

Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheke

Ausgabe März 03/2026 – CHF 5.20

Wechseljahre
Wenn Hormone
sich ändern

Gedächtnis
Wie es funktioniert
und fit bleibt

Heuschnupfen

Wenn der Frühling in der Nase kitzelt



Emma Willis
im Interview



Muskelbeschwerden?

→ *Selomida hilft!*

- Verspannungen
- Muskelkater
- Muskelkrämpfe



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

3 – März 2026

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:

Budimir Jevtic/stock.adobe.com,
Belathee



4



12



36

Titelthema

4 Symptome der Wechseljahre

Gesundheit

- 8 Heuschnupfen: wenn der Frühling in der Nase kitzelt
- 12 Fit im Kopf: Wie unser Gedächtnis funktioniert – und wie wir es stärken
- 16 Themenserie Herz: Kennen Sie die Herzgruppen?
- 26 Darmgesundheit: Ballaststoffe
- 30 Serie Tibetische Medizin: das Wissen vom Heilen
- 32 Testen Sie Ihr Wissen: Hautgesundheit
- 36 Zeigt her eure Füße...

Persönlichkeiten

- 18 Emma Willis über die Demenz-Krankheit ihres Mannes

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: Was ist ein Heuschnupfen?
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 38 Ganzheitliche Behandlung in der Apotheke
- 43 Rat aus der Apotheke: Rückenschmerzen

Informelles

- 3 Impressum
- 20 Produkttipps
- 33 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie
unsere Website!
astrea-apotheke.ch

Die nächste Ausgabe liegt ab
dem 1. April 2026 in
Ihrer Apotheke für
Sie bereit.



Symptome der Wechseljahre

Drei von vier Frauen sind in den Wechseljahren von Beschwerden betroffen, die die Lebensqualität einschränken können.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Ein unregelmässiger Zyklus ist meist das erste Anzeichen für die Wechseljahre, die bei den meisten Frauen zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr beginnen und circa acht Jahre andauern können. Manche Frauen bluten nun stärker oder länger, andere weniger stark oder kürzer als sonst. Zudem werden die Abstände zwischen den Blutungen unregelmässig. Dafür verantwortlich ist die Abnahme der Produktion verschiedener Hormone, vor allem des Östrogens. Im Durchschnitt haben Frauen in der Schweiz ihre letzte Monatsblutung, die in der Fachsprache Menopause genannt wird, im 52. Lebensjahr. Manche Frauen haben ihre letzte Periode aber deutlich später, einige deutlich früher. Tritt die letzte Blutung vor dem 40. Lebensjahr ein, spricht man von vorzeitiger Menopause. Nach der letzten Monatsblutung ist eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg nicht mehr möglich.

Während manche Frauen kaum Beschwerden in den Wechseljahren haben, leiden andere an mehreren Symptomen gleichzeitig. Zu den häufigsten zählen:

Hitzewallungen und Nachtschweiss

Die Veränderungen im Hormonhaushalt in den Wechseljahren irritieren das Temperaturregulationszentrum im Gehirn. In der Folge leiden viele Frauen an Hitzewallungen und Schweissausbrüchen in der Nacht. Sie verspüren plötzlich Hitze im Ober-



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.

Blasenentzündungen

Von Blasenentzündungen sind neben jüngeren, sexuell aktiven Frauen auch viele Frauen nach der Menopause betroffen. Im Vergleich zu jüngeren Frauen haben ältere meist weniger starke Symptome. Sie melden sich bei der Ärztin oder dem Arzt, wenn der Urin auffällig riecht, sie häufiger zur Toilette müssen und einen verstärkten Drang verspüren beziehungsweise ungewollten Urinabgang bemerken. Ältere Patientinnen haben beim Wasserlösen oft keine Schmerzen. Bakterien im Urin müssen dann behandelt werden, wenn Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen in der Nierengegend auftreten und der Allgemeinzustand stark reduziert ist. Bei unkomplizierten Blasenentzündungen braucht es häufig keine Antibiotikatherapie. Eine Behandlung ist mit D-Mannose, Extrakten aus Bärentraubenblättern, Rosmarin, Liebstöckel, Tausendgüldenkräut, Ingwer, Sanddorn, Kapuzinerkresse oder mit Schüsslersalzen möglich.

körper und Gesicht, erröten, schwitzen stark und frösteln danach. Hitzewallungen, die zwischen 30 Sekunden und zehn Minuten dauern, können mehrmals pro Stunde, einige Male am Tag oder nur ein- oder zweimal pro Woche auftreten.

Schlafstörungen

Die Hälfte der Frauen in den Wechseljahren leidet an Schlafstörungen. Sie schlafen nicht mehr so tief oder wachen nachts häufig auf, zum Beispiel auch aufgrund von Schweissausbrüchen. Morgens fühlen sie sich nicht erholt.

Konzentrationsprobleme

Schlafstörungen können dazu führen, dass sich Frauen weniger leistungsfähig fühlen und sich schlechter konzentrieren können. Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit.

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



Stimmungsschwankungen

In den Wechseljahren treten Stimmungsschwankungen häufig auf. Manche Frauen sind leichter reizbar oder empfindlicher als sonst, andere leiden an depressiven Verstimmungen oder Ängsten. Die Veränderungen des Hormonhaushalts können den Serotonin- und Noradrenalin-Spiegel beeinflussen, die eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Depressionen spielen.

Scheidentrockenheit

Der Rückgang der Östrogenproduktion lässt bei vielen Frauen die Vaginalschleimhaut austrocknen, was Juckreiz und Brennen verursachen kann. Scheidentrockenheit erhöht das Risiko für Pilzerkrankungen und Blasenentzündungen.

Verminderte Libido

Scheidentrockenheit kann dazu führen, dass Geschlechtsverkehr als schmerzhaft empfunden wird, was die Libido senkt.

Gewichtszunahme

In den Wechseljahren haben viele Frauen Gewichtsprobleme. Dafür verantwortlich sind Veränderungen des Hormonhaushalts, der Verdauung und des Lebensstils.

Gelenk- und Muskelschmerzen

In den Wechseljahren treten Gelenk- und Muskelschmerzen häufig auf. Eine Gewichtszunahme belastet die Gelenke. Ein Östrogenmangel erhöht die Entzündungsneigung von Gelenken und Muskeln, was zu Schmerzen führt. Zudem nimmt die Muskelmasse in den Wechseljahren ab.



Krafttraining regt den Knochenaufbau an und stabilisiert Muskeln und Gelenke.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

In den Wechseljahren kann die Apotheke gezielt unterstützen:

- > Pflanzliche Präparate wie Cimicifuga lindern Hitzewallungen, Nachtschweiß und leichte Stimmungsschwankungen.
- > Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker berät Sie zu geeigneten Mitteln und Präparaten, die helfen, das Scheidenmilieu zu regulieren.
- > Spezielle pflanzliche oder homöopathische Mittel helfen bei stärkeren Stimmungsschwankungen.
- > Blasenentzündungen lassen sich mit D-Mannose oder pflanzlichen Extrakten vorbeugen und behandeln.



Ihr Apothekenteam berät Sie individuell zu passenden Mitteln und Therapien.

Osteoporose

Der Rückgang des Östrogens beeinträchtigt die Knochendichte und erhöht das Risiko für Osteoporose. Eine Knochendichtemessung gibt Aufschluss über den Knochenzustand.

Hilfe bei Wechseljahrsbeschwerden

Einige Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können sich durch die Einnahme pflanzlicher Mittel (zum Beispiel Cimicifuga) verbessern. Auch Sport verbessert diese Beschwerden und schützt in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung vor einer Gewichtszunahme. Krafttraining ist eine der wirksamsten nicht-medikamentösen Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose. Es regt den Knochenaufbau an und stabilisiert Muskeln und Gelenke.

Bei Scheidentrockenheit können feuchtigkeitsspendende Cremes oder Präparate mit Milchsäurebakterien Linderung verschaffen. Helfen diese Massnahmen nicht ausreichend, verbessern lokal anwendbare, östrogenhaltige Präparate das Scheidenmilieu.

Die Hormontherapie ist die effektivste Methode zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden. Für Frauen mit Gebärmutter eignet sich eine Kombination aus Östrogen und Gestagen. Letzteres verhindert ein unkontrolliertes Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut. Frauen nach Gebärmutterentfernung werden reine Östrogenpräparate empfohlen. Da die Hormontherapie gewisse Risiken birgt, müssen die Vor- und Nachteile immer individuell beurteilt werden. <

Bleib Du.

Die pflanzlichen Begleiter für die Frau.



zeller wechseljahre/forte

Bei Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahresbeschwerden.



prefemin®

Bei PMS-Symptomen sowie menstruellen Zyklusstörungen.



Heuschnupfen: wenn der Frühling in der Nase kitzelt

Frühling liegt in der Luft – und mit ihm feiner Blütenstaub. Während die einen die warme Jahreszeit geniessen, reagieren andere mit laufender Nase, juckenden Augen oder Niesattacken. Pollen können den Alltag stark beeinträchtigen und verdienen mehr Aufmerksamkeit, als man ihnen oft schenkt.

TEXT: REDAKTION

Mit dem Erwachen der Natur beginnt für viele Menschen eine beschwerliche Zeit: Niesanfälle, tränende Augen oder eine verstopfte Nase gehören zum Alltag vieler Allergiebetroffener. Was landläufig als lästige Frühlingserscheinung gilt, ist aus medizinischer Sicht eine ernstzunehmende immunologische Reaktion, die gezielte Abklärung und Behandlung verlangt.

Was bei einer Pollenallergie im Körper geschieht

Allergien entstehen durch eine Überreaktion des Immunsystems. Eigentlich harmlose Eiweissstoffe aus Pollen werden fälschlicherweise als Bedrohung eingestuft. Bei erneutem Kontakt schüttet der Kör-

per Botenstoffe wie Histamin aus, die Entzündungsreaktionen in Nase, Augen und Atemwegen auslösen. Besonders häufig reagieren Betroffene auf Gräserpollen sowie auf Pollen von Birke, Esche, Hasel, Erle oder Beifuss. Nur etwa 20 Pflanzenarten sind hierzulande wirklich relevant.

Rund jede fünfte Person in der Schweiz leidet heute an Heuschnupfen – vor hundert Jahren war das eine Seltenheit. Neben genetischer Veranlagung spielen Lebensstil und Umwelt eine Rolle: hohe Hygienestandards, veränderte Ernährung oder fehlende «natürliche Trainingsreize» für das Immunsystem begünstigen allergische Reaktionen. Erste Symptome zeigen sich oft schon im Kindesalter, können aber auch erst im hohen Erwachsenenalter auftreten.

Weniger schmollen
wegen Pollen



| Zur Linderung von Heuschnupfen-Symptomen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan AG, T&S Eye Care Management AG

Similasan



Juckende Augen und Niesen gehören für viele zum Frühling. Pollen sind die unsichtbaren Verursacher.

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

MIT ENTZÜNDLICHER ODER
ALLERGISCHER SYMPTOMATIK.

HYLO®

IN DEINER
APOTHEKE
ODER
DROGERIE



HYLO DUAL®
Befeuchtung bei leichten bis mittel-
schweren Formen des Trockenen
Auges **mit allergischer Symptomatik.**



HYLO DUAL INTENSE®
Intensive Befeuchtung bei mittleren bis
schweren Formen des Trockenen
Auges **mit entzündlicher Symptomatik.**

URSAPHARM

Symptome erkennen und richtig reagieren

Typische Beschwerden sind Niesanfälle, laufende oder verstopfte Nase, juckende Augen, Gaumen und Ohren sowie tränende Augen. Bei starker Belastung kann es zu Atemnot kommen. Unbehandelte Allergien können sich verschlimmern – Fachpersonen sprechen vom «Etagenwechsel», wenn die Beschwerden von den oberen Atemwegen in die Lunge wandern und allergisches Asthma entsteht.

Eine sorgfältige Beobachtung ist wichtig: Treten die Symptome vor allem draussen auf? Sind sie saisonal begrenzt? Hauttests (Pricktest) oder Blutuntersuchungen auf spezifische Antikörper helfen, die auslösenden Pollen zu erkennen. Ergänzend bieten viele Apotheken den AllergieCheck an, mit dem die häufigsten Atemwegsallergene unkompliziert getestet werden können.

**Wer seine Allergene
kennt, gewinnt
Lebensqualität zurück.**

Ein AllergieCheck in der Apotheke liefert schnell Klarheit über die häufigsten Auslöser.

Behandlungsmöglichkeiten im Überblick

Zur Linderung der Beschwerden stehen Antihistaminika als Tabletten, Nasenspray oder Augentropfen bereit. Kortisonhaltige Präparate wirken zusätzlich entzündungshemmend. Entscheidend ist der rechtzeitige Einsatz – am besten schon vor Beginn des Pollenflugs. Unterstützend helfen einfache Massnahmen: Pollengitter an Fenstern, kurzes Stosslüften, Wäsche in Innenräumen trocknen oder Haare vor dem Schlafengehen waschen.

Fachstellen beobachten zudem, dass Blühzeiten einzelner Pflanzen verschoben sind und Pollensaisons teilweise länger dauern. Für Allergiebetreffene bedeutet das: aufmerksam bleiben, Therapien bei Bedarf anpassen und den aktuellen Pollenflugkalender beachten.

Wer besonders stark unter Pollen leidet, kann mit der Desensibilisierung, fachlich allergenspezifische Immuntherapie genannt, langfristig Erleichterung finden. Dabei wird der Körper nach und nach an das Allergen gewöhnt, die Abwehrreaktionen nehmen ab und die Symptome werden spürbar milder. Die Behandlung erfolgt über Tabletten oder Spritzen und erstreckt sich über mehrere Jahre, oft beginnend ausserhalb der Pollensaison. Viele Betroffene berichten, dass sie danach die Frühlingstage wieder entspannt geniessen können.



Tipps für den Alltag

- > Pollengitter anbringen
- > Wäsche drinnen trocknen
- > Luftreiniger reduzieren Pollen in Innenräumen
- > Sonnenbrille, um die Augen zu schützen
- > Haare vor dem Schlafen waschen
- > AllergieCheck in der Apotheke für schnelle Gewissheit

Ihre Apotheke als kompetente Anlaufstelle

Ob Abklärung, Beratung oder Unterstützung bei Medikamenten: Apotheken sind oft der erste Ansprechpartner bei Allergien. Wer seine Auslöser kennt und frühzeitig handelt, kann den Frühling wieder entspannt erleben – ohne Niesen, juckende Augen oder verstopfte Nase. <

Foto: Yakov/stock.adobe.com

HerbAllerg – Homöopathische Heuschnupfentropfen

Saxer Lücke

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



HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

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

Fit im Kopf: Wie unser Gedächtnis funktioniert – und wie wir es stärken

Unser Gedächtnis ist ein biologisches Hochleistungsarchiv, das sich noch bis ins hohe Alter an neue Herausforderungen anpassen kann. Dieser Artikel verrät, was wir selbst tun können, um unsere Merkfähigkeit zu stärken.



TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Die meisten Menschen kennen ihr Gedächtnis als solide Sammelstelle für 1. peinliche Momente im Leben und erst 2. für wichtige Termine. Hinter diesem Erinnerungsvermögen steht ein hochkomplexes biologisches System, das uns ermöglicht, Wissen aufzubauen, Erfahrungen zu speichern und damit unseren (häufig hektischen) Alltag halbwegs elegant zu navigieren. Die Basis sind rund 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn, die ununterbrochen elektrische und chemische Signale austauschen.

Erinnerungen: von ultrakurz bis lebenslang

Grundsätzlich funktioniert das Gedächtnis durch die Fähigkeit des Gehirns, Verbindungen zwischen diesen Nervenzellen zu stärken oder neu zu bilden, von wenig benutzten «Trampelpfaden» bis zu «Autobahnen»: Ein klassischer Trampelpfad wäre der PIN-Code, den man einmal im Jahr

Grauhäutige Gedächtniskünstler

Elefanten gelten als wahre Gedächtnis-Genies: Sie können sich Wege zu Wasserstellen über Jahrzehnte merken und erkennen Artgenossen auch nach sehr langer Zeit wieder. Aber nicht nur Artgenossen: Es wurde beobachtet, dass Elefantenherden regelmässig zu den Hütten bestimmter Wildhüter kommen, die sie einst geschützt beziehungsweise sie mit Futter, Wasser oder medizinisch versorgt hatten.



Bewegung, Schlaf und soziale Kontakte sind das beste Fitnessprogramm für den Kopf.

braucht und dann mit viel Mühe wieder aus dem Gedächtnis kramt; der Weg ins Büro ist dagegen als Autobahn abgespeichert. Das heisst also, je häufiger wir etwas üben oder wiederholen, desto stabiler wird diese Verbindung. Die Wissenschaft hat das Gedächtnis zudem in verschiedene Typen unterteilt:

- > Das Ultrakurzzeitgedächtnis speichert Sinnesindrücke für Sekunden (zum Beispiel sich einen Einmal-Code für eine Online-Anmeldung merken).
- > Das Kurzzeit-/Arbeitsgedächtnis hält Informationen für Minuten bereit.
- > Das Langzeitgedächtnis speichert auf lange Zeit Erlebnisse, Wissen und Fähigkeiten. Es unterteilt sich in episodisches (Erinnerungen), semantisches (Fakten) und prozedurales Gedächtnis (Bewegungsabläufe).

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Eine ausgewogene Ernährung mit Omega-3, Vitaminen und Antioxidantien unterstützt die Gehirnfunktion.

Unser Gedächtnis ist wie ein Muskel: Wer es trainiert, hält es stark.

Im Alter lässt das Gedächtnis bekanntermassen nach – allerdings bedeutet nicht jede Vergesslichkeit gleich automatisch die Diagnose «Demenz» (im Zweifelsfall lieber eine ärztliche Abklärung vornehmen lassen).

Alltagstauglich das Gedächtnis stärken

Jeder Mensch kann sein Gedächtnis beim Fit-Bleiben tatkräftig unterstützen. Zunächst einmal gilt der schöne Grundsatz «wiederholen, strukturieren, verknüpfen»:

Informationen bleiben besser haften, wenn sie wiederholt, gegliedert und mit Emotionen verbunden werden. Die körperliche Bewegung wiederum ist nicht nur für Gelenke das Schmieröl schlechthin, sondern auch für die Merkfähigkeit, denn dadurch wird die Durchblutung des Gehirns verbessert. Schlaf ist unerlässlich, in dieser Zeit werden Erinnerungen sortiert und aktualisiert. Soziale Kontakte sind ebenfalls ein Zaubertrunk, der nicht nur in einem kleinen Dorf in Gallien funktioniert: In Gesprächen nehmen wir Ton und Mimik des Gegenübers wahr, konzentrieren uns auf das Gesagte, erinnern uns an andere Gespräche, nützen unser Sprachvermögen – all das trainiert das Gehirn und ganz speziell das Gedächtnis.

Was noch? Immer wieder mal was Neues ausprobieren: ein anderes Rätsel lösen, einen neuen Nachhauseweg nehmen, vielleicht sogar eine Sprache, Aktivität oder ein Instrument erlernen – alles, was wir als geistige Herausforderung erleben, stärkt die sogenannte «neuronale Plastizität», also die Fähigkeit des Gehirns, sich neuen Gegebenheiten anzupassen: Nervenzellen knüpfen nun neue Kontakte, stärken oder schwächen bestehende Verbindungen und können sogar ganze Netzwerke umorganisieren.

Brainfood zeigt Wirkung

Omega-3 aus Fisch oder Nüssen unterstützt die Kommunikation der Nervenzellen; Beeren liefern antioxidativen Schutz, Vollkorn sorgt für stabile Energie, während grünes Gemüse wie Brokkoli oder Spinat wichtige B-Vitamine und Folsäure liefert. Kaffee ist – in vernünftigen Mengen – durchaus als Freund des Fokus zu bezeichnen. Noch ein abschliessender Tipp: Einige Arzneimittel können die Konzentration und damit das Gedächtnis beeinflussen. Ein kurzer Gang in die Apotheke kann hier Klarheit schaffen. <



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.

Für ein spürbar angenehmes Pflegeumfeld

Ein positives Raumklima ist ein wesentlicher Faktor für Wohlbefinden, Orientierung und Lebensqualität in der Altenpflege. Gerüche, die im Pflegealltag durch Inkontinenz, Wundversorgung oder stark beanspruchte Textilien entstehen, gehören zwar zur Realität, sie müssen jedoch nicht den Alltag prägen.



Professionelle Geruchsneutralisation bietet hier wirksame Unterstützung Die Produkte von Skyvell setzen dabei auf einen nachhaltigen Ansatz: Gerüche werden nicht überdeckt, sondern an ihrer Ursache neutralisiert. Möglich wird dies durch eine patentierte Wirkformel auf Basis natürlicher ätherischer Pflanzenöle in Kombination mit reinem Alpenwasser. Das Resultat ist eine dezente, unaufdringliche Frische, geeignet auch für sensible Pflegebereiche.

Im Alltag überzeugt Skyvell durch seine flexible Anwendung Sprays ermöglichen schnelle Hilfe bei akuten Geruchssituationen, Gele sorgen für kontinuierliche Frische in Bewohnerzimmern und Gemeinschaftsräumen, ergänzende Produkte unterstützen die Geruchsreduktion bei Textilien und Oberflächen.

Eine verlässliche Geruchsneutralisation trägt wesentlich zu einer angenehmen Atmosphäre bei. Sie unterstützt Pflegekräfte im Arbeitsalltag, egal, ob in der mobilen, stationären oder häuslichen Pflege, und leistet zugleich einen wichtigen Beitrag zum Erhalt von Würde, Wohlbefinden und einem respektvollen Miteinander in der Pflege.

Für mehr Informationen besuchen Sie uns unter www.skyvell.com



Kennen Sie die Herzgruppen?

Gerade Menschen mit einer Herzerkrankung sollen sich regelmässig bewegen, doch viele sind unsicher, was und wie viel sie sich zumuten dürfen. Herzgruppen bieten einen sicheren Rahmen und Trainingseinheiten nach Mass. Eine Herzgruppenleiterin erzählt.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Sandra Fuhrer ist Sporttherapeutin in der ambulanten kardialen Rehabilitation im Inselspital Bern. Nebenbei unterrichtet sie dort zwei Herzgruppen und beantwortet fachliche Fragen rund um die Herzgruppen für die Schweizerische Herzstiftung.

Frau Fuhrer, was genau ist eine Herzgruppe und welche Ziele verfolgt sie?

Herzgruppen bieten ein Bewegungsprogramm, welches genau auf Herzpatientinnen und -patienten zugeschnitten ist. Das Training findet regelmässig unter fachlicher Leitung statt. In einer Herzgruppe sollen sich die Teilnehmenden sicher aufgehoben fühlen und auch der Austausch untereinander soll nicht zu kurz kommen.

Welche Bedeutung hat regelmässige Bewegung für Menschen mit einer Herzerkrankung?

Zur Vorbeugung eines weiteren Ereignisses und damit sich die Krankheit

nicht verschlechtert, ist Bewegung zentral. Regelmässige Bewegung hat beispielsweise positive Effekte auf den Blutdruck, das Körpergewicht, den Blutzucker oder die Psyche. Wenn man diese Faktoren positiv beeinflusst, sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Welche Bewegungsformen eignen sich besonders gut?

Am wichtigsten ist, sich einen Sport auszusuchen, der zu einem passt, damit man möglichst lange und motiviert dabei bleibt. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Wandern, Velofahren, Schwimmen oder Langlaufen. Jedoch sollte man zusätzlich Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining in den Wochenplan einbauen. Dies kann in einer Herzgruppe, im Fitnesscenter oder draussen in der Natur stattfinden.

Welche positiven Veränderungen beobachten Sie durch das Training?

Vor allem bei älteren Teilnehmenden höre ich häufig, dass sie ihren Alltag wieder besser bewältigen können. Bei-

spielsweise fällt es ihnen leichter, die Einkäufe die Treppe hochzutragen. Das Training hat oft auch einen positiven Effekt auf die Psyche. Viele Betroffene sind nach einem Ereignis sehr verunsichert. Das Training in der Gruppe gibt ihnen wieder Sicherheit im Alltag, da sie gelernt haben, wie stark sie ihren Körper wieder belasten können.

Welche Rolle spielen Motivation und Gemeinschaft für den langfristigen Trainingserfolg?

Der soziale Faktor ist zentral in einer Herzgruppe. Die Leute kommen nicht nur fürs Training, sie besuchen die Gruppe auch, um sich untereinander auszutauschen oder Sorgen und Ängste zu teilen. Da alle ein ähnliches Ereignis erlebt haben, schweisst dies sehr zusammen.

Welche Voraussetzungen sollten Teilnehmende mitbringen, um von einer Herzgruppe optimal zu profitieren?

Optimal ist, wenn die Teilnehmenden vorher eine stationäre oder ambulante



Sandra Fuhrer
Sporttherapeutin im
Inselspital Bern.

Herzrehabilitation besucht haben. Sonst sollten sie unbedingt das Okay von ihrem Kardiologen oder Hausarzt einholen und gesundheitlich in einem stabilen Zustand sein. Oft werden Herzgruppen in verschiedenen Leistungsstufen angeboten, damit alle optimal profitieren können.

Viele Herzpatienten haben Angst vor körperlicher Belastung – wie nehmen Sie ihnen diese Sorge?

Die Bedenken verschwinden nach ein paar Wochen ganz von allein. Die Patienten und Patientinnen vertrauen uns Fachpersonen und mit jedem Training unter fachkundiger Leitung finden sie wieder mehr Vertrauen in den eigenen

Körper. Falls die Angst bleibt, empfehlen wir eine Beratung bei der Kardiopsychologin oder dem Psychologen.

Was hat Sie dazu motiviert, die Leitung einer Herzgruppe zu übernehmen?

Vor über 30 Jahren in meinem Sportstudium besuchten wir eine Klinik für Herzrehabilitation und ich war ganz begeistert. Als ehemalige Drogistin hat mich neben dem Sport auch immer die Medizin interessiert. In dieser Tätigkeit kann man perfekt beides vereinen. Herzpatienten sind meist sehr motiviert und möchten wirklich etwas in ihrem Leben verändern. Das motiviert wiederum uns Leiterinnen und Leiter, unser Bestes zu geben.

Was bedeutet Ihnen die Arbeit als Herzgruppenleiterin?

Ich habe das Gefühl, etwas Sinnvolles, Sinnstiftendes zu tun, und hoffe, dass

ich den Patienten und Patientinnen hilfreiche Inputs und Informationen auf den weiteren Weg mitgeben kann.

Gibt es ein Erlebnis mit Teilnehmenden, das Sie besonders berührt hat?

Ich glaube, da gibt es ganz viele! Ein Beispiel: Letztthin war eine ältere Dame krank und konnte nicht in die Herzrehabilitation kommen. Beim nächsten Training sagte sie: «Ich wäre letzte Woche so gerne gekommen, aber es ging wirklich nicht. Es hat mich so gereut und ich musste fast weinen, dass ich nicht ins Training kommen konnte.» Dann bekräftigte sie noch: «Das meine ich wirklich ernst.» <

Weitere Informationen zu Herzgruppen in Ihrer Nähe

www.swissheart.ch/herzgruppen

100 Pistenkilometer am Tag



**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie
Ihre Werte.
Blutdruck &
Cholesterin.

Jetzt zum Check anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung

«Bruce' Augen leuchten, wenn er seine Töchter sieht»

Emma Willis über die Demenzerkrankung ihres Mannes – Bruce Willis leidet an frontotemporaler Demenz (FTD), einer besonders schwerwiegenden Form der Krankheit. Im Interview spricht die Frau des Hollywoodstars offen darüber, was die Demenzerkrankung von Bruce Willis für sie und ihre Familie bedeutet.

INTERVIEW: KATJA TÖPFER



Wie geht es Ihrem Mann?

Er ist stabil, fühlt sich wohl und wird sehr geliebt. Er hat ein unglaubliches Pflorgeteam und seine Familie um sich herum. Wir konzentrieren uns auf die kleinen, schönen Momente wie Musik, Lachen und die Wärme des Zusammenseins. In unserem Zuhause ist sehr viel Liebe.

Wann haben Sie das erste Mal gemerkt, dass mit Ihrem Mann etwas nicht stimmt?

Ich kann nicht genau sagen, wann es losging. Da ist alles irgendwie grau. Irgendwann begann sich unsere Beziehung seltsam anzufühlen. Das waren leise, irritierende Anzeichen, die ich lange nicht deuten konnte. Da waren Gespräche, die ich anders in Erinnerung hatte als Bruce, und es schien auch häufiger zu Missverständnissen zu kommen. Manchmal dachte ich: «Ist er das jetzt wirklich? Tut er nur so?» Die Unstimmigkeiten waren subtil, wurden aber häufiger. Ich ärgerte mich häufig über Bruce. Gleichzeitig wusste ich, dass Bruce nichts wichtiger als seine Familie war.

Sie haben lange keine ärztliche Hilfe gesucht. Warum?

Was hätte ich einem Arzt erzählen sollen? Dass ich eine abstrakte, kaum greifbare Veränderung bei meinem Mann wahrgenommen hätte? Ich konnte das, was ich erlebte, nicht einmal für mich in Worte fassen. Wie sollte ich es jemand anderem erklären?

«Die Krankheit interessiert sich nicht dafür, dass mein Mann eine Hollywood-Ikone ist.»

Heute weiss ich aus Gesprächen mit anderen Betroffenen, dass viele Partner von FTD-Patienten ihre Sorgen jahrelang mit sich alleine herumtragen. Bei mir kam noch dazu, dass ich unbedingt Bruce' und unsere Privatsphäre schützen wollte. Ich hatte Angst vor den Meldungen in der Klatschpresse, wenn etwas von seinen Problemen an die Öffentlichkeit gelangt.

Das jahrelange Verheimlichen-Müssen, was hat das für Ihre Familie bedeutet?

Es bedeutete, dass unsere Töchter keine Freunde zum Spielen zu uns nach Hause einladen konnten. Ich habe andere Eltern nicht mehr auf einen Kaffee hereingebeten, damit sie nicht mitbekamen, was bei uns los war. Mein Mann und ich nahmen keine Einladungen mehr an. Es bedeutete Isolation, unser Leben wurde einsamer. Das erleben viele Betroffene. Demenz ist ein Stigma. Man spricht nicht gern darüber, will die Probleme verheimlichen, macht alle Sorgen mit sich selbst aus. Das ist hart.

2022 stand dann die Diagnose Frontotemporale Demenz (FTD) fest. Diese Form von Demenz ist besonders problematisch. Sie sagen, die Diagnose sei dennoch eine Erleichterung gewesen. Warum?

Ich wollte die Diagnose nicht hören, aber das Leben ist, wie es ist. Bruce war zum Zeitpunkt der Diagnose

schon schwer krank. Ich musste wissen, was los ist, um meine Familie und mich besser schützen zu können. Die irritierenden Symptome sind tückisch an dieser Krankheit. Denn die Diagnose FTD kommt bei vielen Erkrankten dadurch sehr spät, die Familien sind zu diesem Zeitpunkt häufig extrem belastet und brauchen Hilfe. Auch mir ging das so. Erst als ich wusste, was der Grund für Bruce' Probleme ist, war ich in der Lage, Unterstützung zu organisieren. Für Bruce, meine damals noch kleinen Kinder, für mich.

Hatten Sie denn schon vor der Diagnose die Vermutung, dass eine Demenzerkrankung hinter Bruce' Problemen stecken könnte?

Absolut nicht. Meine Vorstellung von Demenz waren Menschen mit Erinnerungsproblemen. Bruce verlor jedoch seine Sprache. Heute weiss ich, dass FTD bei Menschen unter 60 die häufigste Form von Demenz ist. Diese Menschen stehen in der Blüte ihres Lebens, sie wirken äusserlich gesund. Aber das täuscht. Sie verstehen nichts mehr, können nicht mehr sprechen, ihren Körper nicht mehr richtig benutzen, nicht mehr lesen. Menschen, die an FTD leiden, machen wirklich problematische Dinge und ihr Verhalten lässt sich für die Angehörigen nur sehr schwer erklären.

Sie beschreiben sich als Menschen, der Dinge gerne unter Kontrolle hat. FTD bedeutet das Gegenteil von Kontrolle. Wie hat Sie das verändert?

Ich bin da reingewachsen. Ich kann diese Krankheit nicht kontrollieren, wie ich so vieles im Leben nicht kontrollieren kann. Doch ich kann meine Taten und die Art, wie ich denke, kontrollieren, ich kann mir Unterstützung holen. Nachdem Bruce' Diagnose bekannt war, nahm ich Kontakt auf zu einer Expertin für Demenzpflege. Sie half mir, meine pflegerischen Fähigkeiten zu verbessern. Oft sind es winzige Details, die unsere Interaktion mit unseren Lieben beeinflussen.

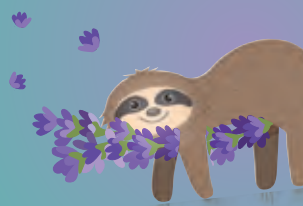
Ihre Töchter waren acht und zehn Jahre alt, als Sie ihnen erklären mussten, dass ihr Vater FTD habe. Was hat Ihnen dabei geholfen?

Eine Therapeutin riet mir, den Mädchen nur das Nötigste zu sagen und erst einmal abzuwarten, welche Fragen von den Kindern vielleicht kommen. Wenn die Kinder mich etwas zu Bruce' Krankheit fragen, sage ich ihnen die Wahrheit. Immer. Das ist sehr wichtig. Vielleicht mögen sie nicht, was ich ihnen sage, aber so kann ich ihnen das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen geben.

KiDs

geborgen und umsorgt

aromalife.ch



Alle Informationen
zu den Produkten
finden Sie hier




aromalife
natur für die sinne



Ihr Mann ist ein Star – Ihre Situation mit der anderer Pfleger nicht wirklich vergleichbar ...

Das stimmt. Doch die Krankheit interessiert sich nicht dafür, dass mein Mann eine Hollywood-Ikone ist. Er hat leider keine Hollywood-Version von FTD. Keine zwei Demenzschicksale gleichen sich. Doch in Gesprächen mit anderen pflegenden Angehörigen stelle ich immer wieder fest, wie ähnlich unsere Gefühle sind. Und das sind so widersprüchliche Gefühle.

Inwiefern?

Natürlich ist da Schmerz. Ich habe viel geweint. Aber da ist auch Wut, weil das Leben, das Bruce und ich uns ausgemalt hatten, zerstört ist. Zorn darüber, dass ich meinen Beschützer verloren habe und das Schiff unseres Lebens alleine steuern muss. Mithilfe einer Therapeutin lernte ich, dass diese Gefühle in Ordnung sind und es gut ist, sie rauszulassen. Dass es in meinem Leben Menschen gibt, mit denen ich diese Gefühle teilen kann, ist sehr wichtig für mich.

Gibt es Momente, in denen Sie den alten Bruce wiedererkennen?

Ja. Es gibt kurze Momente. Es ist sein Lächeln, die Art, wie seine Augen leuchten, wenn er die Mädchen sieht. In diesen Momenten sehe ich ihn wieder. Ich halte nicht daran fest, sondern lasse mich einfach davon erfüllen. <

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

Produkttipps



Es passiert an der Besche!

Vita-Hexin® desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.

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

Streuli Pharma AG
8730 Uznach
vita-hexin.ch

Umarme deinen Darm

OPTIMA-CULT AKK1 – unterstützt deine Darmschleimhaut* – das Fundament der Verdauung, Immunsystem und Wohlbefinden. Mit dem innovativen Postbiotikum *Akkermansia MucT*, Vitamin B₂ und Folsäure unterstützt es die Balance von innen heraus.

Vegan, gluten- und laktosefrei, unkompliziert mit 1 Tablette täglich.

Fürsorge beginnt bei der Darmschleimhaut* – erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Nahrungsergänzungsmittel.

*Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung.



Melisana AG
8004 Zürich
optima-cult.ch

Was ist ein Heuschnupfen?

Immer mehr Menschen leiden unter Heuschnupfen. Du auch? Hier erfährst du, warum vor allem im Frühling/Sommer oft die Nase juckt und die Augen tränen und was du dagegen machen kannst.

Eins gleich vorweg: Heuschnupfen kommt nicht vom Heu, wie das früher angenommen wurde, sondern vom Blütenstaub der Gräser, Bäume und Sträucher. Diese sogenannten Pollen fliegen als klitzekleine, meist unsichtbare Teilchen durch die Luft, die du einatmest. Eigentlich sind sie harmlos. Aber wenn du darauf allergisch bist, entwickelt dein Körper eine starke Abwehrreaktion und spielt verrückt. Er hält die Pollen für gefährliche Angreifer, die krank machen, und kämpft gegen sie. Die Folge: Deine Nase läuft, du musst ständig niesen oder deine Augen sind rot und jucken. Durch die Flüssigkeit, die aus deinen Augen fließt, und den Schnupfen versucht dein Körper, die vermeintlichen Angreifer wieder loszuwerden. In der Schweiz gibt es über 200 verschiedene Gräser, die in der Regel von April/Mai bis August blühen. In dieser Zeit sind die Regentage bei Menschen mit Heuschnupfen besonders willkommen. Denn der Regen wäscht die Luft

sauber und man kann wieder tief durchatmen, ohne dabei Pollen aufzunehmen.

Welche Pollen fliegen wann – und was hilft?

Heuschnupfen kann nicht geheilt, aber gelindert werden. Wissenschaftlern ist es möglich, mit speziellen Geräten auch die winzigsten Pflanzenteilchen sichtbar zu machen. So können sie genau feststellen, von welcher Pflanze sie kommen. Von März bis April fliegen vor allem die Pollen der Birke, Erle und Haselnuss. Von Mai bis Juni dann diejenigen von Gräsern und Beifuss. Um herauszufinden, gegen welche Pollen du allergisch bist, musst du beim Arzt eine Untersuchung machen lassen. Meistens wird dafür etwas Blut abgenommen. Dann kannst du gezielt Medikamente gegen die Pflanzen nehmen, auf die du allergisch bist. Sie befreien dich zwar nicht ganz von deiner Allergie auf die Pollen, lindern aber den Schnupfen und machen die Nase etwas freier.

Wenn du unter Heuschnupfen leidest, solltest du dich bei hoher Pollenkonzentration möglichst wenig im Freien aufhalten und die Fenster in deinem Zimmer nur kurz aufmachen. Im Freien trägst du am besten eine Sonnenbrille. Etwas Abhilfe können deine Eltern eventuell mit einem Luftreinigungsgerät in deinem Schlafzimmer und einem Pollenfilter im Auto schaffen. Kurz nachdem es geregnet hat, kannst du wieder unbeschwert draussen spielen und dein Zimmer durchlüften. <

URSULA BURGHERR

Schon gewusst?

Man schätzt, dass zwei von zehn Menschen unter einer Pollenallergie leiden und es werden immer mehr. Warum ist das so? Fachleute haben herausgefunden, dass Kinder in der Stadt häufiger Heuschnupfen haben als Kinder vom Land. Das kann damit zusammenhängen, dass Stadthäuser und -wohnungen meist enorm sauber sind. Wenn Kinder nur ganz selten mit Bakterien oder Viren in Berührung kommen, wird ihr Abwehrsystem im Körper nicht gut genug trainiert. Deshalb verwechselt es harmlose Blütenpollen mit krankmachenden Schädlingen. Ein weiterer Grund kann der Klimawandel sein. Es wird immer wärmer. Das führt zu immer mehr Pollen in der Luft. Wenn nämlich der Winter nicht richtig kalt ist, fangen manche Pflanzen früh an zu blühen. Solange Pflanzen blühen, verbreiten sich ebenfalls die Pollen.





GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Finde 12 Unterschiede



Wie viele siehst du?



Tier-Poster: das Pika

Das Pika (*Ochotona*), auch Pfeifhase genannt, ist klein, hat runde Ohren und sieht ein bisschen aus wie eine Mischung aus Maus und Mini-Hase. Es lebt hoch oben in den Bergen, wo es sogar im Sommer oft kühl ist. Damit es im langen Winter genug zu essen hat, sammelt das schlaue Pika Gräser und Kräuter und trocknet sie in der Sonne. Pikas sind tagsüber sehr aktiv und verständigen sich mit lauten Pfiffen, um ihre Artgenossen zu warnen. Trotz ihrer geringen Größe sind sie echte Überlebenskünstler im Hochgebirge.

RAUSCH

Wenn Frühling nicht nur Leichtigkeit bedeutet.



Wenn die Sonne wieder an Kraft gewinnt und die Natur aufblüht, beginnt für viele Menschen eine weniger idyllische Zeit: die Pollensaison. Was für Pflanzen überlebenswichtig ist, wird für Betroffene zur Belastung: tränende Augen, juckende Nase, gereizte Haut bzw. juckende Kopfhaut und oft auch ein Gefühl ständiger Müdigkeit. Wer jedoch versteht, was in dieser Zeit geschieht, und weiss, wie sich Körper, Kopfhaut und Haare gezielt schützen lassen, erlebt die Monate zwischen Februar und August deutlich entspannter.

Wenn Blütenstaub zum Dauerbegleiter wird

Pollen dienen der Fortpflanzung von Pflanzen. Sie können kilometerweit fliegen, setzen sich auf Haut, Haare und Schleimhäute

– und lösen bei empfindlichen Menschen Abwehrreaktionen aus. Das Immunsystem reagiert über, schüttet Histamin aus und verursacht typische Heuschnupfensymptome. Hinzu kommt die zunehmende Umweltbelastung: Luftverschmutzung und Klimawandel führen dazu, dass viele Pflanzen früher blühen und ihre Blütezeit länger anhält. Die Folge ist eine über Monate anhaltende Pollenbelastung – mit mehr Beschwerdetagen und oft intensiver empfundenen Symptomen.

Doch nicht nur die Nase ist betroffen: Feine Staubpartikel und Pollen haften auch an Kopfhaut und Haaren und können Juckreiz, Spannungsgefühle sowie ein weniger frisches Haargefühl verursachen. Langfristig kann sogar die Haarstruktur darunter leiden.

Kräuterkraft für Kopfhaut und Haar

Die Protect-Linie von RAUSCH setzt genau hier an: Der innovative Protect-Wirkstoff reduziert die Anhaftung neuer Ablagerungen und Pollen und wirkt als Schutzschild für Haare und Kopfhaut. Mit der intensiven und zugleich sanften Reinigung verleihen die Produkte spürbare Frische.

Das **Anti-Pollution-Shampoo** dient zur täglichen Reinigung, das **Anti-Pollution-Peeling-Shampoo** wöchentlich zur intensiven Reinigung und das **Anti-Pollution-Spray** als Sofort-Schutz und Frische für zwischendurch.



Natürlichkeit. Wirksamkeit. Wohlbefinden.

Seit 1890 nutzt RAUSCH die Kraft sorgfältig ausgewählter Kräuter. In hauseigenen Verfahren werden daraus hochwertige Extrakte gewonnen, die mit modernen Wirkstoffen kombiniert werden. So entstehen wirksame und verträgliche Pflegeprodukte für Haar, Kopfhaut und Körper – mit Fokus auf ganzheitliches Wohlbefinden.



🇨🇭 Made in Switzerland

Visit us online!

🌐 rausch.ch

📷 📱 📺

Kleine Alltagstricks, grosse Erleichterung.

Mit ein paar einfachen Anpassungen lässt sich die Pollenbelastung deutlich verringern:

Richtig lüften

In Städten morgens, auf dem Land abends – so gelangen weniger Pollen in den Raum.

Haare waschen vor dem Schlafengehen

So bleiben Pollen weder auf den Haaren noch in der Bettwäsche zurück.

Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers lagern

Verhindert, dass Pollen in die Nacht begleiten.

Nasenduschen und Augenspülungen

Entfernen Reizstoffe und beruhigen die Schleimhäute.

Immunsystem stärken

Schlaf, Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen dem Körper, gelassener zu reagieren.





Ballaststoffe

Unsere Verdauungssäfte können den Nahrungsfasern nichts anhaben. Dabei sind diese Nahrungsbestandteile für unsere Gesundheit keineswegs nur Ballast. Ganz im Gegenteil.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Früher nannte man Nahrungsbestandteile, die unsere eigenen Verdauungssäfte nicht aufspalten können, Ballaststoffe. Heute wissen wir: Diese Stoffe, die ausschliesslich aus pflanzlichen Quellen stammen, sind nicht einfach nur Ballast, sondern für unsere Gesundheit sehr wichtig. Da die meisten Ballaststoffe eine faserartige Struktur haben, werden sie auch als Nahrungsfasern (*dietary fibers*) bezeichnet.

Gesunde Fülle

Man unterscheidet zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen. Zu den wasserunlöslichen Ballaststoffen gehören Cellulose, Hemicellulose und Lignin, das ähnlich wie Chitin in Pilzen der Struktur Festigkeit verleiht. Unlösliche Ballaststoffe können sehr viel Wasser binden – bis zum Hundertfachen ihres Eigengewichts. Im Magen signalisieren die Quell- oder Füllstoffe dem Gehirn: «Ich bin satt!», im Darm regen sie die Darmbewegung (Peristaltik) an und halten den Stuhl weich.

Nahrung für die Darmbewohner

Die wasserunlöslichen Ballaststoffe werden fast vollständig mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Anders die löslichen, zu denen Pektin, Inulin und Schleimstoffe gehören. Sie bilden mit Wasser gelartige Verbindungen, die Darmbewohnern als Nahrung dienen. Etwa 70 Prozent aller aufgenommenen Ballaststoffe werden von unserer Darmflora durch Fermentation verstoffwechselt. Dadurch erhöht sich zum einen die Zahl der Darmbewohner und damit die Stuhlmasse, die bis zur Hälfte aus Bakterien besteht. Zum anderen liefern uns die Mikroorganismen gesundheitlich wertvolle Stoffe wie Vitamine und wichtige kurzkettige Fettsäuren wie die Buttersäure.

Ballaststoffe sind also nicht kalorienfrei; ihnen wird in der Regel ein Brennwert von 2kcal/g zugeschrieben.

Ballaststoffe als Gesundheitsbooster

Wie breit gefächert die Wirkungen von Nahrungsfasern auf unsere Gesundheit sind, zeigte eine 2019 publizierte Auswertung von Daten aus insgesamt 243 Studien. Menschen, die viele Ballaststoffe essen, haben im Vergleich zu Menschen, die wenig Nahrungsfasern zu sich nehmen:

- > eine um 15 bis 30 Prozent geringere Gesamtsterblichkeit,
- > eine geringere Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- > weniger Erkrankungen der Blutgefässe des Herzens,
- > weniger Schlaganfälle und dadurch bedingte Todesfälle,
- > weniger Fälle von Typ-2-Diabetes und Dickdarmkrebs,

Mehr als zwei Drittel aller Erwachsenen verzehren zu wenig Ballaststoffe.

- > ein niedrigeres Körpergewicht,
 - > einen niedrigeren oberen (systolischen) Blutdruck,
 - > einen niedrigeren Gesamtcholesterinspiegel, d.h. weniger Fettstoffwechselstörungen.
- Ballaststoffen wird auch eine Schutzwirkung vor Hämorrhoiden, Gallensteinen und Blinddarmentzündungen zugeschrieben.

Zwei Drittel sind im Minusbereich

Um von diesen Vorteilen zu profitieren, sollten Erwachsene täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen. Laut der deutschen Nationalen Verzehrsstudie II aus dem Jahr 2008 schaffen das aber nur 32 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen. Mit anderen Worten: Mehr als zwei Drittel aller Erwachsenen nehmen zu wenig Ballaststoffe zu

OPTIMA-CULT AKK1



UMARM DEINEN DARM!

Fürsorge beginnt bei der Darmschleimhaut*.

Nahrungsergänzungsmittel. * Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, unter anderem der Darmschleimhaut, bei.
Melisana AG | 8004 Zürich | www.optima-cult.ch

Erfahren Sie mehr
zum Next-Generation-
Postbiotikum auf
[optima-cult.ch](https://www.optima-cult.ch)



NEU



Gute Ballaststofflieferanten

«Die grösste Menge an Ballaststoffen nehmen wir über Brot, Obst / Obstprodukte sowie Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte auf», fasst die Deutsche Verzehrsstudie II zusammen. Gute Ballaststofflieferanten sind (Auswahl):

- > Kleie (Soja, Weizen, Hafer), Weizenkeime
- > Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen/-erzeugnisse, Linsen
- > Vollkornprodukte: Roggen, Gerste, Weizen, Hafer, Dinkel, Mais
- > Knäckebrot (Vollkorn)
- > Samen: Leinsamen, Chia-Samen, Sesam, Amaranth
- > Kerne: Sonnenblumenkerne
- > Nüsse: Erdnuss, Mandel, Pistazie, Kokosnuss, Esskastanie, Haselnuss, Paranuss, Walnuss
- > Pilze
- > Beeren: Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere
- > Obst: Dattel, Avocado, Kiwi, Birne – besonders Trockenfrüchte wie Aprikose, Birne, Pflaume, Feige, Dattel
- > Gemüse und Salate: Topinambur, Artischocke, Schwarzwurzel, Rosenkohl, Grünkohl, Paprika, Fenchel, Rande, Karotte

Tipp: Die Nahrungsmitteldatenbank naehrwertrechner.de listet den Ballaststoffgehalt aller erfassten Lebensmittel auf.

sich. Grund dafür sind die veränderten Ernährungsgewohnheiten der letzten Jahrzehnte. Noch vor 100 Jahren wurden durchschnittlich 80 Gramm Ballaststoffe pro Tag verzehrt.

Mehr Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte ...

Wie können wir gegensteuern? Das Rezept ist einfach: Weniger tierische Lebensmittel zu sich nehmen, dafür mehr Brot, Gemüse, Obst, Pilze und Hülsenfrüchte (siehe Tabelle). Wie schnell der Körper darauf reagiert, zeigt eine Studie der Duke University in Durham, USA, die 2022 veröffentlicht wurde. Bereits einen Tag, nachdem die Probanden einen von drei als Nahrungsergänzungsmittel erhältlichen Ballaststoffen (Inulin, Dextrin oder Galactooligosaccharide) eingenommen hatten, produzierten die Darmbakterien vermehrt Buttersäure. Zusätzlich zeigte eine Studie, die im gleichen Jahr veröffentlicht wurde: Bereits nach einem Tag veränderten sich die Populationen der Mikroorganismen im Darm sowie deren Gene, die sie zur Verdauung der Nahrung nutzen. Dieser positive Effekt, so ein Studienautor, könne auch mit einer ballaststoffreichen Kost erreicht werden.

Tipp: Steigern Sie die Ballaststoffzufuhr langsam, damit sich die Darmflora auf das veränderte Nahrungsangebot einstellen kann. Trinken Sie darüber hinaus viel Wasser oder ungesüssten Tee, um Verstopfung vorzubeugen. <

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

Foto: vaaseenaa/stock.adobe.com

Für dein gutes Bauchgefühl

darmaufbau.ch



Activomin® ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Gebrauchsinformation. Burgerstein Biotics-G und Burgerstein L-Glutamin sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.



XELERO – VERBESSERT IHR GEHEN

Menschen, die sich aktiv bewegen wollen, müssen schmerzfrei sein. Wer oft geht oder steht, kann bei einer Körperfehlstellung im Laufe der Zeit Schmerzen bekommen. Oft ist uns das nicht bewusst, da der menschliche Körper immer eine Ausgleichsbewegung macht. Erst mit der Zeit treten die natürlichen Schwachstellen hervor.

Xelero Schuhe – Stabilität neu definiert

Falls Ihre Schmerzen von einer Fehlstellung des Körpers stammen, gibt es eine konservative Methode, die hilft Schmerzen zu tilgen oder zu dämpfen: das Tragen von Schuhen mit speziellen Eigenschaften. Die optisch unauffälligen Schuhe von Xelero enthalten alle die XRS-Technologie. Das in der Mittelsohle versteckte Abrollelement kontrolliert den Fuss in seiner dynamischen Bewegung und gibt ihm gleichzeitig eine sehr hohe seitliche Stabilität. Kombiniert mit einer stützenden, orthopädischen Einlage kann eine noch grössere

Wirkung erzielt werden. Das Schuhvolumen und die dämpfenden Elemente tragen zu einem zusätzlichen Wohlgefühl bei.

Um auf unterschiedliche Füsse und Probleme eingehen zu können, bietet Xelero leichte bis sehr stabile Modelle in verschiedenen Schuhweiten an. Farben und Sohlenvarianten variieren nach Wetter und Jahreszeiten. Durch den gezielten Einsatz von trendigen Materialien wird eine sportive Optik erreicht, die für den City-Bummel wie auch für einen Waldspaziergang geeignet sind.

Probieren Sie sie aus – verbessern Sie Ihr Leben!

Um eine ausführliche Beratung zu garantieren, werden die Xelero Schuhe über den Schweizer Fachhandel vertrieben. Unter www.xeleroshoes.ch finden Sie eine Händlerliste.



Tibetische Medizin – das Wissen vom Heilen

Alltagstauglich, sanft und konsequent: Die Tibetische Medizin schlägt eine Brücke von der alten Tradition in die moderne Welt.



Alltagstipps – einfach anfangen

- > Warm trinken: heisses Wasser oder Kräutertee über den Tag verteilt.
- > Warm essen: Suppen, Eintöpfe, gedämpftes Gemüse statt grosse Berge kalter Rohkost.
- > Bitter und herb einbauen: Chicorée, Löwenzahn, Artischocke – klein beginnen, konsequent bleiben.
- > Bewegung mit Balance: 30 bis 45 Minuten zügig gehen, Rad fahren oder Yoga; Regenerationsfenster gehören dazu.
- > Reize reduzieren: spätes Essen, viel Zucker, Alkohol und zu viel Koffein belasten den Organismus überproportional.

TEXT: REDAKTION

Die Tibetische Medizin versteht Gesundheit als Gleichklang der drei Energien Lung (Bewegung/Nerven), Tripa (Wärme/Stoffwechsel) und Beken (Stabilität/Feuchtigkeit). Kommt dieses Zusammenspiel aus dem Lot, zeigt sich das zuerst in kleinen Alltagszeichen: weniger Energie, schwerer Bauch, unruhiger Schlaf, Nervosität oder Trägheit.

In der Anwendung stützt sich die Lehre auf zwei Pfeiler: alltagstaugliche Empfehlungen zu Geschmack und Thermik (wärmend/kühlend) sowie naturbelassene Vielstoff-Kräutermischungen, die sanfte Reize setzen.

Geschmack und Thermik

Geschmack ist Werkzeug: Bitteres und Herbes unterstützen Verdauung und Ausscheidung sowie zügeln oft den Heisshunger auf Süsses; Scharfes belebt und hilft, Üppiges besser zu verarbeiten; Saures und Salziges mit Mass geniessen – sie können die innere Hitze steigern. Wichtig: Nicht alle vertragen identische Empfehlungen. Wer seinen Konstitutionstyp kennt (mehr Lung, Tripa oder Beken), wählt gezielt Lebensmittel, Zubereitung und Tagesrhythmus.

Tag und Nacht

Tagsüber dominieren Aufnahme und Umsetzung von Nährstoffen. Leber und Galle arbeiten dabei Hand in Hand mit dem Stoffwechsel; leichte, warme Mahlzeiten mit bitteren Komponenten (zum Beispiel saisonale Bittergemüse) unterstützen die Fettverdauung. Nachts stehen Reinigung, Ordnung und Regeneration im Vordergrund. Ein frühes, leichtes Abendessen, weniger digitale/kulinarische Reize und ausreichend Schlaf geben der Leber Raum für ihre nächtlichen Pflegeprozesse – der Organismus dankt es mit mehr Klarheit am Morgen.

Im Frühling sanft beleben

Der Frühling ist die klassische Phase für Aktivierung und Leichtigkeit. Bittere/herbe Gegenspieler zu süss und schwer, mehr Wärme in der Mitte (das «Verdauungsfeuer») und regelmässige Bewegung im Freien helfen, den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen – behutsam und alltagstauglich.

Welcher Typ bin ich?

Finde deinen Konstitutionstyp und wähle Ernährung, Tagesrhythmus und Gewohnheiten passender: padma-typentest.com <

Sponsored by Padma

STOFFWECHSEL-DUO FÜR DEN FRÜHLING!

Das Stoffwechsel-Duo unterstützt ganz einfach den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus von Leber und Galle. Zwei Kapseln PADMA HEPATEN mit Myrobalanenfrucht und Cholin fördern nachts die Leberfunktion. Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei. Morgens zwei Kapseln PADMA GALETEN regen mit Kräutern und Zink den Stoffwechsel an. Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Simply Stoffwechsel!



Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dar.



Testen Sie Ihr Wissen!

Unsere Haut ist täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt – von Umwelteinflüssen über UV-Strahlung bis hin zu inneren Faktoren. Mit der richtigen Pflege lässt sich ihre Schutzfunktion gezielt unterstützen. Testen Sie Ihr Wissen rund um die Hautgesundheit.

REDAKTION

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

Woran lässt sich eine geschädigte Hautbarriere erkennen?

1. Juckreiz, Spannungsgefühle und Rötungen
2. Trockene Haut mit vermindertem Feuchtigkeitsgehalt
3. Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Umwelt- und Pflegeeinflüssen

Ist die Hautbarriere gestört, kann sie Feuchtigkeit nicht mehr ausreichend speichern. Die Haut wird trocken, spannt, juckt oder zeigt Rötungen. Gleichzeitig reagiert sie empfindlicher auf Umwelteinflüsse und Pflegeprodukte, da schädliche Stoffe leichter

eindringen können. Alle drei Antwortmöglichkeiten beschreiben typische Anzeichen einer geschädigten Hautbarriere. Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.

Welche Pflegeeigenschaften unterstützen die Schutzfunktion der Haut?

1. Leicht saurer bis neutraler pH-Wert
2. Basische Seifen
3. Milde, hautangepasste Produkte

Die Haut besitzt einen natürlichen Säureschutzmantel mit einem pH-Wert von etwa 5,0 bis 5,5. Pflegeprodukte sollten diesen Bereich respektieren. Milde, hautangepasste Produkte schützen die Barriere, während basische oder aggressive Reinigungsmittel sie schwächen können. Richtig sind die Antworten 1 und 3.

Was ist bei fettiger und unreiner Haut besonders wichtig?

1. Rückfettende Pflegeprodukte
2. Ausreichend Feuchtigkeit
3. Nicht komedogene Produkte

Fettige Haut braucht ebenfalls Feuchtigkeit, jedoch ohne zusätzliche Öle. Nicht komedogene Cremes verhindern, dass Poren verstopfen und neue Unreinheiten entstehen. Mattierende Inhaltsstoffe können zudem helfen, unerwünschten Glanz zu reduzieren und das Hautbild auszugleichen.

Richtig sind die Antworten 2 und 3.

Welche Massnahmen schützen nachweislich vor vorzeitiger Hautalterung?

1. UV-Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor auch ausserhalb der Sommermonate
2. Anti-Aging-Cremes mit künstlichen Zusatzstoffen
3. Sonnenschutz in die tägliche Hautpflege integrieren

Der wichtigste Schutz vor vorzeitiger Hautalterung ist ein konsequenter UV-Schutz, insbesondere bei häufigem Aufenthalt im Freien. Die UV-Strahlung ist in den letzten Jahrzehnten intensiver geworden. Idealerweise ist der Sonnenschutz bereits in der Tagespflege enthalten. Richtig sind die Antworten 1 und 3.

Was belastet die Haut besonders im Winter?

1. Trockene Heizungsluft
2. Geringere Aktivität der Talgdrüsen
3. Verbesserte Durchblutung der Haut

Im Winter entzieht trockene Heizungsluft der Haut Feuchtigkeit, gleichzeitig produzieren die Talgdrüsen weniger Fett. Zudem wird die Haut schlechter durchblutet. Dadurch verdunstet Feuchtigkeit schneller, die Schutzbarriere wird geschwächt und die Haut wirkt trocken, rau oder gerötet.

Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Das Plus für Ihre Haare und Nägel

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

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
biotin.ch

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
6912 Lugano-Pazzallo
ibsaswitzerland.ch



Welche Faktoren können einen Ausbruch von Fieberblasen begünstigen?

1. **Schlafmangel und Stress**
2. **Starke Sonneneinstrahlung**
3. **Eine gut funktionierende Hautbarriere**

Das Herpes-simplex-Virus Typ 1 bleibt nach der Ansteckung lebenslang im Körper und kann bei geschwächtem Immunsystem aktiv werden. Schlafmangel, Stress oder intensive Sonneneinstrahlung gelten als typische Auslöser. Eine gesunde Hautbarriere hingegen unterstützt den natürlichen Schutz und wirkt vorbeugend.

Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Welche Umwelteinflüsse können die Hautbarriere dauerhaft belasten?

1. **UV-Strahlung, Wind und Luftverschmutzung**
2. **Sanfte Pflegeprodukte mit hautneutralem pH-Wert**
3. **Häufige Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draussen**

UV-Strahlung, Wind und andere Umweltfaktoren greifen die Hautbarriere an und beschleunigen den

Feuchtigkeitsverlust. Häufige Temperaturschwankungen belasten genauso die Haut, da sie die Durchblutung und Talgproduktion beeinflussen. Wird die Schutzfunktion geschwächt, reagiert die Haut schneller mit Trockenheit, Rötungen und Reizungen. Richtig sind Antworten 1 und 3.

Welche Massnahmen unterstützen die Haut von innen bei Trockenheit?

1. **Ausreichend trinken, idealerweise Wasser oder ungesüssten Tee**
2. **Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren**
3. **Für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in Innenräumen sorgen**

Trockene Haut entsteht nicht nur durch äussere Einflüsse, sondern oft auch durch innere Faktoren und ein ungünstiges Raumklima. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft der Haut, Feuchtigkeit besser zu speichern. Eine ausgewogene Ernährung mit Zink, den Vitaminen A, B₃, C, D und E, Biotin sowie Omega-3-Fettsäuren stärkt die Haut von innen. Zusätzlich unterstützt eine Luftfeuchtigkeit von etwa 40 bis 60 Prozent die Hautbarriere und reduziert den Feuchtigkeitsverlust. Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.



ZURÜCK ZU DIR. IN DEINEM KÖRPER. IN DEINER MITTE.

Im Seeblick verbinden wir medizinische Präzision mit einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit. Für Frauen, die ihren Körper verstehen – und bewusst steuern möchten.

- Hormonbalance
- Gewichtsregulation ohne Diätstress
- Mehr Energie & Klarheit gewinnen

Scannen Sie den QR-Code, um mehr zu erfahren



FRAU
IM WANDEL

Seit über 30 Jahren begleiten wir Menschen auf ihrem Weg zu mehr Vitalität und innerem Gleichgewicht. Wenn auch Sie sich neu ausrichten möchten, finden Sie hier alle Informationen: frauimwandel.health

**ÄRZTLICH GELEITETE
STOFFWECHSELTHERAPIE –
GANZHEITLICH.
WIRKSAM. PERSÖNLICH.**

Fachkurhaus Seeblick
Wieslistrasse 34, 8267 Berlingen, Schweiz
T +41 052 762 00 70, info@seeblick-berlingen.ch
frauimwandel.health



Zeigt her eure Füße ...

Im Gegensatz zu Kinderfüßen, die in der Regel gesund sind und fast ausnahmslos in passendem Schuhwerk stecken, sieht es bei der Fussgesundheit von Erwachsenen nicht immer so gut aus.



TEXT: JÜRG LENDENMANN

Unsere Füße sind ein Wunderwerk aus 20 Muskeln, 26 Knochen, 33 Gelenken sowie unzähligen Bändern und Sehnen. Sie federn jeden Tag an die 2500 Tonnen Gewicht ab und tragen uns durchs Leben. Während unserer gesamten Lebenszeit legen wir eine Strecke zurück, die rund dem Vierfachen des Äquators entspricht.

Schuhe schützen, aber nicht nur

Die Vorfahren des modernen Menschen gingen barfuss. Als der *Homo sapiens* Afrika verliess und Gruppen in nördlichere Gebiete wanderten, begannen sie, primitive Schuhe als Wärmeschutz im Winter herzustellen. Von diesen ersten Fussbekleidungen gibt es keine Funde. Dennoch lässt sich anhand von Fussknochenfunden feststellen, wer von unseren Vorfahren solche Schuhe getragen haben muss – denn die Zehen entwickeln sich durch die veränderte Belastung beim Tragen von Schuhen anders.

Einfache Sandalen aus Pflanzenfasern und Leder schützten damals die Fusssohle ebenso vor Verletzungen und der Hitze des Wüstensands. Sie sind die Vorläufer der Flip-Flops, die in warmen Ländern von Einheimischen gerne getragen werden.

Mit der Entwicklung der Fussbekleidung übernahmen Schuhe neben dem Schutz vor Umwelteinflüssen (Kälte, Nässe, Hitze, Eis, Scherben usw.) weitere Funktionen wie Stütze, Dämpfung und Korrektur von Fuss- und Gelenkfehlstellungen (orthopädische Schuhe). Bei bestimmten Sportarten helfen optimierte Schuhe zudem, die Leistung zu verbessern.

Darüber hinaus übernahmen Schuhe soziale Funktionen. Sie verraten oft die Zugehörigkeit zu einer Gesellschaftsschicht oder einem Beruf oder sie lassen etwas von der Psyche ihrer Trägerin oder ihres Trägers durchschimmern.

***Unsere Füße tragen uns
im Lauf des Lebens rund
viermal um den Äquator.***



Schuhe schützen vor Umweltfaktoren, beeinflussen aber auch Haltung und Gang.

Hitze, Feuchte, Druck

Nicht immer sind Schuhe, die nach dem Designerprinzip «form follows function» (die Form folgt der Funktion) entworfen wurden, der Gesundheit zuträglich. Laut der Rheumaliga Schweiz leiden über 40 Prozent der Erwachsenen an Fussbeschwerden.

High Heels mögen zu einem attraktiveren Aussehen beitragen, doch wenn sie als Alltagsschuh getragen werden, erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit, eine «Schiefzehe» (Hallux vagus) zu entwickeln. Kleine Schuhe können je nach Einstellung attraktiver wirken als grosse, doch wenn sie starken Druck auf die Füße ausüben, können Schwielen und Hühneraugen oder gar Hammerzehen die Folge sein. Zudem kann Feuchtigkeit Pilzinfektionen der Haut und Fussnägel begünstigen.

Richtige Pflege, richtige Schuhe

Den Händen wird meist die nötige Pflege zuteil, die Füße hingegen werden eher stiefmütterlich behandelt. Dabei sollten sie täglich gewaschen, getrocknet und bei trockener Haut eingecremt werden. Gegen zu viel Feuchtigkeit in den Schuhen helfen atmungsaktive Materialien (Schuhe, Socken). Mit richtiger Pflege wird zudem das Einwachsen der Nägel verhindert. Wer an Diabetes leidet, sollte zudem die Füße regelmässig kontrollieren lassen.

Barfusslaufen und Trainings (Yoga, Pilates, Aikido...), bei denen kein Schuhwerk getragen wird, helfen, die Fussmuskulatur zu kräftigen. Schuhe sollten lang und breit genug sein, damit der Fuss nicht deformiert wird. Jeder Schuh verändert zudem die Biomechanik, also Haltung, Gang usw. Wer an Fuss-, Knie- oder Hüftproblemen leidet, sollte testen, ob bequeme moderne Schuhe mit guter Dämpfung und Führung nicht das Gehen und Stehen erleichtern. <

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

Ganzheitliche Behandlung in der Apotheke

Die Komplementärmedizin ist nicht erst seit gestern in aller Munde. Schon seit Jahren gewinnt sie bei der Bevölkerung immer mehr an Bewusstsein. Doch wann genau spricht man eigentlich von Komplementärmedizin? Was beinhaltet sie? Und kommt sie wirklich nur als Gegenpol zur bestens bekannten Schulmedizin zum Einsatz? Ein Überblick über die wichtigsten Therapieformen und den Ort, der sie vereint.



TEXT: GREGORY NENNIGER,

SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Es ist noch keine Ewigkeit her, da wurden Apothekerinnen und Apotheker im Volksmund scherzhaft gerne auch mal als Giftmischerin oder Pillendreher bezeichnet. Der Ursprung dafür dürfte in den Berufsursprüngen liegen, als in den Apotheken noch hauptberuflich Medikamente hergestellt wurden. Doch die Zeiten haben sich geändert und mit ihnen auch das Angebot in den Apotheken. Längst gehören pflanzliche Heilmittel (auch Phytotherapeutika genannt) zum Standardsortiment einer Apotheke. Damit sind wir auch schon bei der Komplementärmedizin angelangt. Von dieser spricht man korrekterweise, wenn sie eine konventionelle Therapie (Schulmedizin) ergänzt. Die Fachsprache bezeichnet die Verbindung von Komplementär- und Schulmedizin als integrative Medizin. Hingegen ist der Begriff «Alternativmedizin» dann zutreffend, wenn eine Therapieform anstelle der anderen eingesetzt wird. Da die Begriffe nun geklärt sind, schreiten wir zu den wichtigsten Bereichen der Alternativ- resp. Komplementärmedizin.

Anthroposophische Medizin

In der anthroposophischen Medizin wird Krankheit nicht als zufällig auftretende Fehlfunktion des Körpers betrachtet. Vielmehr versteht sie Krankheiten als Ausdruck von Ungleichgewichten zwischen Körper, Geist und Seele. Störungen oder Veränderungen zeigen sich körperlich oder seelisch, sobald diese Bereiche nicht mehr harmonisch zusammenwirken. Deshalb lässt sich aus Sicht der Anthroposophie keine Krankheit pauschal bewerten oder behandeln. Ziel ist es, die natürlichen Heilkräfte des Menschen zu aktivieren, die Selbstheilung zu fördern und dadurch den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen. In der Schweiz gibt es mehrere bekannte Hersteller/innen, die eine traditionsreiche Geschichte in der Produktion von anthroposophischen Heilmitteln vorweisen können.

Ayurvedische Medizin

Ayurveda ist ein traditionelles Medizinsystem mit Ursprung in Indien und gehört zu den ältesten ganzheitlichen Heilmethoden. Es basiert auf dem Verständnis natürlicher Lebensprinzipien und betrachtet den Menschen ebenfalls als Einheit von Körper, Geist und Seele. Gesundheit entsteht nach ayurvedischem Verständnis durch ein ausgewogenes



Zusammenspiel innerer und äusserer Einflüsse, während Krankheit als Ausdruck von Ungleichgewichten verstanden wird. Ziel der ayurvedischen Medizin ist es, diese Ungleichgewichte zu erkennen, auszugleichen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern – sowohl präventiv als auch therapeutisch.

Homöopathische Arzneimittel

Die Homöopathie ist ein eigenständiges medizinisches System, das mit speziell hergestellten Arzneimitteln arbeitet. Zentrales Element ist das Ähnlichkeitsprinzip, nach dem ein Mittel eingesetzt wird, das bei gesunden Menschen Symptome hervorruft, die jenen der erkrankten Person ähneln. Grundlage der Behandlung ist eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen, bei der körperliche, seelische und geistige Aspekte gleichermassen berücksichtigt werden. Ziel ist es, die Selbstregulation des Organismus zu stärken und Beschwerden umfassend zu beeinflussen.

Die theoretischen und praktischen Grundlagen der Homöopathie wurden Anfang des 19. Jahrhunderts von Samuel Hahnemann entwickelt. Er systematisierte das seit der Antike bekannte Prinzip «Ähnliches mit Ähnlichem behandeln» und beschrieb es in seinen Schriften als eigenständigen therapeutischen Ansatz. Charakteristisch für die Homöopathie ist zudem die Herstellung der Arzneimittel durch schrittweises Verdünnen und Verschütteln. Ein Verfahren, das in der Bevölkerung als Potenzierung bekannt ist. Homöopathische Mittel zielen darauf ab, die innere Ordnung des Menschen zu unterstützen. Hierfür steht eine grosse Auswahl unterschiedlicher Arzneien zur Verfügung.

Phytotherapie

Phytotherapie, oftmals auch als Pflanzenheilkunde bezeichnet, nutzt Heilpflanzen sowie deren Zubereitungen zur Behandlung von Krankheiten. Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapieformen und stützt sich auf ein über Jahrhunderte gewachsenes Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Kulturen. Viele Grundlagen der heutigen Medizin haben ihren Ursprung in der Anwendung von Heilpflanzen.

Charakteristisch für die Phytotherapie ist der Einsatz pflanzlicher Arzneimittel, bei denen nicht einzelne isolierte Wirkstoffe, sondern komplexe Pflanzenextrakte verwendet werden. Die therapeutische Wirkung entsteht dabei durch das Zusammenwirken verschiedener Inhaltsstoffe, die gemeinsam den wirksamen Bestandteil der Zubereitung bilden. Zu dieser Kategorie zählen klassischerweise Teemischungen, Extrakte, Tinkturen, aber auch Salben und Kapseln.

Spagyrik

Spagyrik ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, bei dem pflanzliche Essenzen zu speziellen Arzneimitteln verarbeitet werden. Ziel ist es, den ganzen Menschen anzusprechen, Ungleichgewichte zu korrigieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Name «Spagyrik» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «trennen und vereinigen», was die alchemistische Methode der Zubereitung widerspiegelt. Dabei werden Pflanzen so aufbereitet, dass nicht nur einzelne Inhaltsstoffe, sondern die Pflanze als Ganzes wirksam wird. Spagyrische Arzneien nutzen die Lebensenergie der Pflanzen, um den Organismus in seiner natürlichen Balance zu unterstützen.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein über viele Jahrhunderte entwickeltes Medizinsystem mit Ursprung in China. Sie beruht auf einem eigenständigen theoretischen Modell und ergänzt die westliche Medizin durch eine funktionale Betrachtungsweise von Gesundheit und Krankheit. Im Zentrum steht das Erkennen von Disharmonien innerhalb der Organ- und Funktionszusammenhänge mit dem Ziel, das natürliche Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen.

Die TCM verfügt über eigene diagnostische und therapeutische Verfahren, zu denen unter anderem Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Ernährungslehre, Bewegungsübungen sowie Beratung zur Lebensführung gehören. Besonders verbreitet sind Akupunktur und die chinesische Arzneimitteltherapie, die sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden eingesetzt und häufig miteinander kombiniert werden.

Die Apotheke als erste Anlaufstelle

Wir haben gesehen: Die Therapieformen sind so vielfältig wie der Mensch selbst. So kann es bei der Frage nach der Wahl des «richtigen» Produkts auch mal unübersichtlich werden. Umso wichtiger ist eine kompetente und vertrauenswürdige Beratung. Und hier kommt die Apotheke ins Spiel. Die Apothekenteams verfügen über ein fundiertes Wissen in den einzelnen Bereichen – sowohl in der Schulmedizin als auch in der Alternativ- resp. Komplementärmedizin. Sie kennen die unterschiedlichen Therapieansätze, deren Einsatzgebiete sowie mögliche Grenzen und Wechselwirkungen. In der Apotheke erhalten Kundinnen und Kunden nicht nur Zugang zu einem breiten Sortiment entsprechender Arzneimittel, sondern auch eine persönliche Beratung, die auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt ist. Ob Phytotherapie, Homöopathie, Spagyrik oder andere Methoden: Das Apothekenteam hilft dabei, passende Optionen einzuordnen und verantwortungsvoll in den Alltag zu integrieren – ergänzend zur ärztlichen Behandlung oder als Unterstützung bei leichten Beschwerden. Kundinnen und Kunden können sich in der Apotheke rasch und unkompliziert informieren lassen, Fragen klären und gemeinsam mit dem Apothekenteam einen sinnvollen Weg für das persönliche Wohlbefinden suchen. <



Finden Sie ganz einfach Ihre nächste Apotheke und suchen Sie nach der gewünschten Dienstleistung oder Therapieform (z. B. «Spagyrik»).



Tierische Frühstarter

Im März erwacht die Tierwelt sichtbar aus dem Winterschlaf. Igel verlassen ihre Verstecke und sind nun wieder auf Futtersuche. Viele Vogelarten beginnen mit dem Nestbau, während Eichhörnchen vergessene Vorräte aus dem Herbst aufspüren. Frösche und Kröten wandern zu ihren Laichgewässern und queren dabei oft Strassen. Naturschutzaktionen helfen, diese Frühstarter sicher ans Ziel zu bringen.

Weltweite Frühlingsrituale

Der Frühling wird weltweit unterschiedlich begrüsst. In Bulgarien schenken sich viele Menschen in der ersten Märzwoche rot-weiße Bändchen, sogenannte Martenizia, als Glücksbringer. In Indien feiern Millionen das farbenfrohe Holi-Fest, bei dem der Winter symbolisch verabschiedet wird. In Japan zieht die Kirschblüte jedes Jahr Menschenmassen an – sie steht für Schönheit, Neubeginn und die Vergänglichkeit des Lebens.



Warum wir im Frühling besser schlafen

Mit den länger werdenden Tagen stabilisiert sich unser Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Körper passt die Produktion des Schlafhormons Melatonin besser an das Tageslicht an. Wer sich regelmässig draussen bewegt und abends auf helles Bildschirmlicht verzichtet, schläft oft schneller ein. Feste Schlafenszeiten unterstützen ebenfalls einen erholsamen Schlaf im Frühling.



Frische Luft für die Wohnung

Nach Monaten mit geschlossenen Fenstern lohnt sich im Frühling ein Neustart fürs Raumklima. Mehrmaliges Stosslüften am Tag senkt die Schadstoffbelastung, reduziert Feuchtigkeit und beugt Schimmelbildung vor. Frische Luft fördert zudem Konzentration und Wohlbefinden. Zimmerpflanzen können das Raumklima ergänzen, ersetzen das regelmässige Lüften jedoch nicht.

Leichter essen nach dem Winter

Nach deftigen Wintergerichten sehnt sich der Körper im Frühling oft nach leichter Kost. Frisches Gemüse, bittere Salate und Kräuter bringen die Verdauung in Schwung. Auch kleinere Portionen und bewussteres Essen können das Wohlbefinden steigern. Wer Zucker und stark Verarbeitetes reduziert, fühlt sich häufig schneller wieder energiegeladen.



Kleine Alltagsbewegung – grosser Effekt

Mehr Bewegung muss nicht kompliziert sein. Schon kurze Aktivitätseinheiten fördern Durchblutung, Muskelkraft und Gelenkbeweglichkeit. Ein Spaziergang in der Mittagspause, Treppensteigen oder einfache Dehnübungen zwischendurch reichen oft aus. Regelmässige Alltagsbewegung bringt den Kreislauf in Schwung und unterstützt einen aktiven Start in den Frühling.



Zusammengestellt von: Redaktion

Fotos: scaleworker/stock.adobe.com, Ilona/stock.adobe.com, miko/stock.adobe.com, miladrumeva/stock.adobe.com, Alexander Rath/stock.adobe.com, Miljan Živković/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 31. März 2026.

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



Gewinnen Sie einen von
fünf Coop-Gutscheinen
im Wert von 100 Franken.

lehr- hafte Erzäh- lungen	Studie, Unter- suchung	↖	Ge- sichts- haare Ez.	↖	Unter- wasser- fahrzeug	borgen	frz.-am. Autorin † 1977	auf der Stelle bleiben	↖	↖	gallertar- tige Sub- stanz	be- rühmte Leute	Wirt- schafts- zweig	↖	Rufna- me von Onas- sis †	flacher Meeres- teil
↖	↖							zeitlich	↖	5						
Zch. f. Natrium	↖		frz.: Tisch		dt. Mittel- gebirge	↖					harz- reiches Kiefern- holz		lang- schwän- ziger Papagei	↖		
Schrift- stellerin	↖					10		nicht dahinter		Schach- figur	↖			9		
↖			4		Fremd- wortteil: Sonne		blauer Jeans- stoff	↖					röm. 101		Abk.: Elektro- motor	
Salz der Ölsäure		persönl. Fürwort (3. Fall)		hierhin	↖					Geräte justieren			6			
Teile d. Wortes	11						kleine Ver- tiefung		schweiz. Organis. für Be- hinderte							2
↖				Flugblatt (ugs.)		ital. Tonbez. für das C	3									
Schnee- anhäu- fung	unwirkl. Erschei- nung		Muskel- faser	↖												
schweiz. Clown	↖					Hoch- schul- reife (dt.)		Staat in Südost- asien	↖							
↖	7		Willkom- mens- worte		Natur- geist, Elf											
Vorfahr, Stamm- vater		Leder- verarbei- tungs- beruf	1													
Possen- reisser	↖				Eidg. Hornus- server- band		Jubel- welle: La ...	↖								
Kinder- garten		Doppel- konso- nant		Schul- stadt an der Themse		8										
↖																
weibl. engl. Anrede- form	↖			frz.: wahr	↖											

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Die Lösung des Rätsels der Januar-Februar-Ausgabe lautet:
ERNAEHRUNG

Streuli
pharma

**... Folsäure Basic 400µg
von Streuli Pharma.**

Folsäure, die Sie ab Kinderwunsch
begleitet und die Schwangerschaft unterstützt.

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

streuli-pharma.ch



Sie fragen, wir antworten

«Ich übe eine sitzende Tätigkeit aus und leide häufig unter Rückenschmerzen. Wie ich die Schmerzen medikamentös behandeln kann, ist mir bekannt. Mich würde vor allem interessieren, ob und wie ich vorbeugen kann.»

Apothekerin: «Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Die gute Nachricht ist, dass sie sich oft mit einfachen, alltagstauglichen Massnahmen vorbeugen lassen. Ich empfehle Ihnen, auf eine Kombination aus Bewegung, ergonomischem Verhalten und kleinen Gewohnheitsänderungen zu achten.

Regelmässige Bewegung ist eine der wichtigsten Vorbeugemassnahmen. Besonders geeignet sind Aktivitäten, die Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur kräftigen. Dazu gehören beispielsweise moderate Kraftübungen, Schwimmen, Nordic Walking oder Yoga.

Schon 20 bis 30 Minuten tägliche Aktivität können helfen, die Wirbelsäule zu stabilisieren.

Achten Sie auf eine ergonomische Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes: Der Stuhl sollte Ihre Lendenwirbelsäule optimal unterstützen und der Bildschirm auf Augenhöhe sein. Ausserdem ist ein gesunder Schlafplatz wichtig. Es lohnt sich, in eine qualitativ hochwertige, mittelfeste Matratze zu investieren, die die natürliche Haltung Ihrer Wirbelsäule unterstützt.

Wärme kann ebenfalls vorbeugend wirken. Wärmepflaster, Wärmflaschen, wärmende Wäsche oder warme Bäder fördern die Durchblutung und entspannen verspannte Muskeln. In Ihrer Apotheke finden Sie zudem leichte, gut verträgliche Präparate wie pflanzliche, muskelentspannende Gele oder Magnesiumpräparate, die oft unterstützend wirken.» <

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



Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



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 Scariolo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch

Handpflege über *Generationen* hinweg. *50 Jahre Tal.*

Die original
Handcreme
jetzt als Retro
Edition



In Ihrer Apotheke oder Drogerie.