

astrea  
**apotheker**   
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

# FARBENFROH

**Ausserdem:**

Immunsystem: Gesund und stark — 18

Psychomotoriktherapie: Wahrnehmen, fühlen, denken — 22

Sonnenschutz: Auch im Winter — 34

# Halsweh?

- Halskratzen
- Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz
- Stimmversagen



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

## GeloRevoice

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

### Ohne Antibiotika und Antiseptika.

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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Farbenfroh – das ist zweifelsfrei die Welt um uns herum. Mindestens für die allermeisten von uns. Manche Menschen können Farben jedoch nicht sehen, so zum Beispiel jene, die unter Achromatopsie leiden. Im Leitartikel bekommen Sie Einblick in eine Welt, die aus lauter Grautönen besteht. Für Betroffene, die von Geburt an mit dieser Augenerkrankung leben, ist Grau jedoch keineswegs farblos!

Ein besonderes Augenmerk möchte ich auch auf ein Problem richten, das oft nicht direkt im Fokus der Gesundheitsthemen steht. Es handelt sich um die zunehmende Anzahl von Antibiotikaresistenzen, die für die Menschheit eine immer grössere Gefahr darstellen. Bekommen wir die Situation nicht in den Griff, könnte es bald keine wirksamen Medikamente gegen gewisse Infektionen mehr geben. Wussten Sie, dass jeder und jede Einzelne dazu beitragen kann, dass es nicht so weit kommen muss? Im Artikel ab Seite 30 erfahren Sie alles Wichtige rund um diese «stille Pandemie».

Wie jeden Winter legen wir auch wieder einen Schwerpunkt auf Erkältungen und ihre vielen unangenehmen Begleiterscheinungen. Lesen Sie, wie man Schnupfen schneller wieder loswird (Seite 7), was man gegen verschleimten Husten tun kann (Seite 12) oder wie man sein Immunsystem aktiviert, damit es uns möglichst gut vor den Viren schützen kann, die jetzt überall anzutreffen sind (Seite 18).

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie möglichst gesund durch diesen Winter kommen.

Herzlich,



**Christiane Schittny**  
Chefredaktorin und Apothekerin



# INHALT

Januar/Februar 2023

## LEITARTIKEL

Buntes Leben grau in grau — 4

## GESUNDHEIT

Schnupfen: Wenn die Nase trieft — 7

Grippe: Grippefrei durch den Winter — 9

Husten: Verlegte Atemwege — 12

Heiserkeit: Wenn die Stimme versagt — 14

Erkältungen: Übeltäter Rhinoviren — 16

Antibiotikaresistenz: Die stille Pandemie — 30

## TESTEN SIE IHR WISSEN

Immunsystem — 18

## KÖRPERPFLEGE

Haut: Ganz auf Winter eingestellt — 27

Sonnenschutz: Gut eingecremt in den Schnee — 34

## ERNÄHRUNG

Kurkuma: Das indische Gold — 24

## KINDER

Kinderseite: Immer die richtige Körpertemperatur — 21

Psychomotoriktherapie — 22

## GESUNDHEITSPOLITIK

Herausforderung gesundheitliche Grundversorgung — 33

## DIES UND DAS

Prix Sana: Ausgezeichnetes Engagement — 26

Kreuzworträtsel — 37

Produkttipps — 38

Apotheken: Sie fragen, wir antworten — 39

Impressum — 39

# BUNTES LEBEN GRAU IN GRAU

---

Das pastellfarbene Gastspiel des Regenbogens vor düsteren Gewitterwolken oder das bunte Treiben beim Fasnachtsumzug: Das sind nachhaltige visuelle Eindrücke, die für die meisten Menschen selbstverständlich sind. Doch wie kommen Farbenblinde mit ihrer Situation klar?

---

Christiane Schittny, Apothekerin



Gleich vorweg: Farbenblind ist nicht gleich farbenblind! Umgangssprachlich verwenden wir diesen Begriff meist fälschlicherweise für die nicht so selten auftretende Rot-Grün-Sehschwäche. Mit dieser Form der angeborenen Farbfehlsichtigkeit leben schätzungsweise etwa zehn Prozent der Bevölkerung. Aus genetischen Gründen sind rund neunzig Prozent davon Männer. Die Betroffenen haben Mühe, Rot und Grün zu unterscheiden, weil beide Farben als unterschiedliche Braunabstufungen wahrgenommen werden. Abgesehen von diesem Handicap ist das Sehvermögen normal.

### Mehr als Farbfehlsichtigkeit

Ganz anders liegt der Fall bei einer echten Farbenblindheit, die in der Fachsprache als Achromatopsie bezeichnet wird. Die Erkrankung ist sehr selten und tritt nur etwa bei einem von fünfzigtausend Menschen auf. Betroffene können keine Farben, sondern nur viele verschiedene Graustufen zwischen Schwarz und Weiss unterscheiden. Das liegt daran, dass auf der Netzhaut des Auges aufgrund eines genetischen Defekts entweder keine oder nicht funktionstüchtige Zäpfchen vorhanden sind. Da die Zäpfchen aber nicht nur für das Farbsehen, sondern auch für das scharfe Sehen bei hellem Licht verantwortlich sind, leiden die Betroffenen zusätzlich unter einer massiv eingeschränkten Sehschärfe, die nur rund zehn Prozent des Normalen beträgt.

Die Stäbchen auf der Netzhaut, die für das Sehen in der Dämmerung und Schwarz-Weiss-Sehen zuständig sind, funktionieren hingegen normal. Bei hellem Tageslicht werden sie jedoch so sehr überbelastet, dass daraus eine extreme Lichtempfindlichkeit (Photophobie) resultiert. Je heller es ist, desto verschwommener werden die Konturen der Gegenstände wahrgenommen. Deshalb wird die Erkrankung manchmal als «Tagblindheit» bezeichnet. Typisch ist das Augenzittern (Nystagmus), ein unkontrollierbarer Reflex, der zum Beispiel entsteht, wenn das Auge versucht, einen bestimmten Punkt zu fokussieren.

### Leben mit Achromatopsie

Cornelia Wyss wohnt mit ihren drei Teenagern in Eschlikon. Sie lebt seit ihrer Geburt mit der totalen Farbenblindheit. «Die meisten Menschen verbinden diese Beeinträchtigung lediglich mit dem Fehlen des korrekten Farbsehens. Für mich ist dies aber das kleinste Problem von allen», sagt sie. Im Alltag machen ihr viel mehr die starke Blendempfindlichkeit und die geringe Sehschärfe zu schaffen. Dann zum Beispiel, wenn sie auf der Strasse Personen begegnet, die sie nicht erkennt. Da sie die Leute nicht immer grüsst, stempeln diese sie als unfreundlich ab. «So entstehen leider öfter mal Missverständnisse. Dabei würde ich unterwegs noch nicht mal meine eigenen Kinder erkennen, wenn sie wortlos an mir vorbeiliefen!»

### Hilfsmittel im Alltag

Achromatopsie ist eine angeborene Erkrankung der Netzhaut. Bis heute ist leider keine Therapie oder Operation bekannt, die diese Störung beheben könnten. Momentan wird an einer Gentherapie geforscht. Vermutlich werden, wenn überhaupt, nur spätere Generationen davon profitieren. Betroffenen bleibt daher nichts anderes übrig, als sich den gegebenen Umständen so gut wie möglich anzupassen.

*Farbenblinde leiden unter einer massiv eingeschränkten Sehschärfe, die nur rund zehn Prozent des Normalen beträgt.*

### Stationen eines Lebens mit Achromatopsie

Cornelia Wyss beschreibt einige Ereignisse und Erinnerungen aus ihrer Kindheit und Jugend folgendermassen:

- Als ich acht Wochen alt war, bemerkten meine Eltern, dass etwas mit meinen Augen nicht in Ordnung war, weil sie sich immer hin und her bewegten und ich die Augen im Hellen zukniff.
- Sie gingen mit mir zu verschiedenen Ärzten, aber keiner fand heraus, was ich für eine Augenkrankheit hatte. Erst viel später konnte die Diagnose gestellt werden.
- Während der Schulzeit ergaben sich immer wieder Probleme, sei es durch zu wenig Hilfestellungen durch die Lehrer oder durch Hänseleien der Schulkameraden.
- Als Kind dachte ich immer, ich sei dreifach geschädigt: durch sehr schlechtes Sehvermögen, durch mein Unvermögen, Farben zu unterscheiden, und durch die starke Blendempfindlichkeit. Dass diese Dinge alle zusammengehören, war mir damals nicht bewusst.
- Die Berufswahl gestaltete sich als sehr schwierig. Viele der Berufe, die ich gerne erlernt hätte, waren mit meiner Sehbehinderung nicht möglich. Alternativen wurden mir keine aufgezeigt.
- Im Alter von 16 Jahren verbrachte ich ein Jahr in einer betreuten Wohngruppe mit anderen sehbehinderten Jugendlichen in der Ostschweiz. Endlich war ich nicht mehr die Schwächste, wurde nicht mehr gehänselt, auf meine Bedürfnisse wurde eingegangen und mein Selbstvertrauen wuchs stetig.
- Mit 19 Jahren entdeckte ich zufällig das Buch «Die Insel der Farbenblinden» von Oliver Sacks. Ich las es in einem Zug durch. Es war überwältigend: Endlich hörte ich davon, dass es noch andere wie mich gibt. Das Gefühl war unbeschreiblich, fast so, wie wenn man von einer langen Reise endlich nach Hause kommt.
- Ich entschloss mich für eine zweijährige Lehre zur hauswirtschaftlichen Betriebsangestellten in einem Blindenaltersheim. Dabei bemerkte ich meine Begaubung im Umgang mit anderen Menschen. Ich machte deshalb eine Zweitausbildung im Behindertenbereich.
- Diese Ausbildung an der Fachschule für Sozialpädagogische Berufe in Bremgarten beendete ich im Jahr 2000 erfolgreich.

Eine Kantenfilterbrille, die auch vor seitlich einfallendem Licht schützt, ermöglicht es, sich bei Tageslicht besser zurechtzufinden. Sie verringert das Blenden und verstärkt die Kontraste für ein etwas besseres Sehen. Zur Erhöhung der Sehschärfe gibt es Vergrößerungshilfen wie Lupen oder Lupenbrillen, die zum Beispiel beim Lesen eingesetzt werden können. Auch das Smartphone wurde zu einem guten Hilfsmittel: Damit können zum Beispiel Fotos von Strassennamen gemacht und grossgezoomt werden. Selbst elektronische Farberkennungsgeräte existieren auf dem Markt. «Aber Farben bedeuten mir nichts», bemerkt Cornelia Wyss, «ich lernte, dass Wiesen grün sind, der Himmel blau und Wolken weiss. Im Alltag sind Farben für mich aber absolut unwichtig, sogar wenn ich ab und zu mal ein Aktionsschild im Laden verpasse!»

### Weder trist noch farblos

Sicher ist es nicht immer einfach für einen farbenblinden Menschen, sich in unserer farbigen Welt zurechtzufinden. Man denke nur an die vielen Farbpräferenzen, mit denen wir täglich so vieles umschreiben: Das Schild neben dem roten Auto, das blaue Buch im Regal oder das Kind mit der gelben Jacke sind alles Beschreibungen, mit denen Menschen mit einer Achromatopsie nicht viel anfangen können. Das unscharfe Sehen verursacht zudem viele Unsicherheiten: Steht dort hinten eine Person oder ist es nur ein Strauch? Welche Busnummer biegt gerade um die Ecke? Was steht auf dieser Anzeigetafel?



**Cornelia Wyss**

«Für mich bedeutet das jedoch nicht, dass die Welt um mich herum nicht schön ist. Ich finde blühende Bäume und Wiesen oder einen Sonnenuntergang ebenfalls etwas Wunderbares», erzählt Cornelia Wyss. «Da gefallen mir besonders die starken Kontraste.» Sie geht gerne nach draussen, auch wenn die Sonne scheint. Sie geniesst dann ihre warmen Strahlen. Als trist und farblos empfindet sie weder ihre Umgebung noch ihr Leben.

### Weitere Informationen:

- Auf ihrer sehr persönlichen Website hat Cornelia Wyss viele Daten und Fakten zum Thema Achromatopsie sorgfältig zusammengetragen. Ebenfalls ist dort ein Forum für Betroffene und Angehörige zu finden: [farbenblinde.ch](http://farbenblinde.ch)
- Fundiertes und detailliertes medizinisches Fachwissen zum Thema vermittelt zusätzlich die Website der deutschsprachigen Selbsthilfegruppe für Achromaten (Menschen mit einer Farbenblindheit) unter: [achromatopsie.de](http://achromatopsie.de) <

## 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.



## WENN DIE NASE TRIEFT

Bei einem Schnupfen verschaffen diverse bewährte Hausmittelchen Linderung.

Doch Achtung: Hinter einer verstopften Nase können auch ernsthaftere Krankheiten stecken.

Andrea Söldi

Plötzlich muss man mehrmals niesen, putzt sich immer wieder die Nase und fühlt sich schlapp. Im Hals macht sich ein Kratzen oder leichtes Brennen bemerkbar. So kündigt sich typischerweise eine Erkältung an. Dazu gehört in der Regel ein Schnupfen mit verstopfter und ständig triefender Nase. Nach einigen Tagen bildet sich gelblicher oder grünlicher Schleim. Wegen des vielen Schnäuzens sind die Nasenflügel und -öffnungen bald wund und gerötet.

Ein Schnupfen – in der Fachsprache akute Rhinitis – ist keine schlimme Krankheit und dennoch äusserst lästig. Es handelt sich um eine Entzündung der Nasenschleimhaut mit Erkältungsviren. Die fiesen Erreger können meist dann in unser Immunsystem eindringen, wenn es geschwächt ist – zum Beispiel wegen Stress, Unterkühlung oder zu wenig Schlaf. Manchmal sind auch Bakterien beteiligt.

### Frische Luft und wohltuender Dampf

Ein Wundermittel, das die Beschwerden sofort wegbläst, wurde bis heute nicht erfunden. In der Regel heilt ein Schnupfen nach einigen Tagen, höchstens aber zwei Wochen ganz von selbst wieder ab. Sehr wohl kann man die körpereigene Abwehr unterstützen sowie die Beschwerden lindern. Sinnvoll ist sicher, einen Gang zurückzuschalten: genügend Schlaf, warme Kleidung und keine sportlichen Höchstleistungen. Etwas Bewegung an der frischen Luft kann jedoch nicht schaden und fühlt sich angenehm an, weil dabei die Nase meist weniger verstopft ist.

Für freiere Atemwege sorgt zudem das Spülen der Nebenhöhlen. «Man kann die Nase mit Kochsalzlösung durchspülen», empfiehlt Katharina Holenweg, Leiterin der Rigi Atemweg-Apotheke und Drogerie AG in Zürich. Dazu eignen sich

spezielle Nasenduschen, wie sie in Apotheken erhältlich sind. Wohltuend sei ebenfalls, die Schleimhäute mit einem Spray auf Basis von Kochsalzlösung zu befeuchten, erklärt die Apothekerin. «So lösen sich Sekret und Krusten.»

Weiter wirkt Inhalieren befreiend, besonders, wenn man das heisse Wasser mit ätherischen Essenzen wie etwa Menthol, Kamille oder Thymian anreichert. Dazu kann man ein Inhalationsgerät aus der Apotheke verwenden oder noch einfacher: Man hält den Kopf über eine Schüssel mit heissem Wasser und bedeckt Kopf und Schüssel mit einem Frottier-tuch. Dann atmet man den Dampf langsam und tief ein und aus. Für einen besseren Schlaf ist oft hilfreich, ein paar Menthol-Tropfen oder ein anderes Erkältungsöl aufs Kissen zu träufeln, um die Nase freizuhalten.

### Achtung bei Nasensprays

Mit gewisser Vorsicht zu geniessen sind hingegen abschwellende Nasensprays. «Sie trocknen die Schleimhäute aus, womit sie anfälliger werden für weitere Erkältungsviren», erklärt Katharina Holenweg. «So entsteht bei längerem Gebrauch ein unerwünschter Effekt: Man bekommt eine verstopfte Nase wegen des Nasensprays.» Zu Beginn eines Schnupfens dürfe man grosszügig abschwellen, damit sich der Schleim nicht in den Nebenhöhlen festsetze. Doch abschwellende Nasensprays sollten höchstens sieben Tage gebraucht werden, wenn der Schnupfen so stark ist, dass sanftere Mittel nicht genügend wirken oder wenn man nachts wegen verstopfter Nase nicht schlafen kann.

Umstritten sind diverse andere Medikamente gegen Erkältungen. Die Atemweg-Spezialistin rät von kombinierten Arzneimitteln ab, die die ganze Bandbreite an Leiden bekämpfen.

«Die Symptome sollten individuell behandelt werden», sagt Holenweg. Denn meist seien nicht alle Beschwerden gleichzeitig aktuell.

#### Andere nicht anstecken

Wer erkältet ist, sollte versuchen, seine Mitmenschen vor einer Übertragung zu schützen. Die Keime werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen: Man wird angehustet oder liest sie beim Händeschütteln, durch Berühren von Türfallen und anderen Gegenständen auf. Erstes Gebot ist deshalb die Hygiene: häufiges Händewaschen, Desinfizieren und in vollen Räumen Gesichtsmaske tragen.

#### Viren oder Pollen?

Bessert ein Schnupfen nach zwei Wochen nicht oder treten weitere Symptome auf, ist eine Beratung in einer Apotheke oder eine ärztliche Abklärung angezeigt. Denn eine Erkältung kann sich auf die Nasennebenhöhlen ausbreiten. Dies äußert sich durch Kopfschmerzen, Druckgefühl im Kopf, eingeschränkten Geruchssinn und oft Fieber und starke Müdigkeit.

Ein Schnupfen kann zudem bei diversen ernsthafteren Erkrankungen auftreten zum Beispiel bei Masern, Windpocken, Grippe, Keuchhusten, Scharlach, Diphtherie oder Tuberkulose – und natürlich im Zusammenhang mit Covid-19. Bei entsprechenden Symptomen ist deshalb ein Corona-Test ratsam. Weiter kann eine verstopfte und juckende Nase auf eine Allergie zurückzuführen sein. Pollen-Allergien treten zwar

meist erst im Frühling und Sommer gehäuft auf. Doch in einem milden Winter beginnen die Haselsträucher manchmal sogar schon im Dezember oder Januar zu blühen. Auslöser können zusätzlich andere Allergien sein, die das ganze Jahr auftreten – zum Beispiel auf Hausstaub-Milben. <

#### Wenn Kinder verschnupft sind

Schnupfen tritt häufig bei Kindern auf. Viele sind nicht gerade begeistert vom Teetrinken und Nasenspülen. Wenn man sie zum Inhalieren gewinnen kann, gilt es aufzupassen, dass sie das heiße Wasser nicht ausschütten und sich dabei verbrennen. Ein Inhalationsgerät ist sicherer als die Methode mit Schüssel und Tuch. Trotzdem sollten Kleinkinder beim Inhalieren nicht alleingelassen werden. Ein altbewährtes Hausmittelchen ist, ein Säckchen mit gehackten Zwiebeln neben das Bett zu hängen. Dies hilft, die Nase freizuhalten. Wenn das Kind noch nicht selbst schnäuzen kann, reinigt man die Nase mit einem speziellen Saugergerät für Babys oder spült sie mit physiologischer Kochsalzlösung aus.

**Nasivin®**  
GEGEN SCHNUPFEN

**BEFREIT**  
INNERT  
**1**  
MINUTE

**WIRKT**  
BIS ZU  
**12**  
STUNDEN

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Procter&Gamble International Operations SA

**VERFORA**



# GRIPPEFREI DURCH DEN WINTER

Die Grippe ist eine saisonale Infektionskrankheit, die zwischen November und April auftritt. Der Begriff «Grippe» wird gerne für eine ganze Palette an Erkrankungen wie grippale Infekte oder Erkältungen verwendet, die aber keineswegs eine echte Grippe sind.

Dr. Sophie Membrez, Apothekerin

Die Grippe – auch als Influenza bezeichnet – ist eine äusserst ansteckende Viruserkrankung. Das Grippevirus ist in den Millionen von winzigen Tröpfchen enthalten, die eine infizierte Person beim Niesen oder Husten aus den Atemwegen ausstösst. Diese Tröpfchen verteilen sich im Allgemeinen auf Oberflächen im Radius von etwa einem Meter. Dort kann das Virus bis zu 24 Stunden lang überleben und andere Personen anstecken.

**Deutlich stärker als ein einfacher grippaler Infekt**  
Das Ausmass und die Dauer der Grippeepidemie variieren von Jahr zu Jahr und auch das Virus kann sich verändern. Die Ansteckungsrate kann in der Bevölkerung 10 bis 20 Prozent erreichen und in Gemeinschaftseinrichtungen wie Alters- und Pflegeheimen, Betreuungseinrichtungen oder Internaten sogar über 50 Prozent.

*Säuglinge, Schwangere und ältere sowie chronisch kranke Menschen haben ein höheres Komplikationsrisiko.*

### Hygienemassnahmen senken das Ansteckungsrisiko

- Innenräume regelmässig lüften und die Luft befeuchten, um ein Austrocknen der Nasenschleimhaut zu vermeiden, da diese ansonsten anfälliger für Infektionen ist.
- Hände regelmässig desinfizieren oder waschen.
- Falls ein Familienmitglied an Grippe erkrankt ist, mögliche Kontaktflächen (Wasserhähne, Telefon oder Türgriffe) reinigen.
- In die Armbeuge husten.
- Im Falle einer Ansteckung eine Gesichtsmaske tragen, um andere zu schützen.
- Papiertaschentücher verwenden und nach der Verwendung wegwerfen.
- Obst und Gemüse mit hohem Vitamin-C-Gehalt verzehren (Kiwis, Zitrusfrüchte, Kohl, Brokkoli, Sanddornsaft etc.), die das Immunsystem anregen.
- Regelmässig an die frische Luft gehen (selbst bei kalten Temperaturen) und angepasste Kleidung tragen.

In diesem Diagramm sind die Grippefälle in der Schweiz seit dem Jahr 2019 verzeichnet. Die Bedeutung von Hygienemassnahmen zur Vermeidung eines Höhepunkts an Grippeansteckungen ist klar zu sehen. Man erkennt in den Aufzeichnungen der letzten beiden Jahre einen deutlichen Rückgang, der mit all den zur Verhinderung der Ausbreitung von Covid-19 ergriffenen Massnahmen zusammenhängt. Diese haben sich auch auf die Ausbreitung des Grippevirus ausgewirkt und diese eingedämmt.

Die Folgen einer Grippeinfektion können schwerwiegend sein: angefangen mit Atemwegssymptomen über Fehlzeiten am Arbeitsplatz und Komplikationsrisiken bis hin zu stationären Krankenhausaufenthalten und sogar tödlichem Verlauf. Das Risiko, Komplikationen zu erleiden, ist bei Säuglingen, Schwangeren, älteren Menschen und chronisch Kranken erhöht.

Grippe und Erkältungen sind ansteckende Atemwegserkrankungen, werden jedoch von unterschiedlichen Viren ausgelöst. Da ihre Symptome sich stark ähneln, werden diese für den Winter typischen Infekte manchmal fälschlicherweise verwechselt. Die Symptome einer Grippe sind meistens wesentlich heftiger.

### Eine Grippe beginnt häufig schlagartig

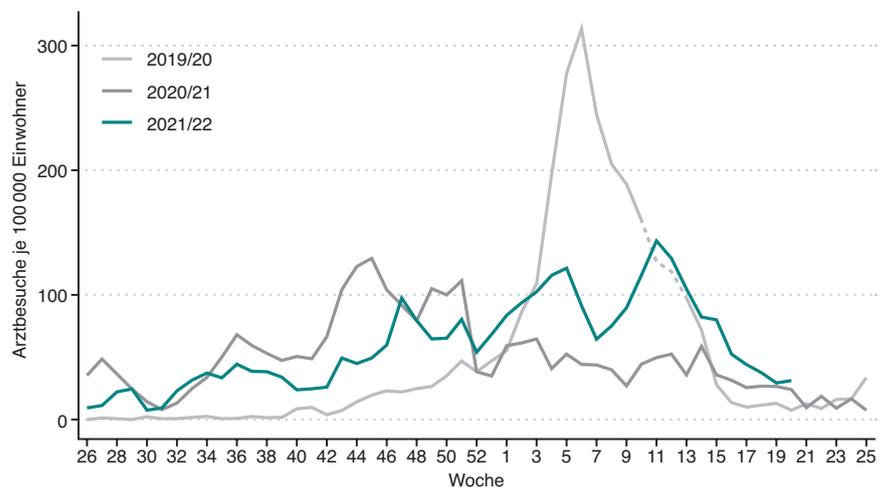
Grippe-symptome können ohne jegliche Ankündigung auftreten und manchmal über zwei Wochen lang anhalten. In der Regel verläuft eine Grippeerkrankung wie folgt:

- Tag 1 bis 3: Plötzliches Einsetzen von Fieber, dazu kommen Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, trockener Husten, Halsschmerzen und teilweise auch eine verstopfte Nase.
- Tag 4: Das Fieber und die Muskelschmerzen gehen zurück. Der Hals ist trocken und schmerzt, Husten und eventuell ein leichtes Unbehagen im Brustkorb machen sich bemerkbar. Müdigkeit setzt ein.
- Tag 8: Die Symptome werden schrittweise schwächer. Husten und Müdigkeit können ein bis zwei Wochen oder noch länger anhalten. In einem solchen Fall ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

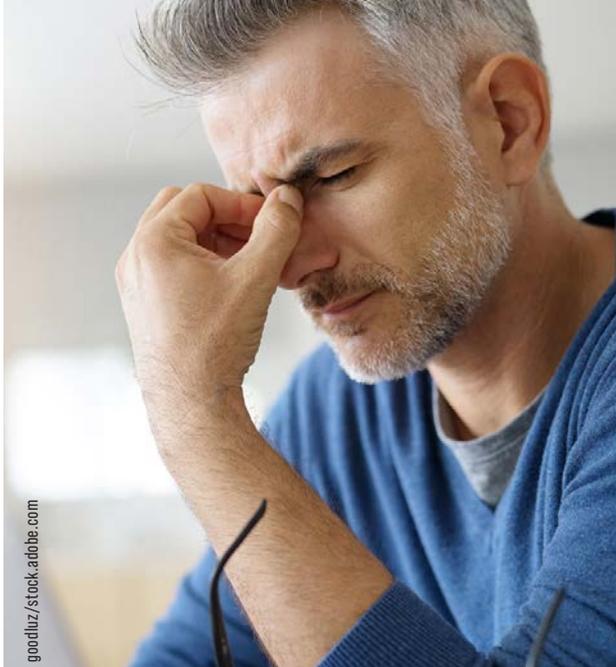
In den meisten Fällen heilt eine einfache Grippe bei Menschen mit gutem Allgemeinzustand nach acht Tagen von allein ab. Bei anfälligen Menschen oder Personen mit erhöhtem Risiko kann eine Grippe einen schweren Verlauf nehmen und eine Behandlung im Krankenhaus notwendig machen.

### Welche Behandlung ist bei einer Grippe angezeigt?

Bei Personen ohne besondere gesundheitliche Einschränkungen ist der Körper selbst in der Lage, die Infektion effektiv zu bekämpfen. Zur Unterstützung der Genesung wird Bettruhe,



BAG, Stand der Daten am 24.05.2022



goodluz/stock.adobe.com

**Treten folgende Symptome auf, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen:**

- Heftige Kopfschmerzen
- Atemschwierigkeiten
- Schmerzen im Brustkorb
- Starkes Erbrechen
- Hohes Fieber (über 39°C)
- Anhaltende Müdigkeit oder hartnäckiger Husten

viel Flüssigkeitszufuhr und die Behandlung der Symptome mit rezeptfrei in der Apotheke erhältlichen Medikamenten empfohlen:

- Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen etc.) lindern die Muskelschmerzen und senken das Fieber.
- Hustenmittel setzen im Gehirn an und hemmen den Hustenreiz. Sie haben sich als hilfreich zur Linderung von trockenen Hustenanfällen erwiesen.
- Bei produktivem Husten helfen Hustenlöser dabei, den Schleim zu verflüssigen, sodass er leichter abgehustet werden kann.
- Abschwellende Nasensprays verringern die Verstopfung der Nase. Sie befreien zwar die Nase, dürfen jedoch nicht länger als sieben Tage am Stück angewendet werden, damit die Nasenschleimhaut keinen Schaden nimmt.
- Auch abschwellende Medikamente zur Einnahme befreien die Nase. In der Apotheke frei verkäufliche «Grippemedikamente», in denen Schmerzmittel, abschwellende Wirkstoffe und Vitamin C kombiniert sind, lindern die am stärksten störenden Symptome effektiv. <

# Erkältung?

**Bei ersten Anzeichen**

**Echinaforce® Hot Drink**

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

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

Eine Antwort der Natur

**A.Vogel**



## VERLEGTE ATEMWEGE

Verschleimter oder auch produktiver Husten ist in der Regel ein Symptom einer Erkältungserkrankung und folgt auf einen trockenen Reizhusten.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Von der Nase bis zu den Bronchien sind unsere Atemwege mit Schleimhaut ausgekleidet. Dabei handelt es sich um eine dünne Schleimschicht, die dem Schutz unserer Atemwege dient. Dieser Schleim wird von sogenannten Becherzellen produziert und fängt eingedrungene Fremdkörper wie Viren und Staub auf, um sie Richtung Rachen aus unserem Körper hinauszubefördern.

Die Schleimhaut ist ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems und übernimmt die Reinigung der Atemwege. Durch die trockene Luft im Winter werden unsere Schleimhäute ausgetrocknet, wodurch wir in dieser Zeit anfälliger für Krankheitserreger sind. Haben wir uns eine Erkältung zugezogen, bildet unser Körper vermehrt Schleim als Abwehrreaktion. Dieses Sekret ist allerdings zäher und muss aktiv abgehustet werden.

### Pflanzliche Schleimlöser

- Thymian, Süßholz oder Efeu als Tee oder Sirup haben eine schleimlösende und auswurfördernde Wirkung.
- Pelargonium, der «Alleskönner», lindert Hustenreiz, löst den Schleim und steigert die Abwehr gegen Viren und Bakterien.
- Tannenspitzen in Form von Hustenbonbons sind wohltuend für Hals sowie Rachen und wirken gegen eine Entzündung der Schleimhäute der Atemorgane.

### Wann ist Vorsicht geboten?

Die Farbe und Beschaffenheit des Auswurfs (Schleims) gibt einen Hinweis auf die Ursache des Hustens. Natürlich ist dieser immer im Zusammenhang mit den jeweiligen Symptomen zu betrachten. Weisslich-durchsichtiger Schleim ist normalerweise unbedenklich und deutet auf einen viralen Infekt wie eine Erkältung hin. Verfärbt sich der Auswurf gelblich-grün, könnte eine bakterielle Infektion zugrunde liegen. In diesem Fall sollte man vor allem auf Begleitsymptome achten: Ist dem Auswurf Blut beigemischt, sollte immer ein Arzt zurate gezogen werden. Die Blutung wird möglicherweise durch die starke Reizung der Schleimhäute verursacht, kann aber ebenfalls ein Anzeichen einer schwerwiegenden Erkrankung sein. Ebenso ist ein Arzt bei bräunlich-schwarz verfärbtem Schleim aufzusuchen. Dies ist nicht selten ein Indiz für eine chronische Lungenerkrankung wie zum Beispiel eine Raucherlunge.

Schliesslich sind auch ein langanhaltender produktiver Husten und zusätzliche Symptome wie Fieber, Schmerzen in der Brust oder bei der Atmung, sehr starkes Krankheitsgefühl sowie Atemschwierigkeiten von einem Arzt untersuchen zu lassen.

### Dem Schleim den Garaus machen

Ein erkältungsbedingter, produktiver Husten ist nichts Schlimmes und klingt meist nach einigen Tagen wieder ab. Wichtig ist allerdings, dass der Schleim aus den Bronchien herausbefördert wird. Wenn die im Sekret eingefangenen Keime in der Lunge sitzen bleiben, verschlimmert sich die Entzündung und die Gefahr einer Sekundärinfektion durch Bakterien, die beispielsweise eine Lungenentzündung auslösen können, steigt.

Folglich sollte bei einem verschleimten Husten mindestens tagsüber auf hustenstillende Medikamente verzichtet werden. Hier empfehlen sich schleimlösende Produkte, sogenannte Expektorantien. Wirkstoffe wie Acetylcystein, Ambroxol, Guaifenesin und Bromhexin verflüssigen das Sekret und helfen somit dem Abhusten. Mit dem Auswurf werden ebenfalls die Krankheitserreger nach draussen transportiert, daher Achtung: Ansteckungsgefahr!

Des Weiteren helfen Inhalationen mit Wasserdampf sowie mit etwas Eukalyptus- oder Pfefferminzöl, den Schleim zu verflüssigen, und befeuchten ausserdem die Schleimhäute. Ganz allgemein ist zur Befeuchtung der Schleimhäute ferner auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Es existieren verschiedene Erkältungstees und Bronchialteemischungen, die in dieser Situation besonders wohltuend sind.

Übrigens hilft auch ein gutes Immunsystem gegen Erkältungsviren. Fügt man dem Erkältungstee etwas Ingwer hinzu, stärkt dies die Abwehr und löst ausserdem Bronchialschleim. Ein Schuss Zitrone als Vitamin-C-Booster oder der klassische Sonnenhut (Echinacea) greifen dem Immunsystem zusätzlich unter die Arme. <

### Husten bei Kindern

Einige Tipps, um die Kleinen bei einem verschleimten Husten zu unterstützen:

- Viel zu trinken geben, um die Schleimhäute feucht zu halten.
- Die Umgebungsluft mit feuchten Tüchern auf der Heizung oder einem Luftbefeuchter befeuchten.
- Warme Kartoffelwickel auf der Brust sind wohltuend und lösen Erkältungsschleim.
- Bronchialbalsam mit Thymian und Myrte fördert den Auswurf, wärmt und beruhigt.
- Den Oberkörper im Bett leicht hochlagern, dies erleichtert die Atmung beim Schlafen.
- Auch für Kinder existieren schleimlösende Produkte aus der Apotheke.

Achten Sie bei der Anwendung von Erkältungsprodukten für Kinder immer auf die Altersbeschränkungen. Besonders ätherische Öle wie Kampfer, Menthol, Pfefferminze und Eukalyptus sind für Kleinkinder nicht geeignet. Bei Babys und noch sehr jungen Kindern ist bei Husten, der länger als ein bis zwei Tage anhält, ein Arzt aufzusuchen, je nach Begleitsymptomen sogar früher.



Löst den Schleim, befreit die Atemwege.      Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Mit zahnschonendem Zuckersersatz, für Diabetiker geeignet.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

# WENN DIE STIMME VERSAGT

Heiserkeit geht häufig mit einer Erkältung einher oder tritt bei lautem Schreien ein. Doch nicht immer ist das Symptom harmlos. Was kann man dagegen tun?

Andrea Söldi

Eine raue, heiser klingende Stimme gilt gemeinhin als besonders maskulin, interessant oder gar erotisch – so etwa in der Rockmusik. Rockstars helfen zuweilen auch bewusst mit exzessivem Rauchen nach. Doch bei den meisten Menschen handelt es sich um ein unerwünschtes Phänomen.

Heiserkeit kann viele Ursachen haben. Meist sind diese harmlos, in selteneren Fällen können aber auch ernst zu nehmende Krankheiten dahinterstecken. Einer der häufigsten Gründe für eine raue, belegte und leisere Stimme ist eine Entzündung. Erkältungsviren oder Bakterien können sich im Bereich des Kehlkopfes ansiedeln, worauf die Stimmbänder nicht mehr frei schwingen können. Bei einer Erkältung geht Heiserkeit häufig mit Hustenreiz einher. Bessert sich der Gesundheitszustand, klingt auch die Heiserkeit in der Regel innerhalb weniger Tage wieder von selbst ab. Unterstützen kann man die Heilung mit befeuchtenden Hustenpastillen, durch Inhalieren von Dampf mit ätherischen Ölen sowie genügendes Trinken, am besten warmer Kräutertee. Eine lindernde und stimmbandpflegende Wirkung haben vor allem Pflanzen mit Schleimstoffen wie etwa Eibisch, Malve und Spitzwegerich. Auch warme Honigmilch oder Fenchelmilch mit Honig sind bewährte Mittel. Zudem sollte man allzu trockene Luft meiden.

## Am Rockkonzert mitgesungen

Gelegentlich führt auch eine Überbeanspruchung der Stimmbänder zu Heiserkeit. Typischerweise tritt das Symptom deshalb bei Lehrpersonen auf, die eine wilde Schulklasse zu bändigen haben, bei Personen, die viel reden wie etwa Callcenter-Mitarbeitenden, bei Jugendlichen, die bei einem Popkonzert lauthals mitgesungen haben oder Kindern, die sich in einer lau-

*Einer der häufigsten Gründe für eine raue, belegte Stimme ist eine Entzündung.*

ten Schar behaupten müssen. Im Extremfall fällt die Stimme gänzlich aus oder es ist nur noch ein Flüstern möglich.

Der Grund für die Heiserkeit bei übermässiger Belastung ist meist ein Anschwellen der Schleimhäute. Manchmal finden sich auch Knötchen oder Polypen auf den Stimmbändern. Dabei handelt es sich um gutartige Veränderungen der Schleimhäute, die sich meist von selbst wieder zurückbilden. Empfohlen sind eine Schonung der Stimme sowie das Anfeuchten der Stimmbänder mittels Getränken und wohltuenden Pastillen. Personen, die viel und laut sprechen oder singen und regelmässig unter Heiserkeit leiden, können in einer Stimmtherapie eine schonendere Technik einüben.

## Wenn es gar nicht heilen will

Vorsicht geboten ist, wenn die Heiserkeit unvermindert länger als zwei Wochen andauert – vor allem auch, wenn keine offensichtliche Ursache vorliegt. Das Symptom könnte beispielsweise ein Hinweis auf eine chronische obstruktive Bronchitis (COPD), eine Schilddrüsenentzündung oder -unterfunktion und im schlimmsten Fall sogar Kehlkopfkrebs sein. Auch Reflux (saures Aufstossen) kann zu Heiserkeit führen. Bei länger andauernden Beschwerden ist deshalb ein Gang in die Arztpraxis angezeigt. <



# 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





# ÜBELTÄTER RHINOVIREN

Keine andere Infektionserkrankung befällt uns so häufig wie die Erkältung. Im Winter sind wir dafür besonders anfällig.

Jürg Lendenmann

Kleinkinder mit ihrem noch nicht fertig entwickelten und untrainierten Immunsystem sind besonders oft erkältet: zehn- bis zwölfmal pro Jahr. Im Verlauf des Lebens nimmt die Zahl der Erkältungen ab. Doch erstaunt die hohe Zahl von durchschnittlich 200 Erkältungen, die eine 75-jährige Person im Verlauf ihres Lebens durchgemacht hat.

## Andere Symptome als bei einer Grippe

Laufende Nase, Husten, Kopfschmerzen, Heiserkeit und meist ein allgemeines Krankheitsgefühl: Das sind die bekanntesten Symptome einer Erkältung (grippaler Infekt). Wesentlich schwerer sind die Krankheitszeichen einer echten Grippe (Influenza): plötzlich auftretendes Fieber in der Regel über 38°C, Kopfschmerzen, Hustenanfälle, Atembeschwerden sowie Muskel- und Gelenkschmerzen; bei Kindern können Durchfall und Bauchschmerzen die Hauptsymptome sein.

## Kleine Überlebenskünstler

Als Auslöser einer Erkältung konnten bisher über 200 unterschiedliche Virenarten identifiziert werden; in bis zu 50 Prozent aller Fälle sind Rhinoviren die Hauptübeltäter. Infizierte Personen können die Krankheitserreger mit kleinsten Wassertropfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen in die Umgebungsluft abgeben. Über diesen Weg vermögen sie direkt auf die Schleimhäute von Nase oder Augen von anderen Menschen zu gelangen. Viel häufiger jedoch verbreiten sich die Krankheitskeime über die Hände – meist indirekt über Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufswagen, Türklinken usw. Auf Gegenständen können Erkältungsviren bis zu 48 Stunden überleben. Die während der Corona-Pandemie

verstärkten Schutz- und Hygienemassnahmen – Masken, Abstandhalten, Oberflächendesinfektionen – wirkten sich zusätzlich positiv auf die Fallzahlen von Erkältungen und Grippe aus.

## Im Winter viermal häufiger erkältet

Warum Erkältungen in der kalten Jahreszeit viermal häufiger auftreten als im übrigen Jahr, hat verschiedene Gründe:

- Im Winter halten wir uns häufiger in geheizten Räumen auf. Die dort geringe relative Luftfeuchtigkeit lässt die Schleimhäute der Atemwege austrocknen und anfälliger für Infektionen werden. Zudem werden die warmen Räume oft zu wenig gelüftet, was die Keimzahl in der Luft ansteigen lässt.
- In warmen Räumen kommen wir vermehrt in Kontakt mit anderen Personen; dies begünstigt die Übertragung von Viren.
- Das schwächere Sonnenlicht (UV-Strahlen) im Winterhalbjahr vermag weniger Viren abzutöten und das Immunsystem nicht so wirksam anzuregen.
- Eingeatmete kalte Atemluft setzt die Durchblutung der Nasenschleimhaut und somit ihre Abwehrmöglichkeit herab.

## Vorbeugen ist besser

Wer im Vorfeld das Immunsystem nicht geschwächt hat – beispielsweise mit schädlichem Stress, ungesunder Ernährung, körperlichen Überforderungen, kalten Füßen, Unterkühlung, Genussgiften – hat bessere Chancen, nicht angesteckt zu werden. Aber auch diejenigen Menschen, die darauf bedacht sind, die Abwehrkräfte zu stärken mit gesunder Ernährung

### Omas Hühnersuppe

Seit Jahrhunderten wird Hühnersuppe als Hausmittel bei Erkältungen angewendet. Prof. Stephen I. Rennard vom University of Nebraska Medical Center (UNMC) wollte herausfinden, ob eine nach dem Rezept der Grossmutter seiner Frau gekochte Hühnersuppe einen Effekt auf die häufigsten weissen Blutkörperchen (Neutrophile) ausüben könne. Diese Abwehrzellen rufen am Entzündungsort Erkältungssymptome wie das Anschwellen der Schleimhäute hervor. Der Forscher und sein Team konnten zeigen, dass sowohl die ganze Suppe wie das Hühnerfleisch und die Gemüse – Zwiebeln, Karotten, Süsskartoffeln, Pastinaken, Kohlrabi, Stangensellerie, Petersilie – die Beweglichkeit der Neutrophilen hemmen oder blockieren und somit die Symptome mildern. Die Suppe, so Rennard, könne auch die Rehydrierung und Ernährung im Körper verbessern und das psychologische und physische Wohlbefinden, die die Suppe auslöse, bewirke zudem einen Placebo-Effekt.

Übrigens: Die Suppe eignet sich zum Tiefgefrieren.

# MEIN IMMUN-DRINK

## VITAMIN C & D SELEN & ZINK

**NEU**  
auch als  
40er Packung  
erhältlich



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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

Vitamin D<sub>3</sub>, Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 08/2022. All rights reserved.

**BioMed**<sup>®</sup>

(Vitamine C, A, D, E; Mineralstoffe wie Zink, Selen und Eisen), Bewegung im Freien (Sonnenlicht, frische Luft), erholsamem Schlaf, Wechselduschen etc. profitieren von selteneren Ansteckungen.

### Symptome lindern

Eine Erkältung dauert sieben bis zehn Tage. Eine Beratung in der Apotheke zu den geeigneten vorbeugenden oder symptomlindernden Massnahmen ist zu empfehlen. Dazu gehören Wirkstoffe der Schulmedizin wie eine Vielzahl von Präparaten und Methoden der Komplementärmedizin. Aus dem pflanzlichen Heilmittelschatz bewährt haben sich unter anderem Efeu, Eukalyptus, Ginseng, Hagebutten, Huflattich, Kamille, Kapland-Pelargonie, Lindenblüten, Mädessüss, Roter Sonnenhut, Salbei, Sonnentau, Spitzwegerich, Thymian und die Wilde Malve. Manche eignen sich getrocknet für Teemischungen, von anderen werden die ätherischen Öle für Inhalationen und Bäder eingesetzt. Beliebte Bestandteile von Erkältungsbädern sind Kampfer sowie Eukalyptus-, Kiefern-, Fichtennadel-, Pfefferminz-, Rosmarin- und Thymianöl. Damit wird ein Bad während nicht mehr als 20 Minuten in höchstens 40 °C warmem Wasser genossen.

Einige Tropfen Teebaum- oder Lavendelöl auf einen Duftstein geträufelt und im Schlafzimmer platziert, unterstützen die nächtliche Erholung. Noch ein Tipp aus der chinesischen Medizin und dem indischen Ayurveda: Ingwer-Tee! Einige Rädchen von ungeschältem Ingwer abschneiden und zehn Minuten in heissem Wasser ziehen lassen. Bei Bedarf mit Honig süssen oder Zitronensaft für den Vitamin-C-Booster begeben. <

# TESTEN SIE IHR WISSEN!

---

Während der nasskalten Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Hier erfahren Sie viel Wissenswertes zu diesem spannenden Thema.

---

Christiane Schittny, Apothekerin



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

**Was ist die Aufgabe des unspezifischen Immunsystems?**

1. Es reagiert auf jede Art von körperfremden Eindringlingen.
2. Es macht gezielt Grippe- und Erkältungsviren unschädlich.
3. Es aktiviert Fresszellen, die die Keime «verdauen».

Unser Körper ist ständig einer Vielzahl von Erregern ausgesetzt. Das Immunsystem muss sie wirkungsvoll bekämpfen, damit der Körper gesund bleibt. Gelingt es Viren oder Bakterien, unseren körpereigenen Schutzwall zu durchbrechen, sorgt die Immunabwehr dafür, dass sie sich nicht ungehindert ausbreiten können. Das unspezifische Immunsystem reagiert auf jede Art von körperfremden Eindringlingen. Gelangen Keime beispielsweise über eine Hautverletzung in den Körper, werden verschiedene Fresszellen aktiviert. Diese sind in der Lage, sich die Viren oder Bakterien einzuverleiben und anschliessend zu verdauen und unschädlich zu machen.

*Antworten 1 und 3 sind richtig.*

**Was macht das spezifische Immunsystem?**

1. Es erzeugt Fieber, um durch die erhöhte Temperatur Keime abzutöten.
2. Es bildet Antikörper, die spezifische Erreger bekämpfen.
3. Es sorgt dafür, dass eine sehr schnelle Gegenwehr des Körpers möglich wird.

Das spezifische Immunsystem arbeitet sehr genau. Es bildet hoch spezialisierte Abwehrzellen, die sogenannte Antikörper produzieren. Antikörper sind in der Lage, sehr zielgerichtet gegen bestimmte Keime vorzugehen. Beim ersten Kontakt mit einem bestimmten Erreger wird die Abwehr aufgebaut. Bei einer späteren Infektion mit dem gleichen Keim werden dann diese Antikörper wiederum aktiviert, was eine schnelle und massive Gegenwehr möglich macht. Im Laufe des Lebens wird das spezifische Immunsystem immer weiter aufgebaut und ständig neu angepasst. *Antworten 2 und 3 sind richtig.*

**Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Immunabwehr?**

1. Genügend kalorienreiche Lebensmittel stärken das Immunsystem.
2. Besonders vitaminreiche Nahrung sorgt für gesunde Abwehrkräfte.
3. Eine proteinreiche Ernährung hilft, krankmachende Keime zu bekämpfen.

Dass gesunde Nahrung für einen widerstandsfähigen Körper wichtig ist, ist weitgehend bekannt. Obst, Salat und Gemüse spielen durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen eine bedeutende Rolle für die Stärkung der Immunabwehr. Alternativ können Nahrungsergänzungsmittel gute Dienste leisten. Gewisse Pflanzen enthalten zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe, die die Abwehrkräfte des Körpers steigern können:

**Vitamina D3**  
Trägt zur Gesundheit der Knochen, Zähne und des Immunsystems bei.

**Neu**

Der Schmelzfilm, der auf der Zunge zergeht.

[www.vitaminad3-ibsa.swiss](http://www.vitaminad3-ibsa.swiss)

Einziges Vitamin D3-Präparat in Form eines Schmelzfilms.

- Einfache Anwendung und präzise Dosierung.
- Einnahme ohne Wasser, ideal für unterwegs.
- Nahrungsergänzungsmittel mit Orangen-Aroma.
- 1 Schmelzfilm pro Tag: 1000 IE oder 2000 IE.



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

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

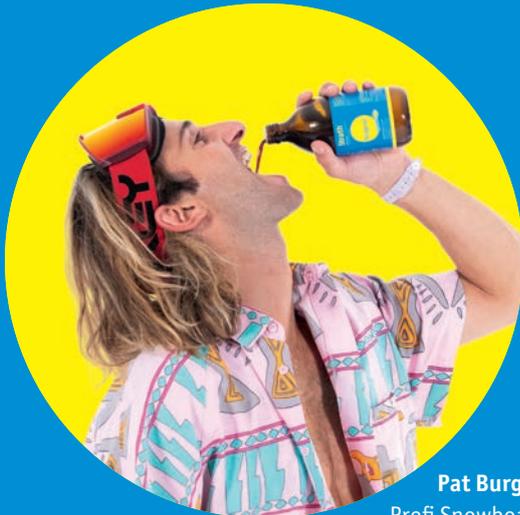


Caring Innovation

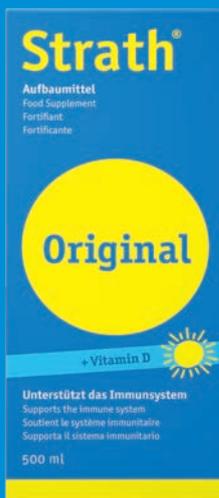


Schweizer  
Produkt

# Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener  
Profi Snowboarder,  
Musiker und  
Videoregisseur



**Strath mit Vitamin D  
unterstützt  
mein Immunsystem.**

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

I ♥  
**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

So ist bekannt, dass Glucosinolate (etwa aus Kohlgemüse, Radieschen oder Sauerkraut), Monoterpene (in Zitrusfrüchten und Gewürzen wie Fenchel, Anis und Kümmel) und Saponine (beispielsweise aus Hülsenfrüchten oder Spinat) wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze sein können. *Antwort 2 ist richtig.*

## Was sind pflanzliche Immunstimulanzien?

1. Das sind Pflanzen, die auf Dauer das Immunsystem schwächen können.
2. Es sind Gemüsesorten, deren Inhaltsstoffe in der Lage sind, Keime im Körper abzutöten.
3. Es handelt sich um Heilpflanzen, die das Immunsystem ankurbeln.

Bei einem erhöhten Infektionsrisiko, beispielsweise wenn Menschen in der näheren Umgebung erkrankt sind, können bestimmte Heilpflanzen vorbeugend eingesetzt werden. Dazu gehört der Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*). Seine Wirkstoffe aktivieren die Abwehrkräfte, indem sie das unspezifische Immunsystem stärken. Infekte können so verhindert oder mindestens in ihrem Verlauf abgeschwächt werden. Eine ähnliche Wirkung weist auch die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) auf. Neben einer Ankurbelung des Immunsystems werden der Pflanze auch viren- und bakterieneindämmende Eigenschaften zugeschrieben. *Antwort 3 ist richtig.*

## Welche Massnahmen helfen, das Immunsystem zu stärken?

1. Bestimmte Fussreflexzonenmassagen.
2. Regelmässige Bewegung.
3. Gelegentliche Besuche im Sonnenstudio.

Wer körperlich aktiv ist, tut viel Gutes für seine Gesundheit: Das Körpergewicht bleibt unter Kontrolle, Ausdauer und Beweglichkeit bleiben erhalten, Muskeln, Herz und Lunge werden trainiert. Und nicht zuletzt: Bewegung, vor allem an der frischen Luft, stärkt die Abwehrkräfte. Dabei ist es nicht nötig, Hochleistungssport nachzugehen. Wichtig ist regelmässiges, moderates und den eigenen Fähigkeiten angepasstes Training. Schwimmen, Joggen oder Velofahren sind gute Optionen. Im Winter bieten sich auch Skilanglauf oder Winterwanderungen in schöner Umgebung an. Das kurbelt Kreislauf und Durchblutung an und belebt Körper und Geist. *Antwort 2 ist richtig.*

## Welche Rolle spielt Stress für das Immunsystem?

1. Er spielt im Allgemeinen keine Rolle.
2. In Massen hat er positive Auswirkungen und bringt das Immunsystem auf Trab.
3. Er schadet dem Immunsystem.

Wer den ganzen Tag unter Strom steht und von einem Termin zum nächsten hastet, muss sich nicht wundern, wenn über kurz oder lang die Batterien leer sind. Zu viel dauerhafter Stress schadet der Gesundheit und schwächt die Abwehrkräfte. In Studien wurde nachgewiesen, dass psychische Faktoren einen gewaltigen Einfluss auf das Immunsystem nehmen können. Das Hormon Adrenalin, welches in Stresssituationen in grösseren Mengen freigesetzt wird, hemmt die Produktion von Antikörpern. Deshalb sollte sich jeder neben dem oft anstrengenden Alltag regelmässig Zeit für geruhige Momente nehmen. *Antwort 3 ist richtig.*



# Immer die richtige Körpertemperatur

**Bestimmt weisst du, dass dein Körper im Inneren rund um die Uhr eine ziemlich gleichmässige Temperatur hat, obwohl es draussen manchmal sehr kalt oder sehr heiss ist. Hast du dich schon mal gefragt, wie dein Körper das schafft?**

## Ohne Wärme läuft rein gar nichts

Jeder Mensch hat zwei Temperaturzonen. Die Kerntemperatur im Kopf und im Körperinneren, also im Rumpf, schwankt kaum. Damit dein Gehirn und die inneren Organe wie das Herz, die Leber oder die Niere richtig funktionieren können, ist eine konstante Temperatur von etwa 37 Grad Celsius nötig. Würde die Temperatur auf über 42 Grad steigen oder unter 32 Grad sinken, wäre das sogar lebensgefährlich!

Dagegen kann die Temperatur in den Extremitäten, also in deinen Beinen, Füessen, Armen und Händen, schwanken. Sie hängt unter anderem von der Umgebungstemperatur draussen und

der körperlichen Aktivität ab. Die Extremitäten dienen deinem Körper als Temperatenausgleich: Ist die Kerntemperatur zu niedrig, wird die Durchblutung in den Extremitäten gesenkt. Das passiert durch eine Verengung der Blutgefässe. So fliesst weniger Blut und die Wärme bleibt im Körperinneren. Umgekehrt werden bei einer zu hohen Temperatur im Rumpf die Blutgefässe in den Armen und Beinen erweitert und es kann mehr Blut fliessen. Wenn viel Blut durch kältere Regionen gepumpt wird, kann es abkühlen und dein Körper wird die überschüssige Wärme los.

## Hast du schon mal so richtig gezittert?

In deinem Gehirn befindet sich eine wichtige Schaltzentrale für den ganzen Körper. Sie wird Hypothalamus genannt. Ein ganz schön komplizierter Name! Dieser Hypothalamus regelt ganz viele wichtige Körperfunktionen, zum Beispiel den Blutdruck, den Schlaf und selbst unsere Gefühle. Aber er überwacht auch die Temperatur im Körperinneren. Das schafft er, indem er ständig die aktuelle Temperatur mit der Zieltemperatur von 37 Grad vergleicht.

Ist die Temperatur zu niedrig, sorgt der Hypothalamus dafür, dass der Körper mehr Wärme bildet und diese dann beibehält. Das kann zum Beispiel durch Zittern passieren. Dann arbeiten deine Muskeln auf Hochtouren und erzeugen jede Menge Wärme. Ist die Kerntemperatur hingegen zu hoch, muss dein Körper unbedingt Wärme abgeben, damit er nicht überhitzt. Das geschieht beispielsweise durch Schwitzen. Der Schweiß verdunstet auf der Haut und dadurch wird die Oberfläche gekühlt. Ganz schön clever!

## Für was soll denn Fieber gut sein?

Das hast du ganz sicher schon erlebt: Da liegt man krank im Bett, ist schlapp, hat Schmerzen oder einen fiesigen Husten – und zu allem Überfluss auch noch Fieber. Das könnte man sich doch wirklich sparen! Nein, lautet die klare Antwort. Weisst du denn, warum?

Fieber ist nämlich eine Art Abwehrprogramm des Körpers. Damit wehrt er sich gegen fremde, mikroskopisch kleine Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien, die in deinen Körper eingedrungen sind. Wenn deine Körpertemperatur über 38 Grad Celsius steigt, bekämpfst du also Krankheiten. Damit dein Körper jedoch nicht allzu heiss wird, fängst du an, kräftig zu schwitzen. Dabei verlierst du auch viel Flüssigkeit und das kann ganz schön anstrengend sein. Ruhe dich also gut aus und vergiss nicht, viel zu trinken. Dann geht es dir bestimmt schon bald wieder besser!





## EIN FACETTENREICHES WIRKUNGSFELD

Sich bewegen, wahrnehmen, fühlen, denken: Mit diesen Bereichen beschäftigt sich die Psychomotoriktherapie und schafft Raum für erfahrungsbasiertes Lernen. Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag zum Wohlergehen gemäss dem Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation WHO – sowohl im körperlichen, geistigen als auch sozialen Bereich.

Ronja Selinger, dipl. Psychomotoriktherapeutin (EDK)

Der Mensch wirkt von Geburt an über seinen körperlichen Ausdruck und sein Bewegungsverhalten auf die Umwelt ein. Ein Säugling kommuniziert beispielsweise durch seinen Körper mit der Welt. Schon hier beginnt die Verbindung zwischen bewegtem Körper und Emotionen. Auch später bilden, so das Verständnis der Psychomotoriktherapie, Körper und Psyche eine Einheit. Ein anschauliches Beispiel ist eine Stresssituation, die ein psychisches Phänomen mit einer klaren Wechselbeziehung zum Körper darstellt: Unser Atem beschleunigt sich, unser Herz schlägt schneller, unser Körper reagiert auf die Psyche und umgekehrt. Die Psychomotoriktherapie macht sich diese Verbindung zunutze.

### Das Zusammenspiel von Körper und Psyche

In der Psychomotoriktherapie wird über den Körper an der Psyche und am Verhalten gearbeitet – und umgekehrt. Erlebnisorientierte Methoden wie das spielerische Üben von Handlungsabläufen, der ressourcenorientierte Dialog und unter-

*Die Psychomotoriktherapie fördert Mut, Freude am Ausprobieren und selbstständiges Handeln.*

schiedlichste altersgerechte Spielformen werden eingesetzt. Dabei ist eine entwicklungsfördernde Beziehung zwischen dem Therapeuten oder der Therapeutin und der Klientin oder dem Klienten massgebend für das Gelingen der Therapie. Die Klienten können sich dadurch und dank dem geschützten Rahmen von Kleinstgruppen und Einzelsettings stark einbringen.

### Einsatzgebiete

Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten arbeiten im Regelfall an der Volksschule, im sonderpädagogischen Bereich



Foto: zlg

*Unser Körper reagiert auf die Psyche und umgekehrt.*

### Ausbildung

Psychomotoriktherapie kann in der Schweiz an zwei Fachhochschulen studiert werden. In Genf kann in einem zweijährigen Masterstudium an der Haute École de Travail Social der Titel «Thérapeute en psychomotricité CDIP» erlangt werden. An der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik in Zürich kann in einem dreijährigen Bachelorstudium der Titel «Dipl. Psychomotoriktherapeut / Dipl. Psychomotoriktherapeutin (EDK)» erworben werden. Ab Herbst 2023 wird in Zürich ausserdem der konsekutive Master in Psychomotoriktherapie starten.

oder in Gesundheitsdiensten. Die Psychomotoriktherapie gehört zu den Grundangeboten für die Bildung von Menschen von null bis zwanzig Jahren mit besonderen Bedürfnissen wie motorischen, sozialen, emotionalen und sensorischen Auffälligkeiten. Sie ist in allen Kantonen in der Bildungsgesetzgebung verankert. Gewisse Zusatzversicherungen übernehmen ausserdem Leistungen der Psychomotoriktherapie für alle Altersgruppen.

### Beispiel einer Therapiektion

Als konkretes Beispiel für eines der Einsatzgebiete der Psychomotoriktherapie soll eine Lektion an einer Deutschschweizer Volksschule veranschaulicht werden. Die Erstklässler Anna und Leon (Namen geändert) wurden hier von der Lehrperson aufgrund von Auffälligkeiten der Grob- und Feinmotorik und der Handlungsplanung, also Schwierigkeiten, ihr Handeln zu strukturieren, angemeldet. Ausserdem fällt bei Leon in der Schule auf, dass er eher unsicher an neue Situationen heran-

geht. Anna fühlt sich in Höhen nicht wohl. Die Kinder werden in der Psychomotoriktherapie durch fallspezifische diagnostische Verfahren abgeklärt. Dadurch entstehen Therapieziele, die sie in wöchentlichen Lektionen mit der Psychomotoriktherapeutin üben.

- In einer Lektion mit den beiden Schülern wird zu Beginn beispielsweise ein Bewegungsparcours aufgestellt. Hierbei können Anna und Leon trainieren, ihren Körper für verschiedenste Bewegungen gezielt einzusetzen. Sie erarbeiten während des Parcours Strategien für das Herangehen an ihre individuellen Therapieziele. Wenn etwas nicht gleich beim ersten Mal klappt, lernen sie Handlungsstrategien zu entwickeln und üben, selbstständig Lösungen zu finden. Wenn die Kinder Fortschritte machen oder vorhandene Ressourcen erkennen, gewinnen sie an Selbstvertrauen. Dies wirkt sich dann positiv auf den Lernprozess aus, den sie durchlaufen.
- In einem zweiten Teil der Lektion findet ein Abschnitt am Pult statt, bei dem die Kinder die Handgeschicklichkeit, Augen-Hand-Koordination und Feinmotorik üben. Diese Fähigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für den Schreiblernprozess und die verschiedenen feinmotorischen Aufgaben in der Schule. Sie werden zum Beispiel durch ein Fingerfussball, welches die Kinder selbst basteln, trainiert.
- Am Ende der Lektion wird diese in einer Abschlussrunde noch reflektiert. Anna und Leon benennen, welche neuen Ideen und Strategien sie gefunden haben, um sich einer Schwierigkeit zu stellen und welche Herausforderungen sie meistern konnten. Stärken werden dabei hervorgehoben. So dient die Reflexion der Festigung des Gelernten und die Kinder sammeln positive Selbstwirksamkeitserfahrungen.

### Das Kind im Zentrum

Die Psychomotoriktherapie mit Kindern setzt sich zum Ziel, dem Leidensdruck der Betroffenen entgegenzuwirken, sich ihrer anzunehmen und kindzentriert an ihre Bedürfnisse anzuknüpfen. Das Wohl des Kindes steht dabei stets im Zentrum. Die Psychomotoriktherapie fördert ihren Mut, Freude am Ausprobieren und selbstständiges Handeln. Sie knüpft an ihre Stärken an und hilft ihnen, Herausforderungen zu meistern. Sie schult differenzierte Wahrnehmungen und Bewegungsfähigkeiten und hilft den Kindern, sich sozial und emotional steuern zu lernen. Durch die Mitwirkung der Lehrpersonen und Eltern kann das Geübte in den Alltag integriert und gefestigt werden. <



# DAS INDISCHE GOLD

Kurkuma ist Gewürz, Farbstoff und Heilmittel in einem. Die in der Ayurveda-Medizin seit Jahrtausenden hochgeschätzte Pflanze wird seit einigen Jahren weltweit wissenschaftlich intensiv erforscht.

Jürg Lendenmann

Selbst wenn Sie keine indischen Currys essen, nehmen Sie diesen charakteristischen, orange-gelben Farbstoff auf anderen Wegen zu sich (s. Kasten). Die Rede ist von Curcumin – dem speziellen Inhaltsstoff der Kurkumapflanze (engl. Turmeric), die auch Gelbwurz genannt wird.

Kurkuma (*Curcuma*) ist ein Vertreter der in Südostasien heimischen Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*); zu ihnen gehören neben Ingwer weitere Gewürzpflanzen wie Galgant und Kardamom. Vermutlich haben Sie die schöne Blüte von Kurkumastauden schon gesehen, da sie ebenfalls als Schnittblume genutzt wird.

In Indien symbolisiert Kurkuma Fruchtbarkeit und Wohlstand, zudem wird die gelbe Farbe des Gewürzes mit der Sonne und dem Scheitelchakra in Verbindung gebracht. Bei Hindu-Ritualen oder Heiratszeremonien wird ein goldgelber Punkt auf der Stirn angebracht. Übrigens: Kurkuma leitet sich vom altindischen «kunkuman» ab, was Safran bedeutet.

## Weit mehr als ein Farbstoff

Kurkuma ist nicht nur Gewürz, Farb- und Geschmacksgeber. Seit Jahrtausenden nimmt die krautartige Pflanze im Arzneimittelschatz des Ayurveda, der alten indischen Heilkunst und Gesundheitslehre, einen besonderen Platz ein. «Wenn ich nur ein einziges Kraut hätte, auf das ich mich für alle möglichen Gesundheits- und Ernährungsbedürfnisse verlassen könnte, würde ich mich ohne grosses Zögern für Kurkuma entscheiden», so Dr. David Frawley.

Während als Gewürzpflanzen die verschiedensten Kurkumaarten verwendet werden, ist medizinisch nur der Wurzelstock (Rhizom) der Art *Curcuma longa* von Bedeutung. Medizinisch wichtige Inhaltsstoffe sind das ätherische Öl, Curcuminoide und Bitterstoffe.

## Bitterstoffe als Verdauungshelfer

In der chinesischen Medizin ist der Gebrauch von Gelbwurz seit Mitte des siebten Jahrhunderts für die verschiedensten Erkrankungen belegt und wird heute als offizielles Arzneimittel im Arzneibuch der Volksrepublik China geführt.

*Curcuma longa* enthält Bitterstoffe, die den Gallenfluss anregen. Dies erklärt, warum die Wurzel im Ayurveda traditionell für eine bessere Verdauung von Fetten eingesetzt wird. Sie wirkt zudem entkrampfend und beruhigend und mindert Völlegefühl und Blähungen. Gelbwurz wird auch lokal zur Behandlung von Hautkrankheiten und Wunden eingesetzt. Die empfohlene Tagesmenge beträgt drei bis neun Gramm als Abkochung.

Die Fachärztin Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann fasste im Jahr 2015 weitere Anwendungsmöglichkeiten wie folgt zusammen: «In experimentellen (Labor, Tiermodelle) sowie humanpharmakologischen Untersuchungen können Wirkungen nachgewiesen werden, die den Einsatz beim Reizdarm-Syndrom, bei Gallenblasendysfunktionen, Magen-/Darmgeschwüren, bei verschiedenen Krebserkrankungen (vor allem im Darm und Mund) sowie bei entzündlichen Erkrankungen (z. B. im Darm und in den Gelenken) sinnvoll erscheinen lassen. Eine weitere Domäne von Kurkuma scheint das Übergewicht zu sein mit seinen Folgeerkrankungen: Arteriosklerose, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herzkrankheiten. Zusätzlich könnte bei Alzheimer-Demenz und anderen neurologischen Störungen Kurkuma einen Behandlungsplatz erobern.»

## Geringe Bioverfügbarkeit

Von der Weltgesundheitsorganisation WHO wird die Einnahme von bis zu drei Gramm Kurkuma-Pulver aus dem getrockneten Wurzelstock pro Tag empfohlen. Zu beachten ist, dass die Bioverfügbarkeit von Curcumin sehr gering ist. Denn der

«Wenn ich nur ein einziges Kraut hätte, auf das ich mich für alle möglichen Gesundheits- und Ernährungsbedürfnisse verlassen könnte, würde ich mich für Kurkuma entscheiden.»

Dr. David Frawley

Wirkstoff löst sich schlecht in Wasser, wird im Magen-Darm-Trakt nur in geringen Mengen aufgenommen und schnell wieder ausgeschieden (Abbau durch die Leber). Verschiedene Massnahmen helfen, dass der Wirkstoff besser aufgenommen wird. Oft wird Kurkuma mit schwarzem Pfeffer kombiniert, denn dessen Wirkstoff Piperin vermeidet den Abbau von Curcumin in der Leber und erhöht die Aufnahme im Darm. Ähnliche Effekte lassen sich mit Zugabe von Lecithin oder Phospholipid erzielen sowie mit einer Mikronisierung. Noch stärkere Effekte werden erreicht mit einer Umhüllung mit Cyclodextrin oder durch den Einschluss in organische Mizellen. Bei den meisten klinischen Studien wurde Curcumin höher dosiert als die für Lebensmittel empfohlene Menge von zwei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Kurkuma-Rhizome sowie Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkuma sind in Apotheken erhältlich. Lassen Sie sich beraten. <

### Unser tägliches Curcumin

Als Gewürz- und Aromastoff findet sich Kurkuma beispielsweise in Currymischungen. Früh schon entstanden Kultursorten, die zum Färben von Stoffen dienen; allerdings ist der gelb-orange Inhaltsstoff Curcumin ziemlich lichtempfindlich. Hingegen hat sich Curcumin in der Lebensmittelindustrie als sicherer und gut verträglicher Farbstoff bewährt: Pro Tag und Kilogramm Körpergewicht nehmen wir rund ein Milligramm über die verschiedensten Nahrungsmittel auf. Deklariert wird der Farbstoff als E 100. Er verhilft Lebensmitteln wie Currypulver, Sossen und Dressings, Back- und Teigwaren, Kartoffelflocken, Margarine, Konfitüre und Senf zum gewünschten Farbton. Das fast ausschliesslich synthetisch hergestellte E 100 wird oft als Alternative zum teuren Safran verwendet, beispielsweise zum Verfeinern von Suppen, Reis-, Fleisch- und Fischgerichten. Der Farbstoff ist unbedenklich; nur in einigen Fällen kann er allergische Reaktionen auslösen. Übrigens: Als *Curcuma-longa*-Extrakte und -Öl findet sich das «gelbe Gold» sogar in Kosmetika.

# Entspannt in Bewegung bleiben

Wärmt und fördert die Durchblutung

Wertvolle ätherische Öle

Fettet nicht und zieht schnell ein

Ideal für unterwegs

**Dolor-X Hot**

Fördert die Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken

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

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar



## AUSGEZEICHNETES ENGAGEMENT

Für sie ist das grossartige Wirken selbstverständlich, von der Öffentlichkeit wird es oft zu wenig wahrgenommen: Unzählige Menschen leisten einen wertvollen Einsatz für die Gesundheit anderer. Bereits zum elften Mal hat die Fondation Sana ihren Preis verliehen, um diese wertvolle Arbeit sichtbar zu machen.

Nicole Fivaz, Präsidentin Kommission Prix Sana

Die Menschen mit ihren eindrücklichen Geschichten bewegen die Fondation Sana und die Jury jedes Jahr. So zum Beispiel Siegfried Schiesser, der durch einen Schicksalsschlag zum gemeinnützigen Engagement gefunden hat. Nach dem schmerzvollen Verlust seiner Ehefrau blieb er mit den beiden Söhnen (sechs und zehn Jahre) zurück. Seine Arbeit als Polizist gab er aus Sicherheitsgründen kurze Zeit später auf und liess sich frühzeitig pensionieren, um sich um die Kinder zu kümmern. «Genau die richtige Entscheidung», wie der bodenständige Glarner heute sagt. Doch nichts machen liegt dem 65-Jährigen nicht. So begann er kurz darauf, sich für den freiwilligen Fahrdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes zu engagieren. Zudem bringt er Alarmknöpfe zu den Empfängerinnen und Empfängern und hilft bei Gartenarbeiten oder Steuererklärungen im Rahmen des Programms «Senioren für Senioren» der Pro Senectute.

### Grosses Herz für Kinder und Menschen mit Beeinträchtigungen

Mit seinen Taten unterstützt Siegfried Schiesser unzählige Mitmenschen, die mit gesundheitlichen Problemen kämpfen. So machen es auch die beiden Frauen, die ebenfalls mit dem Prix Sana 2022 ausgezeichnet wurden. Maria Lopez hat ein grosses Herz für Menschen mit Beeinträchtigung. Sie ver-

bringt mit ihnen den Tag auf ihrem Bauernhof im Kanton Waadt und organisiert Sportlager für sie im Wallis. Kinder aus schwierigen Verhältnissen, Tageskinder und alleinerziehende Eltern können seit 24 Jahren auf Regula Meyers Unterstützung zählen, die als Dritte das Preisgeld und eine Skulptur vom bekannten Schweizer Künstler Gottfried Honegger erhielt.

### Ihre stillen Heldinnen und Helden nominieren

So unterschiedlich das Engagement auch ist, gemeinsam haben unsere Preisträgerinnen und Preisträger stets ihre Grossherzigkeit sowie die Bereitschaft, sich Zeit für andere Menschen zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Die bisher 33 Personen, die den Prix Sana erhalten haben, wurden unter anderem von ihren Geschwistern, Kindern, Freunden oder Freundinnen nominiert. Kennen Sie jemanden, die oder der sich uneigennützig für das Wohl und die Gesundheit anderer einsetzt? Zögern Sie nicht, sie oder ihn für den Prix Sana 2023 zu nominieren. Bis am 31. März 2023 können Vorschläge direkt auf der Website [fondation-sana.ch/prix-sana/](https://fondation-sana.ch/prix-sana/) eingegeben werden. Unter allen Einsendungen werden drei Hotel-Gutscheine im Wert von je CHF 1000.- verlost. Die Preisverleihung findet im Herbst 2023 statt.

# GANZ AUF WINTER EINGESTELLT

Temperaturen um den Gefrierpunkt. Regen und Schnee. Drinnen die trockene Luft der Heizung. Für unsere Haut bedeuten die nasskalten Tage eine grosse Herausforderung.

Fabrice Müller

Bei Kälte wird die Haut weniger stark durchblutet. Dies führt zu einem Rückgang der Produktion der natürlich schützenden Fettschicht. Niedrige Temperaturen haben auch einen Einfluss auf die Hornschicht der Haut, die als Folge davon Feuchtigkeit verliert. Die trockene Haut macht sich im Gesicht durch tiefere Fältchen und Schuppenbildung bemerkbar. Juckreiz an den Armen, Beinen, Händen und Füßen sind weitere mögliche Symptome.

## Trockene Haut? Ausschlag? Juckreiz?



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

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Omida AG, Küssnacht am Rigi

**Bakterien, Viren und Pilze**

Ist die Haut zu trocken, können Bakterien, Viren und Pilze leichter in die Haut eindringen und zu Entzündungen führen. Ebenfalls besteht die Gefahr, dass potenziell allergene Substanzen wie Konservierungsmittel oder Duftstoffe von Pflegeprodukten bei trockener Haut leichter eindringen und je nach Veranlagung ein sogenanntes allergisches Kontaktekzem auslösen. Grundsätzlich sind vor allem die vor Kälte ungeschützten Körperstellen von Symptomen betroffen. Trockene Haut kann zum Beispiel durch eine Mangelernährung, durch die Einnahme bestimmter Medikamente, durch Stress oder seelische Belastungen begünstigt werden.

*Nach dem Baden oder  
Duschen freut sich die Haut über  
eine reichhaltige Pflege.*

**Vorsicht vor UV-Strahlen!**

Neben Nässe und Kälte stellen die UV-Strahlen der Sonne für die Haut eine Belastung dar. Dies gilt insbesondere für Wintersportler. Weil in den Bergen die Sonnenstrahlen weniger stark gefiltert werden, ist die UV-Belastung höher als im Flachland. Pro tausend Höhenmeter steigt die UV-Intensität ungefähr um zehn bis fünfzehn Prozent. Ausserdem erhöht sich die Dosis an UV-Strahlung durch den Schnee, der 50 bis 80 Prozent der Strahlen reflektieren kann. Ohne einen ausreichenden Sonnenschutz entsteht schnell ein Sonnenbrand. Mehrfache Sonnenbrände können zu irreparablen Folgen wie Bindegewebsschäden, DNA-Schäden und lichtbedingter Hautalterung sowie zu einem wachsenden Risiko für Hautkrebs führen.

**Kinderhaut vor Kälte schützen**

Im Gegensatz zu Erwachsenen verfügen Kinder aufgrund ihrer noch sehr zarten Hautstruktur über weniger Schutzfunktionen gegen Kälte, Schadstoffe und Krankheitserreger. Ihre Haut und ihre Lippen trocknen daher noch schneller aus als bei Erwachsenen. Deshalb werden fetthaltige Pflegeprodukte für eine regelmässige Lippenpflege empfohlen. Die empfindliche Haut des Kindes sollte mit stark fetthaltigen Cremes geschützt werden. Je fettreicher eine Creme ist, desto besser schützt sie vor Kälte. Cremes auf Basis pflanzlicher Öle eignen sich besonders gut für die Pflege zarter Babyhaut. Sie dringen in die tieferen Hautschichten, wirken rückfettend und schützen somit effektiv und nachhaltig vor Austrocknung.

*Je fetthaltiger eine Creme ist,  
desto besser schützt sie vor Kälte.*

**Rückfettend und regenerierend**

Rückfettende Cremes versorgen die Haut im Winter dauerhaft mit genug Fettstoffen. Dadurch wird die Hautbarriere, die durch die Kälte gestört worden ist, wiederhergestellt und kann wertvolle Feuchtigkeit zurückhalten. Idealerweise sollten die Cremes keine Parfümstoffe und auch im Winter einen Lichtschutzfaktor enthalten. Auch Hände und Nägel sollten eingecremt werden, denn bei Kälte entstehen feine Risse, was die Anfälligkeit für Entzündungen erhöht. Trockene und rissige Lippen freuen sich über einen fetthaltigen Pflegestift mit Sonnen- und Kälteblockern. Weil die Haut abends besonders aufnahmefähig ist, sollte die Haut vor dem Schlafen mit einer regenerierenden Hautcreme verwöhnt werden.

**Viel trinken und ausgewogen essen**

Eine einfache Möglichkeit, die Haut zu stärken, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa zwei Litern pro Tag. Gleichermassen eine wichtige Rolle beim Hautschutz spielen die Spurenelemente Zink, Biotin, Selen, Vitamin C und Vitamin B<sub>2</sub> sowie Omega-3-Fettsäuren. Als Quelle für diese Nährstoffe dient eine ausgewogene Ernährung aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Fisch und Fleisch. Des Weiteren können speziell für die Haut konzipierte Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, um die Widerstandskraft der Haut von innen zu stärken.

**Bewegung und Sauna**

Wer sich viel bewegt, tut darüber hinaus der Haut etwas Gutes, weil die Durchblutung angeregt wird. Eine gute Durchblutung beugt trockener Haut vor. Ein Saunagang wirkt ebenfalls durchblutungsfördernd. Zusätzlich aktiviert er den Stoffwechsel der Haut und transportiert Schlacken ab. Der Hitzereiz unterstützt die Schutzfunktion der Haut; dies verhindert ein Austrocknen. Um den Saunaeffekt zu ergänzen, lohnt es sich, die Haut nach dem Saunieren mit Cremes oder Ölen zu verwöhnen. Nicht empfohlen werden indes lange Badeorgien und zu heisses Wasser, denn hierbei wird die Haut zu stark entfettet und ihr werden die hauteigenen Feuchthaltefaktoren entzogen. Nach dem Baden oder Duschen freut sich die Haut über eine reichhaltige Pflege mit einem Körperbalsam oder -öl – zum Beispiel mit Naturölen aus Mandeln oder Jojoba. <



**REMEDERM DRY SKIN, DIE INTENSIVPFLEGE FÜR TROCKENE BIS SEHR TROCKENE, IRRITIERTE UND EMPFINDLICHE HAUT.**

Trockene, gereizte und zu Neurodermitis neigende Haut kann die natürliche Barrierefunktion nicht mehr wahrnehmen und verliert die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Das kann zu gespannter, irritierter Haut, zu Juckreiz und Rötungen führen. Urea und der Biostimulatoren-Komplex in den Remederm Dry Skin Produkten spenden sofortige und intensive Feuchtigkeit, nähren und stärken die Barrierefunktion der Haut nachhaltig.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.



# DIE STILLE PANDEMIE

---

Die Covid-Pandemie hat viel Aufmerksamkeit erregt, doch es gibt noch eine andere – stille – Pandemie, die uns bedroht: die Antibiotikaresistenz. Damit Antibiotika als Akutmedikamente wirksam bleiben, sind wir alle aufgerufen, sorgfältig damit umzugehen.

---

Martina Tschan, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Es war ein Segen für die Menschheit und ein bahnbrechender Durchbruch in der Medizin, als 1941 Penicillin als erstes Antibiotikum für die Therapie bakterieller Infektionen zur Verfügung stand. Der schottische Bakteriologe Alexander Fleming entdeckte einige Jahre zuvor zufällig die bakterientötende Wirkung von Kulturen des Pinselschimmelpilzes (*Penicillium notatum*). Aus dieser Pilzkultur extrahierte Fleming später den antibiotischen Wirkstoff und nannte ihn Penicillin. Er erhielt für seine Entdeckung und die Weiterentwicklung des Wirkstoffs 1945 den Nobelpreis. In der damaligen Zeit konnten selbst kleinere Schnittwunden zu Blutvergiftungen führen und viele Menschen litten an Krankheiten wie Tuberkulose oder Syphilis. Antibiotika waren oftmals die letzte Rettung für Kranke. Auch heute sind Antibiotika ein unverzichtbarer Bestandteil der modernen Medizin. Dank ihnen können bakterielle Infekte, wie beispielsweise Lungenentzündungen, wirksam behandelt oder chirurgische Eingriffe und Organtransplantationen sicher durchgeführt werden. Sie schützen zudem Krebskranke mit einem geschwächten Immunsystem aufgrund einer Chemotherapie und Menschen, die wegen einer Autoimmunkrankheit immunsupprimierende Medikamente einnehmen müssen. Mittlerweile sind Antibiotika aber Segen und Fluch zugleich.

## Was ist das Problem?

Durch den zu häufigen und nicht immer zwingend nötigen Antibiotikaeinsatz entstehen vermehrt Antibiotikaresistenzen. Diese gehören mittlerweile zu den grossen weltweiten gesundheitlichen Herausforderungen. Die Antibiotikaresistenzen sind zu Recht gefürchtet, weil es bei einer ernsthaften bakteriellen Erkrankung für Patientinnen und Patienten dann kein wirksames Medikament mehr gibt und gewisse Infektionen bei Menschen und Tieren nur noch schwer oder gar nicht mehr behandelt werden können. Gemäss Schätzungen sterben jährlich weltweit etwa 1,27 Millionen Menschen durch antibiotikaresistente Bakterien. In der Schweiz sind es 300 Todesfälle pro Jahr. Im Verhältnis zur Bevölkerungszahl sind wir weniger von Infektionen durch resistente Bakterien betroffen als unsere Nachbarländer. Auch bei der Häufigkeit der Antibiotikaabgaben ist die Schweiz im internationalen Vergleich gut aufgestellt, nur die niederländischen Ärztinnen und Ärzte verschreiben noch weniger Antibiotika als die Schweizer.

Trotzdem werden im ambulanten Bereich immer noch zu viele Antibiotika eingenommen, insbesondere bei Infektionen der Blase und der oberen Atemwege. Dies zeigt eine aktuelle Nationalfonds-Studie. Bei jedem Antibiotika-Einsatz besteht das Risiko, dass resistente Bakterien entstehen. So hat sich



z. B. der Anteil der auf Fluorchinolone resistenten *Escherichia coli* (Bakterien, die oft Blasenentzündungen verursachen) seit 2004 fast verdoppelt. Antibiotika wirken nur gegen bakterielle Infekte. Bei viralen Infekten (z. B. bei Grippe, Erkältungen oder den meisten Magen-Darm-Beschwerden) sind sie wirkungslos. Auch gegen Pilzkrankungen und parasitische Infektionen (z. B. Malaria) wirken sie nicht. Nicht zu unterschätzen sind zudem die Nebenwirkungen, die oft mit der Einnahme von Antibiotika einhergehen. Häufig kommt es zu Durchfall, Übelkeit, Hautausschlägen oder Pilzinfektionen im Intimbereich.

#### Was können Sie dagegen tun?

- Behandeln Sie Antibiotika mit dem nötigen Respekt und vertrauen Sie Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, wenn sie/er Ihnen bei einer Erkrankung nicht direkt ein Antibiotikum verordnet. Nicht jeder Infekt, auch nicht ein bakterieller, muss zwingend mit Antibiotika behandelt werden. Es gibt oft Therapie-Alternativen, die zur Heilung ohne Antibiotika führen und vorrangig ausprobiert werden sollen.
- Trotzdem gibt es zahlreiche Gründe, wie z. B. eine Lungenentzündung, eine Nierenbeckenentzündung oder Abszesse, die eine Behandlung mit Antibiotika rechtfertigen. In diesem Fall ist es wichtig, sich strikte an die von der Ärztin / vom Arzt verordnete Dosierung und Behandlungsdauer zu halten. Lassen Sie keine Einnahme aus und brechen Sie die Therapie nicht vorzeitig ab, auch wenn Sie sich wieder gesund fühlen.
- Bringen Sie angebrochene Packungen in die Apotheke oder die Arztpraxis zurück. Bewahren Sie Antibiotika nicht auf, um diese bei anderen Erkrankungen einzunehmen und teilen Sie Ihre Medikamente nicht mit anderen Personen – die verordneten Antibiotika entsprechen nur Ihrem Krankheitsbild und Ihrem Bedarf.
- Entsorgen Sie Antibiotika nie im Hauskehricht oder über die Kanalisation. Es besteht sonst das Risiko, dass diese mit dem Abwasser in die Umwelt gelangen und Resistenzen entstehen und sich weiterverbreiten.
- Informieren Sie bei einem Spitalaufenthalt das Personal, falls Sie in den letzten zwölf Monaten im Ausland hospitalisiert waren. Es besteht darum die Gefahr, dass vom Ausland heimkehrende Personen antibiotikaresistente Bakterien einschleppen.
- Sorgen Sie dafür, dass es gar nicht zu einem Antibiotikaeinsatz kommen muss. Stärken Sie dazu präventiv Ihr Immunsystem, damit Ihre körpereigenen Abwehrmechanismen

die gesundheitsschädigenden Erreger frühzeitig abwehren bzw. erfolgreich bekämpfen können. Schlafen Sie ausreichend und achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung. Zudem gehört eine gesunde Darmflora zu den zentralen Empfehlungen für ein gestärktes Immunsystem.

### Wie unterstützen die Apotheken?

Apothekerinnen und Apotheker spielen eine wichtige Rolle bei der korrekten Anwendung von Antibiotika. Sie beraten Sie bei der Abgabe von Antibiotika und geben Ihnen genaue Instruktionen zur korrekten Einnahme der Antibiotika. Apothekerinnen und Apotheker bereiten Antibiotikasirup für Kinder zu und kennen sich mit alternativen Therapieformen aus. Zudem kontrollieren sie die verschriebenen Medikamente und gleichen diese mit bestehenden Medikationen auf ungünstige Wechselwirkungen ab und halten gegebenenfalls Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. In der Apotheke werden Sie als Kundin oder Kunde fachkundig zu möglichen Nebenwirkungen beraten und bei der Behandlung dieser unterstützt. Zudem nehmen die Apotheken angebrochene Packungen entgegen und entsorgen diese vorschriftsgemäss.

Der Bundesrat prüft zurzeit die Einführung einer schweizweiten Einzelabgabe von Antibiotika. Damit soll die korrekte Einnahme gefördert, eine unsachgemässe Entsorgung verhindert und Antibiotikaresistenzen reduziert werden. Wird die Einzelabgabe von Antibiotika umgesetzt, kommt den Apotheken eine weitere entscheidende Rolle als Ausgabe-, Rücknahme und Beratungsstelle für Antibiotika zu.

Auf [antibiotika-richtig-einsetzen.ch](http://antibiotika-richtig-einsetzen.ch) und [richtig-ist-wichtig.ch](http://richtig-ist-wichtig.ch), zwei Webseiten des Bundes, finden Sie weitere interessante und nützliche Informationen zu Antibiotikaresistenzen. <



### Wie gut kennen Sie sich mit Antibiotika aus?

1. Eine Grippe wird verursacht durch:
  - a) Pilze
  - b) Bakterien
  - c) Viren
2. Antibiotika sind wirksam gegen:
  - a) Viren
  - b) Bakterien
  - c) Bakterien und Viren
3. Zur Prävention von Antibiotikaresistenzen kann ich einen Beitrag leisten, indem ich:
  - a) meine eigene Immunabwehr stärke und mich vor Infektionen schütze (z. B. durch die Grippe-Impfung)
  - b) mir bei einer Erkältung so schnell wie möglich ein Antibiotikum verschreiben lasse, ohne lange abzuwarten
  - c) angebrochene Antibiotikapackungen im Hausmüll entsorge
4. Die Zahl der Antibiotikaresistenzen steigt wegen:
  - a) dem Einsatz von Antibiotika bei schweren Infektionen (z. B. bei einer Nierenbeckenentzündung)
  - b) dem übermässigen und unsachgemässen Einsatz von Antibiotika (z. B. Behandlung nicht-bakterieller Infektionen mit Antibiotika)
  - c) durch die Kombination von Antibiotika und Schmerzmitteln
5. Ist eine Antibiotikaresistenz ansteckend?
  - a) Ja, die Übertragung resistenter Bakterien von Mensch zu Mensch ist möglich.
  - b) Ja, aber Resistenzen können nur vom Tier zum Menschen übertragen werden.
  - c) Nein, Bakterien tauschen Resistenzen nur unter sich aus.
6. Antibiotikaresistenzen verursachen in der Schweiz:
  - a) bis zu 100 Spitaleinweisungen pro Jahr, aber keine Todesfälle
  - b) bis zu 20 Todesfälle pro Jahr
  - c) bis zu 300 Todesfälle pro Jahr

Lösungen:  
1=c, 2=b, 3=a, 4=b, 5=a, 6=c

# HERAUSFORDERUNGEN

Im Zuge der Vernetzung der Leistungserbringer spielen die Apotheken eine zunehmend wichtige Rolle in der gesundheitlichen Grundversorgung der Bevölkerung. Aber es bestehen Hindernisse.

Hans Wirz

Apotheken geben ihr Bestes und leben zunehmend von neuen Kernkompetenzen, die gefragt sind. Sie arbeiten jedoch wie andere Gesundheitsfachleute in einem Umfeld, das zu einem grossen Teil neugestaltet werden müsste. Was behindert beispielsweise den Fortschritt?

## Stau

Einerseits explodieren die Preise für neue Medikamente, andererseits dauert die Zulassung dieser Medikamente – zugunsten der Sicherheit für die Bevölkerung – zumeist gefühlte Ewigkeiten. Dies in erster Linie, weil das für die Preisfestsetzung verantwortliche Bundesamt für Gesundheit viel Zeit einsetzt im Kampf für möglichst günstige Preise. Was Frau und Herr Schweizer schätzen – und gleichzeitig daran verzweifeln. Denn der Gedanke, dass es zwar wirksame neue Medikamente gibt, diese aber noch nicht zum Verkauf freigegeben sind, kann sehr viel Verärgerung auslösen.

## Frauensache

Gesundheitsleistungen für Frauen sind Nischenprodukte. Seit einiger Zeit gibt es immerhin mehr Technologiefirmen, die sich umfassend auf Frauengesundheit spezialisieren. In der Schweiz sind zurzeit 33 FemTech-Unternehmen in diesem Bereich aktiv, was immerhin mehr als der Hälfte der in Kontinentaleuropa ansässigen FemTech-Unternehmen entspricht. Die Schweiz steht hinter den USA und Grossbritannien auf dem dritten Rang.

## Vertrauen

Wenn die Teuerung ungewöhnlich hoch ist, mindert das den Wert des Gelds und schwächt damit auch das Vertrauen in den Staat. Fachgeschäfte (wie etwa die Apotheken) gewinnen an Vertrauen, wenn sie die Gründe für Preissteigerungen

erklären können. Je nach Situation bewegt sich die Teuerung momentan rund um die Welt zwischen zehn und zwanzig Prozent. Jetzt müssen die Regierungen die Ausgabelöcher stoppen; falls sie dazu in der Lage sind. Falls nicht, wird einfach Geld gedruckt. Was nicht nur positiv ist. Denn jede und jeder weiss: Das Sparvermögen schmilzt bei Geldentwertung weg, ein Ende der inflationären Entwicklung ist nicht in Sicht, sicheres Budgetieren gibt es nicht mehr. Auch nicht für die meisten Leistungserbringer im Gesundheitswesen.

## Innovationen

Alle reden von Digitalisierung, die zu einem grossen Teil (auch) Automatisierung bedeutet. Dies fördert ebenso Innovationen. Zwar nimmt die Schweiz in Sachen Erfindungen im Gesamtbereich einen Spitzenplatz ein, keineswegs hingegen bei Innovationen im Gesundheitswesen. Bald werden dank Innovationen beispielsweise präzise und individuelle Gelenke aus dem 3-D-Drucker kommen – und immer mehr individualisierte Teile. Inklusiv Roboter für heute noch nicht vorstellbare Einsätze.

So wird aus dem Bummel- ein Schnellzug, wobei Digitalisierung keine Rücksicht nimmt wie etwa auf Gefühle. Die holt sich der Kunde gerne mit vielseitigen und praxisorientierten Gesprächen in der Apotheke.

## Sicherheit

Aufgrund von ausbleibenden Lieferungen aus dem Ausland überlegen sich viele Unternehmen, ob sie ihre sogenannten Lieferketten wieder nach Europa zurückholen wollen. Denn was nützen Tiefstpreise, wenn nicht geliefert wird? Niedrigstpreise verlieren offensichtlich an Bedeutung. Der Rückbau kann Hersteller in der Schweiz in zukunftssträchtige Positionen katapultieren – als Resultat längerfristigen Denkens. <



# GUT EINGECREMT IN DEN SCHNEE

Eine strahlende Wintersonne und ein herrliches Bergpanorama sind für manche das Highlight des Winters. Doch damit der Genuss nicht getrübt wird, darf der Sonnenschutz nicht vergessen gehen.

Andrea Söldi

Schon sind die kürzesten Tage vorbei und die Sonne hat wieder mehr Kraft. Wer sehnt sich da nicht nach etwas natürlichem Licht und wärmenden Strahlen? Doch auch wenn die Sonne im Winter noch nicht so stark vom Himmel brennt wie im Sommer, ist Vorsicht geboten. Denn die ultravioletten Strahlen sind bereits jetzt schon schädlich für unsere Haut – ganz besonders in Kombination mit Wasser, Schnee oder Eis, da diese Elemente die Strahlung reflektieren und verstärken. In den Bergen ist die Strahlung stärker als im Flachland. Beim Skifahren, Schlitteln, Schlittschuhlaufen oder Winterspaziergang sollte man deshalb nie auf eine Sonnencreme sowie eine gute, enganliegende Sonnenbrille verzichten. Denn UV-Strahlung ist ungesund für unsere Haut. Jeder Sonnenstrahl fördert die Hautalterung und erhöht das Risiko für Hautkrebs. Sogar wenn keine schmerzhaft Rötung auftritt, nimmt die Haut Schaden. Zwar wird ein gebräunter Teint gemeinhin immer noch mit gesundem und gutem Aussehen in Verbindung gebracht. Doch dieses Schönheitsideal ist gefährlich.

## Hautkrebs, Falten und Altersflecken

Gemäss Angaben der Krebsliga erkranken in der Schweiz jedes Jahr etwa 3000 Personen an schwarzem Hautkrebs und gut 300 sterben daran. Die Krankheit ist weniger häufig als Darm- oder Lungenkrebs, aber genauso gefährlich. Denn der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) bildet schnell Metastasen. Der weisse Hautkrebs (Basalzellen- oder Spindelzellenkarzinom) tritt öfter auf, hingegen verläuft dieser weniger aggressiv.

Trotz der grossen Verbreitung ist die Angst vor Hautkrebs im Allgemeinen nicht so gross wie vor anderen Krebsarten. Dermatologinnen und Dermatologen stellen fest, dass sich viele fast mehr vor Hautalterung fürchten, obwohl diese nur

*In den Bergen ist die Strahlung stärker als im Flachland.*

ein ästhetisches Problem ist. Mit Bildern von Falten, ledriger Haut oder Altersflecken gelingt es meist besser, die Menschen zu motivieren, sich zu schützen. Heimtückisch am Hautkrebs ist vor allem, dass er erst etwa 20 Jahre nach der Strahlenexposition auftritt.

## Hohen Schutzfaktor wählen

Skifahren an einem strahlend schönen Februartag ist nur mit einer guten Sonnencreme für das Gesicht zu empfehlen. Bei solchen Extremverhältnissen greifen Personen mit einem hellen Hauttyp vorzugsweise zu Produkten mit dem höchsten Schutzfaktor: 50 oder 50+. Die Zahl bedeutet, dass die Eigenschutzzeit der Haut um diesen Faktor verlängert wird. Somit reicht der Schutz sicher für einen ganzen Wintertag. Für Menschen mit braunen Augen und dunklerem Teint kann bereits ein Schutzfaktor 30 ausreichend sein. Bei der Wahl des Produkts sollte man aber darauf achten, dass es sowohl vor UV-A als auch vor UV-B-Strahlen schützt. Im Winter ist zudem eine leicht fettende Creme zu empfehlen. Sie schützt die Gesichtshaut gleichzeitig vor Kälte und Wind.

## Spezielle Pflege für die Lippen

Weiter sollte man beim Eincremen sicherstellen, dass sämtliche exponierten Stellen bedeckt werden – im Winter auch Stirn, Ohren und Hals. Wenn die Sonne am Mittag auf der Restaurantterrasse in voller Stärke herabbrennt, zieht man häufig Helm oder Mütze, Schal und Handschuhe aus. Cremt man

jetzt die freiwerdenden Hautstellen nicht ein, riskiert man dort einen schlimmen Sonnenbrand. Stark gefährdet sind ebenfalls die Lippen. Häufig leckt man sie unbewusst ab. Deshalb pflegt man sie am besten mehrmals täglich mit einer sonenschutzhaltigen Lippenpomade. Diese verhindert auch Risse, die durch die kalte, trockene Luft entstehen können. Ein Sonnenschutz empfiehlt sich überdies an einem schattigen Tag. Denn einerseits weiss man nie, wann der Himmel aufreißt, und andererseits streuen bestimmte Wolkenformationen die UV-Strahlen und verstärken sie. Sogar dichter Schatten vermag nicht hundertprozentig vor Strahlen zu schützen.

#### Kleider halten Strahlen ab

Stark gefährdet sind Personen, die im Winter draussen intensiven Sport treiben, etwa Skitourengängerinnen oder Langläufer. Dabei kommt man schnell ins Schwitzen und zieht Jacke und Pullover aus. Wer die Mütze abnimmt, sollte nun jedoch einen Sonnenhut aufsetzen. Sinnvoll sind in solchen Situationen leichte, langärmlige T-Shirts mit UV-Schutz. Kunstfasern lassen die Strahlen generell weniger gut durch als Baumwolle, weil sie feiner sind und die Fäden dadurch dichter verwoben werden. Helle Farben sind durchlässiger als dunkle, obwohl sie weniger aufheizen. Gewähr für einen guten Schutz bieten Textilien mit dem UV-Standard 801. <

#### Kinderhaut ist besonders empfindlich

Die zarte Haut von Kindern benötigt einen besonders guten Sonnenschutz. Spezielle Kinder-Sonnencremes enthalten weder Parfüm noch Konservierungsmittel und sind deshalb gut verträglich. Die Augen sollten zudem mit einer Sonnenbrille geschützt werden, die eng am Gesicht anliegt, sodass keine Strahlen seitlich eindringen können. Bei der Wahl einer Sonnenbrille sollte man sich deshalb nicht von lustigen Modellen verleiten lassen, die das Kind gern trägt, sondern vor allem auf die Qualität achten. Das CE-Zeichen gewährleistet den europäischen Sicherheitsstandard und die Bezeichnung UV-400 steht für einen nahezu 100-prozentigen UV-Schutz.

Kinder kühlen zudem schnell aus. Eine warme Jacke, gut gefütterte Schuhe und Handschuhe sowie Mütze und Schal sind deshalb unabdingbar im Winter.



Gegen  
die Zeichen  
der Zeit.



**Anti-Ageing Intensivpflege.** Hochverträglich und hochwirksam durch einzigartigen Biostimulatoren-Komplex.

Die hochwirksamen dermatologischen Inhaltsstoffe in den Anti-Ageing Intensivpflege-Produkten entfalten ihre grösste Wirkung in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex. Gemeinsam stimulieren sie die Kollagensynthese, damit die produktspezifischen Wirkstoffe noch besser in die Haut eindringen können. Das Ergebnis ist eine sichtbar frische und strahlende Haut.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details



 COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

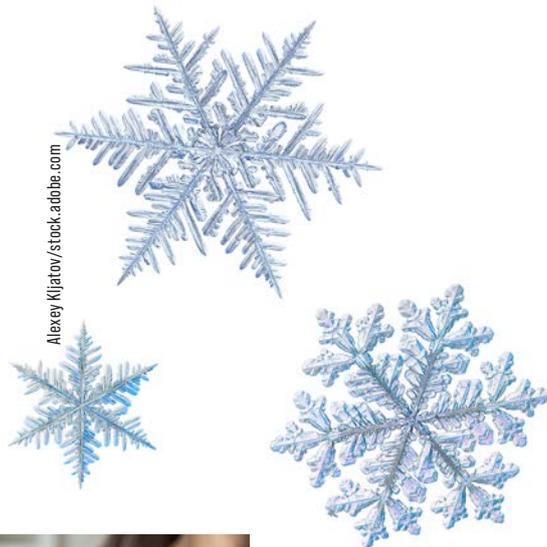


Weisse Flecken auf den Fingernägeln sind für manche Menschen störend, jedoch fast immer harmlos. Sie entstehen, wenn beim Nagelwachstum Luft in den Nagel eingeschlossen wird. Im Laufe der Zeit wachsen die unschönen Stellen aber heraus.

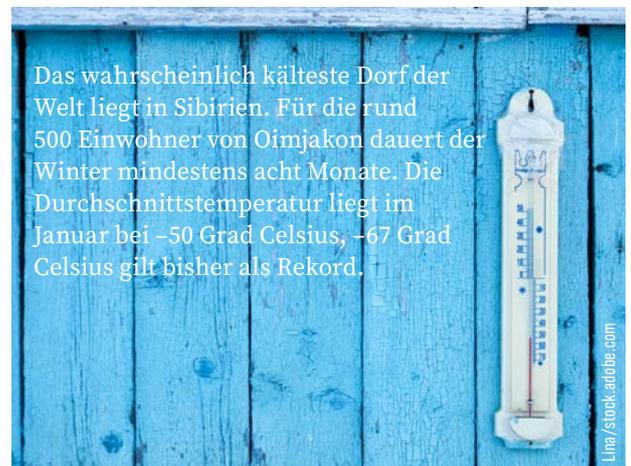


Eric Isselee / stock.adobe.com

Während der Rehabilitation kommen immer häufiger tiergestützte Therapien zum Einsatz. Meerschweinchen, Kaninchen und Co. motivieren die Patientinnen und Patienten zu einem aktiveren sozialen Verhalten und regen sie an, mit mehr Enthusiasmus an der Therapie teilzunehmen.



Alexey Klatov / stock.adobe.com



Das wahrscheinlich kälteste Dorf der Welt liegt in Sibirien. Für die rund 500 Einwohner von Oimyakon dauert der Winter mindestens acht Monate. Die Durchschnittstemperatur liegt im Januar bei -50 Grad Celsius, -67 Grad Celsius gilt bisher als Rekord.

Lina / stock.adobe.com



Poimezz / stock.adobe.com

Die Form von Schneekristallen hängt sehr stark von der Temperatur ab. Bei extremen Minusgraden fallen eher plump geformte Schneeflocken, während bei weniger kalten Temperaturen sehr schöne, sternförmige Schneekristalle herunterrieseln.

Rund zehn Prozent der Menschen leiden unter einer Laktoseintoleranz. Sie bekommen etwa nach dem Genuss von Kuhmilch, Frischkäse, Sahne oder Buttermilch Verdauungsprobleme. Blähungen und Bauchkrämpfe gehören dabei zu den typischen Beschwerden.



Natika / stock.adobe.com

Ingwer ist gesund für Körper und Geist, das haben Heiler und Ärzte in China und Indien schon vor rund 5000 Jahren gewusst. Die Inhaltsstoffe der Wurzel werden erfolgreich gegen Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Erkältungen oder Rheuma und Arthrose eingesetzt.

**Teilnahmemöglichkeiten**

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 28. Februar 2023. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt; die Preise werden direkt von der Firma zugestellt.

Korrespondenz wird keine geführt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinnen Sie einen von fünf «Dinner»-Geschenkkörben von [stadtlandkorb.ch](http://stadtlandkorb.ch) für einen gemütlichen Abend zu Hause.

Ausruf des Ekels	Wäldchen	Nachtlager im Freien	kräftiger Schubs	Hinweiszeichen Mz.	brutal, gefühllos	eingeschaltet	alter Adelstitel	bibl. Stammutter	Konfektmasse	Gewässer im Kt. SZ	flüssiges Fett	Früchte mit harter Schale
11			Vorbeugung									10
Abk.: Einwohner		Jägersprache: Köder	US-Schauspieler (Jane)			7		weil		getrocknetes Gras	6	
Schmerz in der Kehle						Langhalslaute		Zweikämpfe				
		9	ind. Bundesstaat		Beweis			1		Abk.: Mister		Augenblick, im ...
Brennpunkt	altröm. Kaiser (Mark)		Opferisch					im Auftrag von				
flügellose Insekten						Hauptstadt v. Senegal	Verrat		3			
			Wegkrümmung		Plattenaufleger (Kw.)	8						
Blauton	Weh, Pein	trop. Nutzpflanze										
Blutbestandteil			5		Zierstrauch		Preisnachlass					
		Jargon (engl.)		Wappentier, Greifvogel								
Luzerner Fussballclub	rätorom.: Schweiz					4						
engl. Längemass				Sinnesorgan			Fremdwortteil: feindlich					
Funktionsstörung des Körpers	Zch. f. Gold	St. Galler Messe										
		2										
Eisenbahn			Übrigbleibendes									

## Anhaltend wirksam gegen Halsschmerzen

**Mebucaïne® Dolo**  
wirkt bis zu 3 Stunden

- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Entzündungshemmend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare  
STADA GROUP 2022, 1.08

**Lösungswort**

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

Die Lösung des Rätsels der Dezemberausgabe lautet:  
**WINTERZEIT**

**Ein pflanzliches Rezept bei Husten.**



Thymian und Efeu: ein starkes Duo gegen Husten! Bronchipret Thymian Efeu Sirup wird angewendet zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis. Dank der kombinierten Pflanzenkraft aus Thymian und Efeu wird der zähe Schleim gelöst und der Husten gelindert. Bronchipret Thymian Efeu Sirup ist geeignet für Erwachsene und für Kinder ab sechs Jahren. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG  
8600 Dübendorf  
biomed.ch

**ThermaCare®  
Bei Rückenschmerzen**



ThermaCare® lindert wirksam und gezielt Muskel- und Gelenkschmerzen – arzneimittelfrei. ThermaCare Wärmeumschläge erzeugen dank patentierten Wärmeelementen echte Tiefenwärme und lindern so Rückenschmerzen bis zu 16 Stunden.

VERFORA AG  
1752 Villars-sur-Glâne 1  
www.verfora.ch

**Creme für die Augenpartie**



Intensive Anti-Aging-Pflege mit hoch dosierter Wirkstoffkonzentration. Regenerierende und befeuchtende Wirkung bis in tiefere Hautschichten. Speziell auf die Eigenschaften und Bedürfnisse empfindlicher und strapazierter Hautpartien abgestimmt. Die Creme kann sowohl als Tages- wie auch als Nachtpflege verwendet werden und ist die optimale Ergänzung zum Gel für die Augenpartie. Sie eignet sich ebenso als Intensivcreme für das ganze Gesicht, Hals und Dekolleté oder als Maske.

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com

**Weniger husten, besser atmen.**



Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

1. Einfach drehen, frisch zubereiten.
2. Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
3. Mit zahnschonendem Zuckerersatz.
4. Für Diabetiker geeignet.

Freier durchatmen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage

IBSA Institut Biochimique SA  
6912 Pazzallo  
ibsa.swiss

# SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«Darf ich mich bei Ihnen erkundigen, wie man die Zahnzwischenräume am besten reinigt? Es gibt ja so viele Möglichkeiten ...»

**Apothekerin:** «Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist manchmal etwas heikel und nicht immer ganz einfach. Es stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Ein kleiner Überblick:

Für grössere Zahnzwischenräume bietet sich der Gebrauch von Interdentalbürstchen an. Die gibt es in verschiedenen Ausführungen. Form und Stärke der Bürstchen sollten dem Zwischenraum optimal angepasst sein, am besten geht das Ausschauen und Ausprobieren mit Unterstützung der Dentalhygienikerin oder des Dentalhygienikers.

Der richtige Umgang mit Zahnseide sollte – ebenfalls in der Zahnarztpraxis – gründlich erlernt werden. Zur Auswahl stehen verschiedene Varianten, je nach Bedarf. Verwenden Sie nie Nähfaden, denn meistens ist dieser zu dünn. Ein vorsich-

tiges Einfädeln in den Zahnzwischenraum verhindert Zahnfleischverletzungen. Für jeden Zwischenraum sollte die Zahnseide an einer anderen, ungebrauchten Stelle verwendet werden.

Eine leichter zu handhabende Alternative sind medizinische Zahnhölzer. Sie sind aus relativ flexiblem, splitterfreiem Holz gearbeitet. Normale Zahnstocher sind für die Zahnzwischenraumreinigung ungeeignet, denn sie sind zu spitz und rau. Eine weitere, sanfte Alternative bietet auch ein spezieller Kunststoffkeil, an dessen Spitze eine kleine Flaumbürste angebracht ist.»

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



**astrea  
apotheke**  
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

**Gesamtauflage:** WEMF-beglaubigt 2022  
**Nummer:** 1-2 Januar/Februar 2023  
**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 Verlags 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. März 2023** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

Weil eine  
Sitzung...



im Team  
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



Schweizer Produkt mit spezieller Formulierung für Kinder und Erwachsene

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

