



astrea

apotheke

Frauengesundheit
Wenn der Zyklus
aus der Reihe tanzt

Lebensqualität
Ernährungstipps
fürs Alter



Giovanni Zarrella
im Interview

Fit durch den Herbst

So stärken Sie Ihr Immunsystem



Schluss mit Zahnproblemen und lockeren Prothesen

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

Bewährte Therapieoptionen seit über 45 Jahren

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

Weiterentwicklung für schwierige Fälle

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

Alternative Versorgungs-Methoden



All on 4



Steg



BoneEasy

Kombination von Kiefer-Stabilisierung und Implantatversorgung

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

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

Steg-Prothese / all-on-4® / BoneEasy®

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

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



Jetzt auch mit Videosprechstunde:

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

Implantatzentrum Bern AG

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



Implantatzentrum Bern

Ihr Partner für Oralchirurgie/Implantologie seit über 30 Jahren

Gesamtauflage

101000 Ex.

Ausgabe

10 – Oktober 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:

Drobot Dean/stock.adobe.com,

© Maximilian König



4



14



32

Titelthema

4 Ein starkes Immunsystem

Gesundheit

- 9 Zahngesundheit: gefährliche Keime
- 14 Wenn der Zyklus aus der Reihe tanzt
- 25 Serie Heilpflanzen:
Echtes Johanniskraut
- 26 Themenserie Herz:
Wenn das Herz aus dem Takt gerät
- 32 Testen Sie Ihr Wissen:
Seniorensgesundheit
- 38 Blasenschwäche – kein Tabuthema

Persönlichkeiten

- 17 Giovanni Zarrella: <<Diese vierzehnjährige Durststrecke, die macht was mit dir.>>

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: Wie bleiben Augen, Ohren und Haut gesund?
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 28 Die Apotheke als erste Anlaufstelle – eine Chance für Sie und unser Gesundheitssystem
- 43 Rat aus der Apotheke: Prostata

Ernährung

- 35 Gesund essen im Alter

Informelles

- 3 Impressum
- 12 Produkttipp
- 31 Produkttipps
- 40 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

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



Ein starkes Immunsystem

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor potenziell gefährlichen Stoffen und Krankheitserregern. Ein Teil dieses Abwehrsystems ist angeboren, ein Teil entwickelt sich im Lauf des Lebens.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Die Haut ist die erste Schutzbarriere des angeborenen Immunsystems. Sie verhindert, dass Bakterien und Viren in den Körper eindringen können. Weitere Schutzbarrieren gibt es in den Atemwegen und im Magen-Darm-Trakt. Gelangen Keime durch eine Wunde in den Körper, wird das angeborene Immunsystem aktiv. Abwehrzellen erkennen die Erreger, geben Signalstoffe ab und können sie auffressen. Aus den Bausteinen der Erreger erstellen die Fresszellen ein «Fahndungsfoto».

Das erworbene Immunsystem

Schafft es das angeborene Immunsystem nicht allein, Keime loszuwerden, wird das erworbene Immunsystem aktiviert. Es bildet einige Tage nach einer Ansteckung Abwehrzellen: T-Zellen zerstören Erreger, B-Zellen bilden Antikörper, die Erreger unschädlich machen und das angeborene Immunsystem unterstützen. Das erworbene Immunsystem



Ein bisschen Dreck ist die beste Schule für Abwehrkräfte.

hat ein Gedächtnis: Bei erneutem Kontakt mit einem bekannten Erreger kann es schneller reagieren; die Beseitigung der Keime übernimmt jedoch weiterhin das angeborene Immunsystem.

Rundum geschützt. Jeden Tag.

Die Lutschtabletten für unser Immunsystem.

BioMed®
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Zink und Vitamin C unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

immun-biomed.ch
Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG.
08/2025. All rights reserved.



Scharfes Essen kann sich positiv auf die Abwehrkräfte auswirken.

Ein bisschen Dreck

Über die Plazenta werden den Neugeborenen Antikörper der Mutter mitgegeben, die es in den ersten sechs bis neun Monaten vor gewissen Krankheitserregern schützen. Mit der Zeit lernt sein Körper, selbst mit Keimen fertigzuwerden und erwirbt so Abwehrkräfte gegen viele Erreger. Damit sich das

Immunsystem eines gesunden Kindes gut entwickeln kann, braucht es Kontakt zu verschiedenen Keimen. Ein bisschen Dreck tut also gut. Täglich muss der Körper des Kindes sich mit Tausenden von Mikroorganismen auseinandersetzen. Impfungen helfen ihm, einige potenziell gefährliche Erreger abzuwehren, wie zum Beispiel Masernviren.



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Ob Prävention oder akute Unterstützung – Ihre Apotheke weiss, was dem Immunsystem guttut:

- > Persönliche Beratung zu Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Präparaten
- > Tipps zur Unterstützung der Schleimhäute in der Erkältungszeit
- > Empfehlungen zur sicheren Einnahme von Vitamin D
 - > Hinweise zu Hausmitteln und deren richtiger Anwendung
 - > Prüfung möglicher Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln

Lebensstil und Immunsystem

Um das Immunsystem zu stärken, gibt es diverse wissenschaftlich fundierte Ansätze. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ausreichend Schlaf sind wichtige Faktoren, die zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen.

Gesunde Ernährung

Viel frisches Gemüse und Obst versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralien und stärken die Immunabwehr. Es wird vermutet, dass ein Zusammenhang zwischen einem gesunden Darm und einem gut funktionierenden Immunsystem besteht, denn ein grosser Teil der Antikörper produzierenden Zellen befinden sich im Darm. Scharfes Essen kann sich auf die Abwehrkräfte positiv auswirken. So ist erwiesen, dass der in Chilis enthaltene Wirkstoff Capsaicin antibakteriell und entzündungshemmend wirkt. Auch Senfölglycoside, die in Meerrettich, Senf und Wasabi enthalten sind, fördern die Durchblutung und sind gut bei Erkältungen.

In der kalten Jahreszeit kann Heizungsluft die Schleimhäute austrocknen, sodass Bakterien und Viren leicht in den Körper eindringen können. Viel trinken, bis zu zwei Liter über den Tag verteilt, befeuchtet die Schleimhäute und erhöht die Abwehrkräfte.

Frische Luft und Sonne

Für ein gut funktionierendes Immunsystem braucht der Körper Vitamin D. Dieses Vitamin können wir nur zu einem kleinen Teil über die Nahrung aufnehmen. Den grössten Teil produziert der Körper selbst, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Sonnenlicht steigert die Aktivität der T-Zellen, die Infektionen bekämpfen. Vor allem im Winter kann die Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein, weil die Sonneneinstrahlung dann in unseren Breitengraden zu gering ist. Mit zunehmendem Alter nimmt zudem die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D zu bilden.



Frische Luft, Sonnenlicht und moderate Bewegung unterstützen das Immunsystem.

Ich schaffe fast alles mit Strath

Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.

Pat Burgener
 Profi Snowboarder, Musiker
 und Videoregisseur



Schweizer
 Produkt

bio-strath.com

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.





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.

Regelmässige Bewegung

Ausdauersport wie Joggen, Schwimmen oder Velofahren stimuliert das Immunsystem. Unter Belastung schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus, die anregend wirken. Bei Überbelastung droht jedoch der gegenteilige Effekt – die Infektanfälligkeit steigt. Ideal ist moderates Training (150 Minuten pro Woche). Zwischen den Trainingseinheiten braucht der Körper Zeit für die Regeneration.

Stress reduzieren

Viel Stress schadet dem Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Atemwegsinfektionen. Bei Dauerstress schüttet der Körper Kortisol aus, was sich

negativ auf das Immunsystem auswirkt. Unser Körper braucht Zeit zum Entspannen.

Ausreichend Schlafen

Im Schlaf werden die nachtaktiven T-Zellen, also die Abwehrzellen des Immunsystems, gestärkt. Schlafmangel beeinträchtigt die Arbeit der T-Zellen.

Tabak- und Alkoholkonsum

Rauchen und starker Alkoholkonsum schwächen das Immunsystem und erhöhen die Infektanfälligkeit. Der Verzicht aufs Rauchen und Zurückhaltung beim Alkoholkonsum wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. <



STARKE ABWEHR

mit Floradix Eisen + Vitamine!

Eisen und die Vitamine B₆, B₁₂ & C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

**NEU
AUCH ALS
STICKS!**



floradix.ch



Gefährliche Keime: Herzinfarkt oder Frühgeburt durch schlechte Zähne?

Neun von zehn Schweizern leiden unter Zahnfleischentzündungen (Gingivitis). Diese zuerst oberflächlich beginnende Erkrankung kann sehr schnell zu einer Parodontitis werden. Mit weitreichenden Folgen für Lebensqualität und Lebenserwartung.



Neben der Aggressivität der Bakterien spielt auch die individuelle Reaktion des Organismus eine Rolle bei der Entstehung einer Parodontitis.

TEXT: DR. JÜRGEN WEBER BRANCA

In den letzten Jahren häufen sich die wissenschaftlichen Untersuchungen, die die Wechselwirkung der Parodontitis (der Volksmund sagt «Parodontose») mit Allgemeinerkrankungen zum Inhalt haben. Allen ist gemeinsam, dass sie deutliche Zusammenhänge zwischen verschiedenen Krankheitsbildern und einer Zahnfleischentzündung feststellen konnten.



Paro-Keime.

Parodontitis – was ist das?

In unserer Mundhöhle leben 300 bis 400 verschiedene Bakterienarten. Bei schlechter Mundhygiene vermehren sich die Mikroorganismen und lagern sich in Nischen und an schwer zugänglichen Stellen ab. Sie bilden einen Teil des Zahnbelags, der Plaque. In ihr häufen sich die Endprodukte des bakteriellen Stoffwechsels an, die für unseren Körper giftig sind (Toxine). Diese Toxine locken die körpereigenen Abwehrstoffe an: Das Zahnfleisch rötet sich, schwillt an und blutet, wenn es mit Zahnseide oder -bürste berührt oder vom Zahnarzt sondiert wird.

Aggressive Keime

Nicht alle der in unserer Mundhöhle lebenden Mikroorganismen lösen eine Erkrankung aus. Eine Handvoll Bakterienarten (Markerkeime) ist besonders aggressiv und provoziert in unserem Körper eine Abwehrreaktion, die bei jedem Menschen anders ausfällt. So spielt neben der Aggressivität der Bakterien auch die individuelle Reaktion des Organismus eine Rolle bei der Entstehung einer Parodontitis. Die unterschiedliche Zusammensetzung der Plaque und eine vererbte Veranlagung für die Empfänglichkeit einer Parodontitis sind weitere ursächliche Faktoren für eine Zahnbetterkrankung.

Eine Parodontitis kann nicht nur Zähne kosten, sondern auch das Herz gefährden.

Bakterien überschwemmen das Blut

Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Entzündungsreaktion des Körpers den Bakterien ermöglicht, durch teilweise durchlässige Blutgefäße in unseren Blutkreislauf einzudringen.

Dort werden sie über den ganzen Körper verteilt, was an und für sich nicht schlimm wäre, da sie vom Immunsystem unseres Körpers dort inaktiviert werden können. An kritischen Stellen aber, zum Beispiel an (künstlichen) Herzklappen oder Engpässen, können sich die Bakterien ansammeln und dort Blutgerinnsel (Thromben) verursachen. Wenn sich diese Thromben dann von der Gefäßwand lösen, im Blutstrom mitgerissen werden und kleine und kleinste Blutgefäße verschliessen, entsteht ein Infarkt, weil das von diesem Blutgefäß versorgte Gewebe abstirbt.

parodentosan® Spüllösung

Antiseptikum für die Mundhygiene

- Chlorhexidin und pflanzliche Bestandteile
- Abschwellend bei Zahnfleischentzündungen
- Antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien und Pilze

parodentosan®
Gesund im Mund



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodentosan.ch





Untergewichtige Frühgeburten können durch eine Parodontitis der Mutter ausgelöst werden.

Parodontitis und Allgemeinerkrankungen

Dass verschiedene Allgemeinerkrankungen (Diabetes) eine Parodontitis verstärken können, ist seit Langem bekannt. Untersuchungen der letzten Jahre zeigen jedoch auch eine umgekehrte, direkte oder indirekte Wirkung.

Wissenschaftlich gesichert ist, dass untergewichtige Frühgeburten durch eine Parodontitis der Mutter ausgelöst werden können. Noch nicht ausreichend gesichert, aber sehr gut fundiert ist das Wissen, dass eine bakterielle Infektion des Zahnhalteapparats ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und andere kardiovaskuläre Erkrankungen bedeutet.

Früh erkannt, lässt sich eine Parodontitis gut kontrollieren.

Produktipp

TRISA Sonic Ultimate Black Edition

Mit bis zu 40 000 tiefenreinigenden Bewegungen pro Minute sorgt die **TRISA Sonic Ultimate Black Edition** für ein ultimatives Putzerlebnis. Die innovative Antriebstechnologie ist leise und kraftvoll. Eine Time-Control-Funktion führt durch die empfohlene 2-minütige Putzdauer und die visuelle Andruckkontrolle unterstützt

die Reinigung ohne zu starken Druck. Die Schallzahnbürste mit drei unterschiedlichen Reinigungsmodi ist auch in einer weissen Version erhältlich.



TRISA AG
6234 Triengen
trisa.ch

Rechtzeitiges und regelmässiges Screening

Die meisten parodontalen Erkrankungen haben – bis auf ein paar wenige rasch verlaufende Sonderformen – für den Patienten den Vorteil, dass sie langsam und chronisch voranschreiten. Bei einem entsprechenden regelmässigen Screening (alle sechs bis zwölf Monate) bei einem auf Parodontologie spezialisierten Zahnarzt können beginnende Verlaufsformen rasch erkannt werden. Eine weiterführende Spezialdiagnostik erlaubt eine gezielte Therapie, mittels der die Erkrankung über Jahre gut zu kontrollieren ist. Wichtig ist dabei die zielgerichtete Kombination von instrumenteller zahnärztlicher Behandlung, medikamentöser Begleittherapie und der Zusammenarbeit von Allgemeinmediziner und Zahnarzt. Damit lassen sich weitergehende Schäden nicht nur im Mund vermeiden. <

Dr. Jürgen Weber Branca ist seit 40 Jahren Zahnarzt aus Leidenschaft, Spezialist Implantologie/Oralchirurgie, Buchautor, Fachjournalist. Sein Motto: «Behandle jeden Patienten so, wie du selbst behandelt werden möchtest!»



WILD

TEBODONT

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

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

Entwickelt und hergestellt
in der Schweiz

 @wildpharma

 wildpharma



Wenn der Zyklus aus der Reihe tanzt

Die Menstruation gehört für die meisten Frauen zum ganz normalen monatlichen Terminkalender dazu. Aber was tun, wenn der Zyklus wegen eines prämenstruellen Syndroms oder einer Endometriose mehr Leiden als Routine bedeutet?

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Eines vorweg: Das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, ist kein Mythos, sondern für viele Frauen eine hormonell bedingte Realität. Schätzungsweise jede dritte Betroffene spürt die «Tage vor den Tagen» in unterschiedlicher Ausprägung nicht nur körperlich, sondern auch psychisch: Typisch sind etwa Reizbarkeit, depressive Verstimmungen oder Erschöpfung, aber auch Heißhunger,

Schlafprobleme oder ein Spannungsgefühl in der Brust. Die Symptome beginnen meist in den Tagen vor der Menstruation und enden innerhalb weniger Stunden nach Beginn der Regelblutung – nur um im nächsten Zyklus wiederzukommen.

Was genau das PMS auslöst, ist nicht vollständig geklärt. Hauptverursacher sind vermutlich hormonelle Schwankungen, insbesondere im Zusammenspiel mit Botenstoffen im Gehirn wie vor allem Serotonin.

PMS ist kein Mythos, sondern für viele Frauen hormonelle Realität.

Hilfe vom Pfeffermönch

Was hilft? An erster Stelle steht – wie so oft – eine ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker und Koffein, dafür reich an Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B₆, denn das kann den Hormonhaushalt stabilisieren. Auch regelmässige Bewegung, Stressreduktion und ein gesunder Schlafrhythmus haben nachweislich einen positiven Effekt. Viele Frauen berichten ausserdem von einer Besserung durch pflanzliche Präparate wie Mönchspfeffer; Ratschläge dafür gibt es in der Apotheke. Johanniskraut kann zur Stimmungstabilisierung eingesetzt werden, aber Achtung: Vor der Einnahme unbedingt bitte ärztlichen Rat einholen, denn es sind Wechselwirkungen etwa mit hormonellen Verhütungsmitteln möglich.

Werden Lebensqualität und Alltag durch das PMS stark beeinträchtigt, ist ebenfalls ein Gespräch beim Hausarzt oder der Frauenärztin empfohlen, um für die Behandlung geeignete Schmerzmittel oder Hormonpräparate zu besprechen.



Pflanzliche Präparate wie Mönchspfeffer können sanfte Unterstützung bieten.

Die vielen Gesichter der Endometriose

Auch eine Endometriose ist alles andere als selten; in der Schweiz sollen rund zehn Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter betroffen sein. Bei dieser Krankheit siedelt sich Gewebe, das der Schleimhaut der Gebärmutter ähnelt, ausserhalb der Gebärmutter an, zum Beispiel an den Eierstöcken, im Bauchfell oder an der Blase. Dieses Gewebe reagiert auf die monatlichen Hormonveränderungen genau wie das in der Gebärmutter: Es baut sich auf und blutet ab, hat aber keinen natürlichen Ausgang – was letztendlich zu Entzündungen und Verklebungen führt.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



Geschenk*

*Beim Kauf von 2 Produkten aus der nutri derm Linie. Wert: CHF 23.- (solange Vorrat)

Mehr Details



nutri derm
PIG M A C A R E®

Hochwirksame Pflege zur Vorbeugung und Reduktion von Pigmentflecken

Wirkstoffe wie Alpha-Arbutin, Niacinamid und Vitamin C reduzieren sichtbar Pigmentflecken, hemmen die Melaninbildung und sorgen für einen ebenmässigen, strahlenden Teint.



NEUES DESIGN
BEWÄHRTE FORMEL

Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

MADE IN SWITZERLAND

Die Beschwerden sind entsprechend der vielfältigen Lokalisationen sehr unterschiedlich: Manche Betroffene leiden unter extrem schmerzhaften Regelblutungen, andere unter Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang. Auch von der Regelblutung unabhängige Bauchschmerzen sind häufig, ebenso wie «systemische» Symptome wie eine erhöhte Infektanfälligkeit oder auffallende Müdigkeit. Sind Eileiter und/oder Eierstöcke betroffen, kann die Endometriose zudem die Fruchtbarkeit einer Frau beeinträchtigen.



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Wenn Sie an Zyklusbeschwerden leiden, ist Ihre Apotheke für Sie da:

- > Beratung zu pflanzlichen Präparaten wie Mönchspfeffer oder Johanniskraut
- > Empfehlung geeigneter Schmerzmittel und Wärmeauflagen
- > Prüfung möglicher Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln
- > Tipps zu Lebensstil und Selbsthilfe zur Linderung der Beschwerden

Behandlungsoptionen sind vorhanden

Falls Sie derartige Symptome haben, aber noch keine Diagnose, zögern Sie nicht, in Ihrer gynäkologischen Praxis Hilfe zu suchen. Selbst wenn es eine Endometriose sein sollte, gibt es mittlerweile Behandlungsoptionen; neben entzündungshemmenden Wirkstoffen beziehungsweise Schmerzmitteln sind dies eine hormonelle Therapie oder Operation. Ziel ist nicht nur, die Schmerzen zu lindern, sondern genauso das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Lebensqualität zu verbessern; auch eine Schwangerschaft kann dann wieder möglich sein – eine vollständige Heilung ist jedoch nicht möglich.

Übrigens: Warum genau die Schleimhaut der Gebärmutter sich in anderen Geweben ansiedelt, ist noch nicht vollständig geklärt; sowohl die Genetik, Umwelteinflüsse als auch Ernährungsfaktoren scheinen eine Rolle zu spielen. Verhindern lässt sich die Krankheit jedenfalls nicht.

Menstruationsurlaub: Spanien macht es vor

Spanien führte 2023 als erstes europäisches Land per Gesetz für Frauen mit besonders starken Menstruationsschmerzen die Möglichkeit ein, sich bis zu drei Tage pro Monat krankschreiben zu lassen. In der Schweiz gibt es bislang keine spezifische Regelung, weder auf nationaler Ebene noch flächendeckend in Unternehmen; einige Betriebe setzen auf flexible Arbeitszeitmodelle oder informelle Kulanz. <



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.

Hepasin – Leber-Galletropfen

Fähelsee im Alpstein

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Drogerien und Apotheken.



Unterstützend bei Leber-Galleleiden.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken
mit besonderer Kraft. Weltweit.

Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland
www.herbamed.ch



Giovanni Zarrella: «Diese vierzehnjährige Durststrecke, die macht was mit dir.»

Die Karriere des Sängers und Entertainers lief nicht immer geradlinig. Das hat ihn verändert – und stark gemacht.

INTERVIEW: JULIA MARIA SCHULTERS

Herr Zarrella, gibt es Sie eigentlich auch in so richtig mies drauf?

(lacht) So richtig schlecht gelaunt? Also, da muss schon sehr viel zusammenkommen! Ich kann ehrlich nicht beantworten, wann das das letzte Mal so war.

Aber jeder hat doch mal einen schlechten Tag!

Klar. Aber dann muss man schauen, wie man damit umgeht. Der Ton macht ja bekanntlich die Musik. Ich achte immer auf einen respektvollen und vernünftigen Umgangston mit meinen Mitmenschen. Wir sollten diesbezüglich auch unseren Kindern ein Beispiel sein und auch Vorbild. Bei uns zu Hause wurde nie rumgeschrien und so führe ich es weiter.

Also immer alles Friede, Freude, Eierkuchen bei Ihnen!

Ob man das so nennen kann, weiss ich nicht. Aber wir gehen immer sehr vernünftig, verständnisvoll und liebevoll miteinander um. Das Leben bringt ohnehin genug Überraschungen mit sich, selbstverständlich auch negative und unerwartete, da wollen wir es uns nicht zusätzlich schwer machen.

Woher kommt Ihre positive Energie?

Generell bin ich dem Leben gegenüber sehr positiv eingestellt. Ich möchte jeden Tag mit all seinen Stunden geniessen. Es gab aber auch in meinem Leben eine Phase, in der ich sehr mit mir gehadert habe, rein beruflich. In dieser Zeit fiel es mir schwer, zufrieden zu sein. Das möchte ich nicht mehr. Das möchte ich nie wieder. Daher mache ich mein Glück nicht mehr von dem abhängig, was im Aussen ist.

«Ich achte immer auf einen respektvollen und vernünftigen Umgangston mit meinen Mitmenschen. Wir sollten diesbezüglich auch unseren Kindern ein Beispiel sein und auch Vorbild.»



Trotz zahlreicher Rückschläge in seiner Karriere hat sich Entertainer und Sänger Giovanni Zarrella nicht unterkriegen lassen.

Sie sprechen von der Zeit, nachdem sich Ihre Band Bro'Sis 2006 aufgelöst hat und Sie versucht haben, als Musiker allein durchzustarten.

Ja, es hat nach der Trennung fast 15 Jahre gedauert, bis ich wieder auf der musikalischen Landkarte zu finden war. Ich dachte damals: Vielleicht darf ich das nie wieder machen.

Sie hatten Angst, als Solokünstler nicht gut anzukommen?

Nein, es war tatsächlich nie die Kritik, die ich gefürchtet habe, sondern viel-

mehr der Umstand, dass ich mich nicht imstande sah, meine Kunst zu präsentieren. Am Anfang ist da noch Euphorie. Dieses: Hey, das klappt zu 100 Prozent auch alleine! Aber dann stellst du fest: Das funktioniert irgendwie nicht. Dann kommt die nächste Plattenfirma und du hast ein gutes Gefühl. Aber dann kommt die Absage, dass sie doch nicht mit dir arbeiten wollen. Plötzlich brechen TV-Formate weg, in denen du eigentlich ein gern gesehener Gast warst. Und du darfst nicht mehr auf die roten Teppiche, weil du einfach nicht mehr angesagt bist. Durch all diese Zeiten bin ich gegangen und auch das hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Ganz schön zermürbende Zeiten, die Sie da hinter sich haben ...

Ich habe das immer verglichen mit einem Goldgräber, der seinen Tunnel baut. Du bist ewig beschäftigt, aber du



sagen: Hier, mein Glück, mach mal! Das ist nicht richtig. Meine Sichtweise aufs Leben hat sich völlig verändert. Und dafür war diese Zeit Gold wert. Ich lasse mich heute nicht mehr runterziehen. Ich habe gelernt, dass man den ganzen Weg gehen muss, auch wenn er mal 15 Jahre dauert.

Sie scheinen aber auch sehr, sehr diszipliniert zu sein. So hatten Sie Ende des Jahres 2024 Probleme mit Nierensteinen – und sassen trotzdem in einer Talkshow...

Ja, ich hatte schon länger Probleme damit. Vor der Show hatte ich noch eine Kontrolle und Behandlung beim Doc. Damit ging es. Ich war dann der erste Talkgast und durfte direkt nach meinem Auftritt gehen, so war das abgesprochen und auszuhalten.

Absagen war keine Option?

So ein Termin hat mit Verbindlichkeit zu tun und konnte in dem Fall nicht verschoben werden aufgrund von Zusammenhängen mit Kollegen. Aber klar, es war eine Herausforderung. Ich muss aber dazusagen, dass diese Phase ständig ärztlich begleitet wurde. Sonst hätte ich das nicht riskiert.

Zu dem Zeitpunkt mussten Sie auch Ihre eigene Liveshow moderieren.

Da die Show zu der Zeit in Göttingen war, schaute ich dort täglich in der Uniklinik zur Kontrolle vorbei. Zur Livesendung schickte man mir dann einen Arzt mit. Der war zum Glück ein grosser Fan der Show und hat alles aus der ersten Reihe geniessen können. (lacht)

weisst nicht, wann das Gold kommt. Vielleicht musst du nur noch dreimal hacken und es ist da, vielleicht findest du es aber auch nie. Die Zeit, in der du die Arbeit machst, für die es keinen Applaus gibt, ist die schwerste.

Aber Ihr Durchhaltevermögen hat sich gelohnt. «Die Giovanni Zarrella Show» ist eine der erfolgreichsten Sendungen im deutschen Fernsehen.

Als mein Album 2019 in die Charts ging und dort zwei Jahre blieb, war es, als würde mir ein Zementblock vom Herzen fallen. Aber die Zeit davor, diese vierzehnjährige Durststrecke, die macht was mit dir.

Nämlich?

Man fängt an, an sich zu zweifeln, nicht mehr an sich zu glauben und andere für sein Glück verantwortlich zu machen. Du kannst aber nicht

Wer ist eigentlich Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399*?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.

KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unausprechlich einzigartigen ***HEFE!**

1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



NEU!
Erhältlich
in Apotheken,
Drogerien &
Onlineshops



Foto: © Maximilian König

Mittlerweile geht es Ihnen aber wieder richtig gut?

Ja. Ein paar Tage nach meiner Sendung gab es dann einen Eingriff. Und die Erleichterung danach war riesig. Das ist wirklich ein tolles Gefühl, wenn du dann weisst, dass du erlöst bist.

Vor Kurzem ist Ihr neues Album «Universo» erschienen mit vielen eigenen, selbstgeschriebenen Songs. Wie viel Persönliches steckt denn in Ihren Liedern?

Sehr viel. Einen Song habe ich zum Beispiel meiner Frau gewidmet: Finalmente, eine Liebeserklärung an sie. In einem anderen geht es um die 80er, als wir mit der Familie über den Brenner gefahren sind nach Italien, mit Mama und Papa.

Das klingt auf jeden Fall nach viel guter Laune!

Klar, das ist meine grösste Verantwortung. Genau wie bei meiner Show. Ich will den Menschen einen wunderschönen Abend bescheren. Wie damals, als die Leute in die Pizzeria meiner Eltern gekommen sind und ich sie begrüsst habe mit: «Nehmen Sie bitte Platz, Signore!» Die Menschen glücklicher verabschieden, als sie gekommen sind, das war immer mein Ziel und mit meiner Sendung möchte ich das gerne fortsetzen. Im übertragenen Sinne!

Einmal den Alltag und alles drum herum vergessen?

Ja! Mal drei Stunden die Sorgen vergessen, die Menschen ein wenig aus ihrem Alltag reissen. Stattdessen gute Musik, positive Stimmung und Wärme. Und, ganz ehrlich, dafür bin ich gerne der, der immer grinst. <

Kostenlose Gesundheitschecks

24. bis 26. Oktober 2025
11 bis 19 Uhr • Zürich HB



Gesundheit • Ernährung • Vorsorge
Wohnen • Freizeit • Finanzen und mehr

precura

Die Messe für Prävention
www.precura.ch



expo50plus

Messe für die Generation 50plus
www.expo-50plus.ch



Gutschein

für 1 Portion
Gratis-Marroni



Scannen Sie diesen Code für 1 Portion Gratis-Marroni:





Wie bleiben Augen, Ohren und Haut gesund?



Dank unserer Augen und Ohren nehmen wir die Welt um uns herum wahr. Unsere Haut muss täglich viel aushalten, nämlich Sonne, Dreck, Kälte, Krankheitserreger und vieles andere. Hier erfährst du mehr über deine Sinnesorgane und wie du sie ganz einfach und gut schützen kannst.

Die **Haut** ist unser grösstes Organ, das den ganzen Körper umhüllt. Sie ist nur ein paar Millimeter dick und besteht aus drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Die Oberhaut ist die äusserste Schicht, die man sieht und berühren kann. Sie ist wie ein Schutzmantel, der Eindringlinge wie schädliche Bakterien und Pilze fernhält. Die Lederhaut liefert Fett aus den Talgdrüsen an die Oberhaut und sorgt damit für eine Schutzschicht. Die Unterhaut speichert Fett, damit unser ganzer Körper mit Energie versorgt wird. Die Fettschicht schützt auch die inneren Organe und Knochen.

Weil deine Haut so viele wichtige Funktionen hat, ist es ganz wichtig, dass sie gesund bleibt. Einer ihrer grössten Feinde sind die ultravioletten Strahlen der Sonne. Du siehst sie zwar nicht, aber wenn du dich diesen sogenannten UV-Strahlen zu lange aussetzt, kann ein Sonnenbrand oder eine Sonnenallergie entstehen. Wenn du dich öfters verbrennst, sind sogar dauerhafte Schäden möglich und die Haut wird später schneller faltig. Deshalb: Meide die direkte Sonneneinstrahlung im

Hochsommer und halte dich so viel wie möglich im Schatten auf. Denn dann trifft besonders viel UV-Strahlung auf die nördliche Hälfte der Erde, wo wir leben. Reibe dich auch immer gut mit einer Sonnencreme ein, die einen hohen Lichtschutzfaktor hat und dich vor einem Sonnenbrand schützt.

Für deine **Augen** kann das Sonnenlicht ebenfalls schädlich sein. Denn sie sind gerade bei jungen Menschen besonders empfindlich. Damit wird für UV-Strahlen ermöglicht, fast ungefiltert ins Auge einzudringen. Trage eine Sonnenbrille, wenn du draussen bist, und eine Ski-brille im Winter. Denn auch dann kann die Sonne sehr stark sein. Zudem ist eine Schutzbrille ratsam, wenn eine Arbeit deine Augen gefährden könnte. Überlege mal, wie viel du mit deinen Augen jeden Tag sehen und lesen kannst. Aber: Achte immer auf genügend Abstand zwischen dir und dem Fernseher, Tablet oder Handy. Der ideale Abstand vom Gesicht zu deinem Smartphone wird mit etwa einer Armlänge angegeben. Wenn du zu lange in künstliches Licht starrst, kannst du schneller

kurzsichtig werden. Dann siehst du weit entfernte Gegenstände plötzlich unscharf oder verschwommen. Kurzsichtigkeit hat wegen der vielen kleinen und grossen Bildschirme, in die wir täglich starren, ganz klar zugenommen. Deshalb: Schütze dich, damit du an deinen Augen noch lange Freude hast.

Unsere **Ohren** brauchen wir, um mit anderen Menschen zu kommunizieren oder beispielsweise Musik zu hören. Zusätzlich sitzt der Gleichgewichtssinn im Ohr. Ohne ihn wäre uns ständig schwindelig. Die Ohren sind jedoch wie unsere Augen empfindliche Organe. Wenn wir sie schädigen, können wir schwerhörig oder gar taub werden. Deshalb ist es wichtig, unser Gehör zu schützen und ihm ab und zu Pausen zu gönnen. Trage bei allzu lauten Geräuschen einen Hörschutz. Und drehe die Musik nicht immer superlaut auf. Geniesse ab und zu die Stille. Sie ist nicht nur erholsam für deine Ohren, sondern auch für den ganzen Körper, die Nerven und deine Seele. <

URSULA BURGHER





GESUNDHEIT LEBEN 

astrea
apotheke

Finde die 10 Unterschiede



Finde den Weg zur anderen Giraffe



Tier-Poster: das Gürteltier



Das Gürteltier ist ein kleines Säugetier, das in Südamerika lebt. Es trägt einen festen Knochenpanzer wie ein Ritter und kann sich blitzschnell eingraben oder fast zu einer Kugel zusammenrollen. Manche Arten können sogar schwimmen, indem sie Luft in ihren Bauch pusten – dann treiben sie wie ein kleines Boot. Nachts schnüffelt das Gürteltier mit seiner feinen Nase nach Insekten und Würmchen im Boden. Mit seinen kräftigen Krallen kann es ausserdem hervorragend graben und baut sich damit gemütliche Höhlen.



Echtes Johanniskraut

Seit Jahrhunderten zählt das Johanniskraut zu den wichtigsten Heilpflanzen. Dass es auch stimmungsaufhellend wirkt und bei Depressionen eingesetzt werden kann, ist der modernen Wissenschaft jedoch erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt.

TEXT: REDAKTION

Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.) blüht zur Zeit der Sommersonnenwende – dann, wenn die Tage am längsten sind. Von einem dieser lichtdurchfluteten Tage hat die Pflanze ihren deutschen Namen: dem Johannistag (24. Juni).

Zu den Charakteristika der bis zu 80 Zentimeter hohen anspruchslosen Staudenpflanze zählen neben dem zweikantigen Stängel und den leuchtend gelben Blüten die Blätter: Gegen Licht gehalten, erscheinen sie aufgrund der vielen Öldrüsen wie durchlöchert – perforiert (lat. perforatum). Ein weiteres Erkennungsmerkmal ist die rote Flüssigkeit, die beim Zerreiben von Knospen und frischen Blüten austritt. «Herrgottsblut» und «Blutkraut», zwei weitere alte Namen für das Heilkraut, weisen auf dieses Phänomen hin. «Walpurgiskraut» und «Hexenkraut» hingegen erinnern an die Riten und Bräuche, die mit der Sommersonnenwende verknüpft waren.

Alte Arznei – neu gesehen

Hippokrates (ca. 460–360 v. Chr.) beschrieb die Pflanze als bewährtes Arzneimittel zur Wundheilung und Dioskurides (40–90 n. Chr.) empfahl sie als Umschlag bei Brandwunden und Ischias. Für Paracelsus (1493–1541) war sie gar eine «Universalmedizin für den ganzen Menschen».

Die antidepressive Wirkung des Johanniskrauts wurde jedoch erst um 1985 entdeckt. Korrekter wäre diesbezüglich wiederentdeckt, da die Pflanze bereits um das Jahr 795 im Lorscher Arzneibuch gegen Melancholie empfohlen wurde und Hildegard von Bingen auf ihre Wirkung bei schwarzer Melancholie hinwies.

Johanniskraut wurde gleich zweimal ausgezeichnet: als «Arzneipflanze des Jahres 2015» und «Heilpflanze des Jahres 2019». Als wichtige am stimmungsaufhellenden Effekt beteiligte Inhaltsstoffe wurden das wasserlösliche Hypericin und das fettlösliche Hyperforin entdeckt. Sie verbessern die Signalübertragung an wichtigen Nervenenden (Synapsen). Als Wirkstoff gilt der Gesamtextrakt. Da es bei einem hohen Gehalt an Hyperforin zu Arzneimittelwechselwirkungen kommen kann, ist angezeigt, hyperforinarme Johanniskrautextrakte zu verwenden.

Für die wundheilungsfördernden und antioxidativen Wirkungen sind Flavonoide wie Hyperosid, Rutosid und Isoquercitrin verantwortlich. Aus Johanniskrautblüten wird heute noch Johanniskrautöl (Rotöl) gewonnen – als Wundheilmittel für die Hausapotheke. Es wird als Umschlag oder Einreibung verwendet oder auch innerlich eingenommen.

Hypericum perforatum wird für die Produktion von Arzneimitteln landwirtschaftlich angebaut. Moderne Arzneimittel mit standardisierten Hypericum-Extrakten gehören heute zu den wichtigen Mitteln bei leichten bis mittelschweren Depressionen. <

Quellen

Teedrogen und Phytopharmaka, ISBN 978-3-8047-2369-6 | Heilsame Wildpflanzen, ISBN 978-3-258-07977-6 | nhv-theophrastus.de | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Tief? remotiv®!



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

0825/3108

zeller



Wenn das Herz aus dem Takt gerät

Vorhofflimmern ist eine manchmal kaum bemerkte Herzrhythmusstörung, die die Lebensqualität und Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann. Eine frühzeitige Diagnose und eine individuell abgestimmte Therapie können das Risiko schwerer Komplikationen minimieren.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Beim Vorhofflimmern schlagen die Vorhöfe des Herzens unkoordiniert und oft zu schnell. Das Herz kann seine normale Funktion nicht mehr effektiv erfüllen, was zu einem erhöhten Risiko für Schlaganfall, Herzinsuffizienz und anderen Komplikationen führen kann. Etwa ein Prozent der Schweizer Gesamtbevölkerung ist betroffen, bei den über 75-Jährigen sind es rund zehn Prozent. Wussten Sie, dass Vorhofflimmern die häufigste Herzrhythmusstörung ist?

Das Herz: der Motor unseres Lebens

Ohne unser Herz könnten wir nicht überleben. Es pumpt unentwegt Blut durch die Blutgefässe, damit unser ganzer Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Bei einem gesunden Menschen schlägt es 60- bis 100-mal pro Minute, das entspricht unvorstellbaren 30 bis 50 Millionen Herzschlägen pro Jahr. Die Muskelfasern des Herzens müssen dabei koordiniert arbeiten: Im Takt spannen sie sich an und dehnen sich anschliessend wieder aus, um das Blut durch unser Kreislaufsystem zu pumpen.

Doch wie wird das Herz angetrieben? Der elektrische Impuls für jeden einzelnen Herzschlag entsteht im sogenannten Sinusknoten, einer Gruppe von Zellen in der Wand des rechten Vorhofs. Spezielle Nervenbahnen leiten die elektrischen Signale zu tausenden von Muskelzellen in den Vorhöfen und Kammern weiter und geben so den richtigen Takt für den Herzschlag vor. Gesunde Menschen haben einen relativ regelmässigen Herzrhythmus.

Die häufigsten Ursachen für Vorhofflimmern

Bei rund 100 000 Personen in der Schweiz lässt sich eine abnormale elektrische Aktivität in den Vorhöfen des Herzens feststellen. Die fehlerhaften Impulse werden von dort auf die Herzkammern übertragen und führen dazu, dass diese ebenfalls unregelmässig und zu schnell schlagen: Der Pumpvorgang der Vorhöfe und der Herzkammern ist nicht mehr aufeinander abgestimmt.

Vorhofflimmern ist oft die Folge einer Überbelastung des Herzens. Ursache dafür können das Alter, ein hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes, eine Schlafapnoe oder ein hoher Alkoholkonsum sein. Es kann aber auch mit einer bestehenden Herzerkrankung einhergehen, zum Beispiel mit einer Herzklappenerkrankung oder einer

Herzinsuffizienz. Auch nach einem Herzinfarkt kann ein Vorhofflimmern auftreten. Nicht immer ist ein offensichtlicher Grund erkennbar.

Symptome und gefährliche Folgen

Kennen Sie die Symptome von Vorhofflimmern? Wenn das Herz in Ruhe zu schnell und unregelmässig schlägt, verspüren Betroffene meist ein Herzpochen oder Herzrasen. Oft werden diese Symptome von Unruhe und Nervosität, manchmal auch Angst begleitet. Schwindel, Atemnot oder Brustschmerz können hinzukommen. Bei derartigen Beschwerden ist es wichtig, sich ärztlich untersuchen zu lassen.

Das Vorhofflimmern für sich ist nicht unmittelbar gefährlich, doch wenn es nicht behandelt wird, können schwerwiegende Folgen auftreten. Einerseits der Hirnschlag: Rund 20 Prozent der Hirnschläge lassen sich auf ein Vorhofflimmern zurückführen. Weil das Herz nicht mehr richtig schlägt und der Blutfluss verlangsamt ist, können sich Blutgerinnsel ablagern, die ins Hirn gelangen können und dort ein Blutgefäss verstopfen. Ein absoluter Notfall! Andererseits belasten ein schneller und unregelmässiger Herzschlag das Herz enorm: Dies kann zu einer Herzinsuffizienz führen.

Risikofaktoren minimieren

Zum Glück kann man einiges unternehmen, um das Risiko eines Vorhofflimmerns und dessen mögliche Folgen zu begrenzen. Wenn Grunderkrankungen wie zum Beispiel eine Herzerkrankung oder ein hoher Blutdruck bestehen, sollte man diese möglichst gut therapieren. Dazu gehört auch, die verschriebenen Medikamente richtig einzunehmen und seine Werte regelmässig kontrollieren zu lassen.

Ganz allgemein trägt ein gesunder Lebensstil ebenfalls zu einer guten Herzgesundheit bei:

- > Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise nach Art der Mittelmeerküche und behalten Sie Ihr Gewicht im Auge.
- > Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Freude macht und bewegen Sie sich täglich ausreichend.
- > Verzichten Sie aufs Rauchen und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.
- > Unterhalten Sie soziale Kontakte, denn das beeinflusst nicht nur die psychische Gesundheit positiv. <

Weitere Informationen

Viele Zusatzinformationen zum Thema Herzgesundheit – speziell auch zu Vorhofflimmern – finden Sie unter www.swissheart.ch.



Plötzliche Lähmungen im Gesicht
(besonders einseitig)



Plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz



Sehstörungen, plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder



Heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit



Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen



Plötzliche Lähmungen in den Armen oder Beinen (meist nur auf einer Körperseite)



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Hirnschlag erkennen. Leben retten.

Schnelles Handeln rettet Leben. Denn im Ernstfall zählt jede Minute. Tritt eines der Symptome auf, **alarmieren Sie sofort den Notruf 144.**

Mehr Informationen unter **www.swissheart.ch**



Die Apotheke als erste Anlaufstelle – eine Chance für Sie und unser Gesundheitssystem

Unser Gesundheitssystem gerät zunehmend an seine Grenzen – überfüllte Notfallstationen, überlastete Hausarztpraxen und zu wenig Fachkräfte gehören mittlerweile zum Alltag. Dabei gibt es eine kompetente und effiziente erste Anlaufstelle, deren Potenzial bei Weitem noch nicht ausgeschöpft ist: die Apotheke. Diese bietet Ihnen eine unkomplizierte medizinische Erstversorgung und fachkundige Beratung und Behandlung.

**TEXT: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Wussten Sie, dass ein grosser Teil der Behandlungen in Notfallstationen auf Beschwerden entfällt, die gar keine echten Notfälle sind? Halsschmerzen, Insektenstiche oder einfache Blasenentzündungen können häufig – und günstiger – direkt in der Apotheke behandelt werden.

Dennoch führt der Weg vieler Patientinnen und Patienten weiterhin ins Spital. Das belastet nicht nur die Notfallstationen, sondern verursacht auch hohe Gesundheitskosten. Apotheken könnten einen grossen Teil dieser Bagatellfälle auffangen – schnell, professionell und wohnortnah. Denn Apotheken sind weit mehr als nur Medikamentenabgabestellen und sollten noch besser in die medizinische Grundversorgung eingebunden werden.

Ob Magenverstimmung, Hautausschlag oder kleine Verletzung: Viele Beschwerden müssen nicht zwingend ärztlich behandelt werden. In der Apotheke erhalten Sie als Patientin oder Patient schnelle Hilfe – und dies ohne Wartezeiten. Dank ihrer fundierten akademischen Aus- und Weiterbildung und spezieller Fortbildungen (z. B. Anamnese in der Grundversorgung) sind Apothekerinnen und Apotheker bestens darauf vorbereitet, Ihren Gesundheitszustand kompetent einzuschätzen und eine Erstbehandlung durchzuführen. Falls nötig, werden sie Sie zudem an eine Ärztin oder einen Arzt oder direkt an den Notfalldienst weiterweisen. Diese Triage-Funktion ist entscheidend und entlastet das Gesundheitssystem.

Was heute (noch) fehlt: die richtige Unterstützung

Trotz aller Vorteile übernehmen Krankenkassen die Kosten für solche Leistungen in der Apotheke bislang kaum. Das heisst: Viele Patientinnen und Patienten zahlen die Behandlung aus eigener Tasche – obwohl ein Besuch in der Apotheke das System entlastet. Gerade wenn Sie die Franchise bereits ausgeschöpft haben, haben Sie oft einen finanziellen Anreiz, direkt die Notfallstation aufzusuchen. Das ist weder sinnvoll noch nachhaltig. Deshalb fordern die Apothekerinnen und Apotheker – unterstützt von ihrem Dachverband pharmaSuisse – klare gesetzliche Grundlagen: Erstbehandlungen in Apotheken, nach vertiefter Triage, sollen anerkannt und durch die Grundversicherung vergütet werden. Ebenso wäre es sinnvoll, dass Apothekerinnen und Apotheker bei klar definierten Beschwerden auch Arbeitsunfähigkeitszeugnisse ausstellen dürfen. Damit wird die Apotheke zur echten Alternative als erste Anlaufstelle bei Gesundheitsanliegen.

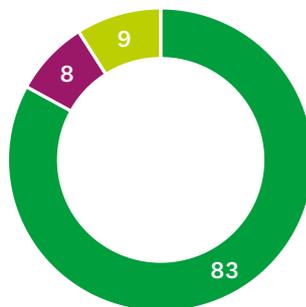
Ein besonders wichtiger Bereich, in dem Apotheken heute schon viel leisten, ist die Prävention. In allen Kantonen kann sich die Bevölkerung direkt in der Apotheke impfen lassen – sei es gegen Grippe, Zecken oder Hepatitis. Das spart Zeit, steigert die Impfquote und entlastet wiederum die Arztpraxen. Momentan müssen Sie als Kundin oder Kunde das Impfen in der Apotheke leider noch selbst bezahlen. Ab 2027 sollte diese Dienstleistung dann aber endlich von den Krankenkassen übernommen werden.

Die Schweizer Bevölkerung hat grosses Vertrauen in die Apotheken und sieht in ihnen eine wichtige erste Anlaufstelle

Eine soeben durchgeführte repräsentative Umfrage zeigt, dass Apotheken in der Bevölkerung hohes Vertrauen geniessen und die Apotheke oft die erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen ist. Sie werden sogar häufiger aufgesucht als Hausarztpraxen – besonders bei kleineren Beschwerden, für rezeptfreie Medikamente oder medizinische Hilfsmittel. Viele schätzen die unkomplizierte und schnelle Hilfe direkt vor Ort, ohne Termin. Auch wenn bei unklaren Symptomen noch oft der Hausarzt gewählt wird, zeigt sich die Bedeutung der Apotheken doch deutlich: Ein Drittel der Bevölkerung hat im letzten Jahr dank der Beratung in einer Apotheke auf einen Arztbesuch verzichtet.

Das Dienstleistungsangebot der Apotheken kommt gut an: 83 Prozent der Bevölkerung finden es angemessen. Trotzdem wird bisher vor allem die Medikamentenabgabe genutzt. Viele wissen noch wenig über andere Angebote wie Gesundheitsberatungen oder Vorsorgekontrollen – obwohl das Interesse daran gross ist.

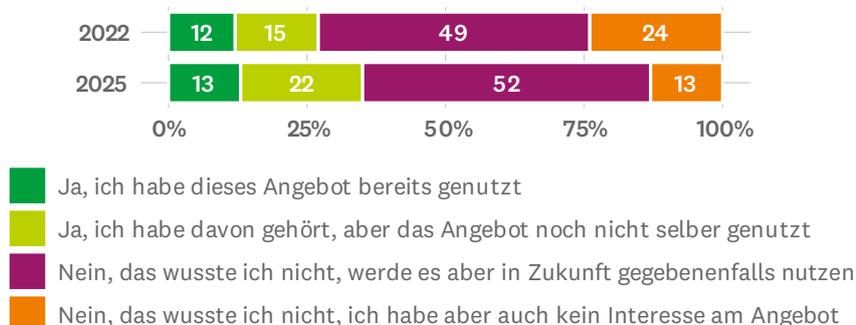
Zufriedenheit mit Apothekendienstleistungen



- Ja, das Leistungsangebot in Apotheken ist angemessen
- Weiss nicht
- Nein, ich wünsche mir mehr gesundheitliche Dienstleistungen in Apotheken

Wissen über rezeptpflichtige Medikamente aus der Apotheke

«Zwei Drittel der Bevölkerung wissen immer noch nicht, dass sie manche rezeptpflichtigen Medikamente auch ohne Arztrezept in der Apotheke erhalten.»

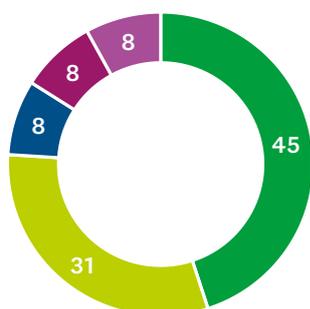


Seit 2019 dürfen Apothekerinnen und Apotheker unter bestimmten Bedingungen auch rezeptpflichtige Medikamente ohne ärztliches Rezept abgeben. Leider wissen dies immer noch zwei Drittel der Bevölkerung nicht. Es besteht nach wie vor Aufklärungsbedarf.

Auch bei Impfungen ist das Potenzial hoch: Würden Krankenkassen die Kosten übernehmen – ohne vorherigen Arztbesuch – wären 74 Prozent bereit, sich in Apotheken impfen zu lassen.

Triage in Apotheken als Leistung der obligatorischen Krankenkasse

«Das Interesse an Vorsorgeleistungen in der Apotheke ist viermal grösser als deren bisherige Nutzung.»



- Ja
- Eher ja
- Weiss nicht
- Eher nein
- Nein

Was hält die Bevölkerung davon ab, Apotheken häufiger zu nutzen? Häufig genannt wird die fehlende Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Dennoch wünschen sich viele mehr Kompetenzen für Apotheken: Jede zweite Person fände es gut, wenn Apotheken nach einer Beratung auch ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis ausstellen dürften. Zwei Drittel wären bereit, eine erste Einschätzung ihrer Symptome direkt in der Apotheke machen zu lassen – ein Angebot, das als sinnvoll und entlastend für das Gesundheitssystem gesehen wird. Die Umfrage zeigt deutlich den Wunsch der Bevölkerung, dass diese Erstbehandlung/Triage durch die Krankenkassen bezahlt wird. Drei Viertel der Befragten sprechen sich dafür aus.

Fazit: Die Bereitschaft seitens Apotheken und Bevölkerung ist da

Apotheken sind bereit, mehr Verantwortung zu übernehmen – und sie können es auch. Mit der Erstbehandlung einfacher medizinischer Fälle bieten sie eine kompetente, unkomplizierte und kosteneffiziente Ergänzung zur hausärztlichen Versorgung. Das entlastet Notaufnahmen, spart Kosten und verbessert den Zugang zur Gesundheitsversorgung für alle – schnell, zuverlässig und direkt vor Ort. Auch die Bevölkerung ist bereit, die Apotheke vermehrt als erste Anlaufstelle zu nutzen, wenn die Kosten übernommen werden. Nutzen Sie aber schon heute die Konsultation in der Apotheke – auch wenn Sie die Kosten noch selbst tragen müssen. Es lohnt sich – vor allem, wenn Sie Ihre Franchise noch nicht erreicht haben. <





Zink Biomed® plus C

Rundum geschützt. Jeden Tag.

Die Lutschtabletten mit Zink und Vitamin C für das Immunsystem mit Himbeer- oder Orangengeschmack für die ganze Familie. Praktisch für unterwegs und bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

Zink und Vitamin C unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Flector EP Tissugel® – Kleben statt Einreiben

Eine der häufigsten Ursachen von Knieschmerzen ist die Arthrose. Diese äussert sich mit wiederkehrenden Schmerzen, welche die Mobilität des Gelenkes einschränken. Die Arthrose ist definiert als eine degenerative Krankheit. Aus diesem Grund werden sogenannte lokale nicht-steroidale Entzündungshemmer für die Schmerzbekämpfung bei der Arthrose eingesetzt.

Flector EP Tissugel® ist ein selbsthaftendes Diclofenac-Pflaster, das Schmerzen und Entzündungen lokal bei symptomatischer Kniearthrose bekämpft.

Die innovative Pflasterformulierung ist einfach und sauber anzuwenden. Zwei Pflaster pro Tag gewährleisten eine Wirksamkeit rund um die Uhr. Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



NUTRIDERM PIGMACARE®

Hochwirksame Pflege zur Vorbeugung und Reduktion von Pigmentflecken.

Wirkstoffe wie Alpha-Arbutin, Niacinamid und Vitamin C reduzieren sichtbar Pigmentflecken, hemmen die Melaninbildung und sorgen für einen ebenmässigen, strahlenden Teint.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com

Skyvell home Spray

Beseitigt schonend und wirksam schlechte Gerüche, ohne diese zu überdecken. Wir empfehlen Ihnen Skyvell home Spray immer dann auf Textilien oder in der Raumluft zu verwenden, wenn sich unliebsame Gerüche (z.B. starke Essensgerüche, Rauch, Urin, Fäkalien usw.) breit machen. Einfach die Flasche schütteln und direkt auf die betroffenen Textilien oder in die Raumluft sprühen. Skyvell home Spray kann überall da aufgesprüht werden, wo Sie auch bedenkenlos Wasser aufsprühen würden.



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com

Testen Sie Ihr Wissen!

Mit dem Alter lassen unsere Sinne, das Gedächtnis und die körperliche Fitness nach – doch vieles lässt sich beeinflussen. Wer gut informiert ist, kann aktiv vorbeugen und seine Lebensqualität erhalten. Wie gut kennen Sie sich aus? Finden Sie es im Quiz heraus!

TEXT: REDAKTION

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

Welche Folgen kann eine unbehandelte Schwerhörigkeit haben?

1. Abbau kognitiver Fähigkeiten.
2. Besseres Gleichgewicht.
3. Erhöhtes Risiko für Demenz und Alzheimer.

Eine unbehandelte Schwerhörigkeit bedeutet weniger Reize für das Gehirn, was die geistige Leistungsfähigkeit abbaut. Dadurch steigt auch das Risiko für Demenz und Alzheimer. Hinzu kommt, dass Betroffene häufig den sozialen Rückzug antreten, was Isolation und psychische Probleme nach sich ziehen kann. Gutes Hören hingegen fördert die geistige Fitness, verbessert die Teilnahme an Gesprächen und trägt auch zur Balance im Alltag bei.

Antworten 1 und 3 sind richtig.

Woran erkennen Betroffene einen grauen Star?

1. Schwarze Flecken im Gesichtsfeld.
2. Blasse Farben und erhöhte Blendempfindlichkeit.
3. Verschwommenes oder nebliges Sehen.

Beim grauen Star trübt sich die Linse, wodurch Betroffene zunehmend verschwommen oder wie durch einen Schleier sehen. Farben erscheinen weniger intensiv und nachts stören besonders die Lichter entgegenkommender Autos. Eine Operation kann die getrübte Linse durch eine Kunstlinse ersetzen – ein Routineeingriff mit sehr hoher Erfolgsquote. Schwarze Flecken im Gesichtsfeld sind dagegen ein Symptom des Glaukoms.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Warum steigt mit zunehmendem Alter das Risiko für Gleichgewichtsstörungen?

1. Nachlassende Funktion der Sinneszellen im Innenohr.
2. Schwächere Koordination zwischen Augen und Muskeln.
3. Abbau von Muskeln und Gelenkbeweglichkeit.

Das Gleichgewicht hängt von mehreren Faktoren ab: Die Sinneszellen im Innenohr, die Bewegungen registrieren, verschleissen mit dem Alter. Auch die Koordination zwischen Augen und Muskeln wird langsamer, wodurch Bewegungen unsicherer wirken. Zusätzlich schwächen Muskelabbau und eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit die Stabilität. Das Zusammenspiel all dieser Veränderungen erklärt, warum ältere Menschen häufiger stürzen und gezielt vorbeugen sollten. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.





Welche Aktivitäten und Gewohnheiten stärken nachweislich das Gedächtnis?

1. Tanzen, Sprachenlernen und kreative Tätigkeiten.
2. Gesellschaftsspiele, Sudoku und Kreuzworträtsel.
3. Übermässiger Alkohol- und Fleischkonsum.

Abwechslungsreiche Hobbys wie Tanzen, Lesen, Musizieren oder Sprachenlernen fördern die Vernetzung

der Nervenzellen im Gehirn. Auch Spiele und Rätsel regen die geistige Aktivität an und trainieren Gedächtnis sowie Aufmerksamkeit. Soziale Kontakte spielen ebenfalls eine wichtige Rolle, da Kommunikation das Gehirn herausfordert. Übermässiger Konsum von Alkohol oder rotem Fleisch wirkt sich dagegen eher negativ auf die Gehirngesundheit aus. Besonders wirksam ist eine Kombination aus geistiger, körperlicher und sozialer Aktivität. Antworten 1 und 2 sind richtig.

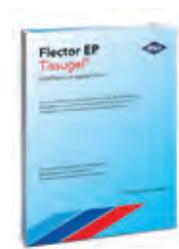
Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 12 Stunden.

www.flector.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scairollo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation



Illustration: Rudzhan/stock.adobe.com

Welche Faktoren unterstützen ein gutes Gedächtnis im Alter?

1. **Regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung.**
2. **Mentale Herausforderungen wie neue Hobbys, Lernen oder Rätsel.**
3. **Ausreichend Schlaf und Verzicht auf Rauchen.**

Ein aktiver und gesunder Lebensstil stärkt die Gehirnleistung: Bewegung fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel im Hirn, gesunde Ernährung liefert wichtige Nährstoffe. Neue geistige Herausforderungen wie Sprachen lernen, Tanzen, Musizieren oder abwechslungsreiche Rätsel halten die kognitiven Reserven auf Trab. Ausreichend Schlaf unterstützt die Regeneration und das Gedächtnis, während der Verzicht auf Rauchen das Demenzrisiko deutlich senkt. Damit lässt sich die Vergesslichkeit im Alter zwar nicht komplett verhindern, aber entscheidend hinauszögern. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Gesund essen im Alter

Um von einer hohen Lebensqualität im Alter profitieren zu können, ist eine ausgewogene Ernährung essenziell. Denn eine Mangel- oder Fehlernährung kann für eine aktive und selbstständige Lebensführung verheerende Folgen haben.



TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter – wer wünscht sich das nicht? Doch gesund alt zu werden, ist leider keine Selbstverständlichkeit. Mit dem Alter verändert sich der Körper. Der Anteil des Körperfetts nimmt zu, fettfreies Gewebe wie Muskelmasse und Knochendichte nehmen ab. Besonders der Verlust von Muskelkraft ist dabei problematisch, geht dieser doch mit zunehmender Schwäche, eingeschränkter körperlicher Aktivität und

reduzierter Mobilität einher. Damit beginnt ein Teufelskreis: Wer nicht mehr gut zu Fuss ist, dem fällt das Einkaufen schwer. Weniger appetitanregende Bewegung an der frischen Luft, langsamere Stoffwechselforgänge, ein reduziertes Geschmacksempfinden und psychische Belastung wie Trauer oder Einsamkeit tragen zu einem verminderten Hungergefühl bei. Die Zubereitung von Mahlzeiten wird immer mehr zur Last und so liegt es auf der Hand: Die Muskelmasse nimmt weiter ab – und mit ihr die Selbstständigkeit.

Nährstoffreiche Lebensmittel

Durch den Rückgang der stoffwechselaktiven Muskulatur nimmt der Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper in Ruhe zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen braucht, ab. Die reduzierte körperliche Aktivität senkt zudem auch den Energieverbrauch, der über den Grundumsatz hinausgeht. Während der Kalorienbedarf in diesem Lebensabschnitt insgesamt abnimmt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich. Um dem gerecht zu werden, ist die Wahl von besonders nährstoffreichen Lebensmitteln wichtig. Dazu eignen sich beispielsweise Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und fettarmer Fisch. Damit die Nährstoffe bei der Lagerung und Zubereitung möglichst erhalten bleiben, soll auf kurze Kochzeiten, wenig Kochwasser sowie das Vermeiden von wiederholtem Aufwärmen oder langem Warmhalten geachtet werden.

Mit mehr Proteinen zu stärkeren Muskeln

Verhindern lässt sich der Muskelabbau als natürlicher Teil des Alterungsprozesses leider nicht. Mit einer erhöhten Proteinzufuhr kann dem Verlust an Muskelmasse jedoch entgegengewirkt werden. Aus diesem Grund benötigen wir im Alter rund einen Viertel mehr Proteine als in jüngeren Jahren. Die empfohlene Menge beträgt somit ein Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Weil Proteine sehr sättigend sind, ist es wichtig, die Proteinzufuhr über den gesamten Tag zu verteilen. So enthält optimalerweise jede der drei Hauptmahlzeiten etwa 20 Gramm Proteine. Besonders proteinreich sind tierische Lebensmittel wie

Gesundes Gewicht im Alter

Zur Bewertung des Körpergewichts gilt der BMI als Orientierungshilfe (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körperlänge in Metern im Quadrat). Während in jüngeren Jahren ein BMI von 20 bis 25 kg/m² als optimal gilt, darf es im Alter ein wenig mehr sein: Ab 65 Jahren scheint ein etwas höherer BMI von 24 bis 29 kg/m² bessere gesundheitliche Prognosen zu haben. Im Alter ist es deshalb besonders wichtig, ein sinkendes Körpergewicht frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Eine bereits erfolgte ungewollte Gewichtsabnahme sollte ärztlich abgeklärt werden. Übrigens: Das Körpergewicht allein sagt noch nichts über die Qualität der Ernährung aus. Aufgrund einer einseitigen Ernährungsweise kann auch bei übergewichtigen Personen eine Mangelernährung vorliegen.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sowie pflanzliche Nahrungsmittel wie zum Beispiel Tofu, Seitan und Quorn. Auch Hülsenfrüchte, Getreide, Samen und Nüsse enthalten hochwertiges Protein. Um die Muskulatur zu stärken, ist es ausserdem wichtig, die Proteinzufuhr mit regelmässiger körperlicher Aktivität zu kombinieren.

Appetit auf genussvolles Essen

Verminderter Appetit, ein reduziertes Geschmackempfinden, Kau- oder Schluckbeschwerden und Verdauungsstörungen können die Nahrungszufuhr erheblich einschränken. Dabei wirkt sich eine unzureichende Ernährung gerade im Alter beträchtlich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Massnahmen kann dem Gegensteuer gegeben werden. So helfen ein Spaziergang vor den Mahlzeiten



Essen soll im Alter nicht nur nähren, sondern auch Freude bereiten.

Während der Kalorienbedarf im Alter insgesamt abnimmt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich.

ten und das gute Durchlüften der Essräume dem Hungergefühl auf die Sprünge. Bitterstoffe wie Enzian, Löwenzahn und Wermut regen die Speichel- und Magensaftsekretion an und unterstützen bei Appetitlosigkeit. Da das Sättigungsgefühl im Alter rascher eintritt, wird auf üppige, voluminöse Mahlzeiten besser verzichtet und mehreren kleineren (Zwischen-)Mahlzeiten den Vorrang gegeben. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Liter pro Tag ist zu achten. Um das Sättigungsgefühl nicht zusätzlich zu verstärken, soll vor allem nach oder zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Mit Kräutern und Gewürzen werden Nahrungsmittel wieder etwas interessanter und wirken dem



Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter.

reduzierten Geschmacksempfinden entgegen. Letztlich muss auch das Ambiente stimmen: Ein schön gedeckter Esstisch am besten in Gesellschaft hilft, dass Essen ein genussvolles Erlebnis bleibt. <

CATHARINA BÜHLMANN ist Apothekerin und als klinische Pharmazeutin in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel tätig. In dieser Rolle berät sie den Arzt- und Pflegedienst zu Fragen rund um die Arzneimitteltherapie der stationären Patienten.

NEU

CHRISANA
Die Natur in Aktion

chrisana.ch

Lactrase[®] bei Laktose-Intoleranz

- das erfolgreiche Lactase-Enzym zum Spalten von Milchzucker in Milchprodukten
- bis zu 18000 FCC pro Tablette
- die Nr. 1 in Deutschland



Blasenschwäche – kein Tabuthema

Die Ursachen für eine Blasenschwäche sind vielfältig. Zum Glück gibt es verschiedene Möglichkeiten, um unser intimes Organ zu stärken. Finden Sie heraus, was für Sie passt!

TEXT: MONIKA LENZER

Rund 500 000 Personen leiden in der Schweiz an Blasenschwäche, wobei ältere Menschen häufiger betroffen sind. Nach der Geburt kann es passieren, dass die beanspruchte Beckenbodenmuskulatur den Schliessmuskel der Harnröhre nicht mehr so stark unterstützen kann wie zuvor. Ältere Frauen werden manchmal in den Wechseljahren mit dem Thema Harninkontinenz konfrontiert. Durch den sinkenden Östrogenspiegel können nämlich das

Bindegewebe und Muskeln im Harntrakt geschwächt werden. Doch auch Männer können von dieser Problematik betroffen werden. Bei ihnen ist oftmals der Grund, dass die Prostata mit dem Alter grösser wird und dann auf die Harnröhre drückt.

Verschiedene Formen

Bei der **Belastungsinkontinenz** können mechanische Belastungen wie starkes Lachen, Heben von schweren Gegenständen oder Husten einen plötzlichen Urinabgang auslösen.

Bei der **Dranginkontinenz** kann sich die überaktive oder überempfindliche Blase unkontrolliert zusammenziehen und einen plötzlichen Harndrang verursachen – Betroffene halten ständig Ausschau nach einer Toilette für den Fall der Fälle. Bei der **Überlaufinkontinenz** blockiert ein Hindernis oder eine Nervenschädigung das Organ, sodass es sich nicht vollständig entleeren kann. Die Patienten verlieren ohne Vorwarnung öfter kleine Urinmengen aus der vollgefüllten Blase, wobei sie keinen Harndrang verspüren.

Kraft aus der Natur

Kürbiskerne werden traditionell bei leichter Blasenschwäche und Prostatavergrößerung eingesetzt. Es werden allerdings nicht gewöhnliche Speisekürbisse aus dem Supermarkt verwendet, sondern es handelt sich um spezielle Arzneikürbisse: *Cucurbita pepo* L. convar. *citrullina* var. *styriaca*. Die einjährige Pflanze wurde von den spanischen Eroberern aus Mexiko und Texas nach Europa mitgebracht, wo sie erstmals 1523 von dem Botaniker Leonhart Fuchs (1501–1566) in seinem Kräuterbuch beschrieben wurde. Die mittlere Tagesdosis beträgt zehn Gramm Kerne.

Medikamente im Fokus

Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt zu sprechen, wenn Sie mit sanften Mitteln keinen Erfolg haben. Bei einem Östrogenmangel in den Wechseljahren kann beispielsweise ein Hormonpräparat in Form einer Vaginalsalbe oder -zäpfchen helfen. Bei Männern gibt es Arzneimittel (5-alpha-Reduktasehemmer), die die Grösse der Prostata positiv beeinflussen können. Oder bestimmte Wirkstoffe (alpha-1-Blocker) entspannen die glatten Muskelzellen in der Prostata, wodurch sich der Harnabfluss verbessert.

Speziell für die Behandlung der Inkontinenz gibt es eine Reihe von Anticholinergika, die die glatte Blasenmuskulatur entspannen und oft bei Dranginkontinenz eingesetzt werden. Häufige Nebenwirkungen können Mundtrockenheit und Verstopfung sein. Neuere Wirkstoffe aus dieser Gruppe oder spezielle Darreichungsformen wie Pflaster können aber helfen, diese Beschwerden zu minimieren.

Ein starker Beckenboden ist die beste Stütze für eine gesunde Blase.

FEMANNOSE[®] N

FEMANNOSE[®] N
DIRECT-STICKS

NEU

Zum Erhalt u.a. einer normalen **Blasenschleimhaut** und Unterstützung der normalen Funktion des **Immunsystems***



- Direkt, schnell und diskret im Mund löslich
- Sehr gute Verträglichkeit
- Fruchtiger Geschmack

* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch



Einnahme überall und jederzeit

Nahrungsergänzungsmittel

Starker Beckenboden

Auf jeden Fall ist es hilfreich, den Beckenboden mit gezieltem Training zu stärken. Am besten werden die Übungen in den Alltag eingebaut und mehrmals täglich durchgeführt. In Ihrer Nähe gibt es bestimmt Kurse, wo Sie die passenden Übungen erlernen können. Ausserdem ist es schön, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Es gibt übrigens auch Vaginalkugeln, mit denen Frauen zusätzlich trainieren können.

Noch ein Geheimtipp für den Notfall: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und fahren Sie mit dem Fussknöchel mit konstantem Druck am Schienbein des anderen Beins entlang. Der sensorische Reiz kann helfen, den Harndrang zu mindern.

Falls doch zwischendurch etwas daneben geht, gibt es spezielle Inkontenzprodukte wie Slipeinlagen und Einweghöschen, die sehr saugfähig sind und Gerüche gut einschliessen.

Zögern Sie nicht, offen über dieses Thema zu sprechen. Die richtigen Massnahmen können Ihre Lebensqualität enorm steigern, damit das Leben wieder Spass macht. <



Monika Lenzer

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



Zehn Gramm Arzneikürbis-Kerne täglich können die Blase und Prostata unterstützen.

parodontosan® Spüllösung

Antiseptikum für die Erkrankungen der Mundhöhle und für die Mundhygiene. Die Spüllösung enthält 0,05% Chlorhexidin, das eine breite antimikrobielle Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze besitzt, sowie pflanzliche Bestandteile mit leicht zusammenziehender Wirkung, welche die Abschwellung des entzündeten Zahnfleisches und den Schutz freiliegender Zahnhälse bewirken.

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

**Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch**



Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. FEMANNOSE® N wirkt schnell in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

Medizinprodukt CE 0426

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**Melisana AG
8004 Zürich
www.femannose.ch**



Gar nicht wahr!

Nihilartikel bezeichnen frei erfundene Einträge und diese sind in allen grossen Lexika zu finden. In der Brockhaus-Enzyklopädie wird die «ausschliesslich an Menschen saugende gemeine Steuerzecke» aufgeführt. Im Historischen Wörterbuch der Rhetorik ist der sogenannte «Retograph» als Urmutter der elektronischen Notizbücher aus der Antike eingetragen. Alles pure Fantasie der Verfasser.



Heute schon gelacht?

Lachen ist eine der ersten Formen der Kommunikation. Babys lachen bereits mit 17 Tagen. Kinder lachen bis zu 400-mal pro Tag – Erwachsene nur noch etwa 15-mal. Wenn ein Mensch lacht, werden in der Gesichtsregion 17 und am ganzen Körper 80 Muskeln genutzt. Laut Studie der Vanderbilt University werden bis zu 40 Kalorien verbrannt, wenn man zehn bis 15 Minuten am Tag lacht.



Tonnenschwere Wolken

Der trockenste Ort der Welt ist nicht die Wüste. Es sind die McMurdo-Trockentäler in der Antarktis mit einem durchschnittlichen Jahresniederschlag von zwei Millimetern. Eine Wolke kann Millionen Tonnen wiegen dank des Wasserdampfs, den sie in sich trägt. Ein Blitz erreicht kurzzeitig die Temperatur von 30 000 Grad Celsius und ist somit heisser als die Oberflächentemperatur der Sonne (5500 Grad Celsius).



Wütende Göttin

Gemäss griechischer Mythologie entstand der Herbst, weil Persephone, die Tochter von Demeter (griechische Göttin der Fruchtbarkeit und Ernte), vom Unterwelt-Gott Hades entführt wurde. Demeter war darüber so traurig und wütend, dass sie von den Bäumen die Blätter fallen, die Felder austrocknen und die Blumen in den Gärten verschwinden liess.

Wertvolles Laub

Da ein Baum im Winter kaum Flüssigkeit durch den Boden aufnehmen kann, wirft er seine Blätter ab. Das Laub dient Pflanzen und Tieren als Schutz vor kalten Temperaturen. Eine Laubdecke auf Beeten mit Gemüse oder Stauden schützt die Wurzeln vor Frost und versorgt die Erde mit Nährstoffen. Auch Beerensträucher wachsen im Frühjahr besser, wenn sie im Winter durch Laub geschützt werden.



Herbst-Genüsse

Es gibt viele Möglichkeiten, den Herbst zu geniessen. Hier ein paar Vorschläge: Beim Spaziergang im Wald bunte Blätter, Kastanien und Tannenzapfen sammeln und damit eine Herbstdeko basteln. Tolle Pilzfotos schiessen – oder direkt Pilze und Nüsse sammeln. Ein Maislabyrinth oder eine Kürbisausstellung besuchen. Sich mit einem selbstgemachten Pumpkin Spice Latte verwöhnen.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com, fizkes/stock.adobe.com, Maksim Shebeko/stock.adobe.com, martacobos/stock.adobe.com, Soho A studio/stoc.adobe.com, ira_kalinicheva/stock.adobe.com



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 31. Oktober 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 Coop-Gutscheinen
im Wert von 100 Franken.**

pflanzl. Beruhigungsmittel	Offerte	Teil der Kette	Nachlassempfängerin	sportl. Wettkämpfer	Abk.: Nettoregister- tonne	defekt, zerstört	Vorn. v. Sängerin Assia †	Kräutze	veränderte Lebensmittel	ital.: zwei	Hauptschlagadern
		7				tradit. indische Heilkunst				10	
Zch. f. Nickel		Überbleibsel Mz.	kurze Ausflüge				5	unverletzt	schweiz. Sänger (Patrick)		
zubereitete Speise				3		Agavenblatt-faser		Unterstützer			
	8		erst			Strohunterlage			modern, populär	frz.: mir, mich	
Ansprachen		Erzengel	oberster Punkt am Himmel	1				Sprachvarianten			
ökon.: Ergebnis (engl.)						süd-korean. Hptst.	blind machen			4	
			US-Bundesstaat		Abk. f. e. Wochentag						
frz.: sein	geschäftiges Gewimmel	kurzes, tiefes Wildbachtal									
Vogel, Aasfresser	9				wertvolles Metall			Staatsangestellte			
		Computerdateien (engl.)	engl. Gaststätte								
fossiler Brennstoff	gerichtl. Gegenstände		2								
Hochschulen (Kw.)				frz.: Alter		Eidg. Finanzdepartement					
Antidot	engl.: gehen	Luft der Lunge									
							6				
Lotterieschein			dt. Autor † 1995 (Michael)								



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

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

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der September-Ausgabe lautet:

SCHWANGERSCHAFT

Sie fragen, wir antworten

«Mein Hausarzt sagte mir neulich, dass ich wohl unter einer leichten Prostatahyperplasie leide. Was genau muss ich mir darunter vorstellen?»

Apothekerin: «Eine Prostatavergrößerung oder benigne Prostatahyperplasie (BPH) ist eine Erkrankung, die gehäuft bei Männern ab etwa 50 Jahren auftritt. Die Prostata ist eine kleine Drüse, die sich unterhalb der Blase befindet und eine wichtige Rolle bei der Produktion der Samenflüssigkeit spielt. Mit zunehmendem Alter kann die Prostata wachsen und die Harnröhre, durch die der Urin aus der Blase abfließt, einengen.

Die Ursachen für eine Prostatavergrößerung sind noch nicht vollständig geklärt, jedoch spielen hormonelle Veränderungen im Alter wohl eine wichtige Rolle. Es handelt sich um eine sehr häufige Erkrankung, die nicht immer Beschwerden

verursacht, aber bei manchen Männern die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

Die Symptome einer vergrößerten Prostata sind vielfältig und entwickeln sich allmählich. Typische Anzeichen sind ein schwacher oder unterbrochener Harnstrahl, das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können, häufiges Wasserlassen, vor allem nachts, plötzlicher Harndrang und manchmal auch Schmerzen beim Wasserlassen.

Die Behandlung hängt vom Schweregrad der Symptome ab. Bei leichten Beschwerden helfen oft pflanzliche Medikamente. Bei stärkeren Symptomen werden meist Medikamente eingesetzt, die die Muskeln in der Prostata und Blase entspannen, sodass das Wasserlassen erleichtert wird. Andere Medikamente können das Wachstum der Prostata verlangsamen oder sogar stoppen.» <

Beratung
und Betreuung
ihre-apotheke.ch



Prostagutt®-F

Bei Prostatabeschwerden
mit Harnentleerungsstörungen

Schon wieder Harndrang?



Prostagutt®-F

- Reduziert den nächtlichen Harndrang
- Verbessert den Harnabfluss
- Rezeptfrei

Pflanzliche Kombination
aus Sägepalmfrucht- und
Brennnesselwurzel-Extrakt





Nie zu alt für den Durchblick.

Profitieren Sie von einer persönlichen Beratung und sichern Sie sich einen **50-Franken-Gutschein** für einen der 100 Dynoptic Partner Ihrer Wahl.

Wir beraten Sie individuell zu Ihrer optimalen Krankenversicherungslösung, klar, verständlich und ohne Zeitdruck.

Ihre Vorteile:

- Persönliche Beratung
- Klare Informationen statt Fachjargon
- Massgeschneiderte Lösungen für Ihre Bedürfnisse

Jetzt Termin vereinbaren und Angebot* nutzen.

Richtig gut versichert.
sympany

* Anspruch auf den Gutschein besteht nach erfolgter Beratung für eine neue Grund- und Zusatzversicherung.