goldblum, wir bedanken uns recht herzlich für Ihre spannenden Ausführungen.** <

Trockene Augen?

Hilft bei trockenen,  
gereizten und  
tränenden Augen.

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

# STILLE GEFAHR

Etwa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung leidet an zu hohem Blutdruck. Da dieser für sich gesehen keine Beschwerden verursacht, bleibt er oft unerkannt. Eine regelmässige Kontrolle des Blutdrucks kann Folgeschäden verhindern.

Christiane Schittny, Apothekerin

Ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg spricht man von erhöhtem Blutdruck. Wenn ein unbemerkter oder unbehandelter erhöhter Blutdruck über längere Zeit anhält, kann dies zu Schädigungen des Herzens und der Gefässe führen. Da das Herz ständig gegen einen erhöhten Widerstand anpumpen muss, wird es aussergewöhnlich stark belastet, was eine Herzschwäche nach sich ziehen kann. Zudem werden auch die Blutgefässe mehr als nötig beansprucht: Ihre flexiblen Wände werden starr und verdicken sich, der Durchmesser der Gefässe wird verringert. Dadurch

wird die Durchblutung vieler Organe wie Herz, Gehirn, Nieren oder Augen verschlechtert.

Viele Erkrankungen gehen mit mehr oder weniger spezifischen Beschwerden einher, sodass man meistens merkt, wenn etwas nicht stimmt. Nicht so bei erhöhtem Blutdruck. Das Gefährliche ist hier, dass man meistens keine – oder wenn, dann höchstens unspezifische – Symptome verspürt. So kann viel wertvolle Zeit vergehen, bis man dieser Krankheit auf die Spur kommt. Trotzdem: Wenn man häufiger etwa unter Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten oder Atemnot während körperlicher Belastung leidet, sollte man einen erhöhten Blutdruck in Betracht ziehen. Unabhängig davon empfiehlt es sich, seinen Blutdruck in regelmässigen Abständen – mindestens ein- oder zweimal im Jahr – ärztlich kontrollieren zu lassen.

Es ist aber auch nicht schwierig, den Blutdruck für eine engmaschigere Kontrolle selbst zu messen. Vor der Messung sollten etwa fünf Minuten Ruhezeit eingerechnet werden. Genaue Messungen liefern sowohl Geräte mit Armmanschetten als auch Geräte fürs Handgelenk. Wichtig ist jedoch, dass die Geräte seriös geeicht und regelmässig professionell gewartet sind und dass sich die Manschetten während der Messung immer auf Herzhöhe befinden! Manschetten für den Oberarm müssen zwei Drittel der Oberarmlänge abdecken und einen korrekten Umfang ausweisen: Es gibt zum Beispiel spezielle Manschetten für Kinder oder für Menschen mit grösserem Oberarmumfang. <

## Veroval® DUO CONTROL BLUTDRUCK

HARTMANN



Kombiniert  
2 Messmethoden



**DUO SENSOR-Technologie**

Speziell geeignet für Patienten  
mit Herzrhythmusstörungen



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

Das Veroval® Duo Control  
Blutdruckmessgerät für den Oberarm.

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





## REINE HERZENSSACHE

---

«Nimm dir nicht immer alles so zu Herzen.» Wie viel Wahrheit in diesen Worten steckt, ist vielen gar nicht bewusst. Denn unsere Psyche hat einen grossen Einfluss auf unsere Herztätigkeit.

---

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Psychisch bedingte Herzprobleme sind keine Seltenheit. Durch Stresssituationen, Ängste und Depressionen kann unser Herz gerne mal ins Stolpern geraten. Während unsere Psyche bei angeborenen Herzerkrankungen oder Herzinsuffizienz kaum eine Rolle spielt, kann sie hingegen Blutdruck, Puls und Herzrhythmus ganz schön aus dem Ruder bringen. Bei psychisch bedingten Herzbeschwerden verspüren die Betroffenen ganz klare Symptome, am Herz selbst können allerdings keine Schäden festgestellt werden. Interessant ist ebenfalls, dass Patientinnen und Patienten, die unter

diesem Phänomen leiden, in der Regel jünger sind als diejenigen mit organischen Herzerkrankungen.

Stress und Depressionen begünstigen aber auch organische Herzbeschwerden und zählen zu den Risikofaktoren besonders für Herzinfarkt. Wir wollen uns aber vorsätzlich mit dem psychologischen Aspekt unseres Herzens befassen. Die Verbindung von Psyche und Herz hat in den letzten Jahrzehnten eine neue Fachrichtung hervorgebracht: die Psychokardiologie, die sich genau mit dieser Wechselwirkung auseinandersetzt.

*Bei psychisch bedingten Herzbeschwerden verspüren Betroffene klare Symptome.*

#### Woher kommt der «Herzschmerz»?

Wie bereits erwähnt, sind die Ursachen von psychisch bedingten Herzbeschwerden Stress, Depressionen und Ängste. Vor allem beim Stress wollen wir noch genauer hinschauen, denn oftmals wird Alltagsstress als harmlos und sogar als normal abgetan. Stress entsteht nicht nur im Alltag bei der Arbeit oder zu Hause, sondern genauso durch negative emotionale Erlebnisse wie zum Beispiel Trennungen oder den Verlust einer geliebten Person. Stress ist dabei nicht gleich Stress. Wie er wahrgenommen wird und sich äussert, hängt von der persönlichen Stressresistenz, dem Ausmass und der Art des Stresses ab.

Gleichermassen lösen Ängste und oft auch Depressionen Stresssituationen aus. Als Reaktion darauf reagiert unser Körper: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und es werden zahlreiche Hormone ausgeschüttet. Eigentlich ein ganz natürlicher Mechanismus. Bei den betroffenen Personen reagiert der Körper aber viel heftiger auf eine solche Stresssituation und überdies bleibt dieser angespannte Zustand auch länger bestehen. Es kann

#### Wenn das Herz die Seele krank macht

Umgekehrt können auch Herzkrankheiten psychischen Stress auslösen. Zum Beispiel wenn Menschen durch schwerwiegende Ereignisse wie einen Herzinfarkt Todesängste durchgestanden haben und sich vor weiteren Ereignissen fürchten. Oder auch wenn chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie eine Herzinsuffizienz Gefühle der Angst und Hilflosigkeit auslösen. Die Patientinnen und Patienten machen sich Sorgen um ihre Lebensqualität und den weiteren Krankheitsverlauf. Das Vertrauen in das Herz selbst und dessen gutes Funktionieren ist angeschlagen. Folgen sind oftmals Angststörungen, Depressionen oder Panikattacken. Hier kann sich ein Teufelskreis öffnen: «Stress verursacht Herzbeschwerden – Herzbeschwerden verursachen Stress», aus dem es auszubrechen gilt.

### Burgerstein Mood:



„Ich bin eine Stimmungskanone.“

Burgerstein Mood für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht. Mit Safran, Melisse sowie Vitamin B6 und B12, die dazu beitragen, das Nervensystem zu unterstützen.



**Tut gut.**

**Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

zu Verspannungen der Muskeln oder gar zu einer Verkrampfung der Herzkranzgefäße kommen.

### Teils massive Symptome

Die Patientinnen und Patienten klagen über Herzrasen, Herzklopfen sowie Herzschmerz. Diese Symptome können akut oder über einen längeren Zeitraum bestehen. Speziell das «Broken Heart Syndrom» wird diesbezüglich oft als Reaktion auf eine Extremsituation wie zum Beispiel einen Todesfall oder eine Trennung geschildert. Bei diesem Syndrom treten Symptome ähnlich einem Herzinfarkt auf: Herzschmerzen, Stechen, Ausstrahlung in den linken Arm sowie Engegefühl im Brustbereich. Personen, die dies erleben, können regelrecht in Panik verfallen. Sie schwitzen, fühlen sich schwindelig und ringen um Atem.

### Wie wird behandelt?

All diese Symptome müssen, wenn sie erstmals auftreten, von einem Arzt oder einer Ärztin untersucht werden. Denn sie können immer noch auf eine organische Herzerkrankung wie einen Infarkt hindeuten. Werden nach einer gründlichen Untersuchung des Herzens jegliche Schäden ausgeschlossen und beim Patienten oder bei der Patientin ein seelischer Druck nachgewiesen, wird ein psychisch bedingtes Herzleiden vermutet. Als Therapie sind in erster Linie Entspannungs- und Atmungsübungen wichtig. Sie tragen zur Muskelentspannung und Beruhigung bei. Ferner ist autogenes Training Erfolg versprechend. Oftmals wird

*Als Reaktion auf Stress schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt und es werden zahlreiche Hormone ausgeschüttet.*

auch eine Psychotherapie empfohlen, damit die Betroffenen über ihre Ängste und Probleme sprechen und diese bewältigen können. Zusätzlich kann der Arzt oder die Ärztin Beruhigungsmittel oder Antidepressiva verschreiben.

Betroffene dürfen ebenfalls auf nicht rezeptpflichtige pflanzliche Hilfsmittel zurückgreifen. Baldrian, Passionsblume und Lavendel werden als natürliche Beruhigungsmittel empfohlen. Eine sehr gute stimmungsaufhellende Eigenschaft hat Johanniskraut. Hierbei sollten aber Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachtet werden: Die Rücksprache mit einer Fachperson in der Arztpraxis oder in der Apotheke gewährt diesbezüglich Sicherheit. <



## Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

**remotiv®** mit Johanniskrautextrakt – wirkt beruhigend und ausgleichend bei gedrückter Stimmung, Stimmungslabilität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit.

AB 12 JAHREN.

1 TABLETTE TÄGLICH.



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

2021/1617

**zeller**

# NÄHRSTOFFVERSORGUNG IN DER SCHWEIZ

Über gesunde Ernährung wird viel geschrieben. Doch wie gut sind Menschen in der Schweiz tatsächlich mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt? Christine Zuberbühler, Ernährungswissenschaftlerin, nimmt Stellung.

Susanna Steimer Miller

**Frau Zuberbühler, Sie haben die Daten der Nationalen Ernährungserhebung menuCH analysiert. Mit welchen Vitaminen und Mineralstoffen ist die Schweizer Bevölkerung ausreichend versorgt?**

*Christine Zuberbühler:* Die Zufuhr der Vitamine Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C und E sowie der Mineralstoffe Natrium, Chlorid und Phosphor scheint für den grössten Teil der Schweizer Bevölkerung ausreichend zu sein.

**Wo besteht eine Unterversorgung?**

In der Schweiz könnten vor allem ältere Menschen – und insbesondere die Frauen aus dem Tessin – knapp bis ungenügend mit Mikronährstoffen versorgt sein. Die Zufuhr von Vitamin D, Folat, Pantothensäure, Kalium, Calcium, Jod sowie Eisen bei Frauen liegt unter der Empfehlung. Knapp in der Zufuhr ist zudem Magnesium.

Die anhand der menuCH-Daten berechnete Mikronährstoffzufuhr basiert auf dem Verzehr von Lebensmitteln. Die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln konnte nicht eingerechnet werden.

*«Ältere Frauen ab 65 Jahren sind im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen tendenziell am ehesten ungenügend mit Mikronährstoffen versorgt.»*

Das führt dazu, dass die Mikronährstoffzufuhr anhand dieser Daten unterschätzt wird. Um sich ein Bild des tatsächlichen Versorgungsstatus machen zu können, bräuchte es Analysen des Mikronährstoffgehalts im Blut oder Urin. Solche Untersuchungen sind jedoch auf Bevölkerungsebene nicht realisierbar.

**Gibt es Unterschiede bei der Versorgung zwischen den Geschlechtern?**

Ja. Männer sind gemäss den menuCH-Daten mit den meisten Vitaminen, insbesondere mit Vitamin B<sub>12</sub>, deutlich besser versorgt als Frauen. Männer essen insgesamt mehr als Frauen. Lediglich bei

Vitamin C weisen Frauen eine höhere Zufuhr auf als Männer, wahrscheinlich, weil Frauen mehr Früchte und Gemüse essen.

Bei den Mineralstoffen liegen die grössten Unterschiede bei Eisen und Zink. Die Eisenzufuhr liegt bei den Frauen durchschnittlich dreissig Prozent unter der empfohlenen täglichen Zufuhr, wohingegen die Männer infolge des höheren Fleischkonsums gut mit Eisen versorgt sind.

Ähnlich wie es sich bei den Frauen bezüglich Eisen verhält, scheint es bei den Männern hinsichtlich von Zink zu sein. In keiner der Altersgruppen erreichen die Männer die empfohlene Zinkzufuhr, sie liegt durchschnittlich zwölf Prozent darunter. Frauen scheinen gut mit Zink versorgt zu sein. Das könnte daran liegen, dass Frauen möglicherweise mehr Vollkornprodukte konsumieren.

### Haben Sie Unterschiede zwischen den drei Sprachregionen festgestellt?

Ja, insbesondere für Vitamin B<sub>12</sub>, Eisen und Calcium. Die Männer aus der Romandie und dem Tessin nehmen gemäss menuCH mehr als doppelt so viel Vitamin B<sub>12</sub> über die Ernährung auf, als dies von den Gesellschaften für Ernährung in der Schweiz, Deutschland und Österreich D-A-CH empfohlen wird. Hingegen erreichen die Deutschschweizer Frauen als einzige Gruppe die Empfehlung für die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> nicht. Die Tessiner Frauen weisen die tiefste Eisenzufuhr auf und die Frauen aus der Romandie scheinen mit Calcium am schlechtesten versorgt zu sein.

«Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass auch bei einer veganen Ernährungsweise genügend Mikronährstoffe zugeführt werden können.»

### Welche Bevölkerungsgruppe ist tendenziell am stärksten von einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen betroffen?

Ältere Frauen ab 65 Jahren sind im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen tendenziell am ehesten ungenügend mit Mikronährstoffen versorgt. Eine Ausnahme bilden die Vitamine A, C und D.

### Immer mehr junge Frauen ernähren sich vegetarisch oder vegan. Welche Folgen hat dieser Trend?

Dieser Trend betrifft nicht nur junge Frauen, sondern allgemein junge Leute aus städtischen Gebieten. Nach heutigen Erkenntnissen birgt eine ausgewogene vegetarische Ernährung kein erhöhtes Risiko für eine Mikronährstoffunterversorgung. Zur veganen Ernährung lassen die menuCH-Daten leider keine gesicherte Aussage zu, da sich zu wenige der Studienteilnehmenden vegan ernähr-

**MAGNESIUM**  
**Diasporal®**  
activ

**FÜR ENTSPANNTE MUSKELN. UND GANZ NEUE ZIELE.**

**375 mg**  
Hochdosiert

**1x**  
1x täglich

**Schnell**

**VEGAN**  
Vegan

**Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und [www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)

Schweizer Lebensmittelpyramide – Empfehlungen und Realität klaffen auseinander



Quelle: Chatelan et al. Nutrients 2017; 9, 1163; doi: 10.3390/nu9111163

ten. Grundsätzlich kann aber davon ausgegangen werden, dass auch bei einer veganen Ernährungsweise genügend Mikronährstoffe zugeführt werden können, um ein gesundes Leben zu führen, wenn Betroffene über die entsprechenden Kenntnisse verfügen.

Wie gut hält sich die Bevölkerung in der Schweiz an die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide?

Eine entsprechende Auswertung der ersten nationalen Ernährungserhebung menuCH zeigt auf, dass sich die Bevölkerung in

der Schweiz nicht besonders gut an die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung hält. Einerseits essen die Menschen zu viel Fleisch und tierische Fette. Auch der Konsum von Süssigkeiten, salzigen Snacks und Alkohol ist viel zu hoch. Andererseits liegt der Verzehr von Früchten und Gemüse, Getreideprodukten und Kartoffeln, Milch, Joghurt und Käse sowie von Pflanzenölen unter den Empfehlungen (siehe Abbildung). <

Wenn das Sonnenlicht nicht mehr ausreicht ...



Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Mit veganem Vitamin D.

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





## EINS, ZWEI, DREI, VIER ...

---

Nacht für Nacht alle Schäfchen vorwärts und rückwärts gezählt und trotzdem oft keinen Schlaf gefunden? Im Schlaflabor lassen sich häufig die Ursachen der Schlafstörungen feststellen, sodass eine geeignete Therapie gefunden werden kann.

---

Christiane Schittny, Apothekerin

Wenn wir zu wenig schlafen, fühlen wir uns beim Aufwachen müde, abgespannt und unkonzentriert. Ein gelegentliches Schlafmanko kann der Körper wieder ausgleichen. Bekommen wir aber regelmässig zu wenig Schlaf, kann sich das sowohl auf die Lebensqualität als auch auf die Gesundheit auswirken. Spätestens bei den ersten Anzeichen von chronischem Schlafmangel ist Handeln angesagt.

### *Ein gelegentliches Schlafmanko kann der Körper wieder ausgleichen.*

#### **Komm, holder Schlaf!**

Wer häufig unter Schlafproblemen leidet, sollte ärztlichen Rat einholen und die Ursachen abklären lassen. Beim Hausarzt oder bei der Hausärztin, alternativ auch in spezialisierten Sprechstunden, wird erst eine genaue Anamnese vorgenommen: Dabei werden die Schlafgewohnheiten, die Schlafumgebung, der Tagesablauf sowie die berufliche und familiäre Situation der betroffenen Person besprochen. Ein gründlich geführtes Schlafstagebuch, in dem die Schlaf- und Wachzeiten sowie andere Tätigkeiten im Laufe des Tages und der Nacht vermerkt werden, kann der Fachperson ebenfalls helfen, die Ursachen der Schlafstörungen zu ermitteln.

Schon einfache Verhaltensänderungen können Ein- und Durchschlafschwierigkeiten deutlich mildern. Beispiele dafür sind Einschlafrituale, regelmässige Zubettgehzeiten, die Einschränkung von Zigarettenkonsum und koffeinhaltigen Getränken, genügend Bewegung während des Tages, keine üppigen Mahlzeiten am Abend, eine vernünftige Matratze und ein angenehmes, nicht zu warmes Klima im Schlafzimmer. Falls nötig stehen auch medikamentöse Therapien mit frei verkäuflichen oder rezeptpflichtigen Medikamenten zur Verfügung. Ziel aller dieser Massnahmen ist es, dem Patienten oder der Patientin wieder zu einem normalen Schlaf-wach-Rhythmus und zu einem guten Schlaf zu verhelfen.

#### **Hand in Hand**

Manchmal jedoch helfen alle Bemühungen nicht, zu einem erholsamen Schlaf zu finden. Eine Nacht im Schlaflabor kann Abhilfe schaffen. In Bad Zurzach befindet sich eine der Kliniken für Schlafmedizin (KSM). Hier wird den Ursachen diverser Schlafprobleme auf den Grund gegangen: Experten und Expertinnen verschiedener medizinischer Fachrichtungen wie innere Medizin, Psychologie, Psychiatrie und Neurologie arbeiten hier Hand in Hand unter einem Dach, sodass die notwendigen Abklärungen für den Patienten oder die Patientin schnell und kompetent vonstattengehen. «Mithilfe spezieller Messgeräte werden die Körperfunktionen während der Nacht aufgezeichnet und am folgenden Morgen direkt ausgewertet», sagt Jens Acker, Arzt und Schlafspezialist und Leiter der Klinik für Schlafmedizin in



**zeller schlaf forte**

## Für erholsame Nächte.

**zeller schlaf forte** – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



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

0721/1725

**zeller** 



*«Mithilfe spezieller Messgeräte werden die Körperfunktionen während der Nacht aufgezeichnet und am folgenden Morgen direkt ausgewertet.»*

Zurzach und Zürich. «Die im Computer gespeicherten Daten liefern uns wichtige Informationen über die verschiedenen Schlafstadien, zeigen vorhandene Probleme auf und geben die nötigen Hinweise für eine erfolgreiche Behandlung.»

#### **Am Ende seiner Kräfte**

Thomas H. ist Anfang fünfzig und hat schon seit Längerem Schlafprobleme. Am Abend geht er meist sehr spät ins Bett und schläft dann in der Regel auch relativ schnell ein. Während der Nacht wacht er jedoch häufig scheinbar ohne Grund auf und kann dann manchmal nicht wieder einschlafen. Zu viele Gedanken und Sorgen gehen ihm dann durch den Kopf, die ihn einfach nicht mehr loslassen. Und am Morgen ist er meist schon vor dem Morgenrauen wieder hellwach und kann gar nicht mehr einschlafen. Dann steht er auf und beginnt mit seiner Arbeit zu Hause am Computer, noch lange bevor der Rest der Familie erwacht. Mit der Zeit wird diese kurze Schlafdauer sehr anstrengend: Thomas H. fühlt sich geistig ausgelaugt und körperlich angeschlagen. Die Verhaltenstipps seines Arztes hat er alle schon ausprobiert, verschiedene Schlafmittel auch. Doch sie haben immer nur vorübergehend geholfen. Jetzt hat ihn sein Hausarzt in die Schlafklinik eingewiesen.



**Dr. med. Jens Acker,**  
Chefarzt Klinik für Schlafmedizin,  
Bad Zurzach und Zürich

#### **Verkabelt und vernetzt**

Es ist fünf Uhr abends. In der Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach beginnen die Vorbereitungen für eine lange Nacht. Nach und nach treffen die Patienten und Patientinnen ein, die für das Schlaflabor angemeldet sind. Thomas H. hat zunächst einen Termin bei Jens Acker. Mittels einer ausführlichen Anamnese verschafft sich der Arzt einen genauen Überblick über die Art und möglichen Ursachen der Schlafstörungen sowie über die Lebensgewohnheiten seines Patienten. Dabei helfen auch verschiedene Fragebögen, die vom Betroffenen zuvor in aller Ruhe zu Hause ausgefüllt wurden. «Diese Anamnese ist ein wichtiger Teil der Untersuchungen. Wir bekommen hier wertvolle Hinweise, die zusammen mit der Auswertung der Daten aus dem Schlaflabor bei mindestens achtzig Prozent der Patienten und Patientinnen zu einer erfolgreichen Therapie führen», erklärt der Spezialist. Anschliessend begibt sich Thomas H. in die Hände einer erfahrenen Pflegefachfrau, die ihn für die Untersuchungen während der Nacht vorbereitet. Vorsichtig werden Elektroden an genau

definierte Stellen am Kopf und an den Beinen geklebt. Bevor sich der Patient zu seiner normalen Schlafenszeit ins Bett begibt, werden diese an den Computer angeschlossen. So können während der ganzen Nacht die Hirnströme, der Herzschlag, die Muskelspannung und die Augen- und Beinbewegungen gemessen werden. Zwei elastische Gurte um Brustkorb und Bauch registrieren die Atembewegungen, am Finger wird mit einem Clip der Sauerstoffgehalt des Blutes festgehalten und ein kleines Mikrofon über dem Bett nimmt allfällige Schnarchgeräusche auf. Eine Infrarotkamera an der Decke des Zimmers überwacht alle Körperbewegungen des Schlafenden.

#### **Gläserner Patient**

Alle so gewonnenen Daten werden im Diagnostikraum, der in unmittelbarer Nähe des Schlafzimmers liegt, gebündelt. Dort hält eine erfahrene Pflegefachfrau Nachtwache über die ihr anvertrauten Patienten und Patientinnen und behält alle Geräte im Auge. «Eine lückenlose Aufzeichnung aller übermittelten Werte ist die Voraussetzung für eine einwandfreie Analyse der Schlafsituation», sagt sie.

Am nächsten Morgen benötigt Jens Acker eine Stunde, um die Resultate der vergangenen Nacht auszuwerten. Zusammen mit Thomas H. schaut er sich anschliessend die relevanten Ergebnisse an. Im Polysomnogramm, also der Gesamtheit aller Aufzeichnungen, lassen sich Unregelmässigkeiten des Schlafverhaltens ablesen. Durchläuft der Patient regelmässig die verschiedenen Schlafphasen und bringt er es auf genügend Tiefschlaf? Schnarcht er während der Nacht oder hat er sogar Atemaussetzer? Kann er ungehindert durch die Nase atmen und bekommt er genügend Sauerstoff? Ist sein Schlaf sehr unruhig, bewegt sich der Patient ungewöhnlich viel während des Schlafs?

Je nach Ausgangslage ist es sinnvoll, anschliessend noch weitere Spezialisten und Spezialistinnen zu konsultieren. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt beziehungsweise die HNO-Ärztin kann feststellen, woran allfällige Atemschwierigkeiten liegen und die Zahnärztin oder der Zahnarzt kann beispielsweise Zahnschienen anfertigen. Spezialistinnen und Spezialisten beider Fachrichtungen sind über ein enges Netzwerk mit der Klinik verbunden. Bei Thomas H. konnte ein wahrscheinlicher Grund für seine Schlafprobleme gefunden werden: Eine anatomische Fehlstellung der Nasenscheidewand, die eine ungehinderte Atmung erschwert und zu häufigem Aufwachen führt. Ein kleinerer operativer Eingriff könnte deutliche Besserung bringen. <

# VOLLE KONTROLLE



## Bei Harnverlust. Für Männer gemacht.

TENA Men Active Fit Einlagen und Pants im neuen Verpackungsdesign wurden speziell für Männer entwickelt. Damit Sie trotz Harnverlust aktiv Ihren Alltag genießen können.

**NEU:** TENA Men Active Fit Pants Normal in maskulinem Grau

Mehr Informationen unter [www.tena.ch/men](http://www.tena.ch/men)



## GRATISMUSTER

in Ihrer Apotheke oder bei der  
TENA Hotline 08 40 - 22 02 22\*

0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich.

**TENA:**  
**Nr.1** in der Kategorie Inkontinenz  
in der Schweiz

Quelle: IQVIA Pharma Trend Monthly (Apotheke/Drogerie), Wert in CHF, YTD12/2021

TENA, eine Marke von Essity



**MEN**  
VOLLE KONTROLLE



## TESTEN SIE IHR WISSEN!

Bei Akne handelt es sich um eine Hauterkrankung, die unterschiedlich schwer verlaufen kann.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten zur Therapie. Wissen Sie, worauf es bei dieser Krankheit ankommt?

Christiane Schittny, Apothekerin

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

### Was ist Akne genau?

1. Eine Erkrankung des Bindegewebes.
2. Eine Erkrankung der Talgdrüsen.
3. Eine Erkrankung der Fettzellen in der Haut.

Bei Akne handelt es sich um eine krankhafte Veränderung der Talgdrüsen. Abgestorbene Zellen aus dem Talgdrüsenkanal verhornen und bilden einen Pfropf, der den Ausgang verstopft. Es bilden sich Mitesser. Bakterien siedeln sich an, daraus resultiert eine Entzündung und Pickel entstehen. In schweren Fällen können die Pickel zu tiefen, entzündlichen Knoten und Zysten werden. Nach der Abheilung bleiben manchmal unschöne Narben zurück. *Antwort 2 ist richtig.*

### Welche Auslöser kommen infrage?

1. Hormonelle Veränderungen in der Pubertät.
2. Der Kontakt mit gewissen Chemikalien oder Kosmetika.
3. Grössere Temperaturschwankungen.

Verschiedene Ursachen kommen für die Entstehung von Akne infrage. Sicher ist, dass erbliche Faktoren den Ausbruch von Akne begünstigen können. Meist wird die Krankheit durch hormonelle

Veränderungen in der Pubertät ausgelöst. Ebenso können aber auch bestimmte Kosmetika, Seifen und Sonnenschutzmittel oder der Kontakt mit Stoffen wie Jod, Chlor, Teer oder Schmierölen zu Akne führen. Die Umgebungstemperatur scheint keinen Einfluss zu haben. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

### Was trifft auf Akne zu?

1. Akne ist keine gefährliche Erkrankung.
2. Die Hautkrankheit lässt sich leicht und schnell behandeln.
3. Die Erkrankung kann eine psychische Belastung darstellen.

Akne ist an sich nicht gefährlich und führt nur in sehr seltenen Fällen zu Komplikationen, aber sie kann für die Betroffenen zu einer erheblichen seelischen Belastung werden. Deshalb ist es wichtig, die Erkrankung ernst zu nehmen und eine adäquate Behandlung durchzuführen. Diese muss konsequent und genau befolgt werden, denn der Erfolg zeigt sich oft erst nach vielen Wochen. Dauer und Schweregrad der Akne können durch eine Behandlung positiv beeinflusst werden.

*Antworten 1 und 3 sind richtig.*

### Wie kann man vorbeugen?

1. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
2. Indem man die betroffenen Hautstellen häufig mit purem Wasser reinigt.
3. Vorbeugen ist nur schwer möglich.

Die Neigung zu Akne wird vererbt. Deshalb kann vorbeugend nur wenig getan werden. Der Hautkontakt mit manchen chemischen Stoffen oder die Einnahme gewisser Medikamente können Akne jedoch fördern. Im Verdachtsfall sollte man daher den Arzt, die Ärztin oder den Apotheker, die Apothekerin konsultieren. Die Ernährung spielt normalerweise keine grosse Rolle bei der Entstehung der Akne. Falls trotzdem das Gefühl besteht, dass gewisse Nahrungsmittel die Akne verschlimmern, so sollte man diese eine Zeit lang meiden, um zu schauen, ob sich die Akne bessert.

*Antwort 3 ist richtig.*

### Wie kann man Akne behandeln?

1. Mit speziellen Cremes oder Lotionen aus der Apotheke.
2. Durch sanftes Ausdrücken der Bibeli.
3. Durch eine Lichttherapie.

In der Apotheke sind verschiedene Cremes oder Lösungen erhältlich, die auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen werden können. Die Wirkstoffe lösen die Hornpfropfen am Talgdrüsenausgang und öffnen die Poren, damit der Inhalt abfliessen kann. Auch Präparate mit entzündungshemmenden, keimtötenden oder talgreduzierenden Eigenschaften kommen zum Einsatz. In schwereren Fällen kann der Arzt oder die Ärztin auch Medikamente zum Einnehmen verschreiben. *Antwort 1 ist richtig.*

### Was sollte bei einer Behandlung mit dem Wirkstoff Isotretinoin beachtet werden?

1. Der Wirkstoff ist nur für Jugendliche zugelassen.
2. Man sollte sich während der Behandlung gut vor der Sonne schützen.
3. Frauen dürfen nicht schwanger werden, denn der Wirkstoff ist teratogen.

Isotretinoin gehört zu den potentesten Wirkstoffen zur Behandlung schwererer Formen der Akne. Allerdings hat er auch einige Eigenschaften, die unter Umständen gefährlich werden können. Dazu gehört seine fötusschädigende (teratogene) Wirkung. Eine gute Schwangerschaftsverhütung ist deshalb während der Therapie unerlässlich. Da Isotretinoin die Haut austrocknet, sollten Augen, Lippen und Schleimhäute gut vor dem Austrocknen geschützt werden. Auch Sonnenbäder können unter dem Einfluss des Wirkstoffs der Haut zusetzen. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

### Welche Tipps helfen bei Akne?

1. Auf fetthaltige Kosmetika verzichten.
2. Für Aknehaut geeignete Waschemulsionen verwenden.
3. Gegen Mitesser helfen Peelings.

Zur Reinigung der Haut eignen sich milde, speziell für Aknehaut geeignete Waschemulsionen. Akne hat nichts mit schlechter Hygiene zu tun: Es bringt nichts, die Haut zu häufig und zu aggressiv zu reinigen, denn das führt nur zu Reizungen. Bei Mitessern helfen Peelings, die man ein- bis zweimal pro Woche durchführen kann. Diese Behandlung sollte aber nicht bei vorhandenen Pickeln durchgeführt werden. Verzichten sollte man auf gewöhnliche und vor allem auf fetthaltige Kosmetika. In der Apotheke sind spezielle Akne-Kosmetika und eine fachkundige Beratung erhältlich. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

## VOLLE KONTROLLE

Die neuen TENA Men Active Fit Einlagen und Pants wurden speziell für Männer entwickelt. Sie ermöglichen bei **Harnverlust** einen aktiven Alltag.

Mehr Informationen unter [www.tena.ch/men](http://www.tena.ch/men)

### GRATISMUSTER

in Ihrer Apotheke oder bei der TENA Hotline 08 40 - 22 02 22\*

\* 0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich.  
TENA, eine Marke von Essity



**MEN**  
VOLLE KONTROLLE

## ES GEHT OFT AUCH OHNE ...

Rund die Hälfte der Frauen erkrankt in ihrem Leben an einer Blasenentzündung. Bei unkomplizierten Infekten sind meist keine Antibiotika notwendig.

Susanna Steimer Miller

Häufig wird angegeben, dass Frauen wegen einer kürzeren Harnröhre mehr Blasenentzündungen haben als Männer. «Wahrscheinlich tragen aber viele andere Gründe, insbesondere Veränderungen der natürlichen Bakterienbesiedelung, auch Mikrobiom genannt, in Blase, Vagina und vor allem im Darm dazu bei, dass Frauen häufiger daran erkranken», weiss PD Dr. med. Daniele Perucchini, Leiter des Blasen zentrums Zürich. Von Blasenentzündungen sind neben jüngeren Frauen auch viele Frauen nach der Menopause mit zunehmendem Alter betroffen. Allerdings müssen Bakterien im Urin laut dem Spezialisten nicht behandelt werden, wenn sie keine Beschwerden verursachen.

### Die Ursachen

Die Krankheit wird durch ein aktives Sexleben, Kälte, die Einnahme von Antibiotika, aber auch durch einen BMI von über 30 und den Rückgang der Hormonproduktion in den Wechseljahren begünstigt. Letzteres führt zu Scheidentrockenheit, wodurch die Schleimhaut empfindlicher für Bakterien wird. Auch Organsenkungen begünstigen eine Infektion, weil sich die Blase dadurch nicht immer ganz entleeren kann.

Etwa die Hälfte der Frauen erkrankt einmal im Leben an einer Blasenentzündung. «Davon erleiden zwanzig Prozent einen weiteren Infekt. Etwa drei Prozent aller Frauen haben immer wieder Blasenentzündungen, welche die Lebensqualität stark einschränken», erklärt der Facharzt. Neue Erkenntnisse zeigen, dass bei diesen Frauen die Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm im Vergleich zu gesunden Frauen ohne Blasenentzündungen verändert ist.

### Risiko Antibiotikaresistenz

Etwa die Hälfte der Blasenentzündungen heilt auch ohne antibiotische Behandlung. Mit Antibiotika klingen die Symptome nach

### *Etwa die Hälfte der Blasenentzündungen heilt auch ohne antibiotische Behandlung.*

zwei Tagen ab, ohne dauert es vier bis fünf Tage. Unkomplizierte Blasenentzündungen beschränken sich in den allermeisten Fällen auf die unteren Harnwege, steigen also nicht in Richtung der Nieren auf und verursachen keine Nierenbeckenentzündung. Der häufige Einsatz von Antibiotika bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen kann jedoch negative Konsequenzen haben, möglicherweise auch auf die hilfreichen Bakterien im Mikrobiom: Es kann zu Resistenzen kommen. Diese entstehen aber auch durch Antibiotika, die zum Beispiel in der Tierzucht verwendet werden und so in unsere Nahrungsmittel gelangen. Für Blasenentzündungen sind vor allem *Escherichia-coli*-Bakterien verantwortlich. Aber auch Pilze, Viren oder Parasiten kommen als Auslöser infrage. In den letzten zwanzig Jahren hat die Zahl der antibiotikaresistenten *E.-coli*-Bakterien stark zugenommen. Resistente Bakterien können eine Behandlung erschweren, verlängern oder im schlimmsten Fall gar verunmöglichen. Um die Wirkung von Antibiotika möglichst lange zu erhalten, sollten sie nur dort eingesetzt werden, wo sie zwingend nötig sind. Bei unkomplizierten Blasenentzündungen ist das häufig nicht der Fall.

### Die Symptome

«Jüngere Frauen haben während der Akutphase starke Schmerzen beim Wasserlösen, häufigen Harndrang und manchmal sogar blutigen Urin», erklärt Daniele Perucchini. Bei älteren Frauen sind die Symptome meist nicht so akut. Sie melden sich bei der

Ärztin oder dem Arzt, wenn der Urin auffällig riecht, sie häufiger zur Toilette müssen und einen verstärkten Drang verspüren beziehungsweise ungewollten Urinabgang bemerken. Manche Frauen klagen über ein Brennen oder ein unspezifisches Schmerzgefühl in der Blase. Beim Wasserlösen haben ältere Patientinnen hingegen oft keine Schmerzen. Wenn Fieber oder Schüttelfrost und Schmerzen in der Nierengegend auftreten und der Allgemeinzustand stark reduziert ist, müssen Betroffene zum Arzt oder zur Ärztin.

### Die Behandlung

Manchmal kann man die Symptome einer Blasenentzündung mit Ibuprofen behandeln. «Viele Frauen profitieren auch von der Einnahme des Einfachzuckers D-Mannose», weiss der Facharzt. «Keime bleiben eher am Zucker anstatt an der Blasenwand haften und werden beim Urinieren ausgeschieden.»

Bei Blasenentzündungen haben sich auch Extrakte aus Bärentraubenblättern sowie eine Mischung aus Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut bewährt. Kapuzinerkresse und Sanddorn können ebenfalls hilfreich sein.

### Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen

Betroffenen Frauen steht die Option einer immunisierenden Behandlung mit OM-89 zur Verfügung. Daniele Perucchini stellt bei seinen Patientinnen fest, dass sich durch diese Behandlung die Zahl der Infektionen, die Symptomrate und der Schweregrad

### Verhaltensregeln, die vor Harnwegsinfekten schützen

- Nach Geschlechtsverkehr immer sofort Blase entleeren.
- Genital-/Analregion immer von vorne nach hinten reinigen.
- Keine übertriebene Intimhygiene.
- Regelmässige Entleerung der Blase.
- Bei Empfindlichkeit auf Kälte: Kälte an Füssen und im Bereich des Beckens vermeiden.
- Bei Vitamin-D-Mangel: Supplementation.
- 1,5 bis 2 Liter trinken reicht aus.

der Erkrankung reduziert. «Studien beschreiben eine Erfolgsrate von sechzig bis siebzig Prozent», sagt der Spezialist. Das Präparat wird von den Krankenkassen jedoch nicht bezahlt.

In der Praxis setzt er zudem bei Frauen mit wiederkehrenden Entzündungen eine Hyaluronsäure-Chondroitinsulfat-Lösung ein, mit der sich Defekte an der schleimartigen Schutzschicht der Blaseninnenwand schliessen lassen. Bei älteren Patientinnen, die immer wieder an Blasenentzündungen erkranken und an Scheidentrockenheit leiden, verbessert eine lokale Östrogenbehandlung das Scheidenmilieu. <

# FEMANNOSE® N

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

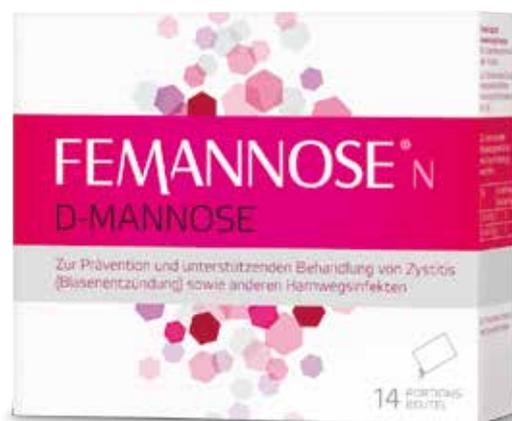
## Blasenentzündung ade!

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**



Tipps & Infos rund ums Thema Blasenentzündungen:  
[www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)



Folge [femannose.ch](http://femannose.ch) auf Social Media



Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Melisana AG, 8004 Zürich, [www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)  
Förderkreis-Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche



# GUT BERATEN SEIN, STATT FLACHLIEGEN

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, ist die Grippe- und Erkältungssaison oft nicht weit. In den letzten beiden Jahren war die Grippewelle aufgrund der Corona-Situation jeweils weniger ausgeprägt. Das kann sich in diesem Winter jedoch ändern. Eine umfassende Beratung und eine Grippeimpfung in der Apotheke helfen, möglichst ohne Beschwerden durch den Winter zu kommen.

Manuela Kern, Verein Bündnis Gesundheitsfachhandel

In der Schweiz benötigen jeden Winter bis zu 300 000 Personen eine medizinische Konsultation wegen einer grippeähnlichen Erkrankung. Bei rund 5000 Erkrankten führt der Infekt zu einer Hospitalisierung und in ein paar Hundert Fällen gar zum Tode. Bei grippalen Symptomen fragen sich mittlerweile viele, ob es sich um eine einfache Erkältung, eine Influenza (Grippe) oder um Covid-19 handelt. Alle drei Krankheiten werden ähnlich übertragen und weisen ähnliche Symptome auf. Dr. pharm. Lorenz Schmid, Inhaber und Apotheker TopPharm-Apotheke in Zürich, erklärt die Unterschiede und gibt Auskunft, wie man sich am besten gegen Grippe und Co. schützt.

## Herr Dr. Schmid, wie erkennt man, ob man an einer Erkältung, einer Grippe oder an Covid-19 erkrankt ist?

*Dr. pharm. Lorenz Schmid:* Bei der Erkältung entstehen die Symptome langsam und stetig, typischerweise sind dies Schnupfen und Husten. Bei der Grippe treten Symptome wie hohes Fieber, Kopf-,

### Wirkungsvolle Vitamine und Spurenelemente: als Prävention und bei einem Infekt

Neben guter Hygiene helfen genügend Schlaf, regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung. Denkt man an die aktuelle Energiekrise, hält man Saunabesuche für weniger sinnvoll. Dennoch stärken diese, wie auch Wechselduschen, die Abwehrkräfte. Präventiv, aber auch bei einer Infektion, beeinflusst die Einnahme von hoch dosiertem Vitamin C und Vitamin D<sub>3</sub>, insbesondere auch von Zink und Selen, den Verlauf einer Grippe oder Erkältung positiv respektive fördert die Heilung. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



**Dr. pharm. Lorenz Schmid,**  
Inhaber und Apotheker TopPharm-Apotheke in Zürich

Muskel- und Gelenkschmerzen innert Stunden auf. Kommt jetzt noch Covid-19 ins Spiel, wird es schwieriger. Denn bei Corona sind wirklich alle Formen und Ausprägungen von Symptomen möglich. Nur ein Schnelltest schafft da Klarheit. Will man sicher sein, bietet sich der sensitivere nasopharyngeale (Nasen-Rachen-Raum) Schnelltest in der Apotheke an.

### **2020/2021 gab es weniger Grippefälle. Was ist von der anstehenden Grippesaison zu erwarten?**

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein der Bevölkerung für persönliche Vorkehrungen wie Abstand halten, Hände waschen usw. stark gestiegen. Hinzu kamen die offiziellen Schutzmassnahmen wie das Maskentragen, Homeoffice-Pflicht etc. Dies führte dazu, dass weniger Grippefälle auftraten. Wie es in diesem Jahr aussehen wird, ist schwierig zu sagen. Die Wahrscheinlichkeit, in diesem Winter an Grippe zu erkranken, wird vom Bund zurzeit als hoch eingestuft, weil unser Immunsystem in den zwei Jahren wenig mit dem Grippevirus in Kontakt kam, somit weniger trainiert wurde. Ich glaube, dass der Bund im Winter erneut Massnahmen ergreifen wird. Schützen wir uns mit der Grippeimpfung, dann sollte ein gelegentlicher Verzicht auf die Maske nicht gleich zu einer Grippe führen.

### **Wie soll man sich sonst auf die Grippesaison vorbereiten?**

Neben regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung sowie der Einnahme von Nahrungsmittelergänzung wie zum

*Eine umfassende Beratung und eine Grippeimpfung in der Apotheke helfen, möglichst ohne Beschwerden durch den Winter zu kommen.*



Beispiel Vitamin C, Vitamin D<sub>3</sub> sowie Zink und Selen, bietet die Grippeimpfung nach wie vor den besten Schutz. Denn während die Covid-19-Impfung «nur» für einen milderen Verlauf sorgt, nicht aber vor Ansteckung schützt, ist dies bei der Grippeimpfung anders. Diese bietet Schutz vor Ansteckung und Übertragung – für mich wie auch für mein Umfeld. In vielen Apotheken wird die Grippeimpfung mit oder ohne Voranmeldung durchgeführt.

#### Wer soll sich impfen lassen?

Grundsätzlich alle, die sich und andere nicht anstecken wollen. Die Grippeimpfung hat wirklich einen solidarischen Effekt. Da der Impfschutz im Alter abnehmend ist, leisten die Jüngeren einen wichtigen Beitrag, indem sie sich impfen. Durch ihre Impfung schützen sie die Älteren vor einer Infektion. Vor allem aber die Risikogruppen sollten sich impfen. Dazu gehören Schwangere, Kinder unter fünf Jahren, ältere Menschen oder Personen mit chronischen Krankheiten. Aber auch Beschäftigte im Gesundheitswesen. Influenzaviren verändern sich laufend, entsprechend muss die Impfung jährlich aufgefrischt werden.

#### Wann ist der ideale Zeitpunkt für eine Grippeimpfung?

Ab November bis Mitte Dezember. Es ist sinnvoll und empfehlenswert, sich zeitgleich gegen Grippe und Covid-19 zu impfen. Die Zulassung des neuen Covid-19-Impfstoffs wird rechtzeitig erfolgen, sodass es keinen Grund gibt zu warten und die Impfungen zeitlich zu trennen.

#### Die Apotheke als erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen an, unter anderem auch Impfungen. Erhalten der Kunde und die Kundin da alle gängigen Impfungen?

Unter [wegzurbesserung.ch](http://wegzurbesserung.ch) finden Sie alle Apotheken in der Schweiz, die impfen dürfen. In einigen Kantonen sind neben Influenza- weitere Impfungen in Apotheken möglich, zum Beispiel gegen Gürtelrose. Diese wird mittlerweile jeder Person ab 65 Jahren empfohlen. Auch die Impfung gegen die durch Zecken

übertragene Meningitis ist aufgrund der starken Verbreitung der Zecken schlichtweg für alle empfehlenswert, idealerweise auch im Winter. Vor Kurzem wurde ein neuer Impfstoff gegen Pneumokokken für Erwachsene zugelassen. Aber auch Impfungen gegen Hepatitis A und B, Diphtherie, Tetanus usw. werden in Apotheken angeboten. Am besten fragen Sie das Fachpersonal in Ihrer Apotheke. <

### Gewinnen Sie einen von 50 Spa-Gutscheinen

Bei den Schweizer Apotheken steht der November ganz im Zeichen von Grippe und Erkältung. Dabei werden **50 Spa-Gutscheine (je im Wert von 100 Franken)** verlost.

**Teilnahmeschluss: 30. November 2022.**



Weitere Informationen rund um die Themen Grippe und Erkältung unter [wegzurbesserung.ch](http://wegzurbesserung.ch).



Jetzt mitmachen  
und einen  
Spa-Gutschein  
gewinnen.

# ZUFÄLLE NUTZEN BRINGT'S

Der Mensch soll nicht nur seinem Körper gut schauen; er kann davon ausgehen, dass Wertevorstellungen und Gefühle seine Gesundheit ebenso positiv oder negativ beeinflussen. Gesund im Wesen hat viele Facetten.

Hans Wirz

Er ist legendär und kann gut zuhören. Konnte mit Kreativität locker und leicht tiefer bohren; Ängste mit viel Mut zu überwinden, hat ihm Erfolg gebracht. Richtig: Die Rede ist von Kurt Aeschbacher. «Das Leben ist eine Ansammlung von Zufällen, die wir nutzen können», so der langjährig erfolgreichste Menschenbefrager des Schweizer Fernsehens. «Nicht alles ist planbar, aber Zufälle nutzen weckt Energien und öffnet Türen.» Gefühle und Gedanken beeinflussen die Gesundheit auch vom Kopf und vom Herzen her. Was meint er damit?

Das macht er im Interview klar: «Auch ein Showmaster, Unterhalter oder Clown muss auf die Kräfte achten, die vor allem aus dem Hintergrund auf unser Wohlbefinden wirken.»

## Grundsätzliches

Unabhängig von Beruf und Stellung wollen wir unsere persönlichen Ziele erreichen – Gesundheit und Wohlbefinden stehen dabei meistens zuoberst auf der Wunschliste. Denn wer sein Leben erfolgreich entwickeln will, braucht den Willen und den Mut, sich immer wieder neu den sich verändernden Aufgaben zu stellen. «Dann führt gelebte Neugierde letztlich immer wieder zu besserem Wohlbefinden», so der ehemalige Unterhalter.

«Man muss nicht der Beste sein, aber versuchen, immer das Bestmögliche zu erreichen», mit diesem Motto startete Kurt Aeschbacher das Gespräch – er nennt es «gedankliche Pirouetten». Einige davon wollen wir in der Folge kurz skizzieren.

## Wertevorstellungen stehen im Zentrum

Jeder Mensch hat einen individuellen Weg in seiner Entwicklung – und bezüglich seines Befindens. Welche Eigenschaften sind förderlich?

- **Vertrauen** beispielsweise in seine Fähigkeiten, Zufälle ausnützen zu können. Ausnützen im Sinne von «dranbleiben», die Sache zur Entfaltung zu bringen und «sich exponieren können».

*«Nicht alles ist planbar,  
aber Zufälle nutzen weckt Energien  
und öffnet Türen.»*

*Kurt Aeschbacher*

Vertrauen setzt Selbstvertrauen voraus; sich etwas trauen aus der Selbsterkenntnis und den Erfahrungen heraus.

- **Risikobereitschaft** ist essenziell: «Oft sind Türen nur für den Moment einen Spalt weit offen; man muss sie aufstossen und durch diese Türen gehen.»
- **Angst** zu versagen, komme dabei öfter auf. Die Wünsche seien deshalb vorsichtig zu formulieren.
- **Kritik** sei immer zu erwarten und schmerzhaft, aber «nur Lob bringt einen nicht unbedingt weiter».
- **Transparenz** ist immer vorteilhaft, wenn man Fortschritt und Wohlbefinden schaffen will. Das brauche eben oft viel Mut und Fingerspitzengefühl. Weil man ja nie wisse, wie das Gegenüber auf Offenheit reagiert.
- **Fehler** eingestehen können ist wie Transparenz schaffen nicht leicht, «hilft aber beim Aufbau von Vertrauen».
- **Zuversicht leben**, statt aus Angst vor Versagen das persönliche Wertesystem zu verheimlichen. «Kurzum: Echt sein.»

Alle diese Wertvorstellungen von Kurt Aeschbacher (und dazu Ihre persönlichen) können das Leben interessanter machen. Um auf die Zufälle zurückzukommen: Sie zu nutzen, weckt nicht nur Energien, sondern sie können in Sachen Wohlbefinden und Gesundheit überraschende Antreiber sein. Also oft eine echte Herausforderung in Sachen mehr Lebensqualität. Zufälle nutzen bringt's!



## DO IT YOURSELF – ABER SICHER!

Pro Jahr verletzen sich in der Schweiz 45 000 Menschen beim Heimwerken. Besonders häufig sind Verletzungen an der Hand. Viele dieser Unfälle müssten nicht sein.

Fabrice Müller

Eine neue Holzterrasse für den Garten. Für die Kinder ein Baumhaus in luftiger Höhe. Oder ein frischer Anstrich für den antiken Massivholzschrank aus Grossmutter's Keller. Heimwerken ist beliebt. Und es gibt immer etwas zu tun. Hämmern, Schrauben, Bohren, Schmirgeln, Leimen, Sägen, Schneiden, Kleben ... Leider bergen diese Arbeiten zu Hause auch Gefahren, die häufig unterschätzt werden. Denn Fakt ist: Jedes Jahr verletzen sich in der Schweiz beim Heimwerken laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) rund 45 000 Menschen. «Die häufigsten Unfallursachen beim Heimwerken sind mangelnde Erfahrung, Unwissenheit im Umgang mit Maschinen, unzuweckmässiger Einsatz der Geräte und Zeitdruck», sagt Roland Grädel, Berater Haus und Produkte der BFU.

### Hand- und Fingerverletzungen

Auch fehlende Konzentration bei der Arbeit mit teilweise schweren Geräten kann schnell auch zu grösseren Verletzungen führen. Überforderung und Müdigkeit erhöhen die Unfallgefahr zusätzlich. Besonders häufig verletzen sich Hobbyhandwerker und Hobbyhandwerkerinnen an Händen und Fingern. Unfallursache sind meist scharfe und spitze Gegenstände wie Messer und Schraubenzieher sowie Hand- und Tischsägen. Die Arbeit mit Kreissägen gehört zu den gefährlichsten Heimwerkerarbeiten und führt zu den schlimmsten Verletzungen. Weiter kann zum Beispiel die falsche Verwendung von Leitern oder eines Leiterersatzes wie auch herumliegende Kabel als Stolperfallen fatale Sturzverletzungen zur Folge haben. Laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Dortmund ist jeder fünfte Handwerkerunfall ein Sturz aus der Höhe. Nicht nur viele Kinder, auch manche Erwachsene sind zu bequem, um Ordnung zu

halten. Dabei vergessen sie, wie schnell es passiert, dass man zum Beispiel über Geräte stolpert oder sich an einer scharfen Klinge verletzt.

### Reinigungsmittel, Kleber, Lacke, Farben, Verdüner

Oft verwendet man für die Reinigung, den Zusammenbau oder fürs Finish Reinigungsmittel, Kleber, Lacke, Farben oder Verdüner. Hier ist besonders vorsichtiges Arbeiten wichtig – zum einen, um Haut-, Augen- und Rachenverletzungen vorzubeugen, zum andern wegen der Brandgefahr. Bei der Arbeit mit Wasserlacken etwa besteht ausserdem eine Gesundheitsgefahr durch das Einatmen der Lackaerosole und durch möglichen Hautkontakt. Bei UV-Lacken muss zusätzlich auf eine mögliche Haut- und Augenschädigung durch austretende UV-Streustrahlung geachtet werden. Verätzungen durch Laugen sind sehr gefährlich, weil Laugen schnell tief in das Gewebe eindringen können.

*Wer müde ist, kann sich schlechter konzentrieren und riskiert schneller einen Unfall.*

### Vorsichtsmassnahmen treffen

Unfälle beim Heimwerken müssen jedoch nicht sein, wenn man die nötigen Vorsichtsmassnahmen beachtet. «Am Anfang stehen die Heimwerkerin und der Heimwerker selbst», sagt Roland Grädel und empfiehlt: Lange Haare zusammenbinden, eng anliegende Kleidung tragen, Halstücher und Schmuck ablegen. So kann sich nichts in den Maschinen und Geräten verfan-

*Bei tiefen oder klaffenden Wunden, Schmerzen, Gefühls- oder Bewegungsstörungen muss umgehend eine Fachperson zurate gezogen werden.*

gen. Zusätzliche Schutzausrüstung wie Schutzbrille, Handschuhe, Gehörschutz, Atemschutz und solide Schuhe leisten beim Heimwerken gute Dienste. Eine optimale Vorbereitung schützt laut BFU ebenfalls vor Unfällen. Dazu gehört, Bedienungsanleitungen der Maschinen und Geräte zu lesen. Wird die Arbeit an einem Gerät unterbrochen, empfiehlt Roland Grädel, die Maschine vom Strom zu nehmen – ebenso selbstverständlich auch beim Reinigen oder Wechseln von Aufsätzen. Wer einen Nagel hämmert, der nutzt zum Schutz seines Daumens ein Kartonstück als Nagelhalter. Regelmässige Pausen erhöhen die Sicherheit beim Handwerken, denn Müdigkeit sorgt für Fehler, verschlechtert die Konzentration und kann die Verletzungsgefahr erhöhen. Bei längeren Tätigkeiten am besten alle dreissig Minuten pausieren.

#### **Verletzungen schnell und richtig versorgen**

Sollte es doch einmal zu einem Unfall beim Heimwerken kommen, ist es wichtig, die Wunden und Verletzungen schnell und richtig zu versorgen. Leichte Wunden sollen unter fliessendem

#### **Das gehört in die Hobbyhandwerker-Apotheke**

- Steriles und sauberes Verbandsmaterial
- Sterile Mullkompressen sowie gut klebende Pflaster in verschiedenen Grössen
- Pinzette, wenn sich in einer Wunde Splitter befinden
- Brand- und Wundsalben
- Kältepacks aus dem Kühlschrank oder Kältespray
- Desinfektionsspray

Wasser gereinigt, desinfiziert und verbunden werden. Bei tiefen oder klaffenden Wunden, Schmerzen, Gefühls-, Durchblutungs- oder Bewegungsstörungen ist umgehend eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen. Stumpfe Verletzungen, also solche ohne offene Wunde, sollten gekühlt werden. Dies gilt ebenso bei Verbrennungen. Bilden sich Blasen oder ist die Haut geschädigt, ist eine Wundversorgung beim Arzt oder bei der Ärztin zu empfehlen. Treten nach einem Sturz auf den Rücken starken Schmerzen oder Bewusstlosigkeit auf, sollte umgehend ein Rettungswagen gerufen werden, da es sich um eine Wirbelsäulenverletzung oder schwerere Kopfverletzung handeln könnte. Bei Verätzungen durch Laugen oder Säuren wird empfohlen, über längere Zeit unter fliessendem Wasser zu spülen und den Notruf zu tätigen. <

**DermaPlast®**  
SOFT SILICONE

HARTMANN

SOFT PULL-OFF

**Das Happy-End-Pflaster**  
Sanft und schmerzarm zu entfernen.

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

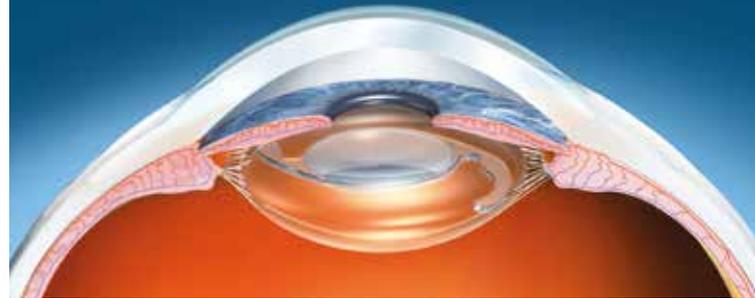


In einem Quadratcentimeter Haut befinden sich etwa vier Meter **Nervenbahnen**, ein Meter Blutgefäße, 150 000 Pigmentzellen, 5000 Sinneszellen, 100 Schweißdrüsen, 15 Talgdrüsen und fünf Haarwurzeln. Jede Minute werden rund 40 000 neue Hautzellen gebildet.

So geht **Wiederbelebung**: Mit den flachen Händen drückt man 30-mal jeweils fünf bis sechs Zentimeter tief mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute fest und schnell in die Brustkorbmitte, gefolgt von zwei Beatmungstößen. Dabei auf sichtbare Brustkorbbewegungen achten! Man kann auch nur die Herzdruckmassage ohne Beatmung durchführen.



Im Alter wird die **Augenlinse** bei vielen Menschen trüb. Das sind die Symptome für den Grauen Star: neblige, unscharfe oder kontrastarme Sicht, flauere Farben oder auch eine vermehrte Blendung. Häufig tritt der Graue Star im Alter von über 60 Jahren auf, aber auch Jüngere können betroffen sein.



Unser **Hörorgan** verarbeitet rund 50 Eindrücke pro Sekunde und damit doppelt so viele wie das Auge. Das Ohr ist in der Lage, rund 400 000 Töne zu unterscheiden und präzise zu bestimmen, woher sie genau kommen.

**Carotin** wird auch als **Beta-Carotin** oder **Provitamin A** bezeichnet. Provitamin A deshalb, weil es eine Vorstufe des Vitamins ist und der Körper daraus Vitamin A herstellen kann. Carotin gehört als sekundärer Pflanzenstoff zu den Carotinoiden, einer Gruppe von natürlichen Farbstoffen, die in vielen bunten Gemüsen vorkommt.



Aus der Klimaperspektive betrachtet ist die **Fleischproduktion** ein Umweg, um Menschen mit Kalorien zu versorgen: Wer Pflanzen anbaut, um sie an Tiere zu verfüttern, um diese dann zu schlachten und zu essen, verbraucht mehr Ackerfläche, Wasser und Energie als jemand, der Pflanzen anbaut und diese direkt isst.



**Teilnahmemöglichkeiten**

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. November 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.



Gewinnen Sie eines von drei Veroyal® DUO CONTROL Blutdruckmessgeräten im Wert von CHF 149.-.

Heiligenbild der Ostkirche	künstl. Wasserfall m. Stufen	vollständig	in diesem Augenblick	indian. Kampftrophäen	oriental. Kurzhalslaute	Autokz. Niederlande	frz. Stadt mit Amphitheater	best. Artikel (2. Fall)	brit. Schauspieler † (Richard)	frühe Jazzform	engl.: Netz	unverschämt, frech
↙			starke Hautentzündung			7						
engl.: bei		Maske	Schreibgeräte (ugs.)					Fremdwortteil: Ort, Gegend		histor. Wurfspiess		2
Soleanwendung	3					Währung in arab. Staaten		Fussstösse				
↗			griech. Stadtstaat der Antike		Sammelstelle		6			Abk.: Mehrzweck		Abk.: Europ. Parlament
peinl. Vorfall, Skandal		unverschämt, gemein	halbrunde Altarnische					Kartoffelzubereitung (Kw.)	10			
unterschiedlich, vielseitig		5				Reise im Auto		Plan, Entwurf				
↗	11		Wasser im Gaszustand		ital. Tonbez. für das F							
nicht diese	Gewässer bei Einsiedeln		andere Bez. für den Gott Thor									
isländ. Erzählungen					hellster Stern im Bärenhüter			Schismanski-Darsteller †				
↙			schweiz. Kultbonbon		schlimm, böse							
Comicfigur: ... und Struppi		Metier, Branche		1								
Durchgang (Sport)					schweiz. Presseagentur		südam. Kuckuck					
Erholung		auf diese Weise, derart		Singvogel		8						
↙	4											
griech. Göttin der Morgenröte				Opernsologesang			9					

**Veroyal® DUO CONTROL**  
BLUTDRUCK

**HARTMANN**

Kombiniert 2 Messmethoden  
 ̂ + A<sub>2</sub>  
**DUO SENSOR Technologie**  
 Speziell geeignet für Patienten mit Herzrhythmusstörungen

Misst präzise – sogar wenn das Herz aus dem Takt gerät

Das Veroyal® Duo Control Oberarm-Blutdruckmessgerät

- Misst dank DUO SENSOR Technologie auch bei Herzrhythmusstörungen korrekt
- Die patentierte Secure fit Manschette erleichtert korrektes Messen

Einfaches Verwalten und Speichern der Daten

www.veroyal.ch

**Lösungswort**

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

Die Lösung des Rätsels der Oktoberausgabe lautet:  
**HERBSTBLAETTER**

**Pretufen® Schnupfen & Erkältungsschmerzen – eine Innovation auf dem Schweizer Markt**



Pretufen® Schnupfen & Erkältungsschmerzen: eine Innovation auf dem Schweizer Markt mit der Wirkstoffkombination Ibuprofen & Pseudoephedrin. Bei Schnupfen (verstopfter Nase) in Kombination mit Erkältungsschmerzen und/oder Fieber. Ibuprofen wirkt schmerzlindernd, fiebersenkend und entzündungshemmend. Pseudoephedrin bewirkt ein Abschwellen der Nasenschleimhaut. Erhältlich als Filmtabletten. Auch für Diabetikerinnen und Diabetiker geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich  
bayer.com

**JETZT NEU:  
TENA Men Active Fit Pants Normal**



In attraktivem Grau, maskulin und diskret bei mittlerem Harnverlust. Perfekt geschützt bei allen Aktivitäten.

Erhältlich in den Grössen S/M und L/XL.

Essity Switzerland AG  
6214 Schenkon  
essity.com

**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

**ActiVital® forte – für mehr Kraft und Energie**



ActiVital® forte ist das hoch dosierte Aufbau- und Stärkungsmittel mit Aminosäuren und Magnesium (180 mg). Es ist ideal zur Regeneration nach Operationen, Krankheiten oder bei körperlicher und geistiger Belastung. Gerade zu dieser Jahreszeit ist ActiVital® forte hilfreich, um wieder in Schwung zu kommen.

Es wird in der Schweiz hergestellt und liefert seit zwanzig Jahren Kraft und Energie!

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Packungsgrösse: 10 Sachets  
Pharmacode: 6496686

Packungsgrösse: 20 Sachets  
Pharmacode 6496692

Dr. H. Welti AG  
5412 Gebenstorf  
drwelti.ch

**Gesamtauflage:** WEMF-beglaubigt 2022  
**Nummer:** 11 – November 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

**Übersetzung**  
**astreaPHARMACIE:** Apostroph Group  
 Limmatstrasse 107, 8005 Zürich  
**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 **1. Dezember 2022** in Ihrer  
 Apotheke für Sie bereit.

## SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

**«Können Sie mir nochmal genau erklären, wie man sich mit einer Erkältung anstecken kann? Und auch, wie man möglichst gesund bleibt?»**

**Apothekerin:** «Wer ohne Erkrankung durch den Winter kommen möchte, sollte einerseits die direkte Ansteckung mit den Erkältungsviren vermeiden und andererseits auf ein gut funktionierendes Immunsystem achten. Die Übertragung der Erreger geschieht von Mensch zu Mensch, zum Beispiel beim Niesen oder Husten. Andere Personen, die sich in der Nähe aufhalten oder denen man die Hand schüttelt, können auf diesem Weg mit den Viren in Kontakt kommen und erkranken. Eine wichtige Vorbeugemassnahme ist daher, sich möglichst von erkrankten Personen fernzuhalten. Leider ist das aber nicht immer möglich. Deshalb sollte regelmässiges, gründliches Händewaschen mit Seife nach Kontakt mit erkrankten Menschen, beim Nachhausekommen und vor dem Essen zur Selbstverständlichkeit gehören.

Eine gesunde, ausgewogene und vitaminreiche Ernährung, regelmässiger Sport und genügend Ruhe sind die Garanten für ein starkes Immunsystem. Es gibt auch Immunstimulanzien, die vorbeugend eingenommen werden können. Einige Pflanzenextrakte wirken ebenfalls als Immunbooster. Unterstützend wirkt in der kalten Jahreszeit auch die Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, am besten in Form eines ausgewogenen Multivitaminpräparates. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!»

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



Weil ein  
**Samstagabend...**



**im Theater  
viel besser ist.**

### Broncho-Vaxom®

Dreifache Wirkung zur Stärkung Ihres Immunsystems

- 1 Steigert die natürlichen Abwehrkräfte
- 2 Reduziert die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte
- 3 Mildert akute Bronchitis

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schweizer Produkt mit spezieller Formulierung  
für Kinder und Erwachsene





# VICKS VAPORUB

zum Einreiben und Inhalieren\*

## LINDERT **4**-FACH BEI ERKÄLTUNG

- 1. Husten
- 2. Schnupfen
- 3. Halsweh
- 4. Bronchitische Beschwerden

\* Einreiben mit Vorsicht ab 2 Jahren, Inhalieren ab 6 Jahren.



# FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF TROTZ ERKÄLTUNG

## VICKS MEDINAIT

Der Erkältungssirup für die Nacht

### LINDERT **6** ERKÄLTUNGS-SYMPTOME

- 1. Reizhusten
- 2. Halsschmerzen
- 3. Schnupfen
- 4. Kopfschmerzen
- 5. Fieber
- 6. Gliederschmerzen

Enthält Alkohol. Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.  
Procter & Gamble International Operations SA

