



astrea

apotheke

Immunsystem:

Gestärkt in die kalte Jahreszeit

Wohlbefinden:

Wellness für Körper und Geist

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Neu mit Kinderposter

Brustkrebs

Erkennen und behandeln





Gut für dich, gut für alle.

Bei uns als nicht-profitorientierter Verein profitieren alle, zum Beispiel von vorzüglicher medizinischer Grundversorgung.

CONCORDIA
gemeinsam gesund

Erstklassige
Gesundheits-
beratung:

4.8 / 5
Punkten

Liebe Leserin, lieber Leser

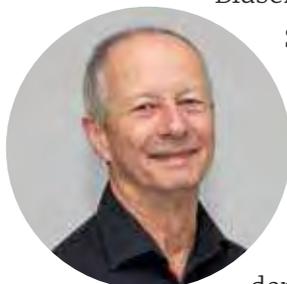
Wahrscheinlich kennen Sie alle eine Person in Ihrem Bekann- tenkreis, die an Brustkrebs erkrankt ist oder war. Denn jedes Jahr erhalten 6500 Frauen in der Schweiz diese Diagnose. In unserem Leitartikel zeigt Anna Zahno von der Krebsliga Schweiz auf, wann eine Abklärung sinnvoll ist, welche Faktoren die Entstehung von Brustkrebs begünstigen, welche Behand- lungsmöglichkeiten es heute gibt und wo sich Betroffene und Angehörige beraten lassen können.

Die häufigste Krebsneuerkrankung betrifft die Männer: Rund 7400 erkranken jährlich an Prostatakrebs. Wir zeigen, welche Aufgaben die sogenannte Vorsteherdrüse hat und welche Symptome eine Vergrösserung – ob gut- oder bösartig – auslösen kann. Wichtig ist, die Symptome rechtzeitig abzuklären und sich regelmässig untersuchen zu lassen.

Harninkontinenz kann nicht nur ein Frühsymptom einer ver- grösserten Prostata sein. Sehr häufig sind Frauen von einer Blasenschwäche betroffen. In unserem Quiz können

Sie Ihr Wissen über diese Krankheit testen, von der in der Schweiz fast jede 20. Person betroffen ist.

Weitere Artikel befassen sich ausführlich mit dem Immunsystem, dem Schnarchen und der Funktion des Speichels für die Zahngesundheit.



Eine ebenso unterhaltsame wie bereichernde Lektüre wünscht Ihnen

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Gesamtauflage

111000 Ex.

Ausgabe

10 - Oktober 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

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



Stärkung des Immunsystems: Die entscheidende Rolle des Darms

Leiden Sie an wiederkehrenden Entzündungen der Nebenhöhlen oder der Bronchien? Ein Mittel zur Steigerung der körpereigenen Abwehr (Immunstimulanz) kann das Immunsystem günstig beeinflussen. Wussten Sie, dass der Darm für das Immunsystem von grosser Bedeutung ist?

Wie der Darm die Gesundheit schützt

Im Darm gibt es spezielle Zellen, die das Immunsystem des ganzen Körpers beeinflussen. Diese Zellen erkennen und bekämpfen schädliche Keime, während sie nützliche Bakterien in Ruhe lassen.

Der Darm hat eine natürliche Schutzschicht, die verhindert, dass Krankheitserreger in die Blutbahn gelangen. Dabei spielen auch die Darmbakterien eine wichtige Rolle. Sie helfen den Immunzellen, besser zu arbeiten. Zum Beispiel können sie die Produktion von Abwehrstoffen anregen. Diese Abwehrstoffe werden dann über das Blut und das Lymphsystem in andere Schleimhäute, wie die der Atemwege, transportiert.

Gesunde Ernährung für ein starkes Darmmikrobiom

Eine gute Zusammensetzung der Darmbakterien kann durch die Ernährung unterstützt werden.

Ballaststoffe dienen vielen Bakterienarten als Nahrungsgrundlage:

- > Vollkornprodukte wie Haferflocken und Vollkornbrot
- > Resistente Stärke (z. B. kalte Kartoffeln)
- > Gemüse (z. B. Artischocke, Chicorée)

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect ist ein Immunstimulanz (Mittel zur Steigerung der körpereigenen Abwehr) und enthält natürlich vorkommende Bakterien, die das Immunsystem günstig beeinflussen. Es dient zur Behandlung von immer wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege, besonders bei Entzündungen der Nebenhöhlen und der Bronchien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.





6

Titelthema

6 Brustkrebs erkennen und behandeln

Gesundheit

- 11 Immunsystem stärken
- 14 Die Prostata und ihre Erkrankungen
- 18 Testen Sie Ihr Wissen: Blasenschwäche
- 28 Themenserie Herz: Wertvoller Austausch mit Betroffenen
- 33 Zahngesundheit: Hilfe, wenn die Spucke wegbleibt!
- 38 Wellness für Körper und Geist

Interview

30 Schnarchen ist nicht Schicksal

Ernährung

36 So gesund sind Pilze

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: «Welches Essen tut mir gut?»
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

Ihre Apotheke

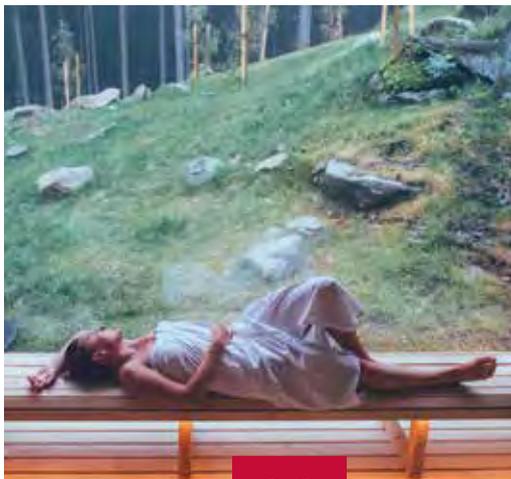
- 25 Lästiger Husten?
In der Apotheke erhalten Sie nicht nur Hustenbonbons
- 40 Rat aus der Apotheke: Rheumatische Beschwerden



11

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 10 Produkttipps
- 32 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel



38

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



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



A close-up photograph of a woman's hands performing a self-examination of her breast. She is wearing a white t-shirt. Her right hand is placed on her left breast, and her left hand is positioned to feel the underarm area. The background is a plain, light grey color.

Brustkrebs erkennen und behandeln

In der Schweiz erkranken jährlich 6500 Frauen und 50 Männer an Brustkrebs. Ab 50 Jahren steigt das Risiko für die Krankheit.



TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Brustkrebs löst bei jeder Frau Ängste aus. Die Heilungschancen sind besser, wenn er früh erkannt wird. Anna Zahno, Leiterin des Informations- und Beratungsdiensts der Krebsliga Schweiz, empfiehlt Frauen deshalb, die Früherkennungsprogramme zu nutzen und auf Veränderungen an den Brüsten zu achten.

Anzeichen für Brustkrebs

Die meisten Frauen sind alarmiert, wenn sie einen Knoten in der Brust oder der Achselhöhle ertasten. Brustkrebs kann aber auch zur Vergrösserung oder Veränderung der Form oder Hautfarbe (Rötung) einer Brust führen. Dellen in der Haut, das Einziehen oder Entzünden der Brustwarze sowie das Austreten von Flüssigkeit bei Frauen, die nicht schwanger sind oder stillen, können ebenfalls Anzeichen für Brustkrebs sein.

Anna Zahno rät Frauen, Veränderungen immer abklären zu lassen: «Manchmal steckt etwas Harmloses dahinter.» Brustkrebs führt jedoch nicht immer zu Veränderungen der Brust oder zu einem Knoten. Deshalb ist es wichtig, dass Frauen auch ohne Symptome ab 50 Jahren regelmässig eine Mammografie-Untersuchung durchführen lassen.

Risikofaktoren für Brustkrebs

Das Risiko für Brustkrebs kann genetisch bedingt erhöht sein. Dies gilt bei der Genmutation BRCA1 und BRCA2. Fünf bis zehn Prozent der Frauen mit Brustkrebs sind von diesen oder weiteren bekannten Mutationen betroffen.

Brustkrebs kann aber auch familiär gehäuft ohne Genmutation auftreten. Erkrankt die Mutter, Schwester oder Tochter, steigt das eigene Risiko. Häufig trifft Brustkrebs jedoch Frauen, die weder genetisch noch familiär vorbelastet sind und gesund leben.

Der Lebensstil spielt bei allen Krebserkrankungen eine gewisse Rolle. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, das Halten eines normalen Körpergewichts und der Verzicht auf Tabak und Alkohol reduzieren das Risiko.

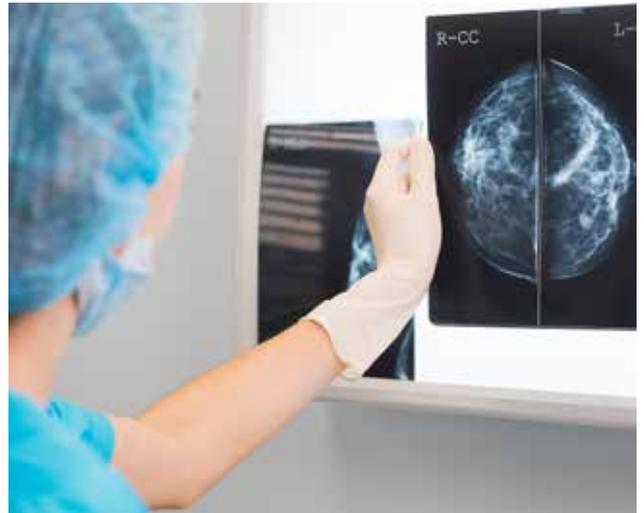
Diagnose von Brustkrebs

Bei Verdacht auf Brustkrebs werden eine Mammografie und oft zusätzlich ein Ultraschall durchgeführt. «Bei sehr dichtem Brustgewebe kann anstelle einer Mammografie auch ein MRI gemacht werden», weiss Anna Zahno. Erhärtet sich der Verdacht, wird eine Gewebeprobe entnommen und auf Brustkrebszellen untersucht. Je nach Situation wird abgeklärt, ob der Tumor bereits Ableger (Metastasen) gebildet hat, zum Beispiel in der Leber, Lunge oder in den Knochen.

Behandlung von Brustkrebs

Die Brustkrebstherapie hängt vom Stadium der Erkrankung ab und erfolgt individuell und personalisiert. Anna Zahno dazu: «Kann der Tumor mit einem Sicherheitsabstand entfernt werden, wird oft brusterhaltend operiert und danach bestrahlt.» Bei einem aggressiven Tumor oder in einem fortgeschrittenen Stadium braucht es häufig zusätzlich eine Chemotherapie vor oder nach der Operation.

Bei hormonabhängigen Krebszellen wird eine antihormonelle Behandlung während fünf bis zehn Jahren empfohlen. Bei Brustkrebs mit Metastasen kommt je nachdem eine Immuntherapie oder eine zielgerichtete Therapie zum Einsatz. Oft werden die Behandlungen gleichzeitig oder nacheinander verabreicht. Die Krebsliga empfiehlt, eine Behandlung möglichst in einem zertifizierten Brustzentrum durchführen zu lassen.



Bei Verdacht auf Brustkrebs wird in der Regel als Erstes eine Mammografie durchgeführt.

Hilfreich während der Behandlung

Vielen Frauen tut Bewegung wie Yoga oder Walking während der Therapie gut. Dadurch nimmt die Müdigkeit während der Behandlung ab und das Risiko für eine Rückkehr des Tumors sinkt. Manchen Frauen hilft es, wenn sich ihr Alltag während der Behandlung nicht verändert. Andere brauchen mehr Zeit für sich.

Bei Müdigkeit und Erschöpfung



Eisen aus Koji- Pilz



+ Vitamin C aus Acerola
+ fermentierte Kräuterhefe

Natürlich mehr Energie.



Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Strath[®]
bio-strath.com



Susanna Steimer Miller

ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform baby-und-kleinkind.ch.

Brustamputation und -aufbau

Heute werden drei von vier Brustkrebspatientinnen brusterhaltend operiert und danach bestrahlt. Die Bestrahlung ist laut Anna Zahno notwendig, um allfällig noch vorhandene Tumorzellen abzutöten. Eine Brustamputation (Mastektomie) ist oft notwendig, wenn mehrere Knoten über die Brust verteilt sind oder ein sehr grosser Tumor vorhanden ist, ein entzündlicher oder sehr aggressiver Brustkrebs vorliegt oder der Tumor bereits in die Haut oder den Brustkorb eingewachsen ist.

Manche Frauen verzichten nach einer Brustamputation auf den Aufbau einer Brust und verwenden Silikonprothesen im BH. Besteht der Wunsch nach einem Aufbau der Brust, kann sofort nach der Mastektomie ein Silikonimplantat eingesetzt werden. Eine Brust kann je nach Konstitution der Frau auch mit Eigengewebe, zum Beispiel vom Bauch, aufgebaut werden. Diese Option erfordert meist mehrere Eingriffe und erfolgt häufig nicht sofort nach der Mastektomie.

Überlebenschance bei Brustkrebs

Heute leben 88 Prozent der Frauen fünf Jahre nach der Erkrankung. Immer mehr Frauen können geheilt werden. Die Früherkennung erhöht die Heilungschance. Anna Zahno weist darauf hin, dass aber immer noch Frauen an Brustkrebs sterben, vor allem bei aggressiven Tumoren.

Hilfe bei Brustkrebs

Brustkrebs führt zu einer Veränderung des Körperbilds. Viele Frauen haben Mühe mit dem Haarverlust und der veränderten oder fehlenden Brust. Anna Zahno erklärt: «Brustkrebs greift das Frausein an und kann die Paarbeziehung belasten.» Vielen Frauen tue es gut, wenn sie sich mit einer Fachperson des Krebstelefon austauschen können, auch wenn diese keine Therapieempfehlungen abgeben kann. Das Krebstelefon der Krebsliga Schweiz informiert und berät Betroffene, Angehörige und Interessierte zu allen Fragen rund um Krebs. Das Angebot ist für Anrufende kostenlos. < Portrait: zVg

Produkttipps



Blasenentzündung? Es muss nicht immer ein Antibiotikum sein!

Für von Blasenentzündung betroffene Frauen gibt es eine wirksame Therapie ohne Antibiotika – FEMANNOSE® N. Es enthält den natürlichen Einfachzucker D-Mannose, welcher sich an die entzündungsverursachenden E-coli-Bakterien bindet. Dadurch werden die Keime inaktiviert und mit dem Urin ausgeschwemmt.

FEMANNOSE® N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und auch zur Vorbeugung. Es wirkt rasch in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

Medizinprodukt CE 0426, bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
femannose.ch



Inko- und Wundgerüche effizient mit Skyvell bekämpfen!

Skyvell enthält natürliche ätherische Öle und keinen Alkohol. Sprühen Sie das Skyvell-Spray in die Luft oder auf alle Oberflächen. Sie können es überall da verwenden, wo Sie auch Wasser aufsprühen würden. Bei Sofas, Gardinen, Behandlungsliegen, Rollstühlen, Polstern usw. beseitigt das Spray alle schlechten Gerüche, ohne Rückstände zu hinterlassen. Skyvell ist Air Label Score A+ zertifiziert. A+ steht für sehr geringe Emissionen an die Raumluft.

Skyvell AG
4054 Basel
skyvell.com



Immunsystem stärken

Ein geschwächtes Immunsystem kann Erreger weniger effektiv abwehren, die Anfälligkeit für Krankheiten steigt. Die gute Nachricht: Das Immunsystem lässt sich mit Lebensstilmassnahmen positiv beeinflussen.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Wenn Sie sich häufig müde oder abgeschlagen fühlen, sich nicht so wie üblich konzentrieren können und scheinbar jeden infektiösen Keim aufschnappen, den ein gut gefüllter öffentlicher Nahverkehr so zu bieten hat, dann könnte ein geschwächtes Immunsystem dahinterstecken.

Die Ursachen sind vielfältig. Eine angeborene Immunschwäche beruht auf einem genetischen

Defekt und ist glücklicherweise sehr selten. Grunderkrankungen wie Infektionen oder Krebserkrankungen können sich ebenfalls auf das Immunsystem auswirken. Zudem arbeiten unsere Abwehrkräfte im Alter ein bisschen langsamer. In vielen Fällen ist es jedoch einfach eine ungesunde Lebensweise, welche die Leistungsfähigkeit des Immunsystems beeinträchtigt: (zu) häufiger Konsum von Alkohol und Nikotin, (dauerhafter) Stress, zu wenig Bewegung, ein gestörter Schlaf oder eine nährstoffarme Ernährung.

GENIAL
KOMFORTABEL



Besserer Schlaf, weniger Stress

Das heisst im Umkehrschluss aber auch, dass wir es grundsätzlich selbst in der Hand haben, unsere Abwehrkräfte zu stärken (insbesondere im Alter!).

Im Schlaf zum Beispiel entledigt sich das Gehirn nicht nur über das Lymphsystem (quasi die Müllabfuhr des Gehirns) aller Abbauprodukte, die es nicht mehr benötigt, sondern in dieser nächtlichen Ruhephase steigt auch die Zahl der natürlichen Abwehrzellen. Klappt der Schlaf von allein nicht so wie gewünscht, können sanfte Pflanzenstoffe helfen: Präparate mit Baldrian, Lavendel und Passionsblume haben eine beruhigende und damit schlaffördernde Wirkung, während Melatonin den Tag-Nacht-Rhythmus zu regulieren hilft.

Nicht jeder Stress ist automatisch negativ, aber wer sich über die Massen belastet, tut seinen Abwehrkräften nichts Gutes – denn die bei Stress ausgeschütteten Hormone wie Cortisol unterdrücken das Immunsystem. Empfohlen werden hier Meditation oder Yoga, um sich wieder stärker auf das eigene Ich zu konzentrieren.

Mehr Bewegung, gesündere Ernährung

Es mag abgedroschen klingen, hat aber an seiner Richtigkeit nichts verloren: Ausreichend Bewegung und die ausgewogene Ernährung sind zwei der wichtigsten Eckpfeiler für die Stärkung der Abwehrkräfte. Zuerst zur Bewegung: Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Gehen oder Schwimmen. Denn die schonende Muskeltätigkeit



Erhältlich
in Apotheken
und Drogerien



Vitamin D₃
in der innovativen Tropftube
unterstützt Ihr Immunsystem.

Unkomplizierte und
praktische Einnahme.

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





Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinerjournalistin. 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.

**Gemüse und Obst:
schön langsam mehr davon**

Seien wir ehrlich: Die wenigsten Menschen schaffen es, sich an die Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation zu halten und täglich drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst zu verzehren. Das sollte jedoch niemanden davon abhalten, kleine Änderungen in der Ernährung durchzuführen: ein Apfel oder eine Banane statt der Kekse in der Pause, hin und wieder die Chips am Abend durch Gemüsestreifen ersetzen oder neue Rezepte mit mehr Gemüse ausprobieren. Nicht die Perfektion zählt, sondern der Fortschritt!

regt nicht nur Herz und Blutgefässe an, sondern eben auch das Immunsystem und hilft somit dabei, es «fit» zu halten; zudem werden bei Sport Stresshormone abgebaut. Achtung: Nicht die Regenerationsphasen vergessen, damit sich Muskeln und Immunsystem von diesem Reiz gut erholen können.

Die Ernährung wiederum sollte möglichst abwechslungsreich und bunt sein mit viel frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, öligem Fisch und Hülsenfrüchten. Wer sich schwer tut mit diesen Empfehlungen, sollte zumindest darauf achten, eine weniger gute Diät mit den entsprechenden Mikronährstoffen zu ergänzen: Vitamin C und Zink spielen beispielsweise eine besonders grosse Rolle für die Funktionsfähigkeit der Immunzellen, aber auch Selen, Calcium, Kupfer, Vitamin A, B₂ und B₁₂, Vitamin D sowie E tragen dazu bei. Noch ein Tipp: Um speziell die Schleimhaut des Atemtrakts im täglichen Kampf gegen Eindringlinge aller Art zu unterstützen, eignen sich Biotin und Niacin. <

Portrait: zVg

MEIN IMMUN-DRINK



VITAMIN C & D SELEN & ZINK

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

www.immun-biomed.ch

Vitamin D₃, 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.



Die Prostata und ihre Erkrankungen

Die Prostata ist ein Organ, das Männern vorbehalten ist und nur ihnen Probleme wie eine Vergrößerung, Krebs und Entzündung macht.

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Die Prostata, die sogenannte Vorsteherdrüse, ist ein Organ, das nur bei Männern vorkommt und deshalb nur ihnen gesundheitliche Probleme bereiten kann – vor allem im Alter.

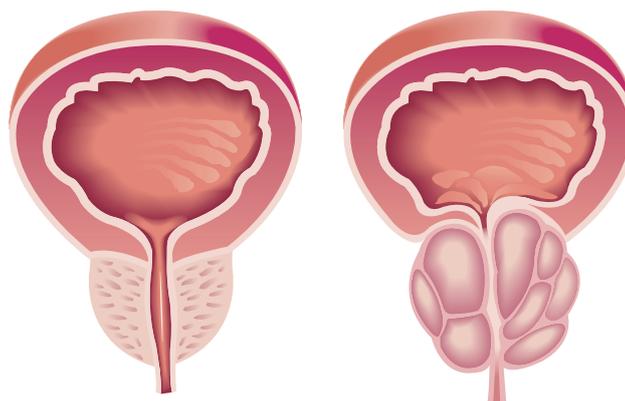
Das kastanienförmige Organ liegt direkt unterhalb der Harnblase. Der Anfang der Harnröhre, die den Urin ableitet, führt durch die Prostata hindurch und die Enden der beiden Samenleiter münden in der Harnröhre.

Die Prostata hat zwei wichtige Funktionen und fungiert dabei wie eine Weiche. Sie ist einerseits an der Harnentleerung beteiligt, indem sie den Urin durch die Harnröhre der Ausscheidung zuführt. Andererseits spielt sie eine

wichtige Rolle bei der Fortpflanzung und Ejakulation. Sie bildet ein Sekret, das einen Anteil der Samenflüssigkeit darstellt. Die basische Flüssigkeit hilft den Spermien dabei, im sauren Milieu der Vagina zu überleben und erfolgreich zur Eizelle zu gelangen.

Prostatavergrößerung

Ein älterer Kunde in der Apotheke sagte mir kürzlich: «Es ist schön, alt zu werden, aber es ist weniger schön, alt zu sein.» Es heisst auch, wenn Männer altern, werden sie interessant. Gleichzeitig sehen sie sich mit mühseligen gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert. Eine davon ist die gutartige Vergrößerung der Prostata mit Beschwerden wie einer



Normale Prostata

Vergrösserte Prostata

verzögerten Harnentleerung, einem schwachen Harnstrahl, einem Harnstottern und einem häufigen Harndrang bis zur Inkontinenz.

Von der Prostatahyperplasie sind etwa 50 Prozent der Männer über 50 Jahre und 80 Prozent der Männer über 80 Jahre betroffen. Die Vergrößerung des Organs beeinträchtigt die Funktion der Harnröhre und löst so die Schwierigkeiten bei der Blasenentleerung aus.

Die Diagnose soll unbedingt in ärztliche Behandlung gestellt werden, denn andere und

teils gefährliche Krankheiten wie beispielsweise ein Prostatakrebs, Diabetes und eine Reizblase können ähnliche Beschwerden hervorrufen.

Glücklicherweise stehen für die Behandlung wirksame Medikamente zur Verfügung. Dazu gehören auch pflanzliche Mittel wie Extrakte aus den Früchten der Sägepalme, die häufig verabreicht werden und bis auf Verdauungsbeschwerden in der Regel gut verträglich sind.

**NEU
PRAKTISCHES
FORMAT**



Bei Magen-Darm-Grippe

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
zur symptomatischen Behandlung
von akutem Durchfall

Probiotikum auf Hefebasis

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

Zambon Schweiz AG

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

Die sogenannten Alphablocker wie Tamsulosin führen rasch zu einer Besserung der Symptome. Sie senken gleichzeitig den Blutdruck, was unerwünschte Wirkungen wie Schwindel und fühlbare Herzschläge auslösen kann.

5 α -Reduktasehemmer wie Finasterid und Dutasterid reduzieren nach etwa drei bis sechs Monaten die Grösse der Prostata, indem sie die Wirkungen der männlichen Sexualhormone unterdrücken. Sie können sich allerdings auf die Libido und die Potenz auswirken und Ejakulationsstörungen auslösen. Wer von solchen Nebenwirkungen abgeschreckt wird, dem stehen als Alternative verwandte Wirkstoffe von Viagra® zur Verfügung, die ebenfalls bei der Prostatavergrösserung verwendet werden und gegenteilig wirken.

Prostatakrebs

Der Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten. Er kann ähnliche Beschwerden der Harnentleerung verursachen wie die gutartige Prostatavergrösserung. Gleichzeitig kann Blut im Urin und in der Samenflüssigkeit vorkom-

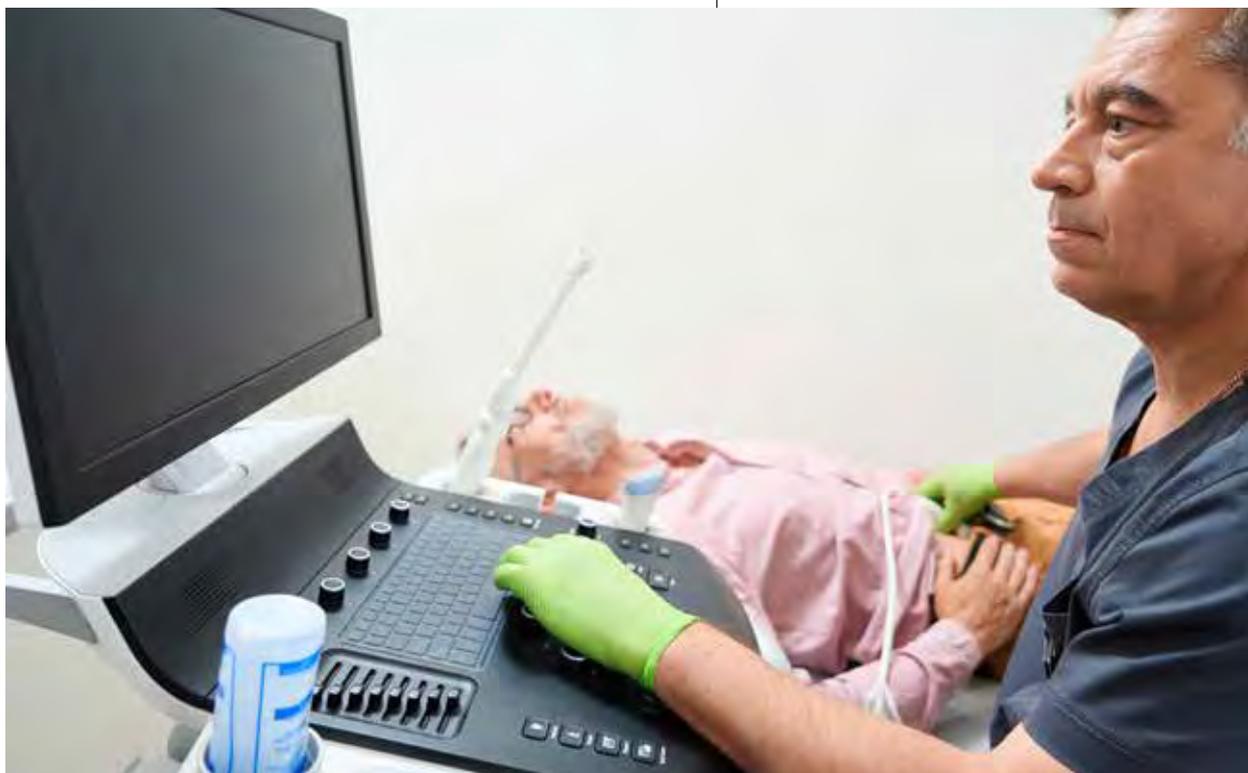
men und der Krebs kann Schmerzen auslösen sowie zu einem Gewichtsverlust führen.

Verursacht wird er wie jede Krebserkrankung von einem übermässigen Zellwachstum. Eine gute Nachricht ist, dass er oft nur lokal in der Prostata vorkommt und so vergleichsweise gut behandelbar ist. Er kann allerdings auch metastasieren und Ableger in die Umgebung und in verschiedene Organe streuen.

Die Behandlung kann eine chirurgische Entfernung der Prostata, eine Strahlentherapie und Medikamente beinhalten. Ein Ziel der medikamentösen Therapie ist die Blockade der männlichen Sexualhormone, die für das Wachstum des Krebses entscheidend sind.

Prostataentzündung

Die Prostataentzündung wird oft von einer Infektion der Drüse mit Bakterien ausgelöst. Sie äussert sich ähnlich wie eine Blasenentzündung mit Schmerzen und einem Brennen beim Wasserlösen, Blut im Urin und Schmerzen. Aufgrund der Gefahr von Komplikationen soll sie umgehend mit Antibiotika behandelt werden. <



Die Prostata kann unter anderem mittels Ultraschall untersucht werden.

Schluss mit Zahnproblemen und lockeren Prothesen

Neue Therapieoption jetzt auch in der Schweiz verfügbar Der Wunsch vieler Menschen mit Zahnproblemen oder schlecht sitzenden Prothesen lautet: «Feste Zähne an einem Tag»! Mit einem individuellen Implantat, das für jeden Patienten separat hergestellt wird, ist es jetzt auch in der Schweiz möglich, selbst in schwierigen Fälle zu helfen.

Bewährte Therapieoptionen seit über 45 Jahren

«Feste Zähne an einem Tag», ein Behandlungskonzept, das im Implantatzentrum Bern vor über 45 Jahren entwickelt wurde, ist als Steg-Prothese mittlerweile weltweit bewährt und bekannt. Dabei werden dem Patienten am Vormittag in der Regel 4 bis 6 Zahnimplantate im Unter- und/oder Oberkiefer eingepflanzt. Am späten Nachmittag des gleichen Tages werden die Implantate mit einem in der Zwischenzeit im Dentallabor hergestellten Gold-Steg verblockt und eine Prothese mit sog. Reitern auf dem Steg fixiert. Der Patient kann am selben Tag wieder problemlos kauen und beißen, ohne Angst haben zu müssen, dass sich seine Prothese bewegt. Auch die all-on-4®-Methode, eine Weiterentwicklung der Steg-Methode, die seit ca. 25 Jahren angewandt wird, bietet vielen Menschen mit Zahnproblemen eine sichere Option, an nur einem einzigen Tag wieder feste Zähne zu erhalten. Der Behandlungsablauf entspricht dem der Steg-Prothese, jedoch wird anstelle der herausnehmbaren Prothese eine feste Brücke auf die 4/6 Implantate verschraubt, die der Patient nicht mehr entfernen kann.

Weiterentwicklung für schwierige Fälle

Für die oben genannten Behandlungsmöglichkeiten muss in der Regel dort, wo die Implantate eingesetzt werden, ausreichend Knochen in Höhe, Breite und Tiefe vorhanden sein. Zwar gibt es heutzutage diverse, erfolgreiche Möglichkeiten eines sog. Knochenaufbaus (Augmentation), aber nach langer Zahnlosigkeit gibt es Fälle, in denen eine Augmentation nicht das gewünschte Ergebnis bringt. Für diese Patienten gibt es neu in der Schweiz die BoneEasy®-Methode.

Alternative Versorgungs-Methoden



All on 4



Steg



BoneEasy

Kombination von Kiefer-Stabilisierung und Implantatversorgung

Diese neue Methode vereint die Stabilisierung eines stark abgebauten Kiefers, wie man es z. B. nach einer Fraktur kennt, mit der Möglichkeit einer Implantatversorgung an einem Tag. Das Procedere entspricht dem der beiden vorgenannten Therapien «Feste Zähne an einem Tag»: der Patient wird am Vormittag operiert und verlässt am Nachmittag die Praxis mit festen Zähnen.

Dabei kann sowohl eine neue Brücke hergestellt, als auch die vorhandene Prothese lediglich umgebaut werden. Der wesentliche Unterschied der BoneEasy®-Methode zum Steg und zu all-on-4® besteht darin, dass bei BoneEasy® die Implantate nicht in den Knochen gebohrt, sondern auf den Knochen aufgelagert und mit kurzen Schrauben auf einem Gerüst fixiert werden, das den Kiefer grossflächig umspannt und somit stabilisiert. Selbstverständlich ist es auch möglich, diese Therapieoption im Tiefschlaf durchzuführen, sodass der Patient ausser dem kleinen Einstich für die Anästhesie nichts spüren wird. Somit ist das BoneEasy®-Konzept für alle Menschen, die Zahnprobleme haben, eine Methode der Wahl. Die Kosten liegen etwas niedriger als beim all-on-4®, da in vielen Fällen die vorhandene Prothese benutzt werden kann.

Steg-Prothese / all-on-4® / BoneEasy®

Um an einem Tag einen zahnlosen Kiefer oder einen Kiefer mit lockeren, beweglichen oder zerstörten Zähnen mit festem Zahnersatz zu versorgen, stehen diese 3 Optionen zur Verfügung. In einem ausführlichen ca. einstündigen Beratungsgespräch im Anschluss an eine 3D-Röntgenaufnahme Ihres Kiefers entscheiden Sie mit Ihrem Behandler gemeinsam über die für Sie sinnvollste Variante.

Regelmässige Vorträge des Implantatzentrum Bern in der Praxis oder ausserhalb helfen bei Ihrer Entscheidung; denn feste Zähne sind unerlässlich für eine zufriedenstellende Lebensqualität!



Jetzt auch mit Videosprechstunde:

Senden Sie uns Ihre Röntgenaufnahme und diskutieren Sie die Möglichkeiten per Videochat mit uns!

Implantatzentrum Bern AG

Dr. Jürgen Weber Branca
Nydeggestalden 2, 3011 Bern
031 311 99 00 oder office@implantatzentrum.ch



Implantatzentrum Bern

Ihr Partner für Oralchirurgie/Implantologie seit über 30 Jahren



Testen Sie Ihr Wissen!

Das Thema Blasenschwäche gehört leider immer noch zu den Tabuthemen. Doch falsche Scham ist hier fehl am Platz. Wissen Sie trotzdem Bescheid? Testen Sie es selbst! CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Was genau ist Harninkontinenz?

1. Es handelt sich um einen ungewollten Urinverlust.
2. Der Körper produziert zu viel Urin.
3. Der Urin enthält krankmachende Bakterien.

Hier handelt es sich um die Unfähigkeit, Urin zurückzuhalten und zu einem bestimmten Zeitpunkt willentlich auszuscheiden. Die Folge ist ungewollter Harnverlust. Je nach Art und Schweregrad der Blasenschwäche bewegt sich der Urinverlust zwischen gelegentlich wenigen Tropfen und häufigen vollständigen Blasenentleerungen. Antwort 1 ist richtig.

Was schätzen Sie, wie verbreitet ist Harninkontinenz in der Schweiz?

1. Es sind etwa 20 000 Menschen betroffen.
2. Es sind etwa 400 000 Menschen betroffen.
3. Es sind etwa 900 000 Menschen betroffen.

Blasenschwäche ist weit verbreitet. Schätzungen zufolge leiden etwa 400 000 Menschen allein in der Schweiz darunter. Die Dunkelziffer ist hoch, denn viele Betroffene verschweigen ihre Erkrankung. Die Krankheit ist weder selbst verschuldet noch eine normale Folge des Alterns, die einfach hingenommen werden muss. Antwort 2 ist richtig.

Welche Aussagen ordnen Sie einer Dranginkontinenz zu?

1. Oft gehen grössere Mengen Urin ab.
2. Der Blasenmuskel wird unwillkürlich angespannt.
3. Ein Trink- und Blasentraining kann viel helfen.

Der Blasenmuskel wird unwillkürlich angespannt, was zu einem spontanen, starken Harndrang führt. Oft ist der Gang zur Toilette nicht mehr möglich und die Blase entleert sich, ohne dass man es verhindern kann. Der Harnfluss kann meist schlecht gestoppt werden, deshalb gehen oft grössere Mengen Urin ab.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Was trifft auf die Belastungs- oder Stressinkontinenz zu?

1. Sie entsteht oft bei seelischen Belastungen.
2. Man spürt keinen Harndrang.
3. Ursache ist meist eine Fehlstellung der Blase.

Hier geht Urin verloren, wenn ein passiver Druck auf die Blase entsteht, wie etwa beim Niesen, Husten, Lachen oder Heben schwerer Gegenstände. Oft geht nur eine geringe Urinmenge ab, die willentlich schnell wieder gestoppt werden kann. Ursache ist eine Schwäche des Beckenbodens, zum Beispiel durch einen Hormonmangel. Antwort 2 ist richtig.



MILLIONEN VERTRAUEN TENA

DIE NR. 1 BEI BLASENSCHWÄCHE
IN DER SCHWEIZ*



Damit Sie Ihren Alltag unbeschwert geniessen können, bieten wir ein umfangreiches Sortiment besonders **hochwertiger Produkte bei Blasenschwäche**. Sie benötigen Hilfe bei der Auswahl des optimalen Produkts? In Apotheken und Drogerien werden Sie **fachkundig und diskret beraten**. Dort erhalten Sie auch **TENA Gratismuster** zum Ausprobieren.

Übrigens: TENA Produkte sind **erstattungsfähig**. Ihr Rezept können Sie direkt in der Apotheke oder Drogerie einlösen.

In der Apotheke
oder Drogerie
beraten lassen
und mit etwas Glück
**eine von 3
Wellnessauszeiten
im Day Spa
gewinnen.**



**ENTDECKEN SIE DIE TENA QUALITÄT
JETZT IN IHRER APOTHEKE ODER DROGERIE.**

Gutschein für eine
diskrete Beratung und
TENA Gratismuster in Ihrer
Apotheke oder Drogerie.

* IQVIA Pharma Trend Monthly (Apotheke/Drogerie), Wert in CHF, YTD12/2023

Wie kann eine Belastungs- und Stressinkontinenz therapiert werden?

1. Durch physiotherapeutische Übungen.
2. Durch eine gesunde Ernährungsweise.
3. Durch östrogenhaltige Cremes.

Durch gezieltes Beckenbodentraining kann das Schliessmuskelsystem gestärkt werden. Dazu gibt es eine Vielzahl von Übungen, die sich nach dem Erlernen in der Physiotherapie bequem zu Hause durchführen lassen. Bei einem Hormonmangel hilft die lokale Anwendung von östrogenhaltigen Cremes und fetthaltigen Salben.

Antworten 1 und 3 sind richtig.



Fotos: Kzenon/stock.adobe.com (links), 5second/stock.adobe.com (rechts)



Welche Aussagen treffen auf Inkontinenzeinlagen zu?

1. Sie sind für verschiedene Schweregrade der Inkontinenz konzipiert.
2. Es gibt sie auch speziell für Männer.
3. Sie sind besonders saugfähig und neutralisieren Gerüche.

Die Palette reicht von dünnen Slipeinlagen über dickere Einlagen bis hin zu geeigneter Unterwäsche bei schwerer Inkontinenz. Alle Produkte neutralisieren Gerüche und sind saugfähiger als Damenbinden, sodass sich die Haut stets trocken anfühlt. Sie können völlig unauffällig unter jeder normalen Kleidung getragen werden. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

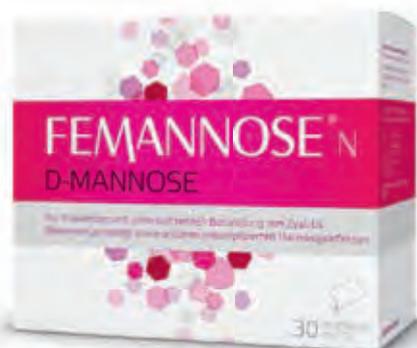
FEMANNOSE[®] N

FEMANNOSE[®] N

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Keine Resistenzbildung

Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und Prävention



Medizinprodukt



Kosmetikum

FEMAVIVA[®] GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich

«Welches Essen tut mir gut?»

Essen könnte sooo lecker sein, wenn die Mahlzeiten vorwiegend aus Eis bestehen würden, nicht wahr? Doch deine Eltern möchten nur das Beste für dich – und das sind Süssigkeiten leider nicht.

H₂O, nicht nur für Meerjungfrauen

Vielleicht hast du in der Schule noch keine Chemie, deshalb erklären wir dir gerne, was diese Abkürzung bedeutet: ganz einfach Wasser. Da du zu einem grossen Teil selbst aus Wasser bestehst, ist genügend trinken ganz wichtig für deine Gesundheit. So hilft Wasser einerseits, dass du dich durch Schwitzen abkühlen kannst, andererseits transportiert es aufgenommene Nährstoffe aus deinem Essen in die Zellen, damit du gross und stark wirst. Du solltest jeden Tag etwa fünf Gläser Wasser trinken, damit du dich gut konzentrieren kannst, deine Verdauung in Schwung bleibt und wasserlösliche Giftstoffe über deine Nieren ausgeschieden werden.

Räuber oder Poli?

Spielen und herumrennen kosten Kraft und Energie und bestimmt hast du schon gemerkt, dass du danach ganz schön müde bist. Wenn du dich draussen bewegst, kommt viel frische Luft in deine Lungen und du tankst automatisch Sonnenlicht, damit dein Körper Vitamin D herstellen kann. Das brauchen deine Knochen – zusammen mit Calcium aus grünem Gemüse wie Spinat oder Brokkoli – damit sie stabil werden und nicht so leicht brechen, wenn du hinfallst. Nebenbei werden zugleich deine Muskeln und dein Gleichgewicht trainiert und du kannst dich nach langen Schulstunden etwas austoben. Spielen ist ja so viel besser als gamen!



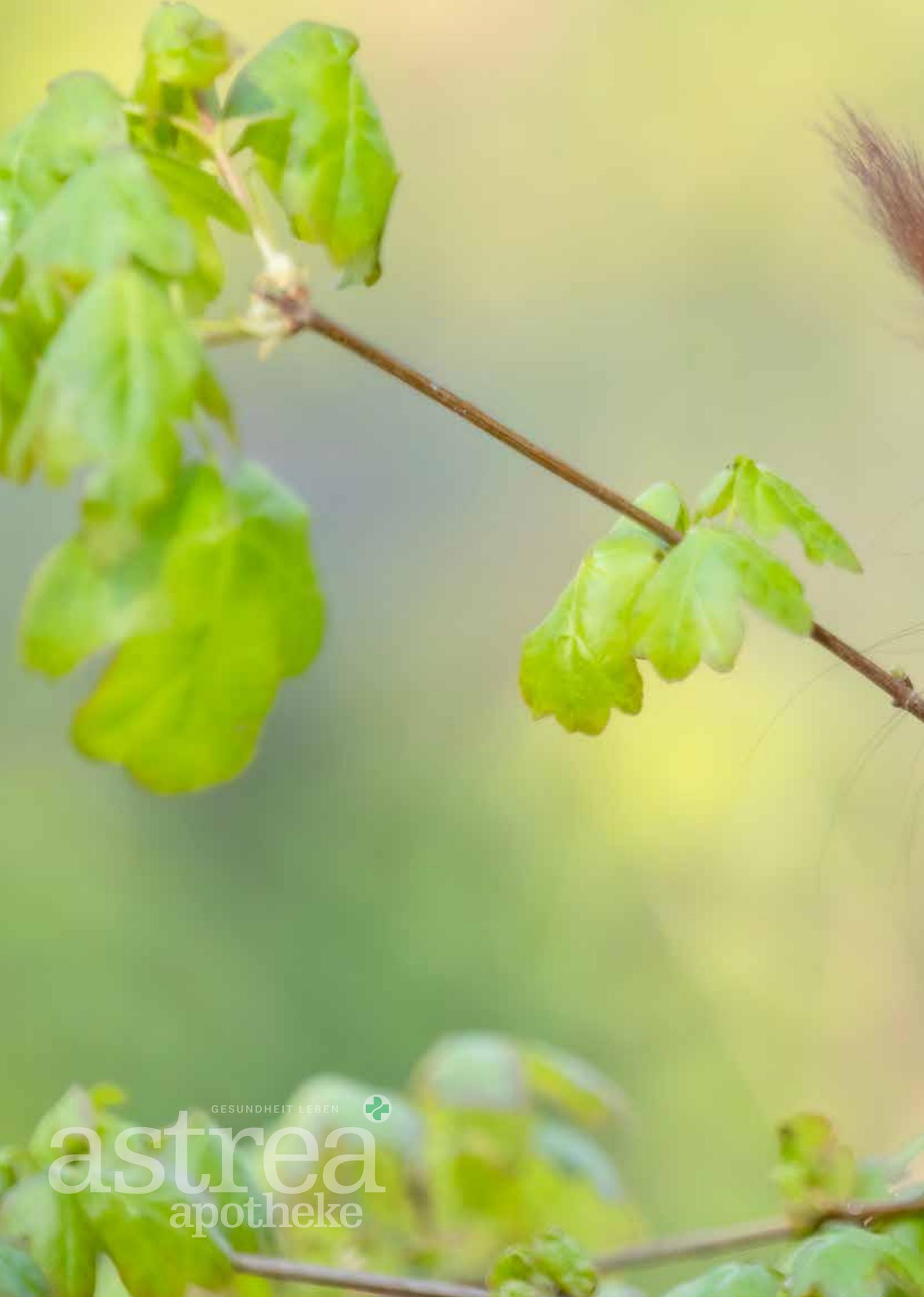
Kunterbunt, abwechslungsreich und gesund

Viele Kinder würden am liebsten ganz auf Gemüse verzichten, dabei ist nicht jedes Gemüse doof. Rüebli sind beispielsweise gut für deine Augen und sogar süsslich im Geschmack und Spinat hat aus Popeye einen Superhelden gemacht. Auch Früchte stehen für dich ganz oben auf dem Speiseplan deiner Eltern, weil sie ebenso unzählige Vitamine enthalten, die dein Immunsystem stärken. So merkt deine persönliche Körper-Polizei sofort, wenn etwas nicht stimmt und hält dir Husten und Schnupfen vom Leib. Experimentiere doch zusammen mit deinem Mami, welche Gemüse am besten zueinanderpassen und hilf ihr beim Kochen – das macht Spass und das Essen schmeckt gleich doppelt so gut! <

TANJA BÄRTSCHIGER,
PHARMA-ASSISTENTIN

Hast du das gewusst?

- > Tomaten zählen zu den Früchten, nicht zum Gemüse. Sie schützen mit ihren Antioxidantien deine Zellen vor Schadstoffen aus der Umwelt.
- > Rüebli waren früher von Natur aus lila, bevor sie orange gezüchtet wurden.
- > Brokkoli enthält mehr Vitamin C als Orangen. Vitamin C ist wichtig für dein Immunsystem, besonders im Winter. Auch Rosenkohl enthält viel Vitamin C.
- > Gurken bestehen zu etwa 96 Prozent aus Wasser und können scheinweise auf die Augen gelegt werden, wenn sie geschwollen sind. Das kühlt und lindert Reizungen.
- > Ananas müssen etwa zwei Jahre wachsen, bis sie die erste Frucht produzieren.
- > Bananen enthalten viel Magnesium, sind gut bei Durchfall und zählen erstaunlicherweise zu den Beeren.
- > Erdbeeren gehören hingegen nicht zu den Beeren, sondern zu den Rosengewächsen, und ihre Früchte sind Sammelnussfrüchte.



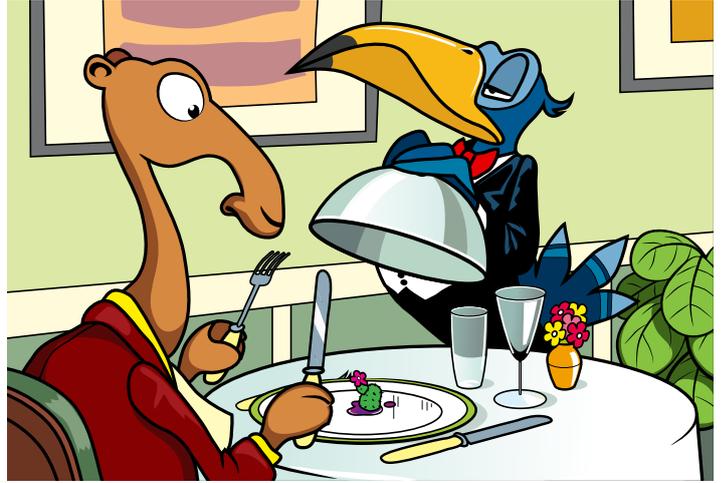
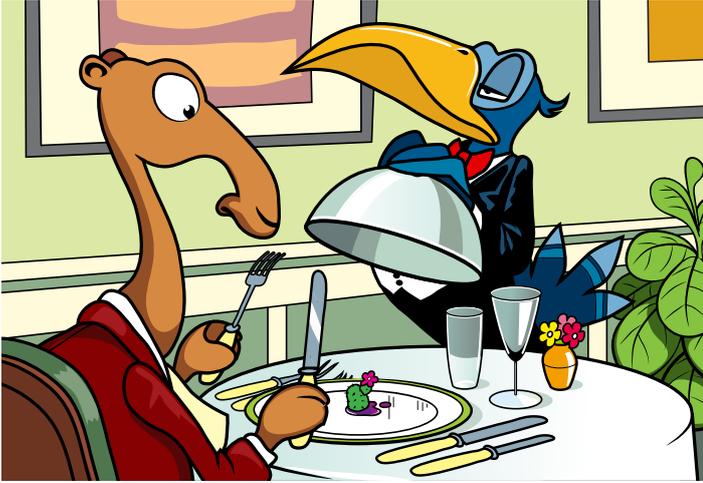
GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Finde die 10 Unterschiede



Finde die 10 versteckten Objekte

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



Lästiger Husten? In der Apotheke erhalten Sie nicht nur Hustenbonbons.

Husten ist hauptsächlich ein sinnvoller Reflex und ein wichtiger Teil der Selbstreinigungs- und Abwehrmechanismen der Lunge. Es ist deshalb nicht ratsam, den Husten systematisch mit Medikamenten zu unterdrücken. Bei gesunden Erwachsenen ist eine einfache Erkältung die häufigste Ursache von Husten.

**TEXT: SAMANTHA MEGEL,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Eine Hustendauer von zwei bis drei Wochen ist nicht ungewöhnlich und deshalb nicht beunruhigend. Was aber, wenn Sie ein wichtiges Meeting haben oder der Husten Sie nicht ruhig schlafen lässt? Je nach Dauer unterteilt man Husten in die Kategorien «akut» (<3 Wochen), «subakut» (3–8 Wochen) oder «chronisch» (>8 Wochen). Patientinnen und Patienten mit einer «normalen» Hustendauer von bis zu drei Wochen können in der Apotheke behandelt werden. Gewisse Hustenmittel sind seit Anfang 2019 rezeptpflichtig, Sie dürfen diese aber trotzdem in Ihrer Apotheke beziehen, ohne vorgängig einen Arzt/eine Ärztin für ein Rezept aufsuchen zu müssen. Denn

mit der Revision des Heilmittelgesetzes haben Apothekerinnen und Apotheker erweiterte Kompetenzen erhalten und dürfen rezeptpflichtige Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung abgeben und dies nicht nur in Ausnahmesituationen. Im Rahmen einer «Konsultation in der Apotheke» werden Sie kompetent beraten und erfahren, welche Hustenmittel für Sie am besten geeignet sind oder wann Sie sich doch lieber an Ihren Arzt/Ihre Ärztin wenden sollten.

Warum husten Sie?

Das Apothekenteam wird Ihnen ein paar Fragen stellen, um einen ersten Hinweis über die Hustenursache zu erhalten. Husten wird nämlich nicht zwingend nur durch Erkältungsviren ausgelöst. In seltenen Fällen ist Husten auf Ursachen ausserhalb

des Atmungstraktes wie zum Beispiel eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder saures Aufstossen (Refluxkrankheit) zurückzuführen. Er kann auch bei Allergien (z. B. Heuschnupfen) auftreten. Weitere Ursachen für Hustensymptome könnten eine Lungenentzündung oder Keuchhusten sein. Beides würde eine antibiotische Therapie erfordern. Die Apothekerinnen und Apotheker kennen die Alarmsymptome und können genau abschätzen, wann Sie als Patientin oder Patient in der Apotheke behandelt werden können oder an einen Facharzt/eine Fachärztin weitergeleitet werden müssen.

Wie husten Sie – trocken oder produktiv?

Für die Behandlung in der Apotheke ist es wichtig zu unterscheiden, ob es sich um einen trockenen Reizhusten oder einen produktiven Husten (mit Auswurf) handelt. Im Falle einer viralen oder bakteriellen Infektion ist die erste Phase oft ein trockener Reizhusten. Wenn weiße Blutkörperchen an den Infektionsort gelangen, um die Keime zu neutralisieren, produzieren die Schleimhautzellen mehr Schleim. Der anfänglich trockene Husten wird verschleimt oder produktiv. Hustenlöser oder eine adäquate Flüssigkeitsaufnahme helfen, diesen Schleim abzuhusten. Am Ende der Infektion kann er wieder trocken werden und das Ende des Krankheitsverlaufs anzeigen. Bei Raucher/innen oder Patient/innen mit COPD (eine chronische Lungenkrankheit) beobachtet man eher einen verschleimten Husten aufgrund der chronischen Entzündung.

Hustenstiller oder Hustenlöser?

Bei trockenem Reizhusten ist kurzfristig die Anwendung von Hustenstillern (sog. Antitussiva) möglich. Sie hemmen den Hustenreflex durch Hemmung des Hustenzentrums im Gehirn (zentrale Wirkung) oder durch Hemmung von Rezeptoren im Bronchialsystem (periphere Wirkung). Sobald sich der Husten löst, sollte das Antitussivum abgesetzt, bzw. bei starkem nächtlichem Reizhusten nur noch zur Nacht angewendet werden (max. Anwendungsdauer: 14 Tage).

Die Wirksamkeit von Antitussiva (inklusive dem Goldstandard Codein) ist bei Erkältungshusten nicht erwiesen. Deshalb sollte ein akuter Husten im Rahmen eines Infektes nur in Ausnahmefällen (bei nächtlichem, schlafstörendem Husten) mit Antitussiva behandelt werden. Vor allem codeinhaltige Präparate können den Nachtschlaf verbessern. Bei ausgesprochenem Patientenwunsch dürfen diese bei nicht produktivem und quälendem Reizhusten kurzfristig zur Nacht eingesetzt werden.

«Es ist nicht ratsam, den Husten systematisch mit Medikamenten zu unterdrücken.»



Hustenstiller oder Hustenlöser? Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Als Expektorantien werden Arzneimittel bezeichnet, die den Auswurf bzw. das Abhusten von Bronchialschleim fördern. Diese sollen bei produktivem Husten den Schleim lösen und ein Abhusten erleichtern. Es liegen jedoch keine ausreichenden Beweise zur klinischen Wirksamkeit bei akutem Husten vor. In einer Reihe von Studien zeigten sie keine Überlegenheit gegenüber Placebo bzw. der Zufuhr von Flüssigkeit. Eine allfällige Verbesserung tritt erst nach 6–7 Tagen auf, zeitgleich mit einer Verbesserung im natürlichen Verlauf des Hustens. Insgesamt sind Expektorantien aber gut verträglich.

Wie sieht es mit Kombinationspräparaten aus?

Die Kombination von Hustenstillern und Hustenlösern, die in manchen Hustenmitteln anzutreffen ist, macht meist wenig Sinn. Wenn die gesteigerte Schleimproduktion durch eine Unterdrückung des Hustens nicht abgehustet werden kann, besteht die Gefahr eines Sekretstaus in der Lunge. Dieser bildet einen Nährboden für Bakterien und weitere Keime. Möglich ist aber eine zeitlich versetzte Gabe: Tagsüber Schleimlöser mit viel Flüssigkeit einnehmen und mit Hustenstillern die Nachtruhe sichern.

Wie sieht es mit pflanzlichen Präparaten aus?

Bei produktivem Husten werden v. a. Kombinationen aus Efeu, Thymian und Primelwurzel verwendet. Alle drei Heilpflanzen regen die Produktion von dünnflüssigem Schleim an und wirken bronchienerweiternd, was das Abhusten von Schleim erleichtert. Gemäss einer aktuellen Studie sind Zubereitungen aus Efeublättern bei Husten aufgrund einer Bronchitis unbedenklich. Allerdings sind die Wirkungen bestenfalls minimal und von ungewisser klinischer Bedeutung. Der Stellenwert der Präparate gilt weiterhin als ungeklärt.

Ein bewährtes Hausmittel ist Honig. Er kann die Frequenz und Schwere des Hustens mildern und die Schlafqualität verbessern. 1–2 Esslöffel in einer warmen Tasse Milch oder Tee vor dem Schlafengehen reichen völlig aus. Wer tagsüber keine Zeit für ein warmes Getränk hat, kann auf Lutschtabletten mit Honig aus der Apotheke zurückgreifen.

Was können Sie sonst noch tun, damit der Husten schnell abklingt oder gar nicht auftritt?

Körperliche Schonung bzw. Bettruhe helfen, sich von einer Erkältung rasch zu erholen. Aber auch ein Erkältungsbad oder Bronchialsalben können eine

rasche Genesung unterstützen. Behandeln Sie nicht nur den Husten, sondern auch zusätzliche Symptome wie z. B. Halsschmerzen, Fieber, Schnupfen. Verwenden Sie bei laufender oder verstopfter Nase abschwellende Tropfen oder Sprays, damit die Nasensekrete und das Atmen durch den Mund die Schleimhäute nicht zusätzlich reizen. Es wird auch wärmstens empfohlen während einer Erkältung auf das Rauchen zu verzichten. Rauchen kann Husten verschlimmern oder gar auslösen.

Um einem Erkältungshusten vorzubeugen, können verschiedene Massnahmen ergriffen werden. Halten Sie Ihre Schleimhäute im Winter feucht, indem Sie für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit im Raum sorgen, mit Kochsalzlösung inhalieren und auf eine adäquate Flüssigkeitszufuhr achten. Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie sich ausgewogen ernähren, Stress vermeiden und sich gegen die saisonale Grippe impfen lassen. <

Fazit

Husten ist hauptsächlich ein sinnvoller Reflex und muss deshalb nicht systematisch mit Medikamenten unterdrückt werden. Ein Erkältungshusten dauert in der Regel zwei bis drei Wochen und ist in der ersten Phase oft ein trockener Reizhusten, der später in einen produktiven Husten mit Auswurf übergeht. Entsprechend unterscheidet man in der Behandlung zwischen Hustenstillern (Antitussiva) und Hustenlösern (Expektorantien). Leider ist die Wirksamkeit sowohl von Antitussiva als auch von Expektorantien bei Erkältungshusten nicht ausreichend bewiesen. Bei quälendem, nächtlichem Reizhusten können codeinhaltige Präparate jedoch kurzfristig zur Nacht eingesetzt werden. Die Kombination von Hustenstillern mit Hustenlösern, die in manchen Hustenmitteln anzutreffen ist, macht wenig Sinn. Möglich ist aber eine zeitlich versetzte Gabe, das heisst Schleimlöser tagsüber mit viel Flüssigkeit einnehmen und Hustenstillern auf die Nacht.

Apothekerinnen und Apotheker dürfen auch rezeptpflichtige Hustenmedikamente ohne ärztliche Verschreibung abgeben. Sie kennen aber auch die Alarmsymptome bei Husten und leiten Patientinnen und Patienten nötigenfalls an einen Facharzt / eine Fachärztin weiter.

Leiden Sie unter einem lästigen Reizhusten oder sitzt der Schleim fest? Unsere Apothekenteams stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie auch ohne Voranmeldung.

Wertvoller Austausch mit Betroffenen

Gesundheitliche Probleme können sehr belastend sein. Da hilft es oft, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Das macht Mut und gibt Zuversicht in schwierigen Zeiten. Die Schweizerische Herzstiftung vermittelt Kontakte zu Menschen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leben.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Im Jahr 2019 rief die Schweizerische Herzstiftung den Betroffenenrat ins Leben. Dieser vereint Menschen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen konfrontiert sind, und hat zum Ziel, die Angebote und Dienstleistungen der Stiftung noch besser auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abzustimmen. Mit Erfolg: Das zeigte sich unter anderem daran, dass viele E-Mails mit gezielten Fragen rund ums Thema Herzgesundheit im Postfach des Betroffenenrats landeten. Der Bedarf in der Bevölkerung nach Kontakten und Erfahrungen aus erster Hand war offenbar gross.

Peer-Plattform rege genutzt

Dies führte im Frühjahr 2024 zur Gründung einer deutschsprachigen Online-Peer-Plattform, die dazu dient, Herzpatientinnen und -patienten miteinander zu vernetzen. «Peer» kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie «Ebenbürtiger, Gleichgestellter». Peers sind Expertinnen und Experten aus eigener, persönlicher Erfahrung. Sie kommunizieren auf Augenhöhe mit Menschen, die ein gleiches Schicksal haben.

Schnell fanden sich rund 20 Personen, die selbst zum Beispiel eine Herz-Kreislauf-Erkrankung durchgemacht oder einen Hirnschlag erlitten haben. Alle diese Peers stellen sich auf der Plattform zur Verfügung, um mit anderen Betroffenen über ihre Situation und eigenen Erfahrungen zu sprechen. Das Angebot wird rege genutzt.

Vorbild für die neue Plattform war die Krebsliga Schweiz, die kurz zuvor selbst eine solche Plattform aufgebaut hatte und die bei der Durchführung des Projekts mit ihrer Erfahrung eine wertvolle Hilfe war.

Betroffene gestalten das Angebot mit

Auch Nina Bruderer ist eine Peer. Nachdem sie mit 27 Jahren unverhofft einen Schlaganfall erlitten hatte, musste sie einen langen und steinigen Genesungsweg hinter sich bringen. Heute ist sie gesund und kann ein ganz normales Leben führen. Dafür ist sie sehr dankbar. Ihre Erfahrungen möchte sie mit anderen Betrof-

fenen teilen, das Bewusstsein für einen Hirnschlag in der Gesellschaft schärfen und darauf aufmerksam machen, dass ein Hirnschlag schon in jungen Jahren auftreten kann.

Nina Bruderer gehört dem Betroffenenrat an und hatte sich zuvor auf eine Anfrage der Herzstiftung gemeldet, um von Beginn an beim Aufbau der Peer-Plattform mitzuarbeiten. Sie findet es wichtig, dass Patientinnen und Patienten als die eigentlichen Experten und Expertinnen aus Erfahrung das Online-Angebot mitgestalten dürfen: Ist der Inhalt für Laien verständlich? Ist alles Wichtige vorhanden? Sind auch Angehörige angesprochen? Solche Fragestellungen aus der Sicht Betroffener tragen dazu bei, das Angebot auf die wahren Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abzustimmen.

So funktioniert die Plattform

Hier können Ratsuchende mit Betroffenen oder Angehörigen von Betroffenen Kontakt aufnehmen. Diese wissen, was es heisst, mit einer Herzerkrankung zu leben, vor einer Operation zu stehen oder nach einem Herzinfarkt oder Hirnschlag wieder zurück ins Leben zu finden. Sie kennen diese Situationen persönlich und sind bereit, darüber zu sprechen, zuzuhören und Mut zu machen.

Die Peers stellen sich auf der Plattform kurz in eigenen Worten vor. So findet man den richtigen Ansprechpartner oder die richtige Ansprechpartnerin. Die Kontaktanfrage geht an die Schweizerische Herzstiftung, die die Peers über den Kontaktwunsch informiert. In der Regel finden dann die Kontakte per E-Mail oder Telefon statt. Wichtig zu wissen: Die Peers sind weder Mediziner noch Psychologinnen, aber durch ihre eigenen Erfahrungen dennoch Expertinnen und Experten, was ihre Erkrankung angeht. Sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Weitere Informationen:

Schweizerische Herzstiftung: [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch)
Peer-Plattform: [peer.swissheart.ch](https://www.peer.swissheart.ch)

«Nach einem Hirnschlag
ist es wichtig, über
Gefühle zu sprechen.»

Nina, 39

EINE PLATTFORM VON BETROFFENEN FÜR BETROFFENE
EINE PLATTFORM VON BETROFFENEN FÜR BETROFFENE



peer.swissheart.ch
Von Betroffenen für Betroffene



Reden hilft. Auf unserer Peer-Plattform können Herz-Kreislauf-Erkrankte und ihre Angehörigen mit anderen Betroffenen in Kontakt treten.



Schweizerische
Herzstiftung

Schnarchen ist nicht Schicksal

Schnarchen vergällt vielen den Schlaf. Was kann man tun? Das nachfolgende Gespräch mit Schlafmediziner Jens Acker von ZURZACH Car zeigt verschiedene Aspekte auf.

Interview: STEFAN MÜLLER



Jens G. Acker
ist Chefarzt Klinik für Schlafmedizin
Bad Zurzach und von ZURZACH Care.

Herr Acker, Schnarchen stört nicht nur die anderen, sondern verschlechtert auch den eigenen Schlaf. Warum schnarcht man eigentlich?

Jens Acker: Schnarchen tritt bei einer Verengung der Atemwege auf, wenn die Strukturen des Halses durch den Luftstrom in Vibration geraten und so das typische Schnarchgeräusch verursachen. Da beim Schlafen die Muskelspannung nachlässt, verringern sich die Atemwege. Dann kann es besonders in Rückenlage zum Schnarchen kommen.

Welche Faktoren begünstigen hauptsächlich das Schnarchen?

Alkoholkonsum, bestimmte muskelentspannende Medikamente, die Schlafposition oder verengte Nasenwege – etwa durch einen Polypen oder eine Hautwucherung.

«Schnarchen ist in der Bevölkerung ausgesprochen häufig.»

Schlafmediziner Jens Acker

Welche Menschen sind betroffen?

Schnarchen ist in der Bevölkerung ausgesprochen häufig, in Studien sind bis zu 70 Prozent der Übergewichtigen und zirka 40 Prozent der Normalgewichtigen davon betroffen, Männer doppelt so häufig wie Frauen.

In der Schlafmedizin gehen Sie diesem Problem individuell auf den Grund.

Ja, wir untersuchen die oberen Atemwege sowie messen den Halsumfang. Bei ausgeprägtem Befund machen wir eine ambulante Schlafapnoe- oder Schlaflaboruntersuchung. Schlafapnoe nennen wir Schnarchen kombiniert mit nächtlichen Atemaussetzern. Fast jeder und jede Zehnte ist davon betroffen.

Welche Besonderheit gibt es bei Frauen zu beachten?

Überwiegend Frauen entwickeln vor solchen Atempausen bei ausgeprägtem Schnarchen Weckreaktionen aufgrund des erhöhten Widerstands in den Atmungswegen. Die Folge ist eine erhöhte Tagesmüdigkeit. Dieses Problem kann eigentlich nur im Schlafla-

bor korrekt diagnostiziert werden, da die Weckreaktionen eine Messung der Hirnströme erfordern. Bei den üblichen Untersuchungen wird dieses Problem häufig unterschätzt und folglich werden die Frauen wegen Schlaflosigkeit (Insomnie) psychologisch behandelt, obwohl sie eigentlich eine körperlich bedingte Ursache der Schlafstörung haben, die körperlich behandelbar wäre.

Wie behandelt man Schnarchen?

Schnarchen an sich ist ein Symptom und keine Krankheit. Schnarchen wird somit nur behandelt, wenn weitere Störungen gleichzeitig vorhanden sind wie Tagesmüdigkeit oder Atempausen.

Was für allgemeine Massnahmen empfehlen Sie?

Die klassischen Therapieansätze sind:
> Reduktion des Körpergewichts.
> Vermeidung von Rückenlage zum Beispiel mit Hilfsmitteln wie Positionstrainingsgeräten, die bei Rückenlage einen Vibrationsimpuls abgeben und einen erwachsenen Menschen auf Seitenlage trainieren können.
> Unterkieferverlagerung mit Therapieschienen. Diese werden bei Schnarchen und kombiniert auftretenden Atempausen eingesetzt.
> Die HNO-Spezialistinnen und -spezialisten setzen abschwellende Sprays, Kortisonpräparate oder operative Verfahren ein. Zum Beispiel: nasenchirurgische Eingriffe, etwa die Entfernung eines Polypen.



Das nächtliche Schnarchen belastet oftmals auch die Partnerin oder den Partner.

Kann man Schnarchen wegtrainieren?

Es gibt Hinweise, dass das Spielen von Blasinstrumenten eine Verbesserung bewirken kann. Spezielle Trainingsgeräte wurden auf Basis des Didgeridoo entwickelt, beispielsweise die Methode «silent sleep».

Gibt es Hilfsmittel gegen das Schnarchen?

Nasenpflaster und spezielle Hilfsmittel, die den äusseren Nasengang erweitern sollen, können hier Besserung bringen. Der Dauereinsatz ist für die meisten Patientinnen und Patienten jedoch wenig hilfreich. Sportler setzen diese Geräte bei Wettkämpfen ein, zum Beispiel einen «Nasendilatator» für mehr Luft bei hoher Belastung. Schnarchen kann jedoch so meist nicht dauerhaft behandelt werden.

Was können die mitbetroffenen Partnerinnen und Partner tun?

Unbefriedigend ist oft, dass bei vielen das einfache Schnarchen in der Schlafmedizin meistens nicht behandelt wird. Deshalb müssen die Partnerinnen und Partner meist mit einem Geräuschschutz oder mit getrennten Schlafzimmern vorliebnehmen. <

Gesunder Schlaf gegen Schnarchen

Eine gute Schlafhygiene kann helfen, Schnarchen vorzubeugen:

- > Schwere Mahlzeiten und koffeinhaltige Getränke am Abend vermeiden.
- > Kein Alkohol und Nikotin zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen.
- > Vermeidung von hellem Licht vor der Schlafenszeit, insbesondere Blaulicht elektronischer Bildschirme wie Handy und Laptop.
- > Nicht arbeiten oder fernsehen im Schlafzimmer.

Das Leben spontan geniessen – auch mit Diabetes!

Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten*, denn der Wert wird hier automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,^{1,2,#} sondern auch mehr Lebensqualität^{3,4,#} möglich.

Der Sensor des Dexcom G7 wird an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer⁵, sodass Arbeit oder Familienausflug nicht unterbrochen werden müssen. Der aktuelle Zuckerwert ist auf einem Empfänger, einem Smartphone – und neu auch direkt auf der Apple Watch ablesbar.⁶

Mit der «Diabetes-Ampel» durch den Alltag

Ein Trendpfeil zeigt ausserdem, ob der Wert gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: Vorausschauende Warnungen können rechtzeitig vor Über- oder Unterzuckerungen informieren.^{7,8,#} Wie es insgesamt um die Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: Viel Grün bedeutet, dass die Werte grösstenteils im Zielbereich lagen. Gelb zeigt den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.

Neu: Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren⁹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie – einfach auf Rezept.¹⁰

Fussnoten siehe:

<https://www.dexcom.com/de-ch/dexcom-g7-advertorial/footnotes-de-ch-fr-ch>

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!



NAT-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.

Sag Scheidenpilz den Kampf an.

kadefemin® mycostop – Kombinationstherapie bei typischen Symptomen wie Juckreiz oder verändertem Ausfluss.

- > 3-Tages-Therapie
- > Mit Tabletten-Applikator
- > Hochdosierte Creme

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



Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
zellerag.ch



IMMUN Biomed® ist eine sinnvolle Viererkombination für Ihr Immunsystem

IMMUN Biomed ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches die Vitamine D3 und C und die Spurenelemente Zink und Selen enthält. Alle diese Mikronährstoffe tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Das Trinkgranulat kann warm oder kalt zubereitet werden und schmeckt fruchtig frisch nach Orange und Mandarine. Geeignet für Erwachsene, Schwangere und Stillende und für Kinder ab 11 Jahren.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



NEU Perenterol Lyo-Sol

lindert den Durchfall und stellt die Darmflora wieder her.

Perenterol Lyo-Sol ist ein Antidiarrhoikum und enthält als Wirksubstanz den Hefepilz *Saccharomyces boulardii*. Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfallerkrankungen wie Gastroenteritis, Magen-Darm-Grippe oder Reisediarrhö. Ab 3 Jahren.

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

Zambon Schweiz AG



TENA SILHOUETTE. SICHERER SCHUTZ. ECHTES UNTERWÄSCHEGEFÜHL.

TENA Silhouette ist die elegante und diskrete Pants bei Blasenschwäche, speziell für Frauen.

Das Gefühl von Unterwäsche, der Schutz von TENA.

Holen Sie sich den Komfort, den Sie brauchen – ohne Kompromisse in punkto Stil.

Essity Switzerland AG
6214 Schenkon
tena.ch/de



Hilfe, wenn die Spucke wegbleibt!

Schon gewusst? Der Speichel besteht zu 99 Prozent aus Wasser, vielen wichtigen Enzymen, Abwehrstoffen, Schleimstoffen und Mineralien. Für unsere Mundgesundheit ist er unverzichtbar.

TEXT: MONIKA LENZER

Drei grosse Speicheldrüsenpaare sorgen dafür, dass unser Mund nicht auf dem Trockenen sitzt. Ergänzend sind viele kleine Speicheldrüsen im gesamten Mundbereich verteilt – so werden pro Tag rund 0,5 bis 1,5 Liter Speichel gebildet.

Bei genauer Betrachtung ist überraschend, wie viele Aufgaben unsere Spucke übernimmt. Verschiedene Enzyme im Speichel zerlegen die

Nahrung – besonders die Alpha-Amylase übernimmt eine wichtige Funktion, da sie Kohlenhydrate aufspaltet. Zudem umhüllt die Flüssigkeit das zerkaute Essen, wodurch es erst leicht geschluckt werden kann. Ausserdem fördert der Speichel das Geschmackempfinden, indem sich die Aromen leichter aus dem Essen lösen und gut verteilen.

Es darf auch nicht vergessen werden, dass der Speichel eine Schutzfunktion auf der Mundschleimhaut ausübt. Ebenso ist erwähnenswert,

dass der Speichel den Zahnschmelz schützt – denn er dient als Säurepuffer. Zudem enthält er Mineralien, die einer Demineralisierung der Zähne vorbeugen.

Alles im Fluss?

Verschiedene Faktoren beeinflussen den Speichelfluss. So lässt uns bereits der Anblick einer guten Mahlzeit das Wasser im Mund zusammenlaufen. Selbstverständlich spielt die tägliche Trinkmenge ebenfalls eine wichtige Rolle. Stress und Angst drosseln dagegen die Speichelproduktion. Rauchen und hoher Alkoholkonsum können sich ebenfalls negativ auswirken. Des Weiteren kann die regelmäßige Einnahme bestimmter Arzneimittel einen Einfluss haben. Bei ständiger Mundtrockenheit lohnt es sich also, die Medikamentenliste zu überprüfen. Zusammen mit dem Arzt kann eventuell auf ein anderes Präparat ausgewichen werden.

Manchmal ist aber eine bestimmte Krankheit der Auslöser. Beim Sjögren-Syndrom etwa greift das eigene Immunsystem die Speichel- und Tränendrüsen an. Bei einem gestörten, schlecht eingestellten Zuckerstoffwechsel wiederum scheidet der Körper vermehrt Urin aus, um den überschüssigen Zucker loszuwerden. Es ist hingegen ganz normal, dass der Speichelfluss mit zunehmendem Alter abnimmt.

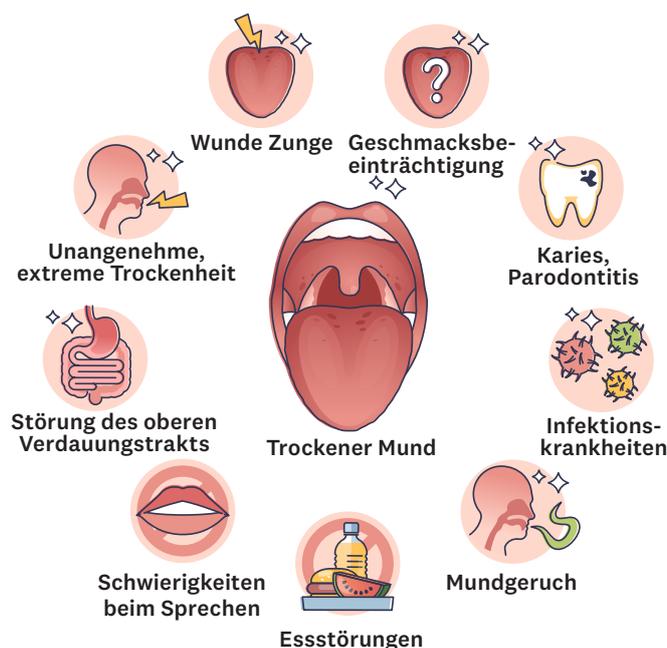
Gut geputzt!

Wenn sich der Mund zwischendurch trocken anfühlt, ist dies kein Grund zur Sorge. Falls die Beschwerden aber länger anhalten, können Appetitlosigkeit, leichter Mundgeruch, Schluckbeschwerden, Zahnfleischerkrankungen und Karies entstehen.

Eine gute Mundhygiene ist also wichtig, damit nicht der Zahn der Zeit an den Zähnen nagt. Am besten werden die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und

Ölziehen

Eine Mischung aus 1 Teelöffel Sonnenblumenöl plus 1 Tropfen reines ätherisches Zitronenöl von guter Qualität wird im Mund und zwischen den Zähnen hin- und herbewegt. Nach einigen Minuten in ein Blatt Haushaltspapier spucken und im Hausmüll entsorgen. Dies reinigt und pflegt die Schleimhäute.



einer weichen Bürste geputzt. Bei leichten Entzündungen hilft das Spülen mit Salbeitee: Dies sorgt zudem für einen frischen Atem. Die Inhaltsstoffe wirken nämlich antientzündlich und antimikrobiell – unterstützend entfalten sie einen leicht adstringierenden Effekt. Ein interessantes Detail: Im Mittelalter benutzten die Menschen mitunter die rauen Salbeiblätter quasi als Zahnbürste, um sich damit die Zähne zu reinigen.

Trinken und Co.

Viel trinken ist selbstverständlich das oberste Gebot, damit man nicht plötzlich einen Frosch im Hals hat. Die richtige Getränkeauswahl kann die Lust am Trinken fördern. Lecker ist Mineralwasser mit einer frischen Zitrone oder etwas Ingwer. Das Lutschen von kleinen Eiswürfeln aus Ananassaft ist ein Geheimtipp – die exotische Frucht enthält Enzyme, die den Speichelfluss anregen. Alternativ hilft auch Kaugummi kauen. Noch eine Idee zum Schluss: Die Naturheilkunde rät dazu, mehrmals täglich aromatische Fenchelsamen zu kauen. Selbstverständlich gibt es noch viele andere Möglichkeiten, um den Speichelfluss anzuregen, damit kein Mund trocken bleibt. <

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.



WILD

TEBODONT

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
Erfrischt nachhaltig
Hemmt die Plaquebildung
Zur Kariesprophylaxe
Ist klinisch erfolgreich getestet

Entwickelt und hergestellt
in der Schweiz

 @wildpharma

 wildpharma

So gesund sind Pilze

Steinpilze, Champignons, Herbsttrompeten, Morcheln oder Eierschwämmli: Das sind nur ganz wenige Beispiele für heimische Speisepilze. Dabei gibt es insgesamt etwa 200 Sorten! Pilze sind nicht nur sehr schmackhaft und in der Küche vielfältig einsetzbar, sondern auch gesund.



Das steckt in Speisepilzen

- > Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium: Diese Elemente sind beide wichtig für den Knochenaufbau und für gesunde Zähne. Die Muskeln brauchen für ihre Funktion ebenfalls Kalzium und Magnesium. Ausserdem sind die Mineralstoffe an vielen enzymatischen Reaktionen beteiligt.
- > Spurenelemente wie Mangan, Zink oder Selen: Mangan spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Knorpel und für den Energiehaushalt. Zink ist wichtig für die Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln, zudem benötigen wir das Spurenelement für den Hormonhaushalt. Selen beugt Zellschädigungen durch freie Radikale vor und wirkt beim Enzym- und Hormonhaushalt mit.
- > Vitamine, hauptsächlich diejenigen der B-Gruppe: Diese Vitamine sind unter anderem für den Stoffwechsel und die Blutbildung sowie für die Funktion des Nerven- und Immunsystems wichtig.
- > Essenzielle Aminosäuren: Sie kann der Körper nicht selbst herstellen. Der Organismus benötigt sie als Bausteine für Proteine und im Zusammenhang mit verschiedenen Stoffwechselprozessen.
- > Eiweiss: Diese Nährstoffe sind in erster Linie die «Bausubstanz» für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone. Sie liefern dem Körper wertvolle Energie.

Haben Pilze eine heilende Wirkung?

Eine lange Tradition haben Pilze in der Chinesischen Medizin. In der modernen Naturheilkunde Asiens wird Shiitake etwa gegen Erkältungskrankheiten und Grippe eingesetzt, aber auch bei entzündlichen Hautreaktionen, Bluthochdruck und Gelenkentzündungen oder gegen Allergien und Entzündungen der Lunge. Das Judasohr dient dort zur Entgiftung, zur Stärkung der Leber sowie zur Behandlung von Allergien und Kreislauferkrankungen.

Auch bei uns wird in alten Arzneibüchern über die heilende Wirkung von Pilzen berichtet: Dem Austernsaitling wurde eine cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben, während der Champignon den Blutdruck senken soll. Der Riesenbovist wurde gegen chronische Entzündungen der Verdauungsorgane eingesetzt. Inwiefern das alles zutrifft, wurde bis heute wissenschaftlich noch nicht hinreichend untersucht. <



Rezept

Roggensandwich mit weissen Bohnen, Spinat, Pilzen und Kapern

Ein Sandwich ist schnell zubereitet und in dieser vitaminreichen, veganen und laktosefreien Form sehr gesund.

Für vier Personen:

250 g weisse Bohnen aus der Dose, 2 EL Olivenöl, ½ TL Meersalz, ½ TL gemahlener Pfeffer, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g frischer Spinat, 2 TL Sonnenblumenöl, 200 g braune Champignons, 2 EL Sojasauce, 8 Scheiben Roggenvollkornbrot, 4 EL Kapern.

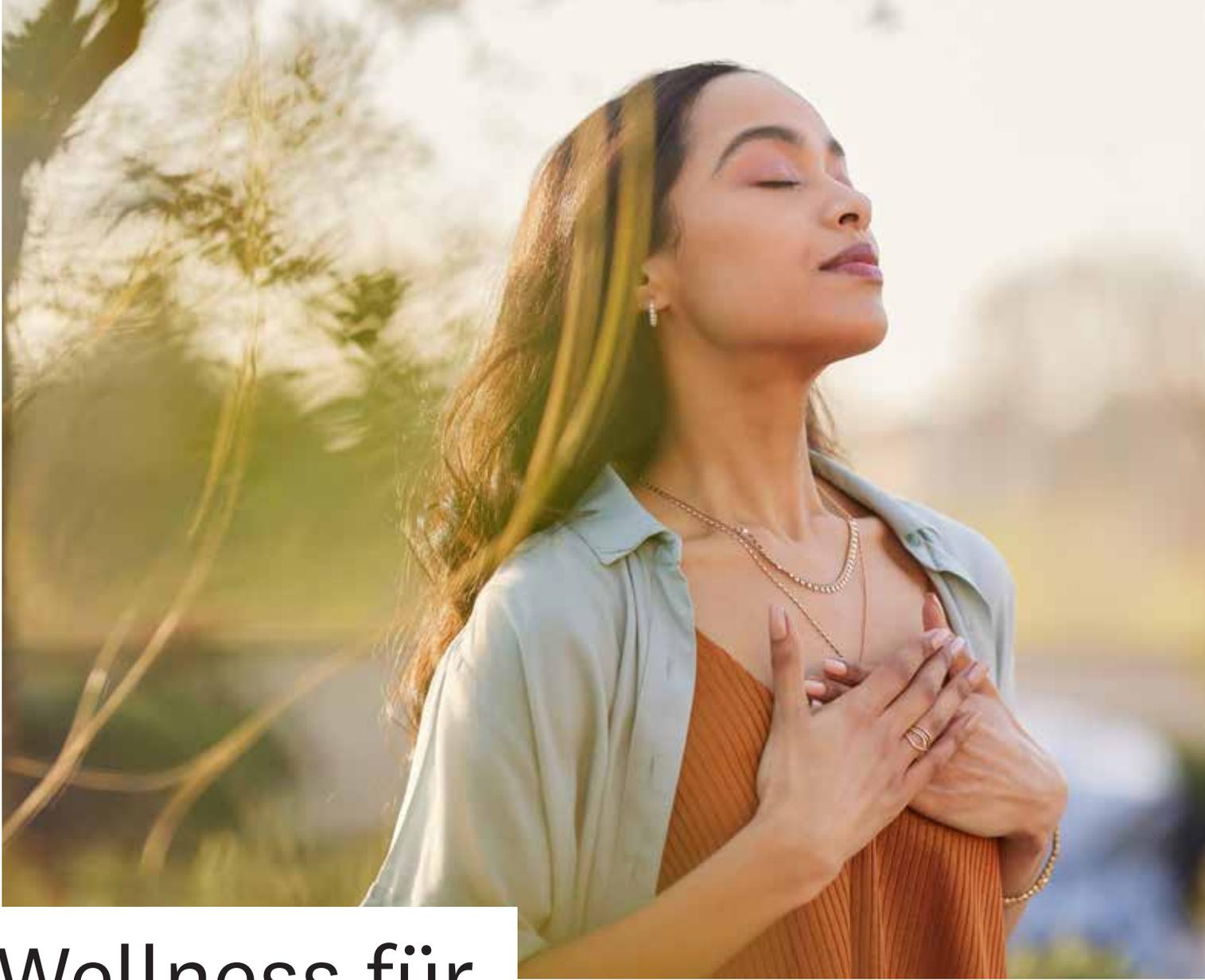
Zubereitung:

- > Die Bohnen mit dem Olivenöl zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Ist die Konsistenz zu dick, noch etwas Wasser hinzufügen.
- > Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In etwas Sonnenblumenöl kurz anbraten.
- > Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch in etwas Öl andünsten, dann den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- > Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in etwas Öl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und etwas einkochen.
- > Das Brot in einer Pfanne in etwas Öl entweder anbraten oder toasten.
- > Vier Brotscheiben mit den zerdrückten Bohnen bestreichen. Dann mit den Zwiebeln, dem Knoblauchspinat und den Pilzen belegen. Jeweils mit einer zweiten Brotscheibe bedecken.

Guten Appetit!

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch «Aromenfeuerwerk Vegetarisch: Die neue grüne Küche» von Katharina Küllmer. EMF-Verlag, ISBN 978-3-96093-281-9





Wellness für Körper und Geist

Bewegungsmangel, Hektik, Stress: Der Alltag fordert und überfordert heute viele Menschen. Wenn alles zu viel wird, gilt es, sich eine kurze Pause zu gönnen. Folgende Wellness- und Spa-Angebote können helfen, die innere Balance wieder herzustellen.

TEXT: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Körper, Geist und Seele gehören zusammen. Dieses Trio in harmonischem Gleichgewicht zu halten, ist jedoch oft nicht so einfach. Bei vielen Menschen ist die sogenannte «Work-Life-Balance» gestört, sie fühlen sich müde und ausgelaugt und ihre Lebensqualität nimmt ab. Zeit, eine kurze Pause einzulegen. Es gibt viele Wellness- und Spa-Retreats, die in Schweizer Hotels gebucht werden können. Denn bereits eine Mini-Pause vom Alltag kann helfen, neue Kräfte zu sammeln und die Lebensgeister wieder zu wecken.

Massagen

Es gibt wohl kaum etwas Wohltuenderes als eine Ganzkörpermassage. Je nach Technik wird ein sanfter oder starker Druck auf die Muskulatur ausgeübt, oft mit dem Fokus auf bestimmte Trigger-Punkte im Gewebe. Dabei wird die Durchblutung angeregt und oberflächliche Verspannungen werden gelöst.

Sauna und Dampfbäder

Der Aufenthalt in Saunen und Dampfbädern ist eine wunderbare Rückzugsmöglichkeit, um Stress abzubauen und herrlich zu entspannen. Saunabaden entlastet mit seiner

positiven Wirkung auf Blutgefässe und Blutdruck Herz und Kreislauf und stärkt darüber hinaus das Immunsystem. In der heissen Luft wird die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin gedrosselt und gleichzeitig die Bildung von Serotonin, einem Glücksbotenstoff im Gehirn, angekurbelt. Ein finnisches Sprichwort lautet denn auch: «In der Sauna verraucht der Zorn und die Galle trocknet ein.»

Ayurveda

Ayurveda ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das vor mehr als 3000 Jahren in Indien entstanden ist und in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewonnen hat. Es umfasst die Verwendung von Kräutermedizin, Massagetherapien und Yoga sowie gesunde Ernährung. Das Ziel von Ayurveda ist es, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, indem das Gleichgewicht der sogenannten Doshas – der drei Essenzen oder Energien – im Körper wiederhergestellt wird.

Waldbaden

Waldbaden liegt spätestens seit der Coronapandemie im Trend. Sich längere Zeit in der Nähe von Bäumen aufzuhalten, soll die Abwehrkräfte stärken und den Stoffwechsel ankurbeln. Zudem lässt sich bei Vogelgezwitscher und dem Wind, der durch die Bäume weht, auch Achtsamkeit trainieren. Die Sinne werden geschult und die Natur kann besser wahrgenommen werden.

Meditation / Achtsamkeit

Meditations-Techniken und MBSR (Mindful Based Stress Reduction) sind heute in aller Munde. Zu Recht: Das Achtsamkeitstraining

Das Angebot ist vielfältig

Wer sich eine kurze Auszeit vom Alltag gönnen und sich damit etwas Gutes tun will, findet in der Schweiz ein vielfältiges Angebot. «Wir verfügen in unserem Land über ausgezeichnete Spa- und Vitality-Hotels mit Angeboten wie zum Beispiel Yoga im Freien oder Waldbaden, bei denen die Kraft der Natur als Energiequelle eingesetzt wird», sagt Markus Tschannen von Schweiz Tourismus. Zur Regeneration gehören wohlige Bade- und Saunawelten, Ernährungstipps, individuelles Fitness-Coaching oder auch Medical Wellness nach neuesten Erkenntnissen.

reduziert nachweislich Stress und verbessert die mentale Gesundheit, indem gelernt wird, präsent im Moment zu sein und Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Thermal- und Solebaden

Ein Besuch in einem Thermal- oder Solebad sorgt nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer für Entspannung und Wohlbefinden. Thermalwasser wird bereits seit Jahrtausenden für die Therapie von unterschiedlichen Krankheiten genutzt. Dass sich durch den Besuch einer Therme Stress abbauen lässt, gilt als wissenschaftlich bewiesen. Die das Wohlbefinden steigernden und einen Zustand der Tiefenentspannung bewirkenden Eigenschaften sind auf eine Reduktion des Stresshormons Cortisol zurückzuführen. Dem Solewasser werden insbesondere viele wohltuende Eigenschaften zugeschrieben.

Yoga

Yoga ist eine ideale Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ob Power-Yoga, Hatha-Yoga oder Yin-Yoga – es gibt viele verschiedene Yogastile. Die Technik, die vor über 2000 Jahren in Indien entwickelt worden ist, soll einen in Einklang mit sich selbst bringen. Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem ebenfalls auf die Beweglichkeit. Zudem trägt es zur Kräftigung der Stütz Muskulatur bei. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga ausserdem bei Stress.

«In der Sauna verraucht der Zorn und die Galle trocknet ein.»

FINNISCHES SPRICHWORT

Heilfasten / Entschlacken / Detox

Eine ungesunde Ernährung, Medikamenteneinnahme sowie Umweltgifte können den menschlichen Organismus belasten. Wer seinen Körper dabei unterstützen möchte, schädliche Stoffe loszuwerden, kann beispielsweise heilfasten oder sich für eine Detox-Kur entscheiden. Das sogenannte Heilfasten (beispielsweise nach Buchinger) ist eine Form des Fastens, die gezielt dazu eingesetzt wird, um die körperliche Gesundheit zu verbessern. Es handelt sich dabei um den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. Auf diese Weise soll der Körper gereinigt und regeneriert werden.

Tai-Chi

Bei Tai-Chi handelt es sich um eine sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training sowie Selbstverteidigung vereint. Der Methode wird ein positiver Einfluss auf die Lebensenergie zugeschrieben.

Qigong

Qigong ist eine der chinesischen Tradition entstammende Heil- und Selbstheilungsmethode, die helfen soll, die innere Ruhe wiederzufinden, die Konzentration zu steigern und die Körpermitte zu stabilisieren. Das Ziel ist eine Verbesserung der Lebensqualität sowie der Abbau von inneren und Muskelverspannungen. <

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



Sie fragen, wir antworten

«Letzte Woche konsultierte ich meinen Hausarzt, weil ich stärkere Schmerzen am Handgelenk hatte, die nicht bessern wollten. Er stellte eine Sehnenscheidenentzündung fest und sprach gleichzeitig auch von Rheuma. Jetzt im Nachhinein bin ich verunsichert: Habe ich tatsächlich Rheuma?»

Die Apothekerin: «Hinter dem Begriff Rheuma verbergen sich in der Tat sehr viele Krankheiten, deren Gemeinsamkeit eine schmerzhafte Veränderung des Bewegungsapparats ist. Im Wesentlichen kann man folgende rheumatische Beschwerden unterscheiden:

- > Degenerative Formen, die Schmerzen und Entzündungen durch Verschleisserscheinungen an den Gelenken verursachen; ein Beispiel ist Arthrose.
- > Entzündliche Formen, beispielsweise die chronische Arthritis. Sie sind wahrscheinlich auf einen Immundefekt zurückzuführen. Die Gelenke sind entzündet, es kommt zu Schmerzen, Schwellungen und Steifheit.
- > Beim Weichteilrheumatismus sind Muskeln, Bänder, Sehnen, Schleimbeutel oder Bindegewebe betroffen. Die Schmerzen können bisweilen so stark sein, dass sie die Mobilität im Alltag beeinträchtigen.

Eine Sehnenscheidenentzündung entsteht meist durch eine temporäre Überlastung der entsprechenden Sehne und zählt wie etwa auch ein Tennisarm oder ein Fersensporn zum nicht entzündlichen Weichteilrheumatismus.

Stärkere oder anhaltende Schmerzen des Bewegungsapparats sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Zur Selbstbehandlung kann lediglich bei leichteren Formen des Weichteilrheumatismus geraten werden.» <

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





Aus aller Welt

Island, die Färöer-Inseln und die Isle of Man verfügen über die ältesten Parlamente der Geschichte, die alle im neunten und zehnten Jahrhundert gegründet wurden. Russland ist mit 815 Millionen Hektar das waldreichste Land der Welt, Brasilien hat mit mehr als 50 000 Baum- und Pflanzenarten die grösste Artenvielfalt aller Länder.



Powerfrauen

Marie Curie war die erste Frau, die den Nobelpreis erhielt – und das gleich zweimal! 1903 für die Entdeckung der Radioaktivität (Physik) und 1911 für die Entdeckung der Elemente Radium und Polonium (Chemie). Die jüngste Friedensnobelpreisträgerin heisst Malala Yousafzai. Die Pakistanerin wurde 2014 mit 17 Jahren für ihren Kampf gegen die Unterdrückung von Kindern und das Recht auf Bildung für alle ausgezeichnet.



Powerpflanze

Die Brennnessel wird wegen ihrer Brennhaare oft gemieden. Dabei wirkt diese Heilpflanze entgiftend, harntreibend und entzündungshemmend. Äusserlich kann eine Brennnessel-Tinktur gegen Haarausfall, fettige Kopfhaut und Schuppen eingesetzt werden. Die Inhaltsstoffe stärken die Haarwurzel und bringen die Kopfhaut ins natürliche Gleichgewicht.

Tierische Rekorde

Seesterne haben weder Hirn noch Herz und nehmen Reize mit einfachen Sinneszellen wahr. Hummeln können rückwärts fliegen. Ein Kondor vermag bis zu 170 Kilometer weit ohne Flügelschlag zu schweben. Das Kamel schützt seine Augen vor Wüstensand mit drei Augenlidern. Der Grönlandhai ist das Wirbeltier mit der grössten Lebenserwartung und kann bis zu 400 Jahre alt werden. Ein Moskito hat 47 Zähne.



Gesichts-Yoga

Sich fit zu halten, ist wichtig: egal, ob durch Joggen, Fitness, Yoga usw. Das Gesicht trainieren allerdings nur wenige – dabei gibt es dort 26 Muskeln. Gesichts-Yoga ist ein Training für die Gesichtsmuskulatur, durch das die Haut geglättet und die Durchblutung gefördert werden kann. Auch ein Doppelkinn soll abgemildert werden. Die Übungen ersetzen allerdings nicht die tägliche Hautpflege.



Morgens, mittags oder abends?

Es ist enorm wichtig, zu welcher Tageszeit Medikamente eingenommen werden. Die Verfügbarkeit der Proteinrezeptoren schwankt je nach Tageszeit und die Leber verarbeitet ankommende Stoffe unterschiedlich. Essen verzögert auch die Magenpassage des Medikaments, was die Wirksamkeit beeinträchtigen kann. Manche Nahrungsbestandteile wirken sich zudem auf die Aufnahme von Wirkstoffen ins Blut aus.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Island: dennisvdwater/stock.adobe.com, Seestern: Enrique/stock.adobe.com, Marie Curie: Archivist/stock.adobe.com, Gesichtsyoga: JRP Studio/stock.adobe.com, Brennnessel: nblxer/stock.adobe.com, Medikamente: sitthiphong/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. Oktober 2024. Viel Glück!

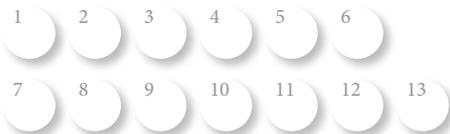
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt;
die Preise werden direkt vom Verlag zugestellt.
Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**Gewinnen Sie eine
von 25 Geschenkboxen
von Louis Widmer.**

gesund werden	Zimmerwinkel	Tollkirsche: ...donna		Aufhebung, Verlust		Abk.: national	antikes Rechenbrett			nicht eingeschaltet		erhöhte Galerien	auf Vorrat halten	ital.: Onkel	dt. Vorsilbe	frz. House-DJ (David)
							langsame Bahn (ugs.)				7					
Wintersport-einrichtung		abgeleitete Heringe		Festveranstaltungen						Säugling (frz.)		Ureinwohner Japans		10		
																Eidg. Hornserverband
							schweiz. Trickfilmfigur			kleine Trommel						
				höchster aktiver Vulkan Europas			feines kosmet. Pulver					ital. Tonbez. für das C			lat.: und	
kurz f. Rehabilitation	Erdteile			Bergzug im Kt. ZH												
geometr. Körper							Frauenname			Edelgas						
eingeschaltet (engl.)				das Ganze, insgesamt			Schweiz. Gewerkschaftsbund									
altöm. Frauenobergewand				Erweiterung e. Hauses												
Merkm., Symptom				Glarner Kräuterkäse			Mutter Isaiahs (AT)									
gefrorenes Wasser																
Nasal-laut																
Mass d. Magnetfeldstärke																
männl. Fürwort																

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der September-Ausgabe lautet:
MUTTERMILCH

**SCHÜTZT
BEFEUCHTET
PFLEGT
HOCH-
WIRKSAM**

BIOSTIMULATOREN-
KOMPLEX
GATULINE® RADIANCE
SHEA BUTTER
PANTHENOL VITAMIN E CREATIN
HYALURONSÄURE

**NÄHRT
REGENERIERT
BERUHIGT
HOCH-
WIRKSAM**

BIOSTIMULATOREN-
KOMPLEX
VITAMIN A
PANTHENOL
VITAMIN E

**HOCHDOSIERTE
GESICHTSPFLEGE
FÜR TAG UND NACHT**

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

Die Revolution für Seitenschläfer



Swan Pillow für einen maximal erholsamen Schlaf!

Dieses ergonomisch geformte Wohlfühlkissen vereint die Vorzüge von Kopf-, Bauch- und Kniekissen und unterstützt Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Hüften und Knie beim Schlafen. Auch geeignet für Rücken- oder Bauchschläfer. Maschinenwaschbar.

Grösse: 110 x 60 x 15 cm

Material: 100% atmungsaktives Polyester

Bezug: 40% Bambusfaser / 60% Polyester, abnehmbar

Best.-Nr. 15330

300 BEA-Punkte + CHF 29.-
(ohne Punkte CHF 38.-)



Du kannst
direkt hier
bestellen

astrea
apotheke

Auch in dieser Zeitschrift
findest Du BEA-Punkte!



Hier findest Du
BEA-Punkte



BEA.SWISS
Spielwaren | Haushalt | Lifestyle | Basteln

Bestellung online www.bea.swiss
Bestellung ☎ 056 444 22 22



Italian
Design

WER WINDPOCKEN HATTE, KANN GÜRTELROSE BEKOMMEN.

Hätten Sie es gewusst?

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Gürtelrose ist eine Infektionskrankheit, die sich in der Regel durch einen stark schmerzenden, juckenden Hautausschlag mit Bläschen bemerkbar macht. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich.

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome gelindert werden.

Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden.

Sind Sie 50 oder älter? Oder Risikopatient?

Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Gürtelrose.



1 von 3 Personen

erkrankt im Laufe des Lebens
an Gürtelrose.

**Mehr
als 99%**

aller über 40-jährigen tragen das Virus in sich,
das Gürtelrose auslösen kann.



Bis zu 30%

der Betroffenen erleiden Komplikationen,
z. B. chronische Nervenschmerzen.

NP-CH-HZU-ADVR-240005-04/2024

Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG.

GlaxoSmithKline AG | Talstrasse 3 | CH-3053 Münchenbuchsee
© 2024 GSK group of companies or its licensor.



Mehr Informationen