Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

Ausgabe November 11/2026 – CHF 5.20

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke



Trockene Luft
Wenn Hals und Augen leiden

Prostata & Co.
Was Männer wissen sollten

Matthias Reim
im Interview

Vitamine und Mineralstoffe

Gut versorgt durch die Winterzeit

www.bea.swiss
300 POINTS BEA PUNKTE
99
5200 BRUGG
PERSÖNLICHE HOTLINE: 056 444 22 22

ACCU-CHEK®
SmartGuide

Roche

Frag in Deiner
Apotheke nach!



Meinem Diabetes einen Schritt voraus

Mit den Glukosevorhersagen des Accu-Chek® SmartGuide CGM.[1]

30-Minuten-Vorhersage für niedrigen Glukosewert: Die Vorhersage warnt Dich vor einem tiefen Glukosewert.[2] So bleibt Dir Zeit reagieren zu können, z. B. mit einem Snack.[3]

2-Stunden-Vorhersage: Die App zeigt Dir als Kurve, wie sich Dein Glukosewert in den nächsten 2 Stunden entwickeln kann.[2] So kannst Du vorausplanen.[4]

7-Stunden-Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung: Die App schätzt das Risiko für eine nächtliche Unterzuckerung ein.[2] Bei erhöhtem Risiko schlägt sie Dir vorbeugende Massnahmen vor.[4]

Jetzt Vorhersage entdecken!

Referenzen: 1. Die mySugr App prognostiziert die allgemeine geschätzte Glukoseentwicklung innerhalb der nächsten 2 Stunden (Glukosevorhersage), das geschätzte Risiko einer Unterzuckerung innerhalb der nächsten 30 Minuten (Vorhersage für niedrigen Glukosewert) und das geschätzte Risiko einer nächtlichen Unterzuckerung innerhalb der nächsten 7 Stunden (Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung, aktiv zwischen 21:00 und 02:00). **2.** Herrero P et al. J Diabetes Sci Technol. 2024; 18: 1014–26. **3.** Glatzer T et al. J Diabetes Sci Technol. 2024;18(5):1009-1013. **4.** Ehrmann D et al. J Diabetes Sci Technol. 2024; 18: 1027–34.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE und MYSUGR sind Marken von Roche.
© 2026 Roche | Roche Diagnostics (Schweiz) AG | Accu-Chek® SmartGuide Kundenservice +41 800 134 134 | Mo–Fr 8.00–17.00 Uhr, Sa 9.00–17.00 Uhr (gebührenfrei) | E-Mail: smartguide.ch@roche.com

Gesamtauflage
101 000 Ex.
Ausgabe
11 – November 2026
Herausgeber
Healthcare Media AG
Geschäftssitz:
Sommeraustrasse 32, 7000 Chur
Postadresse:
Hauptstrasse 10,
5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31
info@healthcaremedia.ch
astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von
Schweizerischer Apothekerverband
pharmaSuisse

Verlagsleitung
Martin Bürki
Redaktion
Jürg Lendenmann
Redaktor
juerg.lendenmann@healthcaremedia.ch
Verkauf
Martin Bürki
martin.buerki@healthcaremedia.ch
+41 79 815 14 62
Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@healthcaremedia.ch
Korrektorat
Claudia Fluor
Layout
Befoxes 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:
djile/stock.adobe.com,
Marcel Brell







Titelthema

4 Gut versorgt durch den Winter

Gesundheit

10 Trockene Luft – wenn Hals und Augen leiden
15 Die Zuckerkrankheit ist heute gut behandelbar
26 Themenserie Herz: Herz und Kälte
28 Rheuma und Gelenkschmerzen
35 Serie Tibetische Medizin: Wenn Hände und Füsse kalt werden
36 Blase, Prostata und Potenz: was Männer wissen sollten

Persönlichkeiten

18 Matthias Reim: «Ich bin ein grenzenloser Optimist.»

Für die Kinder

21 Kinderfrage: Warum erkälte ich mich?
22 Kinderposter
24 Rätselspass

Ihre Apotheke

32 Damit Antibiotika auch morgen noch helfen
43 Rat aus der Apotheke: Hautverletzungen

Informelles

3 Impressum
37 Produkttipps
40 Produkttipps
42 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie unsere Website!
astrea-apotheke.ch

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

Fotos: triocean/stock.adobe.com (oben), brizmaker/stock.adobe.com (Mitte), udra11/stock.adobe.com (unten)



Gut versorgt durch den Winter

Wer sich in der kalten Jahreszeit müde und schlapp fühlt, kann von einem Vitamin- und Mineralstoffmangel betroffen sein. Bei älteren Menschen ist das Risiko dafür erhöht.

Foto: Louis-Paul Photo/stock.adobe.com



TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Das Alter beeinflusst die Menge an Vitaminen und Mineralstoffen, die der Körper aufnehmen bzw. bilden kann. Dies ist zum Beispiel beim Vitamin D der Fall. Ein kleiner Teil der benötigten Menge wird mit der Nahrung zugefügt. Der Hauptteil wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet.

Dafür reichen je nach Hauttyp im Sommer bereits zehn bis 60 Minuten an der Mittagssonne aus. Ab dem Spätherbst bis zum Frühlingsbeginn ist die Sonnenstrahlung in der Schweiz zu schwach für eine ausreichende Bildung von Vitamin D. Supplemente beugen einem Mangel vor. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt allen Menschen ab 65 Jahren die ganzjährige Einnahme von Vitamin-D-Präparaten. Ein deutlicher Mangel erhöht beispielsweise das Risiko für Infektionen wie Erkältungen.

Vitamin B_5 (Pantothensäure) und B_6

Beim Vitamin B_5 sind alle Altersgruppen unterversorgt, wobei die Unterversorgung bei Frauen ausgeprägter ist als bei Männern. Beim Vitamin B_6 sind es tendenziell vor allem Menschen ab 65. Durch einen ausgeprägten B_6-Mangel steigt die Infektanfälligkeit.

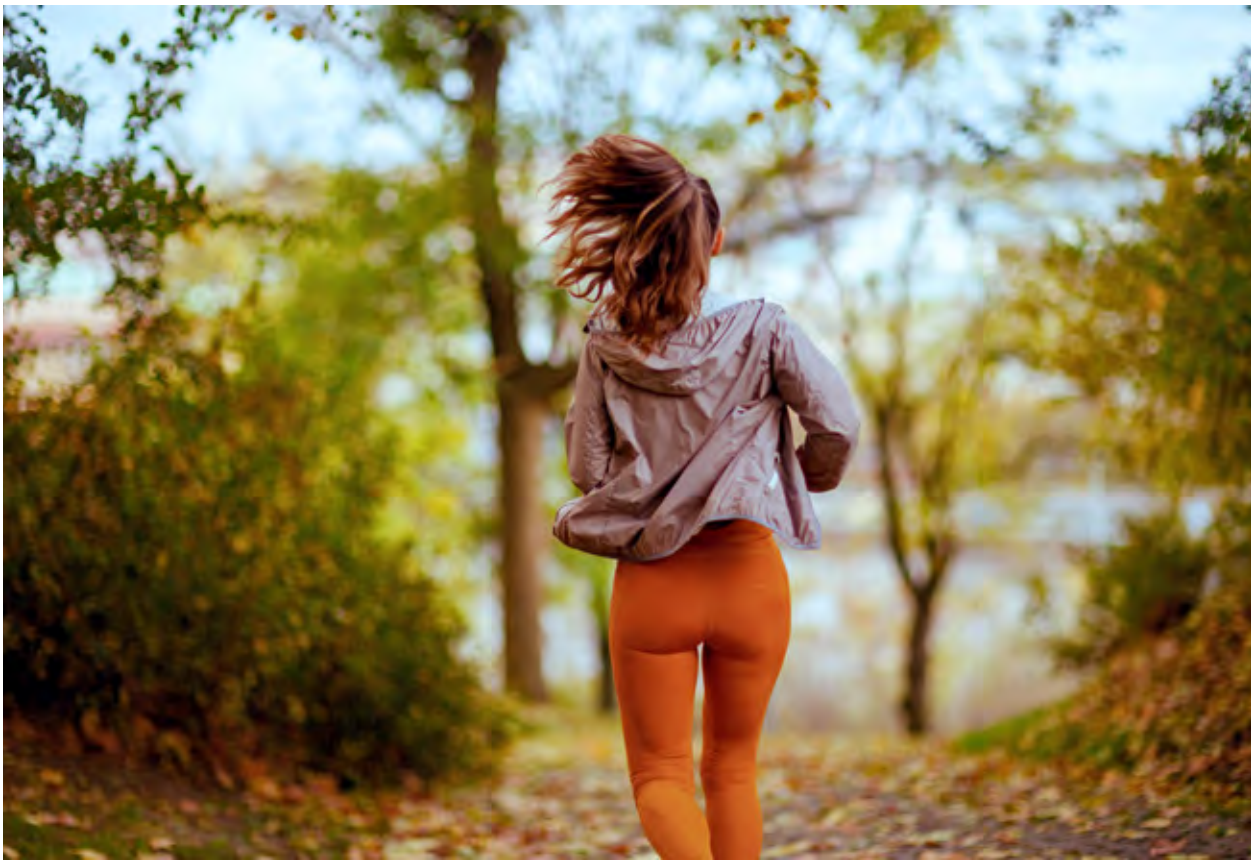
Folsäure nicht nur für Schwangere

Die menuCH-Untersuchung zeigt auf, dass die tägliche Aufnahme von Folsäure (auch als Vitamin B_9 oder Folat bezeichnet) in allen Alterskategorien ungenügend ist und zwischen 80 und 92 Prozent der empfohlenen Menge entspricht.



Obst und Gemüse liefern zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung.

Fotos: Natalia Lisovskaya/stock.adobe.com (links), Alliance/stock.adobe.com (rechts)



Tageslicht und Bewegung können helfen, dem Wintertief entgegenzuwirken.

Ein Mangel kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Gedächtnisprobleme und Konzentrationsstörungen, Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche sowie Entzündungen (zum Beispiel Zahnfleischblutungen) und Infektionen erhöhen.

Vitamin B_{12}

Der Energiestoffwechsel, die Bildung von Blutzellen und der Aufbau von Nervenhüllen werden vom Vitamin B_{12} beeinflusst. Während Männer täglich mehr Vitamin B_{12} aufnehmen als empfohlen, liegt die Zufuhr bei jüngeren Frauen zwischen 18 und 34 bei 92 Prozent und bei älteren Frauen über 65 bei 88 Prozent. Vitamin B_{12} ist in grösseren Mengen in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern enthalten.

Im Winter braucht der Körper nicht mehr, aber besonders gute Versorgung.

Was ist eigentlich KALEIDON TRIBIOTIC+?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm!

DARM-VERSTEHEN IST GANZ EINFACH.

KALEIDON TRIBIOTIC+ kombiniert Zink, das im Darm aufgenommen wird, mit unserer einzigartigen Hefe#.



NEU!

kaleidon-tribiotic.ch

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

#*Kluyveromyces marxianus fragilis B0399*

MEKAT5471-26.04D



Jodiertes Salz leistet einen wichtigen Beitrag zur Jodversorgung.

Von Spätherbst bis Frühlingsbeginn reicht die Sonneneinstrahlung in der Schweiz meist nicht für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung aus.

Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sowie ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für einen Mangel. Im Alter kann der Magen-Darm-Trakt Mikronährstoffe generell nicht mehr so gut aufnehmen. Auch chronische Magen-Darm-Entzündungen, Alkoholkonsum sowie bestimmte Medikamente (zum Beispiel gegen Diabetes oder zu viel Magensäure) können die B_{12}-Aufnahme hemmen.

Oft fällt ein Vitamin-B_{12}-Mangel erst Jahre nach Beginn einer Unterversorgung auf, weil die Leber über ein Depot verfügt. Ein Mangel kann Nervenschäden und Blutarmut verursachen und zu Sensibilitätsstörungen, Kribbeln in Armen, Beinen und Füssen, Gangunsicherheit, Muskelschwäche, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Depression und Verwirrtheit führen. Zudem kann die Infektanfälligkeit ansteigen. Vitamin-B_{12}-Präparate können einen Mangel ausgleichen.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem, den Aufbau des Bindegewebes, die Verdauung und die Zellen. Es hilft bei der Aufnahme von Eisen und wirkt antioxidativ, indem es freie Radikale bindet und so die Zellen vor Schäden schützt.

Bei Vitamin C liegt die durchschnittliche Versorgung in allen Altersgruppen zwischen 94 und 128 Prozent. Frauen nehmen tendenziell mehr Vitamin C auf als Männer, wahrscheinlich weil sie mehr Früchte und Gemüse essen.

Ein schwerer Mangel an Vitamin C kommt heute in Industrienationen kaum mehr vor. Bereits ein bis zwei Orangen decken den Tagesbedarf. Besonders reich an Vitamin C sind schwarze Johannisbeeren, rote Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Erdbeeren, Blumenkohl und Zitrusfrüchte.

Dem Wintertief entkommen

Die kürzeren Tage und die weniger intensive Sonne schlagen manchen Menschen auf die Stimmung. Typisch für den Winter-Blues sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit, Interesselosigkeit, Heisshunger auf Kohlenhydrate und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Ältere Menschen leiden häufiger darunter. Gegen das lichtabhängige Wintertief helfen eine Tageslichtlampe, die man während 30 bis 60 Minuten morgens neben dem Bett oder auf dem Frühstückstisch einschaltet, oder ein Spaziergang an der Sonne.

Foto: New Africa/stock.adobe.com



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

Mineralstoffversorgung bei Frauen oft ungenügend

Ein Mangel an verschiedenen Mineralstoffen kann die Infektanfälligkeit erhöhen. Gemäss den Daten von menuCH besteht zum Teil ein Geschlechterunterschied bei der Versorgung. Bei Calcium ist die Versorgung in allen Altersgruppen ungenügend. Sie beträgt zwischen 52 und 72 Prozent der empfohlenen Menge. Frauen sind eher unterversorgt als Männer. Dasselbe gilt auch bei Kalium. Bei Frauen entspricht die tägliche Zufuhr zwischen 61 und 70 Prozent der empfohlenen Menge, während Männer zwischen 68 und 79 Prozent aufnehmen. Bei Magnesium nehmen einzig Männer zwischen 35 und 49 täglich die empfohlene Menge zu sich. Bei allen anderen Alterskategorien wird die Empfehlung nicht erreicht.

Ein grosser Unterschied zwischen den Geschlechtern besteht beim Eisen: Während Männer täglich mindestens 97 Prozent der empfohlenen Eisenmenge aufnehmen, sind es bei den Frauen zwischen 59 und 87 Prozent. Etwas weniger ausgeprägt ist der Unterschied bei Jod. In keiner Altersgruppe entspricht die tägliche Jodzufuhr den Empfehlungen. Männer nehmen zwischen 60 und 74 Prozent und Frauen zwischen 57 und 62 Prozent zu sich. Jodiertes Salz spielt eine wichtige Rolle bei der Jod-Versorgung. Bei Männern ist zudem die Zinkzufuhr tief. <

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für eine gute Nährstoffversorgung. Bei erhöhtem Bedarf oder einem Mangel können gezielte Präparate sinnvoll sein.

> **Vitamin D:** Lassen Sie sich zur geeigneten Dosierung und Einnahmedauer beraten – insbesondere ab 65 Jahren.

> **Vitamin B_{12}:** Bei veganer oder vegetarischer Ernährung sowie im höheren Alter kann eine Ergänzung sinnvoll sein.

> **Mineralstoffe:** Lassen Sie bei Müdigkeit oder anderen Beschwerden zunächst mögliche Ursachen abklären, bevor Sie auf eigene Faust supplementieren.

> **Medikamente:** Bestimmte Arzneimittel können die Aufnahme oder Versorgung mit einzelnen Nährstoffen beeinflussen. Informieren Sie Ihr Apothekenteam über Ihre regelmässig eingenommenen Medikamente.



Ihr Apothekenteam unterstützt Sie gerne bei der Auswahl geeigneter Präparate und berät Sie zur richtigen Anwendung.

Ein Moment für dich.
Mehr Balance im Alltag.
Ätherische Öle
für deine mentale Stärke

Neu

aromalife
natur für die sinne



SWISS MADE
FAIR & SOZIAL
100% NATURAL

aromalife.ch

Jetzt auf
aromalife.ch
entdecken



Hilfe aus der Natur in der Erkältungszeit

Trockene Luft im Winter reizt die Schleimhäute – die Folge sind Schluckweh, Reizhusten und trockene Augen. Was kann man dagegen unternehmen?

TEXT: MONIKA LENZER

Es ist ein physikalisches Phänomen, dass kalte Luft viel weniger Wasserdampf aufnehmen kann als warme Luft. Beim Lüften in der kalten Jahreszeit ist die Aussenluft daher arm an Wasserdampf. Oft weisen unsere Innenräume dann nur eine relative Luftfeuchtigkeit von 10 bis 30 Prozent auf – genauso tief wie in bestimmten Wüstenregionen. Zum Vergleich: 40 bis 60 Prozent relative Luftfeuchtigkeit werden für ein angenehmes Wohnklima empfohlen.



Monika Lenzer
hat nach ihrem Pharmaziestudium 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.

Grüne Luftbefeuchter

Eine gute Lösung: Zimmerpflanzen können dazu beitragen, die Luftfeuchtigkeit im Haus zu erhöhen. Vor allem Exemplare mit grossen Blättern sind ideal, da sie viel Wasserdampf über ihre Blätter verdunsten können. Ein gutes

Fotos: Pixel-Shot/stock.adobe.com (links), kostikovanata/stock.adobe.com (rechts)

Trockene Heizungsluft setzt unseren Schleimhäuten zu und kann Erkältungsbeschwerden verstärken.



Zimmerpflanzen können auf natürliche Weise dazu beitragen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.

Beispiel ist das Zyperngras, das ursprünglich in Sumpflandschaften wächst. Wichtig ist einfach, dass es regelmässig gegossen wird, da die Wurzeln gerne in einem feuchten Boden stecken. Ein grosser Vorteil von Zimmerpflanzen: Ihr verdunstetes Wasser ist nicht mit Keimen belastet, was bei maschinellen Luftbefeuchtern zuweilen zweifelhaft ist.

Wenn die Stimme wegbleibt

Besonders die Schleimhäute können gereizt werden, wenn die Luft zu trocken ist. Dies bietet eine erleichterte Eintrittspforte für Viren und Bakterien während der Erkältungszeit. Schluckweh und Halsschmerzen sind typische Folgeerscheinungen. Was hilft dagegen? Für Erwachsene und Kinder ab einem

HALS-
SCHMERZEN?





BERUHIGT
DEN SCHMERZ



BEKÄMPFT DIE
SCHMERZURSACHE:
DIE ENTZÜNDUNG

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten oder lesen Sie die Packungsbeilage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



Eibischwurzel enthält Schleimstoffe, die den Hustenreiz lindern können.



Jahr ist das langsame Lutschen von einem Teelöffel Honig wohltuend. Auch Spitzwegerich *(Plantago lanceolata)* ist hier eine bewährte Heilpflanze. Mit dem Tee kann mehrmals täglich gegurgelt werden, um die gereizten Rachenschleimhäute zu beruhigen. Die Indianer tauften ihn übrigens «Fussabdruck des weissen Mannes». Die Einwanderer brachten ihn nämlich aus Europa nach Amerika, da die kleinen, feucht-klebrigen Samen an ihren Schuhen sassen und so verbreitet wurden.

Hilfe gegen Reizhusten

Trockene Raumluft kann ebenso Reizhusten auslösen. Ganz klassisch hilft hier das Inhalieren von warmem Wasserdampf. Zudem ist auch hier ein Kraut dagegen gewachsen. Die Wurzeln vom Eibisch *(Althaea officinalis)* enthalten viele Schleimstoffe, die Hustenreiz lindern. Damit sie bei der Teezubereitung nicht zerstört werden, wird ein Kaltauszug empfohlen. Dazu wird ein Teelöffel (2 g) der geschnittenen Eibischwurzel mit 1,5 dl kaltem Wasser angesetzt und 90 Minuten lang unter gelegentlichem Umrühren stehen gelassen. Hiervon wird der Tee leicht erwärmt und mehrmals täglich eine Tasse davon getrunken. Interessant: Der englische Name für Eibisch

Foto: UMI/stock.adobe.com

lautet «Marshmallow». Tatsächlich wurde früher aus Eiweiss, Zucker und Eibischwurzel ein Vorläufer der schaumigen Süssigkeit hergestellt.

Augengymnastik im Fokus

Trockene, gerötete Augen sind im Winter viel häufiger ein Problem als in den warmen Sommermonaten. Bereits einfache Übungen können helfen, um sie besser zu befeuchten. Dazu schliessen Sie mehrmals täglich ganz entspannt die Augen für zwei Sekunden. Anschliessend kneifen Sie die Augen zwei Sekunden lang fest zusammen, bevor Sie sie wieder öffnen und mehrmals blinzeln.

Sehr angenehm sind auch Teebeutel-Kompressen. Dazu werden zwei Schwarzteebeutel mit heissem Wasser übergossen. Nach dem Abkühlen können sie direkt auf die geschlossenen Lider gelegt werden.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Bei trockenen Schleimhäuten und Erkältungsbeschwerden gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern.

- **Trockene Schleimhäute:** Meerwasser-Nasensprays oder befeuchtende Präparate können bei trockener Nasenschleimhaut helfen.
- **Halsschmerzen:** Lutschpastillen, Sprays oder Gurgellösungen können gereizte Schleimhäute beruhigen.
- **Husten:** Je nach Art des Hustens stehen verschiedene pflanzliche Präparate zur Verfügung, etwa mit Eibisch oder Spitzwegerich.
- **Trockene Augen:** Befeuchtende Augentropfen können gereizte und trockene Augen lindern.
- **Ätherische Öle:** Lassen Sie sich zur richtigen Anwendung beraten – insbesondere bei kleinen Kindern und Menschen mit Atemwegserkrankungen.

Ihr Apothekenteam berät Sie gerne individuell zu geeigneten pflanzlichen Präparaten und weiteren Möglichkeiten zur Linderung von Erkältungsbeschwerden.





0926/3491

Wenn die Erkältung Deine Piste kreuzt.

PROSPAN® Hustensaft –
löst den Schleim bei Erkältungshusten.

angocin® –
bei akuten Entzündungen der Bronchien und Nasennebenhöhlen.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

zeller



Leinöl liefert wertvolle pflanzliche Omega-3-Fettsäuren und lässt sich unkompliziert in die tägliche Ernährung integrieren.

Foto: Карина Клачук/stock.adobe.com

Tausendsassa Leinöl

Ein weiterer Schatz aus der Natur bei trockenen Schleimhäuten und Augen ist Leinöl. Es zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an der essenziellen Omega-3-Fettsäure namens Alpha-Linolensäure (ALA) aus. Teilweise kann Alpha-Linolensäure in die noch aktiveren Omega-3-Formen EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) umgewandelt werden. Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile von Zellmembranen, reduzieren Entzündungsreaktionen, unterstützen das Immunsystem und spielen eine zentrale Rolle in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Täglich 1 Teelöffel voll Leinöl ist also in vielerlei Hinsicht gut für unseren Körper. <



Die Zuckerkrankheit ist heute gut behandelbar

Der Weltdiabetestag am 14. November erinnert an die Bedeutung von Prävention, Früherkennung und guter Behandlung der Erkrankung. Auch 2026 steht die Verbesserung der Diabetesversorgung im Mittelpunkt.



Foto: WindyNight/stock.adobe.com



Kraft- und Ausdauertraining helfen den Muskeln, Zucker aus dem Blut aufzunehmen.

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY

Diabetes mellitus, häufig auch als Zuckerkrankheit bezeichnet, gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Wird ein erhöhter Blutzucker früh erkannt und behandelt, lassen sich Folgeerkrankungen an Augen, Nieren, Nerven und Gefässen häufig vermeiden. Regelmässige Kontrollen und ein gesunder Lebensstil sind entscheidend. Wer seine Werte kennt und die Risikofaktoren reduziert, kann seine Gesundheit aktiv unterstützen.

Zwei verschiedene Typen

Diabetes entsteht, wenn der Zuckerstoffwechsel gestört ist und der Blutzucker dauerhaft erhöht bleibt. Die häufigsten Formen sind Diabetes Typ 1 und Typ 2.

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört. Der Körper kann dadurch kein eigenes Insulin mehr bilden. Die Erkrankung tritt oft im Kindes- oder Jugendalter auf, seltener auch erst im Erwachsenenalter. Betroffene benötigen lebenslang Insulin.

Diabetes Typ 2 entwickelt sich meist langsam. Die Körperzellen reagieren zunehmend schlechter auf Insulin – es entsteht eine Insulinresistenz. Anfangs kann die Bauchspeicheldrüse den Mangel ausgleichen, später reicht die Insulinproduktion jedoch nicht mehr aus. Risikofaktoren sind Übergewicht, Bewegungsmangel, genetische Veranlagung und höheres Alter.

Typische Symptome

Warnzeichen für erhöhte Blutzuckerwerte können sein:

> Starker Durst
> Häufiges Wasserlassen
> Gewichtsverlust
> Müdigkeit und Konzentrationsprobleme
> Leistungseinbruch
> Schlecht heilende Wunden

Gerade bei Typ-2-Diabetes sind Vorsorgekontrollen wichtig, da Beschwerden oft erst spät auftreten.

Prädiabetes: Ernährung und Bewegung als Chance

Bei einem Prädiabetes sind die Blutzuckerwerte bereits erhöht, aber noch nicht im Diabetesbereich. Diese Phase bietet die Möglichkeit, aktiv gegenzusteuern. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und hochwertigen Eiweissquellen unterstützt den Stoffwechsel. Zuckerreiche Getränke und stark verarbeitete Lebensmittel sollten reduziert werden.

Die Schweizerische Diabetesgesellschaft definiert klare Blutzuckernormal-, Grenz- und Diabeteswerte. Der Blutzucker wird üblicherweise in mmol/l (Millimol pro Liter) gemessen:

Messmethode / Zeitpunkt	Normalbereich	Grenzbereich (Prädiabetes)	Verdacht auf Diabetes
Nüchternblutzucker *(mind. 8 Std. ohne Nahrung)*	**unter 5,6 mmol/l**	**5,6 bis 7,0 mmol/l**	**über 7,0 mmol/l**
2-Stunden-Wert nach oGTT	**unter 7,8 mmol/l**	**7,8 bis 11,1 mmol/l**	**über 11,1 mmol/l**
HbA_{1c}-Wert	**unter 5,7 %**	**5,7 % bis 6,5 %**	**über 6,5 %**

Foto: Halfpoint/stock.adobe.com

Regelmässige Bewegung verbessert die Insulinwirkung und hilft, Übergewicht abzubauen. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann die Insulinresistenz verringern und das Risiko für Typ-2-Diabetes senken.

Schwangerschaftsdiabetes: Werte im Blick behalten

Während der Schwangerschaft können Hormone die Wirkung von Insulin beeinflussen. Schwangerschaftsdiabetes wird meist zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche mit einem oralen Glukosetoleranztest (oGTT) erkannt.

Eine gute Blutzuckereinstellung schützt Mutter und Kind. Nach der Geburt normalisieren sich die Werte häufig, jedoch bleibt ein erhöhtes Risiko für einen späteren Typ-2-Diabetes bestehen.



Christiane Schittny
ist Apothekerin und Fachjournalistin. Seit vielen Jahren schreibt sie Artikel für verschiedene Zeitschriften mit den Schwerpunkten Gesundheit, Naturwissenschaften, Ökologie und Reisen.

HbA_{1c} senken und Insulinresistenz verbessern

Der HbA_{1c}-Wert zeigt den durchschnittlichen Blutzucker der letzten zwei bis drei Monate. Ein zu hoher Langzeitblutzucker erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen. Eine Kombination aus ausgewogener Ernährung, Bewegung, Gewichtsreduktion und einer individuell abgestimmten Therapie hilft, den HbA_{1c} zu senken.

Besonders bei Typ-2-Diabetes ist es wichtig, die Insulinresistenz zu reduzieren. Kraft- und Ausdauertraining verbessern die Aufnahme von Zucker in die Muskelzellen und unterstützen die Wirkung des Insulins.

Blutzucker messen ohne Stechen

Moderne kontinuierliche Glukosemesssysteme (CGM) erleichtern heute die Kontrolle des Blutzuckers. Ein kleiner Sensor misst den Glukosewert im Gewebe und überträgt die Daten drahtlos auf ein Smartphone oder Lesegerät. Dadurch können täglich viele Fingerstiche vermieden werden. <





Matthias Reim: «Ich bin ein grenzenloser Optimist.»

Ein Leben mit Aufs und Abs: Der Musiker spricht über den Hit seines Lebens und wie er es geschafft hat, nach Rückschlägen wieder aufzustehen.

INTERVIEW: JULIA SCHULTERS

Herr Reim, verdammt, ich freu mich!
(lacht) Schön! Ich mich auch.

Sie dürfen ruhig ehrlich sein: Sind Sie die ganzen «Verdammt, ich lieb' dich»-Wortwitze nicht allmählich leid?
Ach was. Ich kenn das doch schon. Der Song wird doch mit allem verwurschtelt. Und das seit mittlerweile 36 Jahren. Auf meinem Grabstein wird irgendwann stehen: «Verdammt, hier lieg ich.»

Nervt Sie das nicht, dass die Leute Sie immer nur mit diesem Lied in Verbindung bringen?
Na ja, nicht zu vergessen auch mit den Skandalen und den Pleiten und den Pannen … (lacht). Im Ernst: Ich kann gut damit leben, sehr gut sogar. Für mich ist der Song nach wie vor die schönste Zugabe der Welt.

Nach 36 Jahren hätte es ja durchaus sein können, dass Sie manchmal auch denken: «Verdammt, ich kann es selbst nicht mehr hören!»
(lacht) Überhaupt nicht. Ich liebe diesen Song und ich liebe es, ihn zu spielen. Das Lied kennt die Oma mit 90 genauso wie ihre Urenkel und alle singen mit. Die feiern sich und das Leben und die Erinnerung an eines der schönsten Jahrzehnte. Das ist eine Retro-Reise. Dieses Lied hat so viele Menschen geprägt. Und so viele Ehen geschlossen.

Foto: Marcel Brell

Ehen geschlossen?

Na klar! Nachdem der Song 1990 rauskam, war das total in, Liebeserklärungen mit «Verdammt» zu beginnen. Da gab's etliche Männer, die ihren Freundinnen Heiratsanträge mit meinem Lied gemacht haben.

Wie muss man sich das vorstellen? Verdammt, ich lieb dich: Willst du meine Frau werden?

Genau so! Wie viele Hochzeitskarten ich unterschrieben habe! Die lagen säckeweise vor meiner Tür. Das war unglaublich. Heute ist das natürlich ein bisschen abgedroschen, aber damals war das total kreativ.

Das Lied war offenbar sowieso eine einzige Erfolgsgeschichte. Sie waren 16 Wochen auf Platz eins in den Charts.

Ja! Die Story ist jung geblieben, jeder kennt das Gefühl. Dabei passte der Song in überhaupt keine Radio-Schublade. Mir haben alle gesagt: «Matthias, das wird nix. Der fängt ohne Beat an, ist dann viel zu schnell, dann kommt so ein fetziges Gitarrensolo und dann fluchst du auch noch. Das geht schief.»

«Auf meinem Grabstein wird irgendwann stehen: ‹Verdammt, hier lieg ich.›»

So kann man sich irren …

Ich habe mit dem Erfolg ja selbst nicht gerechnet. Ja, ich habe gehofft, dass ich mal die Charts sehe, so die unteren 20 Plätze. Einfach um sagen zu können, dass ich mal da war. Dass das dann aber so abging, so was kann man sich doch nicht erträumen. Ich erinnere mich noch an meine erste Fernsehsendung bei Wim Thoelke. Ich war so aufgeregt, dass ich eine Panikattacke hatte. Mir wurde schwindelig, ich sah doppelt, es rauschte in meinen Ohren und ich dachte nur: «Oh Gott, jetzt vermasselst du die Chance deines Lebens!»

Dabei war das Ihr Durchbruch! Man munkelt allerdings, dass Sie auch heute noch nicht frei von Lampenfieber sind …

Ja, das ist wirklich so. Dabei nervt es mich und ich sage mir immer wieder: Du kennst das doch alles schon. Aber es ist einfach da.

Und was tun Sie dagegen?

Ich versuche es mit Ritualen. Nachmittags duschen, eine halbe Stunde später Espresso. Bei einem Konzert um 20 Uhr bin ich um 18.30 Uhr am Veranstaltungsort. Und um 18.31 Uhr muss ein 0,3er gezapftes, kaltes Bier dastehen.

Vermutlich nicht alkoholfrei oder?

Nein. Ich habe auch noch eines am Schlagzeug stehen, zur Stimmbandspülung, aber das rühr ich nicht an.

Also Alkohol können wir von der Apotheken Umschau natürlich nicht empfehlen.

Ich habe es auch mal mit Kamillentee versucht, das ist aber massiv gescheitert.

Steckt hinter Ihrer Aufregung auch die Angst, noch mal zu fallen? Sie haben ja in den letzten 36 Jahren nicht nur rosige Zeiten erlebt. Nach dem ersten Hit ging es erst mal ziemlich bergab …

Skyvell
Natürlich frische Luft

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke!



Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Limette, Pinie, Zeder, Anis, Nelke und reines Quellwasser aus Österreich machen Skyvell zu einem umweltverträglichen Geruchsentferner. Skyvell beseitigt zuverlässig Wund- und Inkontinenz Gerüche in der Luft, auf Oberflächen und in Textilien!

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Pflegebereich durch natürlich frische Luft!

Beste Note für Skyvell Gütesiegel Air Label Score A+. A+ steht für sehr geringe Emissionen an die Raumluft.

Skyvell Spray
Zur sofortigen und gezielten Geruchsbeseitigung in der Luft und auf Oberflächen.

Skyvell Gel
Löst Geruchsprobleme rund um die Uhr 24/7 und bietet ca. 30 Tage lang ununterbrochene Frische.

Skyvell Multi Use
Für die hartnäckigsten aller Gerüche bspw. in Textilien.

skyvell.com

Ach, das hat mich damals gar nicht so mitgenommen. Dass es erst mal eine Durststrecke geben würde, war vorhersehbar. Auch der schönste Hit der Welt ist vergänglich, irgendwann ist das ein alter Song. Die Überlebenschance eines Popstars aus der «Bravo» ist maximal anderthalb Jahre.

Sie waren ja damals auch ein echter Teenie-Schwarm.

Oh ja! Die erste Tour war vor lauter kreischenden 14- und 15-Jährigen. Die sind reihenweise in Ohnmacht gefallen. Ich dachte nur: Oh mein Gott, was geht hier ab? Aber ich wusste, dass die mit 17 was ganz anderes hören werden. Und dann ging es bergab. Dazu kamen noch ein paar andere Katastrophen: Trennung hier, Trennung da. Und: Vollpleite.

Sie hatten sagenhafte 15 Millionen Euro Schulden.

Ja. Wegen Ost-Immobilien und eines falschen Beraters. So eine Summe schaffst du nie abzubezahlen. Auch mit noch zwei «Verdammt, ich lieb' dich»-Hits hätte ich das nicht hingekriegt. Gott sei Dank konnten wir damals einen Vergleich abschliessen und mein Bruder hat mir sehr geholfen, indem er mir viel Geld geliehen hat. Den hat der Himmel geschickt. Von da an ging's bergauf.

Und Sie wollen ernsthaft behauptet, dass Sie damals das alles nicht tangiert hat?

Also sagen wir so, ich habe gut durchgehalten. Ich habe einfach immer weitergemacht. Das war zwar ein bisschen tragisch und überflüssig, aber dadurch, dass ich mich für Geld nicht interessiert habe, war mir das egal. Dann hatte ich halt kein grosses Boot mehr, sondern nur ein Schlauchboot mit einem Schrottmotor, der ständig an- und ausging. Aber ich konnte Boot fahren und ich hatte Spass.



Matthias Reim stand mit seinem Hit «Verdammt, ich lieb' dich» insgesamt 16 Wochen auf Platz eins der Hitparade.

Das klingt verdammt resilient.

Ich war aber auch frisch verliebt, als ich richtig, richtig pleiteging. Dann ist das ja alles nicht schlimm (lacht). Da wurden die Sorgen einfach weggeknutscht!

Heute füllen Sie wieder Konzerthallen …

Mit der Jahrtausendwende ging es wieder aufwärts. Bis dahin habe ich in jedem Dorf auf dieser Welt gespielt, wirklich das Hinterland umgepflügt. Und 2010 hatte ich dann auch so ein Alter erreicht, wo die Leute gesagt haben: «Ey, guck mal, der steht immer noch.» Da kriegt man Respekt. Und während des Wiederaufstehens fielen mir auch tolle Songs ein. Not macht ja kreativ.

Sie scheinen wirklich jeder noch so schlimmen Situation etwas Positives abgewinnen zu können.

Ich bin ein grenzenloser Optimist. Auch an meine gescheiterten Beziehungen oder Ehen denke ich liebevoll zurück. Das wissen die Mädels auch. Ich komme mit den Müttern meiner Kinder wirklich gut klar. Wenn Alarm ist, bin ich da.

Apropos: Sie sind mit 65 Jahren noch mal Vater geworden. Ihre jüngste Tochter ist erst vier Jahre alt.

Ja. Und ich bin so verballert in meine kleine Tochter, das ist unglaublich. Aber man fällt auf: In der Kita kam letztens ein älterer Herr zu mir und sagte: «Herr Reim, ich bin so froh, dass Sie da sind. Jetzt bin ich nicht mehr der älteste Vater hier.» (lacht) Der war fast zehn Jahre jünger als ich.

Fühlen Sie sich manchmal auch zu alt?

Ach, ich geniesse das total. Natürlich merke ich, dass vieles nicht mehr so leicht ist. Letztens kam meine Tochter auf mich zugerannt. Ich reiss meine Arme hoch und bam: Sehne gezerrt. Da habe ich echt gedacht: Eher zerstöre ich mich, als dich fallen zu lassen, kleine Maus. Sie war glücklich in meinen Armen und mir liefen die Tränen runter vor Schmerz. <

Foto: Milan Schmalenbach

Kinderfrage

Warum erkälte ich mich?

Jetzt färben sich die Blätter wieder bunt. Der Herbst ist so schön. Ausser, wenn der Hals schmerzt oder ein fieser Schnupfen oder Husten im Anmarsch ist.



Eine Erkältung gehört bei uns zu den häufigsten Krankheiten und ist zwar unangenehm, aber in den meisten Fällen harmlos. Auch wenn das Wort drinsteckt, ist es nicht etwa die Kälte allein, die dich krank macht. Sonst wären ja die Menschen am Nordpol ständig erkältet. Nein, es sind vor allem Viren, die sich in deinem Körper einnisten. Es gibt rund 200 verschiedene Arten von Erkältungsviren. Beim Wandern von Mensch zu Mensch haben sie ein leichtes Spiel. Verbreiten können sie sich durch winzige Tröpfchen in der Luft, zum Beispiel wenn jemand niest. Oder durch Berührungen, wenn du zum Beispiel jemandem die Hand gibst, der erkältet ist. Auch wenn du Türgriffe oder Haltestangen in öffentlichen Verkehrsmitteln anfasst, kannst du dich anstecken. Deswegen solltest du regelmässig die Hände waschen, wenn du draussen unterwegs warst.

Kampf gegen fiese Viren

Wenn dein Körper mit Erkältungsviren in Berührung kommt, heisst es nicht, dass du sofort krank wirst. Dein Immunsystem wehrt diese Viren an verschiedenen Orten im Körper ab. Zum Beispiel auf den Schleimhäuten von Nase, Mund und Rachen, die eine Art Barriere für die fiesen Eindringlinge sind. Das Immunsystem arbeitet gut und schnell. Meistens merkst du gar nichts von den Erkältungsviren. Wenn es aber besonders viele sind, kann es überfordert sein. Dann wirst du krank. Die typischen Zeichen für eine Erkältung sind Frösteln, Halsweh, Schnupfen, Kopfweh, Fieber und Husten. Diese Beschwerden sind lästig. Sie zeigen dir dadurch, dass dein Körper gegen die Viren kämpft. Sie werden nämlich dank der laufenden Nase und dem Husten aus deinem Körper heraustransportiert. Zum Glück gewinnt am Ende das Immunsystem diesen Kampf. Je nach Erreger dauert eine Erkältung mal kürzer und mal etwas länger. In der Regel solltest du aber nach ungefähr sieben Tagen oder sogar etwas weniger wieder gesund sein. Anders ist es bei einer Grippe. Sie beginnt nicht schleichend wie die Erkältung, sondern bricht plötzlich sehr heftig aus und kann dich zwei Wochen lang oder mehr flachlegen.

Schlaf und Vitamine helfen

Dass du dich eher im Winter als im Sommer erkältest, hat zwei Hauptgründe: Die tiefen Temperaturen und die Heizungsluft trocknen die Schleimhäute aus und schwächen so die Barriere von deinem Immunsystem. Zudem können sich viele Erkältungsviren in der Kälte besser vermehren.

Gegen eine Erkältung kann man sich nur schlecht schützen. Denn es gibt keine Medikamente, die Erkältungsviren direkt bekämpfen. Lutschpastillen und schleimlösende Mittel lindern jedoch unangenehme Symptome. Gurgeln mit Salbei kann gegen Halsschmerzen helfen. Heisser Wasserdampf oder eine Nasendusche mit Salzwasser befreien die Atemwege. Viel Tee hilft, um die Schleimhäute zu befeuchten. Mit viel Schlaf und gesundem, vitaminreichem Essen hilfst du deinem Immunsystem wieder auf die Sprünge. Wenn du dir das ganze Jahr über genug Ruhe gönnst und viel leckeres Gemüse und saftige Früchte isst, wirst du generell weniger schnell krank. <

URSULA BURGHERR

Illustration: rihan/stock.adobe.com

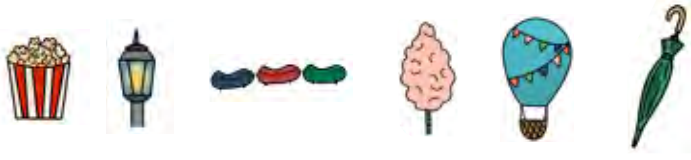



GESUNDHEIT LEBEN
astrea
apotheke

Finde 10 Unterschiede



Finde diese Objekte im Bild







Tier-Poster: die Kegelrobbe

Die Kegelrobbe *(Halichoerus grypus)* ist das grösste Raubtier an den Küsten der Nordsee. Ihren Namen verdankt sie ihrer langen, kegelförmigen Schnauze. Kegelrobben sind hervorragende Schwimmer und können bis zu 200 Meter tief tauchen, um Fische zu jagen. Unter Wasser halten sie dabei bis zu 20 Minuten die Luft an! An Land wirken sie dagegen eher unbeholfen. Ihre Jungtiere kommen mit einem weissen, flauschigen Fell zur Welt, das sie nach einigen Wochen gegen ihr typisches silbergraues Fell eintauschen.

Illustrationen: MARYIA/stock.adobe.com, Poster: Jenny Sturm/stock.adobe.com

Jetzt CHF 300.- Wertgutschein gewinnen!

Ob Spielwaren, Basteln, Haushalt oder Lifestyle, bei BEA warten über 5000 Artikel für die ganze Familie.

Das Besondere: Mit BEA-Punkten profitierst du von einem Preisvorteil von bis zu 60%.



www.bea.swiss

BEA.SWISS AG I AARAUERSTRASSE 90 I 5200 BRUGG



Wie wir unser Herz bei Kälte schützen können

Herz und Kälte Kalte Wintertage können das Herz zusätzlich beanspruchen. Besonders Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten bei tiefen Temperaturen achtsam sein. Mit einigen einfachen Massnahmen lässt sich das Risiko für Zwischenfälle minimieren.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Sinken die Aussentemperaturen, reagiert der Körper mit einem natürlichen Schutzmechanismus: Die Blutgefässe in Haut und Extremitäten verengen sich, damit möglichst wenig Wärme verloren geht. Dadurch steigen der Widerstand in den Gefässen und der Blutdruck. Das Herz muss kräftiger arbeiten, um den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Gleichzeitig erhöht sich häufig die Herzfrequenz.

Wer sollte besonders vorsichtig sein?

Für gesunde Menschen ist dieser Schutzmechanismus meist problemlos zu bewältigen. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann die zusätzliche Belastung jedoch Beschwerden auslösen oder bestehende Erkrankungen verschlechtern. Besonders gefährdet sind Menschen mit Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder einem bereits erlittenen Herzinfarkt, aber auch ältere Personen.

Mögliche Beschwerden sind Brustschmerzen (Angina Pectoris), Atemnot bei Belastung, Herzrhythmusstörungen und ein rascher Blutdruckanstieg. Herzinfarkte und plötzliche Herztodesfälle treten während Kälteperioden häufiger auf. Besonders kritisch ist die Kombination aus tiefen Temperaturen und ungewohnter körperlicher Anstrengung.

So schützen Sie Ihr Herz

Die gute Nachricht: Schon wenige einfache Massnahmen helfen, das Herz im Winter zu entlasten und gut zu schützen:

- **Warm anziehen:** Mehrere Kleidungsschichten, eine Mütze, Handschuhe und warme Schuhe helfen, Wärmeverluste zu vermeiden. Ein Schal vor Mund und Nase wärmt die eingeatmete Luft an und schützt Herz und Atemwege.
- **Körperliche Belastung anpassen:** Bewegung bleibt wichtig, sie sollte jedoch moderat sein. Spaziergänge oder leichtes Training sind sinnvoll. An-

Foto: shevchukandrey/stock.adobe.com

strengende Arbeiten wie Schneeschaufeln oder schweres Tragen sollten Sie hingegen möglichst anderen überlassen.

- **Langsam an die Kälte gewöhnen:** Vermeiden Sie plötzliche Temperaturwechsel. Gehen Sie nicht überhitzt oder direkt aus einem warmen Raum in eisige Luft.
- **Regelmässig trinken:** Im Winter verliert der Körper ebenfalls Flüssigkeit. Ausreichendes Trinken unterstützt den Kreislauf.
- **Alkohol nicht als Wärmespender nutzen:** Alkohol vermittelt zwar ein Wärmegefühl, fördert jedoch den Wärmeverlust des Körpers und kann Herz und Kreislauf zusätzlich belasten.
- **Medikamente konsequent einnehmen:** Nehmen Sie Ihre verschriebenen Blutdruck-, Cholesterin- und Herzmedikamente auch während der Wintermonate regelmässig ein. Medikamentös gut eingestellte Herzpatientinnen und -patienten sind besser für die kalte Jahreszeit gewappnet.

Was tun bei Beschwerden?

Treten Schmerzen in der Brust, Atemnot, Herzrasen oder Schwindel auf, sollte die Belastung sofort eingestellt und ein warmer Ort aufgesucht werden. Halten die Beschwerden an oder verschlimmern sie sich, muss umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.
Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt zählt jede Minute – alarmieren Sie sofort den Notruf! Ein Infarkt äussert sich häufig durch starke, anhaltende Schmerzen oder Druckgefühl in der Brust, die in Arm, Schulter, Rücken, Hals oder Kiefer ausstrahlen können. Kalter Schweiss, Übelkeit und Atemnot sind weitere Warnzeichen. Aber Achtung: Frauen erleben einen Herzinfarkt oft anders als Männer. Typische, unspezifische Warnzeichen sind bei Frauen plötzliche Atemnot, Schmerzen im Oberbauch oder Rücken, Übelkeit mit Erbrechen sowie extreme Erschöpfung. Heftige Brustschmerzen fehlen teilweise oder fallen milder aus.

Herzgruppen: gemeinsam aktiv bleiben

Gerade in der kalten Jahreszeit hilft regelmässige, gut angepasste Bewegung, um Herz und Kreislauf zu stärken. In einer Herzgruppe trainieren Herzpatientinnen und -patienten unter fachlicher Leitung, ohne Leistungsdruck und im Austausch mit Gleichgesinnten. So bleiben Sie auch im Winter sicher in Bewegung – und gewinnen Vertrauen in den eigenen Körper. Finden Sie eine Herzgruppe in Ihrer Nähe: www.swissheart.ch/herzgruppen

Herzgesund durch die kalte Jahreszeit

Auf Bewegung müssen Herzpatientinnen und -patienten auch im Winter nicht verzichten. Im Gegenteil: Regelmässige, dem Gesundheitszustand angepasste Aktivitäten stärken Herz und Kreislauf langfristig. Entscheidend ist, Überlastungen zu vermeiden, sich ausreichend warm anzuziehen und Warnsignale des Körpers ernst zu nehmen. Mit guter Vorbereitung und einem bewussten Umgang mit Kälte lässt sich die kalte Jahreszeit auch mit einer Herzerkrankung sicher und aktiv geniessen. <



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch

Schweizerische Herzstiftung

Rheuma und Gelenkschmerzen

Die rheumatoide Arthritis ist eine Volkskrankheit, die in der Schweiz zehntausende Menschen betrifft. Die Gelenke schmerzen, sind geschwollen und morgens steif. Oft fühlen sich die Betroffenen müde und abgeschlagen. In den vergangenen Jahrzehnten wurden viele moderne Medikamente für die Behandlung entwickelt.



Foto: New Africa/stock.adobe.com (links), sebra/stock.adobe.com (rechts)

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Die rheumatoide Arthritis äussert sich in Schmerzen, Schwellungen und einer Morgensteifigkeit der Gelenke. Betroffen sind unter anderem die Finger, das Handgelenk, die Schultern, Knie, Füsse und Zehen. Meistens sind beide Körperhälften beteiligt. Auch innere Organe wie das Herz, das Nervensystem oder die Lunge können später angegriffen werden und das Rheuma wird von Müdigkeit, Fieber, einem Krankheitsgefühl und Schwäche begleitet. Es ist eine schwere Erkrankung, die zu einer Arbeitsunfähigkeit und Einschränkungen im Alltag führen kann.

Bei Rheuma greift das Immunsystem den eigenen Körper an.



Schmerzen, Schwellungen und Morgensteifigkeit sind typische Beschwerden einer rheumatoiden Arthritis.

Die rheumatoide Arthritis ist eine chronische Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, dass das Immunsystem den eigenen Körper angreift und eine entzündliche Reaktion verursacht. Längerfristig kann dadurch der Knorpel, die Sehnen und Bänder und



› Schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, leicht wärmend
› Für die tägliche Anwendung bei rheumatischen Beschwerden
› Mit ätherischen Ölen und Pflanzenstoffen

DUL-X FÜR MUSKELN UND GELENKE
Melisana AG, 8004 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

26_112_062026



Gelenkschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben.

sogar der Knochen geschädigt werden, was zu Verformungen führt und die Funktion einschränkt. Dabei sind Frauen wesentlich häufiger von der Erkrankung betroffen als Männer. Auch das Rauchen, die Vererbung und das Alter begünstigen die Entstehung.

Im Unterschied zur Arthritis beginnt die Arthrose oft an einem Gelenk. Sie betrifft häufig die Knie, wo der Knorpel abgebaut wird, so dass schliesslich Knochen auf Knochen trifft, was sehr schmerzhaft ist. Die Arthrose wird von einem ungesunden Lebensstil gefördert.

Medikamente

Das Ziel der Behandlung ist, die Beschwerden zu lindern und gleichzeitig das zerstörerische Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten.

Für die Behandlung der Schmerzen und der Entzündung können entzündungshemmende Schmerzmittel eingenommen werden, die sogenannten nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR). Dazu gehören zum Beispiel Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen. Diese Arzneimittelgruppe ist allerdings mit Problemen behaftet. Die Wirkstoffe greifen den Magen und Darm an und können Geschwüre auslösen. Deshalb sollen sie mit einem sogenannten «Magenschutz» kombiniert werden.

Bei Arthrose wird der Gelenkknorpel zunehmend abgebaut.

Tipps

Bei Rheuma wird eine gesunde Ernährung empfohlen, welche die Entzündungsprozesse hemmt. Also reichlich Gemüse, Salat, Früchte, Vollkornprodukte, Nüsse und ungesättigte Fette und wenig tierische Produkte, Fleisch, Snacks, Fertiggerichte und Süssigkeiten.

Kälte hilft im akuten Schub bei Schmerzen und Entzündungen in der Regel besser. Aber auch Wärme kann zum Beispiel bei Muskelverspannungen oder Steifigkeit hilfreich sein.

Dazu werden heute häufig die Protonenpumpenhemmer verwendet, welche die Bildung der aggressiven Magensäure hemmen. Die NSAR können längerfristig auch weitere Organe wie die Niere, Leber oder das Herz schädigen.

Die NSAR sind weitaus weniger bedenklich, wenn sie in Form eines Gels, einer Salbe oder als Pflaster lokal auf die Haut verabreicht werden. Ebenso können eine Wallwurzsalbe, ein Arnikaextrakt oder ätherische Öle hilfreich sein.

Immunsuppressiva

Weil es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, soll für die Basistherapie das Immunsystem gebremst werden. Zu den bekanntesten Medikamenten mit diesem Effekt gehört das Kortison, das in Form von Tabletten eingenommen oder lokal gespritzt wird. Aufgrund der Nebenwirkungen wird es nur kurzfristig, lokal oder in einer tiefen Dosis gegeben.

Ein weiterer wichtiger Wirkstoff ist Methotrexat, das ebenfalls das Immunsystem dämpft und entzündungshemmend wirkt. Es wird heute meistens in einer tiefen Dosis einmal pro Woche von den Patientinnen und Patienten selbst unter die Haut gespritzt.

In den vergangenen Jahrzehnten wurden viele neue Medikamente entwickelt, die gezielter in den Krankheitsverlauf eingreifen und nicht das ganze Immunsystem lähmen. Dazu gehören insbesondere die Biologika und die Januskinasehemmer.

Die Blockade des Immunsystems hat auch Nachteile. Die Abwehr gegen Infektionskrankheiten funktioniert nicht mehr so gut, weshalb zum Beispiel mehr Atemwegsinfekte auftreten. Selten können Krebserkrankungen entstehen, weil das Immunsystem für ihre Bekämpfung wichtig ist. <

Der Apotheker **Dr. Alexander Vögtli** arbeitet in der Apotheke in Disentis/Mustér im Bündner Oberland. Er ist der Gründer und Autor des PharmaWiki, des grössten Medikamentenlexikons der Schweiz. Dort sammelt er das gesamte pharmazeutische Wissen und stellt es unentgeltlich zur Verfügung.

Foto: Art_Photo/stock.adobe.com

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke

Entdecken Sie unsere Spezialausgaben für Gross und Klein:

NEU

Auch ideal zum Verschenken

Ab sofort sind unsere Themen-Specials als praktische Booklets erhältlich:

- **Rat aus der Apotheke:** die häufigsten Gesundheitsfragen kompetent beantwortet
- **Heilpflanzen:** natürliche Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden
- **Kinderfragen:** spannende Fragen zur Gesundheit für junge Entdecker



www.astrea-apotheke.ch

Bitte senden Sie mir kostenpflichtig folgende Gesundheits-Specials:

❒ ____ Ex. **Rat aus der Apotheke** (32 Seiten) à CHF 35.–
❒ ____ Ex. **Heilpflanzen** (52 Seiten) à CHF 35.–
❒ ____ Ex. **Kinderfragen** (56 Seiten) à CHF 35.–

(Preise inkl. Versandkosten und MwSt.)

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

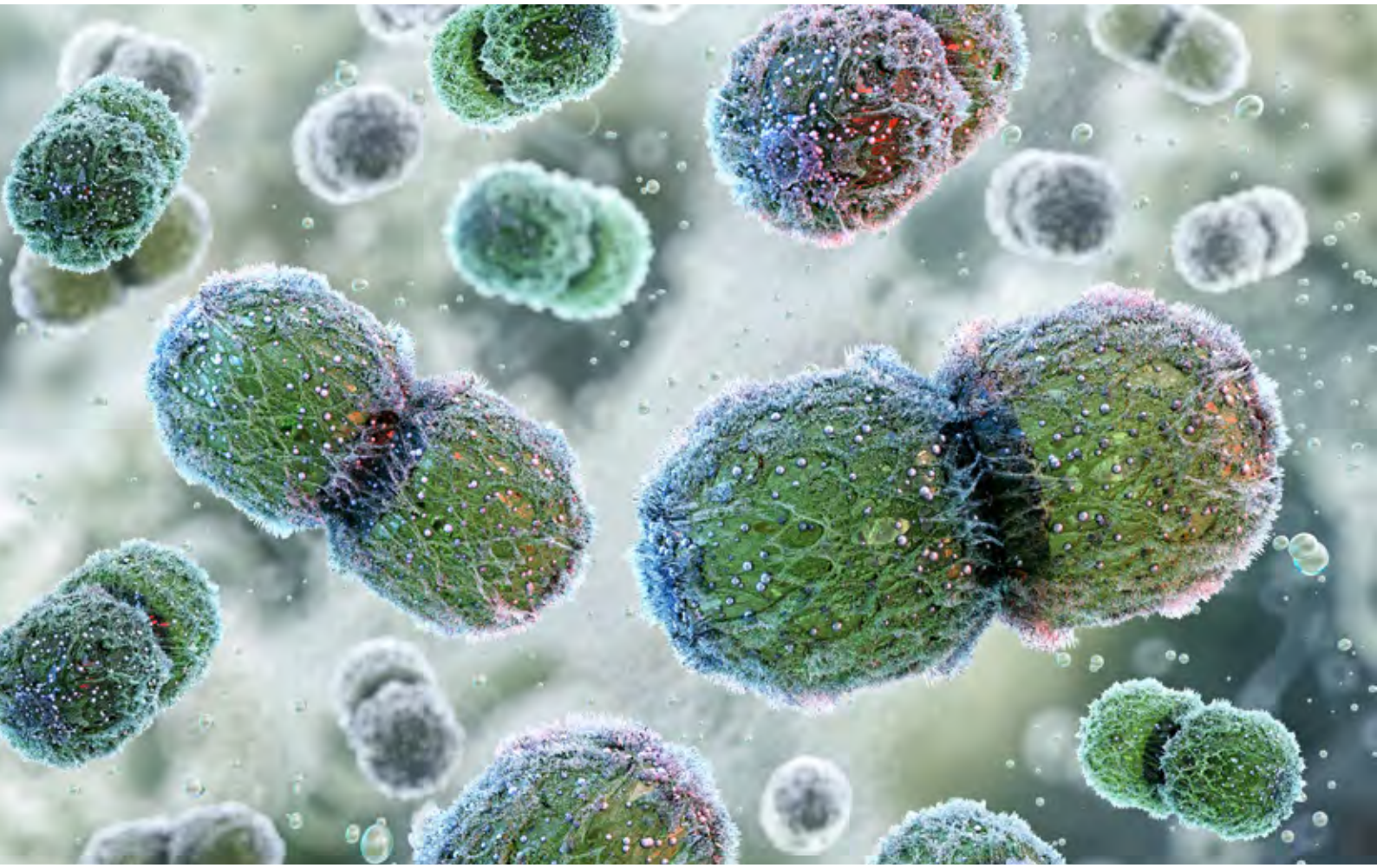
Unterschrift _____

Coupon ausschneiden und einsenden an: Healthcare Media AG | Hauptstrasse 10 | 5616 Meisterschwanden

Schneller geht es über den QR-Code oder online über: www.astrea-apotheke.ch/themen-specials/

Damit Antibiotika auch morgen noch helfen

Antibiotika retten Leben. Doch immer häufiger werden Bakterien gegen diese wichtigen Medikamente resistent. Was bedeutet das für unsere Gesundheit? Und weshalb spielen dabei nicht nur Ärztinnen und Ärzte, sondern auch Tiere, Umwelt und unser eigenes Verhalten eine Rolle? Kathrin Leventhal vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) erklärt, warum Antibiotikaresistenzen uns alle betreffen und wie jede und jeder dazu beitragen kann, dass Antibiotika auch in Zukunft wirksam bleiben.



INTERVIEW: REGINA VON BURG, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Wenn Bakterien nicht mehr auf ein Antibiotikum oder sogar mehrere reagieren, spricht man von einer Antibiotikaresistenz. Was bedeutet das konkret für meine Gesundheit im Alltag?

Bei einer Antibiotikaresistenz wird nicht der Mensch resistent, sondern die Bakterien. Mit resistenten Bakterien können wir grundsätzlich überall in Kontakt kommen und das meist, ohne es zu merken oder krank zu werden. Verursachen sie jedoch beispielsweise eine Harnwegs-, Wund- oder Atemwegsinfektion, wirkt das übliche Antibiotikum möglicherweise nicht mehr. Die Behandlung kann dann länger und komplizierter werden. Manchmal braucht es ein anderes Antibiotikum oder einen Spitalaufenthalt.

Foto: Corona Borealis/stock.adobe.com

Weshalb sind Antibiotikaresistenzen nicht nur ein Problem in Spitälern, sondern betreffen letztlich uns alle?

Antibiotikaresistenzen kennen keine Grenzen. Sie können sich zwischen Menschen, Tieren und Umwelt verbreiten und durch Reisen in die Schweiz gelangen. Darum sind resistente Bakterien auch ausserhalb des Spitals anzutreffen. Im schlimmsten Fall ist eine im Alltag eingefangene Infektion durch resistente Bakterien verursacht und gängige Antibiotika wirken nicht mehr. So kann aus einer anfänglich einfachen Infektion ein ernstzunehmendes Problem werden. Besonders gefährdet sind dabei Menschen, deren Abwehrkräfte noch nicht voll entwickelt oder geschwächt sind. Zum Beispiel Frühgeborene, ältere Menschen oder Schwerkranke. Wirksame Antibiotika sind keine Selbstverständlichkeit. Sie zu erhalten, ist eine gemeinsame Verantwortung.

Man hört immer öfter den Begriff «One Health». Können Sie einfach erklären, was dahintersteckt – und warum das auch uns persönlich betrifft?

One Health bedeutet, die Gesundheit von Menschen, Tieren und Umwelt gemeinsam zu betrachten. Denn unser Wohlergehen hängt eng damit zusammen, wie gesund Tiere sind, wie Lebensmittel produziert werden und wie sauber Wasser und Böden bleiben. Deshalb arbeiten Fachpersonen aus Human- und Tiermedizin, Landwirtschaft und Umwelt zusammen. Das klingt zunächst abstrakt, betrifft uns aber ganz unmittelbar im Alltag – von unseren Lebensmitteln bis zur Behandlung einer Infektion.

Weshalb ist One Health gerade bei Antibiotikaresistenzen unverzichtbar?

Antibiotika werden bei Menschen und Tieren eingesetzt. Deshalb können resistente Bakterien in beiden Bereichen entstehen und sich verbreiten. Um Antibiotika langfristig wirksam zu halten, müssen Human- und Tiermedizin sowie der Umweltbereich gemeinsam handeln: Infektionen verhindern, Resistenzen beobachten und Antibiotika gezielt einsetzen.

Missverständnisse rund um Antibiotika: Viele Menschen glauben, Antibiotika würden auch gegen Grippe oder Erkältungen helfen. Warum ist das nicht der Fall?

Grippe und Erkältungen werden durch Viren verursacht. Antibiotika wirken jedoch nur gegen Bakterien. Bei einer Virusinfektion helfen sie deshalb weder gegen die Beschwerden noch führen sie zu einer schnelleren Genesung. Im Gegenteil: Jeder unnötige Einsatz kann Nebenwirkungen verursachen und die Entstehung von Resistenzen begünstigen. Auch bei einer bakteriellen Infektion ist ein Antibiotikum nicht immer notwendig. Ob es sinnvoll ist, sollte anhand der persönlichen Situation gemeinsam mit einer medizinischen Fachperson entschieden werden.

Leisten auch Sie Ihren Beitrag im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen:

Klären Sie die Notwendigkeit einer Antibiotika-Therapie mit einer medizinischen Fachperson.

> Antibiotika wirken gegen Bakterien, sind aber nicht immer nötig (zum Beispiel bei einer unkomplizierten Blasenentzündung).
> Antibiotika sind nutzlos gegen Viren (zum Beispiel bei Erkältungen, Grippe).
> Antibiotika können Nebenwirkungen haben.

Nehmen Sie Antibiotika nur ein, wie von der Ärztin oder vom Arzt verschrieben.

> Halten Sie sich an die verschriebene Dosierung und Behandlungsdauer.
> Lassen Sie keine Einnahme aus.
> Bei Nebenwirkungen melden Sie sich in Ihrer Arztpraxis, Zahnarztpraxis oder Apotheke.

Bringen Sie übrige Antibiotika in die Apotheke oder Arztpraxis zurück.

> Bewahren Sie übrige Antibiotika nicht zu Hause auf.
> Verwenden Sie Antibiotika nicht bei anderen Erkrankungen.
> Teilen Sie Antibiotika nicht mit anderen Personen.
> Entsorgen Sie Antibiotika nicht im Hausmüll oder Abwasser.

Antibiotika: Nutzen wir sie richtig, es ist wichtig.



Zur Person

Kathrin Leventhal ist seit Oktober 2022 Gesamtprojektleiterin der Strategie Antibiotikaresistenzen Schweiz (StAR) beim Bundesamt für Gesundheit (BAG). Zuvor hat die promovierte Biologin an der ETH Zürich und der Harvard University geforscht.

Porträt: zVg

Was kann ich selbst tun, um dazu beizutragen, dass Antibiotika weiterhin wirksam bleiben?

Antibiotika sind nicht immer die Lösung. Klären Sie darum die Notwendigkeit einer Antibiotika-Therapie immer mit einer medizinischen Fachperson. Wenn Ihnen Antibiotika verschrieben werden, nehmen Sie diese nur ein, wie von der Ärztin oder vom Arzt verschrieben und halten Sie sich genau an die Dosierung und Behandlungsdauer. Bewahren Sie übrige Antibiotika nicht zu Hause auf und bringen Sie übrige Antibiotika in die Apotheke oder Arztpraxis zurück. Ebenso wichtig ist, Infektionen möglichst zu vermeiden – etwa durch Impfungen und gute Handhygiene.

Welche Fragen sollte ich stellen, wenn mir Antibiotika verschrieben werden?

Fragen Sie ruhig nach, weshalb das Antibiotikum notwendig ist und wie Sie es richtig einnehmen sollen: in welcher Dosis, wie lange und welche möglichen Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu beachten sind. Klären Sie zudem, wann eine Besserung zu erwarten ist und an wen Sie sich wenden sollen, wenn diese ausbleibt. Ärztinnen, Ärzte und Apotheken helfen Ihnen, das Antibiotikum sicher und wirksam anzuwenden.

Welche Rolle spielen Impfungen und Hygienemassnahmen bei der Bekämpfung von Antibiotikaresistenzen?

Sie setzen einen Schritt früher an. Wenn eine Infektion gar nicht erst entsteht oder sich nicht weiterverbreitet, braucht es auch keine Behandlung mit Antibiotika. Impfungen schützen vor bestimmten bakteriellen Erkrankungen. Sie können aber auch Virusinfektionen verhindern, in deren Folge manchmal bakterielle Komplikationen auftreten. Händewaschen, sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln und weitere Hygienemassnahmen bremsen zudem die Weitergabe von Krankheitserregern inklusive resistenten Bakterien. Prävention schützt somit nicht nur uns selbst, sondern hilft auch, Antibiotika wirksam zu erhalten.

Bei der Bekämpfung von Antibiotikaresistenzen denken viele an Ärztinnen und Ärzte sowie an Spitäler. Warum sind auch die Apotheken ein wichtiger Akteur?

Apotheken sind für viele Menschen eine leicht erreichbare erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen. Zudem sind sie häufig der letzte Kontakt mit einer Fachperson, bevor eine Antibiotikabehandlung beginnt. Apothekerinnen und Apotheker können deshalb wesentlich dazu beitragen, dass Antibiotika richtig angewendet werden. Sie erklären die Einnahme, beantworten Fragen und helfen einzuschätzen, wann eine weitere ärztliche Abklärung nötig ist.

Inwiefern tragen die Apothekerinnen und Apotheker schon heute zur Bekämpfung von Resistenzen bei?

Bei der Abgabe eines Antibiotikums beraten sie zur richtigen Dosierung und Einnahmedauer und achten auf mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Sie erklären auch, weshalb Antibiotika nicht mit anderen geteilt oder für eine spätere Erkrankung aufbewahrt werden sollten. Nicht mehr benötigte Antibiotika können zur fachgerechten Entsorgung in die Apotheke zurückgebracht werden. Mit Impfberatung und weiteren Angeboten zur Gesundheitsvorsorge helfen Apotheken zudem, Infektionen zu verhindern und damit den Bedarf an Antibiotika zu senken.

Wenn Sie sich wünschen könnten, dass die Bevölkerung nach der World AMR Awareness Week genau eine Sache besser versteht: Welche wäre das?

Wirksame Antibiotika sind keine Selbstverständlichkeit. Sie sollten nur eingesetzt werden, wenn sie wirklich nötig sind – dann aber gezielt und richtig. Jede verhinderte Infektion und jeder sachgemässe Einsatz trägt dazu bei, ihre Wirksamkeit zu erhalten: für uns selbst und für Menschen, die besonders darauf angewiesen sind. <

WORLD ANTIMICROBIAL AWARENESS WEEK
18-24 NOVEMBER

«One Health, one action: Prevent AMR now» vom 18.–24. November 2026 findet jährlich die World AMR Awareness Week (WAAW) statt.

Die nationalen Strategie Antibiotikaresitenzen (StAR) will mit dieser Aktionswoche das Bewusstsein für die Herausforderungen der Antibiotikaresistenzen schärfen und einen verantwortungsvollen Antibiotikaeinsatz fördern. Mit dem diesjährigen internationalen Motto **«One Health, one action: Prevent ARM now»** will sie erneut für die Problematik sensibilisieren und die Bevölkerung und Fachpersonen dazu ermutigen, Massnahmen gegen die Ausbreitung von Antibiotikaresistenzen zu ergreifen.

Auf **star.admin.ch** finden Sie viele interessante Informationen zu Antibiotikaresistenzen und zur Aktionswoche.



Wenn Hände und Füsse kalt werden

Durchblutung in der Tibetischen Medizin – wenn die Wärme nicht ankommt Kalte Hände und Füsse können verschiedene Ursachen haben. Dazu können unter anderem individuelle Temperaturempfindlichkeit, äussere Kälteeinflüsse oder auch eine verminderte Durchblutung beitragen. Solche Empfindungen treten besonders in der kühleren Jahreszeit auf. Sie müssen nicht krankhaft sein, sollten bei anhaltenden oder ausgeprägten Beschwerden jedoch abgeklärt werden.

TEXT: REDAKTION

Die Tibetische Medizin (Sowa Rigpa) betrachtet Kälteempfindungen und Missempfindungen an Händen und Füssen im Zusammenhang mit dem gesamten körperlichen Gleichgewicht. Dabei spielen Bewegung und Wärme eine zentrale Rolle.

Bewegung braucht Wärme

Gesundheit wird in der Tibetischen Medizin als dynamisches Gleichgewicht dreier grundlegender Prinzipien verstanden:

> **Lung (Bewegung)** steht für Zirkulation, Transport und Regulation.
> **Tripa (Wärme)** wird mit Energie, Stoffwechsel und innerer Hitze verbunden.
> **Beken (Stabilität/Feuchtigkeit)** steht für Struktur, Substanz und Halt.

Hände und Füsse reagieren besonders empfindlich auf Kälte und Bewegungsmangel, da sie weit vom Körperzentrum entfernt liegen. Nach traditioneller tibetischer Auffassung können sich Veränderungen dieses Gleichgewichts unter anderem auch in den Körperperipherien bemerkbar machen.

Was den Körper im Alltag unterstützen kann

Verschiedene Faktoren können nach traditioneller tibetischer Auffassung dazu beitragen, dass sich Wärme und Bewegung im Körper weniger ausgeglichen anfühlen. Dazu gehören vor allem Bewegungsmangel oder langes Sitzen, äussere Kälte, Belastung sowie unregelmässige Mahlzeiten und kalte Speisen und Getränke. Diese Beobachtungen stammen aus der traditionellen tibetischen Gesundheitslehre und ersetzen keine medizinische Abklärung. Traditionell werden unter anderem folgende Massnahmen empfohlen:

> regelmässige, sanfte Bewegung
> wärmende Speisen und Getränke
> bewusster Schutz vor Kälte, insbesondere an Händen und Füssen

Welche Massnahmen im individuellen Fall geeignet sind, sollte im Rahmen einer fachlichen Beratung beurteilt werden.

Traditionelle Arzneimittel

Die Tibetische Medizin kennt neben Empfehlungen für den Lebensstil auch pflanzliche Vielstoff-Rezepturen. Sie kombinieren verschiedene pflanzliche und mineralische Bestandteile, deren Bedeutung traditionell im Zusammenspiel der gesamten Rezeptur gesehen wird. Für die individuelle Anwendung und Abklärung empfiehlt sich eine fachliche Beratung in Apotheke oder Drogerie.

Welcher Typ bin ich? Finde deinen Konstitutionstyp und erhalte Informationen zu Ernährung, Tagesrhythmus und Gewohnheiten: **padma-typentest.com.**

Sponsored by Padma

PADMA 28N

TIBETISCHE REZEPTUR ZUR UNTERSTÜTZUNG DER DURCHBLUTUNG

PADMA 28N kann bei Symptomen eingesetzt werden, die mit Durchblutungsstörungen zusammenhängen, wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Einschlafen von Händen & Füssen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Armen & Beinen sowie Wadenkrämpfen.

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



Foto: polkadot/stock.adobe.com



Blase, Prostata und Potenz: was Männer wissen sollten

In der Männerrunde wird wahrscheinlich nicht gern darüber geredet. Doch ein ärztliches Beratungsgespräch lohnt sich jedenfalls bei Beschwerden beim Wasserlassen, Erektionsstörungen oder Veränderungen der Prostata: Diese Probleme sind häufig und lassen sich in vielen Fällen behandeln.

TEXT: DR. MED: LYDIA UNGER-HUNT

Zur Einleitung ein wenig anatomisches Grundwissen: Die Prostata ist etwa kastaniengross, sitzt unterhalb der Harnblase und umschliesst einen Teil der Harnröhre. Sie hat die Angewohnheit, mit zunehmendem Alter zu wachsen, was mit lästigen Beschwerden verbunden sein kann: Der Harnstrahl wird schwächer, der Toilettengang dauert daher länger und Mann muss zudem nachts häufiger raus.

Vorsorge ab 50 Jahren

Diese Probleme beim Wasserlassen können, müssen aber nicht automatisch ein Zeichen für Prostatakrebs sein. Denn Prostatakrebs verursacht im

Fotos: andranik123/stock.adobe.com (links), motortion/stock.adobe.com (rechts)

frühen Stadium oft gar keine Beschwerden, bei fortgeschrittener Erkrankung allerdings können einerseits Beschwerden beim Wasserlassen oder andererseits Blut in Urin oder Sperma auftreten.

Wann also zur Prostata-Vorsorge? In der Schweiz gibt es kein allgemeines Screening-Programm. Am besten ist, den Nutzen beziehungsweise die möglichen Nachteile einer Früherkennung individuell mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen. Als Orientierung: Für Männer ab etwa 50 Jahren kann eine Vorsorge sinnvoll sein, bei «familiärer Vorbelastung» – also wenn etwa Vater oder Grossvater betroffen waren – entsprechend früher.

Eine wichtige Rolle spielt dabei der «PSA-Test». PSA steht für «prostataspezifisches Antigen», ein Eiweiss, das im Blut gemessen werden kann. Auch hier gilt: Ein erhöhter PSA-Wert bedeutet nicht zwingend eine Krebserkrankung, denn eine gutartig vergrösserte oder entzündete Prostata kann den Wert ebenfalls steigen lassen. Umgekehrt schliesst ein niedriger Wert einen Tumor nicht mit absoluter Sicherheit aus. Statt einer einzelnen «magischen» PSA-Grenze werden von ärztlicher Seite daher unter anderem darüber hinaus das Alter, das individuelle Risikoprofil und die Entwicklung des Werts berücksichtigt.



Ein schwächerer Harnstrahl oder häufiges nächtliches Wasserlassen sollte ärztlich abgeklärt werden.

Diabetes? Zuckerwerte? FreeStyle Libre 3 Plus.

Im Gegensatz zur Blutzuckermessung können Sie mit den FreeStyle Libre Systemen Ihre Glukosewerte ohne Fingerstechen erhalten.[1,2] Ein diskreter Sensor wird auf der Rückseite Ihres Oberarms angebracht. Der Sensor misst kontinuierlich Ihren Glukosewert in der Gewebeflüssigkeit.[2]

Mehr erfahren
www.FreeStyle.Abbott/ch-de

Libre, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors sowie damit zusammenhängende Marken sind Marken von Abbott. 1. Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 15 Tage lang getragen werden. 2. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder den Alarmen des Systems übereinstimmen.

© 2026 Abbott. | ADC-2699727 v1.0



Abbott AG
6341 Baar

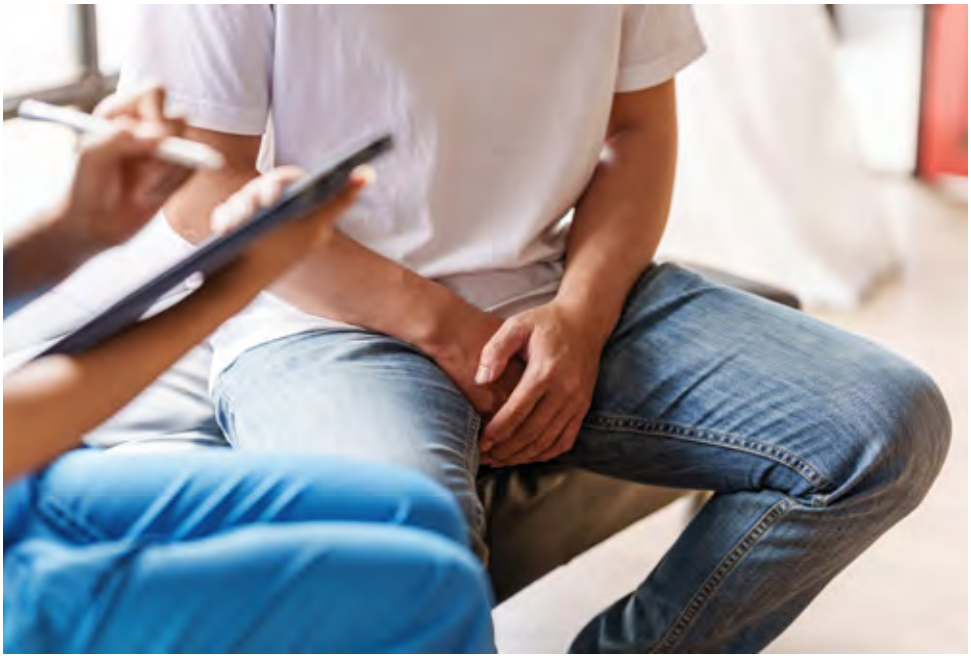
NEU: Strath Kids Kautabletten – für Kinder, die Grosses vorhaben.

Kinder lernen, entdecken und wachsen jeden Tag. Strath Kids Kautabletten ergänzen ihre Ernährung mit Zink, Vitamin D, B12 und Eisen. Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, Eisen zur normalen kognitiven Entwicklung. B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Leckerer Bananengeschmack, einfach zu kauen – ohne Wasser, ideal für unterwegs.

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



Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



Ob eine Prostata-Früherkennung sinnvoll ist, hängt unter anderem vom Alter und individuellen Risikofaktoren ab.

Potenzstörungen als frühes Warnsignal

Eine Erektion lässt sich nicht auf Knopfdruck bestellen und gelegentliche Schwierigkeiten sind noch keine Erektionsstörung. Bleibt die Erektion jedoch wiederholt aus oder reicht sie nicht für befriedigenden Sex, sollten die Ursachen ärztlich abgeklärt werden.

Denn diese können nicht nur Stress und Leistungsdruck umfassen, sondern auch die Einnahme bestimmter Medikamente und körperliche Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck; Erektionsstörungen können damit ein frühes Warnsignal für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Umgekehrt lässt sich daher mit dem Lebensstil auch das Risiko für Erektionsstörungen senken, also mehr Bewegung, weniger bis gar kein Rauchen oder Alkohol.

Vorsorgemuffel Mann?

Das Klischee ist nicht ganz aus der Luft gegriffen: Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung nutzen Frauen Screening- und Präventionsangebote konsequenter als Männer; ein möglicher Grund dafür könnte die alte Idee vom «starken, unverletzlichen Mann» sein. Vielleicht ist es aber Zeit für eine Neu-Definition: Stärke zeigt, wer seine Beschwerden ernst nimmt und früh anspricht – und damit Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt.

Zu Potenzmitteln: Für manche Präparate, etwa Ginseng oder L-Arginin, gibt es Hinweise auf einen (geringen) Effekt bei leichten Erektionsstörungen. Wundermittel sind sie allerdings nicht und ohne ärztlichen Rat sollte Mann ohnehin die Finger von Potenzmitteln lassen (das gilt vor allem für Bestellungen aus den windigen Winkeln des Interwebs).

Blasenentzündung bei Männern

Blasenentzündungen können ebenso bei Männern auftreten: Typisch sind Symptome wie Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen sowie häufiger und starker Harndrang. Weil Harnwegsinfekte bei Männern seltener auftreten und auch die Prostata beteiligt sein kann, sollten die Beschwerden ärztlich abgeklärt werden, wenn sie nicht nach wenigen Tagen verschwunden sind. Achtung: So rasch wie möglich zum Arzt heisst es, wenn sich Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen im Flanken- oder Beckenbereich hinzugesellen: Dann hat sich die Entzündung möglicherweise auf Prostata oder Nieren ausgeweitet und das muss jedenfalls behandelt werden. <



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.

Foto: NanSan/stock.adobe.com, Porträt: zVg

Gesund durch die Erkältungszeit

GESUNDHEIT LEBEN
astrea apotheke



Sie erhalten «astreaAPOTHEKE» gratis in Ihrer Apotheke

oder regelmässig im Abo für nur 35 Franken für 10 Ausgaben.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Sie interessieren sich für Gesundheitstipps, Gesundheitspflege, Gesundheitsvorsorge, die neusten Beauty- und Wellness-Trends und Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu steigern. Mit «astreaAPOTHEKE» sind Sie bestens bedient. Sie werden zehnmal pro Jahr fachlich kompetent, leserfreundlich und unterhaltsam informiert.

Jetzt bestellen

Einfach den QR-Code scannen, eine E-Mail an info@healtcaremedia.ch senden oder unter 041 769 31 31 anrufen.
www.astrea-apotheke.ch/abonnieren

Meinem Diabetes einen Schritt voraus

Seit Jahren vertrauen Menschen mit Diabetes in der Schweiz auf Accu-Chek®.

Jetzt gibt es mit Accu-Chek® SmartGuide eine moderne CGM-Lösung (kontinuierliches Glukosemesssystem), die ohne regelmässiges Fingerstechen auskommt und mit Echtzeitglukosewerten sowie Vorhersagen mehr Gelassenheit und Übersicht im Alltag von Menschen mit Diabetes schenkt.[1-4]



Roche Pharma (Schweiz) AG
4058 Basel
roche.ch

Überanstrengte Augen?

Similasan Überanstrengte Augen N kann bei intensiver Beanspruchung der Augen, überanstrengten oder tränenden Augen unterstützen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
T&S Eye Care Management AG



Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss

Skyvell Multi Use

Skyvell Multi Use ist das stärkste aller Produkte der Skyvell-Familie. Bei äusserst hartnäckigen Gerüchen in Teppichen, Polstern, Textilien und sonstigen Oberflächen erledigt Skyvell Multi Use den Rest.

Einfach das Additiv dem Wischwasser zufügen oder als Waschzusatz für die Waschmaschine oder den Teppichreiniger verwenden und anhaltende schlechte Gerüche (wie z. B. Urin) werden bereits bei der ersten Anwendung vollständig verschwinden.

Mehr Informationen unter:
www.skyvell.com



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com

Adler die heisse Sieben – entspannt bei Krämpfen

Biochemie nach Dr. Schüssler

Ob leichte Menstruationskrämpfe oder die ersten Anzeichen einer Migräne – Krämpfe können den Tag schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Adler die heisse Sieben hilft, spannungsbedingte Beschwerden zu lösen – für einen entspannten Alltag.

Pulver zum Auflösen in heissem Wasser.
In praktischen Sticks für unterwegs.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Adler Pharma Helvetia AG
6060 Sarnen
adler-pharma-helvetia.ch

Gemütlich durch dunklere Tage

Wenn die Tage kürzer werden, tut ein bewusster Ausgleich besonders gut. Spaziergänge bei Tageslicht, warme Getränke oder ein gutes Buch können das Wohlbefinden fördern. Wer auch an grauen Tagen Zeit im Freien verbringt und soziale Kontakte pflegt, unterstützt Körper und Psyche gleichermassen. Kleine Rituale helfen, den Übergang zum Winter entspannt zu geniessen.





Waitomo-Höhlen – Sternenhimmel unter der Erde

Die Waitomo-Höhlen in Neuseeland wirken wie ein Sternenhimmel unter der Erde. Tausende Larven der Pilzmückenart *Arachnocampa luminosa* erzeugen durch Biolumineszenz ein blaugrünes Leuchten. Dieses lockt kleine Insekten an, die sich in feinen, von der Höhlendecke herabhängenden Klebfäden verfangen. Das eindrucksvolle Naturschauspiel zieht jedes Jahr Besucherinnen und Besucher aus aller Welt an.

Frostige Frösche

Der nordamerikanische Waldfrosch *(Rana sylvatica)* sucht sich zum Überwintern ein geschütztes Plätzchen unter Laub oder der Erde. Bei Minusgraden gefriert ein grosser Teil seiner Körperflüssigkeit. Dabei produziert er grosse Mengen Glukose, die seine Zellen vor Schäden schützt. Herzschlag und Atmung kommen zum Erliegen. Steigen die Temperaturen im Frühling an, taut der Frosch wieder auf und nimmt sein normales Leben auf.



Bibliosmie – der Duft alter Bücher

Der typische Geruch alter Bücher hat einen eigenen Namen: Bibliosmie. Er entsteht durch flüchtige Stoffe, die beim langsamen Abbau von Papier, Leim und Druckfarben freigesetzt werden. Je nach Alter, Papier und Lagerung riechen Bücher deshalb unterschiedlich. Der Duft kann an Vanille, Holz oder sogar Mandeln erinnern. Auch neue Bücher haben ihren eigenen Geruch, der vor allem von Papier, Druckfarben und Klebstoffen geprägt wird.





Trockene Haut im Winter

Kalte Luft draussen und trockene Heizungsluft drinnen setzen der Haut im Winter zu. Sie verliert mehr Feuchtigkeit, kann spannen und sich rau anfühlen. Reichhaltige Pflegeprodukte helfen, die Hautbarriere zu unterstützen. Beim Duschen und Baden empfiehlt sich lauwarmes statt heisses Wasser. Lippen und Hände brauchen jetzt ebenfalls besondere Aufmerksamkeit.



Wolken-Tsunami – eine Welle am Himmel

Eine riesige Wolkenwand, die wie eine heranrollende Welle aussieht: Sogenannte Shelf Clouds können sich an der Vorderseite kräftiger Gewitter bilden. Dabei schiebt sich kalte Luft aus dem Gewitter unter die wärmere Luft und hebt diese an. Die entstehende Wolkenformation kann sich über viele Kilometer erstrecken und wirkt dadurch wie ein «Tsunami am Himmel». Mit einem echten Tsunami hat sie nichts zu tun.

Zusammengestellt von: Sandra White; Fotos: Anikonaann/stock.adobe.com, Guillem/stock.adobe.com, olhastock/stock.adobe.com, projectio/stock.adobe.com, Dragana Gordic/stock.adobe.com, David/stock.adobe.com,

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 30. November 2026. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie eines von 5 Strath-Family-Paketen im Wert von CHF 100.

Schloss im Kt. AG	Schmetterling		schützende Aufsicht		unterird. Verkehrsmittel	Leitung für Flüssigkeiten	Insel der Malediven	Vorort von Luzern			Fragewort	sterblich, vergänglich	Männername		kroat. Insel	Film mit John Travolta (1978)
				4				Pass im Kanton Solothurn								
Abk.: das heisst			schweiz. Alpengipfel 3970m		engl. Rockgruppe					8	Pferderennbahn		frz. Département			
Orte der Getreidebearbeitung						7		US-Schauspieler (Willem)		nicht klar, dreckig						
	2				Konzerthaus		amerik. Gebäck mit Loch						an diesem Ort, dort		israel. Autor † 2018 (Amos)	
Sitzstreik (engl., 2 W.)		Hülsenfrucht		Wind d. Stärke 12						Hörfunkempfänger Mz.		3				
Tageszeit Mz.					1		US-Schauspielerin		Gewächs							
				stechendes Insekt		Autokz. Kanton Solothurn										
Teppichoberfläche	ungesetzlich, verboten		Teile des Satzes													
im Raum befindlich						Frauenname		Kern e. Sache: das ...								
			kurze Werbefilme (engl.)		Wortteil: einheitlich											
helles engl. Bier		überlegt haushalten					5									
Zitterpappel					rumän. Währungseinheit		Halbton unter D									
schweiz. Regisseur (Christ.)		Zch. f. Radium		Stand, kleine Hütte												
			6													
weibl. span. Pluralartikel				Sinnesorgan			raetsel.ch									

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8

Die Lösung des Rätsels der Oktober-Ausgabe lautet:

OSTEOPOROSE





Sie fragen, wir antworten

«Neulich hat sich meine kleine Tochter beim Spielen eine Wunde am Knie zugezogen. Jetzt ist alles wieder gut verheilt und ich frage mich, wie der Körper solche Hautschäden repariert. Anscheinend ist das ja ziemlich kompliziert …»

Apothekerin: «Nach einer Hautverletzung startet der Körper die Wundheilung. Sie verläuft in vier sich überschneidenden Phasen, bei denen verschiedene Zellen und Botenstoffe zusammenarbeiten.

1. Blutstillung

Direkt nach der Verletzung ziehen sich die Blutgefässe zusammen. Blutplättchen (Thrombozyten) haften sich an die geschädigten Hautbereiche und bilden zusammen mit Fibrin einen stabilen Verschluss. Dieser Blutpfropf stoppt die Blutung.

2. Entzündungsphase

Anschliessend beginnt die Reinigungsphase. Abwehrzellen wie neutrophile Granulozyten und Makrophagen entfernen Bakterien, Zellreste und beschädigtes Gewebe. Botenstoffe steuern die weitere Heilung. Eine leichte Rötung, Schwellung und Wärme sind normale Zeichen dieser Phase.

3. Neubildung von Gewebe

Nun baut der Körper neues Gewebe auf. Fibroblasten bilden Kollagen, das dem Gewebe Stabilität gibt. Neue Blutgefässe entstehen und versorgen die Wunde mit Sauerstoff und Nährstoffen. Hautzellen wandern vom Wundrand ein und verschliessen die Oberfläche.

4. Reifung der Narbe

Nach dem Wundverschluss arbeitet der Körper weiter. Das Kollagen wird umgebaut und neu geordnet, wodurch die Narbe fester wird. Dieser Prozess kann mehrere Monate dauern. Narbengewebe erreicht jedoch meist nicht die gleiche Belastbarkeit wie gesunde Haut.

Die Heilung wird durch Alter, Durchblutung, Ernährung, Rauchen, Diabetes oder Infektionen beeinflusst. Eine sorgfältige Wundversorgung und Narbenpflege unterstützt die natürlichen Reparaturprozesse.» <

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

Foto: Maria Sbytova/stock.adobe.com

Das X steht für forte.
Für 10 mg.



Biotin Merz® forte 10 mg: das hochdosierte Biotin bei Biotinmangel.

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

Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

08.2026