



astrea

apotheke

Erkältungen

Das hilft bei Husten, Schnupfen und Co.

Sportverletzungen

Schnelles und richtiges Handeln

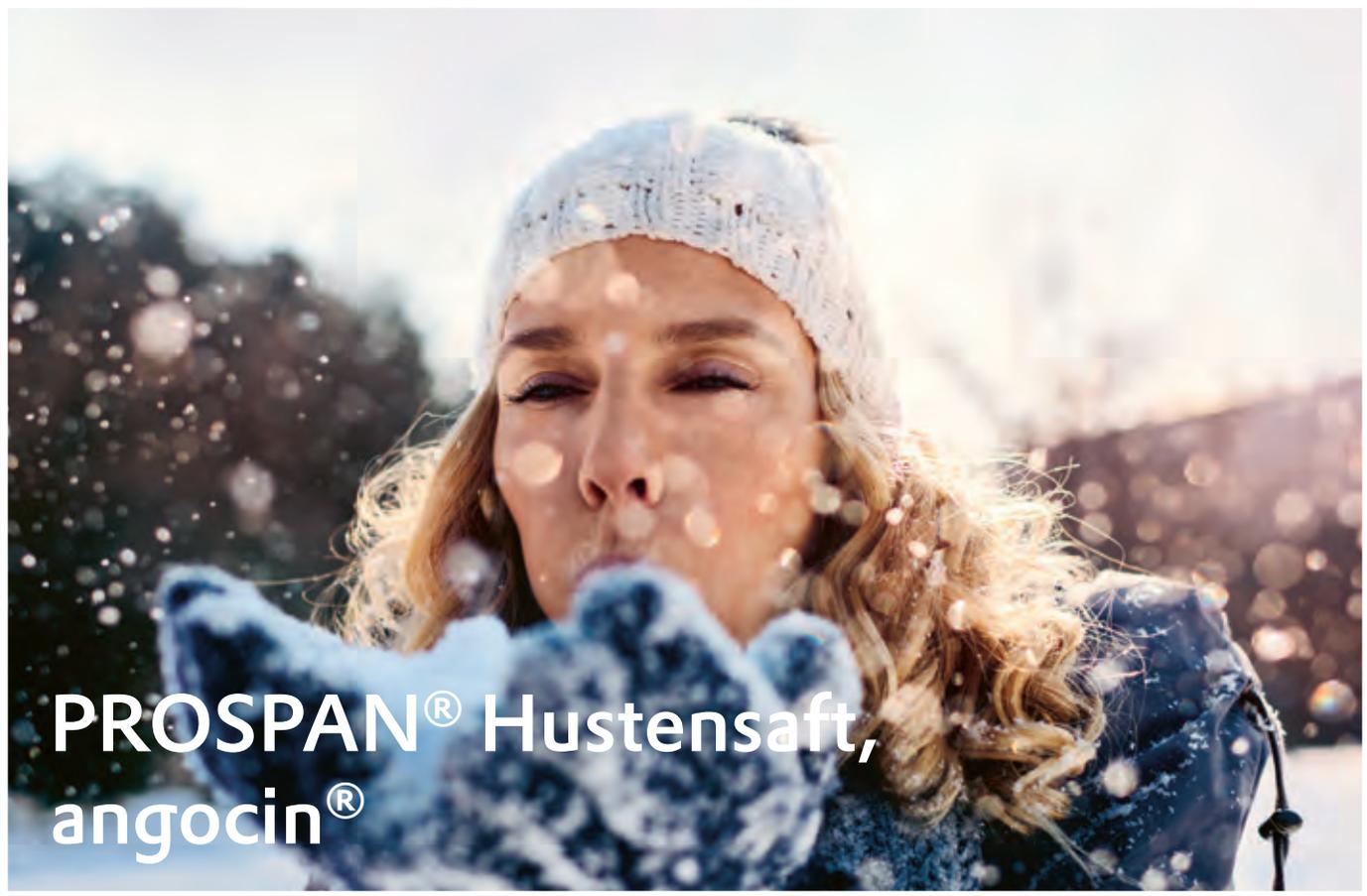


Interview mit
Markus Maria Profitlich

Immunsystem

Gesund durch die kalte Jahreszeit





PROSPAN® Hustensaft,
angocin®

Wieder frei durchatmen?

PROSPAN® Hustensaft – löst den Schleim bei Erkältungshusten.
angocin® – bei akuten Entzündungen der Bronchien und Nasennebenhöhlen.



VON ZELLER.

IN DER ERKÄLTUNGSZEIT.

PFLANZLICH.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller 

Liebe Leserinnen und Leser

Die Tage sind kurz, das Wetter oft nasskalt und der Stress in den Dezemberwochen klingt noch nach. Kein Wunder, dass viele müde und abgeschlagen, unkonzentriert und anfällig für Erkältungsviren sind. Dahinter kann ein geschwächtes Immunsystem stecken, wie ein Beitrag in dieser Nummer zeigt. Lesen Sie, warum eine gesunde Ernährung, Sonne, Bewegung, ausreichend Schlaf und ein stressfreier Lebensstil die Abwehrkräfte stärken können. Wie das Immunsystem funktioniert, erfahren Sie in leicht verständlicher Sprache im Beitrag in der Rubrik Kinderfrage.

Nicht nur Managerinnen und Manager, sondern auch Ärztinnen und Ärzte, Lehrerinnen und Lehrer sowie Mütter gehören zu den Menschen, die oft über ihre Grenzen gehen. Sie sind besonders häufig von Erschöpfung und Burn-out betroffen. In unserem Leitartikel zeigt Prof. Josef Jenewein auf, wie man

sich vor Stress schützen kann und wo Betroffene professionelle Hilfe finden.



In unserem Quiz erfahren Sie, wie Sie Haut, Haare und Lippen in den Wintermonaten vor dem Austrocknen schützen können. Bestimmt finden Sie noch den einen oder anderen Tipp, den Sie noch nicht kannten.

Ich wünsche Ihnen schöne und energiegeladene erste Wochen im neuen Jahr.

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Ein
Geschenk Ihrer
Apotheke

Gesamtauflage

101000 Ex.

Ausgabe

1-2 - Januar/Februar 2025

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Hauptstrasse 10

5616 Meisterschwanden

+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

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG,

Medienfabrik GmbH

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.

Verstopfte Nase?

ProSens® Nasenspray *protect & relief*

**Befreit ohne
Gewöhnungseffekt!**



- **Abschwellend**
- **Befeuchtender und antiviraler Schutz**
- **Verkürzt die Erkältungsdauer**
- **Verringert die Virenlast**
- **Auch geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr**

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Follow us on:   prosens.gebro

IHR GESCHENK

Beim Kauf von ProSens® Nasenspray *protect & relief* 20 ml erhalten Sie einen **Gratis Rachenspray** dazu.

Gültig bis **28.02.2025**,
nicht kumulierbar.

 Gebro Pharma

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 8.1 % MwSt.).





6

Titelthema

6 Wenn Erholung nicht mehr ausreicht

Gesundheit

- 9 Gesund durch die kalte Jahreszeit
- 12 Themenserie Herz: Herzgesunde Ernährung
- 14 Testen Sie Ihr Wissen: Haut-, Lippen- und Haarpflege
- 24 Was wirklich hilft bei Husten, Fieber und Schnupfen
- 27 Sportverletzungen

Für die Kinder

- 17 Kinderfrage: «Was kann ich gegen diese Bakterien tun?»
- 18 Kinderposter
- 20 Rätselspass

Persönlichkeiten

21 Markus Maria Profitlich über seine Parkinsonerkrankung

Ihre Apotheke

- 30 Apotheken als unverzichtbare Partner im Gesundheitswesen
- 35 Rat aus der Apotheke: Teebaumöl

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 23 Produkttipps
- 35 Produkttipps
- 34 Kreuzworträtsel



9



24

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 3. März 2025 in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.



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

Wenn Erholung nicht mehr hilft

Wer sehr hohe Leistungsansprüche an sich stellt, hat ein erhöhtes Risiko für ein Burn-out. Doch eine chronische Erschöpfung ist kein unabwendbares Schicksal.



TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Menschen, die ihre Leistungsgrenze immer wieder überschreiten, sind besonders häufig von einem Burn-out betroffen. Laut Prof. Josef Jenewein, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohenegg in Meilen, gehören zum Beispiel Manager in Führungspositionen mit leistungsabhängigem Einkommen dazu. «Aber auch Ärztinnen und Ärzte, Lehrerinnen und Lehrer sowie Mütter können eine Erschöpfung entwickeln», ergänzt der Psychiater. «Für viele Mütter ist es eine Herausforderung, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.» Oft erkranken jene Menschen, die denken, alles schaffen zu müssen.

Ursachen von Erschöpfung

Nach Josef Jenewein könne eine Erschöpfung sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. So könne eine körperliche Erkrankung wie zum Beispiel eine chronisch-entzündliche Erkrankung, Krebs oder die Behandlung von Krebs zur Erschöpfung führen. Häufig würden aber geistig-mentale Gründe hinter einer Erschöpfung stecken.

Die Symptome eines Burn-outs

Viele Burn-out-Betroffene leiden an Müdigkeit und zwar sowohl körperlich als auch geistig. Ihnen fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Josef Jenewein erklärt: «Häufig müssen Menschen mit einem Burn-out einen Zeitungsartikel zweimal lesen, um ihn zu verstehen und können sich nichts merken. Die Müdigkeit verschwindet auch nicht, wenn sie ausreichend schlafen oder sich ausruhen.»

Nicht selten wird ein Burn-out von körperlichen Beschwerden begleitet. Das können diffuse Schmerzen, Rücken- oder Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder schwere Beine sein. Wenn Betroffene zudem Lust- und Freudlosigkeit verspüren und ihnen der Antrieb fehlt, kann zusätzlich eine Depression vorliegen.

Erschöpfung oder Burn-out

Die beiden Begriffe werden häufig gleichgesetzt. Gemäss Josef Jenewein sei die Erschöpfung jedoch ein typisches Symptom des Burn-outs. Charakteristisch für ein Burn-out ist zudem eine emotionale Distanziertheit und Leistungsreduktion. Von Burn-



WILD

EMOFORM® *Brush'n Clean*

Für die optimale Reinigung der Zahzwischenräume

EMOFORM® Brush'n Clean: Die metallfreien Interdentalbürsten enthalten Natriumfluorid zum Schutz vor Karies und eine elastische Gummibeschichtung, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.

brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm (Pharmacode: 6420128, 5667499)

brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm (Pharmacode: 6420134, 5667507)

 @wildpharma

 wildpharma



out spricht man, wenn die Erschöpfung in Zusammenhang mit Berufsstress steht. Der Fachmann sagt: «Betroffene haben mal für ihren Job gebrannt, sich besonders stark engagiert und übermässig viel geleistet, ohne dabei ihre Grenzen zu erkennen. In unserer Klinik lernen sie, wo ihre gesunden Grenzen sind.»

Erschöpfung und Schlafstörungen

Zwischen einer Erschöpfung und Schlafstörungen gibt es eine Wechselwirkung. Schlafstörungen können zu einer Erschöpfung führen. Ein Burn-out beginnt oft mit Schlafstörungen. Wer erschöpft ist, verändert oft sein Schlafverhalten und legt sich auch mal tagsüber hin. Welche Folgen das haben kann, erklärt Josef Jenewein so: «Durch den Tageschlaf kann der Schlafdruck tagsüber nicht aufgebaut werden, so dass man in der Nacht nicht richtig schlafen kann. Wer erschöpft ist, muss wieder in einen geregelten Schlafrhythmus finden.»

Handynutzung und das Risiko für Erschöpfung

Ob das Handy und die Nutzung sozialer Medien das Risiko für ein Burn-out erhöhen, ist umstritten. Josef Jenewein sagt dazu: «Wenn jemand den Konsum nicht im Griff hat und das Posten auf Social Media zur Sucht wird, kann dies dazu führen, dass man weniger Zeit fürs Schlafen oder andere Tätigkeiten hat.» Eine vernünftige Nutzung der sozialen Medien und des Mobiltelefons führen laut dem Experten jedoch nicht zur Erschöpfung. Letztlich gehe es immer um die Balance zwischen Anstrengung und Erholung.



Für viele Mütter ist es eine Herausforderung, Beruf und Familie in Einklang zu bringen.

Umgang mit Stress

Ob Stress als positiv oder negativ empfunden wird, ist eine Frage der persönlichen Bewertung und hängt von den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten ab. Josef Jenewein erklärt dies anhand eines Beispiels: «Für gute Schwimmer ist es kein Stress, zwei Kilometer am Stück zu schwimmen. Für schlechte Schwimmer kann schon ein Kilometer ein Stress sein. Das Gleiche gilt auch für die Arbeit. Für die einen ist ein Zehn-Stunden-Arbeitstag kein Problem, für andere schon. Wichtig ist, die individuellen Fähigkeiten und Grenzen zu erkennen.»

Werden die Grenzen der Leistungsfähigkeit überschritten, empfiehlt der Psychiater, das Engagement zu reduzieren oder sich Hilfe zu holen: «Das rate ich speziell auch Eltern, an die heute sehr hohe Anforderungen gestellt werden. Sie sollten Verwandte und Freunde frühzeitig um Hilfe bitten oder die berufliche Belastung anpassen.» Vielen Eltern falle dies schwer, weil sie sich so ihre Überforderung eingestehen müssen.

Professionelle Hilfe bei Erschöpfung

Josef Jenewein empfiehlt, sich an eine Fachperson zu wenden, wenn das Wochenende nicht mehr ausreicht, um sich zu erholen, und man sich am Montagmorgen so erschöpft fühlt wie am Freitagabend, wenn Schlafstörungen länger als drei Wochen andauern, man ständig gereizt ist, keine Freude mehr empfindet oder denkt, dass alles keinen Sinn mehr hat.

Schutzmassnahmen

Um einem Burn-out vorzubeugen, ist es laut Josef Jenewein wichtig, auf die Balance zwischen Anforderungen und Erholung zu achten. Schützend wirken Sport wie zum Beispiel Yoga oder Joggen, die Pflege von sozialen Kontakten und Hobbys. Ideal ist zum Beispiel, wenn man zweimal in der Woche Sport treibt, einmal ins Kino oder Theater geht und einmal mit Freunden etwas unternimmt. Josef Jenewein rät: «Menschen, die im Job unter hohem Druck stehen, sollten nicht anfangen, Verabredungen abzusagen und auf Sport zu verzichten. Hilfreich sind strikte Regeln, die man sich selbst auferlegt, wie zum Beispiel <ab 20 Uhr höre ich auf zu arbeiten, egal, was passiert>.» Für die Gesundheit müsse man etwas tun, sie sei nicht einfach gegeben. <



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 www.baby-und-kleinkind.ch.

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Es wäre eigentlich recht einfach: Stress und Krankheiten belasten das Immunsystem, während die richtige Ernährung, guter Schlaf und Sport unsere körpereigenen Verteidiger unterstützen. Auch Probiotika und Vitamine können einen guten Beitrag leisten.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Ständig müde und abgeschlagen, dazu eine Konzentrationsfähigkeit wie ein hyperaktiver Schmetterling im Windkanal und die Begabung, sich wirklich jeden Keim im öffentlichen Nahverkehr einzufangen? Die schlechte Nachricht: Dahinter könnte ein schwächelndes Immunsystem stecken. Die gute Nachricht: Man hat es durchaus selbst in der Hand, sein Immunsystem tatkräftig zu unterstützen.

Scharfe Tipps für die richtige Ernährung

An erster Stelle ist die richtige Ernährung zu nennen, die das Immunsystem mit allem versorgt, was es für die ordnungsgemäße Funktion benötigt.

Was heisst das konkret für den Einkaufszettel? Viel frisches Obst und Gemüse liefern die Vitamine A, C und E (Äpfel, Brombeeren, Paprika, Karotten, Grünkohl), dazu Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte für die Versorgung mit Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Selen. Fettreiche Fische (Makrele, Hering) bieten die «guten» Fettsäuren, Olivenöl enthält entzündungshemmende Polyphenole, während die sogenannten «Probiotika» wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut tatkräftig die Darmflora unterstützen. Eine gesunde Darmflora verdrängt unerwünschte Keime und leistet so einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung des Immunsystems.

Übrigens, wer gerne ein bisschen schärfer isst, ist klar im Vorteil: So wirkt ein Inhaltsstoff der Chilis (Capsaicin) gegen Bakterien und die sogenannten «Senfölglykoside», die in Meerrettich, Senf und Wasabi enthalten sind, fördern





+ Schweizer
Produkt

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder
und Musiker



**Strath mit Zink
unterstützt mein
Immunsystem.**

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

I ♥ Strath®
bio-strath.com

Immunsystem



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.

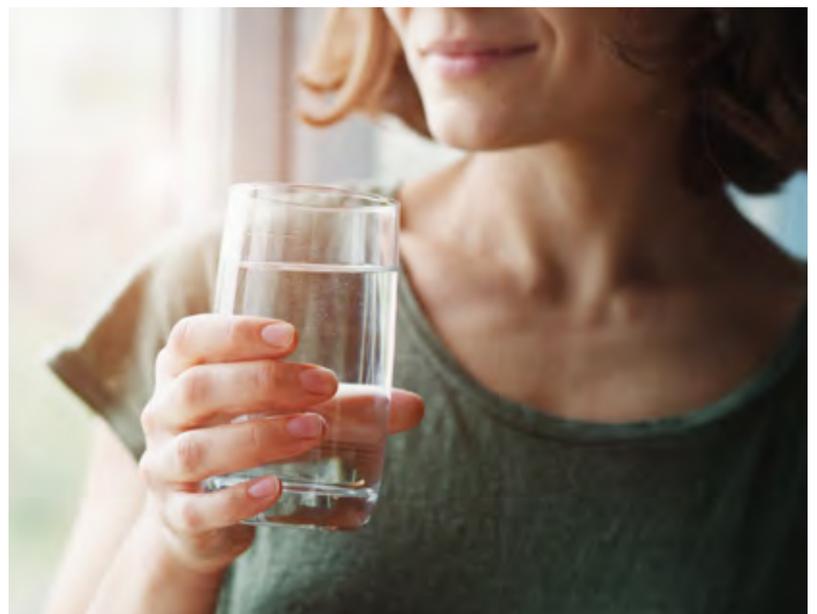
die Durchblutung der Schleimhäute von Mund, Nase und Rachen, womit Krankheitserreger besser eliminiert werden können. Für diese Durchblutung ist ein ausreichendes Trinken (Wasser, Tees) ebenfalls von Bedeutung – so um die zwei Liter pro Tag sollten es schon sein.

Auf der anderen Seite sind Zucker und Alkohol möglichst zu reduzieren und Rauchen ist überhaupt Gift für das Immunsystem. So haben Raucher beispielsweise in ihrem Blut weniger «Immunglobuline» – Eiweissstoffe, die der Körper zur Abwehr fremder Substanzen bildet.

Luft und Sonne tanken

Nächster Tipp: Raus an die frische Luft, auch im Winter, denn für eine intakte Immunabwehr ist Vitamin D unerlässlich. Ein Teil kann zwar über die Nahrung aufgenommen werden, den grössten Teil produziert der Körper aber selbst, und zwar über das Sonnenlicht. Zudem

**«Zwei Liter Wasser am Tag helfen,
die Schleimhäute zu schützen und
Krankheitserreger abzuwehren.»**





Auch im Winter ist frische Luft wichtig!

steigert der blaue und ultraviolette Teil des Sonnenlichts die Aktivität bestimmter Immunzellen, genannt «Lymphozyten». Da das Wetter in unseren Breiten hier aber nicht immer mitspielt, kann besonders im Winter eine Vitamin-D-Ergänzung sinnvoll sein.

Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren regen bereits nach wenigen Minuten das Immunsystem dazu an, vermehrt diese Lymphozyten zu produzieren, die gegen virusinfizierte Zellen eine wichtige Rolle spielen. Aber Achtung: Wer sich überlastet, bewirkt das Gegenteil – also immer auf ein moderates Training mit ausreichenden Erholungsphasen achten.

Stress reduzieren – auch in der Weihnachtszeit

Zu viel Stress schadet dem Immunsystem, was die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte erhöht. Denn bei Dauerstress schüttet der Körper vermehrt das Hormon Kortisol aus, das wiederum das Immunsystem unterdrückt. Also gilt auch (oder vielleicht gerade) in der Weihnachtszeit: Ruhephasen einplanen, Zeit für sich nehmen und zwischendurch entspannen – zum Wohle des Immunsystems. <

Wussten Sie schon?

Während des Tiefschlafs werden Stoffe namens «Zytokine» produziert, die Entzündungen hemmen und die Körperabwehr unterstützen. Zudem sind spezielle Immunzellen mit dem schönen Namen «natürliche Killerzellen» vor allem nachts aktiv (sie haften sich an mit Viren infizierte Körperzellen und vernichten diese). Zu wenig Schlaf kann die Aktivität dieser Zellen deutlich reduzieren.



Foto oben: lesezglasner/stock.adobe.com,
Foto Kasten: Gorodenkoff/stock.adobe.com

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.



Herzgesunde Ernährung: Schluss mit Ernährungsmythen!

Wer auf seine Herzgesundheit achten muss oder einer Herzerkrankung vorbeugen möchte, stösst auf viele Ernährungstipps, die nicht immer über jeden Zweifel erhaben sind. Schauen wir uns gemeinsam einige dieser Aussagen an und überprüfen deren Wahrheitsgehalt.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

«Fette sind grundsätzlich schlecht für das Herz.»

Nicht alle Fette schaden dem Herzen. Richtig ist, dass gesättigte Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in rotem Fleisch, Butter oder Vollmilchprodukten vorkommen, sowie Transfette aus stark verarbeiteten und frittierten Speisen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Sie heben den LDL-Cholesterinspiegel («schlechtes» Cholesterin) an und fördern Entzündungen. Im Gegensatz dazu sind ungesättigte Fettsäuren, die reichlich in pflanzlichen Ölen, fettem Fisch wie Lachs, Nüssen oder Samen vorhanden sind, gut für das Herz: Sie erhöhen den HDL-Cholesterinspiegel («gutes» Cholesterin), der hilft, überschüssiges Cholesterin aus den Arterien zu entfernen. Ausserdem wirken sie entzündungshemmend und verbessern die Herzfunktion.

«Fleisch liefert die besten Proteine für eine herzgesunde Ernährung.»

Pflanzliche Proteinquellen sind nicht nur für Vegetarier und Veganer wertvoll, sondern auch für die Herzgesund-

heit vorteilhaft. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte enthalten hochwertige Proteine und sind gleichzeitig arm an gesättigten Fetten. Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Studien zeigen, dass eine vermehrte Aufnahme pflanzlicher Proteine zu niedrigeren Cholesterinwerten und einer besseren Herzgesundheit führt, während der übermässige Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko von Herzkrankheiten erhöht.

«Kohlenhydrate sollten mehrheitlich vermieden werden, um das Herz zu schützen.»

Hier muss zwischen den verschiedenen Arten von Kohlenhydraten unterschieden werden: Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sind ein wesentlicher Bestandteil einer herzgesunden Ernährung. Sie liefern Energie, sättigen, sind reich an wertvollen Ballaststoffen und fördern eine gesunde Verdauung. Im Gegensatz dazu sollten einfache Kohlenhydrate und raffiniertes Zucker, wie sie etwa in Weissbrot oder Süssigkeiten zu finden sind, vermieden

werden. Denn sie erhöhen den Blutzuckerspiegel und damit die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und Diabetes – beides Risikofaktoren für Herzerkrankungen!

«Eine herzgesunde Ernährung erfordert einen strikten Verzicht auf Salz.»

Ein völliger Verzicht auf Salz ist nicht notwendig, aber eine Reduktion des Salzkonsums ist sinnvoll. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine maximale Zufuhr von 5 Gramm Salz (ca. ein Teelöffel) pro Tag. Zu viel Salz fördert Wassereinlagerungen im Körper, was das Blutvolumen und den Druck auf die Gefässwände erhöht. Besonders in verarbeiteten Lebensmitteln wie in Fertiggerichten, Wurstwaren oder Chips ist Salz oft in hohen Mengen enthalten. Solche Lebensmittel zu meiden und stattdessen frische, unverarbeitete Zutaten zu verwenden, kann helfen, den Blutdruck zu senken und das Herz zu entlasten.

«Nur Übergewichtige müssen auf eine herzgesunde Ernährung achten.»

Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen Menschen unabhängig vom Gewicht. Ein schlanker Körper schützt nicht automatisch vor hohem Cholesterin, Bluthochdruck oder arteriellen Entzündungen, die ihrerseits Herzkrankheiten verursachen können. Diverse Faktoren wie genetische Veranlagung, Stress, Bewegungsmangel und der Konsum ungesunder Nahrungsmittel können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht nur für übergewichtige Menschen erhöhen. Eine ausgewogene, herzgesunde Ernährung ist daher für jeden zu empfehlen, denn sie verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden und fördert die langfristige Herzgesundheit. <

Weitere Informationen

Die Schweizerische Herzstiftung bietet in ihrem Online-Shop viele kostenlose Broschüren sowie Hilfsmittel wie Ausweise, Checklisten, Blutdruckgeräte und Kochbücher für eine herzgesunde Ernährung an. www.swissheart.ch/shop
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung gibt auf ihrer Homepage ebenfalls viele Tipps zu einer gesunden Ernährung und erklärt die neue Lebensmittelpyramide. www.sge-ssn.ch



100 Pistenkilometer
am Tag

**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie
Ihre Werte.
Blutdruck &
Cholesterin.

Jetzt zum Check anmelden!
mein-herzcheck.ch

Testen Sie Ihr Wissen!

In den Wintermonaten herrschen oft trockene Luftverhältnisse. Wissen Sie, wie man Haut und Haare am besten gegen zu starkes Austrocknen schützt? Dann werden Sie keine Mühe haben, die folgenden Fragen richtig zu beantworten.

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Welche der folgenden Ursachen ist häufig ein Grund für trockene Haut?

1. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit, denn sie entzieht der Haut Feuchtigkeit.
2. Kaltes Winterwetter: je kälter die Temperaturen, desto trockener die Luft.
3. Eine zu geringe Trinkmenge.

Kalte Luft kann weniger Wasser aufnehmen als warme Luft. Das ist der Grund dafür, dass im Winter die Luft trockener ist als im Sommer. Das spürt auch unsere Haut. Damit sie dennoch gesund und geschmeidig bleibt, braucht sie jetzt eine gute Pflege. Und auch Feuchtigkeit von innen durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was ist die ideale Hautpflege in der kalten Jahreszeit?

1. Eine reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Hautcreme oder Körperlotion.
2. Eine besonders milde Reinigung.
3. Möglichst warmes Wasser zum Waschen verwenden, um die Durchblutung anzuregen.

Trockene Haut ist sehr empfindlich, deshalb empfiehlt sich ein besonders mildes Reinigungsprodukt. Um die fehlende Feuchtigkeit zuzuführen, verwendet man reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Hautpflegeprodukte. Heißes Wasser kann die Haut zusätzlich austrocknen, deshalb nur mit lauwarmem Wasser reinigen. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

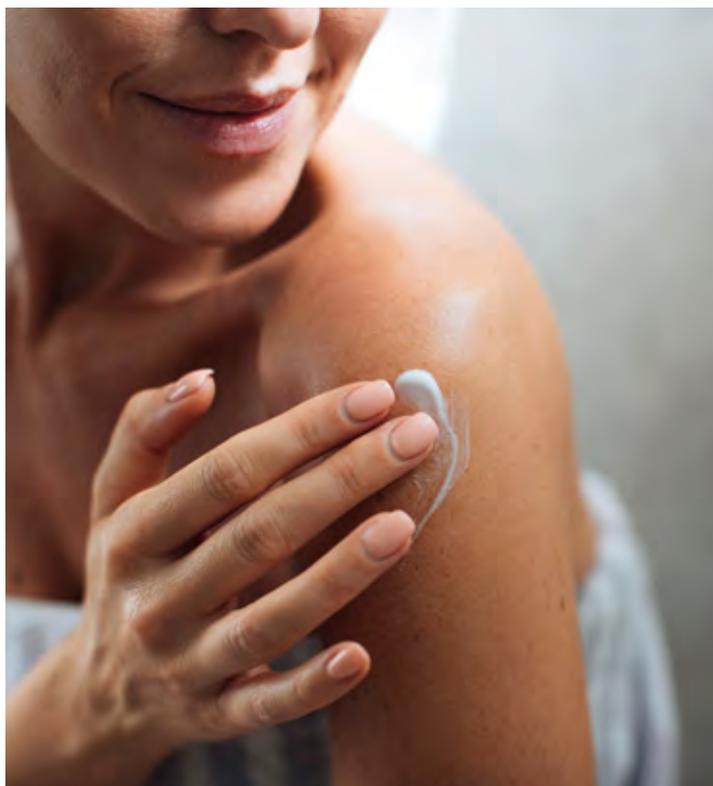
Welcher Inhaltsstoff ist häufig in guten Feuchtigkeitscremes enthalten?

1. Salicylsäure.
2. Hyaluronsäure.
3. Schwefelsäure.

Bei der Hyaluronsäure handelt es sich um eine gelartige Substanz, die im Körper natürlicherweise vorkommt. Man findet sie auch in der Haut und dem Bindegewebe. Sie hat die Eigenschaft, mehr als das 1000-fache ihres Gewichts an Wasser aufzunehmen und hilft so, den Feuchtigkeitsgehalt in der Haut zu erhalten. Antwort 2 ist richtig.

Warum sind die Lippen besonders anfällig dafür auszutrocknen?

1. Ihre Oberfläche besteht aus einer sehr sensiblen Schleimhaut.
2. Die Lippen besitzen kaum Talgdrüsen.
3. Sie sind im Gegensatz zu den übrigen Hautpartien ständig in Bewegung.



Die Lippen besitzen nur eine sehr dünne Hornhautschicht und sind daher besonders sensibel. Sie haben zudem keine Schweiß- und kaum Talgdrüsen. Durch den fehlenden Talg kann sich kein schützender Hydrolipidfilm auf ihrer Oberfläche ausbilden, sodass die Lippen in der kalten Jahreszeit schneller spröde und rissig werden. Antwort 2 ist richtig.

Was tun gegen rissige Lippen?

1. Die Lippen im Winter regelmässig mit der Zunge befeuchten.
2. Regelmässig eine regenerierende Lippenpflege auftragen.
3. Die Risse regenerieren am besten von allein.

Sowohl zur Lippenpflege als auch zur Behandlung trockener Lippen eignet sich eine regenerierende Lippenpomade oder -creme. Häufige Inhaltsstoffe sind Dexpanthenol (wirkt regenerierend und feuchtigkeitsspendend), Vitamin E (wirkt antioxidativ) und Lipide sowie Glycerine (sie spenden und erhalten Feuchtigkeit). Antwort 2 ist richtig.



Besonders im Winter brauchen Lippen eine gute Pflege.



KEINE CHANCE FÜR TROCKENE HÄNDE

Die Nr. 1
Handcreme in Apotheken
und Drogerien*

Wie kommt es zu trockenen Haaren?

1. Die Talgdrüsen produzieren nicht genügend Fett.
2. Durch zu häufiges Haarewaschen.
3. Durch die Verwendung von falschen Haarpflegeprodukten.

Talg sorgt dafür, dass die Haare geschmeidig bleiben und fungiert als natürlicher Schutzfilm gegen Austrocknung. Ohne diesen Film wird das Haar trocken, spröde und brüchig. Aber auch beispielsweise trockene Luft, eine hohe UV-Strahlung, Chlor in Schwimmbädern oder hormonelle Veränderungen spielen hier eine Rolle. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Wie kann man spröde Haare am besten vermeiden?

1. Indem man auf eine nährstoffreiche Ernährung achtet.
2. Indem man spezielle Pflegeprodukte gegen trockene Haare verwendet.
3. Indem man auf Färben und Blondieren verzichtet.

Eine Reihe von Vitaminen und Spurenelementen halten die Haare gesund: Dazu gehören Biotin, Vitamin A, Zink, Selen, Kupfer und Eisen. Mit Shampoos und Spülungen speziell gegen spröde Haare liegt man immer richtig. Grosse Hitze beim Föhnen und der Einsatz von Chemikalien sollten möglichst vermieden werden. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig. <



Remederm Körpermilch

Die Remederm Körpermilch 10 % Urea, speziell für die trockene, gereizte, zu Neurodermitis neigende Haut, lindert den Juckreiz spürbar und sorgt sofort für ein beruhigtes Hautgefühl. Die reichhaltige Formulierung spendet 48 h Feuchtigkeit, dank der hochkonzentrierten Wirkstoff-



kombination von Urea und dem Biostimulatorenkomplex. Gleichzeitig regeneriert Vitamin E die Hautschutzbarriere und mit Vitamin A normalisiert sich die Verhornung, sodass sich die Haut wieder zart und geschmeidig anfühlt.

Louis Widmer SA
Schlieren
louis-widmer.com

Zuhause ein Schwefelbad geniessen mit Soufrol® Schwefel-Öl-Bad

Schwefelbäder werden seit Jahrhunderten erfolgreich bei rheumatischen Beschwerden und Hautirritationen angewendet.

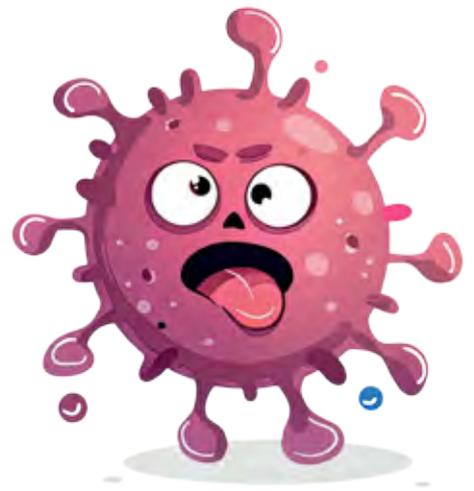
Soufrol® Schwefel-Öl-Bad zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden und Hautirritationen. Rückfettend mit 10 % kolloidalem Schwefel und fördert die Hautdurchblutung. Als Vollbad oder Teilbad für Hände und Füsse.

Ein Kosmetikum von der Gebro Pharma.

Gebro Pharma AG
Liestal
gebros.ch



Was kann ich gegen fiese Bakterien tun?



Das Immunsystem ist ein wichtiger Teil des menschlichen Körpers und sorgt dafür, dass du gesund bleibst. Wie das funktioniert und du deine Abwehrkräfte stark machen kannst, erfährst du hier.

Dein Immunsystem besteht aus Organen wie Knochenmark, Thymus, Milz, Mandeln und Lymphknoten sowie speziellen Blutzellen. Es hat ein eigenes Transportsystem, das sich über deinen ganzen Körper erstreckt. Tag für Tag produziert es Hunderte Milliarden von Zellen, die organisiert sind wie ein Heer, um dich vor Krankheitserregern zu schützen. Zusammen bilden sie das **Abwehr- oder Immunsystem**, das dich beschützt, wenn fiese Bakterien oder Viren deinen Körper stürmen und dich krankmachen wollen. Sobald du hinfallst und dich verletzt oder dich erkältest, schreien deine

Zellen um Hilfe und ein Sturm von chemischen Alarmsignalen aktiviert dein Immunsystem.

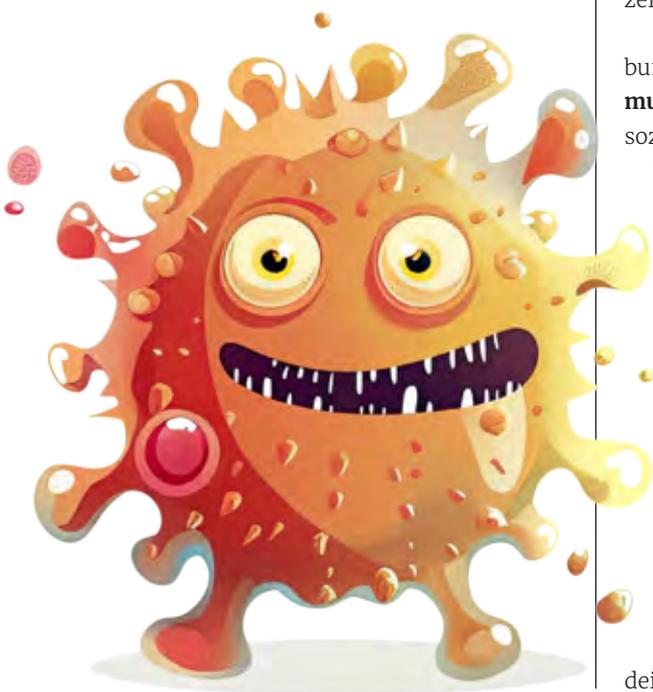
Nasen-, Mund- und Magen-Schleimhäute, dein Speichel, die Tränenflüssigkeit in deinen Augen, die Magensäure und der Darm als grösstes Immunorgan bilden in deinem Körper einen ganzen Schutzwall, der dich vor ungebetenen Eindringlingen schützt. Aber auch im Blut gibt es spezielle Blutzkörperchen, die sogenannten **Fresszellen**, die den Feind ganz schnell unschädlich machen und an Ort und Stelle verschlingen. Daneben gibt es noch verschiedene Signalstoffe, welche die Oberflächen von Krankheitserregern so verändern, dass die Fresszellen sie noch lieber verspeisen.

Du bist bereits vor deiner Geburt durch dein **angeborenes Immunsystem** geschützt. Es wird dir sozusagen mit den Genen in die Wiege gelegt. Zusätzlich hat ein Baby in den ersten Wochen seines Lebens noch einen weiteren Schutz, der sich **Nestschutz** nennt. Wir alle erhalten ihn von unserer Mama im Mutterleib, wo sich ihre Abwehrzellen auf uns übertragen. Auch durch die Muttermilch oder eine Flasche mit Milchpulver wird ein Säugling mit wertvollen Antikörpern versorgt. Im Laufe der ersten Lebenswochen lässt aber der Nestschutz nach und dein Körper muss zunehmend selbst

gegen die verschiedenen Erreger kämpfen; und die sind quasi überall. Jetzt kommt das **erworbene Immunsystem** zum Zug. Das ist zum Glück schlau und lernt schnell! Das Immunsystem kann nicht nur Killerzellen mobilisieren, um Feinde zu bekämpfen: Es hat ebenfalls ein Supergedächtnis und merkt sich die Übeltäter, um das nächste Mal gegen sie gewappnet zu sein. Dank ihrem Erinnerungsvermögen geht es den Fieslingen mit einer Sondereinheit von «Antikörpern» gleich an den Kragen. Das gilt auch für die Wirkungsweise von Impfungen, die dich für viele Jahre schützen.

Ist es nicht toll, dass du selbst deine Abwehrhelfer stärken kannst, damit du – zwar nicht nie mehr – aber mindestens nicht so schnell krank wirst? Das ist gar nicht so schwierig: Gehe regelmässig an die frische Luft, damit dein Körper mit Sauerstoff versorgt wird. Trinke viel Wasser oder Tee ohne Zucker, um die Funktion und damit die Abwehrkräfte der Haut und Schleimhäute zu unterstützen. Esse jeden Tag leckeres, vitaminreiches Gemüse und Obst, dazu Vollkornprodukte, Naturjoghurt etc. Das ist gut für deinen Darm. Genügend Schlaf ist ebenfalls ganz wichtig, denn er sorgt nicht nur für viele Stoffwechselforgänge, sondern macht auch deine Immunzellen fit und du fühlst dich insgesamt einfach besser. <

URSULA BURGHER





GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Burgerstein VitaMini:
Elefantenpower für die Kleinen.

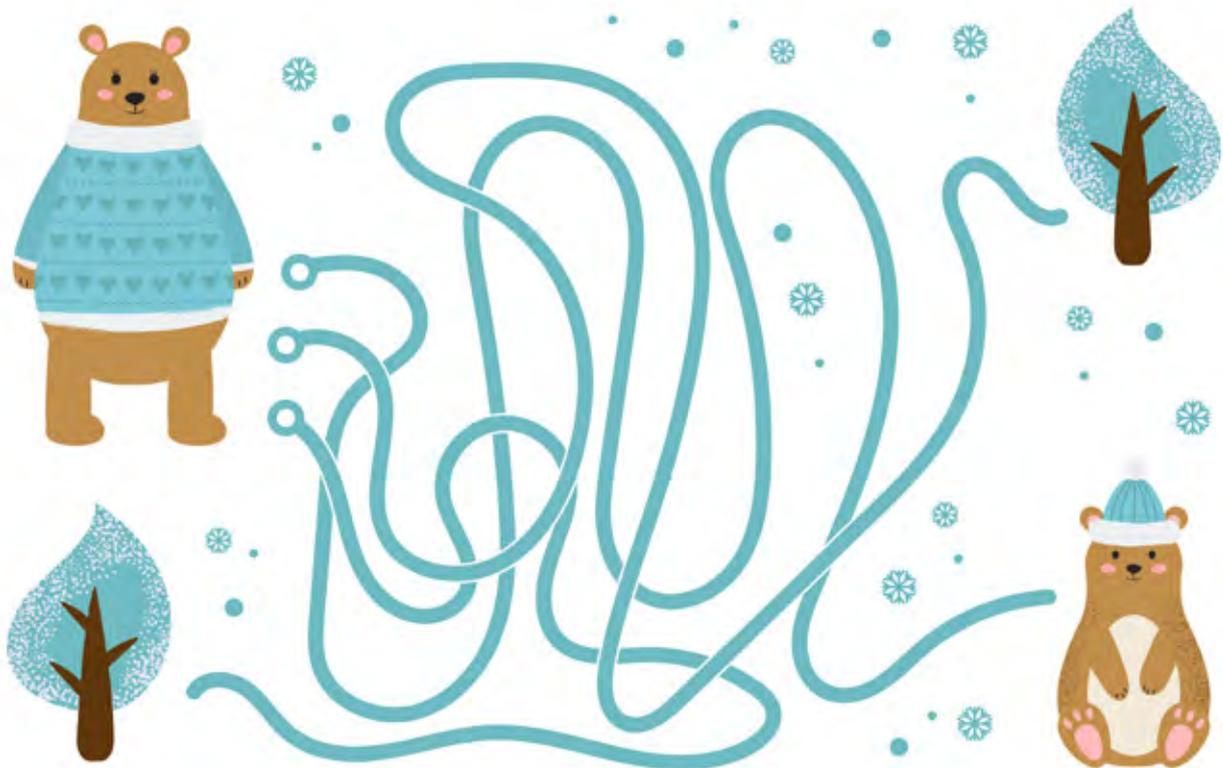


NEU
Tut gut.
Burgerstein Vitamine
Antistress AG, 8640 Rapperswil

Finde die 10 Unterschiede



Finde den Weg zum Bären



«Mikado spielen geht nicht mehr so gut»

Vor sechs Jahren machte Markus Maria Profitlich, 64, seine Parkinson-Erkrankung öffentlich. Um damit klarzukommen, halfen ihm Kontakte zu Betroffenen und sein Glaube.

INTERVIEW: THOMAS RÖBKE

Komiker und Schauspieler Markus Maria Profitlich macht auch über seine Parkinson-Erkrankung Witze. Im Interview spricht er über seinen Umgang mit der Krankheit.

Sie haben den Ruf, dass Sie sich nur schwer aus der Ruhe bringen lassen. War das immer schon so oder sind Sie mit den Jahren ruhiger geworden?

Markus Maria Profitlich: Ich war schon immer der ruhige Vertreter, nie der Klassenclown. Die Parkinson-Diagnose vor sieben Jahren hat mich ein bisschen aus der Kurve gehauen, aber auch damit gehe ich mittlerweile gelassener um.

Sie thematisieren Ihre Krankheit offen auf der Bühne und sogar in einem Buch. Als Sie die Diagnose erhielten, werden Sie kaum gedacht haben: «Ich mache da was Lustiges draus...»

Das hat mindestens ein Jahr gedauert. Ich habe mir auch Hilfe geholt bei Therapeuten. Allein kann man das

nicht hinkriegen. Ich habe mit anderen Patienten gesprochen, die teilweise seit zehn bis 30 Jahren Parkinson haben. Das hat mir sehr, sehr geholfen. Heute kenne ich viele Vorbilder in der Parkinson-Community, wo ich sage: «Wenn es so weitergeht, freue ich mich drauf.»

Sind Sie sehr eingeschränkt durch die Krankheit?

Profitlich: Mikado spielen geht nicht mehr so gut und das Aufbauen von Champagnerglas-Pyramiden auch nicht. Als Scharfschütze oder Bombenentschärfer sehe ich ebenfalls keine Perspektive mehr. Aber meinen Beruf kann ich weiter ausüben. Dafür bin ich sehr dankbar.

Hatten Sie anfangs grosse Angst?

Profitlich: Zuerst kommen natürlich blöde Bilder und Fragen hoch wie: «Wie lange kann ich noch arbeiten?» Die erste Zeit war nicht schön. Da ist man mit den Ärzten beschäftigt, die beste Dosierung der verschiedenen Medikamente herauszufinden. Man

muss auch viel Sport machen. Ich habe jetzt fast zwei Jahre die gleiche Medikamentierung und es geht mir gut damit.

Sie engagieren sich mittlerweile in Vereinen gegen die Krankheit.

Profitlich: Ich bin in der Deutschen Parkinson Vereinigung aktiv und bei PingPongParkinson. Es hat sich herausgestellt, dass Tischtennis bei Parkinson extrem gut ist, wegen der Hand-Ball-Koordination. Jetzt spiele ich seit zwei Jahren, zweimal die Woche trainiere ich mit Gesunden wie mit Parkinson-Kranken. Bei den Meisterschaften traten knapp 300 Teilnehmer aus 16 Nationen an, das ist eine richtig grosse Geschichte geworden.

Und wie haben Sie abgeschnitten?

Profitlich: Letztes Jahr habe ich die Bronzemedaille geholt in meiner Kategorie, im Doppel. In diesem Jahr habe ich es nur bis zum Halbfinale geschafft. Trotzdem hat es mir unheimlich Spass gemacht.



Sie haben sogar eine App herausgebracht.

Profitlich: «Profi's Motivation» heisst die. Um andere Parkinson-Patienten zu motivieren, sich zu bewegen. Logopädische und feinmotorische Übungen sind da drin, Tanzeinlagen. Und das etwas lustiger verpackt als bei anderen Apps.

Haben Sie Tanzen selbst ausprobiert?

Profitlich: Mit meiner Frau tanze ich sowieso schon sehr gerne. Was ich auch mache, ist boxen. Das habe ich mal ausprobiert. Es hat mir tierischen Spass gemacht und ich will es wieder aufnehmen.

Das klingt beinahe nach einem Vollzeitprogramm.

Profitlich: Gegen Parkinson machen 50 Prozent die Tabletten aus und 50 Prozent der Sport. Man fängt morgens mit Gymnastik an und sollte sich über den Tag verteilt immer mal wieder bewegen. Man sieht es mir nicht an, aber ich bin sehr aktiv. Ich bin aber schon vorher viel mit dem Fahrrad gefahren, Mountainbike. Ansonsten habe ich mich aber von Sport ferngehalten. Meine vielen Auftritte waren mir Sport genug.

Gibt es eine Art Parkinson-Humor?

Profitlich: In meinem Programm erzähle ich von dem Parkinson-Patienten, der mir ganz am Anfang meiner Krankheit die Hand gab und sagte: «Jetzt haben wir einen Wackelkontakt!» Wenn man selbst betroffen ist, kann man mit Humor einiges besser überstehen. Schon zu «Mensch Markus»-Zeiten bekam ich viele Briefe von Menschen mit Behinderung, die fragten: «Warum machst du keine Witze mit uns?»

«Ich bin so, wie ich in den Sketchen bin», haben Sie mal gesagt. Fehlt Ihnen dadurch manchmal die Schutzschicht?

Profitlich: Die Schutzschicht ist meine Frau. Sie passt auf mich auf. Zu mir



kann jeder jederzeit kommen für ein Autogramm oder ein Foto. Meine Frau merkt aber, wenn es mir dann doch zu viel wird. Dann geht sie sanft dazwischen und sorgt für eine Pause.

Bevor Sie Komiker wurden, verlief Ihr Leben nicht ganz geradlinig. Stimmt es, dass Sie davor unzählige Jobs hatten?

Profitlich: Es waren mehr als 15, manchmal drei auf einmal. Ich lieferte morgens Zeitungen aus, arbeitete tagsüber im Lager, fuhr dann am Wochenende Medikamente für den Apothekennotdienst aus. Ich war Vermesungsgehilfe, im Gartenbau, Bofrost-Fahrer, Verkäufer, stand sogar an der Müllpresse. Ich habe aber immerhin auch eine Schreinerlehre abgeschlossen. All diese Jobs waren die beste Vorbereitung für meine verschiedenen Rollen.

Im Alter von neun Jahren sind Sie wegen der Schule das erste Mal von zu Hause abgehauen. Wo wollten Sie da hin?

Profitlich: Ich wollte von Bad Honnef mit dem Zug nach Hamburg und dort auf einem Dampfer als Smutje anheuern, als Kochlehrling. Ich bin dann aber nur bis Bad Honnef geradelt. Da hat mich mein grosser Bruder überredet, wieder nach Hause zu gehen.

Sie und Ihre Mitschüler wurden von Lehrern jahrelang geprügelt. Empfinden Sie noch Bitterkeit oder sogar Hass?

Profitlich: Nein, das ist vergeben und vergessen, das schleppe ich nicht mit mir herum. Es war schlimm, es war richtig blöd, aber dafür habe ich viel zu viele schöne, tolle Sachen erlebt in meinem Leben, als dass ich mir das von so was kaputt machen lasse.

Liegt das an Ihrem Glauben?

Profitlich: *Der hilft natürlich dabei, zu vergeben, weil ich genau weiss, vor Gott und vor mir selbst ist es dann auch wirklich vorbei. Das ist das grosse Ding für mich, dass es vorbei ist, dass es mich nicht mehr runterzieht. Das kann ich durch meinen Glauben toll loswerden.*

Und die Parkinson-Diagnose? Haben Sie da mal die Frage gestellt: «Warum ich?»

Profitlich: *Ich würde lügen, wenn ich Nein sagen würde. Aber Gott zeigt mir dadurch, was ich alles mit ihm durchstehen kann.*

Wie bringt man Menschen zum Lachen, wenn einem selbst nicht zum Lachen ist?

Profitlich: *Manchmal sind das die besten Auftritte, wenn meine Frau und ich uns gerade gestritten haben oder man bis dahin einen Scheisstag hatte. Dann gibt man noch mal extra Gas. Wenn man es schafft, selbst dann die Leute zum Lachen zu bringen, ist das ein grosses Glücksgefühl. Auf der Bühne, das ist ein Geben und Nehmen. Und für mich die beste Medizin überhaupt.*

Zuletzt in der Apotheke war ich ...

... gerade eben. Ich hab meiner Frau ein Mittel besorgt, weil ihre Nase zu ist.

In meiner Reiseapotheke fehlen nie ...

... all die Sachen, die ich brauche, um mit Parkinson besser zurechtzukommen. Morgens sind das elf verschiedene Tabletten.

Mein bester Gesundheitstipp:

Spiel Tischtennis! Parkinson ist nicht ansteckend. Tischtennis schon.

Buch:

In «Einmal alles auf den Kopf gestellt» zeigt Markus Maria Profitlich, dass man auch mit Parkinson den Humor nicht verlieren muss. Erschienen ist das Buch 2021 bei Lappan.



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!



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.



Was wirklich hilft bei Husten, Fieber und Schnupfen

Eine Erkältung kommt selten allein – sie bringt meist Husten, Fieber und eine verstopfte Nase mit sich. Auch wenn es keine direkte Heilung für eine Erkältung gibt, lassen sich die Symptome gezielt behandeln, um den Heilungsprozess zu unterstützen und das Wohlbefinden zu steigern. Wie das geht, erfahren Sie hier.

TEXT: REDAKTION

Die Körpertemperatur eines gesunden Erwachsenen liegt normalerweise zwischen 36 und 37 Grad Celsius. Wenn Viren den Organismus angreifen, erhöht der Körper den Temperatursollwert. Dies geschieht aus gutem Grund: Fieber aktiviert das Immunsystem, beschleunigt den Stoffwechsel und unterstützt so die Bekämpfung der Krankheitserreger. Während des Fieberanstiegs konzentriert sich die Wärme auf lebens-

wichtige Organe, wodurch Arme und Beine kühler erscheinen. Kalte Hände und Füße sind daher ein typisches Zeichen für steigendes Fieber. Hat der Körper die neue Solltemperatur erreicht, verteilt sich die Wärme wieder und Hände sowie Füße fühlen sich warm an.

Muss Fieber immer gesenkt werden?

Fieber ist in den meisten Fällen ein natürlicher und hilfreicher Prozess, der nicht zwingend unterdrückt werden muss. Entscheidend ist der Allgemeinzu-

stand der erkrankten Person. Bei deutlicher Erschöpfung, Schmerzen oder drohendem Flüssigkeitsverlust kann eine Senkung des Fiebers sinnvoll sein. Menschen mit Herz- oder Lungenerkrankungen, Schwangere sowie immungeschwächte Personen sollten bei hohem oder länger anhaltendem Fieber einen Arzt konsultieren.

Zur Linderung von Fieber können sowohl Hausmittel als auch Medikamente eingesetzt werden. Tees mit Holunderblüten, Lindenblüten oder Weidenrinde fördern auf natürliche Weise die Senkung der Temperatur. Wichtig ist, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Kalte Hände und Füße deuten auf einen Fieberanstieg hin – in diesem Fall sollte die betroffene Person warm zugedeckt werden. Sind Hände und Füße hingegen warm, ist eher eine leichtere Decke angebracht, um die Wärme abzugeben. Bei Bedarf können fiebersenkende Medikamente wie Paracetamol, Ibuprofen oder Naproxen eingesetzt werden.

Schnupfen: die Nase freihalten

Die Nase erfüllt eine wichtige Schutzfunktion, indem sie Krankheitserreger filtert. Schwillt die Nasen-

schleimhaut jedoch durch eine Erkältung an, bildet sie vermehrt Sekret, um die Viren aus dem Körper zu spülen. Diese natürliche Abwehrreaktion erschwert das Atmen und führt zu unangenehmen Beschwerden.

Abschwellende Nasensprays mit Wirkstoffen wie Xylometazolin oder Oxymetazolin bieten rasche Linderung und helfen, die Nase wieder freizubekommen. Diese sollten jedoch nicht länger als sieben Tage verwendet werden, um Gewöhnungseffekte zu vermeiden. Eine sanftere Alternative sind Salzwassersprays, die die Schleimhäute befeuchten und das Sekret verdünnen. Für strapazierte Schleimhäute empfiehlt sich Dexpanthenol, das die Heilung fördert. Nasenduschen mit Meersalzlösung reinigen die Nase ebenfalls und unterstützen das Abfließen von Sekret.

Husten: von trocken bis schleimig

Husten ist ein häufiges Begleitsymptom einer Erkältung. Zu Beginn der Erkrankung dominiert oft ein trockener Reizhusten, der durch ein rauhes, kratzendes Gefühl im Hals ausgelöst wird. Hier können Hustenbonbons oder schleimhaltige Arzneipflanzen wie Isländisches Moos helfen, die Schleimhäute zu

Verstopfte Nase? Sinupret® extract



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

Husten? Bronchipret® Thymian Efeu Sirup



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Tees und Wasser unterstützen den Körper bei Erkältungen.

beruhigen. Sirupe mit ähnlichen Inhaltsstoffen legen einen schützenden Film über die Schleimhäute und lindern den Hustenreiz. Um die Wirkung zu maximieren, sollte der Sirup möglichst lange im Mund behalten werden.

Mit Fortschreiten der Erkältung wird der Husten oft produktiv, das heisst, er geht mit Schleimbildung einher. Schleimlösende Präparate wie solche auf Basis von Thymian oder Efeu erleichtern das Abhusten und fördern die Reinigung der Atemwege. Wichtig ist dabei, ausreichend zu trinken, um den Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu unterstützen. Schleimlösende Medikamente sollten nicht kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden, da sie das Abhusten vorübergehend verstärken können.

Erholsamer Schlaf trotz Husten

Wenn nächtlicher Husten den Schlaf raubt, können Hustenstiller kurzfristig eingesetzt werden. Diese Medikamente wirken, indem sie die Empfindlichkeit

des Hustenzentrums im Gehirn herabsetzen. Ein bewährter Wirkstoff ist Codein, der jedoch mit Vorsicht anzuwenden ist. Codein kann schläfrig machen, die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen und bei unsachgemäßem Gebrauch einen Gewöhnungseffekt hervorrufen. Besonders Menschen, die Codein aufgrund genetischer Eigenschaften schnell in Morphin umwandeln, sollten vorsichtig sein, da dies in seltenen Fällen Atemprobleme auslösen kann. Die Anwendung von Hustenstillern sollte daher auf wenige Tage beschränkt bleiben.

Fazit: So unterstützen Sie Ihren Körper

Auch wenn es keine Heilung für Erkältungen gibt, können die Symptome gezielt gelindert werden. Achten Sie auf ausreichend Ruhe, eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme und gezielte Massnahmen zur Linderung von Beschwerden. So helfen Sie Ihrem Körper, die Erkältung effektiv zu überwinden und bald wieder gesund zu werden. <

Foto: Africa Studio/stock.adobe.com

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

Hersteller von über 600 Urtinkturen

Lassen Sie sich im Fachhandel beraten



Fählensee im Alpstein

HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler
www.herbamed.ch

Sportverletzungen

Bewegung ist gesund. Doch bei Sport und Spiel kann es auch zu Verletzungen kommen. Dann ist schnelles und richtiges Handeln gefragt.



TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Sport liegt im Trend: «Erstmals ist die Zahl der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler klar von 26 auf 16 Prozent zurückgegangen», schreibt das Schweizer Sportobservatorium in «Sport Schweiz 2020». «Die grosse Mehrheit der Sportlerinnen und Sportler treibt Sport für die Gesundheit und um fit zu sein.» Weitere häufig genannte Motive sind: Freude an der Bewegung, Naturerlebnis,

Entspannung und Stressabbau. «Im Pensionsalter kommen zwei wichtige Motive dazu: 91 Prozent der über 64-Jährigen sagen, Sport helfe ihnen, im Alltag mobil zu bleiben.»

Doch Sport ist nicht ohne Risiko. Jährlich begeben sich 400 000 Schweizer Sporttreibende wegen Sportunfällen und -verletzungen in ärztliche Behandlung. Kinder und Jugendliche sind besonders häufig von Sportunfällen betroffen. Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko sind Eishockey, Fussball,

Schlitteln/Bobfahren, Handball, Inlineskating/Rollschuhlaufen sowie Basketball. Zu den Sporttreibenden, die sich in ärztliche Behandlung begeben, kommt eine hohe Zahl von Sporttreibenden, die ihre Blessuren selbst behandeln.

Bei den meisten Sportunfällen werden Gelenke und Weichteile durch Druck-, Stoss- und Zugkräfte verletzt, während die Haut meist unverletzt bleibt. Wer nach einem Ereignis richtig reagiert, wird schneller wieder fit.

Muskelkater

Ein Muskelkater kann schmerzhaft sein, verschwindet aber nach einigen Tagen. Schonung; leichte Bewegung und eine sanfte Massage sind erlaubt. In der Apotheke sind entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Mittel erhältlich, die den Heilungsprozess unterstützen.

Muskelverspannungen

Bei Muskelverspannungen haben sich Massage und Wärme bewährt. Auch durchblutungsfördernde Wirkstoffe wie ätherische Öle und Capsaicin kommen zum Einsatz. Tapes, die die Haut fixieren, fördern durch das Aktivieren von Rezeptoren die Durchblutung und damit die Schmerzlinderung.

Muskelzerrungen

Überdehnungen von Muskeln und Sehnen können zu Zerrungen und Muskelfaserrissen führen. Es sollte schnell nach der PECH-Regel gehandelt werden: Pause, Eis (kühlen; das Eis nicht direkt auf die Haut legen), Compression (Druckverband anlegen) und Hochlagerung. Falls ein Schmerzmittel erforderlich ist, sollte ein entzündungshemmendes Medikament verwendet werden.

Verstauchungen

Bei einer Verstauchung ist das Gelenk verletzt worden. Symptome sind Druckschmerz, Gelenkerguss, lokale Schwellung und Bewegungseinschränkung. Wie bei der Zerrung sollte auch bei der Verstauchung eines Gelenks die PECH-Regel befolgt werden. Entzündungshemmende Medikamente sind ebenfalls hilfreich. Bandagen helfen, das Gelenk zu stabilisieren.

Prellungen, Quetschungen

Stumpfe Gewalteinwirkung auf das Körpergewebe kann zu einer Prellung führen oder zu einer Quetschung mit sichtbarer Wunde. Dabei sammelt sich Wasser und Blut im Gewebe an. Bei Prellungen hilft genauso die PECH-Regel. Sie sind zwar sehr schmerzhaft, heilen aber meist von selbst wieder ab. Bei Blutergüssen helfen Salben und Gels mit Heparin.

Schürf-, Platz- und Risswunden

Kleinere Verletzungen, wie sie bei einem Sturz entstehen können, sind häufig. Zum Beispiel Platz- und Risswunden am Kopf oder Schürfwunden an Armen und Beinen. Die Wunde muss zunächst gesäubert und dann desinfiziert werden. Für den anschließenden Schutz der Wunde mit einer Wundauflage ist die Apotheke erste Anlaufstelle. Denn je nach Wundheilungsphase und Zustand der Wunde – blutend, trocken, nässend – ist eine andere Wundauflage optimal. Das Fachpersonal kann darüber hinaus beurteilen, ob die Behandlung in ärztliche Hände gehört. <

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



Vorbeugen ist besser als heilen

Mit den folgenden Tipps können Sie Verletzungen vorbeugen:

- > Wärmen Sie sich vor dem Sport auf.
- > Nach einer Pause (Ferien, Krankheit, Saisonsport) langsam wieder mit dem Sport beginnen. Nicht nur die Muskeln müssen wieder aufgebaut werden, sondern auch die Bewegungsmuster reaktiviert.
- > Für viele Sportarten gibt es Schutzausrüstungen. Benutzen Sie diese.
- > Schützen Sie sich im Freien vor UV-Strahlen und Zecken.
- > Trinken Sie ausreichend.



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 **28.02.2025**,
nicht kumulierbar.

AA-SAC5-01.25-DE



 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 8.1 % MwSt.).



Apotheken als unverzichtbare Partner in der Grundversorgung

Steigende Gesundheitskosten, hohe Prämien, Hausarztmangel, Überlastung der Notfallstationen, Medikamentenlieferengpässe ... die Herausforderungen des Gesundheitssystems sind vielfältig. Apotheken bemühen sich, durch ihre Leistungen nachhaltig zur Versorgungssicherheit und Entlastung des Gesundheitssystems beizutragen, ohne die Kosten weiter in die Höhe zu treiben. Lesen Sie dazu einige interessante Zahlen.

TEXT: SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Täglich suchen mehrere hunderttausend Menschen eine der über 1800 öffentlichen Apotheken in der Schweiz auf, um Medikamente zu beziehen, gesundheitlichen Rat zu erhalten oder eine präventive Leistung in Anspruch zu nehmen. In vielen Fällen können Apotheken durch rasche und zielgerichtete Beratung einfache Gesundheitsanliegen direkt und kostengünstig lösen. Apotheker und Apothekerinnen sind auch die Medikamentspezialist/innen: Sie verfügen über fundiertes Wissen in Pharmakologie, Chemie und biomedizinischen Wissenschaften, was es ihnen ermöglicht, Medikamente zu verstehen, ihre Wirkungen zu erklären und mögliche Wechselwirkungen zu erkennen. Während der gesamten Öffnungszeiten der Apotheke haben Kundinnen und Kunden eine Medizinalperson zur Verfügung. Was viele Menschen immer noch nicht wissen: Apothekerinnen und Apotheker in der Schweiz dürfen gewisse rezeptpflichtige Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung abgeben. Gerade in Zeiten von Hausarztmangel, der alternden Bevölkerung und des Anstiegs chronischer Erkrankungen sind Apotheken als erste Anlaufstelle in der medizinischen Grundversorgung von grosser Bedeutung.

Die häufigsten Apotheken-Dienstleistungen in der Übersicht

Prävention

- Herz-Kreislauf-Screening
- Blutdruckmessung
- Blutzuckermessung
- Cholesterin/Blutlipidmessung
- Impfen & Impfberatung
- Darmkrebsvorsorge
- HIV-Selbsttest
- Kaliumiodid-Tabletten (Notfallversorgung)
- Medikamenten-Interaktions-Check

Behandlung

- Vertiefte Triage und Konsultation in der Apotheke
- Abgabe von rezeptpflichtigen Arzneimitteln ohne Verschreibung in begründeten Fällen
- Untersuchungen (z.B. Rachenabstrich, Otoskopie, Urinanalyse)
- Analysen und Messung medizinischer Werte (Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, CRP etc.)
- Arzneimittelherstellung (Magistralrezeptur)
- Hausspezialitäten
- Kompressionsstrümpfe
- Läusekontrolle
- Notfallverhütung («Pille danach»)
- Wundversorgung
- Zeckenentfernung
- Antidotbehandlung (Vergiftungen)
- Notfalldienst
- Fakten zu Medikamenten (Interaktion, Nebenwirkung etc.)

Grosses Vertrauen in Apothekenteams

Die Schweizer Bevölkerung schätzt die gesundheitliche Erstversorgung durch Apotheken als sehr gut ein. Dies zeigt eine repräsentative Umfrage des Forschungsinstituts Sotomo aus dem Jahr 2022. Dabei bewerteten 92% der Befragten das Apothekenangebot positiv. Apotheken geniessen zudem nach Ärztinnen und Ärzten das zweithöchste Vertrauen, wenn es um die Beratung bei kleineren Gesundheitsproblemen geht. Interessant ist auch die enge Bindung der Bevölkerung an ihre Apotheken. 93% der Befragten haben einen Hausarzt oder eine Hausärztin, doch 82% suchen immer oder meistens dieselbe Apotheke auf. Apotheken werden dabei häufiger besucht als Arztpraxen, was ihre wichtige Rolle in der primären Gesundheitsversorgung unterstreicht.

Prävention und Förderung von Generika und Biosimilars

Apotheken tragen zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen bei, indem sie nicht nur Medikamente abgeben, sondern auch wertvolle Präventionsarbeit

leisten. Sie bieten beispielsweise Impfungen ohne Voranmeldung an und können viele Tipps zur Prävention geben. Im Moment ist die Impfung in der Apotheke nicht durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) bezahlt. Dies könnte sich bald ändern, da das Parlament gerade das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) revidiert. So könnte die Übernahme der Kosten der Impfungen durch die OKP in der Apotheke möglich werden.

Die Förderung von Generika und Biosimilars ist auch sehr wichtig. Da gibt es noch Potenzial in der Schweiz, da bei uns weniger Generika eingesetzt werden als im Ausland. Der Bundesrat setzt auf preisgünstigere Alternativen und rechnet mit jährlichen Einsparungen von etwa 250 Millionen Franken durch die Einführung eines höheren Selbstbehalts für teurere Medikamente und die Preisanpassung bei Generika. Auch Apotheken spielen hierbei eine wichtige Rolle, indem sie ihre Kundschaft gezielt über preiswerte Alternativen informieren.

Begleitung

- Therapiebegleitung und Therapietreue (z.B. myCare Start)
- Medikationsanalyse (Therapieoptimierung)
- Messung medizinischer Werte (Allergie, Asthma, COPD, Diabetes, Blutdruck etc.)
- Medikamenten-Dosiersysteme (Verblisterung, Wochendosett)
- E-Rezept
- EPD (elektronisches Patientendossier)
- Generikasubstitution
- Heimbetreuung
- Spital- und Spitexbetreuung
- Suchtbehandlung (Alkohol-, Opioidabhängigkeit)
- Sachgemässer Antibiotikaeinsatz und Resistenzbekämpfung



Beratung

- Beratung in Schwangerschaft und Stillzeit, Kindheit
- Ernährungsberatung
- Diabetesberatung
- Hausapotheke
- Inkontinenzprodukte
- Komplementärmedizin/Phytotherapie
- Reisemedizinberatung inkl. Impfberatung
- Telepharmazeutische Beratung
- Verwendung von medizinischen Geräten (Blutdruckgerät, Inhaliergerät)
- Vitalstoffberatung (z.B. Haarmineralanalyse)
- Rauchstoppberatung



Apotheken leisten Einsparungen und sorgen für niedrigere Medikamentenkosten

Ein oft übersehener Fakt ist, dass Apotheken signifikante Rabatte auf Medikamente gewähren. Apotheken sind seit Jahren die einzigen Anbieter, die den Krankenkassen einen Rabatt von 2,5% auf die Medikamente der Spezialitätenliste (SL) einräumen. Das bedeutet für die Versicherten jährlich mehrere Millionen Franken Ersparungen – ein Beitrag, den keine andere Berufsgruppe im Gesundheitswesen leistet.

Zudem überprüft das Bundesamt für Gesundheit (BAG) alle drei Jahre die Preise der Medikamente der Spezialitätenliste (SL), was in den letzten Jahren zu Einsparungen von über 3,8 Milliarden Franken geführt hat. Diese Preissenkungen haben aber nicht nur Einfluss auf den Fabrikabgabepreis der Medikamente, sondern auch auf den Vertriebsanteil, der gemäss Gesetz die Kosten der logistischen Leistungen im Zusammenhang mit der Medikamentenabgabe decken sollte. Dies stellt eine Herausforderung für die Apothekerschaft dar, denn sie müssen die regelmässig steigenden Transport-, Infrastruktur- und Personalkosten bezahlen können.

Nur 2,46% der gesamten Gesundheitskosten entfallen auf die Apotheken

Der Anteil der Kosten, der dem Apothekenbereich zugeschrieben wird, betrug 2022 7%. Darin ist aber auch jener Anteil der Preise für Arzneimittel und Medizinprodukte enthalten, der an die Hersteller geht. Zieht man diesen Teil ab, sind nur 2,46% der Kosten direkt dem Apothekenkanal zuzurechnen für die Medikamentenversorgung, die Beratung und weitere Dienstleistungen. Damit bleibt der Apothekenanteil am Gesamtsystem sehr niedrig, obwohl ihre Leistungen den Zugang zur Gesundheitsversorgung und Versorgungssicherheit für viele Menschen erheblich verbessern.

Apotheken als nachhaltige Lösung im Gesundheitssystem

Trotz steigender Nachfrage, wachsender Bevölkerung und immer komplexeren Gesundheitsanforderungen bleibt der Beitrag der Apotheken zur Stabilisierung der Gesundheitskosten erheblich. Sie entlasten Hausärzte, Notaufnahmen und fördern die korrekte Medikamenteneinnahme. Ihre Rolle wird zunehmend unverzichtbar – besonders in ländlichen Gebieten, in denen der Zugang zu ärztlicher Betreuung oftmals eingeschränkt ist.

Um die nachhaltige Kostendämpfung durch Apotheken weiter auszubauen, ist es entscheidend, die Apothekendienstleistungen endlich in die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) zu integrieren. Zudem sollten die kantonalen Unterschiede im Impfangbot, welches in der Bevölkerung sehr beliebt ist, unbedingt gemäss der Empfehlung der Eidgenössischen Kommission für Impffragen (EKIF) harmonisiert werden. Dies würde den Zugang zu präventiven Angeboten verbessern.

Versorgungsengpässe bei Medikamenten sind ein anhaltendes Problem

Die Anzahl Lieferengpässe hat in den letzten Jahren stetig zugenommen und stagniert auf hohem Niveau. Die Versorgungsengpässe betreffen alle Medikamentenkategorien, in erster Linie jedoch preisgünstige Arzneimittel, deren Patente abgelaufen sind.

Der hohe Preis der Medikamente der Spezialitätenliste (SL) ist Gegenstand zahlreicher Diskussionen und verschiedener Massnahmen. Leider fokussieren diese Debatten häufig nur auf dem Preis der Generika, der viel höher ist im Vergleich zum Ausland. Aber genau im Segment der kostengünstigen Medikamente, die hauptsächlich in der Grundversorgung durch Arztpraxen und Apotheken eingesetzt werden, sind die Engpässe am grössten: Mehr als 1/3 der durch die OKP bezahlten Medikamente unter 20 Franken (Publikumspreis) haben letztes Jahr gefehlt.

Die Apotheken stehen in dieser Problematik an vorderster Front. Sie investieren enorm viel Zeit, um Therapiealternativen zu finden, ohne die Versorgungsqualität zu beeinträchtigen und die Patientinnen und Patienten zu beraten und beruhigen. <

Spannende Fakten und Zahlen der Schweizer Apotheken



Die Publikation **Fakten und Zahlen** liefert wichtige Kennzahlen zum Gesundheitssystem, den Apothekenleistungen und allgemein über die Apothekerschaft. Sie beantwortet alle Fragen rund um die gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Relevanz der Apotheken in der Schweiz.

pharmasuisse.org/de/fakten-zahlen-der-schweizer-apotheken-2024

Zum Januar

Als erster Monat des Jahres ist der Januar dem römischen Gott Janus gewidmet. Gemäss Überlieferung wurde er durch Numa Pompilius, König von Rom, um 700 v. Chr. eingeführt. Der Januar war damals der elfte Monat des Jahres und hatte 29 Tage. Um 450 v. Chr. wurde der Jahresbeginn auf den 1. Januar verlegt und mit Einführung des julianischen Kalenders auf 31 Tage verlängert.



Glück als Grundrecht

Als einziges Land auf dem Globus hat Buthan einen Index für das Glückseligkeit eingeführt, den sogenannten «Gross National Happiness Index GHI». Während in Europa immer noch das Wirtschaftswachstum als In-

dikator für den Wohlstand einer Gesellschaft gilt, setzt man im kleinen Königreich mit dem GHI auf einen wesentlich nachhaltigeren Massstab, der zusätzlich Umweltschutz und soziale Faktoren miteinbezieht.

Yoga fürs Gesicht

Durch Muskeltraining halten wir unseren Körper in Form. Und was ist mit unserem Gesicht, das immerhin 43 verschiedene Muskeln hat? Gesichtsyoga kann diese stärken, die Durchblutung fördern und effektiv Falten bekämpfen. Durch regelmäßige und gezielte Übungen wird die Gesichtsmuskulatur besser definiert, die Gesichtszüge wirken insgesamt entspannter und das Antlitz erscheint vitaler.



Diesmal soll's klappen

Ein erster Schritt, um die über den Jahreswechsel gemachten Neujahrsvorsätze einzuhalten: das Vorgenommene niederschreiben. Das hilft dabei, sich intensiver Gedanken zu machen, worum es wirklich geht. Sich zudem ganz konkrete Ziele und Zeitlimits setzen und immer wieder selbst für Erfolge belohnen. Und: zur Motivation Unterstützung durch Mitstreitende mit ähnlichen Vorsätzen suchen.

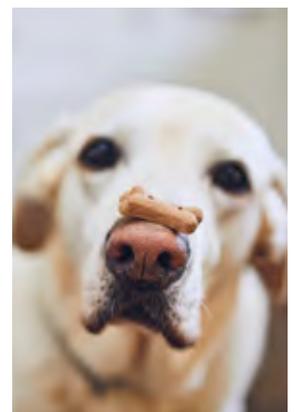


Faszinierende Tierwelt

Krokodile sind in der Lage, rund drei Jahre ohne Futter zu überleben. Haie produzieren ständig neue Zähne – bis zu 30 000 Stück in ihrem Leben. Wenn eine Tarantel ein Bein verliert, kann sie einfach ein neues entwickeln. Kraken benutzen ihre Arme auch zum Schmecken und Riechen. Schildkröten können durch ihren Panzer fühlen. Giraffenzungen sind so lang, dass sie damit ihre eigenen Ohren zu lecken vermögen.

Animalische Rekorde

Hund «Monkey» hält den Weltrekord im Balancieren von 26 Hundekexen. Und zwar auf seiner Nase. Border-Collie/Kelpie-Mischling «Ozzy» hat ebenfalls einen erstaunlichen Rekord aufgestellt: Er schaffte es, in 18,22 Sekunden über ein 3,5 Meter langes Seil zu balancieren. Ziege «Happy» hat es 2012 zu einem Weltrekord gebracht, indem sie 36 Meter geskatet ist. Dafür hat sie 25 Sekunden gebraucht.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Beeren: agneskantarak/stock.adobe.com, Buthan: www.barfuss-junge.de/stock.adobe.com, Gesicht: Pixel-Shot/stock.adobe.com,

Notiz: Zerbor/stock.adobe.com, Krokodil: Biewer Jürgen/stock.adobe.com, Hund: Chalabala/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 28. Februar 2025. Viel Glück!



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

Wir verlosen 10 Geruchsentferner-Sets von Skyvell im Wert von je 59.90 Franken.

chirurgisches Messer	Eunuch		Baumaschine		Musikdramen	kleines Fischerboot	Leuchtdiode	Gebärmutter			Mass d. elektr. Widerstands	südam. Feuchtsavannen	Geleitschutz		weibl. Borstentier	Giftschlangen
								Meerwasser- und Algenanwendung		3						
kurz für: an dem			Ferienort i. Kt. GR		Wassereinlagerung		8				Vergrösserungsglas		Boot mit Doppelrumpf (Kw.)			
grüner Edelstein, Beryll								Berufsverband im MA		Seitengestaltung						14
	7				kleiner, biegsamer Stock		Mitwirkung						Doppelkonsonant		semit. Bez. für Gott	
Himmelskörper		Gangregler der Uhr		Gattung (lat.)					1	dekoratIVES Plakat		12				
Schalentier						11	eng verbunden, vertraut		binden, in Ketten legen						9	
				sehr starker Wind		engl.: falls			10							
ital. Name des Ätna	spannend, fesselnd		Gefässstütze													
kleiner Barockengel				6		Seele, Gefühlswelt		Warte-, Sperrfrist								
			engl.: Papier		Spielkartenfarbe (dt.)											
geringschätziger Ausruf		lichtbrechender Körper														
Plunder					Abk.: Automobilclub der Schweiz		Wenduruf beim Segeln									
Merkmal, Symptom	geschlossen		engl. Flächenmass				2									
				5												
Tongeschlecht		4			Fluss in den Walensee		13									



Lösungswort

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14

Die Lösung des Rätsels der Dezember-Ausgabe lautet:

NAHRUNGSFASER

Sie fragen, wir antworten

«Teebaumöl soll gegen viele Beschwerden eingesetzt werden können. Was sind die wichtigsten Eigenschaften dieses Öls und wie wird es angewendet?»

Die Apothekerin: «Teebaumöl wird aus den Blättern des australischen Teebaums (*Melaleuca alternifolia*) gewonnen und hat sich als vielseitiges Hausmittel etabliert. Seine antimikrobiellen, entzündungshemmenden und heilungsfördernden Eigenschaften finden viele Anwendungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde. Teebaumöl sollte niemals unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, da es bei empfindlicher Haut Reizungen verursachen kann. Zudem ist Teebaumöl nur zur äusseren Anwendung geeignet und darf nicht eingenommen werden. Schwangere, Stillende und Menschen mit empfindlicher Haut sollten vor der Anwendung Rücksprache in der Apotheke halten.

Das sind die häufigsten Anwendungsgebiete:

- > Hautunreinheiten und Akne: Teebaumöl kann diejenigen Bakterien bekämpfen, die Pickel verursachen. Vor Gebrauch werden wenige Tropfen mit Wasser oder einem Öl (etwa Kokos- oder Jojobaöl) gemischt.
- > Wundbehandlung: Kleinere Schnitte oder Kratzer können gut mit Teebaumöl desinfiziert werden. Auch hier wird das Öl verdünnt angewendet und auf die zuvor gereinigte Haut aufgetragen.
- > Pflege der Kopfhaut: Teebaumöl kann bei juckender Kopfhaut oder Schuppen Abhilfe schaffen. Einige Tropfen werden dem Shampoo zugegeben und als Haarwäsche verwendet.
- > Mundpflege: Das Öl wird manchmal zur Bekämpfung von Mundgeruch oder Entzündungen im Mund empfohlen. In Wasser verdünnt kann es als Mundspülung dienen. Anschliessend sollte die Flüssigkeit vollständig ausgespuckt werden.» <

Beratung
und Betreuung
ihre-apotheke.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,
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch



EMOFORM Brush'n Clean Interdentalbürsten für die optimale Reinigung der Zahzwischen- räume

Wussten Sie, dass die Zahzwischenräume rund 30 % der Zahn-

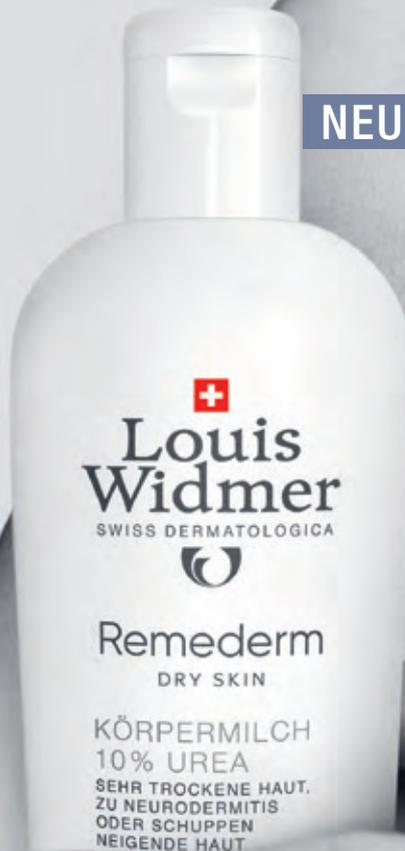
oberfläche ausmachen? Die Zwischenräume sind besonders anfällig für Karies und können mit einer normalen Zahnbürste regelmässig nicht zufriedenstellend erreicht werden.

Mit den EMOFORM Brush'n Clean Interdentalbürsten können Sie Ihre Zahzwischenräume unkompliziert und schnell reinigen. Sie sind metallfrei und enthalten Natriumfluorid zum Schutz vor Karies und verfügen über eine elastische Gummibeschichtung, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Sie sind in zwei Grössen (M/L und XL) erhältlich.

Dr. Wild & Co AG
4132 Muttenz
wild-pharma.com

NEU

REMEDERM DRY SKIN
INTENSIVPFLEGE MIT
10% UREA



PFLEGT GEZIELT
BEI SEHR TROCKENER
UND ZU NEURODERMITIS
NEIGENDER HAUT.

Trockene, gereizte und zu Neurodermitis neigende Haut kann die natürliche Schutzfunktion nicht mehr gewährleisten und verliert die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Das kann zu gespannter, irritierter Haut sowie zu Juckreiz und Rötungen führen. Hochkonzentriertes Urea in der Körpermilch 10% Urea spendet intensive und 48 Stunden anhaltende Feuchtigkeit, stärkt die Barrierefunktion der Haut nachhaltig und lindert den Juckreiz sofort.

GESCHENK*

