



astrea

apotheke

Reiseapotheke

Gut vorbereitet
in die Ferien

Insektenstiche

Zwischen lästig
und gefährlich

Sonnenschutz

Sonne geniessen – nur gut geschützt!



Hazel Brugger
im Interview



Juckreiz?



MOSKINTO®

Das Pflaster zur Anwendung
bei Mückenstichen



(Studie der Fa. MediXteam aus dem Jahr 2020)



OHNE CHEMISCHE
WIRKSTOFFE



KINDERLEICHTE
ANWENDUNG



HÄLT BIS ZU
7 TAGE



Familien-Packung



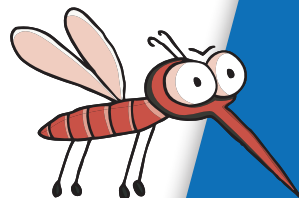
HAUTFREUNDLICH/
LATEXFREI



FÜR DIE
GANZE FAMILIE



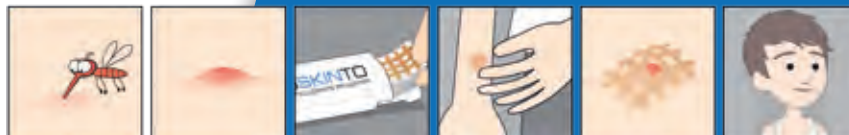
Schiebebox



CE MD

SUPAIR

Vertrieb: Supair Care AG
8152 Glattbrugg



Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

6 – Juni 2025

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Geschäftssitz:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Postadresse:

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

Redaktor

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.

Fotos Cover:

BlueOrange Studio/stock.adobe.com,

© W&B/Maria Fleck (Hazel Brugger)



4



14



28

Titelthemen

- 4 Erste Hilfe aus der Reiseapotheke

Persönlichkeiten

- 9 Hazel Brugger:
«Ich sammle Krankheiten»

Gesundheit

- 12 Themenserie Herz: Herz und Psyche
14 Sonne geniessen?
Nicht ohne UV-Schutz!
17 Bauchbeschwerden: Wenn der Magen streikt und der Darm rebelliert
26 Testen Sie Ihr Wissen:
Venen und Thrombose
28 Insektenstiche: Gefahren und Schutzmassnahmen
31 Serie Heilpflanzen:
Kapuzinerkresse und Meerrettich
38 Interview: Intimhygiene – wichtig, aber nicht übertreiben

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: «Aua, ich habe mich verletzt! Was soll ich tun?»
22 Kinderposter
24 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 34 Hau(p)tsache kompetent beraten
36 «Eine Ausbildung, die ich jungen Leuten ans Herz legen kann»
43 Rat aus der Apotheke: Schwitzen

Informelles

- 3 Impressum
30 Produkttipps
32 Grosse Leserumfrage:
Mitmachen und gewinnen!
42 Kreuzworträtsel
43 Produkttipps

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. Juli 2025 in Ihrer
Apotheke für Sie bereit.



Erste Hilfe aus der Reiseapotheke

Urlaub ist dazu da, sich zu erholen, Neues zu entdecken und Spass zu haben. Doch gerade auf Reisen können Verletzungen und Krankheit die gute Ferienlaune trüben. Eine Reiseapotheke kann bei vielen Problemen nützlich sein.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Am häufigsten erkranken Reisende an Magen-Darm-Problemen, gefolgt von Atemwegsinfektionen wie Grippe oder Erkältungen. Im tropischen Afrika ist die Malaria bei Reisenden ohne Prophylaxe ein häufiges Problem. Sehr oft kommt es im Urlaub auch zu Hautproblemen.

Die Reiseapotheke

Neben Medikamenten, die regelmässig oder sporadisch eingenommen werden, gehören Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel, Fiebermesser, Schmerzmittel, ein Antiallergikum, eine antiseptische Wundsalbe, Sonnenschutzmittel, Insektenschutz und je nach Reisedestination Medikamente gegen Malaria

«Eine gut gepackte Reiseapotheke kann den Gang zum Arzt im Ausland ersparen.»

sowie Durchfall und Erbrechen mit auf die Reise. Mit einer sinnvoll zusammengestellten Reiseapotheke lassen sich viele Verletzungen wie Schürfwunden oder kleinere Schnittwunden behandeln, ohne eine Arztpraxis aufsuchen zu müssen.



Hühneraugen? Lebewohl®!

- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen
- Fertiges Pflaster, einfache Handhabung



**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich**



Wichtige Medikamente gehören ins Handgepäck – falls der Koffer mal verloren geht.

Reiseapotheke im Flugzeug mitnehmen

Es kann immer passieren, dass der aufgebene Koffer nicht oder mit Verspätung am Zielort ankommt. Lebensnotwendige Medikamente wie zum Beispiel ein Insulinpen oder Asthmamedikament gehören deshalb immer ins Handgepäck. Flüssigkeiten dürfen in Einheiten von maximal 100 Millilitern im Handgepäck mitgeführt werden. Die Reiseapotheke mit allen anderen Medikamenten kann man in den Koffer packen. Flüssige Medikamente in Glasfläschchen verpackt man so, dass sie nicht zu Bruch gehen können. Für Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko sind eine Thromboseprophylaxe und das Tragen von Kompressionsstrümpfen für Langstreckenflüge sinnvoll.

Behandlung von Wunden

Zu den häufigsten kleineren Verletzungen auf Reisen gehören Schürfwunden, Blasen oder Schnittwunden. Diese lassen sich mithilfe der Reiseapotheke meist gut selbst behandeln. Blutet eine Schürfwunde oder Schnittwunde stark, ist das übrigens in der Regel nicht schlimm. Im Gegenteil: Dadurch werden Bakterien und Schmutz aus der Wunde herausgespült, was das Infektionsrisiko vermindert. Wichtig bei Hautverletzungen ist, die Wunde mit sauberem Wasser oder Koch-

salzlösung auszuspülen und danach gründlich zu desinfizieren. Das Auftragen einer antiseptischen Wundsalbe fördert die Wundheilung. Viele Hautverletzungen verheilen am besten an der Luft. Insbesondere Schürfwunden sollten nicht mit einem Verband abgedeckt werden, da dieser auf der Haut klebt und die Vernarbungen bei jedem



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Individuelle Reiseapotheke:

Lassen Sie sich Ihre Reiseapotheke je nach Zielort und persönlichen Bedürfnissen von Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin zusammenstellen – vom Desinfektionsmittel über Sonnenschutz bis hin zu Medikamenten gegen Magen-Darm-Probleme oder Malaria.

Schnelle Hilfe:

Für kleinere Verletzungen oder akute Beschwerden finden Sie in Ihrer Apotheke passende Erste-Hilfe-Produkte, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten.

Vorbeugen:

In Ihrer Apotheke erhalten Sie Tipps zur Vorbeugung von häufigen Reisekrankheiten wie Durchfall oder Atemwegsinfektionen.

Verbandwechsel neu aufreissen können. Wird ein Pflaster zum Schutz einer Schnittwunde verwendet, muss dieses täglich ersetzt werden.

Grössere Wunden ärztlich versorgen

Blutet eine Wunde stark und pulsierend, kann dies ein Hinweis auf die Verletzung einer Arterie sein. In diesem Fall muss die Blutung nach der Desinfektion mit einem Druckverband möglichst rasch gestillt werden. Klafft eine Wunde und ist sie tiefer als ein halber Zentimeter, ist ein Arztbesuch notwendig. Dies gilt auch bei Wunden, die durch den Biss eines Tieres entstanden sind. Bei Tierbissen ist das Infektionsrisiko sehr gross, weil die Mundhöhle mit sehr vielen Keimen besiedelt ist. Grössere Schnittverletzungen sollten möglichst rasch, spätestens innerhalb von sechs Stunden von einem Arzt versorgt werden. Danach steigt das Infektionsrisiko.

Hautverletzungen und Tetanus-Risiko

Verschmutzte Wunden bergen das Risiko einer Tetanusinfektion (Starrkrampf). Tetanus-Bakterien kommen in Erde, Staub und Tierkot vor und können durch Hautverletzungen in den Körper gelangen. Eine Impfung bietet einen sehr hohen Schutz vor dieser potenziell tödlichen Krankheit. Wichtig ist, dass die Impfung alle zehn Jahre aufgefrischt wird. Generell empfiehlt es sich, den Impfstatus frühzeitig von einer Fachperson idealerweise einige Monate vor Abreise überprüfen zu lassen. Bis ein optimaler Impfschutz aufgebaut ist, kann es seine Zeit dauern. Allerdings ist es auch für Last-Minute-Reisende nie zu spät, sich doch noch kurz vor der Abreise die nötigen Informationen und allfällige Impfungen zu holen; lieber spät als nie.

Desinfiziert und heilt Wunden.



Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

www.ialugenplusakut.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

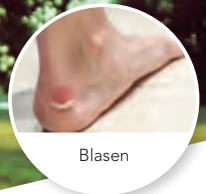
IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Abschürfungen



Schnittwunden



Blasen



Leichte Verbrennungen



Caring Innovation

WIA
LAUFTS?



QUIZ
TESTEN SIE
IHR WISSEN



**Hilft bei Verstopfungen
planbar und schonend.**

**Zur kurzfristigen Anwendung
bei Verstopfung.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

prontolax.ch



**Auf Eiswürfel im Drink verzichtet man in
tropischen Destinationen besser.**

Durchfallerkrankungen vorbeugen

Die meisten Reisenden wissen zwar, dass man in vielen tropischen Destinationen kein Leitungswasser trinken sollte. Dass man aber besser auch auf Eiswürfel, Softeis, Fruchtdrinks, Fruchtsalat, Salat und Cremen verzichtet, ist jedoch vielen nicht klar. Zu den am häufigsten auftretenden gesundheitlichen Problemen von Reiserückkehrern gehört deshalb der akute oder länger andauernde Durchfall. In Bezug auf die Ernährung gilt die Regel «Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es!» zu beachten.

Kritische Medikamente

Es gibt Medikamente, die in der Schweiz zugelassen, in gewissen Ländern jedoch verboten sind. Ihre Einfuhr gilt dort als Straftat. Reisende sollten sich daher vorgängig über die Einfuhrvorschriften im Destinationsland informieren. Kritisch sind betäubungsmittelhaltige Medikamente oder Substanzen zur Behandlung psychischer Erkrankungen. Reisende müssen eine Bescheinigung ihres Arztes oder ihrer Apotheke mitführen und bei der Einreise vorlegen können.



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.

Hazel Brugger: «Ich sammle Krankheiten»

Die Comedian wollte ausdrücklich mit uns über Hautprobleme sprechen. Warum nicht?

INTERVIEW: SILKE STUCK



Hazel Brugger, 31, hat zwei Töchter und drei Staatsbürgerschaften. Seit Kurzem lebt die Familie in Hessen auf dem Land.

Frau Brugger, Sie haben die Apotheken Umschau [Partnermagazin der astreaAPOTHEKE] neulich in Ihrem Podcast erwähnt ...

Ja, ich habe meinem Mann Thomas stolz erzählt, dass ich für dieses Interview angefragt wurde. Er sagte daraufhin nur, er könne das Thema Krankheit nicht mehr hören. Ich war zuletzt zwei Monate am Stück krank. Ich bin perfekt für euch, sagt Thomas, denn ich sammle Krankheiten wie Pokémon-Figuren.

Wir treffen uns eine Stunde vor Ihrem nächsten Live-Auftritt. Wie geht es Ihnen?

Ich bin wieder gesund. Nachdem ich einfach alles hatte, was dir die Kinder so in den Mund husten. Ich habe noch ein paar Wehwehchen, die ein bisschen Aufmerksamkeit brauchen. Aber ich mag den Spruch: «Kümmere dich jetzt um deine Gesundheit, sonst musst du dich später um deine Krankheit kümmern.»

Wenn man dann anfängt, sich um seine Gesundheit zu kümmern ...

... dann denke ich: Ach, das sollte ich noch kontrollieren und das ... Ich finde Medizin sehr spannend.

Fanden Sie das auch schon als Jugendliche? Da litten Sie unter Akne.

Genau.

Ist «leiden» der passende Begriff?

Zunächst: Auf den ersten Blick ist Akne ein ästhetisches Problem. Manche Menschen denken, da sei kein Handlungsbedarf, weil es ja «nur» um Schönheit geht.

An welche Menschen denken Sie?

Alle eigentlich. Zugleich steckt aber in deren Köpfen fest: «Du hast Akne, du wäschst dich nicht genug.» Oder: «Iss weniger Süssigkeiten.» Selbst meine Grossmutter sagte echt: «Selber schuld, du hast ja mal Schokolade gegessen.» Dass es aber wie bei vielen Erkrankungen genetische Prädispositionen geben kann, auch hormonelle Einflüsse; dass man nur vielleicht etwas dagegen tun kann, weil nicht alles bei einem hilft – ich glaube, darunter habe ich mehr gelitten als unter der Akne selber. Unter dem Umgang mit dieser Krankheit.

Was hat Ihnen geholfen?

Medikamente, Gott sei Dank.

Glauben Sie an Sprüche wie «Die Haut ist der Spiegel der Seele»?

Ich habe das Gefühl, die allermeisten Leute glauben, der Zweck der Haut sei ein rein optischer. Solange sie nicht stört, ist alles gut. Wenn sie diesen Glow hat, so ein Leuchten, ist es richtig gut. Aber sobald irgendwas mit ihr nicht stimmt, ist es «bäh». Das hat dann sofort etwas mit schlechtem Aussehen zu tun. Ich hatte zuletzt zwei Erkenntnisse, die eine war zu realisieren: Krass, die Haut ist ein riesiges Organ. Und dann: Meine Haut ist krank. Nicht nur ich brauche meine Haut, sondern ich muss mich um sie kümmern.

Sie entwickelten plötzlich Schuppenflechte...

Richtig. Mein Gesicht war als einziges nicht betroffen von diesen Flecken, die plötzlich überall auftauchten. Superunangenehm, am Anfang juckten sie stark. Gestresst hat mich auch, dass ich zunächst nicht wusste, ob das vielleicht ansteckend sein könnte.

Wie war es, als Sie die Diagnose bekamen?

Es war eine Mischung aus schön und schrecklich. Denn mir wurde klar: Die Probleme mit meinen Pickeln waren gar keine – im Vergleich zur Schuppenflechte.



Die sechste Staffel von «LOL: Last One Laughing» startete am 17. April auf Amazon Prime und dessen neuem TV-Sender. Neben Hazel Brugger u. a. dabei: Giovanni Zarrella und Florian David Fitz.

Man sieht heute gar nichts.

Die Schuppenflechte ist auch weg. Die Flecken kamen und gingen. Es war ein Schub, sagte die Ärztin, ausgelöst durch eine Streptokokken-Angina. Man muss die Veranlagung im Körper tragen und dann können die Bakterien zu einem Schub führen. Natürlich ist auch Stress ein grosser Faktor. Aber dieses «Entspann dich mal» von aussen hilft nicht viel. Es geht nicht von jetzt auf gleich. Plus: Es stresst mich noch mehr, wenn ich mich entspannen muss.

Achten Sie seitdem ein bisschen mehr auf sich?

Ich übe es. Ich lese viel darüber. Darmgesundheit und Schuppenflechte hängen wohl zusammen. Bei vielen Menschen leidet die Psyche viel mehr als der Körper. Und jetzt schliesse ich den Bogen zu der anfänglichen Frage, ob ich unter meiner Haut gelitten habe. Ich denke und dachte tatsächlich oft: Gott sei Dank habe ich das und nicht jemand, der damit nicht gut umgehen kann. Klar sehe ich gerne gut aus. Genauso wenig möchte ich, dass die Leute mich angucken und denken: Oh mein Gott, die Arme, was hat sie? Aber ich definiere mich nicht über mein Äusseres.

Es kommt sicher niemand in meine Shows, weil er denkt: Die hat so 'ne geile Haut (lacht).

Was tun Sie für eine bessere Work-Life-Balance?

Zunächst mal haben wir ein Kind bekommen (lacht). Es kam wie eine Abzissbirne ins Leben und wir mussten gucken: Möchten wir das Gebäude behalten und kernsanieren oder sollen wir woanders etwas Neues hochziehen?

Eine rhetorische Frage, oder?

Was ich damit sagen will: Eine Art, damit umzugehen, wäre gewesen, sich einzugestehen, dass Kind und Karriere zusammen zu viel ist und ich aufhöre zu arbeiten.

Stand das zur Disposition?

Gott sei Dank nicht. Kurzfristig wäre es vielleicht der gesündere Weg gewesen, aber langfristig ist es für meine mentale Gesundheit total wichtig zu arbeiten. Manchmal ärgere ich mich, dass es mich nicht mehrmals gibt. Ich würde mich gern dreiteilen: in eine Hazel, die sich um sich kümmert, eine, die sich um die Kinder kümmert, und dann in eine, die all diese tollen beruflichen Erfahrungen macht...



Zuletzt in der Apotheke war ich...
... weil ich einen Hustensaft brauchte.

In meiner Reiseapotheke fehlen nie...
... Pflaster. Und Fieberzäpfchen für zahnende Kinder.

Mein bester Gesundheitstipp:
Kümmere dich jetzt um deine Gesundheit, sonst musst du dich später um deine Krankheit kümmern.

... wie die neue Staffel von «LOL: Last One Laughing», die gerade anläuft.

Da bin ich schon zum vierten Mal dabei, jedes Mal ist die Dynamik anders spannend. Man muss sich das wie ein Gemälde vorstellen: Ständig kommt eine neue Humorfarbe dazu. Manchmal verträgt das Bild zweimal dieselbe Farbe. Und dann ist es der Kontrastwechsel, der die Leute knackt und zum Lachen bringt.

Sie selbst lachen nicht so schnell, oder?

Was viele unterschätzen: wie gerne wir alle nett sein wollen. Das steckt gerade in so gefallsüchtigen Menschen wie Comedians tief drin. Selbst wenn sie anecken wollen, sind sie gefallsüchtig. Man will den anderen ständig zeigen: Du bist hier sicher, ich sehe dich. Dabei aber auf ein Lächeln zu verzichten, ist sehr, sehr schwer. <

Dieses Interview ist zunächst in der Apotheken Umschau erschienen, dem deutschen Partnermagazin der astreaAPOTHEKE.



Mehr Zeit im grünen Bereich – leicht gemacht

Schätzungen zufolge leben in der Schweiz etwa 525 000 Menschen mit Diabetes, von denen etwa 50 000 an Typ-1-Diabetes leiden.¹ Das Leben mit Typ-1-Diabetes stellt im Alltag oft eine grosse Herausforderung dar.

Ganz leicht mehr Zeit im grünen Zielbereich verbringen? Nun kannst du mit dem Omnipod® 5 und dem Dexcom G7 ganz einfach im grünen Bereich bleiben. Wie? Mit 30-minütiger Aufwärmzeit des G7² und dem schlauchlosen Omnipod® 5 bist du flexibel³ und hast mehr Zeit für das, was zählt! Diskret und komfortabel – das Duo aus Dexcom G7 und Omnipod® 5 macht dein Leben leichter!^{2,4} Und so funktioniert das System: Der Insulin-Pod⁵ ist leicht, schlauchlos und wasserdicht. Der Pod mit integrierter SmartAdjust™-Technologie wird direkt am Körper getragen und passt die Insulinabgabe automatisch an deine Dexcom CGM-Messwerte an.^{6,7} Das Omnipod® 5-Steuergerät kommuniziert drahtlos mit dem Insulin-Pod. Er dient als Anzeige- und Steuerungsgerät, das deine Zuckerwerte und -trends überwacht, deinen Mahlzeiten-Bolus abgibt und die Aktivitätsfunktion des Systems aktivieren kann.⁷



Mehr erfahren und Dexcom G7 gratis testen⁸ auf
www.dexcom.com/gruezig/



Ein Demo-Pod ist bestellbar auf
www.omnipod.com



¹ Diabetes Schweiz; <https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes>

² Smarte Geräte werden separat verkauft. Liste kompatibler Geräte unter dexcom.com/de-ch/compatibility

³ Der Dexcom G7 ist für das Tragen auf der Rückseite des Oberarms und am Bauch zugelassen. Kinder im Alter von 2-6 Jahren können ihn auch am oberen Gesäss tragen.

⁴ Peacock S, et al. Diabetes Ther. 2023;14(5):839-855.

⁵ Omnipod 5 (Insulin-Pod inklusive Anzeigegerät und Handgerät werden separat verkauft).

⁶ Brown SA, et al. Diabetes Care 2021;44:1630-1640.

⁷ Forlenza GP, et al. Diabetes Technol Ther. 2021;23(6):410-424.

⁸ Gratistest für alle Menschen mit Diabetes unter einer Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.



Herz und Psyche – eng miteinander verknüpft

Eine akute Herz-Kreislauf-Erkrankung kann Angst, Depressionen oder eine posttraumatische Belastungsstörung auslösen. Umgekehrt hat auch die Psyche einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf die Herzgesundheit.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

In den ersten Wochen nach einem Herzinfarkt oder Hirn-schlag sind psychische Reaktionen oft völlig normal. Bei vielen Menschen lösen derartige Ereignisse Gefühle wie Angst, Trauer oder Verunsicherung aus. Dank moderner Medizin sind körperliche Beschwerden oft schneller überwunden als psychische. Betroffene müssen Schritt für Schritt lernen, mit der neuen Lebenssituation, ihren Sorgen und Zweifeln umzugehen.

Dabei kann eine psychokardiologische Therapie helfen. Dieser neuere Bereich der Kardiologie beruht auf der Erkenntnis, dass Herz und Psyche direkt miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Eine gute psychologische Betreuung trägt dazu bei, schneller in den Alltag zurückzufinden. Viele grössere Spitäler bieten psychologische Sprechstunden speziell für Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten an.

Krankmachende Lebensumstände

Umgekehrt gibt es eine ganze Reihe von Zuständen, die unsere Psyche und somit auch die Herzgesundheit belasten. Diese sogenannten psychosozialen Faktoren können

entweder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung begünstigen oder deren Verlauf negativ beeinflussen. Hierzu zählen zum Beispiel Stress bei der Arbeit oder zu Hause, wenig soziale Unterstützung, negatives Denken, geringe Belastbarkeit, Neigung zu Ärger und Sorgen oder eine hohe Arbeitsbelastung. Weiter können auch anhaltende Gefühlszustände wie Depressionen, Trauer, Hilfslosigkeit, Ängste oder Erschöpfung die Herzgesundheit belasten.

Mit anderen Betroffenen, mit Freunden oder Familienmitgliedern über seine Probleme sprechen zu können, ist in vielen Fällen eine äusserst positive Erfahrung, die Mut macht, sein Leben neu zu überdenken und allfällige Lebensstiländerungen oder Therapien in Angriff zu nehmen.

Stress möglichst vermeiden

Wenn Herausforderung zu Überforderung wird, ist Stress vorprogrammiert. Langfristiger Stress hat negative Auswirkungen auf unseren ganzen Körper, so etwa auf unser Immunsystem, auf die Verdauung und den Stoffwechsel. Blutdruck und Puls sind erhöht und damit ist auch das Herz betroffen. Wer unter Stress leidet, führt meist einen ungesunden Lebensstil und nimmt sich keine Zeit mehr für Entspannung und Bewegung, die beide stressabbauend wirken.

Das sind einige Anzeichen für Stress: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen, innerliche Anspannung, Reizbarkeit, Rastlosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Lustlosigkeit. Jetzt helfen ein gutes Stressmanagement unter professioneller Anleitung sowie Erholung und Entspannung.

Depressionen überwinden

Etwa 20 Prozent aller Herz-Kreislauf-Patienten und -Patientinnen leiden unter Depressionen oder depressiven Verstimmungen. Das hängt damit zusammen, dass eine Herzerkrankung oft körperliche Einschränkungen mit sich bringt und manche Aktivitäten nicht mehr wie früher ausgeübt werden können. Dies löst Überforderung und Hilflosigkeit, aber auch einen Verlust an Lebensfreude und Motivation aus.

Was kann man dagegen tun? Aktivitäten ausüben, die einem guttun, und solche unterlassen, die einem schaden. Dabei sind Selbstreflektion und Selbstbeobachtung wichtige Hilfsmittel. Ein strukturierter Alltag mit genügend Zeit zur Erholung, soziale Kontakte sowie ausreichend Bewegung tragen ebenfalls zu einer positiveren Lebenssituation bei. Helfen diese Massnahmen nicht, sollte die Situation unbedingt mit einer medizinischen Fachperson besprochen werden.

Dem Schlaf auf die Sprünge helfen

Viele Menschen mit Herzerkrankungen leiden unter Schlafstörungen. Diese können unter anderem einen erhöhten Blutdruck und eine erhöhte Herzfrequenz zur Folge haben, die das Herz zusätzlich belasten. Schlafstörungen erkennt man daran, dass über einen längeren Zeitraum von ein bis zwei Monaten mehrmals pro Woche das Ein- oder Wiedereinschlafen länger als 30 Minuten dauert. Tagsüber fühlt man sich unausgeschlafen, erschöpft und unkonzentriert.

Eine gute Schlafhygiene trägt zu einem besseren und gesünderen Schlaf bei. Dazu gehören regelmässige und nicht zu lange Schlafenszeiten, auf einen Mittagsschlaf verzichten, vor dem Schlafengehen keinen aktivierenden Tätigkeiten mehr nachgehen, sondern entspannende Schlafrituale einhalten sowie Störquellen wie Licht oder Geräusche beseitigen. Ab dem späteren Nachmittag kein Alkohol, Koffein oder Nikotin mehr konsumieren! <

Weitere Informationen

In der Broschüre «Herz und Psyche» der Schweizerischen Herzstiftung wird dieses spannende Thema ausführlich besprochen: gratis bestellen unter www.swissheart.ch/shop

Die Peer-Plattform der Schweizerischen Herzstiftung ermöglicht einen Austausch mit anderen Betroffenen: www.peer.swissheart.ch

236 kcal/
500 ml



**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie
Ihre Werte.
Blutdruck &
Cholesterin.

Wissen testen &
HerzCheck® gewinnen! *
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung



Sonne geniessen? Nicht ohne UV-Schutz!

Der Sommer lockt uns ins Freie – sei es an den Strand, in die Berge oder einfach nur zum Spaziergang. Doch während die Sonne gut für die Stimmung ist, kann sie der Haut erheblichen Schaden zufügen. Um sie zu schützen, ist ein gezielter Sonnenschutz unerlässlich.

TEXT: REDAKTION

Sonnenbrand, Hautalterung und ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs sind nur einige der langfristigen Folgen einer zu intensiven Sonneneinstrahlung. Der UV-Index ist eine wichtige Orientierung, um die Intensität der Sonnenstrahlung richtig einzuschätzen. In der Schweiz lässt sich dieser leicht auf der Website von MeteoSchweiz abfragen. Ein hoher UV-Index bedeutet eine erhöhte Strahlenintensität, vor allem in Gebirgen, am Äquator oder in Gebieten mit einer dünnen Ozonschicht. In diesen Regionen ist es nicht ungewöhnlich, dass Menschen und Tiere verschiedene Schutzmassnahmen ergreifen, um sich vor der intensiven Sonne zu schützen. In afri-

kanischen Ländern beispielsweise benutzen viele Menschen einen Regenschirm.

Mineralischer Sonnenschutz

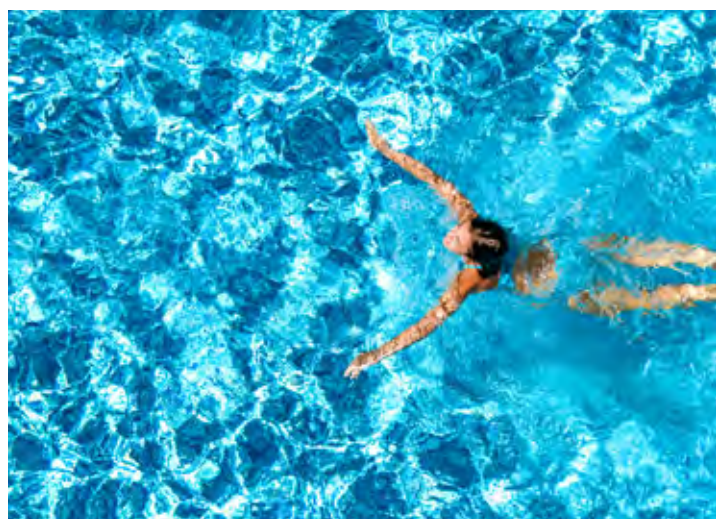
Ein klassisches Beispiel für natürlichen Sonnenschutz ist eine Methode, die viele Tiere wie Elefanten anwenden. Sie bedecken ihre Haut mit Schlamm oder Sand, um sich vor der Sonne zu schützen. Ähnlich wirken auch mineralische UV-Filter in Sonnenschutzmitteln. Diese Inhaltsstoffe, vor allem Titandioxid und Zinkoxid, reflektieren UV-Strahlen und bieten damit einen effektiven Schutz. Besonders für empfindliche Haut wie die von Kleinkindern sind diese Produkte zu empfehlen, da sie sofort nach dem Auftragen wirken und die Haut nicht zusätzlich belasten.

Wasserfest und umweltfreundlich

Ein erhöhtes Risiko für schädliche UV-Strahlung besteht für Menschen, die sich häufig im Wasser aufhalten. Denn sowohl heller Sand als auch das Wasser reflektieren UV-Strahlen und verstärken ihre Wirkung auf die Haut. Zudem verliert der Sonnenschutz nach etwa 40 Minuten im Wasser an Wirkung, weshalb die Sonnencreme regelmässig nachgetragen werden sollte. Zwar gibt es wasserfeste Produkte, doch diese verlieren ebenfalls mit der Zeit ihre Wirksamkeit. Der Umwelt zuliebe sollten Wassersportler umweltfreundliche Sonnencremes verwenden. Einige UV-Filter, darunter Octinoxat und Oxybenzon, gelten als schädlich für Korallenriffe und wurden in Hawaii ab 2021 sogar verboten.

Schutz für zarte Kinderhaut

Kinderhaut ist sehr empfindlich gegenüber der Sonne, da sie noch nicht vollständig ausgereift ist. Babys und Kleinkinder sind daher besonders gefährdet, einen Sonnenbrand zu erleiden. Produkte mit minera-



Wasser reflektiert UV-Strahlen und verstärkt diese. Umso wichtiger ist ein konsequenter Sonnenschutz.

lichen Filtern sind sanft zur Haut und für Babys am besten geeignet. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 50 betragen. Ebenfalls unerlässlich sind weite, lockere Kleidung und ein breitrempiger Hut, um die zarte Kinderhaut vor der Sonne zu schützen.

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA



Geschenk*

*Beim Kauf von 2 Produkten, davon eines aus der hydraderm-Linie. Wert: CHF 19.- (solange Vorrat)

Mehr Details



hydraderm

Intensive Feuchtigkeit für ein strahlendes, gesundes Aussehen und einen frischen Teint. Auch für die empfindliche Haut.

Hydraderm-Produkte versorgen die Haut intensiv und lang anhaltend mit Feuchtigkeit. Die leichten Texturen mit dem Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex aus 9 Aminosäuren und weiteren hochwirksamen Inhaltsstoffen mildern feine Linien und sorgen für eine gut geschützte Haut.



NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL

Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

Die Bedeutung des UV-B-Schutzes

UV-B-Strahlen sind die Hauptursache für Sonnenbrand. Sie wirken direkt auf die oberen Hautschichten und führen bei einer hohen Dosis zu einer Entzündung der Haut. Diese Strahlen sind aber auch für die Bräunung verantwortlich, was gleichzeitig das Risiko für Hautschäden und Hautkrebs erhöht. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie lange eine Haut mit Sonnencreme vor UV-B-Strahlen geschützt ist (siehe Infobox).

UV-A-Strahlen beschleunigen die Hautalterung

UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und können zu einer beschleunigten Hautalterung führen. Sie sind die Hauptursache für Faltenbildung und können eine Sonnenallergie auslösen. Um Langzeitschäden vorzubeugen, ist es ratsam, Produkte zu verwenden, die neben dem klassischen UV-B- auch einen UV-A-Schutz bieten. Einige Sonnencremes sind mit einem speziellen UV-A-Logo versehen, das eine zuverlässige Wirkung garantiert.

Sonnenschutzzeit berechnen

Die Berechnung der Sonnenschutzzeit erfolgt durch Multiplikation der persönlichen Eigenschutzzeit, welche je nach Hauttyp variiert, mit dem Lichtschutzfaktor (LSF).

Ein einfaches Beispiel: Wer eine helle, empfindliche Haut hat, die nur fünf Minuten in der Sonne ohne Schutz aushält, kann mit einem LSF von 25 rund zwei Stunden vor UV-B-Strahlen geschützt bleiben: 5 Minuten $\times$ 25 = 125 Minuten.

Diese Berechnung gibt an, wie lange die Haut mit dem Sonnenschutzmittel vor Sonnenbrand geschützt ist. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass bei starkem Sonnenlicht oder intensiver Sonneneinstrahlung, beispielsweise bei hohem UV-Index, die Schutzzeit erheblich verkürzt werden kann. Deshalb ist regelmäßiges Nachcremen wichtig.

Besonders im Gesicht, am Hals und Dekolleté ist der UV-A-Schutz wichtig. Denn diese Hautpartien sind besonders empfindlich und neigen eher dazu, Falten zu bilden. Wer frühzeitig auf guten UV-A-Schutz setzt, kann langfristig die Hautalterung hinauszögern. <

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.

Bauchbeschwerden: Wenn der Magen streikt und der Darm rebelliert

Schmerzen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen – allein schon beim Lesen dieser Symptome wird einem ganz flau im Magen. Was die häufigsten Auslöser dieser Beschwerden sind, wann ein ärztlicher Ratschlag erforderlich ist und wie man am besten dagegen vorgeht, lesen Sie hier.





Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinjournalistin. 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.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Zunächst – vielleicht etwas unerwartet – zur Geografie der Beschwerden. Will heissen: Handelt es sich um Beschwerden im Ober- oder Unterbauch oder im gesamten Bauchraum?

Bei Schmerzen im Oberbauch (= oberhalb des Nabels) zählen Sodbrennen oder eine Entzündung der Magenschleimhaut («Gastritis») zu den üblichen Verdächtigen; ebenfalls möglich sind Lebererkrankungen, Gallensteine oder Geschwüre im Magen oder Zwölffingerdarm. Im unteren Bauch (= unterhalb des Nabels) gehen die Beschwerden häufig vom Darm aus (zum Beispiel Blinddarmentzündung), aber auch von Nieren oder Blase (Nierenkolik, Blasenentzündungen), gynäkologischen Erkrankungen oder Prostataentzündung. Schmerzt der gesamte Bauchraum, sind oft Blähungen oder ein Infekt die Ursache, aber auch ernste Erkrankungen wie eine Bauchfellentzündung oder der Verschluss des Darms können dahinterstehen.

Stress und Trägheit

Durchfall kann durch Krankheitserreger wie Bakterien und Viren ausgelöst werden, ebenfalls durch übermässigen Kaffeekonsum oder eine Lebensmittelvergiftung. Übelkeit und Erbrechen können bei Boot- oder Busreisen auftreten, zudem bei Infektion oder Migräne. Ein Völlegefühl stellt sich meist nach einer üppigen, scharf gewürzten Mahlzeit ein.

Ebenso möglich sind eine überempfindliche Schleimhaut der Speiseröhre oder ein gestörter Bewegungsablauf des Magens. Häufig schlägt Stress einem buchstäblich auf den Magen. Seelische Probleme und Ängste sind auch bei (älteren) Kindern einer der häufigsten Ursachen für Bauchschmerzen, während bei Kleinkindern eher Blähungen Ärger machen können.

Senioren wiederum sind besonders von Verdauungsstörungen betroffen, da sie oft Medikamente einnehmen, die den Magen-Darm-Trakt negativ beeinflussen können. Zudem nimmt die Funktionalität des Darms im höheren Alter ab, was auch als «Darmträgheit» bekannt ist. Diese Darmträgheit ist darüber hinaus bei vielen schwangeren Frauen zu beobachten (hier sind aber die hormonellen Veränderungen verantwortlich); der baby-bedingte Platzmangel im Bauchraum drückt Magen und Darm zunehmend zusammen und kann so natürlich ebenfalls Beschwerden hervorrufen.

Wussten Sie schon?

Was wurde im Mittelalter bei Bauchschmerzen aufgrund von Würmern im Bauch unternommen? Genau, ein «Rauch-Einlauf»: Den (armen) Patienten wurde rektal über ein Klistier starker, schwarzer Tabak eingeblasen. Die Wirkung war – vernachlässigbar.

IN EINEM
PRAKTISCHEN
FORMAT

Bei
Magen-Darm-Grippe

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

Probiotikum auf Hefebasis



BEERENAROMA

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Individuelle Beratung: Bei Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall erhalten Sie in Ihrer Apotheke schnell Hilfe und Empfehlungen – speziell auf Ihre Beschwerden abgestimmt.

Bewährte Mittel: Ob pflanzlich oder klassisch – Apotheken führen gut verträgliche Präparate gegen Magen-Darm-Beschwerden und beraten auch zu Hausmitteln wie Kräutertees, Wärmeanwendungen und natürlichen Alternativen.

Sanfte Hilfe für Kinder: Für Kinder stehen spezielle, abgestimmte Produkte in Ihrer Apotheke zur Verfügung – kindgerecht dosiert und gut verträglich.

Altbewährt und effektiv: Hausmittel gegen Verdauungsbeschwerden.

Einfache Hausmittel sind wirksam

Sind die Beschwerden nur leicht ausgeprägt beziehungsweise die Ursachen relativ eindeutig (die dritte Portion Tiramisu hätte vielleicht nach dem Gänsebraten nicht sein müssen), können bereits einfache Hausmittel wirksam sein:

- > Erleichterung verschaffen eine schöne Tasse Tee, vor allem mit Kräutern wie Pfefferminze, Anis, Kümmel oder Fenchel, oder das Auflegen von Wärmflaschen oder warmen Kirschkernkissen.
- > Bei Blähungen: eine leichte Bauchmassage.
- > Bei Verstopfung: Trockenpflaumen.
- > Bei Übelkeit: Ingwer, entweder frisch oder als Präparat.
- > Bei Durchfall helfen Bananen oder ein geriebener Apfel.
- > Körperliche Aktivität in Form eines kleinen Spaziergangs kann dabei helfen, die Verdauung in Schwung zu bringen.



Durchfall?

Aplona®



... das traditionelle pflanzliche Arzneimittel gegen Durchfall

Hergestellt aus Schweizer Äpfeln

→ Einfach in der Anwendung im Portionsbeutel



Inhalt eines Portionsbeutels einfach in frisch abgekochtes trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee einrühren. 5–10 Minuten stehen lassen. Aplona® schmeckt angenehm nach Apfel!

Aus Apfel wird Aplona®

Aplona® Pulver/Poudre
Zusammensetzung: Wirkstoff: getrocknetes Apfelpulver (*mali fructus siccatus pulvis*). Hilfsstoffe: Maisstärke, hochdisperses Siliciumdioxid. **Galenische Form und Wirkstoffmenge pro Einheit:** bräunliches Pulver, 4,9 g getrocknetes Apfelpulver / Portionsbeutel. **Indikationen/Anwendungsmöglichkeiten:** Aplona® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen. **Kontraindikationen:** Aplona® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Apfelpulver oder einem sonstigen Bestandteil des Arzneimittels. **Unerwünschte Wirkungen:** Nicht bekannt. **Interaktionen:** Aplona® sollte nicht gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden. Um eine Absorptionsstörung von anderen Arzneimitteln durch Aplona® zu verhindern, sollte zwischen der Einnahme von Aplona® und anderen Arzneimitteln 2–3 Stunden Abstand eingehalten werden. Das Antibiotikum Dihydrostreptomycin kann wegen der Säurewirkung von Aplona® nicht gleichzeitig wirksam werden. | Abgabekategorie: D | Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

ATH 001
 athenstaedt AG, CH-6440 Brunnen
www.aplona.ch



Stress schlägt auf den Magen.

Foto: JD8/stock.adobe.com

Bei Auftreten von Blut: Arzttermin!

Und wenn das alles nichts hilft? Dann ist ärztlicher Rat erforderlich, ebenso immer dann, wenn die Bauchschmerzen plötzlich auftreten oder innerhalb kurzer Zeit sehr stark werden und nicht nachlassen. Zu den weiteren Zeichen, die unbedingt ärztlich abgeklärt werden müssen, zählen unter anderem Blut im Stuhl, Erbrechen von Blut, zusätzlich Schmerzen in Rücken oder Brust, Atemnot oder hohes Fieber beziehungsweise Bewusstseinsstörungen.

Bei Kindern sind striktere Vorgaben zu beachten. Als Faustregel gilt: Je kleiner sie sind, desto schneller sind Arzt oder Ärztin aufzusuchen, wenn sich Beschwerden nicht bessern, wenn gleichzeitig Fieber oder Schüttelfrost oder die Schmerzen nachts auftreten. <

MAGEN-BRENNEN?



GEZIELTE
LINDERUNG BEI
AKUTEN
BESCHWERDEN

- Reduziert überschüssige Magensäure,
- bildet eine Schutzbarriere
- und beseitigt die aggressive Wirkung des Magensaftes.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Zulassungsinhaberin:
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon



BioMed®

Vertreten durch:
Biomed AG, 8600 Dübendorf

«Ava, ich habe mich verletzt! Was soll ich tun?»

Verletzungen sind schmerzhaft. Aber nicht nur das: Sie können sich auch infizieren und gefährlich werden. Wir erklären dir, wie du Wunden am besten versorgst und wie dein Körper bei der Heilung hilft.



Es gibt ganz viele unterschiedliche Hautverletzungen. Über Schürfwunden, wenn du beim Spielen hingefallen bist, Schnittwunden, wenn du deiner Mutter geholfen hast, Gemüse zu schneiden, Verbrennungen, (Insekten-)Stiche und vieles mehr. Eines haben sie alle miteinander gemeinsam und zwar, dass die Haut an ihrer Oberfläche beschädigt ist und ihre Schutzfunktion so nicht mehr genügend wahrnehmen kann. Sogar im Gegenteil: Bakterien können eindringen und sich vermehren und eine Infektion der Wunde verursachen.

Reinigen und Desinfizieren

Die Haut ist unser grösstes Organ und glücklicherweise sehr regenerationsfähig. Du kannst sie dir als einen Supercomputer vorstellen, der für (fast) alles eine passende Lösung bereithält. Das heisst, auch wenn du dich verletzt hast, wissen deine Zellen sofort, was zu tun ist. Sie mobilisieren all ihre Kräfte, um die Wunde rasch zu schliessen und allfällige Krankheitserreger werden durch die Blutung direkt ausgespült. Doch manchmal blutet es nicht oder nur wenig, insbesondere bei Verbrennungen oder Insektenstichen. Auf jeden Fall solltest du zur Sicherheit die

Verletzung nach dem Entfernen von grobem Schmutz immer desinfizieren. Dabei werden Bakterien abgetötet und die Verletzung kann sich nicht mehr entzünden oder gar eitern.

...damit es schneller heilt

Bei Insektenstichen reicht es, die gerötete und brennende Stelle mit einem kühlenden, juckreizstillenden Insektenstift zu behandeln und den Stich dann einfach an der Luft abheilen zu lassen. Bei grösseren Verletzungen ist es jedoch oft hilfreich, diese nach der Desinfektion mit einem Bakterien abtötenden und wundheilungsfördernden Spray mit einem Pflaster oder einer Wundkompressen abzudecken, um sie vor erneuten Verschmutzungen zu schützen. Bei Verbrennungen am

Kochherd oder bei Sonnenbrand gibt es kühlende Cremes, die rasch Linderung verschaffen.

Wieder wie neu

Die Wundheilung verläuft übrigens in drei Phasen: Zuerst füllt sich die Wunde mit Blut und Wundflüssigkeit («Exsudationsphase»), danach bilden die Blutplättchen einen schützenden Wundschorf und darunter bildet sich neues Gewebe («Granulationsphase»). Als letzte Station wachsen neue Hautzellen vom Wundrand in die Mitte, die Wunde verschliesst sich und es bildet sich – je nach Grösse der Wunde – Narbengewebe («Epithelisierungsphase»). Narbengewebe kann mit komplementärmedizinischen Massnahmen entstört werden und mit speziellen Narbencremes wird die Narbe nicht so wulstig. <

Hast du das gewusst?

- > Tiere lecken ihre Wunden – ihr Speichel enthält Stoffe, die beim Heilen helfen. Das ist auch bei uns Menschen so, aber Desinfektionsmittel sind die sicherere Methode!
- > Verletzungen heilen schneller, wenn man gute Laune hat. Der Körper mag keine schlechte Stimmung, wenn er heilen soll...
- > Babys können im Bauch ihrer Mutter Wunden ganz ohne Narben heilen. Magisch, oder?

TANJA BÄRTSCHIGER, PHARMA-ASSISTENTIN



GESUNDHEIT LEBEN 
astrea
apotheke



Finde die 10 Unterschiede

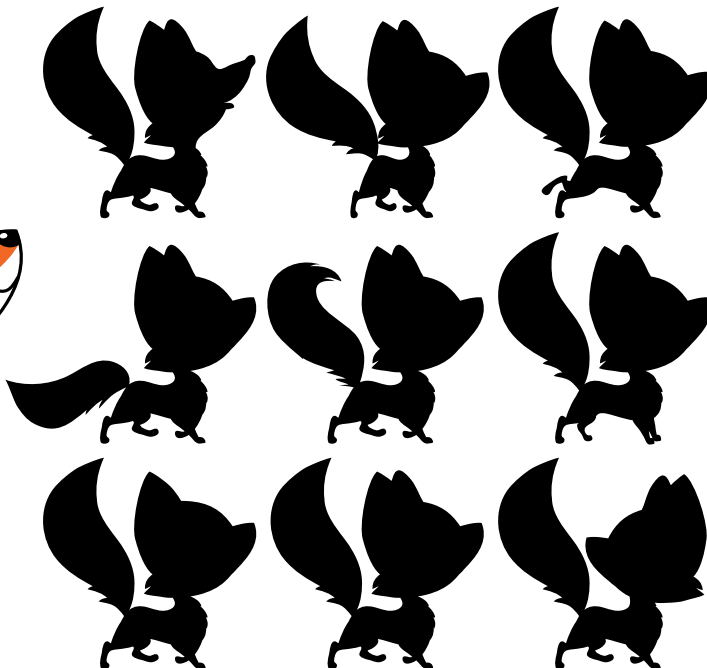


Tier-Poster: die Stockente



Die Stockente (*Anas platyrhynchos*) erkennst du leicht am grünen Kopf des ausgewachsenen Männchens. Sie kann im Flug bis zu 70km/h schnell werden und liebt es, in Weihern, Flüssen oder sogar Stadtbrunnen zu planschen. Mithilfe der Schwimmhäute an ihren Füßen gleitet sie wie mit Paddeln durchs Wasser. Die flauschigen Küken können direkt nach dem Schlüpfen schwimmen und folgen ihrer Mama im Wasser sowie auf Land überallhin.

Finde den richtigen Schatten



ICH WÄRE GERNE TEIL EINER FAMILIE



Petfinder.ch will das Leid von heimatlosen Tieren eindämmen und dafür sorgen, dass möglichst viele dieser Tiere möglichst schnell ein liebevolles Zuhause finden. Petfinder.ch finanziert sich ausschliesslich über Spenden, und damit sein Angebot auch weiterhin für alle kostenlos bleiben kann, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.

Herzlichen Dank für Ihre Spende.

Spendenkonto: IBAN CH05 0900 0000 6046 6177 8



petfinder

Verein für Tierversmittlung und Tierschutz

Testen Sie Ihr Wissen!

Venen sind Blutgefässe, die sauerstoffarmes Blut aus dem ganzen Körper zurück zum Herzen transportieren. Dort wird das Blut wieder mit Sauerstoff angereichert und über die Arterien im Körper verteilt. Vermutlich kommt Ihnen das bekannt vor. Was wissen Sie sonst zu diesem Thema?

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Was unterscheidet Venen von Arterien?

1. Viele Venen haben Venenklappen, die den Rückfluss des Bluts verhindern.
2. Der Körper besitzt viel mehr Venen als Arterien.
3. Venen transportieren nur das sauerstoffreiche Blut.

Durchschnittlich 7000 Liter Blut fliessen täglich durch unsere Arterien und Venen, die beide Teil unseres Herz-Kreislauf-Systems sind. Viele Venen sind mit Venenklappen ausgestattet, die verhindern, dass das sauerstoffarme Blut in die Extremitäten zurückfliesst. Stattdessen wird es unter Mithilfe der Klappen zum Herzen zurückgepumpt. Antwort 1 ist richtig.

Antwort 1 ist richtig.

Was ist eine Thrombose?

1. Eine starke Entzündung der Venen.
2. Die Bildung eines Blutgerinnsels in einem Blutgefäss.
3. Das Reißen eines brüchig gewordenen Blutgefässes.

Eine Thrombose ist die Entstehung eines Blutgerinnsels in einem Blutgefäss. In den allermeisten Fällen sind die Beinvenen betroffen. Dies kann zu ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden führen, denn ein Gerinnsel kann das entsprechende Gefäss blockieren oder sich lösen und Venen in anderen Körperteilen verstopfen. Antwort 2 ist richtig.

Was kann eine Thrombose auslösen?

1. Zu reichhaltiges Essen.
2. Zu wenig Bewegung.
3. Zu viel Bewegung und unruhiges Sitzen.

Längeres Sitzen ist ein Risikofaktor für Thrombosen. Im Flugzeug, im Auto oder vor dem Computer bewegt man sich beispielsweise kaum. Das kann einem zum Verhängnis werden, denn die Durchblutung der Beine ist während dieser Zeit verschlechtert. Die Entstehung eines Blutgerinnsels in den Beinvenen wird dadurch begünstigt.

Antwort 2 ist richtig.

Was sind weitere Risikofaktoren für eine Thrombose?

1. Das Alter.
2. Vorhandene Krampfadern und Venenerkrankungen.
3. Deutliches Untergewicht.

Es gibt viele Risikofaktoren für eine Thrombose: Dazu gehören beispielsweise stärkeres Übergewicht, eine Schwangerschaft, Venenentzündungen, Rauchen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, grössere Operationen, Thrombosefälle in der näheren Verwandtschaft oder eine früher bereits durchgemachte Thrombose.

Antworten 1 und 2 sind richtig.

Was können die Symptome und Konsequenzen einer Thrombose sein?

1. Schmerzen im betroffenen Bein.
2. Eine deutliche Schwellung im Bein.
3. Eine lebensgefährliche Lungenembolie.

Eine Thrombose in den Beinen äussert sich oft durch Schmerzen und eine Schwellung im Bein. Auch ein Wärmegefühl oder eine Blaufärbung können auftreten. Schlimmstenfalls wird das Gerinnsel in die Lunge geschwemmt, wo es ein Gefäss zu blockieren vermag. Das kann eine lebensgefährliche Lungenembolie zur Folge haben.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



Welche Pflanzenextrakte können vorbeugend wirken?

1. Extrakte aus den Blättern von Brennnesseln und Melisse.
2. Extrakte aus den Wurzeln von Meerrettich und Veilchen.
3. Extrakte aus Rosskastanie und rotem Weinlaub.

Zur Verbesserung der Durchblutung können pflanzliche Medikamente eingenommen werden. Beispiele sind Extrakte aus Rosskastanie oder rotem Wein-

laub. Allerdings müssen diese Medikamente regelmässig beziehungsweise schon etwa zwei Wochen vor und während der Reise eingenommen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

Antwort 3 ist richtig.

Was tun auf längeren Reisen?

1. Die Füsse regelmässig bewegen und die Beinmuskulatur anspannen.
2. Auf Langstreckenflügen Tomatensaft trinken.
3. Stützstrümpfe tragen.

Oft kann man speziell einer Reisethrombose mit relativ einfachen Mitteln vorbeugen: Möglichst immer wieder mal aufstehen und ein paar Schritte gehen, keine engen und einschnürenden Hosen tragen, genügend trinken, damit der Körper kein Wasser verliert und Stützstrümpfe tragen gehören zu den Vorbeugemassnahmen.

Antworten 1 und 3 sind richtig. <

Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe



PINUS[®] PYGENOL[®]

Insektenstiche: Gefahren und Schutzmassnahmen

Insektenstiche, insbesondere von Mücken, Bienen und Wespen, sind in den warmen Monaten ein weit verbreitetes Ärgernis. In einigen Fällen können sie zudem gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Wie Sie sich sowohl vor unangenehmen Reaktionen als auch vor ernsthaften gesundheitlichen Gefahren schützen können, erfahren Sie in diesem Artikel.

TEXT: REDAKTION

Insekten gehören zu der artenreichsten Tierklasse überhaupt und zeichnen sich durch einen stark gegliederten Körper, ein Aussenskelett aus Chitin und in der Regel drei Beinpaare aus. Zu den bekanntesten Stechinsekten gehören Mücken, Bienen und Wespen, die durch ihre Stiche Beschwerden und in einigen Fällen auch ernsthafte Erkrankungen verursachen können.

Schutz vor Mückenstichen

Mücken sind vor allem in den Abendstunden und nachts aktiv. Sie gehören zu den wenigen Insekten, deren Weibchen Blut benötigen, um ihre Eier zu entwickeln. Der Stich einer Mücke kann, vor allem in tropischen und subtropischen Regionen, schwerwiegende Krankheiten wie Malaria oder das West-Nil-Virus übertragen. Der Klimawandel begünstigt zudem die Ausbreitung exotischer Mückenarten wie der Asiatischen Tigermücke, die für die Übertragung von Krankheiten wie dem Denguefieber oder dem Zikavirus verantwortlich ist.

Die einfachste Möglichkeit, Mückenstiche zu vermeiden, besteht darin, Körperstellen, die nicht durch Kleidung bedeckt sind, mit entsprechenden Schutzmitteln zu behandeln. Es gibt chemische Sprays und Lotionen, die über mehrere Stunden hinweg wirken. Auch natürliche ätherische Öle wie Eukalyptus oder Lavendel können als Mückenschutz dienen und sind aufgrund ihrer geringeren Nebenwirkungen in der Regel genauso für Kleinkinder und Schwangere geeignet. Zudem kann präventive Kleidung helfen, den Kontakt mit Mücken zu verhindern. Längeren Schutz bieten das Tragen von langärmliger, heller Kleidung sowie die Verwendung von Mückennetzen an Fenstern oder über dem Bett.





Hilfe aus Ihrer Apotheke

In Ihrer Apotheke erhalten Sie eine **individuelle Beratung zur Vorbeugung** von Insektenstichen – etwa mit passenden Repellents, natürlichen Alternativen oder imprägnierter Kleidung für Reisen in Risikogebiete. Auch zur **Soforthilfe bei Stichen** finden Sie eine breite Auswahl an Produkten wie kühlende Gels, Antihistaminika oder schmerzlindernde Salben. Für Personen mit bekannter Insektengiftallergie sind zudem spezielle **Notfallsets** erhältlich, die im Ernstfall lebensrettend sein können.

Was tun bei einem Bienen- oder Wespenstich?

Bienen- und Wespenstiche gehören ebenfalls zu den häufigeren Insektenstichen und können unangenehme Reaktionen hervorrufen. Während der widerhakenbewehrte Stachel der Biene in der Haut stecken bleibt, ist der glatte Stachel der Wespe so gebaut, dass sie mehrfach stechen kann, *ohne* ihn zu verlieren. Nach einem Bienenstich ist wichtig, den Stachel möglichst rasch zu entfernen – idealerweise mit einer Pinzette oder dem Fingernagel, ohne dabei auf die Giftblase zu drücken. So lässt sich verhindern, dass weiteres Gift in den Körper gelangt.

Zur Linderung von Schmerzen und Schwellungen hilft, die betroffene Stelle zu kühlen – zum Beispiel mit einem feuchten Umschlag oder einem Eisbeutel (nicht direkt auf die Haut legen). Bei starkem Juckreiz oder ausgeprägter Schwellung können antiallergische Gels oder Tinkturen zusätzlich Erleichterung bringen.

Symptome und allergische Reaktionen

Die häufigsten Reaktionen auf einen Bienen- oder Wespenstich sind eine lokale Rötung, Schwellung und ein brennendes Gefühl an der Einstichstelle. In einigen Fällen kann es zu einer verstärkten Hautreaktion kommen, die bis zu einer Woche anhalten kann. Für solche Reaktionen helfen in der Regel Antihistaminika und in schweren Fällen auch Kortisonpräparate.

Vorsicht ist geboten, wenn jemand allergisch auf das Insektengift reagiert. Ein anaphylaktischer Schock ist eine schwerwiegende und schnell auftretende allergische Reaktion, die zu Atemnot, Kreislaufproblemen und sogar zum Tod führen kann. In solch einem Fall ist sofortige ärztliche Hilfe erforderlich. Typische Anzeichen eines anaphylaktischen Schocks sind Hautausschläge, Schwellungen am ganzen Körper, Atembeschwerden und Schwindel.

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen



stillt den Schmerz
und den Juckreiz



desinfiziert die Stichstelle



kühlt und beruhigt die Haut



Rasch schmerz-
und juckreizstillend

In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 03/2024.
All rights reserved.

BioMed®



Mit dem richtigen Schutzmittel lassen sich Mückenstiche wirksam vermeiden.

Hornissenstiche: ein Missverständnis

Ein weit verbreiteter, aber falscher Glaube besagt, dass Hornissenstiche so gefährlich seien, dass sie selbst ein Pferd töten könnten. Tatsächlich ist das Gift der Hornisse in seiner Wirkung vergleichbar mit

dem von Bienen und Wespen. Erst mehrere hundert Stiche können aufgrund der Giftmenge gefährlich werden. Bei Allergikern hingegen kann bereits ein einzelner Stich eine schwere Reaktion auslösen. Hornissen sind in der Regel friedlich und greifen nur dann an, wenn sie sich bedroht fühlen. Sie spielen eine wichtige Rolle im Ökosystem, indem sie grosse Mengen an Schädlingen fressen.

Schutzmassnahmen in tropischen Regionen

Wer in tropische oder subtropische Gebiete reist, sollte sich umfassend über die Risiken von Insektenstichen informieren und geeignete Schutzmassnahmen ergreifen. Neben dem Einsatz von Insektenabwehrmitteln, sogenannten Repellents, die auf die Haut aufgetragen werden, sind zusätzlich imprägnierte Kleidung und Mückennetze von grosser Bedeutung.

Die Wahl des richtigen Mittels hängt sowohl von der Region als auch von der individuellen Hautempfindlichkeit ab. Wichtig ist, dass Repellents stets nach dem Sonnenschutzmittel aufgetragen werden, um ihre volle Wirkung zu entfalten. <

Foto: Chalabala/stock.adobe.com

Produkttipps



ialugen Plus® Akut

Desinfiziert und heilt Wunden:

- > Abschürfungen, Schnittwunden, Blasen und leichte Verbrennungen.
- > Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.
- > Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- > Beschleunigt die Wundheilung.
- > Für Erwachsene und Kinder ab dem 3. Lebensmonat.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano- Pazzallo
ialugenplusakut.swiss



Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen

Das Lebewohl® Hühneraugenpflaster wirkt gegen Hühneraugen und Hornhaut, mildert den Druckschmerz und erleichtert die schonende Entfernung der verhornten Haut. Der grüne Wirkstoffkern ist von einem weichen Filzringpolster umgeben. Lebewohl® flüssig wirkt gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen und bildet kurz nach dem Auftragen ein unsichtbares, dünnes und abdeckendes «Pflaster».

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
melisana.ch

Kapuzinerkresse und Meerrettich

Senfölglykoside sind typisch für die Pflanzenordnung der Kreuzblütlerartigen. Wird ihr Gewebe verletzt, bildet ein Enzym aus den charakteristischen Inhaltsstoffen die scharfen, reizenden Senföle – als Schutz vor Pflanzenfressern. Für den Menschen haben sich die Senföle als heilsam erwiesen.

TEXT: REDAKTION

Zu den wichtigsten Arzneipflanzen, die wegen der medizinischen Wirkung der Senföle genutzt werden, gehören die Grosse Kapuzinerkresse und der Meerrettich.

Kapuzinerkresse

Sie klettert an Mauern empor oder kriecht am Boden entlang: die Grosse Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), deren Blüten an die Kapuzen von Mönchskutten erinnern. Mönche wie der Jesuit Bernabé Cobo beschrieben die ursprünglich aus Südamerika stammende Pflanze, die noch heute in der Volksmedizin der Indianer Südamerikas verwendet wird.

In Europa wegen ihrer schönen, leuchtenden Blüten zunächst als Gartenpflanze angebaut, wurde die Grosse Kapuzinerkresse im 18. Jahrhundert – vermutlich wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts – gegen Skorbut eingesetzt. Verantwortlich für die Heilwirkung der Pflanze sind jedoch ihre Senföle (Isothiocyanate). Diese werden enzymatisch (Myrosinase) aus den scharf und bitter schmeckenden Glucosinolaten gebildet. Studien haben gezeigt: Senföle können die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen hemmen; ausserdem können sie durchblutungsfördernd wirken. Aufgrund dieser Eigenschaften wird die Kapuzinerkresse seit Jahrzehnten zur Behandlung und Vorbeugung von Atemwegs- und Harnwegsinfektionen eingesetzt.

Meerrettich

Der Meerrettich (*Armoracia rusticana*) stammt ursprünglich aus der Ukraine und angrenzenden Gebieten. Die Pflanze wird seit Jahrhunderten angebaut. Meerrettich wird nicht nur als Gemüse oder Gewürz, sondern auch als Heilpflanze verwendet.

Früher wurde die Meerrettichwurzel wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer guten Haltbarkeit gegen Skorbut

eingesetzt. Medizinisch bedeutsamer sind wie bei der Kapuzinerkresse die Senfölglykoside, aus denen sich die Meerrettichsenföle bilden. Diese wirken nachweislich antibakteriell und antiviral. Heute wird Meerrettichwurzel unter anderem bei Entzündungen der Atemwege eingesetzt.

Bewährte Kombination

Kapuzinerkresse und Meerrettich werden gerne kombiniert. Studien haben gezeigt, dass dieses Duo Atemwegserkrankungen vorbeugen und die Heilung beschleunigen kann. <

Sponsored by Zeller

Damit die Blase nicht die erste Geige spielt.

Mit Pflanzenkraft gegen **Blasenentzündung**.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

2025/2996

zeller

Ihre Meinung ist gefragt – Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Weekend für zwei!

Gestalten Sie mit uns die Zukunft von astreaAPOTHEKE:
Teilen Sie uns mit, welche Themen Sie begeistern und was
Sie sich in unserem Magazin wünschen.

Damit wir Ihnen künftig noch mehr spannende Themen und hilfreiche Tipps
bieten können, führen wir eine grosse Kundenumfrage durch.

Teilen Sie uns mit, was Sie an unserem Magazin begeistert, was Sie sich
zusätzlich wünschen oder welche Themen Ihnen besonders am Herzen liegen.
Ob Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit oder neue Therapieansätze –
Ihre Rückmeldung hilft uns, das astreaAPOTHEKE noch attraktiver zu machen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unserer Kundenumfrage und
bedanken uns schon jetzt herzlich dafür! Als kleines Dankeschön nehmen alle
Teilnehmenden automatisch an der Verlosung teil. **Mitmachen lohnt sich!**

Das gibt es zu gewinnen:



Genussvoll nachhaltig in der Kartause Ittingen: Eingebettet in die Naturidylle des Thurgaus, in historischen Gemäuern, wo einst Mönche zur Stille fanden, lädt die Kartause Ittingen zwei Personen zu einer besonderen Auszeit ein. Eine Nacht, die lange nachwirkt. Frühstück mit Produkten vom eigenen Gutshof, ein 3-Gang-Menü im Restaurant Mühle, der Aperitif «Ittinger Blütenzauber», Museumsbesuch, der «Grüne Pfad» und Velotouren machen den Aufenthalt unvergesslich. Als Mitglied der «Responsible Hotels of Switzerland» lebt das Hotel echte ökologische und soziale Verantwortung. **kartause.ch**

Jetzt mitmachen! So einfach geht's:



Dauer: Nur circa 6 bis 8 Minuten Ihrer Zeit



Teilnahme: online unter
www.astrea-apotheke.ch/umfrage



Vertraulichkeit: Ihre Angaben werden
selbstverständlich vertraulich behandelt.



Danke, dass Sie das astreaAPOTHEKE
von morgen mit uns gestalten!



Hau(p)tsache kompetent beraten

Unsere Haut ist unser grösstes Organ. Sie grenzt unseren Körper nach aussen ab und schützt uns vor Umwelteinflüssen, Hitze, Kälte, Nässe, Staub, Schmutz, UV-Strahlung, Keimen und vielem mehr. Sie reguliert den Wärmehaushalt, speichert Wasser und ermöglicht die Wahrnehmung von Berührung, Druck und Schmerz. Ein sorgfältiger Umgang mit ihr ist daher unerlässlich.

**TEXT: MANUELA KERN, GFH BÜNDNIS
GESUNDHEITSFACHHANDEL**

Eine gesunde Haut ist entscheidend für unser Wohlbefinden, unser Aussehen und somit auch für unser Selbstbewusstsein. Ist sie gesund, regeneriert sich die Haut von selbst. Deshalb ist es wichtig, gut auf sie zu achten, besonders im Hinblick auf Alterung, Sonne und andere Umwelteinflüsse. Regelmässige Pflege und ein gesunder Lebensstil tragen erheblich zu einer guten Hautgesundheit bei. Erbliche Veranlagung, schädliche Einflüsse, Stress und andere Faktoren können unsere Haut jedoch langfristig schädigen und zu Problemen führen.

Symptome ernst nehmen

Hautbeschwerden sind weit verbreitet und treten in verschiedenen Formen auf: zum Beispiel als Akne, Ekzeme, Psoriasis (Schuppenflechte) oder Neurodermitis (atopische Dermatitis). Sie können nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch psychische Belastungen verursachen und den Alltag von Erwachsenen und Kindern erheblich beeinträchtigen. Wenn sich die Haut unangenehm bemerkbar macht, sollten diese Symptome unbedingt beachtet werden. Typische Anzeichen können Rötungen, Entzündungen, Juckreiz oder Trockenheit sein. Diese Beschwerden lassen sich oft gut lindern, wenn sie frühzeitig erkannt und angemessen behandelt werden.

Umfassende Beratung und erweiterte Abgabekompetenz

Eine der häufigsten Erkrankungen ist die Neurodermitis, von der etwa 20 Prozent der Kinder und rund 5 Prozent der Erwachsenen betroffen sind (weltweit ca. 230 Millionen). Tendenz steigend. Neurodermitis ist eine chronische Krankheit, die bislang nicht heilbar ist. Sie verläuft meist in Schüben. Apotheken und Apotheker spielen auch durch ihre erweiterte Abgabekompetenz eine entscheidende Rolle bei der frühzeitigen Erkennung und Behandlung, wie das folgende Beispiel zeigt.

Der 32-jährige Max leidet an Neurodermitis. Er kommt in die Apotheke, weil er unter starkem Juckreiz leidet, der zu Schlafproblemen führt, und weil sich Hautstellen entzündet haben. Die Apothekerin nimmt sich im diskreten Beratungsraum Zeit für ein persönliches Gespräch. Sie fragt gezielt nach Max' Lebensstil, Stressfaktoren sowie bisherigen Behandlungen.

Nach eingehender Abklärung empfiehlt die Apothekerin eine Kombination aus topischen Kortikosteroiden zur Linderung der Entzündung und feuchtigkeitsspendenden Cremes zur Unterstützung der Hautbarriere. Max erhält zudem Informationen zu Stressbewältigungstechniken und Tipps zur Hautpflege im Alltag.

Ihre Chance auf eine Auszeit zu zweit!



Jetzt mitmachen und exklusives Wellness-Weekend für 2 Personen gewinnen.

Die Schweizer Apotheken setzen den Fokus im Juni 2025 auf das Thema «Hautgesundheit: Konsultation und Behandlung». Machen Sie mit und gewinnen Sie ein exklusives Wellness-Weekend im Hotel für zwei Personen im Wert von CHF 2500.–. Teilnahmeschluss: 30. Juni 2025. Weitere Informationen auf www.wegzurbesserung.ch.

Hautsache kompetent beraten.



Ihre erste Anlaufstelle bei Hautproblemen, ganz ohne Termin.



Wettbewerb
Wellness-Weekend für
2 Personen gewinnen.
wegzurbesserung.ch

Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.



Hier finden Sie alle Apotheken und weitere Informationen zu Hautproblemen: www.wegzurbesserung.ch.

Durch die individuelle Abklärung und Beratung in Apotheken, die sogenannte Konsultation (auch «Beratung plus» oder «vertiefte Abklärung» genannt), können Betroffene schnell und unkompliziert Hilfe finden – sei es durch Empfehlungen für Pflegeprodukte oder durch die direkte Bereitstellung auch von rezeptpflichtigen Medikamenten zur Linderung ihrer Symptome.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – erfahren Sie mehr über «Hautgesundheit: Konsultation und Behandlung» auf www.wegzurbesserung.ch. <

Vorteile von «Konsultation in der Apotheke» beziehungsweise «Beratung plus»

- > flexible Öffnungszeiten, auch samstags, z. T. auch abends oder sonntags
- > ganz ohne Termin und ohne lange Wartezeiten
- > Direktabgabe des rezeptpflichtigen Medikaments – ohne Gang zum Arzt
- > kostengünstig
- > ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht

Finden Sie Ihre Apotheke in der Nähe auf:
www.wegzurbesserung.ch/de/apothekenfinder



«Eine Ausbildung, die ich jungen Leuten ans Herz legen kann»

Chris Botana gehört zu den ersten Absolventen der neuen Ausbildung «Fachmann/Fachfrau Apotheke EFZ». Wir haben ihn kurz vor seinem Lehrabschluss in der Jura Apotheke Eichenberger in Dulliken getroffen und mit ihm über seine Motivation, Herausforderungen und Zukunftspläne gesprochen.

INTERVIEW: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER
APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Chris, wie geht's dir so kurz vor dem grossen Finale? Bist du bereit für die Prüfungen?

Ganz ehrlich? Ich fühle mich ziemlich gestresst mit dem Druck der bevorstehenden Prüfungen. Einerseits freue ich mich, andererseits habe ich Angst, Fehler zu machen. Wenn ich nervös bin, passieren mir schnell Flüchtigkeitsfehler.

Du hast dich für eine zweite Ausbildung entschieden. Wie kam es dazu?

Ich habe zuerst eine Lehre als Coiffeur gemacht und danach einige Jahre auf dem Beruf gearbeitet. Während Corona habe ich in ein Büro für Coiffeur-Zubehör gewechselt. Es war eine strenge Zeit, da plötzlich alle online bestellten. Nach der Pandemie wurde es ruhiger. Für mich zu ruhig und mir fehlte der direkte Kundenkontakt, den ich so liebe, da damit jeder Tag anders ist.

Das Gesundheitswesen interessierte mich schon immer und da meine Schwester in einer Apotheke als gelernte Pharma-Assistentin arbeitet, entschied ich mich, in dieser Apotheke einen Tag zu schnuppern – und es gefiel mir sehr.

Seit 2022 ist die neue Ausbildung «Fachfrau/Fachmann Apotheke EFZ» in Kraft. Was hat sich verändert – und wie erlebst du die Ausbildung?

Da ich nicht miterlebt habe, wie die Ausbildung vorher war, kann ich selbst nicht sagen, was sich geändert hat. Aber mir und den anderen Lernenden in der Apotheke fällt auf, dass wir schon während der Lehre tiefer in die Materie eintauchen. Mir gefällt, dass mir durch das Lernen der verschiedenen Themen, zum Beispiel der Krankheitsverläufe, vieles klarer wird und ich dadurch die Kundinnen und Kunden besser beraten kann. Das Erlernte kann ich zudem auch im Privatleben gebrauchen. Was mir in der Ausbildung weniger gefällt, sind die komplizierten Medikamentennamen und deren Wirkstoffe, die wir lernen müssen.

Was findest du bei deiner praktischen Arbeit in der Apotheke am schönsten, was am herausforderndsten?

Wie schon gesagt, liebe ich den Umgang mit Menschen. Das ist gleichzeitig auch das Herausfordernde – die Kundinnen und Kunden zu verstehen und sie fachlich zu beraten.

Kundennähe ist dir also wichtig. Ist das dein Antrieb?

Ja, der Umgang mit Menschen ist meine Hauptmotivation. Es braucht Geduld, Verständnis und ein offenes Ohr, da die Kundinnen und Kunden ja mit ihren gesundheitlichen Problemen zu uns kommen. Nebst Einfühlungsvermögen braucht man auch ein gutes Fachverständnis, Genauigkeit und Verantwortungsbewusstsein – gerade wenn's um Medikamente geht. Es ist eine Mischung aus Herz und Kopf.

Du arbeitest im selben Team wie deine Schwester – wie ist das?

Mit meiner Schwester zu arbeiten, ist für mich sehr angenehm. Sie hat mich inspiriert und motiviert, auch diesen Beruf zu erlernen. Ich habe sie immer dafür bewundert, dass sie bei gesundheitlichen Beschwerden stets die passenden Medikamente (natürlich nur rezeptfreie) nach Hause brachte.

Was kommt nach dem Lehrabschluss – hast du Pläne?

Eigentlich will ich jetzt erstmal die Lehre gut abschliessen und den eidg. Fachausweis in der Hand halten. Dann sehen wir weiter. Es stehen mir viele Möglichkeiten offen.

Kannst du jungen Leuten die Ausbildung empfehlen?

Ja, das kann ich mit gutem Gewissen. Es ist ein sinnstiftender Beruf und das erlernte Wissen kann man in vielen Lebenssituationen gut gebrauchen.

Lieber Chris, herzlichen Dank für das Interview und «Toi-toi-toi» für die Abschlussprüfungen.

Mehr zu diesem spannenden Beruf erfährst du auf: www.choose-your-impact.ch



DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



Schmerzende Füsse

Wer kennt es nicht, dass nach einem langen Tag oder einer Anstrengung die Füsse schmerzen. Ob jung oder alt – es trifft alle. Wenn die Schmerzen regelmässig auftreten und man Tätigkeiten nicht mehr ausführen kann, ist es höchste Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Es gibt vielfältige Ursachen für Schmerzen, wie zum Beispiel: Fehlstellung, Überlastung oder falsches Schuhwerk. Dafür sollte man eine Fachperson aufsuchen, die eine genaue Analyse der Fussstellung und -belastung durchführt.

Für jeden Fuss

Bei der Schuhmarke FinnComfort stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse im Mittelpunkt. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik aus Bayern seit Jahren mit medizinisch geschulten Fachpersonen zusammen, um eine Vielfalt an Schuhmodellen zu entwickeln. Es entstand eine breite Palette an Damen- und Herrenschuhen. Laufend wird das Angebot erweitert und in modische Farben und trendige Materialien investiert. Und immer stehen die Funktionen Passform, Stabilität und Halt sowie Langlebigkeit des Schuhs im Vordergrund.

Wer spezielle Füsse hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet eine grosse Auswahl an Modellen für schmale, normale wie auch für breitere Füsse an. Wer sensible, anspruchsvolle Füsse hat, findet auch gepolsterte Modelle oder welche mit Stretch-Einsatz gegen Druckstellen und einige mit Weichfussbett. Viele kleine Details im FinnComfort Schuh führen zum Wohlgefühl.

Die Bettung

In jedem FinnComfort Schuh ist eine Bequem-Bettung. Die anatomisch stützende Bettung führt den Fuss beim Laufen über die natürliche Abroll-Linie Ferse – Aussenballen – Innenballen und den grossen Zeh. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Materialien wie Kork, Jute, Leder und Kautschuk. Wer eine medizinische Einlage tragen muss, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Bequem-Bettung kann durch die persönliche Einlage ersetzt werden und der Fuss fühlt sich wohl.

Weitere Informationen zur Kollektion finden Sie auf www.finncomfort.ch



Intimhygiene – wichtig, aber nicht übertreiben

Die Intimhygiene gehört zum Alltag wie Zähneputzen – und doch gibt es immer wieder Fragen. Der Zürcher Gynäkologe Manfred Albrecht gibt Auskunft.

Interview: STEFAN MÜLLER

Herr Albrecht, die Intimhygiene ist zwar etwas Alltägliches, jedoch schambehaftet. Wie erleben Sie das?

Manfred Albrecht: Ich finde das Thema überhaupt nicht schambehaftet, zumindest nicht in meiner Praxis. Ich spreche mit vielen Patientinnen recht offen darüber.

Was sind dabei die häufigsten Themen?

Probleme mit trockener, juckender Haut werden oft genannt, seltener tatsächliche Infektionen oder Ekzeme.

Was lässt sich dagegen tun?

Nicht rasieren und pflegen. Viele Frauen entfernen sich die Schamhaare. Durch Rasieren oder Lasern gibt es nicht nur Kleinstverletzungen der Haut, sondern sie trocknet auch aus, indem der fettende Talg nicht mehr ausreichend produziert wird. Das lässt sich mit dem Wattestäbchen-Test gut feststellen. Wenn das Stäbchen beim

Gleiten über die rasierten Stellen Fäden zieht, ist die Haut sehr trocken.

Welche Funktion haben eigentlich Schamhaare?

Sie haben eine Schutzfunktion. Sie verhindern wahrscheinlich die Bakterienwanderung vom Anus zum Scheideneingang und damit die Infektion der Scheide und Blase mit Darmbakterien. Ausserdem vermindern sie Hautreizungen. Ich empfehle daher oft einen Kompromiss: die Schamhaare nicht ganz wegzurasieren, sondern mit einem Bartrasierer auf eine angenehme Länge zu stutzen. So bleibt der Schutz und es sieht gepflegt aus.

Wie reinigen sich Frauen im Intimbereich?

Am besten nur mit warmem Wasser oder mit pH-neutraler Seife ohne künstliche Duftstoffe oder Alkohol; nicht öfter als einmal am Tag. Ich rate zudem vor der Verwendung von normaler Bodylotion oder Intimsprays aus Duft-



Manfred Albrecht
ist Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe in Zürich.

gründen ab. Häufiges Reinigen trocknet die Haut zusätzlich aus und kann zu Reizungen führen. Es kommt dadurch zu Infektionen. Beste Vorbeugung ist eine gute Hautpflege des Intimbereichs.

Und wie sieht die aus?

Die Pflegeprodukte sollten die Haut nähren, pflegen, feucht halten und regelmässig verwendet werden. Die am häufigsten eingesetzten Produkte beinhalten allerdings Vaseline, ein Nebenprodukt der Mineralölherstellung. Manche Experten sehen diese Produkte kritisch. Ich selbst rate eher zu wachsigem oder öligen Produkten wie Kokos-, Mandel-, Rosen- oder Sanddornöl. Es gibt sie in allen Preisklassen. Vermeiden sollte man immer Feuchttücher.

Im Schwimmbad eignet sich zum Hautschutz allerdings kaum etwas besser als Vaseline. Es ist ausgesprochen wasserabweisend und bietet auch vor Chemikalien im Wasser einen guten Schutz.

Auch für Männer empfehlenswert

Intimhygiene bei Männern ist zwar nicht so heikel wie bei Frauen, sollte aber nicht vernachlässigt werden. Eine gute Intimhygiene hilft gegen Hautreizungen oder Infektionen und natürlich, um unangenehme Gerüche zu vermeiden. Sie beinhaltet die regelmässige Reinigung von Penis und Anus mit milden, parfümfreien Waschmitteln oder nur Wasser. Die Vorhaut wird dazu zurückgezogen, sodass der Penis unter fliessendem Wasser gesäubert werden kann. Zur Pflege empfehlen sich auch Fettcremen oder Öle. Wenn die Vorhaut zu eng ist, sollte man dies ärztlich abklären lassen.

FEMANNOSE[®]N

Zur **Akutbehandlung** und
Vorbeugung von Harnwegsinfekten

Schluss mit Blasenentzündung!

- Schneller Wirkeintritt
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage | Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch



Wirkeintritt
bereits nach
einer
Einnahme
möglich



Nach dem Rasieren eignen sich Dexpanthenol-haltige Produkte, vor allem bei gereizter und wunder Haut. Übrigens: Für empfindliche Menschen gilt es neben der Pflege auf die richtige Unterwäsche zu achten – am besten aus ungefärbter Baumwolle und nicht zu enganliegend.

Was gibt es zu beachten während der Menstruation?

Eigentliche Intimpflege würde ich dann weglassen, ausser tägliches, äusserliches Waschen. Es kommt zudem darauf an, welche Produkte die Frauen für die

Blutung verwenden. Neben herkömmlichen Produkten wie Binden und Tampons kommen auch Menstruationstassen, Menstruationsunterwäsche oder «Free Bleeding» zunehmend in Mode. Auch hier stellt sich für empfindliche Frauen immer die Frage nach den Zusatzstoffen in den Produkten, die Reizungen auslösen könnten.

Gibt es auch Empfehlungen bei Schwangerschaft oder nach der Geburt?

Für Schwangere gelten dieselben Empfehlungen wie für Nichtschwangere.

Nach der Geburt hängt es davon ab, ob es Verletzungen am Damm gab. Dann hilft für die Wundheilung ebenfalls Dexpanthenol.

Heikel für Frauen sind die Darmbakterien, die in die Scheide gelangen können.

Ja, wichtig ist natürlich nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten zu wischen. Um Infektionen noch besser zu vermeiden, gibt es den alten «Uro-Gynäkologen-Trick»: Vor dem Stuhlgang den Anus mit irgendeiner Fettcreme einreiben, danach lassen sich Stuhlreste viel sauberer wegwischen und die Bakterien stecken im Fett fest. Und schliesslich vor der Betätigung der Klospülung: aufstehen. Ebenfalls wirksam nach dem Stuhlgang ist einfaches Abspülen mit Wasser, je nach Möglichkeiten (Dusch-WC, Bidet o.Ä.). <

«Zu häufiges Waschen kann mehr schaden als nützen.»

Deumavan[®] INTIM



für Sie

für Ihn

Sanfter Schutz für sensible Stellen.

ZARTER SCHUTZFILM FÜR DEN ÄUSSEREN INTIMBEREICH

Deumavan lindert Beschwerden wie:

- ✓ Hautreizungen mit Brennen, Jucken und Rötung
- ✓ Trockenheit
- ✓ Wundsein im Analbereich



Entdecke alle Produkte!

Beliebtestes Produkt
in der Intim-Feuchtigkeitspflege



Medizinprodukt

BioMed[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 03/2024. All rights reserved.

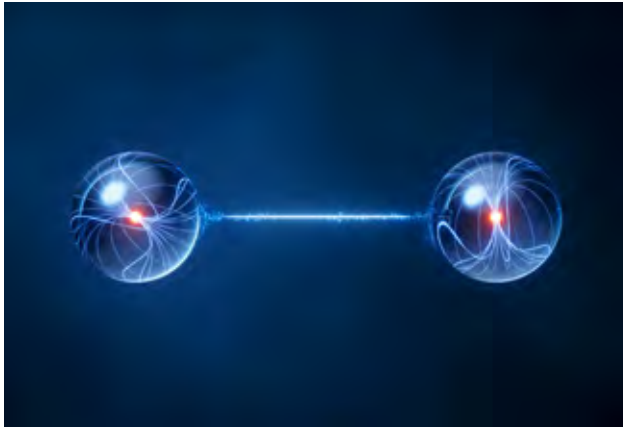
*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 02/2024



Kolibris und ihre erstaunliche Schnelligkeit

Kolibris schlagen ihre Flügel bis zu 80-mal pro Sekunde – im Flug sogar über 1200-mal

pro Minute! Als einzige Vögel können sie sogar rückwärts fliegen. Um genug Energie zu tanken, müssen sie täglich das Doppelte ihres Körpergewichts an Nektar aufnehmen. In der Nacht fallen sie in eine Art Energiesparmodus, dabei sinkt ihr Herzschlag auf unter 50 Schläge pro Minute.



Quantenverschränkung

Albert Einstein nannte sie «spukhafte Fernwirkung»: Bei der Quantenverschränkung verhalten sich zwei Teilchen so, als wären sie miteinander verbunden, unabhängig davon, wie weit sie voneinander entfernt sind. Misst man den Zustand eines Teilchens, steht der des anderen augenblicklich fest. Das bringt das Staunen über die Quantenwelt wunderbar auf den Punkt und beweist, dass die Welt ein Wunder ist.



Der Gesang der Wale

Männliche Buckelwale komponieren komplexe Lieder, die durch Schall über tausende Kilometer hinweg durch das Meer getragen werden können. Ihre Gesänge sind nicht nur akustisch beeindruckend, sondern verändern sich im Lauf der Zeit – eine Art musikalische Evolution im Ozean. Vielleicht ein Hinweis darauf, dass auch in der Natur Wissen durch Schwingung und Frequenz weitergegeben wird?

Unsichtbare Kraft

Nur etwa fünf Prozent unseres Universums bestehen aus «normaler» Materie – also dem, was wir sehen oder messen können. Der Rest besteht aus Dunkler Materie. Sie übt Gravitation aus, ohne selbst Licht zu senden oder zu reflektieren und hält Galaxien zusammen wie ein unsichtbares Gerüst, das das Universum strukturiert. Kaum vorstellbar und doch ist sie ein entscheidender Teil unserer kosmischen Realität.



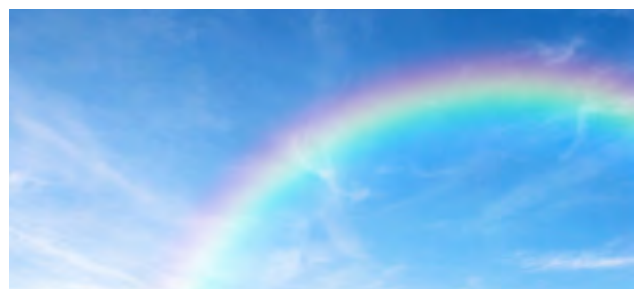
Mikroben als kleine Schutzengel

Unser Körper beherbergt Billionen Bakterien – vor allem im Darm. Diese Mikroben helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern trainieren auch unser Immunsystem und beeinflussen sogar unsere Stimmung. Die Forschung entdeckt immer mehr: Wir leben in Symbiose mit einem eigenen kleinen Universum in uns, das unsere Gesundheit und unser Befinden massgeblich beeinflusst.



Das Geheimnis des Regenbogens

Ein Regenbogen entsteht, wenn Sonnenlicht auf Regentropfen trifft. Das Licht wird gebrochen, reflektiert und historisch gesehen in seine sieben Spektralfarben zerlegt wie durch ein Prisma. Jeder sieht «seinen» Regenbogen ein wenig anders, denn der Winkel zur Sonne entscheidet. Ein flüchtiges Farbwunder, das zeigt, wie schön, anschaulich und erhaben Physik in der Tat ist.



Zusammengestellt von: Tanja Bärtschiger

Fotos: Hummingbird Art/stock.adobe.com, Vink Fan/stock.adobe.com, Craig Lambert Photo/stock.adobe.com, dimazel/stock.adobe.com, mky44/stock.adobe.com, rakop_ton/stock.adobe.com,

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 30. Juni 2025. 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 einen von fünf
Migros-Gutscheinen
im Wert von 100 Franken.

pflanzl. Beruhigungsmittel	gekeimte Samen der Luzerne	8	breite Faserschicht	seltene Augenfarbe	Stierkampfpfätze	aus-schliesslich	röm. Quellnymph	harmlos, heilbar	11	aus-führen, machen	Storch in der Fabel	Markt-buden	Fluss im Engadin	hoch an-gesehen
Zch. f. Lithium			Vorn. v. Rous-sos †	laut aufmerk-sam machen	2		Rufname Kerke-lings	frz.: Esel	3					
eh. schweiz. Tennis-spieler						bergauf, nach oben	Frauen-name	5						
				Schiffs-lein-wand	nach unten					Abk.: neue Fassung	Abk.: United Kingdom			
Zier-gefässe	auf-hören		gelb-braun-schwarz				Jassart		4					
Mittel-meer-früchte					Vorn. d. frz. Autors Diderot †	tadellos, ohne Fehler								
			Kelte in Irland	an diesem Ort, dort										
Geflügel-art	sehr grosser Erfolg (ugs.)		e. Ort verlas-sen					10						
Musik-richtung: Heavy ...		6			Einwil-ligung	gepresst. Futter-mittel								
			Film-theater Mz.	Daten-kompres-sions-format										
Frage-wort (4. Fall)	Kloster-zelle				9									
Solo-stück in der Oper				korean. Währung		erfolgr. Schla-ger								
Biologie-fach-bereich	ital. Tonbez. für das D		Be-rufung zu einem Amt	1										
		7												
frz.: deine Mz.			freund-lich, liebens-würdig											

Lösungswort

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

Die Lösung des Rätsels der Mai-Ausgabe lautet:

MINERALSTOFFE



Desinfiziert
und beschleunigt
die Heilung
kleiner Wunden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten
und lesen Sie die Packungsbeilage.

www.vita-hexin.ch

Sie fragen, wir antworten

«Besonders in der warmen Jahreszeit schwitze ich schnell sehr stark. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn meine Kleidung unter den Achseln sichtbar nass ist. Was kann ich dagegen tun?»

Apothekerin: «Übermässiges Schwitzen wird in der Fachsprache auch als Hyperhidrose bezeichnet und kann für die betroffenen Personen unangenehm und belastend sein. Gerne nenne ich Ihnen ein paar Strategien, um die Situation zu verbessern:

- > Eine der einfachsten und effektivsten Methoden, übermässiges Schwitzen einzudämmen, ist der Gebrauch von Antitranspirantien. Diese Produkte enthalten Aluminiumchlorid, das die Schweissproduktion reduziert. Antitranspirantien sind in vielen Deodorants enthalten, aber auch als konzentrierte Lösungen erhältlich, die abends auf die trockene Haut aufgetragen und am Morgen wieder abgewaschen werden. Als mögliche Nebenwirkung sind lokale Hautreizungen zu nennen.
- > In schwereren Fällen können medizinische Behandlungen wie Botox-Injektionen, eine chirurgische Entfernung der Schweissdrüsen oder eine Lähmung der Nerven in den betroffenen Bereichen in Betracht gezogen werden. Eine Iontophorese, eine Gleichstromtherapie ohne zusätzliche Wirkstoffe und Medikamente, kann ebenfalls helfen.
- > Die Wahl der richtigen Kleidung kann nützlich sein: Bevorzugen Sie atmungsaktive, lockere Kleidungsstücke aus natürlichen Materialien wie Baumwolle, Seide oder Leinen. So kann die Haut besser atmen und man schwitzt weniger.
- > Es ist bekannt, dass gewisse Nahrungsmittel oder Getränke Schwitzen verstärken können. Dazu gehören etwa scharfe oder stark saure Speisen, koffeinhaltige Getränke oder Alkohol. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Wasser kann dazu beitragen, den Körper zu kühlen und das Schwitzen zu reduzieren.» <

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



FEMANNOSE® P ProDuo

Auch begleitend zu einer Antibiotika-Einnahme*

FEMANNOSE® P ProDuo ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, der Hefe *S. boulardii*, Preiselbeer-Extrakt und Vitamin D und kann begleitend zu Antibiotika eingenommen werden. Die Hefe *S. boulardii* wird durch Antibiotika nicht beeinflusst und kann deshalb zeitgleich dazu eingenommen werden(*). Die D-Mannose ist ein bekannter und in der Natur weit verbreiteter Einfachzucker. Zusätzlich trägt Vitamin D zur Unterstützung eines normalen Immunsystems bei.

Nahrungsergänzungsmittel.

Melisana AG
8004 Zürich
femannose.ch



Magenbrennen? Saures Aufstossen?

RIOPAN GEL® Forte reduziert überschüssige Magensäure, bildet eine Schutzbarriere und beseitigt so die aggressive Wirkung des Magensaftes. Für eine gezielte Linderung bei akuten Beschwerden.

PANTOZOL Control® blockiert Protonenpumpen im Magen und hemmt so die Säureproduktion an der Basis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilagen.

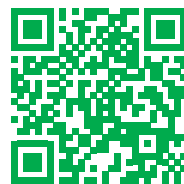
Zulassungsinhaber: Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon
Vertreten durch:

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Hautsache schnell geholfen.



Die Apotheke:
Erste Hilfe für Ihre
Hautprobleme.



Wettbewerb
Wellness-Weekend für
2 Personen gewinnen.
wegzurbesserung.ch

Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.

