



astrea

apotheke

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke

Wandern

Wellness für
die Seele

Haut

Die 1000 Gesichter
des Ekzems

Ernährung

Milch für gesunde Babys



Das sportlichste Magnesium ist pink.

Das Magnesium zur
direkten Einnahme.



BioMed®

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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

magnesium-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG. 07/2024. All rights reserved.

Liebe Leserin, lieber Leser

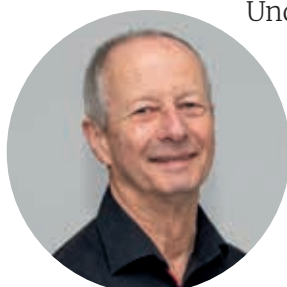
Die Ernährung eines Babys spielt für dessen Gedeihen eine wichtige Rolle. Unser Leitartikel zeigt auf, welche Nahrung am besten ist, und geht ausführlich auf Anfangs- und Folgemilch sowie Beikost und Spezialnahrung bei Allergien ein.

In einem Interview mit der Redaktion von swissmom, der Schweizer Plattform für Informationen rund ums Baby, geht es um die Pflege von Säuglingen im ersten Lebensjahr. Neben Tipps zur Nabel-, Haut-, Haare- und Ohrenpflege sowie zum Schneiden von Finger- und Fussnägeln wird gezeigt, welche Massnahmen bei einer Windeldermatitis – Rötungen und Infektionen im Windelbereich – und bei Babyakne helfen.

In einem anregenden Quiz können Sie Ihr Wissen über Diabetes Typ 1 bei Kindern testen. In einem weiteren Beitrag erfahren Sie, welche Geschmacksrichtungen Babys lieben und welche nicht.

Und warum die Geschmacksrichtung «bitter» zu Unrecht am wenigsten beliebt ist.

Weitere Themen in dieser Ausgabe sind u. a. Wandern – Wellness für die Seele, die tausend Gesichter des Ekzems und Tipps für einen entspannten Urlaub mit Hund.



Eine ebenso unterhaltsame wie bereichernde Lektüre wünscht Ihnen

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Gesamtauflage

111 000 Ex.

Ausgabe

9 – September 2024

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Baarerstrasse 112

6300 Zug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von



Schweizerischer
Apothekerverband
pharmaSuisse

Verlagsleitung

Martin Bürki

Redaktion

Jürg Lendenmann

Redaktionsleitung

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG / Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

Copyright

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

gedruckt in der
schweiz



Wieso braucht es eine Vollprothese, wenn man mit einer Salbe schmerzfrei durchs Leben gehen kann?

Mit Soufrol® Arthro Crème beweglich ohne Schmerzen.

Andre aus dem Mittelland weiss, was eine Operation am Knie mit sich bringt und erzählt aus eigener und langjähriger Erfahrung.

«Schon seit Jahren leide ich unter teilweise starken Knieschmerzen. Leider ist die einzige Lösung, eine Vollprothese einzusetzen. Da ich bei meinem anderen Knie diese Operation durchgeführt habe und weiss, was es alles mit sich bringt, möchte ich dies so lange wie möglich hinauszögern. Daher kam Soufrol® Arthro Crème mehr als passend in mein Leben. Durch die Dauerentzündung habe ich mehrmals die Woche starke Schmerzen und habe diesbezüglich schon viel an Crèmes ausprobiert», sagt Andre.

Soufrol® hat sein Leben verbessert, schon bei der ersten Anwendung. Deshalb gibt er eine ehrliche Weiterempfehlung der Crème ab.

«Ich kann die Soufrol® Arthro Crème mit keiner anderen vergleichen und das will ich auch nicht. Schon seit der ersten Anwendung im Januar merkte ich eine sofortige Wirkung. Es fühlt sich angenehm kühlend und leicht auf meiner Haut an. Ich kann schmerzfrei durch das Leben gehen und auch wieder gewisse körperliche Betätigungen erleben wie z.B. wandern. Mein Knieschmerz zog sich bis in die Wade, was wiederum Muskelkrämpfe auslöste. Daher ist Soufrol® Muscle Crème die perfekte Ergänzung.»

«Ich kann ganz ehrlich sagen, dass Soufrol® mein Leben verbessert hat und ich es immer wieder weiterempfehlen würde.»

Gebro Pharma AG, CH-4410 Liestal, Tel.: +41 61 926 88 33, Fax: +41 61 926 88 44, www.gebro.ch

Soufrol® Arthro Crème

Beweglich ohne Schmerzen

- Kühlende Schmerzlinderung
- Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Wirksam bei Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken

Enthält organischen Schwefel (MSM)



RABATTBON CHF 5.–

Beim Kauf einer **Soufrol® Arthro Crème** 120g erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **31.10.2024**, nicht kumulierbar.

AA-SAC5-0924-D





6

Titelthema

6 Milch für gesunde Babys

Gesundheit

- 19 Wandern: Wellness für die Seele
- 24 Die 1000 Gesichter des Ekzems
- 31 Herz in Gefahr?
- 34 Testen Sie Ihr Wissen! Diabetes Typ 1
- 40 Mit Hunden entspannt in die Ferien reisen

Interview

12 Babypflege

Ernährung

16 Bitterstoffe

Kinderfrage

38 «Weshalb brauchen wir ein Herz?»

Ihre Apotheke

- 28 Alle Wege führen in die Apotheke
- 43 Rat aus der Apotheke: Narben

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 27 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel
- 43 Produkttipps



19



24

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. Oktober 2024 in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.



**Sie möchten keine Ausgabe
verpassen? Dann bestellen Sie
gleich Ihr Abo – dazu einfach
den QR-Code scannen.**





Milch für gesunde Babys

Muttermilch ist die beste Nahrung für ein Baby. Wenn nicht gestillt werden kann, besteht dennoch kein Grund zur Sorge: Die Säuglinge gedeihen auch mit Flaschenmilch gut.



Um die Ernährungsbedürfnisse des Babys zu decken, sollte man ihm ab dem siebten Monat Beikost anbieten.

TEXT: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Babys benötigen eine auf sie zugeschnittene Nahrung. Muttermilch ist dafür am besten geeignet, da sie natürlich ist und alle wichtigen Nährstoffe enthält. Ein weiterer Vorteil: Als stillende Mutter hat man das «Essen» immer dabei und das Baby kann nach Bedarf gefüttert und so lange gestillt werden, wie Mutter und Kind das möchten.

Zufüttern mit Anfangsmilch

Wenn ein Baby trotz gutem, professionell begleitetem Stillmanagement nicht genügend an Gewicht zunimmt, sollten die Eltern sich an eine Fachperson wenden, damit die Ernährung besprochen und dem Alter des Kindes angepasst werden kann. «Ein Zufüttern mit einer Anfangsmilch kann die Situation entspannen», sagt Eva Kern von der Mütter- und Väterberatung Kanton Bern. «Dazu ist eine individuelle Begleitung der Mutter sehr wichtig, da ihr Stillwunsch die Art und Weise der Zufütterung bestimmt. Eine Rückkehr zum Vollstillen sollte allenfalls wieder möglich sein.»

Anfangs- und Folgemilch

Man unterscheidet zwischen Anfangsmilch (mit «Pre» oder «1» bezeichnet) und Folgemilch (mit «2» oder «3» bezeichnet). Bis zum sechsten Monat ist gemäss Eva Kern eine Anfangsmilch zwingend, da nur diese den Nährstoffbedarf des jungen Säuglings decken kann. Ab dem sechsten Monat darf – muss aber nicht – auf eine Folgemilch umgestellt werden, wenn das Kind bereits genügend Beikost isst, damit sich die Nährstoffe ergänzen. «Folgemilch ist demnach keine Alleinernährung», sagt die Mütter- und Väterberaterin. «Grundsätzlich empfehlen die Schweizer Fachgesellschaften die Anfangsmilch bis Ende des ersten Lebensjahrs, eine Umstellung auf Folgemilch ist nicht notwendig.»

Wenn sechs Monate voll gestillt werden kann, ist das wunderbar.

Fachperson kontaktieren

«Leidet eine Mutter an wunden Brustwarzen, ist es wichtig, diese zu entlasten, zu pflegen und eine Fachperson zu kontaktieren», so Kern. «Diese muss die Ursache dahinter mit der Mutter zusammen herausfinden und das Stillen genau beobachten.» Ein Abpumpen oder Ausstreichen der Muttermilch von Hand für 24 Stunden kann sinnvoll sein, damit die Brustwarzen geschont werden.

Individueller Entwicklungsstand entscheidend

«Wenn sechs Monate voll gestillt werden kann, ist das wunderbar», so die Mütter- und Väterberaterin. Zeige das Baby aber früher Interesse am Essen, dürfe zusätzlich zum Stillen ab dem fünften Lebens-



Gesunde Entwicklung auch mit Flaschenmilch.

Bimbosan swiss product

BimBubble
Alles rund ums Baby
Jetzt entdecken auf bimbubble.ch

bimbubble.ch

Die **SUPER MODERNEN**

Entdecken Sie unsere modernsten Bimbosan Folgemilchen, neu mit **HMO 2'-FL**. Sie enthalten neben ihren ergänzenden Zutaten wie **Milchfett** und **fünf Nukleotiden** erstklassige Schweizer Kuhmilch.

Neu mit **HMO**



FOLGE-MILCH

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.



monat eine Beikost schrittweise eingeführt werden. «Im Vordergrund steht der individuelle Entwicklungsstand des Babys, jedes Kind ist zu einem unterschiedlichen Zeitpunkt bereit zum Essen.» Auch mit Beikost darf und soll weiter gestillt werden, «die Beikost ergänzt einfach das Stillen».

Auch mit Beikost darf und soll weiter gestillt werden.

Säuglingsmilch wird immer besser

Säuglingsmilch ist vor allem dann notwendig, wenn die Muttermilch aus irgendeinem Grund nicht ausreichend zur Verfügung steht. Nichtangepasste Tiermilch oder Pflanzendrinks sind nicht geeignet und würden die gesunde Entwicklung des Kindes gefährden.

Dank moderner Technik wird die Säuglingsmilch immer besser. Deren Zusammensetzung unterliegt gesetzlichen Vorgaben. Was fehlt, sind zahlreiche bioaktive Stoffe, die in der Muttermilch vorhanden sind und nicht «nachgebaut» werden können. «Babys gedeihen aber auch mit Flaschenmilch gut», beruhigt Eva Kern.



Beikost ab dem siebten Monat

Ab dem siebten Lebensmonat sollte Beikost angeboten werden, da nach sechs Monaten alleinigem Stillen oder Gabe von Säuglingsmilch die Ernährungsbedürfnisse des Babys nicht mehr genügend gedeckt werden. «Zu diesem Zeitpunkt zeigen die meisten Kinder Neugierde am Essen und den Wunsch, die anderen Familienmitglieder nachzuahmen.» Hier sollte man sich ebenfalls nach den Bedürfnissen des Babys richten. Manche essen mit Freude Brei, andere interessieren sich mehr für geeigneten Fingerfood. <

SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER ist freischaffende Journalistin mit dem Schwerpunkt Medizin/Gesundheit. Sie lebt und arbeitet in Büren an der Aare/BE.

Spezialnahrung bei Allergien

Wenn der Säugling ein spezifisches Ernährungsbedürfnis hat, gibt es Spezialnahrung, die zum Teil rezeptpflichtig ist und deren Einsatz in Absprache mit einer Fachperson erfolgt. Der Vermerk «HA» steht für hypoallergene Säuglingsnahrung. Diese kann allergiegefährdeten Kindern gefüttert werden, was aber von den Schweizer Fachgesellschaften heute nicht mehr empfohlen wird. Bei einer Kuhmilch-Eiweiss-Allergie steht beispielsweise hoch-hydrolysierte Nahrung zur Verfügung, bei der das Kuhmilch-Eiweiss so zerkleinert worden ist, dass es vom Körper nicht mehr als fremd erkannt wird.

NEU Holle Bio-Porridges und Bio-Birchermüesli

100% Bio

ab 1 Jahr

Ohne Zuckerzusatz¹

Ideal für den Übergang von Babybrei zur Familienkost



Holle



Babypflege

Was sollen Eltern bei der Pflege ihrer Säuglinge im ersten Jahr besonders beachten? Wir haben bei der Redaktion von swissmom.ch nachgefragt, der hilfreichen Schweizer Plattform mit Informationen rund ums Baby.

Interview: DR. ALEXANDER VÖGTLI

Steigen wir gleich am Anfang ein, kurz nach der Geburt. Wie sollen die Eltern den Säugling in den ersten Tagen waschen?

In den ersten Lebenswochen reicht klares Wasser zur Babypflege völlig aus, denn der schützende Fettfilm und der natürliche Säureschutzmantel der sensiblen Babyhaut müssen sich erst noch aufbauen.

Wie wird der Bauchnabel in dieser Zeit gepflegt?

Wichtig ist, dass die Nabelwunde trocken bleibt. Der Nabelstumpf kann sorgfältig mit einem Wattestäbchen mit Calendula-Tinktur, Desinfektionsmittel oder Muttermilch gereinigt werden.



Welche Produkte empfehlen Sie im ersten Jahr zum Eincremen?

Natürliche Produkte ohne Parfüm und Konservierungsmittel wie zum Beispiel Mandel-, Oliven- oder Jojobaöl eignen sich sehr gut für die Pflege der Babyhaut.

Worauf sollte bei der Pflege generell verzichtet werden? Welche Produkte sind potenziell sogar gefährlich?

Pflegeprodukte sollten sehr sparsam und nur bei trockener oder geröteter Haut angewendet werden, denn sie könnten allergische Reaktionen hervorrufen.

Normale Seife trocknet die Haut zu sehr aus und auch Emulgatoren, Parfüm und Konservierungsmittel können der empfindlichen Babyhaut schaden. Absolut nicht zu empfehlen sind Produkte mit Alkohol oder Urea (Harnstoff).

Babypuder ist nicht mehr zeitgemäss, oder?

Nein, denn die Haut am Gesäss muss nur geschützt werden, wenn sie gerötet ist und dann ist eine Wundschutzcreme die bessere Lösung. Puder kann vom Baby eingeatmet werden, was zu Lungenschäden führen kann.

Wie oft pro Woche sollen die Säuglinge gebadet werden? Wie kann die Temperatur des Wassers optimal eingestellt werden?

Grundsätzlich reicht es, das Baby einmal pro Woche fünf bis sieben Minuten bei einer Wassertemperatur von 37 Grad Celsius zu baden. Mit einem Badewannenthermometer kann die Temperatur genau eingestellt werden.

Was empfehlen Sie für die Haarpflege?

In der Regel genügt es, das kleine Köpfchen mit lauwarmem Wasser oder einem feuchten, weichen Schwamm zu reinigen. Später kann ein mildes Babyshampoo ohne Duftstoffe verwendet werden.

Für die Reinigung des äusseren Gehörgangs stehen spezielle Wattestäbchen für Säuglinge zur Verfügung. Sind sie dafür geeignet oder empfehlen Sie eine andere Methode?

Ohrenschmalz ist eine fettige Absonderung der Ohrenschmalzdrüsen, die den Gehörgang feucht hält und Schmutzpartikel abtransportiert. Es ist also im Grunde genommen gar nicht nötig, den Gehörgang eines Kindes zu reinigen.

Wie werden Babys die Finger- und Fussnägel geschnitten?

Am besten gelingt dies gleich nach einer Mahlzeit oder wenn das Baby schläft. Die Fingerkuppe kann ein wenig vom Nagelbett weggedrückt werden, damit der Nagel ganz gerade geschnitten werden kann. So können die Nägel nicht in das Nagelbett einwachsen.



Ein regelmässiges Problem sind Rötungen und Infektionen im Bereich der Windeln. Welche Massnahmen empfehlen Sie zur Vorbeugung einer Windeldermatitis?

Wichtig ist, dass das Baby nicht zu lange in der nassen Windel liegt; und so oft wie möglich eine Windelpause einlegen sowie das Baby an der Luft strampeln lassen.

Wie wird eine Windeldermatitis behandelt, falls sie einmal da ist?

Den Po mit ölgetränkten Tüchern oder einem Waschlappen mit warmem Wasser waschen und anschliessend vorsichtig trocken tupfen. Danach wird das Gesäss auf der niedrigsten oder kalten Stufe ganz trocken gebläht, wobei das Baby auf dem Bauch liegen sollte. Mit einer anschliessend aufgetragenen Zinksalbe wird die Haut luftdicht abgeschlossen und vor Nässe geschützt.

Ein weiteres Problem zu Beginn kann die Babyakne mit Papeln, Komedonen und Pusteln sein.

Dahinter steckt die stark erhöhte Hormonproduktion in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft. Diese Hormone fördern beim Baby die Entwicklung der Lunge und des Immunsystems, verstopfen allerdings auch die Talgdrüsen. Die Pickelchen verschwinden meistens von allein innerhalb von zwei bis drei Monaten wieder. Auf keinen Fall sollte daran herumgedrückt werden. Muttermilch, direkt auf die Pickelchen getupft, wirkt hingegen entzündungshemmend. <

Interview-Partnerin:

swissmOm

Ihr Baby ist am Zahnen?



- ★ Trinklösung in Einzeldosen
- ★ Geschmacksneutral

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



LIVSANE FÜR MAMA UND BABY: **KOMFORT UND WOHLBEFINDEN VON ANFANG AN**

Willkommen in der wunderbaren Welt der Mutterschaft!

Die LIVSANE Stillleinlagen erleichtern Ihnen den Start in diese aufregende Reise. Unsere hochwertigen Stillleinlagen bieten hohen Komfort und Schutz. Das weiche, atmungsaktive Vlies schützt Ihre Kleidung vor auslaufender Milch und sorgt für angenehmes Tragegefühl. Dank der sicheren Haftung mit Klebestreifen genießen Sie zuverlässigen Sitz und Trockenheit, egal wohin Ihr Tag Sie führt. Die ideale Kontur passt sich perfekt an Ihre Brust an, für bequemen und diskreten Sitz. Das saugfähige Zellulosematerial sorgt für schnelle Absorption, damit Sie sich frisch und trocken fühlen. Unser extra weiches inneres Vlies ist speziell für empfindliche Haut entwickelt. Vertrauen Sie auf LIVSANE und genießen Sie Komfort, während Sie die Bindung zu Ihrem Baby stärken.

Freie Atmung für Ihr Baby: LIVSANE Nasenspritzen

Eine regelmäßige Reinigung der Nase hilft, HNO-bedingte Komplikationen zu vermeiden und sorgt dafür, dass das Baby besser atmen kann. Mit den LIVSANE Nasenspritzen können Sie die Nase Ihres Babys einfach und effektiv von Nasensekreten befreien. Unsere Nasenspritzen sind speziell entwickelt, um sanft und sicher zu reinigen, ohne das empfindliche Nasengewebe zu irritieren. Die Anwendung ist einfach und sicher. Die Silikonspitze passt sich perfekt den kleinen Nasenlöchern an und ermöglicht eine sanfte Spülung. Die Nasenspritzen bestehen aus BPA-freiem Polypropylen, Kautschuk und Silicagel, wodurch sie besonders sicher für Ihr Baby sind. Regelmäßige Anwendung sorgt für freie Atemwege, besseren Schlaf und Wohlbefinden Ihres Babys.

Entdecken Sie unser
Babysortiment in
Apotheken/Drogerien
oder im Onlinefachhandel



PHC: 7226380



PHC: 1050507



PHC: 1050508

Mutter und Kind

Anknüpfend an das Schwerpunktthema dieser Ausgabe hier ein paar Tipps für das Wohlbefinden während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre des Neugeborenen.

Schwanger! ...

... Für die meisten Frauen ist das eine freudige Nachricht. Jetzt kommt es darauf an, dass die werdende Mutter ganz besonders auf ihre Gesundheit achtet, denn sie trägt Verantwortung für zwei. Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen trägt dazu bei.



Complex Materna

Zur Unterstützung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen für Mutter und Kind. Complex Materna unterstützt mit seinen ausgewogenen 13 Vitaminen und 9 Mineralstoffen u. a. mit hochdosierter Folsäure, Eisen und Jod während dieser Zeit und hilft bei der gesunden Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Ohne Konservierungsstoffe und Aromastoffe. Bereits ab Kinderwunsch mit der Einnahme beginnen.

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

Unruhe ...

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



Viburcol®

Unruhezustände bei Kleinkindern

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

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Viburgel®

Pflegendes und beruhigendes Zahnungsgel für Babys und Kleinkinder

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

Viburgel® ist ein Kosmetikprodukt.

ebi-pharm ag
3038 Kirchlindach
viburcol.ch



Bitterstoffe

Von allen Geschmacksrichtungen ist «bitter» am wenigsten beliebt. Vielleicht gerade darum, weil ihre Qualitäten nicht bekannt sind.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Babys lieben Süßes, ebenso die Geschmacksrichtung Umami (siehe Kasten); was sie nicht mögen, ist Saures und Bitteres. Geschmacksqualitäten nehmen wir mit den Geschmacksknospen wahr, die aus bis zu 100 Sinneszellen bestehen. Die Geschmacksknospen wiederum liegen in verschiedenen Arten von Papillen der Zunge. Die einzelnen Geschmacksrichtungen schmecken wir auf der Zunge in definierten Bereichen, die sich überlappen können. Menschen mit einer hohen Anzahl an Sinneszellen für den Geschmack zählen zu den «Superschmeckern».

Geschmack: komplexer Sinneseindruck

Unsere Geschmacksempfindungen hängen nicht nur vom Geschmackssinn ab; stark beteiligt sind auch der Geruchs-, Temperatur- und Tastsinn, die Schmerzempfindung sowie die optische Wahrnehmung. Geprägt werden wir schon als Ungeborene über das Fruchtwasser mit den kulinarischen Vorlieben der Mutter. Ebenso übernehmen wir von der Gesellschaft, in der wir aufwachsen, Ansichten darüber, welche Nahrungsmittel gut oder schlecht schmecken – unabhängig davon, ob diese der Gesundheit zuträglich sind oder nicht.

Vorsicht bitter!

Vor mindestens 80 000 Jahren, lange bevor die Menschen mit Ackerbau und Viehzucht begannen, hatte sich die Fähigkeit entwickelt, Bitteres zu schmecken. «Der bittere Geschmack spielt eine wichtige Schutzfunktion, da viele pflanzliche Giftstoffe bitter schmecken. Die Fähigkeit, solche gefährlichen Inhaltsstoffe über den Geschmack wahrzunehmen, kann zumindest in bestimmten Umgebungen das Überleben beeinflussen. Menschen vermögen Bitterstoffe in sehr kleinen Konzentrationen wahrzunehmen und zeigen dann Reaktionen der Abneigung», so die Autoren einer diesbezüglichen Studie.

Wie wir Bitteres wahrnehmen, hängt von unseren Bittergenen ab. 25 Gene sind in jeweils unterschiedlichem Anteil am Bau einer Bittergeschmackszelle beteiligt, von denen jede einen individuellen Mix an Bitterstoffen erkennen kann. Dies ermöglicht uns, Zehntausende von Bitterstoffen zu unterscheiden. Mit zunehmendem Lebensalter rückt der genetische Anteil in den Hintergrund und wird von kulturellen Faktoren überdeckt.



Jürg Lendenmann

ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

«Eine gute Medizin schmeckt dem Gaumen bitter.»

Chinesisches Sprichwort

Bittere Medizin

«Was bitter ist dem Mund, ist dem Magen (oder Herzen) gesund», sagt ein deutsches Sprichwort. Laut Prof. Dr. Reinhard Saller werden stark bitter schmeckende Arzneien bei verschiedensten Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen eingesetzt. Dazu zählen mangelnde Esslust, träge Verdauung, Übelkeit, Blähsucht, Koliken, unregelmässiger Stuhlgang, hypochondrische Stimmung, nervöse Störungen und allgemeine Schwäche. Rezeptoren für Bitterstoffe sind nicht nur auf der Zunge, sondern auch in den oberen Atmungsorganen und im Magen-Darm-Trakt vorhanden. Dennoch: Wichtig bei der Einnahme von Arzneien ist es, dass die Bitterkeit nicht durch Zugabe von Honig und dergleichen gemildert wird. Dass wir uns Bitteres nicht (mehr) gewohnt sind, hängt ebenfalls damit zusammen, dass Bitterstoffe in den vergangenen Jahrzehnten vor allem aus Obst- und Gemüsesorten bewusst weggezüchtet wurden.

Sechs Geschmacksrichtungen

Die vier Grundqualitäten unseres Geschmacks sind allgemein bekannt: süss, sauer, salzig und bitter.

Eine fünfte Geschmackswahrnehmung wurde 1909 in Japan entdeckt: umami, das mit fleischig, würzig und wohlschmeckend umschrieben werden kann oder vereinfacht als «Geschmack von Glutamat».

Glutamate – Ester und Salze der Glutaminsäure (E 620) – sind in höherer Konzentration in getrockneten Tomaten, Fleisch, getrockneten Shiitake, Sojasauce, Parmesan, aber auch in Maggi-Würze enthalten.

2005 wurde noch eine sechste Geschmacksrichtung entdeckt: fettig bzw. oleogustus, die hingegen nur von Menschen wahrgenommen werden kann, die viele Geschmacksknospen besitzen.

Während die traditionelle chinesische Medizin fünf Geschmacksrichtungen kennt (süß, sauer, salzig, bitter und scharf), unterscheiden die tibetische Medizin wie auch die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda noch eine sechste: herb.

Geschmacksbereiche auf der Zunge



- bitter
- sauer
- umami
- salzig
- süß

**Mach dich auf an schöne Plätze ...
... nicht an stille Örtchen.**



ActiVomin®

Damit du deine Verdauung im Griff hast

www.activomin.ch

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Vertrieb: **ebi-pharm**, 3038 Kirchlintach – www.ebi-pharm.ch

Von Angelikawurzel bis Zitronenschalen

Zu den häufig eingesetzten bitterstoffhaltigen Heilpflanzen gehören (in alphabetischer Reihenfolge und nicht abschliessend):

- > *Amara pura* (nur bzw. vorwiegend Bitterstoffe): Bitterholz, Bitterklee, Enzianwurzel, Fieberklee, Tausendgüldenkraut
- > *Amara aromatica* (Bitterstoffe und ätherisches Öl): Angelikawurzel, Bitterorangenschalen, Condurangorinde, Hopfenzapfen, Kalmuswurzelstock, Kardobenediktenkraut, Kaskarillrinde, Pomeranzenschalen, Schafgarbenkraut, Wermutkraut, Zitronenschalen
- > *Amara adstringentia* (Bitterstoffe und Gerbstoffe): Chinarinde, Condurangorinde, Schafgarbenkraut
- > *Amara mucilagenosa* (Bitterstoffe und bedeutsame Mengen Schleimstoffe): Hohlzahnkraut, Isländisches Moos, Kolombowurzel
- > *Amara acria* (Bitterstoffe und bedeutsame Mengen Scharfstoffe): Galgantwurzelstock, Ingwerrhizom
- > *Amara salina* (salzreiche Bittermittel): Löwenzahnwurzel und -kraut, Wegwartenwurzel.

Bitterwerte

Wie bitter ein Mittel ist, wird im Vergleich zu einer Lösung analysiert, die «eben noch» bitter schmeckt, wobei verschiedene Messmethoden verwendet werden. Das aus der Enzianwurzel stammende Amarogentin ist mit einem Bitterwert von ca. 60 000 000 der bitterste Naturstoff. <

Bitterwerte

Bitterholz / Quassiaholz	40 000-50 000
Enzianwurzel	10 000-30 000
Wermutkraut	10 000-25 000
Condurangowurzel	15 000
Teufelskrallenwurzel	5 000-15 000
Bitterkleeblätter	4 000-10 000
Andornblätter	3 000
Tausendgüldenkraut	2 000-10 000
Benediktenkraut	800-1 500
Bitterorangenschalen	600-2 500
Löwenzahnwurzel	≥100

Quelle: Pschyrembel



Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

Schluss mit Scham! Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühle ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen erhalten Sie unter: vagisan.com

Irgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich? Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Sperma oder Menstruationsblut.

Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt

80 % aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

So einfach ist Selbsthilfe

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus

guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



Unser Tipp

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden

* Bei unklarer Symptomatik und Unsicherheit bitte den Rat des Arztes/der Ärztin bzw. von Fachpersonen einholen.



Wandern: Wellness für die Seele

Einen Fuss vor den anderen setzen.
Schritt für Schritt. Die Bewegung an der frischen
Luft befreit von Stress und stärkt gleichzeitig
die physische Kondition.



TEXT: URSULA BURGHERR

Wandern bringt uns im wahrsten Sinne über den Berg. Körperlich und seelisch. Laut einer Umfrage von Research Now assoziieren 39 Prozent von 1000 Befragten Wandern mit Glück. Lange andauerndes Gehen verändert den Stoffwechsel, stärkt die Muskulatur und regt die körpereigene Produktion von Hormonen und Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin an, die mit Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden. Dadurch reduzieren sich negative Emotionen wie Ärger und Angst. Wandern ist zudem eine der günstigsten Freizeitbeschäftigungen überhaupt. Denn der Weg kann direkt vor der Haustür beginnen. Die Schweiz ist mit über 65 000 Kilometern an Wanderwegen ein wahres Paradies für alle, die gerne unterwegs sind.

Mit guter Vorbereitung läuft's besser

Im Gegensatz zum spontanen Spaziergang ist bei einer Wanderung etwas Vorbereitung nötig. Passendes Schuhwerk, rutschfreie Socken, bequeme,

atmungsaktive Kleidung, Sonnencreme, eine funktionale Kopfbedeckung und ein Regenschutz sowie Getränke und etwas Proviant (zum Beispiel robuste Obstsorten, belegte Brote, Müsliriegel und Nüsse) gehören zu den Basics für längere Ausflüge. Wichtig ist auch ein leichtes Erste-Hilfe-Set, um Abhilfe zu schaffen, wenn beispielsweise eine Blase schmerzt oder ein Holzsplitter im Finger steckt. In Apotheken sind gut assortierte Starter-Kits erhältlich, die die wichtigsten Utensilien enthalten und wenig Platz im Rucksack benötigen (siehe Infobox).

Fordern – aber nicht überfordern!

Wanderwege in der Schweiz sind in der Regel gut gekennzeichnet. Ganz wichtig ist es, die Routen entsprechend dem eigenen Fitnesslevel auszuwählen. Denn Selbstüberschätzung und mangelndes Können sind die häufigsten Fehler, die beim Wandern begangen werden. Zahlreiche Wander-Guides und -Apps fürs Handy weisen aus, welchen Schwierigkeitsgrad und welches Niveau die jeweiligen Routen haben. Die Devise lautet stets: Fordern ja, überfordern nein! Wer sich regelmässig sportlich

Das gehört in ein Erste-Hilfe-Set:

- > Sortiment an Pflastern (unterschiedliche Grössen, Blasenpflaster)
- > Desinfektionsspray
- > sterile Wundauflagen/-kompressen
- > Wundheilsalbe
- > elastische Binde
- > Verbandschere
- > Pinzette
- > eine Rolle Leukoplast zum Fixieren des Verbands
- > Dreiecktuch
- > sterile Handschuhe
- > Rettungsdecke
- > Kühl- und Schmerzmittel

Beim Gehen spürt man den eigenen Körper und Geist sehr bewusst.

betätigt und eine gute Grundkondition hat, kann mittelschwer gekennzeichnete Touren wählen. Alle, die weniger aktiv sind, sollten mit leichten Strecken starten. Wander-Profis schlagen Einsteigerinnen und Einsteigern Wege mit maximal 500 Höhenmetern vor, die in nicht mehr als dreieinhalb bis vier Stunden bewältigt werden können. Dann ist Wandern ganz besonders für Sportanfängerinnen und -anfänger geeignet, da die sanfte Bewegungsform den Körper zwar beansprucht, aber nicht überfordert. Wanderstöcke können in eher steilem Gelände hilfreich sein. Wer auf der sicheren Seite sein will, verzichtet trotz digitaler Möglichkeiten niemals auf die gute, alte Wanderkarte. Denn sie fällt nicht wegen leerem Akku oder mangelndem Empfang aus.

Wobenzym®

Das Enzympräparat

Wobenzym® ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel und kann zur unterstützenden Behandlung eingesetzt werden bei:

Entzündlichen Erkrankungen wie

- Rheumatischen Erkrankungen
- Nebenhöhlenentzündungen
- Bronchitis

Entzündungen nach

- Sportverletzungen wie Verstauchungen und Prellungen
- Hautverletzungen wie Verbrennungen und Schürfwunden

Venenentzündungen



100 Tabletten



200 Tabletten



800 Tabletten



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Hersteller:
Mucos Pharma GmbH & Co. KG
13509 Berlin

Zulassungsinhaber:
ebi-pharm ag
CH-3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch



Ursula Burgherr

ist seit über 30 Jahren mit Leidenschaft als Journalistin für verschiedene Printmedien tätig und deckt in ihrem Beruf ein breites Themensfeld ab. Die Herausforderung, einen gesunden Lebensstil mit Genuss zu vereinen, gehört für sie zur Essenz des Lebens.

Nachhaltige Wirkung

Es ist eine stille Faszination, die vom Anblick sanft geschwungener Hügel, schroffer Berge und dichter Wälder ausgeht. Der Kick beim Wandern ist gewiss nicht vergleichbar mit dem explosionsartigen Adrenalinschub, den ein Bungee-Jumper beim Sprung in die Tiefe erlebt. Die Euphorie ist diskreter, wirkt jedoch umso nachhaltiger. Denn beim Gehen spürt man den eigenen Körper und Geist sehr bewusst. Ein Gefühl, das im Alltag leider oft verloren geht. Durch die intensive Wahrnehmung verbessert sich nicht nur das Körpergefühl, sondern auch das Selbstvertrauen. Wer im Gelände unterwegs ist, schult zudem Trittsicherheit und Gleichgewichtssinn. Das vermindert die Sturzgefahr und sorgt im Alltag dauerhaft für mehr Sicherheit. <

Linktipps:

Zahlreiche Wandertipps gibt es auf www.schweizer-wanderwege.ch.



Wanderstöcke können in eher steilem Gelände hilfreich sein.

Foto: FS-Stock/stock.adobe.com, Portrait: zVg

Flector Plus

Kleben statt Einreiben.



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

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Ein Pflaster für 24 Stunden.

www.flector.swiss

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



Caring Innovation



Tanzen hilft gegen Depressionen

Bekannt ist, dass Sport bei Depressionen hilft. Forscher werteten Daten von über 14.000 Betroffenen aus. Was dabei heraussticht: Tanzen hat mit Abstand den stärksten Effekt auf die psychische Gesundheit. Psychologin Julia F. Christensen vom Max-Planck-Institut: «Beim Tanzen kann man eigene Gefühle durch Bewegung ausdrücken und hat soziale Kontakte: All das fördert die Gesundheit.»



Zeit für sich im Home Spa

Wie wäre es, sich wieder mal etwas Me-Time zu gönnen? Ein verwöhnendes Schaumbad, dazu gute Musik und Kerzenlicht – und aus den eigenen vier Wänden wird der private Spa-Tempel. Danach die Haut mit einer Bodylotion eincremen und feinen Kräutertee genießen. Mit einer Maske, einem Peeling oder einer Mani- und Pediküre wird der Traum von schöner Haut, zarten Händen und gepflegten Füßen wahr.



Skurrile Museen

Es gibt tatsächlich für quasi alles ein Museum. Für Freundinnen und Freunde des gepflegten Defäkierens zum Beispiel das Sulabh International Museum of Toilets in Delhi (IND). Deutlich appetitlicher geht es im Europäischen Spargelmuseum in Schrobenshausen (D) zu. Das Museum für schlechte Kunst in Boston (USA) präsentiert Werke, die in keinem Kunstmuseum aufgenommen würden.

Familienferien zu Hause

Machen Sie Tagesausflüge zum Baggersee, Maislabyrinth oder auf den Minigolf-Platz. Bei schlechtem Wetter empfehlen sich Hallenbäder, Klettergärten, Planetarien etc. Schnappen Sie sich die Fahrräder und erkunden Sie die Umgebung neu. Eine Nachtwanderung verbunden mit einer Gruselgeschichte oder Schnitzeljagd verspricht Spannung und Abenteuer.



Unterwegs immer dabei

Damit Boardingkarte, Zugticket usw. immer abrufbar sind, empfiehlt es sich, eine Powerbank bei sich zu haben. Denn oft gibt der Akku von mobilen Begleitern gerade dann den Geist auf, wenn man ihn dringend braucht. Ratsam ist auch, auf Reisen ins Ausland immer einen Universalstecker einzupacken.



Absurde Gesetze

Das Tragen hoher Absätze ist in historischen Stätten in Griechenland gegen das Gesetz. In Schottland ist es illegal, in betrunkenem Zustand auf einer Kuh zu reiten. In Victoria (AUS) ist es unzulässig, eine Glühbirne auszutauschen, wenn man kein Elektriker ist. Und in Frankreich ist es bei Strafe verboten, ein Schwein «Napoleon» zu nennen.





Die 1000 Gesichter des Ekzems

Unter dem Begriff Ekzem wird eine grosse Gruppe entzündlicher Hautkrankheiten zusammengefasst, die sich auf unterschiedlichste Weise – von Rötungen und Schuppen bis hin zu Knötchen oder Blasen – unangenehm bemerkbar machen können.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Zu den häufigsten Ekzemen zählen das Kontaktekzem und das atopische Ekzem, auch bekannt als Neurodermitis. Kontaktekzeme, etwa ausgelöst durch Nickel in Schmuck oder Knöpfen, treten in der Schweiz bei ungefähr 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung irgendwann im Laufe ihres Lebens auf. Die Neurodermitis,

welche durch eine Störung des Immunsystems, durch erbliche Veranlagung oder äussere Einflüsse wie Stress ausgelöst werden kann, ist weit verbreitet. In der Schweiz sind circa 20 Prozent der Kinder und bis zu fünf Prozent der Erwachsenen davon betroffen.

Seltener, aber ebenfalls gut bekannt ist das Austrocknungsekzem, von dem besonders ältere Menschen mit trockener Haut betroffen



Dr. med. Lydia Unger-Hunt ist freie Medizinerin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

sind. Ebenso das «seborrhoische» Ekzem (von lateinisch «sebum» = Talg), an dem wahrscheinlich eine erhöhte Talgbildung der Talgdrüsen und ein Hefepilz beteiligt sind.

Weiters gibt es das «nummuläre» oder «münzförmige» Ekzem, das meist bei Erwachsenen zwischen 50 und 70 Jahren auftritt und möglicherweise eine Reaktion des Körpers auf eine bakterielle Infektion darstellt. Und schliesslich das «dyshidrotische» Ekzem, welches vor allem im Sommer durch den Schweiß auf der Haut begünstigt wird.

Behandlung: Pflege, Kortison, UV-Licht

Grundsätzlich bezeichnet ein Ekzem eine entzündlich veränderte Haut. Diese kann je nach Krankheit unterschiedlich aussehen: eher trocken oder nässend, mit Blasen-, Knötchen- oder Schuppenbildung. Das allergisch bedingte

Hautekzem zum Beispiel hat meist mehrere Stadien: Nach der rötenden, juckenden Haut bilden sich Bläschen, die nachfolgend verkrusten; bei Abheilung der Haut sind dann oft Schuppen zu beobachten. In der chronischen Phase ist die Haut dann eher trocken und schuppig.

Die Behandlung von Ekzemen hängt von der Ursache ab. Beim **Kontakt ekzem** kommen Kortison-haltige Cremes zum Einsatz. Zudem sollte der Auslöser, wenn möglich, vermieden werden.

Bei **Neurodermitis** ist die konsequent durchgeführte tägliche Hautpflege mit rückfettenden Substanzen das Wichtigste. Zusätzlich eingesetzt werden die Bestrahlung mit UV-Licht, Medikamente gegen den oft quälenden Juckreiz oder – in schweren Fällen – zur Unterdrückung des Immunsystems.



HOCHWIRKSAME ANTI-AGEING INTENSIVPFLEGE

- **Biostimulatoren-Komplex mit Anti-Ageing Wirkung**
- **Stärkt, strafft und festigt die Haut**
- **Befeuchtet intensiv und pflegt die Haut**
- **Mildert Fältchen**

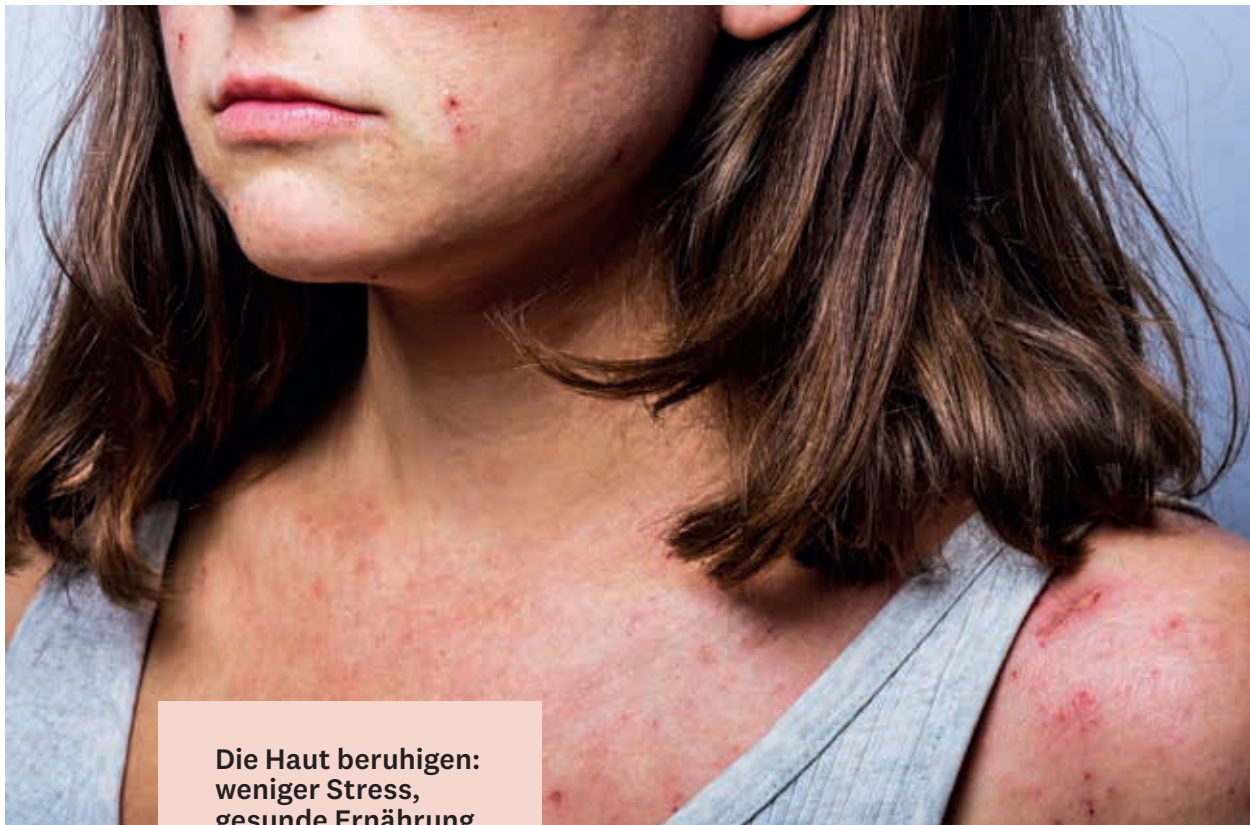



Die hochwirksamen dermatologischen Inhaltsstoffe in den Anti-Ageing Intensivpflege-Produkten entfalten ihre grösste Wirkung in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex. Gemeinsam stimulieren sie die Kollagensynthese, damit die produktspezifischen Wirkstoffe noch besser in die Haut eindringen können.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

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.
MADE IN SWITZERLAND

Mehr Details





Die Haut beruhigen: weniger Stress, gesunde Ernährung

Die Haut gilt mit einer Oberfläche von rund 1,8 Quadratmetern als grösstes Organ des Körpers, aber auch als «Spiegel der Seele». Die Wechselwirkungen zwischen Haut und Psyche sind gut bekannt, etwa das Erröten bei Scham oder die Schweißentwicklung in anstrengenden Situationen.

Natürlich steht bei Hauterkrankungen die medizinische Behandlung im Vordergrund, doch oft können beispielsweise Entspannungsübungen ebenfalls zur Heilung beitragen. Zusätzlich sollte der äussere Stress der Haut durch aggressive Reinigungsprodukte etwa mit Konservierungsmitteln und Duftstoffen vermieden werden: Besser ist der Umstieg auf sanftere, pH-hautneutrale Produkte. Zu guter Letzt spielt auch die ausgewogene Ernährung eine Rolle, um die gesunde Stoffwechsellage und das Immunsystem zu unterstützen.

In der Schweiz sind circa 20 Prozent der Kinder und bis zu fünf Prozent der Erwachsenen von Neurodermitis betroffen.

Beim **Austrocknungsekzem** hilft meist schon allein das Eincremen mit rückfettenden Salben; zudem sollten Betroffene zu häufiges Waschen mit Wasser und Seife vermeiden und darauf achten, ausreichend zu trinken.

Vom **seborrhoischen Ekzem** wiederum ist meist die Kopfhaut betroffen, die mit speziellen Shampoos behandelt wird; auch hier können Kortison-haltige Cremes eine Linderung verschaffen.

Gegen das **dyshidrotische Ekzem** hilft die Austrocknung der betroffenen Stellen (häufig Finger oder Füsse) in einem Bad mit Gerbstoffen, gefolgt von einer Kortison-Paste.

Beim **nummulären Ekzem** sollte, wenn möglich, die zugrundeliegende bakterielle Infektion behandelt werden; in vielen Fällen kommt hier eine antiseptische oder Kortison-haltige Creme zum Einsatz. <

Das sportlichste und entspannteste Magnesium ist pink!

Sportlich aktive Menschen und Personen in Stresssituationen haben einen erhöhten Magnesium-Verbrauch und sollten deshalb ihren Magnesiumspeicher auffüllen. Die Nahrungsergänzungsmittel Magnesium Biomed DIRECT und UNO sind dafür bestens geeignet. **Magnesium Biomed DIRECT** zur direkten Einnahme ohne Wasser und somit praktisch für unterwegs und **Magnesium Biomed UNO** zur einfachen Einnahme nur 1 x pro Tag.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch



NEU: Granulat mit Cola-Zitronen-Aroma

DOLO-SPEDIFEN forte 400 lindert akute Schmerzen, wie Kopfschmerz oder Rückenschmerzen. Auf Basis von Ibuprofen Arginate. Jetzt als Granulat mit Cola-Zitronen-Aroma erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG
6814 Cadempino
zambonpharma.com/ch



Skyvell home Gel

Zur Beseitigung von schlechten Gerüchen in Innenräumen. Bei anhaltenden, unliebsamen Gerüchen (z. B. in Toiletten, Patientenzimmern oder Schlafzimmer) empfehlen wir Skyvell home Gel. Sobald das Gel mit der Luft in Kontakt tritt, beginnt es an sich zu verflüchtigen und neutralisiert so kontinuierlich ungewünschte Gerüche. Bei einer normalen Luftzufuhr lässt sich das Gel über einen Zeitraum von ca. 30 Tagen verwenden, bevor es wieder aufgefüllt werden kann. Skyvell enthält natürliche ätherische Öle und kein Alkohol.

Skyvell AG
4054 Basel
skyvell.com

Kleben statt Einreiben

Flector Plus Tissugel ist ein selbsthaftendes Pflaster das tief in das entzündete Gewebe eindringt. Als Wirksubstanzen enthält es Diclofenac und Heparin zur lokalen Behandlung von Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen. Die Kombination von Diclofenac und Heparin wirkt entzündungshemmend, abschwellend und schmerzstillend. Flector Plus Tissugel hat den grossen Vorteil, dass das selbsthaftende Pflaster nur einmal pro Tag auf die zu behandelnde Stelle aufgelegt werden muss.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



IBSA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss



Alle Wege führen in die Apotheke

Die schweizweite Kampagne «Wir machens möglich – deine Apotheke» des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse zeigt erste positive Auswirkungen. Dies unterstreicht auch ein Besuch bei der TopPharm Apotheke Schröter in Kirchberg, wo uns Apothekerin Mirjam Wacker Red und Antwort stand.

TEXT: DENIS JEITZINER

Wie kommt eigentlich die nationale Kampagne für die Konsultation in der Apotheke an und gibt es bereits erste Resultate? «Die Rückmeldungen sind allerorts positiv», zeigt sich pharmaSuisse-Kampagnenleiterin Martina Tschan zufrieden. «Die Videos mit Comedian Cedi Schild sorgen auf Social Media für Aufsehen und haben bisher für sehr gute Resonanzen gesorgt. Wir sind überzeugt, mit der Kampagne auf dem richtigen Weg zu sein.»

Wie aber sieht es draussen am Verkaufspunkt in den Apotheken aus? Was denken die Apotheker/innen und die Pharma-Assistent/innen? Wir hakten nach und statteten der TopPharm Apotheke Schröter in Kirchberg einen Besuch ab. «Wir sind eine typische Landapotheke und haben uns unter anderem auf Hautberatungen spezialisiert», begrüsst uns Apothekerin Mirjam Wacker. Und fährt fort: «Die

Kampagne wurde von den Angestellten sehr gut aufgenommen. Über die Anzeige «Husten, wir haben ein Problem» beispielsweise haben wir uns gekrümmt vor Lachen. Und die Videos mit Cedi Schild sind kurz, prägnant, lustig und nehmen ein wichtiges Thema auf», fasst Mirjam Wacker die Stimmung zusammen. «Die Kampagne ist humorvoll und hat viel Gehalt. Und sie spricht auch die Jungen an.»

«Über die Anzeige «Husten, wir haben ein Problem» haben wir uns gekrümmt vor Lachen.»



Comedian Cedi Schild

Mirjam Wacker und ihr Team finden auch die verschiedenen Inserate-Sujets mit den provokativen Titeln sehr auffällig und passend: «Wir haben die Anzeigen auf unseren Social-Media-Kanälen geteilt und auch dafür viel Zuspruch erhalten», analysiert die Apothekerin und ergänzt: «Auch unsere Mitarbeitenden finden die Kampagne cool und unterhaltend. Zudem finde ich stark, dass wir aufzeigen können, dass wir uns in den verschiedensten Themen gut auskennen – von Allergien über Gewichtsproblem bis zu Entzündungen oder Herzchecks.»

Für Mirjam Wacker und ihr Team ist zentral, dass die Menschen wissen, dass sie mit praktisch allen akuten Beschwerden in der Apotheke gut aufgehoben sind. «Wichtig ist, dass man die Bestrebungen jetzt fortsetzt und die Kampagne mit weiteren Themen bespielt», zeigt sich die junge Apothekerin überzeugt. Die Botschaft ist jedenfalls

WIR MACHENS MÖGLICH

DEINE APOTHEKE 

im Umfeld der Apotheke Schröter angekommen. «Wir verzeichnen einen leichten Anstieg von Konsultationen – insbesondere bei den persönlichen Beratungsgesprächen. Zum Beispiel bei Blasenentzündungen, Zeckenimpfungen oder Blutzucker- und Cholesterinmessungen.»

Wacker und ihr Team sind auf jeden Fall motiviert, weitere Aufklärungsarbeit zu leisten. «Wir kennen die meisten Kundinnen und Kunden persönlich und können ihnen bei Bedarf eine vertiefte Abklärung anbieten.» Dass diese etwas kostet (45 Franken für zirka 25 Minuten), ist für die meisten kein Problem. «Wir geniessen ihr Vertrauen. Und es ist ihnen bewusst, dass ein Arztbesuch oder gar eine Notfallkonsultation ein Mehrfaches kostet.»

Rein inhaltlich sind die Themen natürlich von Apotheke zu Apotheke verschieden. Für Mirjam Wacker und das TopPharm-Team sind beispielsweise Abklärungen bei Blasenproblemen oder auch Wechseljahrbeschwerden oder die Frauengesundheit im allgemeinen Themen, die regelmässig zur Sprache kommen. «Viele Kundinnen und Kunden wissen nicht, dass wir ihnen in Bezug auf diese gesundheitlichen Anliegen mit einer Beratung und allfälliger Behandlung zur Seite stehen können. Für uns ist deshalb von entscheidender Bedeutung, dass wir auch mal proaktiv auf die Kunden zugehen und sie darauf aufmerksam machen, dass wir sie in unseren vertraulichen Behandlungsräumen beraten und allenfalls behandeln können.» <

«Unseren Kunden ist bewusst, dass ein Arztbesuch oder gar eine Notfallkonsultation ein Mehrfaches kostet.»

Mitmachen und gewinnen: Welche Anzeige gefällt Ihnen am besten?

Insgesamt acht Sujets hat der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse anlässlich seiner Kampagne «Konsultation in der Apotheke» umgesetzt. Welches gefällt Ihnen am besten? Auf unserer Website wir-machens-möglich.ch können Sie abstimmen – und eine von 20 exklusiven FLAWA-Reiseapotheken im Wert von 60 Franken oder eines der 20 hochwertigen EUCERIN-Gesichtssonnenschutz- und Handpflege-Sets im Wert von 35 Franken gewinnen. Als Trostpflaster werden weitere 20 tolle FLAWA-Pflasterböxli verlost. Jetzt bis spätestens am 25. September 2024 (Internationaler Tag der Apotheke) teilnehmen:





Herz in Gefahr?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz. Etwa ein Drittel geht auf dieses Konto – dies entspricht über 20 000 Todesfällen jedes Jahr.

TEXT: MONIKA LENZER

Der Begriff «Herz-Kreislauf-Erkrankungen» umfasst im weitesten Sinne alle Erkrankungen, die sich auf das Herz und den Blutkreislauf beziehen. Im engeren Sinne sind damit vor allem die koronare Herzkrankheit (KHK), der Herzinfarkt sowie Schlaganfall gemeint.

Hintergrundwissen

Alle drei Erkrankungen hängen mit einer Durchblutungsstörung beziehungsweise Arterienverkalkung zusammen.

Bei der koronaren Herzkrankheit verstopfen die Herzkranzgefässe zunehmend, weshalb das Herz immer schlechter durchblutet wird. Betroffene kommen bei körperlicher Anstrengung schnell ausser Puste und können ein Druckgefühl im Brustkorb spüren.

Beim Herzinfarkt wiederum verschliesst sich ein wichtiges, grosses Herzkranzgefäss plötzlich komplett, wodurch das Herz nicht mehr richtig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein ist ein solches Anzeichen.

Ähnlich wie beim Herzinfarkt löst eine abrupte Durchblutungsstörung im Gehirn einen Schlaganfall aus. Lähmungen, starke Kopfschmerzen und verwaschenes Sprechen sind Hinweise. In beiden Fällen heisst es: direkt in den Notfall!

Faktencheck

Lernen Sie mehr über Ihr eigenes Risiko und wie es sich senken lässt. Die schlechte Nachricht zuerst: Ein paar Faktoren lassen sich leider nicht beeinflussen. So ist es ganz natürlich, dass das Risiko mit zunehmendem Alter steigt – es ist wie bei einem alternden Haus, dessen Leitungsröhre mit der Zeit rostig werden. Ob Sie ein Mann oder eine Frau sind, lässt sich ebenfalls nicht ändern. Die weiblichen Hormone haben nämlich bis zu den Wechseljahren einen gewissen schützenden Effekt. Zudem lassen sich «schlechte» Gene nicht unter den Teppich kehren. Falls nahe Verwandte bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung in ihrer Vorgeschichte haben, besteht eine Möglichkeit, dass Sie selbst anfällig sind.



Rauchen gehört zu den Risikofaktoren, die sich beeinflussen lassen.



Die mediterrane Küche gilt als herzgesund.

Nicht alle Faktoren, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen, lassen sich beeinflussen.

Ran an die Ursachen

Hier kommt die gute Nachricht: Verschiedene Risikofaktoren lassen sich positiv beeinflussen.

So ist erwiesen, dass **Rauchen** die Durchblutung negativ beeinflusst. Neben den klassischen Nikotinersatzprodukten kann ein Spray mit spagyrischen Pflanzenessenzen den Griff zur Zigarette ersetzen – probieren Sie es aus!

Zu hoher Blutdruck ist auch hinterhältig, denn dies verursacht lange keine Beschwerden. Vielleicht hat Ihre Tante ein Gerät, mit dem Sie zwischendurch den Blutdruck messen können. Der italienische Arzt Scipione Riva-Rocci legte übrigens den Grundstein für das moderne Verfahren der Blutdruckmessung im Jahr 1896 – ein Fahrradschlauch inspirierte ihn bei der Entwicklung der Manschette.

Blutwerte unter der Lupe

Eine weitere Ursache können **zu hohe Cholesterinwerte** sein. Unser Körper braucht zwar Cholesterin für die Bildung von Hormonen und Zellmembranen, doch vor allem das schlechte LDL-Cholesterin begünstigt die Bildung von Ablagerungen in den Gefässen.

Ebenso kann ständig hoher Blutzucker die Adern schädigen und ihre Verkalkung fördern. Insbesondere der **Altersdiabetes** (Diabetes mellitus Typ 2) soll hier erwähnt werden, der sich



Monika Lenzer

hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.

mit zunehmenden Jahren lange unentdeckt entwickeln kann. Sie können von Zeit zu Zeit eine vorsorgliche Blutuntersuchung beim Arzt oder in der Apotheke machen lassen, um hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu enttarnen.

Raus aus dem Trott

Essen spielt generell eine wichtige Rolle – schliesslich ist der Mensch, was er isst. Vor allem Menschen mit **Übergewicht** neigen nämlich zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine herzgesunde Ernährungsumstellung kann die Pfunde purzeln lassen und sich positiv auf Cholesterin und Blutzucker auswirken – eine mediterrane Kost steht im Fokus. Es gibt gute Kochbücher zu diesem Thema, sogar von der Schweizerischen Herzstiftung.

Bewegungsmuffel aufgepasst: Auch Sport hilft, um fit zu bleiben und das Körpergewicht unter Kontrolle zu halten. Schon ein täglicher Spaziergang kann Wunder bewirken. <

Wertvolle Informationen

Für Betroffene und ihre Angehörigen hat die Schweizerische Herzstiftung zusammen mit Fachpersonen über 70 Publikationen in drei Landessprachen erstellt. In verständlicher Sprache erklären sie Krankheitsbilder, ihre Ursache, die Diagnose, Behandlung und vorbeugende Massnahmen. Diese Publikationen können kostenlos im Webshop der Schweizerischen Herzstiftung unter www.swissheart.ch/webshop bezogen werden.



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

HARTMANN
+

15:36:27
120/80 mmHg

Behalten Sie Ihre Ergebnisse unter Kontrolle

Die beiden Neuen, die Sie kennen sollten!



Veroyal® compact +

Ein Plus für Ihre Blutdrucküberwachung

Ihre Gesundheit in Ihren Händen. Dank der Veroyal® medi.connect App haben Sie stets die Kontrolle über Ihre Werte, überall und zu jeder Zeit.

- **Oberarm-Blutdruckmessgerät** mit Bluetooth®, Dreifachmessung und Vorhofflimmer-Detektion
- **Handgelenk-Blutdruckmessgerät** mit Bluetooth® und Dreifachmessung

www.veroyal.info

Testen Sie Ihr Wissen!

Bei Diabetes Typ 1 handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die oft schon Kinder und junge Menschen betrifft.

Erfahren Sie allerlei Wissenswertes über diese Erkrankung, indem Sie miträtseln.

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN



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

Was ist typisch für Diabetes?

1. Zu hohe Cholesterinwerte.
2. Zu hohe Blutzuckerwerte.
3. Zu hohe Blutdruckwerte.

Bei der Zuckerkrankheit, die in der Fachsprache als Diabetes mellitus bezeichnet wird, handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung mit dauerhaft erhöhtem Blutzuckerspiegel. Die Ursache ist ein Insulinmangel, wodurch der Körper den Zucker aus der Nahrung nicht mehr richtig verwerten kann. Antwort 2 ist richtig.

Welche Aussagen stimmen für Diabetes Typ 1?

1. Er wird durch zu viele Süssigkeiten begünstigt.
2. Er kann auch noch in fortgeschrittenem Alter auftreten.
3. Er lässt sich nur mit Insulin behandeln.

Da es sich hier um eine Autoimmunerkrankung handelt, hat das Auftreten von Diabetes Typ 1 nichts mit fehlerhafter Ernährung zu tun. Die Krankheit kann jeden treffen, auch Menschen, die einen gesunden Lebensstil führen. Die einzige Therapie besteht in der Verabreichung von Insulin durch Injektionen. Andere Medikamente helfen nicht.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was ist dagegen typisch für Diabetes Typ 2?

1. Ältere Menschen sind deutlich häufiger betroffen als junge.
2. Übergewicht spielt oft eine Rolle.
3. Die Krankheit besitzt einen erblichen Faktor.

Diabetes Typ 2 tritt oft erst im höheren Alter auf. Rund 90 Prozent der Erkrankten haben Typ-2-Diabetes. Oft führen Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zu der chronischen Erkrankung. Der Körper reagiert immer weniger stark auf sein eigenes Insulin, das für die Aufnahme des Zuckers zuständig ist. Oft kann der Diabetes mit Tabletten behandelt werden.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Aktiv altern trotz Diabetes

Im Gegensatz zu früher sind Senioren heute oft noch sehr aktiv. Sie geniessen die Zeit nach der Pensionierung und haben endlich wieder Musse für die schönen Dinge des Lebens. Zum Beispiel für Hobbys, Reisen, intensivere soziale Kontakte oder fürs eigene Wohlbefinden. Leider nehmen auch chronische Erkrankungen wie etwa Diabetes Typ 2 im Alter zu.

Doch das ist kein Grund, sich ausbremsen zu lassen. Speziell bei dieser Erkrankung ist es von Vorteil, sich viel zu bewegen, sich gesund zu ernähren und auf sein Gewicht zu achten. Durch diese Massnahmen kann es gelingen, die Blutzuckerwerte auf einem akzeptablen Niveau zu halten.

Ein wichtiger Pfeiler in der Diabetestherapie sind daher regelmässige Blutzuckermessungen, denn sie sind eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Diabetesmanagement. Vor allem bei einer Insulintherapie kann das Blutzuckermessen durch Fingerstechen, Dokumentieren, Berechnen der Kohlenhydrate und Spritzen jedoch schnell zur Vollzeitbeschäftigung werden.

Es geht auch einfacher: Die modernen Dexcom G7 Sensoren können einem die regelmässigen Blutzuckermessungen abnehmen. Durch die kontinuierliche Messung des Zuckers im Unterhautfettgewebe des Oberarms oder des Bauchs erleichtern sie den Alltag und verbessern die Stoffwechseleinstellung. Dexcom G7 Sensoren lassen sich gratis testen und werden auf Rezept von den Krankenkassen erstattet.

Gute Aussichten also für alle, die ihr Leben aktiv gestalten möchten und sich auf viele weitere unbeschwerte Momente mit Partner, Freunden und Familie freuen.

dexcom G7

Sie haben Diabetes und spritzen sich Insulin?

Smarte Technologie bei Diabetes nutzen:

IHR DEXCOM G7 TESTPAKET



Interessierte haben die Möglichkeit, das Dexcom G7 bis zu 10 Tage lang gratis zu testen.* Hier gratis Testpaket anfordern!



MAT-2464_Rev001

*Wer kann an diesem Programm teilnehmen? Am Testprogramm können nur natürliche Personen ab 2 Jahren teilnehmen, die ihren Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein haben, bei denen ein Diabetes mellitus diagnostiziert wurde, die über ein kompatibles Smartphone verfügen und die eine der folgenden Therapien anwenden, bei denen der Glukosesensor erstattungsfähig ist: (a) Basis-Bolus-Insulintherapie, bei der der Bolus abhängig vom aktuellen Glukosewert, der Menge an zugeführten Kohlenhydraten und der geplanten körperlichen Aktivität berechnet wird oder (b) Insulinpumpentherapie (CSII). Des Weiteren können auch Nutzer eines Dexcom G6 CGM-Systems am Dexcom G7-Testprogramm teilnehmen.



Welche Massnahmen unterstützen eine gute Diabetes-Typ-1-Therapie?

1. Regelmässige Blutzuckermessungen.
2. Die Einnahme von Blutdrucksenkern.
3. Viele kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt.

Wer unter Diabetes leidet, sollte seinen Blutzuckerspiegel regelmässig kontrollieren. Denn eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Diabetesmanagement ist die Kenntnis des jeweils aktuellen Blutzuckerwerts. Sie ermöglicht rasche Blutzuckeranpassungen; dies hilft dabei, die Krankheit gut und effizient zu behandeln. Antwort 1 ist richtig.

Wie kann der Blutzuckerspiegel gemessen werden?

1. Mit einem kleinen Blutzuckermessgerät.
2. Mit Ultraschallmessungen.
3. Mithilfe von geeigneten Kalkulationen.

Die Messung des Blutzuckers ist heute einfach und kann sehr gut zu Hause durchgeführt werden. Mit einer Stechhilfe wird aus der Fingerkuppe ein kleiner Tropfen Blut gewonnen und mit einem Messstreifen im handlichen Messgerät in Kontakt gebracht. Nach wenigen Sekunden ist das Resultat digital ablesbar. Antwort 1 ist richtig.

Neueste Methoden, den Blutzucker zu messen, sind ...?

1. Die Verwendung von Sonden in der Nase.
2. Das Messen des Zuckers im Speichel.
3. Das Platzieren von Sensoren in der Haut.

Durch Sensoren, die in der Haut liegen, gelingen Blutzuckermessungen leicht und diskret. Sie werden am Oberarm platziert und verbleiben dort bis zu zehn Tage. Der Sensor misst den Zuckerspiegel automatisch und sendet den aktuellen Wert an einen kleinen Empfänger oder an ein Smartphone beziehungsweise eine Smartwatch. Antwort 3 ist richtig.

Was können die Folgen eines schlecht behandelten Diabetes sein?

1. Durchblutungsstörungen, zum Beispiel der Nieren oder Augen.
2. Ein allgemeiner Leistungsabbau.
3. Die erhöhte Gefahr eines Herzschlags oder Herzinfarkts.

Ein permanent erhöhter Blutzuckerwert kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Die hohe Blutzuckerkonzentration schädigt die Gefässwände und es kommt dort zu Ablagerungen, also zu Arteriosklerose. Die Blutzirkulation im ganzen Körper wird zunehmend eingeschränkt, der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Organen wird reduziert. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

CHRISTIANE SCHITTNY ist Apothekerin und Fachjournalistin. Seit vielen Jahren schreibt sie Artikel für verschiedene Zeitschriften mit den Schwerpunkten Gesundheit, Naturwissenschaften, Ökologie und Reisen.

Rückenschmerzen?

DOLO-SPEDIFEN forte 400

**lindert akute Schmerzen
und wirkt entzündungshemmend**



NEU!

**ERHÄLTlich ALS GRANULAT
MIT COLA-ZITRONEN-AROMA**



400 mg x 10 Filmtabletten



400 mg x 10 Beutel Granulat

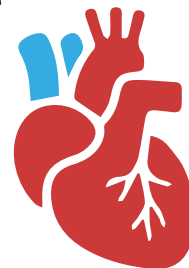
www.dolospedifen.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch

Zambon

Weshalb brauchen wir ein Herz?



Manchmal schmerzt es, wenn wir jemanden vermissen: das Herz. Doch es hat nicht nur deshalb ganz schön viel zu tun. Wusstest du, dass dein Herz bis zum Ende deines Lebens etwa drei Milliarden Mal schlägt?

Der Superheld unter den Muskeln

Umgerechnet macht das Herz etwa 100 000 Schläge pro Tag und 70 bis 100 in der Minute. Nie musst du dich darauf konzentrieren, es tut das ganz automatisch und ohne, dass du dich anstrengen musst. Das macht das Herz zu einem einzigartigen, anpassungsfähigen Power-Muskel,

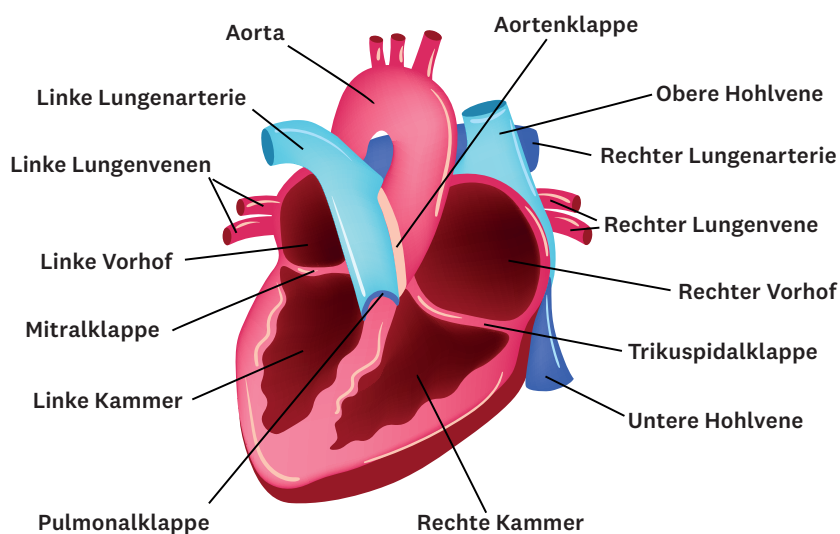
der rund um die Uhr gratis für uns arbeitet, und zwar Tag und Nacht, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Das ist doch mal eine tolle Leistung!

Wieso so fleissig?

Der Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser, davon hat das Blut einen Anteil von ungefähr sieben Prozent, also fünf bis sechs Sirup-Krüge voll

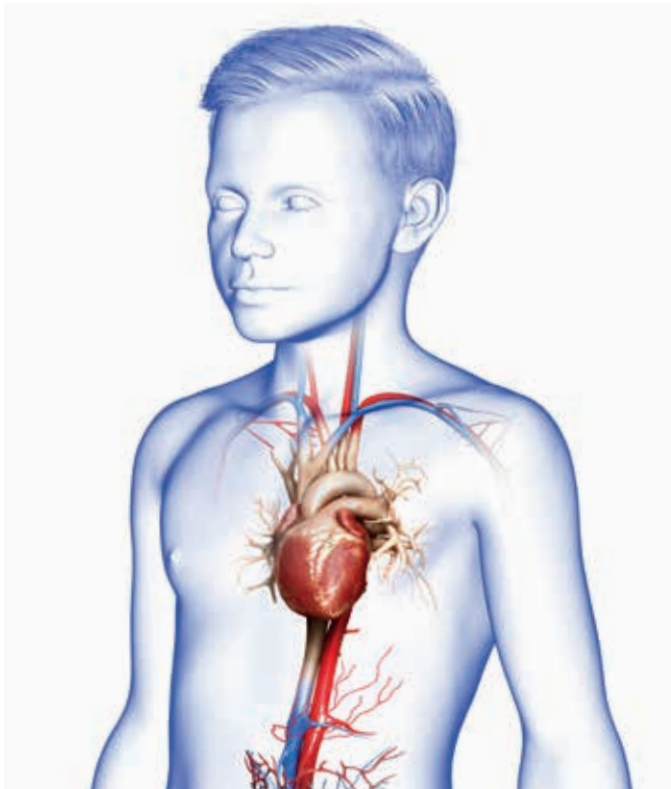
bei einem Erwachsenen. Das Blut hat viele überlebenswichtige Aufgaben: Es transportiert nämlich Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone zu allen Körperbereichen, auch der Haut und den inneren Organen. Damit sich das Blut aber überhaupt gegen die Schwerkraft im Körper bewegen kann, muss es vom Herzen durch die Adern gepumpt werden. Im Rahmen des Blutkreislaufs werden auch Abfallstoffe abtransportiert, damit sie ausgeschieden werden können und den Körper nicht krank machen. Hört das Herz auf so fleissig zu sein, sterben wir. Deshalb sollten wir immer gut auf unser Herz achten und darauf hören, was es uns sagt.

Anatomie des Herzens



Blaues Blut

Vielleicht kennst du den Ausdruck «Sie hat blaues Blut», um die adlige Herkunft einer Prinzessin zu betonen. In Wirklichkeit gibt es bei uns Menschen kein blaues Blut, dafür jedoch hellrotes und dunkelrotes. Wenn das Blut über die Arterien vom Herzen weggeführt wird, ist es hellrot. Sobald es zum Herzen zurückfließt, ist es dunkelrot, wie die Bühnenvorhänge in einem Kasperl-Theater. Dass sich während seinem Weg durch den Körper die Farbe



ändert, liegt daran, dass das Blut zunächst sauerstoffreich ist und dann nach und nach den Sauerstoff an die Zellen abgibt. Auf seinem Rückweg ist kaum mehr Sauerstoff vorhanden, weshalb das Blut dunkler wird. Übrigens gibt es zwar bei

uns Menschen kein blaues Blut, im Tierreich aber sehr wohl: Tintenfische gehören zu so einer Gattung. Wer weiss, vielleicht sind sie ja verwunschene Prinzen? <

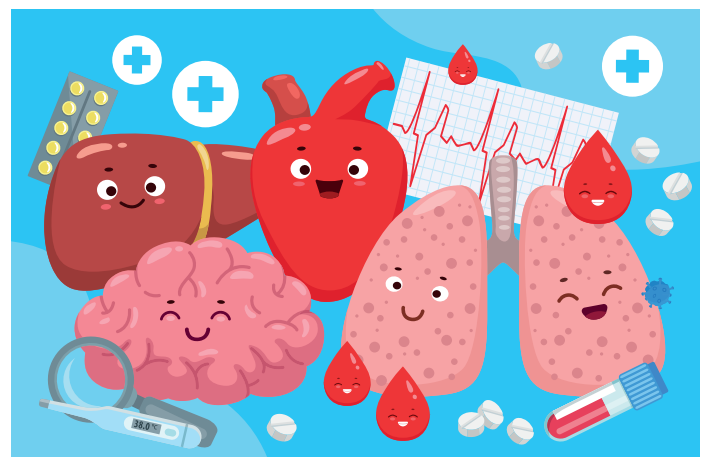
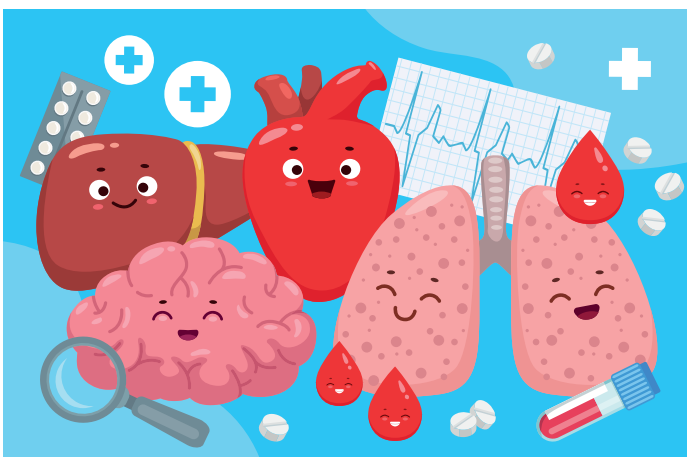
TANJA BÄRTSCHIGER, PHARMA-ASSISTENTIN



Hast du das gewusst?

- > Das Herz pumpt täglich ungefähr 7500 Liter Blut durch den Körper. Das entspricht 30 Badewannen voller Blut!
- > Wenn man alle Blutgefäße aneinanderreihen würde, ergäbe das einen Strang, der länger ist als der doppelte Umfang der Erde.
- > Die rechte Seite des Körpers pumpt Blut zu den Lungen, die linke Seite pumpt es zum Rest des Körpers.
- > Dein Herz ist zwar kein ferngesteuertes Auto, aber es funktioniert tatsächlich auch mittels elektrischer Impulse.
- > Damit das Blut in die richtige Richtung fließt, hat das Herz vier Klappen, die sich bei jedem Herzschlag öffnen und schliessen.
- > Es dauert nur 20 Sekunden, bis das Blut einen vollständigen Kreislauf durch den Körper beendet hat.

Finde die 10 Unterschiede





Mit Hunden entspannt in die Ferien reisen

Die Herbstferien stehen vor der Tür und die Reisevorbereitungen laufen bei vielen auf Hochtouren. Häufig dürfen Hunde ihre Zweibeiner mit in die Ferien begleiten. Gemeinsame Abenteuer in neuer Umgebung stehen bevor. Doch damit die Freude nicht getrübt wird, will so eine Reise gut vorbereitet sein.

TEXT: DR. MATTHIAS SCHOLER

Lange bevor das Auto oder Wohnmobil gepackt werden kann, muss an die Bedürfnisse des vierbeinigen Familienmitglieds gedacht werden. Dazu gehört sicherzustellen, dass sämtliche grenztierärztlichen Vorschriften eingehalten werden. Nicht nur für das Zielland, sondern auch für die Länder, die man auf der Reise dorthin durchquert. Dazu zählen unter anderem ein Heimtierpass, Impfungen und teilweise

sogar ein Nachweis für erfolgte Parasitenbehandlungen. Damit die Reise entspannt vor sich geht, muss auch ein sicherer, gut belüfteter Platz für das Tier im Fahrzeug reserviert werden – der Schoss eines Mitreisenden ist dafür im Gegensatz zu einer Transportbox ungeeignet.

Übelkeit beim Reisen vorbeugen

Viele Tiere werden während der Fahrt aufgrund einer Kombination von Stress und Bewegungsübelkeit



reisekrank. Dagegen helfen unter anderem in Apotheken und Tierarztpraxen frei verkäufliche, pheromonhaltige Halsbänder oder Sprays. Diese basieren auf einem Botenstoff, mit dem die Welpen während dem Milchtrinken bei der Mutter in Kontakt kommen und der sie beruhigt. Dieser Effekt bleibt auch bei erwachsenen Tieren bestehen.

Als weitere natürliche Möglichkeit zur Beruhigung dienen verschiedene phytotherapeutische oder homöopathische Wirkstoffe wie Bachblüten oder Nux vomica. Von Schlafmitteln oder Angstlösern ist ohne vorgängige tierärztliche Konsultation dringend abzuraten.

Parasitenschutz und Reiseapotheke

Grundsätzlich gilt: je wärmer das Wetter, desto mehr blutsaugende Parasiten. Dazu zählen hauptsächlich Zecken- und Stechmückenarten, die bei uns in der Schweiz nicht vorkommen. Diese Parasiten können während des Blutsaugens Erreger auf die Tiere übertragen, die zum Teil lebensbedrohliche Krankheiten auslösen. Diese Erkrankungen werden häufig umgangssprachlich als «Mittelmeerkrankheiten» bezeichnet.

Spezielle Mittel mit parasitenabweisender Wirkung schützen Hunde wirkungsvoll gegen Zecken- und Mückenstiche. Lassen Sie sich deshalb vor der Abreise von einer Fachperson beraten, welche Parasiten in der gewählten Urlaubsregion das grösste Risiko darstellen und welche prophylaktischen Massnahmen sinnvoll sind.

Bereiten Sie zudem eine kleine Reiseapotheke für Ihren Vierbeiner vor. Dazu gehören neben einer Zeckenzange Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Augen- und Ohrenreiniger sowie ein Fieberthermometer. Je nach geplanten Aktivitäten oder individuellen Bedürfnissen kann eine solche Reiseapotheke entsprechend erweitert werden.



Im Auto sollten Tiere immer in einer Transportbox reisen – keinesfalls auf dem Schoss!

Import von Tieren in die Schweiz

Die oben erwähnten Ratschläge bezüglich einer frühzeitigen Information über grenztierärztliche Bestimmungen gelten übrigens genauso in umgekehrter Richtung: Eine allfällige Mitnahme eines herrenlosen Tieres zurück in die Schweiz sollte gut überdacht und vorbereitet sein. Denn auch bei einem Grenzübertritt zurück ins Heimatland sind die gültigen Regelungen zu beachten. Lassen Sie zudem ein Findeltier immer in einer Tierarztpraxis im Ferienland gründlich untersuchen. Viele Krankheiten brechen erst zu Hause aus und dann wird aus den Traumferien rasch ein Albtraum. <

DR. MED. VET. MATTHIAS SCHOLER ist Tierarzt, Redakteur und Wissenschaftsjournalist. Er schreibt seit vielen Jahren für *astreaAPOTHEKE* über Themen rund ums Tier.

Anima Strath®

Natürliches Aufbaumittel für alle Tiere

Jetzt kaufen

- Stärkt die Abwehrkraft**
- Verbessert die Vitalität**
- Für ein gesundes Fell**
- Fördert die Gesundheit**

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel
Einsendeschluss: 30. September 2024. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie eine von vier Sonic Ultimate im Wert von je CHF 129.90

med. Erholungsstätte	Nachtvögel	die Gesetzbücher Moses		Trinkbedürfnis habend		frz.: ihre, seine Mz.	Schreitvögel		Erfinder e. Blas-instruments †		eigenständig, unabhängig	urzeitl. Meer	chines.: Weg	männl. Fürwort	Kurzstreckenlauf
			11			frz. Weissbrote				2					
archit. Plan aus d. Frontansicht		Gebäudeverzierung		erneutes Mischen e. Aufnahme					altes engl. Hohl-mass		US-Western-legende † (Wyatt)				
						Stockwerk		Postgebühr				3		engl.: Gott	
			6	Wahrzeichen v. Schaffhausen		balt. Osteuropäerin				8	senegal. Musiker (Ismael)		US-Soldat (ugs.)		
Buch der Bibel	Büroangestellter		zentraler Punkt	1				Vieleck							
Kissenhülle						alter Musik-hit		Merkzettel Mz.					Abk.: Dezitonne		
Internetkürzel USA		nicht gesund		alt Bundesrat (Adolf)											
Trikot-hemd	Brennstoff						9	über-treten, sich ver-gehen							
					4	trompe-tenarti-ges In-strument		Frauen-name							
Hygiene-produkt	Kauerhaltung			Lebe-wesen											
															7
Zugma-schine (Kw.)				weibl. Borsten-tier		röm. 4									
Zch. f. Tech-netium		10	das Unsterb-liche												
peinl. Vorfal-l, Skandal								frz.: er							
ital. Tonbez. für das D			träi-nieren, proben												

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Juli /August-Ausgabe lautet:
AROMATHERAPIE

Für mein schönstes Lachen

Schallzahnbürste
TRISA Sonic Ultimate

- 3 Reinigungsmodi
- 4-Quadranten-Timer
- Visuelle Andruckkontrolle

Finest Swiss Oral Care

Sie fragen, wir antworten

«Können Sie mir Tipps geben, wie meine etwa fünf Zentimeter lange Narbe am Knie möglichst schnell wieder unsichtbar wird? Können Sie mir auch erklären, warum nicht jede Wunde eine Narbe hinterlässt?»

Die Apothekerin: «Wunden, bei denen nur die obere Hautschicht geschädigt ist, heilen in der Regel ohne Narbenbildung ab. Wenn jedoch tiefere Hautschichten betroffen sind, verhält es sich anders: Zur Behebung des Defekts wird ein Gewebe gebildet, das sich in seiner Struktur von derjenigen der normalen Haut unterscheidet. Es ist weniger elastisch, meist heller als die gesunde Haut und bleibt zunächst als sichtbare Narbe bestehen.

Nach etwa zwei Wochen ist eine Narbe so weit verheilt, dass man mit der Narbenpflege beginnen kann. Das Gewebe sollte zweimal täglich während einiger Minuten sanft gegenüber dem Untergrund bewegt und massiert werden, idealerweise in alle Richtungen, wobei die Narbenränder aber nicht auseinandergezogen werden dürfen. Anschliessend wird eine spezielle Narbencreme aufgetragen und sanft einmassiert.

Achtung: Die Narbe ist anfangs noch sehr empfindlich und sollte im ersten Jahr gut vor Sonnenlicht geschützt werden, am besten mit einem Pflaster oder mit einer Sonnencreme mit sehr hohem Sonnenschutzfaktor. Auch wenn sich die Optik einer Narbe durch eine adäquate Pflege stark verbessern lässt: Völlig unsichtbar wird sie leider meist nicht.» <

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



Produkttipps



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Biotin-Biomed plus enthält wertvolle Nährstoffe, die zur Stärkung von Haaren und Nägeln von innen beitragen. Mit nur einer Kapsel pro Tag werden die Haar- und Nagelwurzeln optimal versorgt. Zudem sind die Kapseln vegan, laktose- und glutenfrei. Gönnen Sie Ihren Haaren und Nägeln Biotin-Biomed plus!

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biotin.ch



Vagisan Milchsäure

Mit Vagisan Milchsäure erfolgt eine schnelle und effektive Ansäuerung des Scheidenmilieus mit Angleichung an den normalen pH-Wert der Scheide. So werden auch alkalische Körperflüssigkeiten wie Blut oder Sperma (deren pH-Wert jeweils über 7 liegt) rasch «aufgefangen».

**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.**

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com



17'235 Follower

**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum Check anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung