astrea apotheke
Juli/August 2018
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Untertauchen

BADESPASS
Wie sauber sind unsere Gewässer?

INSEKTENSTICHE
Im Notfall richtig reagieren

HYPERAKTIVITÄT
Hilft Homöopathie?

Schwarzer Knoblauch
mit B-Vitaminen

Für Herz & Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack. **Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen.** Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.

Mein trockener Mund macht mich fertig. Was soll ich nur machen?

Egal, welche Ursache für die Trockenheit im Mund- und Rachenraum verantwortlich ist. Die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Räuspern, Stimmversagen, Schmatzgeräusche beim Sprechen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz können einen zum Wahnsinn treiben.

Die Halstablette GeloRevoice fördert den Speichelfluss und bildet ein Hydrogel auf der Schleimhaut, welches als Feuchtigkeitsspeicher wirkt. GeloRevoice sorgt für einen lang anhaltend befeuchtenden Film auf der Hals- und Rachenschleimhaut. GeloRevoice wirkt rasch, spürbar und lang anhaltend bei Trockenheitsgefühl im Mund und Rachen.

Inhalt

Juli/August 2018

LEITARTIKEL

4 Wie sauber ist das Wasser in See-, Fluss- und Freibädern?

GESUNDHEIT

7 Alarmstufe Rot!

9 Wie gefährlich sind Insektenstiche?

12 Meeresbrise statt Fieberkrise

14 Sicher schwimmen

16 Lassen Sie Ihre Muskeln spielen

20 Intimbeschwerden richtig erkennen

25 Sommertipps mit Rätsel

32 Kleine Mengen mit grosser Wirkung im Sport

KÖRPERPFLEGE

34 Coole Sommerkosmetik

36 Was kann Ihre Sonnencreme?

KINDER

38 Hilfe für das hyperaktive Kind

DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

41 «Ich bin ein Verbindungsmensch»

47 Nachgefragt bei der Apothekerin: Wie nehme ich Medikamente richtig ein?

INFORMELLES

44 Sammelsurium

45 Kreuzworträtsel

46 Produktetipps

47 Impressum

Editorial

Wie im Paradies,

liebe Leserin und lieber Leser,

mussten sich die Ureinwohner jener kleinen pazifischen Insel gefühlt haben, die ich heuer besuchte. Neben Palmen, feinstem Sandstrand und idyllischem Meeresrauschen ist dieses Kleinod nämlich durchzogen von Süsswasserbächen, noch heute in Trinkwasserqualität. Auch die Schweiz schätzt sich mit ihren Wasservorkommnissen glücklich. Und das ist gut so, denn:

Wasser ist ein wahres Lebenselixier!

An heissen Sommertagen ist dieses für uns so essenzielle Element aber noch von ganz anderer Bedeutung. Wie herrlich ist es schliesslich, sich in einem Schwimmbad, See oder Fluss abzukühlen. Ganz unbedarft können wir dabei das erfrischende Nass geniessen. Doch ist die Qualität des Badewassers schweizweit auch wirklich immer gesundheitlich bedenkenlos? Ein Badewasserinspektor gibt gleich auf der nächsten Seite darüber Auskunft und gewährt Einblick in sein interessantes Tätigkeitsfeld. In dieser Ausgabe finden Sie aber noch weit mehr für ein sicheres Schwimmvergnügen wie sinnvolle Baderegeln und professionelle Massnahmen bei Sonnenbrand.
Vielleicht geniessen Sie bei Kaiserwetter aber einfach Ihr schattiges Lieblingsplätzchen, legen gemütlich die Beine hoch und lassen dabei Ihre Seele baumeln. Dann kann ich Ihnen die Seite 25 empfehlen: Das köstliche Dessertrezept garantiert Erfrischung und das Sommerquiz sorgt für einen gelungenen Zeitvertreib.

Herzlichst,
Irene Strauss
Chefredaktorin und Apothekerin

Wie sauber ist das Wasser in See-, Fluss- und Freibädern?

«Jedes Hallenbad wird dreimal im Jahr unangemeldet kontrolliert, die Freibäder einmal pro Saison.»

«Was da wohl so alles drin schwimmt?», mag sich so mancher Badegast fragen, wenn vor lauter Menschen im Schwimmbecken die Wasseroberfläche kaum mehr zu erkennen ist. «Keine Sorge», beruhigt der Badewasserinspektor.

Regina Speiser

René Schittli ist Badewasserinspektor des Kantons Zürich. Im Auftrag der Gesundheitsdirektion kontrolliert er die Wasserqualität aller Hallen-, Frei-, Fluss- und Seebäder im Kanton. Das sind rund 120 Hallenbäder (darunter fallen auch Schulschwimmbecken, Therapiebäder von Altersheimen und Spitälern sowie Pools in Fitnessparks), 75 Freibäder sowie eine ganze Menge Fluss- und Seebäder. Bis letztes Jahr liess die Stadt Zürich ihre rund fünfzig Bäder von einem privaten Labor untersuchen. Ab 2019 wird das Kantonale Labor aber auch diese Bäder überprüfen, da das Bad- und Duschwasser neu ins Lebensmittelgesetz aufgenommen wurde und darum jeder Betrieb im Kanton Zürich einmal im Jahr amtlich überprüft wird.

Wie oft kontrollieren Sie die Wasserqualität in den Bädern?
René Schittli: Jedes Hallenbad wird dreimal im Jahr unangemeldet kontrolliert, die Freibäder einmal pro Saison. Die grossen Fluss- und Seebäder begutachten wir allerdings viermal pro Saison, in den Monaten Mai bis August je einmal, da die Wasserqualität dieser natürlichen Gewässer wegen der Kläranlagen, dem schwankenden Wasserpegel und den Ausscheidungen der Wasservögel in Ufernähe eher problematisch sein könnte.

René Schittli ist Badewasserinspektor des Kantons Zürich.

Gewisse Seen hatten früher betreffend Wasserqualität einen schlechten Ruf, heute kaum mehr. Welche Massnahmen haben zur verbesserten Wasserqualität geführt?
Die Überdüngung der Felder war früher ein grosses Problem. Nach Regenfällen gelangte der Dünger irgendwann auch in die Fliessgewässer. Das ist heute viel strenger geregelt. Zudem waren die Kläranlagen noch nicht auf dem heutigen Stand. Vielerorts wurde das Abwasser auch noch direkt in den See geleitet. Heute ist die Wasserqualität in Flüssen und Seen in 99 Prozent der Proben ausgezeichnet oder gut. Die Resultate werden während der Badesaison laufend aktualisiert und auf unserer Website publiziert (kl.zh.ch >Wasser >Badewasser >Flüsse und Seen >pdf Badewasserqualität).
Wir leiten unsere Werte auch ans Bundesamt für Umwelt weiter, welches diese Werte wiederum an die Europäische Umweltagentur weitergibt. Diese veröffentlicht eine interaktive Karte für Europa mit allen See- und Flussbädern und der entsprechenden Wasserqualitätsklassifizierung drauf. Um auf dieser Karte zu erscheinen, muss ein Bad viermal pro Sommer kontrolliert werden. (Im Internet nach «EU-Badegewässerbericht» suchen und dort «interaktive Karte» anwählen.)

Was kann in natürlichen Gewässern gesundheitliche Probleme beim Menschen hervorrufen?
Bei uns in der Schweiz kann vor allem die Zerkariendermatitis (auch Badedermatitis genannt) auftreten, ein juckender Hautausschlag. Hervorgerufen wird er durch die Larven von Saugwürmern, die irrtümlicherweise in die Haut des Menschen eindringen. Eigentliche Endwirte sind Wasservögel. Dringen die Zerkarien nun aber in die Haut des Menschen ein, setzt nach etwa zehn Minuten ein Prickeln oder leichtes Jucken ein und es erscheinen gerötete Flecken. Bei einem Zweitbefall kann es nach mehreren Stunden zur eigentlichen Dermatitis kommen. Begleitet von heftigem Juckreiz bilden sich rötliche Quaddeln. Diese heilen im Verlauf von zehn bis zwanzig Tagen ohne Folgen ab, der Juckreiz lässt bereits nach einigen Tagen nach. Der Befall ist zwar unangenehm, aber in der Regel harmlos.

Gibt es Vorbeugemassnahmen gegen einen Zerkarienbefall?
Es ist ein natürlicher Vorgang, der vor allem bei Wassertemperaturen ab 25 °C auftritt. Also kältere Gewässer bevorzugen. Vorbeugen kann man auch, indem man Aufenthalte im Uferbereich mit vielen Wasservögeln meidet. Oder nach dem Verlassen des Wassers die nasse Badekleidung auszieht, sich duscht und kräftig mit einem Handtuch abtrocknet. Das ist zwar kein absoluter Schutz, aber falls Zerkarien im Wasser sind, kann man so immerhin die Anzahl der Eindringlinge vermindern.

Was kontrollieren Sie im Wasser von Hallen- und Freibädern?
In jedem Becken nehme ich eine Wasserprobe für die mikrobiologische Untersuchung im Labor mit und messe vor Ort den Desinfektionsmittelgehalt (Chlor), den pH-Wert und die Temperatur. Chlorgehalt und pH-Wert werden bei jeder Anlage automatisch überwacht und auch die Dosierung der Chlorzugabe erfolgt automatisiert. Dennoch muss diese Überwachung durch Handkontrollen zweitgeprüft werden. Ich habe einen kleinen Analysekoffer dabei, den auch die Badmeister haben. Sie sind ja verpflichtet, diese Werte zweimal am Tag zu überprüfen und in einem Betriebsjournal einzutragen, welches ich ebenfalls kontrolliere.

Was untersuchen Sie im Labor?
Bei einer mikrobiologischen Analyse, die bis zu drei Tage dauert, wird die Wasserprobe auf Bakterien untersucht. Es darf auf keinen Fall Fäkalkeime drin haben. Aber auch *Pseudomonas aeruginosa,* weitverbreitete Umweltkeime, sind unerwünscht. Für gesunde Menschen sind sie zwar meist ungefährlich, können aber dennoch zu Hautreizungen, Augen- und Mittelohrentzündungen sowie Vereiterungen von Wunden führen. Für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem dagegen kann es zu schweren Erkrankungen kommen. Wenn der Chlorgehalt stimmt, kann mikrobiologisch aber eigentlich nichts wachsen.

Wozu braucht es Chlor?
Um das Wasser keimfrei zu halten. Chlor tötet Keime innert Sekunden ab. Jeder Badegast trägt Millionen an Keimen ins Wasser. Die müssen mit Chlor inaktiviert werden. Für Badewasser gelten in der Schweiz strenge Vorgaben. Das sind keine Kloaken!

Was nützt Duschen vor dem Sprung ins Wasser?
Sehr viel. Ideal wäre, wenn sich jeder Badegast vor dem Gang ins Wasser gründlich mit Shampoo abduscht und auf die Toilette geht.

Gibt es Alternativen zu Chlor?
Die neue Verordnung erlaubt auch Brom als Desinfektionsmittel, aber im Kanton Zürich haben wir kein Bad, das mit Brom desinfiziert. Momentan ist Chlor noch das Beste. Es ist für den Badegast jedenfalls das kleinere Übel als eine Infektion.

Gibt es Unterschiede in der Wasserqualität zwischen einem Freibad und einem Hallenbad?
Da Freibäder an heissen Tagen viel höhere Belegungszahlen aufweisen, als das bei Hallenbädern jeweils der Fall ist, ist der Harnstoffgehalt höher, also die Konzentration an menschlichem Urin.

Ist das gesundheitsschädigend?
Nein. Der Harn eines gesunden Menschen ist keimfrei. Dennoch sollten die Badegäste die Toilette benützen, denn wenn sich gechlortes Wasser mit Harnstoffen verbindet, entstehen unter anderem Chloramine, welche Augen und Schleimhäute reizen können. Nicht das Chlor verursacht das Augenbrennen, wie viele immer meinen, sondern dessen Verbindung mit dem Stickstoff.

Wie kann die Konzentration an Harnstoffen im Wasser minimiert werden?
Mehr Frischwasser zugeben. Das Wasser der Becken wird ja ständig umgewälzt und in Filtern mechanisch gereinigt. Je nach Besucherfrequenz wird mehr frisches Wasser eingeleitet.

Was passiert, wenn im Kinderbecken Stuhl abgeht?
Festes muss der Badmeister sofort rausfischen. Durch die automatische Chlordosierung wird der Höchstwert dann nicht überschritten. Um solche Szenarien aber schon vorweg zu verhindern, verlangen viele Badmeister, dass auch kleine Kinder Badewindeln tragen. Schwieriger ist es bei flüssigem Stuhl. Da muss die Zuleitung in die Wasseraufbereitungsanlage sofort geschlossen und das Wasser in die Kanalisation umgeleitet werden. Das Becken wird entleert und desinfiziert. Allenfalls muss ausserhalb der Betriebszeiten eine Stosschlorung mit einer zehnmal höheren Chlordosierung durchgeführt werden, damit der ganze Kreislauf desinfiziert wird. Nachdem ein Antichlor zugegeben wird, um alles zu neutralisieren, kann wieder die vorgeschriebene Chlorkonzentration gemäss SIA-Norm zugeführt werden.

Wie bedenklich ist es, Wasser zu schlucken?
Wenn alle Werte in Ordnung sind, ist es unbedenklich. ■

Alarmstufe Rot!

Kaum unter freiem Himmel – schon ist es passiert: Sonnenbrand! Mit diesen Expertentipps wird Ihnen die Sommersonne keinesfalls die Ferienlaune verhageln.

Runa Salvisberg

Während der schönsten Zeit des Jahres findet das Leben draussen statt. Jetzt heisst es, die herrlich sonnigen Sommermonate zu geniessen – aber bitte ohne brennende Erinnerung. Das findet auch der Dermatologe Prof. Dr. Dr. Ingo Haase. Im Interview verrät er, welche «Brandschutzmassnahmen» sinnvoll sind und was bei einem Sonnenbrand lindernd wirkt.

Herr Professor Haase, wie entsteht ein Sonnenbrand?
Prof. Ingo Haase: Setzt man die Haut einer zu hohen Dosis an UV-Strahlung aus, kommt es zu einer Entzündungsreaktion: Die Blutgefässe weiten sich, die Haut wird rot.

Ab wann droht Verbrennungsgefahr?
Das ist abhängig vom Hauttyp und dem damit verbundenen Eigenschutz der Haut: Ohne Sonnenschutz können Hellhäutige, die nur über wenige braune Pigmente verfügen, bis etwa zehn Minuten an der prallen Mittagssonne verweilen. Menschen mit sehr dunkler Haut sind weniger sonnenempfindlich – ihre Haut reagiert ungeschützt nach bis zu eineinhalb Stunden.

Prof. Dr. Dr. med. Ingo Haase ist Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten FMH in der dermatologischen Praxis «Hautspezialisten am Glattpark» in Opfikon (ZH).

Wobei man buchstäblich nicht sofort «rot sieht» …
Genau hier liegt das Problem. Man nimmt den Sonnenbrand nicht sofort wahr. Das Maximum der Hautrötungen und Schmerzen zeigt sich erst 12 bis 24 Stunden nach der Sonnenexposition.

Wie schwer kann man sich verbrennen?
Man unterscheidet drei Verbrennungsgrade: Grad I beschreibt die bereits erwähnte Hautrötung – die Entzündungsreaktion als Abwehrreaktion des Körpers. Dabei bleibt es auch. Bei Grad II lösen sich zahlreiche Zellen der oberen Hautschicht von der darunterliegenden ab. Es entstehen Brandblasen. Noch schlimmer kommt es bei Stadium III: Die Haut geht zugrunde und es können sich Narben bilden. Einen Sonnenbrand des Grades III sieht man zum Glück sehr selten. Sehr häufig bleibt es bei Grad-I-Verbrennungen.

Also alles «relativ» harmlos?
Kurzfristig gesehen, ja! Zwar verfügen die Zellen unseres Körpers über gewisse Reparaturmechanismen. Das verhindert aber nicht, dass jeder Sonnenbrand die Hautzellen nachhaltig schädigt und die Hautkrebsgefahr steigt.

Kann auch ein akuter Sonnenbrand gefährlich werden?
Das ist möglich, wenn sich grosse Teile der obersten Hautschicht, etwa 30 bis 50 Prozent, infolge einer Verbrennung zweiten Grades ablösen: Ist dieser Verdunstungsschutz der Haut weg, verliert der Körper viel Flüssigkeit. Das kann einen lebensgefährlichen Kreislaufschock zur Folge haben.

Gibt es Ihrer Erfahrung nach Situationen, in denen die Gefahr der Sonnenstrahlen unterschätzt wird?
Das Boot ist so ein Klassiker: Auf dem Wasser weht ein kühler Wind. Man nimmt die Wärme, die durch die Sonne transportiert wird, weniger wahr. Der Gefahr, sich durch UV-Strahlung zu verbrennen, ist man sich kaum bewusst. Ähnlich verhält es sich mit dem Gebirge: Es ist kühl, die Luft klarer und die UV-Strahlung deutlich intensiver als im Flachland.

Welche Körperregionen sind besonders oft betroffen?
Weil wir uns aufrecht fortbewegen, trifft es vor allem die Schultern und Oberarme, aber auch Nase und Stirn.

Hat sich das Bewusstsein bezüglich Hautschutz bei Ihren Patienten in den vergangenen Jahren verändert?
Absolut! Früher hatte man sich absichtlich der Sonne ausgesetzt, weil man dachte, das sei gesund. Inzwischen

wissen die meisten Leute, dass die UV-Bestrahlung auch Negatives mit sich bringt.

«Merkt» sich die Haut wirklich jeden Sonnenbrand?
Nicht nur die Sonnenbrände! Die gesamte Sonnenexposition ist problematisch, da sie akkumuliert wird. Selbst wer die Haut zeit seines Lebens vor UV-Licht geschützt und sich nur während der Kindheit mehrere Sonnenbrände eingefangen hat, kann im Alter Pigmentflecken oder Hautkrebs bekommen. Ein grosses Problem besteht bei Männern mit schütterem Haar oder Glatze, die im Freien keine Kopfbedeckung tragen. Nicht selten zeigt sich bei ihnen ab einem Alter von etwa 65 bis 70 Jahren ein ausgebildeter weisser Hautkrebs oder eine Vorstufe davon.

Wie lässt sich einem Sonnenbrand vorbeugen?
Die direkte Sonne, besonders am Mittag, meiden! Ganz geschützt ist man im Schatten aber auch nicht, da man dort – wenn auch im geringeren Masse – UV-Strahlung ausgesetzt ist. Einen guten Schutz bietet dicht gewobene, dunkle Kleidung. Einige Hersteller geben einen «Ultraviolet Protection Factor (UPF)» an – sozusagen das Pendant zum Lichtschutzfaktor in Sonnencremes. Und weil wir gerade beim Thema sind: Auf unbedeckte Hautregionen regelmässig eine dicke Schicht Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen!

Und wenn man sich trotzdem einen Sonnenbrand einfängt?
Dann bedarf es entzündungshemmender Massnahmen. Bei leichten Rötungen genügt eine kühlende und feuchtigkeitsspendende After-Sun-Lotion. Leichte bis stärkere Verbrennungen (Grade I bis II) kann man mit kühlenden Umschlägen oder einem Kühlpad behandeln. Zur Hemmung der Entzündung und auch der Schmerzen bei grossflächigen Grad-I-Verbrennungen und bei Blasenbildung, also Grad II, können Ibuprofen- oder Acetylsalicylsäure-Tabletten aus der Apotheke gegeben werden. Ein Fall für den Hautarzt und eine Behandlung mit entzündungshemmenden Cremes sind Brandblasen (ab Grad II), die grösser als ein Fünf-Franken-Stück sind. Dasselbe gilt, wenn sich über grössere Hautareale Blasen bilden.

Wann ist mit einer Besserung zu rechnen?
Das hängt von der Stärke der Entzündung ab. Leichte Verbrennungen heilen innert zwei bis drei Tagen ab. Bei stärkeren Sonnenbränden dauert es etwa eine Woche bis zehn Tage. ■

Wie gefährlich sind Insektenstiche?

Zu Insektenstichen kommt es besonders häufig im Sommer und auf dem Land, wenn viele Wespen und Mücken in der Luft sind. Normalerweise bleiben sie zum Glück ohne schwere Folgen, manchmal können sie aber auch lebensbedrohlich werden.

Dr. Sophie Membrez-Turpin

Menschen werden vor allem aus zwei Gründen von Insekten gebissen oder gestochen: um Blut zu zapfen und sich dadurch zu ernähren oder um sich selbst zu verteidigen.
Mit Beginn des Frühlings und vor allem im Sommer umgibt uns eine Vielzahl von Insekten und mit ihnen auch alles, was sie uns lästig macht – unter anderem ihre Stiche. Wir haben uns zu diesem Thema mit Dr. Pierre Gumowski unterhalten, Allergologe am INRAAIC, Hôpital de la Tour (GE).

Dr. Pierre Gumowski ist Allergologe am INRAAIC, Hôpital de la Tour (GE).

«Mit Beginn des Frühlings und vor allem im Sommer umgibt uns eine Vielzahl von Insekten.»

Welche Reaktionen kann ein Insektenstich hervorrufen?
Dr. Pierre Gumowski: Insektenstiche verursachen am häufigsten toxische Hautreaktionen, weil das Gift Substanzen enthält, die innerhalb von dreissig Minuten eine lokale Entzündung hervorrufen: Ein Ödem (Schwellung) mit Rötung und Juckreiz, das aber meist rasch wieder zurückgeht.
Bei mehreren Stichen kann es zu einer sogenannten generalisierten toxischen Reaktion kommen, die sich durch Verdauungsbeschwerden, neurologische Symptome (Kopfschmerzen, Krämpfe, Koma), Fieber oder einen Ausbruch

von Nesselfieber zeigt. Wer derart reagiert, muss im Krankenhaus behandelt werden.
Auch eine allergische Reaktion kann auftreten; im schwersten Stadium kann sie zu Atemproblemen, Schluckschwierigkeiten, Blässe und Anschwellen von Hals und/oder Gesicht führen, vor allem um die Augen. Dieser sogenannte anaphylaktische Schock tritt am häu-

«Patienten, die nach einem Bienen- oder Wespenstich schon einmal eine generalisierte Reaktion gezeigt haben, sollten ein Notfallset mit einem Antihistaminikum in Tablettenform und einem gebrauchsfertigen Adrenalin-Injektionsset bei sich haben.»

figsten bei Menschen mit einer entsprechenden Veranlagung auf, die bei einem früheren Insektenstich bereits eine weniger starke allergische Reaktion gezeigt haben.
Schliesslich können bis zu zwei Wochen nach dem Stich auch noch sogenannte Spätreaktionen wie eine Infektion auftreten.

Von welchen Insekten geht in der Schweiz die grösste Gefahr aus?
In der Schweiz können nur Bienen und Wespen eine Allergie auslösen, in anderen Teilen der Welt noch weitere Hautflügler, zum Beispiel die Rote Feuerameise in Myanmar.

Tipps zur Vermeidung von Stichen

In der Schweiz leiden etwa dreieinhalb Prozent der Bevölkerung unter einer Insektengiftallergie. Diese Menschen müssen die Risiken beschränken.
Einige praktische Tipps:

- Machen Sie **keine abrupten Bewegungen,** wenn sich eine **Wespe** oder **Biene** nähert.
- Trinken Sie **möglichst keinen Alkohol im Freien,** da er Bienen anzieht und reizt.
- **Halten Sie sich von blühenden Bäumen und Fallobst fern.**
- Gehen Sie **niemals barfuss** über eine Wiese.
- **Vermeiden Sie stark duftende Parfüms und Sonnencremes,** da sie Insekten anlocken.
- Tragen Sie **helle Kleidung,** die den Körper gut bedeckt (dunkle Farben ziehen stechende Insekten an).
- Lassen Sie **keine Essensreste, zuckerhaltigen Getränke oder Früchte auf dem Tisch** stehen.
- Tragen Sie **im Garten Handschuhe, langärmelige Kleidung** und lange Hosen.
- **Schliessen Sie auf dem Motorrad** immer **das Helmvisier** und tragen Sie Handschuhe.

Hornissenstiche sind zwar schlimmer, weil das Gift sehr stark wirkt, aber das Allergierisiko ist nicht grösser und sie kommen in der Schweiz auch nicht so häufig vor. Bremsenstiche verursachen sofort eine starke lokale Reaktion, in unseren Breitengraden jedoch keine Allergie. Zecken wiederum können Infektionen mit schweren Folgen wie Borreliose (bakterielle Erkrankung) oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME, virale Erkrankung) verursachen.

«Wenn der Stich, wie es ja auch meist der Fall ist, nur zu einer leichten Schwellung führt, dann ist er nicht gefährlich.»

Was kann man tun, wenn man von einem Insekt gestochen wurde?
Wenn der Stich, wie es ja auch meist der Fall ist, nur zu einer leichten Schwellung führt, dann ist er nicht gefährlich. Wenn möglich sollte man aber feststellen, welches Insekt da gerade gestochen hat.

Wenn der Patient keine Allergie hat, sollte z. B. bei einem Bienenstich der Stachel mit einer Pinzette entfernt und die Einstichstelle mit Alkohol desinfiziert werden, der das Gift abbaut. Auch ein Insektengiftentferner in Form einer kleinen Pumpe kann nützlich sein. Leichte Beschwerden lassen sich in der Regel gut mit einem Antihistaminikum zum Schlucken unter Kontrolle halten. Besteht eine Allergie, muss je nach Schweregrad zunächst auch ein Antihistaminikum in Tablettenform eingenommen und anschliessend der Verlauf der Reaktion beobachtet werden. Bei Symptomen wie z. B. Atemschwierigkeiten oder Anschwellen von Hals oder Gesicht besteht ein echtes Risiko

Wer ist aggressiver: Bienen oder Wespen?

Bienen belästigen uns seltener beim Essen auf der Terrasse, wenn sie nicht provoziert werden. Sie stechen nur, um ihr Nest oder ihre Königin zu verteidigen. Wenn sie stechen, bleibt der Stachel in der Haut stecken; da sie ihn nicht wieder herausziehen können, reisst beim Wegfliegen ihr halber Körper ab und sie sterben.
Wespen verhalten sich aggressiver, vor allem auf Nahrungssuche. Gegen Ende des Sommers, wenn ihr Nest sehr stark bevölkert ist, sind sie noch lästiger. Da ihre Nahrung nun weniger leicht verfügbar ist, halten sie sich oft in der Nähe von Tellern und Picknicks auf.

«Zecken können Infektionen mit schweren Folgen wie Borreliose oder FSME verursachen.»

für einen anaphylaktischen Schock, der möglicherweise sogar tödlich enden kann. Hier verabreicht man nach Einnahme der Tabletten sofort Adrenalin. Anschliessend sollte man umgehend den nächsten Arzt oder die nächste Notaufnahme aufsuchen oder sich hinfahren lassen, wo der weitere Verlauf beobachtet werden kann und im Falle einer Spätreaktion die nötigen Massnahmen ergriffen werden können.
Patienten, die nach einem Bienen- oder Wespenstich schon einmal eine generalisierte Reaktion gezeigt haben, sollten immer ein Notfallset mit einem Antihistaminikum in Tablettenform und einem gebrauchsfertigen Adrenalin-Injektionsset bei sich haben.

Gibt es, abgesehen von einer allergischen Reaktion, noch andere Komplikationen nach Insektenstichen, um die Sie sich als Allergologe kümmern?
Jedes Insekt kann Spätreaktionen oder zusätzliche Infektionen in den Geweben auslösen, die durch den Stich bereits entzündet sind. Vor allem Bienen und Wespen transportieren Mikroben, die sie beim Stechen übertragen und die eine Entzündung der Lymphgefässe verursachen können.
Ein Mückenstich führt nur sehr selten zu einer echten allergischen Sofortreaktion, aber es können Spätreaktionen mit schwerer Symptomatik entstehen, die einen Besuch beim Allergologen notwendig machen. Wenn der Patient nach einem Stich immer schwerere Reaktionen zeigt, sollte er sich bei einem Spezialisten vorstellen, um sein Risiko bewerten zu lassen.

Kann man sich desensibilisieren lassen? Und was bringt das?
Das Prinzip der Desensibilisierung besteht darin, den Patienten gegen die Risiken einer allergischen Reaktion zu schützen. Besteht eine Allergie gegen Gifte der Hautflügler, wirkt diese Massnahme besonders gut. Man erreicht hier Erfolgsquoten von über 90 Prozent.
Die Desensibilisierung ist grundsätzlich bei Patienten angezeigt, die eine schwere allergische Reaktion gezeigt haben, oder bei Berufen, die einem höheren Risiko für Insektenstiche ausgesetzt sind, etwa bei Feuerwehrleuten (die Nester entfernen) oder Imkern. ■

PARAPIC®
hilft rasch bei Insektenstichen

- stillt den Schmerz und den Juckreiz
- desinfiziert die Stichstelle
- kühlt und beruhigt die Haut

Hergestellt in der Schweiz.

In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, 8600 Dübendorf.
© Biomed AG, 04.2018.
All rights reserved.

BioMed®

Meeresbrise statt Fieberkrise

Die Sonne kitzelt unsere Lebensgeister, allmählich kommt die Vitamin-D-Produktion wieder so richtig in Schwung und die Glücksgefühle steigen parallel zum Thermometer. Doch manchmal wird die Reiselust trotz sommerlicher Temperaturen zum Erkältungsfrust.

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin

Ein bunter Cocktail mit Eiswürfeln, Sonnenstrahlen auf der Haut, ein angenehm klimatisiertes Hotelzimmer – Genuss pur! Doch genau die Dinge, die uns in unserer zivilisierten Welt verwöhnen, können schnell zu gesundheitlichen Stolperfallen werden. Wie Sie diese vermeiden können, erfahren Sie hier.

Klimaanlagen

Wussten Sie, dass uns ungefähr zwanzig Prozent aller Erkältungen im Sommer befallen? Es klingt erstaunlich, aber wenn man sich die auslösenden Faktoren ansieht, ist es eigentlich nicht verwunderlich. Offene Verdecke oder Fenster in Autos und Räumen sorgen für Zugluft. Klimatisierte Hotelzimmer und Einkaufszentren sind zwar eine willkommene Abkühlung, bedeuten aber Stress für den Körper, wenn man sie von draussen, wo brütende Hitze herrscht, betritt. Der Organismus arbeitet auf Hochtouren, um diese Temperaturschwankungen auszugleichen, doch leider auf Kosten des Immunsystems. Die Idealtemperatur in Räumen liegt bei etwa 20 °C. Je minimaler der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draussen ist, desto geringer der Energieaufwand des Körpers. Nehmen Sie deshalb am besten eine leichte Jacke mit ins Einkaufszentrum und vermeiden Sie stark heruntergekühlte Räume sowie Durchzug. Indem Sie viel trinken und allenfalls sogar befeuchtende Lutschpastillen und Nasensprays verwenden, schützen Sie Ihre Schleimhäute überdies vor dem Austrocknen und unterstützen sie so dabei, Krankheitserreger erfolgreich abzuwehren.

Tee statt Longdrink?

Den erfrischend kühl-fruchtigen Cocktail gegen eine Tasse lauwarmen Tee einzutauschen, erscheint vielen unvorstellbar. Doch in der Tat profitiert Ihr Körper gerade im Sommer von wohl temperierten Getränken. Sie wirken nachhaltig durststillend und der Magen wird nicht schockartig mit einer kalten Dusche konfrontiert. Natürlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Fast jede beliebige Teemischung eignet sich auch hervorragend als Eistee, nur eben ohne Eis. Wem Tee jetzt aber eine zu wenig exotische Alternative bietet, der kann auch einfach auf die Eiswürfel in seinem Cocktail verzichten oder noch besser: Sich den Drink direkt aus frischen Früchten mixen lassen. So kommen Sie zusätzlich in den Genuss einer Extraportion Vitamine, die das Immunsystem stärken und auf diese Art Erkältungsviren in Schach halten.

Champagner unter dem Sternenzelt

Unabhängig davon, ob Ihre Kleidung durch eine Dschungelwanderung verschwitzt ist oder ob die kalt-nasse Badehose noch an Ihnen klebt: Ziehen Sie sich wenn immer möglich um. Je länger Sie in der nassen Kleidung verharren, desto mehr kühlt Ihr Körper aus und desto anfälliger werden Sie für eine lästige Erkältung. Nach dem Baden den Sand zwischen den Zehen spüren, nur mal rasch ein T-Shirt über den Bikini ziehen, in einem Strandrestaurant bei Sonnenuntergang ein einheimisches Gericht geniessen und unter dem fremden Sternenhimmel mit einem Glas Champagner anstossen, ist eine verlockende Idee. Vorbeugen ist jedoch auch in einem solchen Fall besser als heilen: Planen Sie deshalb voraus, nehmen Sie trockene Kleider zum Wechseln mit und schützen Sie auch Ihre Füsse vor der einbrechenden Kühle nach Sonnenuntergang.

Den Kreislauf schonen

Wie oft haben es uns unsere Eltern gepredigt: Langsam ins kühle Nass steigen, den Körper zuerst an die Temperatur gewöhnen, nicht einfach hineinspringen. Dieser gut gemeinte Rat ist heute nicht weniger aktuell, als zu Kinderzeiten – mit dem Unterschied, dass wir nun erwachsen sind und manchmal das innere Kind mit uns durchgeht. Gönnen Sie Ihrem Körper die Zeit, die er braucht, um sich auf das kalte Wasser einzustellen und den Kreislauf nicht zu überfordern. Lange Aufenthalte in Pools und Seen sowie intensive Sonnenbäder schwächen das Immunsystem ebenfalls und ebnen Erkältungsviren den Weg. Durch regelmässiges Händewaschen, bestenfalls sogar durch Händedesinfektion, lässt sich so manches Ansteckungsrisiko verringern. Meiden Sie zudem engen Kontakt mit Menschenmengen, wie in überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln. Dies hält die Ansteckungsgefahr ebenfalls in Grenzen und hilft Ihnen dabei, gesund zu bleiben. ■

Vorsicht bei Erkältungssymptomen und Fieber nach einer Reise in ferne Länder!

Vor allem **in tropischen Zonen können Mücken schwerwiegende Erkrankungen übertragen,** die sich ebenfalls in grippeähnlichen Symptomen äussern. Dazu zählen beispielsweise **Malaria, Gelb- oder Denguefieber.** Risikogebiete für derartige Erkrankungen sind vor allem Afrika, Zentral- und Südamerika sowie Asien.

Bei Krankheitssymptomen, auch wenn sie erst Wochen **nach einer Fernreise** auftreten, sollten Sie deshalb unverzüglich **einen (Tropen-)Arzt aufsuchen** oder sich – besser noch – bereits im Vorfeld über notwendige Präventionsmassnahmen informieren.

Reduziert auf
das Wesentliche –
die
PUR
Linie

Die neue Mineralstofflinie von Biomed.
Ohne Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Süssungsmittel.
Glutenfrei, zuckerfrei, ohne Laktose und ohne
tierische Bestandteile. Zur Nahrungsergänzung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

© Biomed AG. All rights reserved. 05/2018.
Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch

BioMed®

Sicher schwimmen

Jetzt ist Hochsaison in den Freibädern, denn warme Temperaturen locken unzählige Menschen ins Wasser. Wer die Bade- und Hygieneregeln beachtet, trägt dazu bei, dass der Aufenthalt im Schwimmbad für ihn selber und die anderen Badegäste zum Vergnügen wird.

Christiane Schittny, Apothekerin

Sommer, Sonne, Freizeit: Was gibt es Schöneres, als den Tag bei süssem Nichtstun in einem der vielen Schwimmbäder zu verbringen? Dass wir dies so richtig geniessen können, haben wir unter anderem den engagierten Badmeistern zu verdanken, die tagtäglich um das Wohl ihrer Gäste besorgt sind. Michel Kunz, Präsident, Vorstandsmitglied und Geschäftsleitungsmitglied des Schweizer Badmeister-Verbandes SBV erzählt über seinen Beruf, gibt allgemeine und gesundheitliche Tipps und verrät, wie man sich im Wasser und im Schwimmbadbereich richtig verhält.

Vielseitige Aufgaben

Der Badegast nimmt den Badmeister meist als Person wahr, die den Badebetrieb mit strengem Auge überwacht, die Baderegeln durchsetzt und im Notfall zu Hilfe eilt, um Ertrinkende zu retten. Michel Kunz zeichnet aber ein ganz anderes Bild: Natürlich ist es eine seiner wichtigsten Aufgaben, für die Sicherheit der Gäste zu sorgen. Er achtet darauf, dass Nichtschwimmer nicht ins tiefe Wasser gelangen und von ihren Begleitpersonen überwacht werden oder dass Sprünge ins Wasser keine anderen Personen gefährden. Und bei medizinischen Zwischenfällen steht er als Erste-Hilfe-Leistender immer zur Verfügung, sei es bei der Versorgung von Bagatellunfällen oder gar in lebensbedrohlichen Situationen.

«Der Badmeister steht bei medizinischen Zwischenfällen immer als Erste-Hilfe-Leistender zur Verfügung.»

Daneben ist er aber auch für viele Aufgaben im Hintergrund zuständig. Er überwacht den pH-Wert und den Chlorgehalt des Badewassers, kontrolliert die Filteranlagen, die ganze Mess- und Regeltechnik, die Sanitäranlagen und den Heisswasserspeicher. Er hat ein Auge auf die gesamte Einrichtung des Schwimmbades, sorgt überall für Sauberkeit und achtet auf eine gute Wasserqualität. Und nicht zuletzt kümmert er sich um die Gartenanlage. Ein Badmeister ist also oft Gastgeber, Polizist, Helfer, Techniker und Gärtner in einem.

Missgeschicke im Schwimmbad

Welchen gesundheitlichen Problemen begegnet ein Badmeister am häufigsten im Schwimmbad? Für Michel Kunz zählen vor allem Bagatellunfälle wie Schürfwunden und Insektenstiche zu den alltäglichen Vorkommnissen. Aber auch zu viel Sonne kann zu Problemen führen.

Schürfwunden kann man oft vermeiden, indem man auf den nassen, glatten Böden nicht herumrennt, denn die Ausrutschgefahr ist gross. Eine Schürfwunde blutet meist nur wenig, deshalb ist die Infektionsgefahr gross. Am besten wäscht man sie sorgfältig unter fliessendem Wasser aus und entfernt alle Partikel, die an der Wunde haften. Mit einem Desinfektionsspray lässt sich die Wunde gut desinfizieren. Anschliessend deckt man die Oberfläche mit einem speziellen sterilen Pflaster ab.

Sinnvolle Baderegeln

Auch wenn manche Baderegeln lästig erscheinen – sie dienen der Sicherheit für einen selbst und für die Mitmenschen und sollten unbedingt befolgt werden, sei es im Schwimmbad oder in offenen Gewässern. Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) hat sechs einfache Baderegeln aufgestellt:

- **Kinder nur begleitet ans Wasser** lassen und kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.
- **Nie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ins Wasser** gehen und **nicht mit ganz vollem oder leerem Magen schwimmen.**

- **Nie überhitzt ins Wasser** springen, der Körper braucht Anpassungszeit.
- **Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer** springen – Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- **Luftmatratzen und Schwimmhilfen** gehören nicht ins tiefe Wasser, sie **geben keine Sicherheit.**
- **Lange Strecken nie alleine schwimmen –** auch ein gut trainierter Körper kann eine Schwäche erleiden.

Insektenstiche bekommt man häufig durch Barfussgehen auf der Wiese oder beim Essen und Trinken im Freien. Badeschuhe bieten einen guten Schutz, ebenso eine erhöhte Aufmerksamkeit beim Picknick. Zum Trinken sollte immer ein Strohhalm benutzt werden, um Stiche im Mund zu vermeiden. Gegen Insektenstiche helfen Kühlung und Gele oder Lotionen mit antiallergischen Wirkstoffen. Achtung: Ein Stich in den Rachenraum kann gefährlich werden. Hier sollte sofort ein Arzt beigezogen werden. Erste Hilfe: Lutschen eines Eiswürfels.

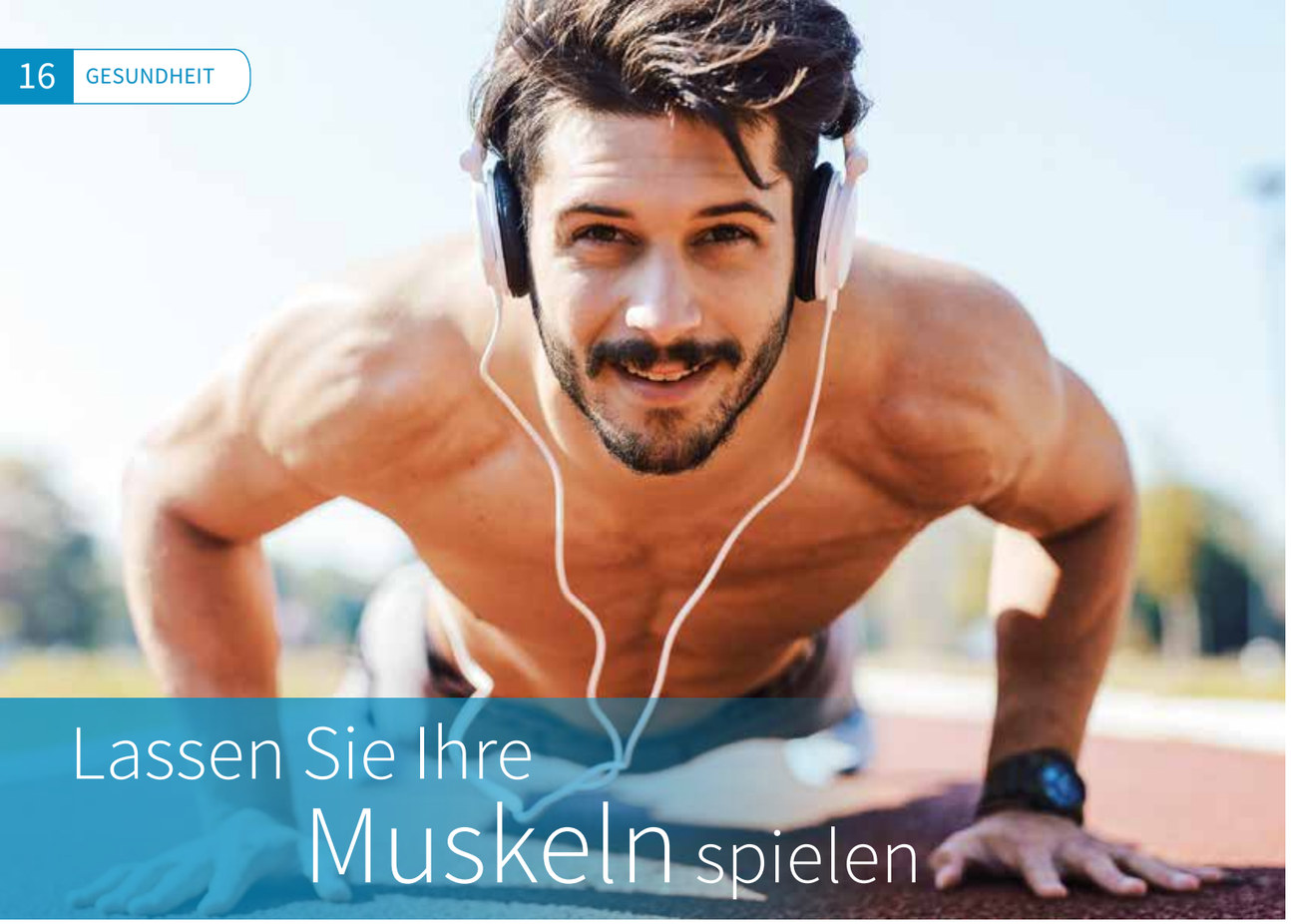
Warzen, Fuss- und Nagelpilz sind ansteckend und sollten möglichst im Vorfeld behandelt werden. Fusspilz lässt sich zumeist einfach und schnell mit speziellen pilzabtötenden Produkten, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind, behandeln. Warzen und Nagelpilz brauchen oft mehr Geduld, aber auch hier gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten.

Zu beachten ist, dass die Fussduschen in den Schwimmbädern dazu gedacht sind, sich am Ende des Badeaufenthaltes die Füsse zu desinfizieren, um sich selbst vor Ansteckungsgefahr zu schützen.

Wichtige Hygieneregeln

Eine der wichtigsten Massnahmen ist das Duschen jedes Mal, bevor man ins Wasser geht. Michel Kunz erklärt, dass dies gleich mehrere Probleme löst:

- Der Körper kann sich abkühlen und man vermeidet, überhitzt ins Wasser zu gehen.
- Bakterien und Schmutzpartikel, die jeder Mensch auf sich trägt, werden zu einem grossen Teil abgespült.
- Überschüssige Sonnencreme wird entfernt und belastet nicht die Wasserqualität. ■



Lassen Sie Ihre Muskeln spielen

Für jede Bewegung unseres Körpers sind ein oder mehrere spezifische Muskeln verantwortlich. Meist sind wir uns ihrer Existenz gar nicht bewusst, erst durch Verspannungen, Krämpfe oder Verletzungen werden wir schmerzlich daran erinnert.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

In unserem Körper befinden sich ungefähr 600 Muskeln. Ihr Anteil an unserer Gesamtkörpermasse ist von Person zu Person verschieden, wobei Männer tendenziell über mehr Muskelmasse verfügen als Frauen, da das männliche Hormon Testosteron deren Bildung fördert. Es werden zwei Arten von Muskeln unterschieden, die glatten und die quergestreiften. Die quergestreifte Muskulatur erhält ihren Namen durch helle und dunkle Streifen, die unter dem Mikroskop sichtbar werden. Sie ist am Herzen anzutreffen und rund um unseren Bewegungsapparat. Dort wird sie als Skelettmuskulatur bezeichnet, die sich als einzige bewusst von uns steuern lässt. Im Gegensatz hierzu findet sich die glatte Muskulatur in unseren inneren Organen wie Magen, Darm und Harnblase, welche sich nicht willentlich von uns beeinflussen lässt.

«Wenn uns muskuläre Beschwerden oder Verletzungen plagen, betreffen diese mehrheitlich die Skelettmuskulatur.»

Wenn uns muskuläre Beschwerden oder Verletzungen plagen, betreffen diese mehrheitlich die Skelettmuskulatur.

Schulter, Nacken, Rücken

Langes Arbeiten am Bürotisch, Stress und eine ungesunde Körperhaltung sind mögliche Auslöser von Verspannungen. Vielfach treten diese im Schulter- und Nackenbereich auf und sind lästige Begleiter des Alltags. Damit müssen Sie sich nicht abfinden. Unternehmen Sie frühzeitig etwas gegen diese unangenehmen Schmerzen. Verspannungen lassen sich im Anfangsstadium z. B. mit wärmenden Cremes und Pflastern gut behandeln. Ein chronischer Verlauf kann dadurch verhindert werden.

Achten Sie zudem bei der Arbeit auf eine korrekte Sitzhaltung und sorgen Sie zwischendurch für Bewegung. Bei Nackenverspannungen ist beim Schlafen die Rückenlage zu bevorzugen. Ansonsten ist es hilfreich, ein dickes, festes Kopfkissen zu benutzen. Doch nicht nur Haltungskorrekturen verschaffen Linderung, auch sportliche Aktivität wie Laufen, Walken und Rücken- oder Kraulschwimmen entspannen Ihre Muskulatur. Zudem ist Stress bei Verspannungen nicht zu vernachlässigen. Mit Entspannungstechniken, erholsamen Massagen sowie Bädern mit Lavendelöl wird Ihr Stresspegel reduziert.

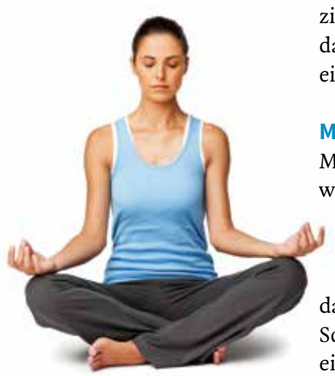
Unterstützende Massnahmen bei Muskelverletzungen

Bei Prellungen und Zerrungen sind **schmerz- und entzündungshemmende Pflaster** geeignet, welche durch durchblutungsfördernde Zusätze Blutergüsse und Schwellungen abklingen lassen. Auch **Arnika und Wallwurz** zeigen einen ähnlichen Effekt. Wirkstoffe dieser Heilpflanzen sind **in kühlenden Gelen und Cremes** erhältlich. Homöopathisch werden vor allem **Arnikaglobuli** sehr geschätzt. Überdies wirkt **Cayennepfeffer,** mit dem Inhaltsstoff Capsaicin, wärmend, durchblutungsfördernd und schmerzstillend.

«Nicht nur Haltungskorrekturen verschaffen Linderung, auch sportliche Aktivität wie Laufen, Walken und Rücken- oder Kraulschwimmen entspannen Ihre Muskulatur.»

Der Kater danach

Waren Sie beim Fitness mal wieder zu verbissen oder haben Sie beim Yoga eine neue Übung ausprobiert und Ihr Körper rächt sich nun dafür? Muskelkater kennt wohl ein jeder. Doch was ist das genau? Durch ungewohnte Bewegungen oder zu hohe Belastung kommt es in den Muskeln zu winzigen Verletzungen der Muskelfasern. Diese sind glücklicherweise nicht schädlich und heilen auch ohne Folgen wieder aus. Nichtsdestotrotz können die Beschwerden stark einschränkend sein. Eine wohltuende Wärmetherapie mit Cremes, ein Sportbad mit ätherischen Ölen, Saunagänge sowie sanfte Massagen verringern die Symptome. Lockernd auf Ihre Muskeln wirken auch Schüssler Salze, allen voran *Magnesium phosphoricum,* die Nummer 7.



Auf Sport muss in dieser Zeit nicht verzichtet werden. Achten Sie lediglich darauf, die Intensität des Trainings für eine Weile zu drosseln.

Muskelverletzungen

Muskelverletzungen passieren überwiegend während des Sports. Ob es sich nun um eine Prellung, Zerrung oder einen Muskelriss handelt, in der Regel verspürt man dabei einen plötzlich auftretenden Schmerz und es kommt zu Bewegungseinschränkungen. Ein Arztbesuch

www.selomida.ch
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omida AG, Küssnacht am Rigi.

kann notwendig werden, um den Schweregrad und die Art der Verletzung festzustellen. In jedem Fall ist es hilfreich, die Erstversorgung bei Muskelverletzungen zu beherrschen. Aber wie reagieren Sie richtig? Bei Sportverletzungen existiert eine einfache Eselsbrücke: das PECH-Schema.

- **P = Pause:** Beenden Sie sofort die sportliche Aktivität und stellen Sie die betroffene Extremität ruhig.
- **E = Eis:** Kühlen Sie die verletzte Stelle, um Schwellung und Schmerzen zu mindern.
- **C = Compression:** Legen Sie einen Kompressionsverband an, um den Muskel zu stützen und zu stabilisieren.
- **H = Hochlagern:** Lassen Sie betroffene Extremitäten nicht nach unten hängen, um Einblutungen ins Gewebe sowie weitere Schwellungen zu minimieren.

Beim Zusammenstellen eines entsprechenden Erste-Hilfe-Sets mit Coolpacks, kühlenden Sprays und Verbänden, sonstigem Verbandsmaterial und entzündungshemmenden Schmerzmitteln erhalten Sie in Ihrer Apotheke gerne Unterstützung.

Behandlung von Muskelbeschwerden

Dass Sie nicht bei jedem kleinen Ziehen oder Zwicken einen Arzt aufsuchen müssen, ist selbstverständlich. Doch Muskelverletzungen wie auch Verspannungen sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Grundsätzlich gilt: Muskelkater, Krämpfe und Verspannungen können selbst behandelt werden. Liegen die Beschwerden jedoch mehrerer Tage oder Wochen vor und zeigen keine Besserung, sind unterstützende Massnahmen durch eine Fachperson angezeigt. Werden die Schmerzen durch eine Verletzung hervorgerufen, ist ein Arzt zu konsultieren. Dieser wird eine klare Diagnose stellen und eine Therapie einleiten. Der verletzte Muskel darf nicht zu stark belastet werden und Bedarf einer fachmännischen Versorgung, ansonsten kann der Heilungsprozess negativ beeinflusst und chronische Schmerzen begünstigt werden. Darüber hinaus erhöht eine verfrühte Rückkehr zum Sport ein erneutes Verletzungsrisiko.

Verletzungen vorbeugen

Nicht jede Verletzung kann verhindert werden, aber durch vorbeugende Massnahmen minimieren Sie das Risiko.

- **Wärmen Sie sich vor jeder sportlichen Aktivität auf.** Ein Aufwärmtraining dauert mindestens zehn Minuten und beinhaltet langsame und fliessende Bewegungen. Danach sind Ihre Muskeln besser durchblutet und elastischer.
- **Benutzen Sie zusätzlich Aufwärmsprays,** welche mithilfe spezieller ätherischer Öle die Aufwärmphase verkürzen und besonders bei kalten Temperaturen wegen ihrer wärmespendenden Wirkung eingesetzt werden.
- **Gewöhnen Sie Ihre Muskulatur langsam an neue Bewegungen,** insbesondere um Muskelkater zu verhindern.
- **Tragen Sie** bei Sportarten mit teils heftigem Körperkontakt oder hohem Verletzungsrisiko **angemessene Schutzkleidung.**

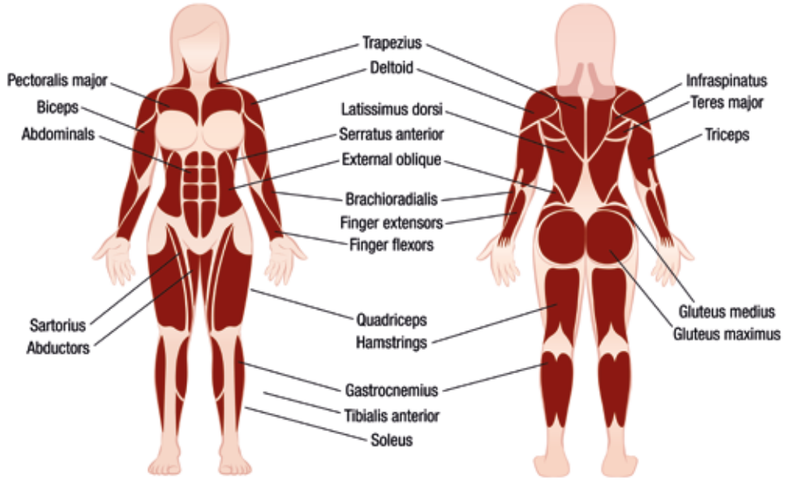
«Als Grundlage für eine gesunde Muskulatur dürfen auch Vitamine und Mineralstoffe nicht vergessen werden.»

Anzeige

Tipps bei Prellungen und Zerrungen

- Behandeln Sie im Verletzungsfall **sofort!** Wichtig sind dabei das **Hochlagern und die Kühlung** der verletzten Stelle.
- Ist eine Kühlung unterwegs nicht möglich, ist die Mitnahme eines **Arnica-Gels von Weleda** sinnvoll. Das Gel **kühlt sofort und lindert Schmerzen** dank des **30%igen hohen Gehalts** an Arnica-Frischpflanzenextrakt.
- Die Anwendung ist einfach: Das Gel fettet nicht und lässt sich gut auftragen ohne zu kleben.
- Die Belastung sollte nach der Sofortmassnahme eingestellt werden, um eine weitere Schwellung zu begrenzen.

Die wichtigsten Muskeln im menschlichen Körper



Skelettmuskeln sind die willkürlich steuerbaren Teile der Muskulatur und gewährleisten die Beweglichkeit. Sämtliche Skelettmuskeln werden der somatischen Muskulatur zugeordnet.

Muskeln mögen Mikronährstoffe

Als Grundlage für eine gesunde Muskulatur dürfen auch Vitamine und Mineralstoffe nicht vergessen werden. Denn ein gesunder, richtig versorgter Muskel ist weniger anfällig für Verletzungen. Allgemein bekannt sind Calcium und Magnesium für eine normale Muskelfunktion. Aber auch B-Vitamine spielen eine Rolle, weil sie als Energielieferant dienen, Antioxidantien wie Vitamin C und Selen tragen zum Zellschutz bei und Eisen wiederum fungiert als wichtiger Sauerstofftransporter. Entsprechende Kombinationspräparate zur Muskelversorgung und für spezifische sportliche Betätigungen sind in Ihrer Apotheke erhältlich. Tragen Sie Sorge zu Ihrer Muskulatur und tun Sie ihr ab und zu etwas Gutes, nicht erst, wenn sie sich bemerkbar macht. ■

Intimbeschwerden richtig erkennen

Ob Juckreiz, Brennen oder ungewohnter Ausfluss: Gerät der Intimbereich aus dem Gleichgewicht, treten unangenehme Beschwerden auf. Doch was tun, wenn da unten etwas nicht stimmt?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Kaum eine andere Körperstelle ist ständig so vielen möglichen Angreifern ausgesetzt wie die weibliche Intimzone. Das stets warme und eher feuchte Klima bietet optimale Lebensbedingungen für Bakterien und Pilze. Während uns der grösste Teil des Keimspektrums zwar schützend zur Seite steht, befinden sich auch einige ungünstige Mikroben unter ihnen. Ist die Scheidenflora ausgeglichen zusammengesetzt, kann sie diese problemlos abwehren. Hadert der Selbstschutz jedoch, sind Juckreiz, übelriechender Ausfluss oder Schmerzen keine Seltenheit. Dann gilt es, dem Übeltäter so rasch wie möglich das Handwerk zu legen und den Beschwerden ein Ende zu setzen.

«Das stets warme und eher feuchte Klima der Intimzone bietet optimale Lebensbedingungen für Bakterien und Pilze.»

Ein vielseitiger Schutzmechanismus

Um Störenfriede bestmöglich abzuwehren, ist unsere empfindliche Mitte mit verschiedenen Schutzmechanismen ausgestattet. Der äussere Genitalbereich ist mit Talgdrüsen versehen und hält die Haut geschmeidig und feucht. Risse können so vorgebeugt und kleine Verletzungen rasch ausgeglättet werden. Ein besonders feines Nervengeflecht warnt vor Verletzungen und meldet Schäden unverzüglich. Zudem sorgt eine ganze Armee von «guten» Laktobazillen für einen pH-Wert von vier bis fünf. Dieser sogenannte Säureschutzmantel schützt vor krank machenden Keimen, welche in der leicht sauren Umgebung nur erschwert überleben. Um die Sicherheitsvorkehrungen abzurunden, bildet die Vagina ein Sekret, das Bakterien und Pilze aufnimmt und regelmässig aus dem Körper herausbefördert. Für eine gesunde Intimzone müssen all diese Akteure als Team zusammenarbeiten. Kein Wunder also, dass ein solch komplexes System sensibel auf Störungen reagiert.

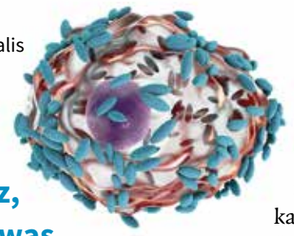
Scheidentrockenheit

Wer kennt es nicht: Trockene Haut juckt, wird spröde und rissig – ebenso in der Schamgegend. Eine trockene Vagina schmerzt nicht nur beim Liebesakt, sie beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich und begünstigt bakterielle Infektionen. Obwohl meist reifere Frauen davon betroffen sind, können sämtliche Altersklassen unter einer trockenen Scheide leiden. Hauptursache ist die Abnahme der Hormonproduktion, der Durchblutung und der Anzahl «guter» Milchsäurebakterien während und nach den Wechseljahren. Aber auch Medikamente wie zum Beispiel Aknemittel reduzieren die Talgproduktion und trocknen die Schleimhäute aus. Pflegen Sie den äusseren Genitalbereich mit einer befeuchtenden Intimcreme, welche der Scheide die nötige Elastizität zurückgibt. Nahrungsergänzungsmittel mit Sanddorn- oder Nachtkerzenöl und Vitamin E schützen Hautfette und helfen, die Haut von innen her geschmeidig und feucht zu halten.

Vaginalpilz

Starker Juckreiz, Brennen und ein etwas bröckeliger Ausfluss sind mögliche Symptome von einem Scheidenpilz, eine der häufigsten Erkrankungen des weiblichen Genitalbereichs. Rund drei von vier Frauen leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter einer Vaginalmykose. In den häufigsten Fällen heisst der auslösende Pilz *«Candida albicans»,* welcher in geringem Mass auch eine natürliche Scheidenflora besiedeln kann. Ungünstige Umstände wie eine Antibiotika- oder Kortisonbehandlung oder ein geschwächtes Immunsystem können zu einem übermässigen Wachstum dieses Hefepilzes führen. Mit einer Creme und Vaginaltabletten, z. B. mit dem Pilzmittel Clotrimazol, welches ab 18 Jahren rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, kann die Infektion meist innert weniger Tage behandelt werden. Um andere mögliche Ursachen jedoch auszuschliessen, gehören erstmalig auftretende Symptome ärztlich abgeklärt.

«Starker Juckreiz, Brennen und ein etwas bröckeliger Ausfluss sind mögliche Symptome von einem Scheidenpilz, eine der häufigsten Erkrankungen des weiblichen Genitalbereichs.»



Gardnerella vaginalis

So beugen Sie Intimbeschwerden vor

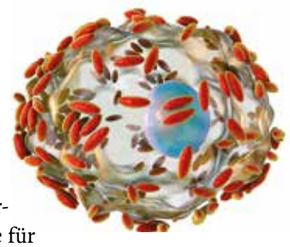
- Wischen Sie beim Toilettengang stets **von vorne nach hinten.** So gelangen keine Bakterien von der Analregion in die Scheide.
- Stärken Sie Ihre Scheidenflora mit **Präparaten auf Milchsäurebasis.** Diese sind zur vaginalen Anwendung sowie zum Einnehmen erhältlich.
- Pflegen Sie Ihre Intimregion regelmässig, aber sanft. Verwenden Sie dazu eine **Reinigungslotion mit geeignetem pH-Wert –** auf herkömmliche Duschgele sollte verzichtet werden.
- Unterstützen Sie die Haut nach der Reinigung durch eine **rückfettende Intimpflege.** So beugen Sie Risse vor, welche als Eingangspforte für Krankheitserreger dienen können.

Burgerstein BIOTICS-FEM ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer innovativen Kombination aus vier milchsäurebildenden Bakterienkulturen, die in einer gesunden Scheidenflora vorkommen. Es optimiert das natürliche Gleichgewicht des Scheidenmilieus und ist dank der Kapselform einfach einzunehmen.

www.burgerstein-biotics.ch

Tut gut. *Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.*

Burgerstein BIOTICS



«Milchsäurepräparate oder Probiotika zum Wiederaufbau der natürlichen Vaginalflora unterstützen die Behandlung von Beschwerden im Intimbereich.»

Übelriechender Ausfluss

Das Klima der Schamgegend bietet eine perfekte Lebensgrundlage für Bakterien, leider nicht nur für die «guten». Gewinnen ungünstige Mikroben die Oberhand, können sie schützende Laktobazillen verdrängen und einen Infekt auslösen. Ein übermässiger, grauweisslicher Ausfluss mit charakteristischem Fischgeruch und ein erhöhter pH-Wert sind oft Zeichen für eine bakterielle Vaginose. Dabei kommen verschiedene Verursacher infrage, allen voran der Erreger *«Gardnerella vaginalis».* Um Komplikationen wie aufsteigende Infekte rechtzeitig zu erkennen und effizient zu behandeln, gehört diese Erkrankung zum Arzt. Die Behandlung umfasst einerseits ein Antiseptikum oder Antibiotikum zur Elimination der Keime. Andererseits lindern Milchsäurepräparate oder Probiotika zum Wiederaufbau der natürlichen Vaginalflora die Beschwerden.

Hochansteckende Chlamydien

Erreger, welche definitiv nicht in die Intimregion gehören, sind Chlamydien. Diese Bakterien sind hochansteckend und zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten. Obwohl der Befall auch ohne Symptome verlaufen kann, sind Entzündungen der Geschlechtsorgane und Komplikationen wie Unfruchtbarkeit bei der Frau oder Gelenkschmerzen beim Mann gefürchtet. Chlamydien werden in jedem Fall antibiotisch behandelt. Um eine Weiterverbreitung zu verhindern, müssen sämtliche aktuelle und frühere Sexualpartner in jedem Fall mitbehandelt werden.

Herpes

Auch hier stecken Viren hinter der Erkrankung. Der Haupterreger, das Herpes-simplex-Virus Typ 2, wird fast ausschliesslich über sexuelle Kontakte übertragen. Eine Infektion mit Genitalherpes kann unbemerkt und lebenslang ohne Symptome bleiben. Kommt es jedoch zum Ausbruch, zeigen sich meist schmerzenden Bläschen, die aufplatzen und verkrusten. Eine Behandlung mit virenhemmenden Medikamenten im Frühstadium kann dann dafür sorgen, dass die Beschwerden im Rahmen bleiben. Schmerzmittel und gerbstoffhaltige Zubereitungen zur äusserlichen Anwendung bringen zusätzlich Erleichterung. Zu beachten ist, dass eine Ansteckung mit Herpesviren auch dann möglich ist, wenn äusserlich keine Krankheitszeichen wie die typischen Herpesbläschen zu erkennen sind. Eine rein optische Beurteilung des Sexualpartners ist also nicht ausreichend.

Genitalwarzen

Das humane Papillomavirus (HPV) zeigt zunächst keine sichtbaren Hautveränderungen. Dennoch können bestimmte Stämme dieses Erregers Gebärmutterhalskrebs verursachen. Wird Oralsex praktiziert, kann sogar ein Karzinom im Rachenraum entstehen. So weiss man heute, dass nicht nur Rauchen, sondern auch eine Infektion mit HP-Viren das Karzinomrisiko im Mundbereich erhöht. Nur wenige Infizierte bilden hingegen deutlich sichtbare Warzen aus. Eine Warze im Genitalbereich ist somit eher die Spitze des Eisberges, eine Wucherung auf längst infiziertem Gewebe.

Nicht infektiöse Beschwerden

Eine noch eher unbekannte Erkrankung ist «Lichen sclerosus», was so viel wie trockene Flechte bedeutet. Dabei handelt es sich um eine chronisch verlaufende entzündliche Hauterkrankung des äusseren Genitalbereichs. Ständiges Wundsein, Schmerzen, weissliche Flecken und Vernarbungen sind mögliche Symptome. Lichen sclerosus ist keine Geschlechtskrankheit und dementsprechend nicht ansteckend. Körpereigene Abwehrzellen zerstören das elastische Bindegewebe der Unterhaut und lösen Entzündungen aus. Um dies zu verhindern, ist beispielsweise eine konsequente und langfristige Behandlung mit einer Kortisoncreme nötig.

Zum Arzt oder in die Apotheke?

Ob mit der Einnahme gewisser Medikamente, durch ein geschwächtes Immunsystem, Stress oder übertriebene Hygienemassnahmen: Unsere empfindliche Mitte gerät leicht aus dem Gleichgewicht. Scheidenpilz und vaginale Trockenheit können Sie meist unkompliziert nach einer Beratung in Ihrer Apotheke behandeln. Doch nicht immer ist das Ermitteln der Ursache einfach. Das Kennen der auslösenden Faktoren ist für die richtige Therapiewahl aber von zentraler Bedeutung. Um nichts zu verpassen, sollten Sie deshalb erstmalig auftretende Symptome ärztlich abklären lassen. Fühlen Sie sich unsicher? Das Apothekenteam steht Ihnen mit seinem Fachwissen gerne zur Seite und berät Sie im vertraulichen Rahmen über das notwendige Vorgehen sowie Behandlungsmöglichkeiten. ■

AUS LIEBE ZU MEINEM KÖRPER

Molke-Eiweisspulver Natur und Vanille, Dosen à 350 g und Nachfüllbeutel à 2 kg, auch als Protein Drops erhältlich.

Anwendung
2 bis 3 Esslöffel Molke-Eiweiss als Shake in Wasser oder Milch auflösen oder als Zugabe in Müesli, Joghurt, Quark etc.

MOLKE-EIWEISS ALS PROTEINQUELLE

Die ideale Proteinquelle mit 80 Prozent Proteingehalt für Kraft- und Ausdauersportbegeisterte, für Menschen, die sich vegetarisch ernähren oder einem Low Carb Ernährungsplan folgen, für Seniorinnen und Senioren sowie Personen, die abnehmen möchten.

Molkenprotein **Kraft- und Ausdauersport**

Retournieren Sie uns diesen Talon, und Sie erhalten kostenlos die neusten Gratismuster und Informationen zu den Biosana Nahrungsergänzungs- und Naturkosmetikprodukten.

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Astrea Apotheke 07 / 18 De

Talon senden an: Biosana AG, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach

biosana Nahrungsergänzung und Naturkosmetik. Schweizer Pionierarbeit seit 1972. www.biosana.ch

markeltingwerkstatt.ch

Vaginalprobleme?

Liebe Frauen – macht Schluss mit Jucken und Brennen!

✓ Einfache Anwendung
✓ Schnelle Wirkung
✓ Hygienischer Applikator

Swiss Development

Gynofit® – und nichts nervt mehr

www.gynofit.com
Erhältlich in Apotheken und Drogerien
Tentan AG, 4452 Itingen

Gynofit®

Tabu **Scheidentrockenheit**

Im Laufe des Lebens verändert sich die Beschaffenheit der Vagina. Bei vielen Frauen verliert die Scheide in den Wechseljahren an Feuchtigkeit – mit unangenehmen Folgen. Doch Scheidentrockenheit muss nicht sein.

Mit 49 kündigten sich bei Marisa* die ersten Anzeichen der Wechseljahre an. Ihre Menstruation wurde unregelmässig, sie schlief nicht mehr so gut wie früher, hatte immer wieder Wallungen und bemerkte auch, dass sich ihre Scheide trocken anfühlte, manchmal juckte oder sogar brannte. Geschlechtsverkehr empfand sie zunehmend als schmerzhaft, was ihr die Lust auf Sex verdarb. Zudem litt sie immer wieder an Blasenentzündungen.

Jede zweite Frau betroffen

Marisa ist mit diesem Problem nicht allein. Etwa die Hälfte der Frauen ist während und nach der Abänderung von Scheidentrockenheit betroffen. Grund dafür ist der Rückgang des weiblichen Sexualhormons Östrogen. Dadurch wird die Schleimhaut weniger durchblutet, sie wird dünner, produziert weniger Scheidensekret und reisst beim Geschlechtsverkehr leichter ein. Ausserdem verkürzt sich die Vagina und die Scheidenschleimhaut wird glatter. Östrogen trägt zu einem sauren Scheidenmilieu bei, was krank machende Bakterien am Wachstum hindert. Der Rückgang dieses Hormons führt dazu, dass der pH-Wert in der Scheide ansteigt, wodurch sich Krankheitskeime leichter ausbreiten können. Das erklärt, weshalb Frauen in den Wechseljahren vermehrt an Blasenentzündungen und Scheidenpilz leiden.

Weitere Gründe

Scheidentrockenheit kann aber auch durch andere Faktoren gefördert werden. Das Problem kann entstehen, wenn die Eierstöcke entfernt werden müssen oder wenn die Östrogenproduktion während einer Krebstherapie medikamentös unterbunden wird. Nicht zuletzt fördert eine übertriebene Intimhygiene das Austrocknen der Scheidenschleimhaut. Vaginalduschen und Feuchttüchlein können das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora stören und zu Reizungen führen.

Gegen Scheidentrockenheit können betroffene Frauen etwas unternehmen.

Die Behandlungsmöglichkeiten

Obwohl es Marisa unangenehm war, suchte sie aufgrund ihrer Beschwerden ihre Gynäkologin auf. Als erste Massnahmen empfahl ihr die Ärztin, den Scheideneingangsbereich jeweils nach dem Duschen mit einer Salbe auf Mandelölbasis zu pflegen und beim Geschlechtsverkehr ein Gleitmittel zu verwenden.
Da diese Massnahmen die Symptome ungenügend linderten, riet ihr die Gynäkologin zu lokal anwendbaren Östrogenpräparaten. Diese sind als Vaginaltabletten, -zäpfchen, -creme, -salbe, -gel oder -ring erhältlich.
Im Vergleich zu Hormonpräparaten, die eingenommen werden, enthalten lokal anwendbare Präparate nur eine geringe Menge an Östrogen, die aber ausreicht, die Durchblutung, Elastizität und Feuchtigkeit der Schleimhaut zu fördern. Ausserdem helfen diese Präparate, wiederkehrenden Blasenentzündungen vorzubeugen.

Bei Marisa nahmen die Symptome der Scheidentrockenheit schon nach wenigen Wochen deutlich ab. Das Jucken und Brennen liess nach und sie konnte den Geschlechtsverkehr wieder geniessen. Seit Beginn der Behandlung hatte sie keine Blasenentzündung mehr.

Nicht für alle Frauen

Lokal anwendbare Hormonpräparate helfen vielen Frauen bei Scheidentrockenheit, weil sie die Ursache des Problems – den Östrogenmangel – angehen. Für Frauen, die an Brustkrebs leiden, sind sämtliche Hormonpräparate jedoch nicht angezeigt. Frauen mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs sollten sie nur zurückhaltend und nach eingehender Besprechung der Vor- und Nachteile mit ihrer Gynäkologin einsetzen.

**Name der Redaktion bekannt*
Mit freundlicher Unterstützung von Novo Nordisk.

SOMMER Tipps

Im richtigen Moment das richtige Mittel zur Hand haben: Ein Vorratsdepot, mit Sorgfalt zusammengestellt, kann bei gesundheitlichen Sommer-Pannen Soforthilfe leisten. In unserem bunten Sommer-Potpourri finden Sie anregende Tipps. Auf dass es ein richtig schöner und allseits pannenfreier Sommer wird!

Alles klar – nicht wahr?

1) Weshalb verlangt ein Glatzkopf nach besonders sorgfältigem Sonnenschutz?

a ☐ Allfällige Resthaare fallen bei ungeschützter Kopfhaut schneller aus.
b ☐ UV-Strahlen wirken senkrecht und direkt auf die Kopfhaut ein und erhöhen das Hautkrebsrisiko.
c ☐ Auf der Glatzen-«Terrasse» können sich sonst unschöne Hitzepickel bilden.

2) Stimmt es, dass man an heissen Tagen den Kaffeekonsum reduzieren sollte?

a ☐ Nein, Kaffee ist einer der besten Durstlöscher.
b ☐ Ja, Kaffee regt den Kreislauf an und fördert so den Ausstoss von Schweiss.
c ☐ Ja, denn Kaffee wirkt auf Mücken wie ein Lockstoff.

3) Kann man sich im Schwimmbad ein Hühnerauge einfangen?

a ☐ Ja, wie Warzen werden Hühneraugen durch Viren übertragen, die ansteckend sind.
b ☐ Ja, Chlorwasser gilt als einer der häufigsten Auslöser.
c ☐ Nein, die kegelförmige Hornhautwulst entsteht vor allem durch Druckstellen in Schuhen.

4) Aus welchem Grund sollten Babys immer ein Sonnenhütchen tragen und sich möglichst im Schatten aufhalten?

a ☐ Die Baby-Schädeldecke ist noch dünn und je nachdem noch nicht durchwegs fest geschlossen.
b ☐ Die Hitze hindert das Wachstum der Babyhaare.
c ☐ Babys werden bei heissem Wetter rasch müde und quengelig.

5) Weshalb sollten bei hohen Temperaturen sportliche Trainingseinheiten reduziert werden?

a ☐ Steigen die Temperaturen, sinkt automatisch die Motivation.
b ☐ Die Muskulatur wird weniger durchblutet und weniger intensiv mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
c ☐ Die überhöhte Schweissabsonderung schwächt die Leistungsfähigkeit.

Antworten auf Seite 47

Sommer-Frische

- 4 EL Limettensaft
- 5 EL Akazienhonig
- 3 EL klein geschnittene Pinienkerne
- 2 reife Avocados (kleine Würfel)
- 150 g griechischer Joghurt

Alles mischen, 30 Minuten kühl stellen.

Finden Sie die Lösung?

Buchstabensalat oder Wörter suchen

In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend und auch rückwärts zwischen den Buchstaben verbergen.

BERGTOUR BIWAK FAHRRAD GLACE GOLF
HAMMAM HOLIDAY KATALOG LOBBY
PALMEN PICKNICK RESORT SAUNA
THERME TRAMPEN VOUCHER ZOLLFREI

J	B	B	A	C	G	I	F	A	H	R	R	A	D
G	S	U	B	E	R	G	T	O	U	R	Y	J	E
X	L	H	Z	O	L	L	F	R	E	I	R	K	L
F	G	O	J	O	Z	K	A	T	A	L	O	G	C
H	V	L	W	X	V	T	H	E	R	M	E	N	R
O	O	I	A	G	B	F	H	L	X	P	P	Y	C
L	U	D	S	C	O	I	C	A	A	A	K	E	W
O	C	A	N	A	E	L	W	D	M	L	M	D	N
B	H	Y	E	T	U	R	F	A	F	M	J	A	C
B	E	P	I	C	K	N	I	C	K	E	A	X	M
Y	R	E	S	O	R	T	A	K	S	N	H	M	E

MUSKEL-/GELENKSCHMERZEN

Kytta®

Kytta® Salbe – Die gute Wahl gegen Schmerzen
Wird zur Behandlung von Muskelschmerzen im Rückenbereich, Schmerzen bei Kniegelenksarthrose, Zerrungen, Verstauchungen und Prellungen nach sportlichen Aktivitäten eingesetzt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Iromedica AG, 9014 St. Gallen, www.iromedica.ch

Tipp

Behutsames, gezieltes Muskeltraining wirkt kräftigend und unterstützt somit den Heilungsprozess.

Finden Sie die Lösung?

Sudoku mittel

				5				
		3	2		7			
7			1	8			4	
	1					4	6	2
9		2				1		3
8	3	4					9	
	2			9	5			8
			3		1	5		
				4				

SONNENBRAND/INSEKTENSTICHE

Combudoron® Gel

Die pflanzliche Alternative sowohl bei juckenden Insektenstichen als auch bei schmerzhaftem Sonnenbrand: Mit Combudoron® Gel sind Sie stets bestens beraten. Das Gel kühlt sofort und zieht leicht in die Haut ein. Es lindert Schmerzen und eignet sich dank seiner rein pflanzlichen Inhaltsstoffe ideal für die Familien- und Reiseapotheke.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG, 4144 Arlesheim, www.weleda.ch

Tipp

Schützen Sie vor allem die Sonnenterrassen, also Nasenspitze, Ohren, Fussrücken und Schultern, vor zu viel Sonne.

DURCHFALL

NORIT®

Gegen Durchfall und Blähungen.
Für Ihre Haus- und Reiseapotheke.
- 100 % pflanzliche Aktivkohle
- Adsorbiert Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt
- Ideal auch zum Vorbeugen und auf Reisen
- Für Kinder und Erwachsene

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

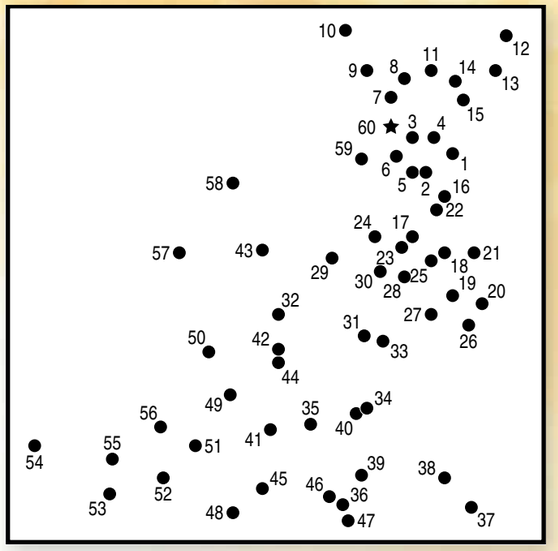
Tanner SA, 6330 Cham, www.tanner-sa.ch

Tipp

Ergänzen Sie die verloren gegangene Flüssigkeit in vielen kleinen Schlucken.

Finden Sie die Lösung?

Punkt zu Punkt



KLEINE WUNDEN

Vita-Hexin®

Es gaht verbii – Vita-Hexin® hilft debii.
Für kleine Wunden und Schürfungen sowie leichte Verbrennungen eignet sich die Vita-Hexin® Wundsalbe.
Sie wirkt desinfizierend und beugt leichten Infektionen vor. Zwei- bis dreimal täglich aufgetragen, trägt Vita-Hexin® zur Regeneration der verletzten Haut bei und ermöglicht eine beschleunigte Wundheilung.
Hergestellt in der Schweiz.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Streuli Pharma AG, 8730 Uznach, www.vita-hexin.ch

Tipp

Spülen Sie verschmutzte Wunden vor dem Desinfizieren mit Leitungswasser.

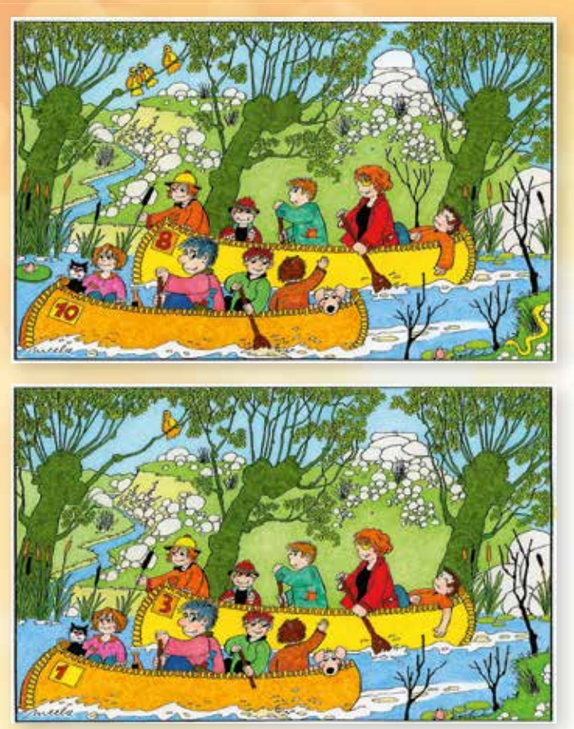
Finden Sie die Lösung?

Schwedenrätsel

Heimreise		innen, im Haus (engl.)			befestigtes Ufer beim Hafen	Name von dän. Meeresstrassen	geschehen, eintreten	
kühl, abweisend				2				6
			4		Vorname v. Agassi		heilig in ital. Ortsnamen	
schweiz. Jugendbuchheldin		ital., span.: See		folglich, somit				
Gegend im Kt. Glarus					3			
	1			Abk.: Kanton		Nasallaut		
allerdings			Geländekamm			5		
Fribourger Eishockeyclub								7

1	2	3	4	5	6	7

Finden Sie die 10 Unterschiede?



SCHWINDEL

Circuvin

Der Schwindel ist weg!
Wir empfehlen Circuvin, ein homöopathisches Arzneimittel gegen Schwindel und Kreislaufschwäche. Es ist ein idealer Begleiter, wenn Sie unter tiefem Blutdruck und damit verbundener Schwäche und Benommenheit leiden. Es stabilisiert das vegetative Kreislaufsystem und wirkt gegen nervöse Herzbeschwerden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

HERBAMED AG, 9055 Bühler, www.herbamed.ch

Tipp

Setzen oder legen Sie sich bei einer Schwindelattacke hin, um nicht zu stürzen.

VENENBESCHWERDEN

Pinus® Pygenol® Künzle

Venenbeschwerden?
Pinus® Pygenol® Tabletten schützen und stärken die Blutgefässe und werden daher zur Behandlung von venösen Beschwerden wie Krampfadern, venöse Stauungen, abendliche Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen empfohlen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Ars Vitae AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch.

Tipp

Kühle Güsse und Beingymnastik regen den Blutfluss in den Venen an.

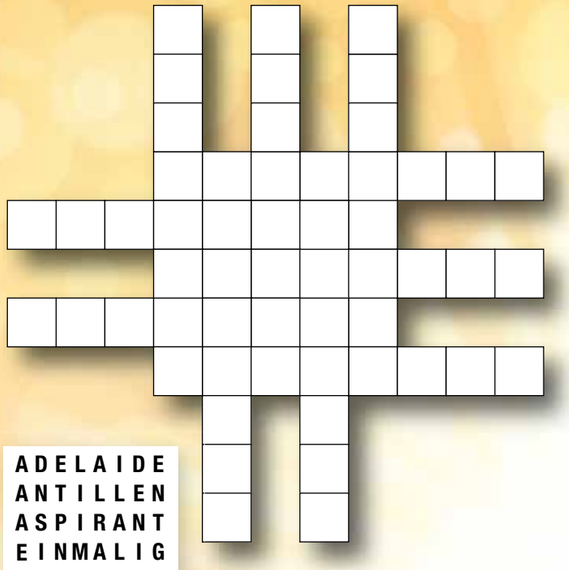
Finden Sie die Lösung?

Schwedenrätsel

horchen, lauschen		Back-masse			eh. schwed. Pop-gruppe	Staat im Nahen Osten		Auto-abgas-entgifter (Kw.)
	6							
Region zw. Bern und Thun		schüt-zende Aufsicht	▶		3			hohe Männer-sing-stimme
	4				Dring-lich-keits-vermerk		Über-bringer	▼
schweiz. Architekt (Mario)		Vorn. d. Schau-spielerin Gardner †		Nach-lassemp-fänger	▶	2		
Gebirgs-gruppe der Ost-alpen	▶	▼						7
Frauen-kose-name	▶			Geliebte des Zeus	5			
Klein-säuger	▶		8				1	

1	2	3	4	5	6	7	8

Finden Sie die Lösung?



ADELAIDE
ANTILLEN
ASPIRANT
EINMALIG
GAERTNER
GENERELL
GLORIOLE
KANADIER
LEONARDO
MARGINAL

Die vorgegebenen Wörter müssen so in das Rätselgitter eingesetzt werden, dass sie an den Kreuzungen übereinstimmen.

REISEBESCHWERDEN

Klosterfrau® Melissengeist

Pflanzliches Arzneimittel
Ist der ideale «Reisebegleiter» und kann angewendet werden bei unspezifischen Verdauungsbeschwerden, Nervosität und Einschlafbeschwerden. Klosterfrau® Melissengeist enthält die ätherischen Öle der Melisse und 12 weiterer bewährter Heilkräuter.
Enthält 66 Vol.-% Alkohol.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. www.swissmedicinfo.ch

Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

Tipp

Konsumieren Sie auf Reisen leichte Kost.
Der Magen sollte weder leer noch überfüllt sein.

AUGENPROBLEME

Weleda Euphrasia-Augentropfen

Gereizte oder gerötete Augen?
Weleda Euphrasia-Augentropfen lindern bei Reizzuständen der Augenbindehaut wie gerötete, tränende und müde Augen und helfen auch bei Schwellungen des Lides. Für die ganze Familie und auch schon für Säuglinge verwendbar. Mit den meisten handelsüblichen Kontaktlinsen verträglich und ohne Konservierungsstoffe!

Ohne Konservierungsmittel

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG, 4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Tipp

Meiden Sie Klimaanlagen. Diese verstärken Reizungen und Trockenheit am Auge.

Finden Sie die Lösung?

Sudoku leicht

			1		2			4
	7						2	8
			9	4				
5			8		7	3		6
		2				7		
7		9	4		5			1
				8	4			
9	6						1	
3			6		1			

Finden Sie die Lösung?

Sudoku sehr leicht

	2		3	6		9		
		1	4	5		3		6
3	5			8			4	
			1	4	7		3	9
4	3	8	2		5	7	6	1
1	7		8	3	6			
	1			2			9	3
6		3		1	8	5		
		5		7	3		1	

REISEKRANKHEIT

Trawell®

Trawell® Kaugummi-Dragées gegen Reisekrankheit – für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren! Bei Auftreten erster Symptome wie Unwohlsein und Übelkeit wird 1 Trawell® Kaugummi-Dragée gekaut. Um die maximale Wirkung zu erreichen, sollten Trawell® Kaugummi-Dragées während 3 – 10 Minuten gekaut werden, die Wirkung hält individuell 1–3 Stunden an. Trawell® Kaugummi-Dragées – damit das Reisen Spass macht!

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

MEDA Pharma GmbH,
8602 Wangen-Brüttisellen,
www.medapharma.ch

Tipp

Verzichten Sie während der Reise aufs Lesen und achten Sie auf regelmässige Frischluftzufuhr.

SCHWITZEN

Lavilin Deo Wipes

Klein, kompakt und super-praktisch: Die neuen, handlichen Lavilin Deo Wipes sind der ideale Reisebegleiter. Getränkt mit einer Kombination aus Pflanzenextrakten und einem probiotischen Komplex, sorgen die Vliestücher für sofortige und lang anhaltende Frische, und das ganz ohne Aluminium, Alkohol und Parabene. Erhältlich als Einzelsachets in einer 10er-Box.

Parsenn-Produkte AG, 7240 Küblis, www.lavilin.ch

Tipp

Tragen Sie leichte, atmungsaktive Kleider aus Baumwolle oder Leinen und vermeiden Sie Kunstfasern.

Finden Sie die Lösung?

1. Welchem Land wird eine Glacé-Coupe-Spezialität zugeschrieben?

(E) Island (S) Dänemark (H) Norwegen

2. Wie heisst der Nationaltorhüter der Schweizer Fussballnati?

(A) Winter (I) Herbst (O) Sommer

3. Was bedeutet Ferien im ursprünglichen (lateinischen) Sinn?

(L) Freiheit (M) Festtage (S) Windhauch

4. Der Wanderweg «Trans Swiss Trail» führt von Porrentruy nach … ?

(M) Mendrisio (D) Schaffhausen (T) Davos

5. Wo liegt die grösste Wanderdüne Europas?

(I) Belgien (U) Niederlande (E) Frankreich

6. Welcher Schweizer Schriftsteller verfasste das Gedicht «Sommernacht»?

(R) Gottfr. Keller (N) Robert Walser (L) Kurt Marti

1	2	3	4	5	6

PUBLIREPORTAGE

Wenn's brennt und schmerzt

Blasenentzündungen sind lästig, schmerzhaft und leider keine Seltenheit: Mehr als jede zweite Frau ist mindestens einmal in ihrem Leben davon betroffen.

Schmerzen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang sind typische Zeichen einer sich anbahnenden Blaseninfektion. Fast ununterbrochen meldet die Blase, es sei Zeit, zur Toilette zu gehen. Trotz Drücken und Pressen können dort aber nur kleine Mengen oder gar nur einzelne Tropfen Urin ausgeschieden werden. Das Urinieren ist von einem brennenden Gefühl und Schmerzen begleitet. Die Blase ist leer und der Drang, sie zu entleeren, bleibt. Eine unangenehme Geschichte.

Schuld an diesen Symptomen sind meistens Bakterien, die der Harnröhre entlang in die Blase wandern. Mädchen und Frauen sind sehr viel häufiger als Männer von diesem Übel betroffen. Denn die Harnröhre der Frau ist kürzer und die anatomischen Gegebenheiten im Intimbereich erleichtern den krankmachenden Mikroorganismen das Eindringen in die Harnblase sehr. Der Eingang der weiblichen Harnröhre liegt in unmittelbarer Nähe des Darmausgangs. Während in der Blase Bakterien nichts verloren haben, ist der Darm dicht besiedelt. Die lästigen Infektionskeime sind nämlich in der Regel nicht etwa fremde Eindringlinge, sondern sie wandern aus dem Darm in die Blase.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, TG.

Blasenentzündungen sollten immer behandelt werden, damit die Bakterien nicht weiter im Körper hochsteigen und die Niere befallen. Die erste Wahl ist häufig eine Behandlung mit Antibiotika. Damit klingen die Symptome rasch ab, nur leider sind Rückfälle recht häufig. Hinzu kommt, dass Antibiotika zunehmend Resistenzen erzeugen und dadurch ihre Wirkung gegen die Bakterien verlieren. Aus diesem Grund setzen Betroffene gerne auf pflanzliche Alternativen zur Behandlung von akuten Harnwegsinfekten.

Neu: Cystoforce® von A.Vogel

In Apotheken und Drogerien ist neu Cystoforce® erhältlich. Das pflanzliche Arzneimittel wird hergestellt aus frischen Bärentraubenblättern und -triebspitzen sowie frischem Roten Sonnenhut. Die Tropfen lindern Symptome bei wiederkehrenden Infekten der ableitenden Harnwege (Blasenentzündung), wie z.B. Schmerzen und Reizungen, brennendes Gefühl beim Wasserlassen und häufiges Wasserlassen.

Tipps zur Vorbeugung von Blasen-Entzündungen

✔ **Flüssig bleiben:**
Auch wenn Sie keinen Durst verspüren, achten Sie darauf genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Mind. 1.5 bis 2 Liter pro Tag in Form von Wasser oder Tee sollten es schon sein. Kaffee, alkoholische oder gesüsste Getränke sollten Sie hingegen meiden.

✔ **Toilettengang nicht aufschieben!**
Je länger sich Bakterien in der Blase aufhalten, desto mehr Unheil richten sie an. Daher sollte die Blase häufig und vollständig entleert werden. Auch ist es ratsam, nach dem Geschlechtsverkehr zeitnah Wasser zu lösen, um vorhandene Bakterien auszuspülen.

✔ **Warm halten!**
Nicht auf kaltem Untergrund sitzen, warme Kleidung tragen, einengende Jeans oder Slips vermeiden. Nach dem Schwimmen sollte die Badehose rasch gewechselt und die Blase entleert werden.

✔ **Sorgsame Intimhygiene:**
Nach jedem Toilettengang von vorne nach hinten wischen – das hält Darmbakterien fern. Verzichten Sie auf parfümierte oder desinfizierende Hygieneprodukte. Sie können die empfindliche Schleimhaut austrocknen und dadurch anfälliger für Bakterien machen. Zur Reinigung ist warmes Wasser oder eine pH-neutrale Waschlotion ausreichend.

A.Vogel

Bioforce AG, Roggwil TG

Kleine Mengen mit grosser Wirkung

Sie beeinflussen die Leistungsfähigkeit, Nervenstärke und wirken sich auf Muskeln und Knochen aus. Deshalb sollten Sportlerinnen und Sportler darauf achten, genügend Mineralstoffe und Vitamine einzunehmen.

Fabrice Mülle

Warum sind Mineralstoffe und Vitamine für Sportlerinnen und Sportler wichtig?

Dr. Rolf Dünnenberger: Körperliche Aktivität führt zu einem erhöhten Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen. Auf der einen Seite werden diese zur vermehrten Energiegewinnung in den Mitochondrien (Zellkraftwerken) gebraucht, auf der anderen Seite entstehen bei grossen körperlichen Aktivitäten schädliche Stoffe, die sogenannten freien Radikale, die durch Vitamine und Mineralstoffe antioxidativ neutralisiert werden müssen. Dazu kommt, dass über das beim Sport vermehrte Schwitzen viele Mineralstoffe verloren gehen; hier stehen Natrium und vor allem Magnesium im Vordergrund. Beim Läufer beobachten wir zudem durch die Erschütterungen einen Blutverlust über den Darm, dies kann zu einem Eisenmangel führen.

Dr. Rolf Dünnenberger ist Facharzt für Innere Medizin und Orthomolekularmedizin und praktiziert in der Praxis medmove in Liestal.

Auf welche Mineralstoffe und Vitamine sollten Sportlerinnen und Sportler besonders achten?

Das kommt auf die Intensität des Sports an. Breitensportler erhalten über eine gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse normalerweise alle nötigen Mineralstoffe und Vitamine. Was ich jedem zur Substitution empfehle, ist Magnesium. Denn: Ein Magnesiummangel kommt sehr häufig vor und äussert sich durch Muskelkrämpfe. Wer drei- oder mehrmals pro Woche intensiv Sport treibt, benötigt neben der gesunden Ernährung zusätzlich sämtliche B-Vitamine, die in einem Präparat als B-Komplex eingenommen werden können. Dazu ist ein besonderes Augenmerk auf Eisen und das Coenzym Q10 zu legen. Diese sind für die mitochondriale Energiegewinnung sehr wichtig. Auf eine Kalziumzufuhr ist vor allem bei Sportlern zu achten, die keine Milchprodukte zu sich nehmen können. Vitamin C spielt zur Verhütung von Infekten neben Zink eine grosse Rolle. Wir kennen zum Beispiel beim Marathonläufer das «open window», das sind die ersten paar Tage nach der Höchstleistung. Da ist der Körper auf Infekte sehr empfindlich. Dem kann man mit regelmässiger Vitamin-C-Zufuhr, zum Teil in Infusionsform, gegensteuern.

Wie wirkt sich ein Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen aus?

Bei einem Mangel an Magnesium und Salz zum Beispiel entstehen häufig Krämpfe, insbesondere Wadenkrämpfe. Ein B-Vitaminmangel zeigt sich in Müdigkeit, Schlafstörungen, bei lang dauerndem Defizit kann es auch zu Störungen in der Nervenempfindung kommen. Vor allem Frauen tendieren zu Eisenmangel. Durch die Menstruation und dem damit verbundenen Blutverlust verstärkt sich diese Tendenz. Eisenmangel macht sich durch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen, Schwindel oder auch Haarausfall bemerkbar. Diese Symptome sind übrigens auch bei Vegetariern und Veganern zu beobachten.

Gibt es noch andere Mineralstoffe oder Vitamine, auf die die Sportlerin oder der Sportler achten sollte?

Vitamin D beispielsweise ist wichtig für die Knochen und die Muskulatur. Bei gehörig Sonnenlicht produziert der Mensch selber ausreichend Vitamin D. Im Winter hingegen verfügt fast niemand über genügend Vitamin D aus eigener Körperproduktion. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Osteoporose führen, auch sind Muskel- und Herzsymptome durch einen längeren Vitamin-D-Mangel möglich. Vitamin D ist über die Wintermonate beispielsweise gut mit Tropfen zu behandeln.

Wie können wir den Bedarf wichtiger Stoffe über die Nahrung decken?

Die sogenannten Mikronährstoffe finden wir grösstenteils in Früchten und im Gemüse. Eisen kommt in Fleisch und Fisch vor. Wenn wir uns ausgewogen ernähren, bekommen wir meist genügend Mikronährstoffe über die täglichen Mahlzeiten. Eine Ausnahme bildet oft das Magnesium; hier bedarf es, wie bereits erwähnt, bei vielen Menschen einer zusätzlichen Einnahme von magnesiumhaltigen Präparaten.

Welche Stoffe gehen vor allem beim Schwitzen verloren?

In erster Linie Magnesium und Salz, aber auch Kalium, Kalzium und Zink.

Worauf sollte man bei der Einnahme von Mineralstoff- und Vitaminpräparaten achten?

Eiseninfusionen führe ich nur durch, nachdem wir einen entsprechenden Mangel im Blut bestimmt haben. Magnesium kann hingegen jeder auch ohne Laboruntersuchung zu sich nehmen. Weil Magnesium allerdings zu Durchfall führen kann, empfehle ich, so viel Magnesium zu nehmen, bis sich der Stuhlgang verändert, und dann mit der Dosis leicht zurückzugehen. Wie viel jemand von Mineralstoffen und Vitaminen benötigt, hängt aber auch von der Aufnahmefähigkeit des Darmes ab. Hier spielt die Darmflora eine entscheidende Rolle. Sie hilft bei der Resorption der verschiedenen Stoffe. Die Darmbakterien selber produzieren ebenfalls Vitamine. Wurden in der Vergangenheit beispielsweise häufig Antibiotika eingenommen, wirkt sich dies schädlich auf die Darmbakterien aus. In diesem Fall ist eine Darmsanierung nötig, indem man diesen Patienten Präparate mit gesunden Darmbakterien verabreicht.

Wichtige Vitamine und Mineralstoffe für Sportler

Vitamin/ Mineralstoff	Empfohlene Zufuhrmenge pro Tag für 25- bis 51-Jährige	Lebensmittel	Funktion im Körper
Vitamin D	0,020 mg	Fisch, Hühnerei, Leber	Notwendig für die Einlagerung von Kalzium in den Knochen
Vitamin C	100 mg	Obst (schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte), Gemüse (Peperoni, Brokkoli)	Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen
Kalium	2000 mg	Bananen, Kartoffeln, Trockenobst, Spinat, Champignons	Erhalt der Gewebespannung und Reizweiterleitung im Nervensystem; ein Kaliummangel äussert sich durch eine Schwächung der Muskeln
Kalzium	1000 mg	Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse, einige Mineralwasser	Erhalt von Zähnen und Knochen, beteiligt an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem und in der Muskulatur
Magnesium	Männlich: 350 mg Weiblich: 300 mg	Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln	Für die Förderung der Knochenmineralisation und für die Reizübertragung von Nerven auf den Muskel
Eisen	Männlich: 10 mg Weiblich: 15 mg	Fleisch, Brot, Wurstwaren, Gemüse (Spinat, Erbsen, Schwarzwurzeln), Quinoa, Hirse, Amaranth, Weizenkleie	Am Sauerstofftransport im Blut und an der Blutbildung beteiligt
Mangan	2 – 5 mg	Tee, Gemüse (Lauch, Spinat), Erdbeeren, Haferflocken	Aufbau und Erhalt von Knorpel und Knochen, Bestandteil vieler Enzyme

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung.

Viele Mineralstoffpräparate können auch im Internet gekauft werden. Wie seriös sind solche Produkte?

Bei Produkten, die online angeboten werden, muss man vorsichtig sein. Ich habe schon festgestellt, dass gewisse davon nicht die gewünschte Wirkung erzielen konnten. In der Arztpraxis oder Apotheke erhalten die Patienten qualitativ hochwertige Präparate. ■

Coole Sommerkosmetik

Heftige Hitze macht schlapp und kann die Gesichtslandschaft unvorteilhaft verändern. Höchste Zeit für gute kosmetische Interventionen.

Meta Zweifel

Wangenpartie und Stirn feuchtheiss, Poren erweitert, Nase glänzend, Augen gerötet und Lippen spröde: Während des ersehnten Sommers kann unser Hautbild ganz schön die Fassung verlieren. Vor allem dann, wenn es vom Typ her zu Sensibilität neigt oder nicht mehr über die Spannkraft der frühen Jugend verfügt.
Kosmetik im Sinne von Körper- und Schönheitspflege ist angesagt und sie beginnt schon am Morgen – ganz einfach mit einer Wechseldusche: Wer zuerst warm und dann kalt duscht, regt die Durchblutung des Körpers an. Das warme Wasser weitet die Gefässe, das kalte Wasser lässt sie reflexartig zusammenziehen, der Kreislauf wird trainiert und kann so der Sommerhitze besser Widerstand leisten.

«Wer für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgt und bis zu zwei Liter Wasser trinkt, tut seinem ganzen Organismus Gutes.»

Trinken belebt die Haut

Wasser, so wird immer wieder gesagt, sei im Sommer ein wahres Schönheitselixier. Wer für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgt und bis zu zwei Liter Wasser trinkt, bewässert das Bindegewebe und tut seinem ganzen Organismus Gutes. Was die Sommergetränke anbelangt: Eiswürfel machen den Inhalt eines Glases zwar angenehm kühl, können aber dem Magen einen Schockeffekt zufügen. Es kommt nicht von ungefähr, dass in Ländern mit heissem Klima nicht eiskalte, sondern warme Getränke bevorzugt werden, weil diese den Körper zu einer kontinuierlichen, leichten Schweissproduktion anregen und kräftezehrende Schweissausbrüche verhindern.

Apropos Schwitzen: Nicht selten reagiert die Haut unter den Achselhöhlen im Sommer auf das gewohnte Deodorant gereizt. Ein dermatologisch getesteter (aluminiumfreier) Achselspray oder Roll-on ist in diesem Fall eine gute Lösung.

Kosmetische Sommerleichtigkeit

Für ein erhitztes Gesicht ist ein Thermalwasserspray die wahre Wonne. Diese Sprays haben aber noch mehr zu bieten als kurzfristige Erfrischung. Ihre Anteile an Kieselerde oder Spurenelementen wie etwa Zink bilden auf der Haut einen hauchzarten Film, der beruhigt und schützt. Eine sanfte Flutung mit Thermalspray ist auch Labsal für die Männerhaut, und das nicht nur nach der Rasur!
Unschön glänzende Hautpartien sind nicht selten das Resultat von falsch gewählten Pflegeprodukten. Die Haut braucht während der Sommersaison zwar maximalen Sonnenschutz und Feuchtigkeit, auf schwere, stark fettende Substanzen wie im Winter sollte man hingegen verzichten. Doch keine Sorge: Insbesondere im Bereich der Dermokosmetik ist das Angebot an leichten, aber dennoch befeuchtenden Cremes und Lotionen ausgesprochen gross – man findet sogar solche, die Pigmentflecken entgegenwirken.
Interessant ist auch ein multifunktionales Öl, das die Gesichts- wie auch die Körperhaut, ja sogar die Haare nährt und in einer Glitzerversion ausgesprochen sexy wirkt.

Perfekter Teint

Beeindruckend ist ebenfalls die Auswahl an dekorativer Kosmetik. Sommerleicht soll schliesslich auch das Make-up sein. Mit einem Fond de teint, der über die Sonnenschutzcreme aufgetragen wird, werden Hautunebenheiten ausgeglichen und die Haut bekommt einen gesunden Farbschimmer. Tönungscremes der neuen Generation haften auch bei grosser Hitze während Stunden zuverlässig auf der Haut und bringen zusätzlich UV-Schutz.
Eine leichte Schicht von transparentem Puder, mit einem Pinsel aufgetragen, bannt unerwünschten Glanz. Noch ein Tipp: Der Fond de teint hält sich besser und länger, wenn er mit einem Schwämmchen aufgetragen wird – bitte die Hautpartien beim Übergang zum Haaransatz nicht vergessen.
Zum Sommer-Make-up gehören je nach Frau und Typ ein Lidschatten, eine wasserfeste Wimperntusche, ein leuchtender Lippenstift oder -balsam und Nagellack an den Zehen von wohlgepflegten Füssen. Wie immer sich frau präsentieren möchte: Unerlässlich ist die Pflege des Hautkostüms. Dazu gehören befeuchtende Nährlotionen für den Körper und ebenso Sprays oder Emulsionen, welche hitzebedingte Stauungen in den Beinen abschwellen lassen oder eine innerlich angewendete Therapie unterstützen.

«Sommerleicht soll auch das Make-up sein.»

Masken: Ein Muss

Der doch recht strapazierten Sommerhaut vermitteln kosmetische Masken belebende und regenerierende Impulse. Ist ein Präparat auf den eigenen Hauttyp abgestimmt, kompensiert es genau das, was fehlt. Einmal die Woche sollte sich jede Frau, der ihre Haut lieb ist, vor der Maske zudem ein Peeling gönnen: Abgestorbene Hautpartikelchen werden auf diese Weise sanft entfernt und Inhaltstoffe der Pflegemaske können sich voll entfalten.

Serum nicht vergessen

Ihren grossen Sommerauftritt haben auch die Beauty-Seren. Das Serum wird von der gestressten Haut geradezu aufgesaugt, es unterstützt deren Zellaufbau und Regenerationsfähigkeit und wirkt so auch gegen Hautalterung.
Das Ziel sowohl der pflegenden als auch der dekorativen Sommerkosmetik: Sich rundum wohlfühlen in der eigenen Haut. ■

Was kann Ihre Sonnencreme?

Sonnenschutzmittel beugen im Sommer dem Sonnenbrand vor und schützen längerfristig vor der Hautalterung und Krebserkrankungen. Wie aber funktionieren die Produkte und wie unterscheiden sie sich voneinander?

Dr. Alexander Vögtli, Apotheker, PharmaWiki.ch

Sie ist unsere wichtigste Begleiterin während der warmen Jahreszeit und gehört in jede Handtasche, in jeden Rucksack und in jeden Turnbeutel. Die Sonnencreme schützt die Haut vor den unerwünschten Wirkungen der ultravioletten Strahlung. Die kurzwellige UV-Strahlung ist ein für den Menschen unsichtbarer Bestandteil des Sonnenlichts. Sie ist energiereich und kann in der Haut und in den Augen erheblichen Schaden anrichten. UV-Strahlung verursacht den Sonnenbrand, unterdrückt das Immunsystem, lässt die Haut altern und ist an der Entstehung von Hautkrebserkrankungen beteiligt. Die schlimmste Komplikation ist der lebensgefährliche schwarze Hautkrebs, das Melanom.

Pionierarbeit am Strand und in den Alpen

Früher schützten sich die Menschen unter anderem mit Kleidung, Hüten, Schirmen und Tüchern vor der Sonne. Es wird aber auch von pflanzlichen Mitteln berichtet, die auf die Haut aufgetragen wurden. Die ersten Sonnenschutzmittel mit einem UV-Filter wurden Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt. Eugène Schueller, der Gründer von L'Oréal, lancierte im Jahr 1935 an der Côte d'Azur eines der ersten kommerziellen Produkte. Der Österreicher Franz Greiter erfand in den 1940er-Jahren seine «Gletschercreme», nachdem er bei der Besteigung des Piz Buins an der Grenze zwischen der Schweiz und Österreich der Sonne schutzlos ausgeliefert war.

«Der auf der Packung angegebene Schutzfaktor wird kaum je erreicht, weil wir zu wenig Sonnencreme auftragen.»

UV-Filter

Wie funktionieren eigentlich Sonnenschutzmittel? Die aktiven Inhaltsstoffe sind die sogenannten UV-Filter. Sie absorbieren die UV-Strahlung auf der Oberfläche der Haut, reflektieren sie wie kleine Spiegel oder streuen sie. Auf diese Weise verhindern sie, dass die Strahlen in das Gewebe eindringen. Es müssen immer zwei oder mehrere Filter kombiniert werden, um den ganzen UV-A- und UV-B-Bereich abzudecken. Es wird zwischen anorganischen und organischen Filtern unterschieden.

Anorganische Filter

Die anorganischen Filter werden auch als «physikalische» oder mineralische Filter bezeichnet. Die zwei wichtigsten sind Zinkoxid und Titandioxid. Da es sich um natürliche Stoffe handelt, werden sie auch für Naturkosmetika und für Baby- und Kindersonnenschutzmittel verwendet. Im Unterschied zu manchen organischen Filtern haben sie den Vorteil, dass sie sich unter Lichteinwirkung nicht zersetzen. Zu den Nachteilen gehört der sogenannte Weisseleffekt. Denn die anorganischen Filter können die Haut weiss verfärben, was kosmetisch wenig attraktiv ist. Medizinisch gesehen, kann dies aber auch ein Vorteil sein, denn so sieht man genau, wo die Sonnencreme schon aufgetragen wurde und ob noch ausreichend Creme auf der Haut vorhanden ist. Wer die weissen Spuren auf der Haut allerdings umgehen möchte, setzt am besten auf moderne Sonnenschutzprodukte. In diesen werden die mineralischen Filter zu so kleinen sogenannten Nanopartikeln verarbeitet, dass dieser Effekt praktisch ausbleibt.

Organische Filter

Die organischen Filter sind chemische Verbindungen und werden daher auch wenig verwunderlich als chemische Filter bezeichnet. Sie tragen komplizierte Namen wie beispielsweise «Diethylaminohydroxybenzoylhexylbenzoat». Im Unterschied zu den anorganischen Filtern hinterlassen sie keinen weissen Film auf der Haut. Da sie allerdings nicht wie die physikalischen Filter an der Hautoberfläche bleiben, sondern in tiefere Hautschichten vordringen, werden sie sicherheitshalber nicht für Säuglinge empfohlen. Einige organische Filter wurden in der Vergangenheit zudem hinterfragt, weil in Labor- und Tierversuchen Wechselwirkungen mit dem Hormonsystem aufgefallen waren. Die Behörden stufen die Mittel jedoch als sicher ein. Auch das kritische deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung kommt zu diesem Schluss.

Der Lichtschutzfaktor

Was bedeutet eigentlich der Lichtschutzfaktor (LSF)? Er zeigt an, wie viel länger sich eine Person in der Sonne aufhalten kann, ohne dass es zu einem Sonnenbrand kommt. So kann beispielsweise eine Eigenschutzdauer von zehn Minuten mit einem Faktor 30 auf bis zu 300 Minuten verlängert werden. Allerdings ist dazu ausreichend Sonnenschutzmittel notwendig (etwa dreissig Milliliter für den Körper eines Erwachsenen). Untersuchungen haben aber gezeigt, dass in der Regel zu wenig Mittel aufgetragen wird. Deshalb wird der entsprechende Faktor in der Praxis kaum je erreicht – aus einem Faktor 30 wird so rasch ein effektiver Faktor 15. Der Lichtschutzfaktor bezieht sich übrigens nur auf die UV-B-Strahlung. Ein UV-A-Schutz muss unbedingt auch enthalten sein. Die entsprechende Kennzeichnung findet sich auf der Verpackung (UV-A-Signet in einem Kreis).

Wichtige Anwendungshinweise

Sonnenschutzmittel sollen gleichmässig, grosszügig und möglichst lückenlos aufgetragen werden. Während Sonnencremes mit physikalischen Filtern sofort nach der Anwendung schützen, müssen solche mit chemischen Filtern etwa zwanzig bis dreissig Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden, weil sich deren Wirkung erst zeitverzögert entfaltet. Zu beachten ist auch, dass der Schutz von Sonnencremes beim Schwitzen, Baden und Abtrocknen stark nachlassen kann. Deshalb wird eine wiederholte Anwendung empfohlen. Die Gesamtschutzdauer wird dadurch allerdings nicht verlängert. ■

- Einziger transparenter UV-Schutz, der OHNE Silikone, OHNE **hormonaktive Filter** (Ethylhexyl Methoxicynnamate, Butylmethoxydibenzoylmethan) und OHNE **irritierende Filter** (Octocrylene) formuliert ist
- Sehr angenehme, nicht fettende, unsichtbare Formulierungen

Hilfe für das hyperaktive Kind

Hyperaktiven Kindern werden teils Medikamente verordnet, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen. Für Dr. med. Heiner Frei, Spezialarzt FMH für Kinder und Jugendliche, sind diese Arzneien jedoch kein Allheilmittel. Als ausgewiesener Homöopath hat er einen anderen Zugang zum Krankheitsbild.

Meta Zweifel

Herr Dr. Frei, welche Merkmale deuten darauf hin, dass ein Kind nicht einfach nur sehr lebhaft ist, sondern unter einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, leidet?
Dr. med. Heiner Frei: Es wird zwischen ADHS und ADS unterschieden. Zur Diagnose ADHS gehören die Elemente Aufmerksamkeitsstörung, Unruhe und Impulsivität, zu ADS dieselben, aber statt unter Unruhe leiden diese Kinder unter Passivität. Die Auffälligkeiten müssen zudem vor dem sechsten Lebensjahr auftreten, während mindestens sechs Monaten andauern und verschiedene Settings betreffen, zum Beispiel Familie und Schule. In der Regel kann die Diagnose von Fachleuten bereits im Kleinkindesalter gestellt werden. Die neuropsychologischen Untersuchungen müssen aber dem Alter des Kindes angepasst werden.
Manchmal kann die Abgrenzung gegenüber einem Asperger-Syndrom schwierig sein. Dieses weist aber zusätzliche Elemente auf, die bei ADHS nicht vorhanden sind, z. B. eine fehlende oder stark verminderte Fähigkeit, soziale Kontakte aufzunehmen, fehlendes Einfühlungsvermögen und stereotypes Spielen – immer das Gleiche, auf die gleiche Weise und dies während Jahren. Typischerweise nehmen Asperger-Patienten keinen Blickkontakt auf, wenn sie mit jemandem sprechen.

Dr. med. Heiner Frei ist Spezialarzt FMH für Kinder und Jugendliche mit eigener Praxis für integrative Pädiatrie in Laupen.

Wie äussern sich Aufmerksamkeitsstörungen bei einem kleinen, drei- bis vierjährigen Kind?
Ein erfahrener Kinderarzt merkt bereits bei den Vorsorgeuntersuchungen im Säuglingsalter, dass ein Kind Wahrnehmungsstörungen hat. Betroffene Säuglinge weinen überdurchschnittlich viel, sind schreckhaft und haben oft Ernährungs- und Schlafprobleme. Manchmal überspringen sie Entwicklungsschritte, gehen z. B. vom Sitzen ohne zu krabbeln direkt zum Stehen und Gehen über, was einer harmonischen grobmotorischen Entwicklung abträglich ist. Oft verlangen sie auch die dauernde Aufmerksamkeit der Eltern, was sehr häufig zu Überforderungssituationen führt.

«Ein erfahrener Kinderarzt merkt bereits bei den Vorsorgeuntersuchungen im Säuglingsalter, dass ein Kind Wahrnehmungsstörungen hat.»

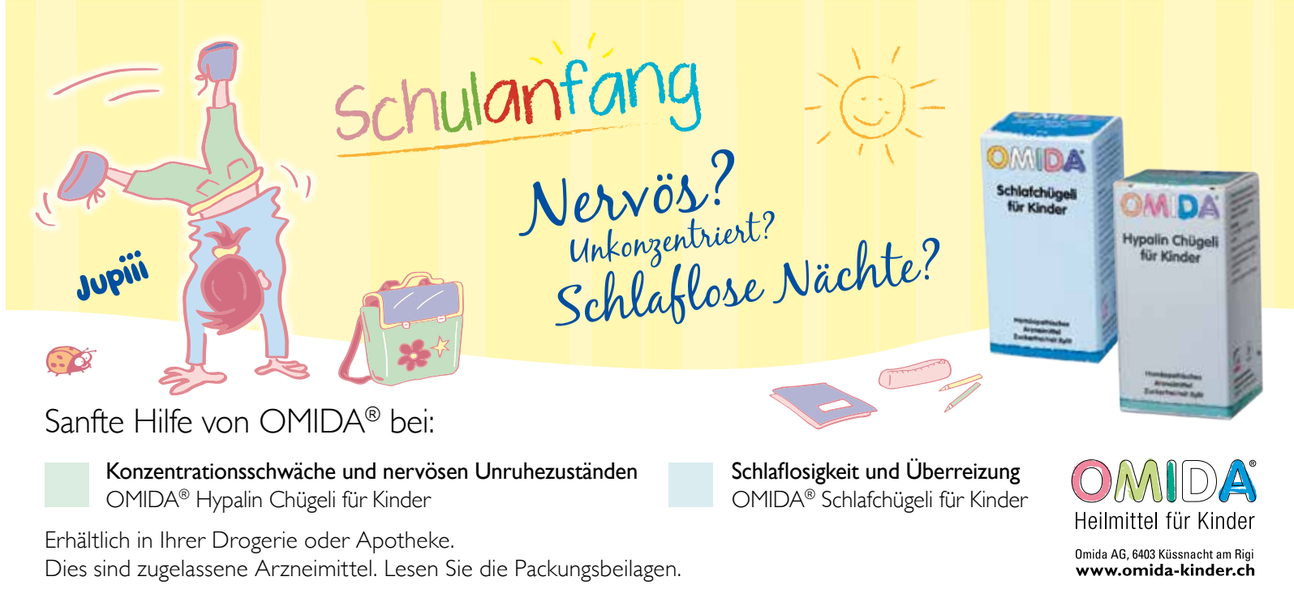
Können während der vorgeburtlichen Phase auftretende Schwierigkeiten ADS/ADHS begünstigen oder gar verursachen?
Man geht heute davon aus, dass das ADS/ADHS in der Regel genetisch bedingt ist. Sehr oft haben einer oder sogar beide Elternteile ebenfalls Symptome einer Wahrnehmungsstörung. Natürlich können Probleme in der Schwangerschaft, Nikotin- und Alkoholmissbrauch oder eine Plazentainsuffizienz, bei der das Kind nicht ausreichend über den Mutterkuchen versorgt wird, zu solchen Symptomen führen. Auch frühgeborene Kinder leiden oft unter Wahrnehmungsstörungen.

«Die Homöopathie kann bei gut 80 Prozent der betroffenen Kinder eine deutliche Besserung bewirken.»

Trifft die landläufige Meinung zu, dass heute die hyperaktiven Kinder zu rasch mit Medikamenten, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen, ruhiggestellt werden?
Das trifft meiner Ansicht nach zu. Vor allem in den Schulen wird sehr schnell und ohne genaue Kenntnisse danach verlangt.

Was bedeutet, dass man zu wenig weiss von Nebenwirkungen oder Spätfolgen?
Man kann nicht sagen, dass man zu wenig über die Nebenwirkungen von solchen Substanzen weiss. Das bei ADHS häufig verwendete Methylphenidat ist medizinisch gesehen uralt, es wird seit den Vierzigerjahren des letzten Jahrhunderts routinemässig eingesetzt. Die möglichen Nebenwirkungen sind vielfältig und bekannt. Methylphenidat ist ein Amphetamin, mit dem Kokain verwandt, hat ein entsprechendes Suchtpotenzial und fällt eben deshalb auch unter das Betäubungsmittelgesetz.
Problematisch ist der immer häufiger werdende Einsatz des Mittels. 1996 wurden in der Schweiz gesamthaft zehn Kilogramm Methylphenidat verschrieben. 2011 waren es bereits 349 Kilogramm, und der Trend ist ungebrochen. Hier wissen wir nicht, welche Langzeitfolgen die Medikation auf die Patienten, aber auch auf die Gesellschaft hat. Grundsätzlich sollte eine solch bedenkliche Entwicklung eine ernsthafte gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Diskussion auslösen. Aber davon ist weit und breit nichts zu sehen.

Welche therapeutischen Massnahmen hat die Homöopathie anzubieten?
Die Homöopathie kann bei gut 80 Prozent der betroffenen Kinder eine deutliche Besserung bewirken. In der Elternbeurteilung der zehn wichtigsten ADHS-Symptome zeigt sich, dass sich diese im Langzeitverlauf durchschnittlich um 63 Prozent bessern. Entscheidend ist, dass das homöopathische Arzneimittel genau auf die individuelle Kombination der Wahrnehmungssymptome passt. Oft braucht es einige Monate, bis das bestgeeignete Mittel gefunden ist. Deshalb ist die Homöopathie nicht für Notfälle geeignet, in



denen eine Krisensituation, wie sie bei ADHS-Patienten nicht selten auftreten kann, sofort entschärft werden muss. Im Übrigen geht es – wie bei Methylphenidat – um eine sich über mehrere Jahre erstreckende Dauertherapie. Die einmal erreichte Besserung bleibt jedoch auch nach dem Absetzen der Arzneimittel weitgehend bestehen.

Wie unterscheiden sich die Wirkungsmechanismen von homöopathischen Mitteln im Vergleich zu verordneten Amphetaminen?
Arzneistoffe wie Methylphenidat hemmen die Wiederaufnahme von Neurotransmittern wie Dopamin an den Übertragungsstellen im Nervensystem. Infolge dieser Hemmung erhöht sich die Konzentration der Botenstoffe und ihre Wirkung hält länger an, was zu den pharmakologischen Wirkungen wie Konzentrationssteigerung, verbesserter Ausdauer und verminderter Unruhe führt. Auch die Homöopathie erzielt diese Wirkungen, aber ihr Wirkungsmechanismus ist nach wie vor ungeklärt. In unserer Doppelblindstudie konnten wir nachweisen, dass sich die Wirkung der Homöopathie klar von Placebo unterscheidet, d. h. dass sie wirksamer ist als ein Scheinmedikament. Wie sie wirkt, muss durch intensive weitere Forschung geklärt werden.

«Oft braucht es einige Monate, bis das bestpassende Mittel gefunden ist.»

Arbeiten dazu sind weltweit an verschiedenen Orten im Gange, unter anderem auch im Bereich der Physik (Nanopartikelforschung). Man darf aber auf keinen Fall den wissenschaftlichen Fehlschluss machen, dass ein unbekannter Wirkungsmechanismus bedeutet, dass etwas keine Wirkung hat. Auch in der Schulmedizin sind nur gerade 15 Prozent der Behandlungen «evidenzbasiert», stützen sich also auf eine bewiesene Wirksamkeit.

Gehören Ernährung und Bewegung ebenfalls zum Therapiekonzept?
Bei der Ernährung ist vor allem wichtig, dass vom Körper rasch aufgenommene Kohlehydrate, wie sie beispielsweise in Süssigkeiten enthalten sind, vermieden werden. Diese führen zu einem schnellen Insulinanstieg und einer nachfolgenden Unterzuckerung, welche die Symptome der Kinder noch verstärkt. Generell ist ein englisches Frühstück – also Porridge (Haferbrei), Speck und Spiegelei statt wie herkömmlich Brot, Butter und Konfitüre – für ADS-/ADHS-Kinder sehr viel günstiger. Gezielte Bewegung und Sport usw. sind ebenfalls sehr wichtig. Als weitere Alternativtherapien kommen Ginkgo-Präparate und Omega-3- und -6-Fettsäuren infrage.

Sind diese Kinder auch Opfer unserer zu Reizüberflutungen neigenden Zeit?
Ja, sie sind schon auch Opfer einer Reizüberflutung, insbesondere der allgegenwärtigen Medien, deren Konsum oft suchtartige Ausmasse annimmt. Früher war die Gesellschaft strukturierter. So gab es in der Schule den Frontalunterricht statt des heute üblichen Werkstattunterrichts. Dieses Unterrichtssystem kam Kindern mit Wahrnehmungsstörungen sehr entgegen, sie wurden deshalb auch nicht so schnell verhaltensauffällig.

«Ich bin ein Verbindungsmensch»

Martina Sigg ist Apothekerin aus Überzeugung. Sei es in der Begleitung von Kundinnen und Kunden, in der Ausbildung von Lernenden, in der interdisziplinären Zusammenarbeit oder in der Politik: Im Zentrum steht der Kontakt.

Rahel Rohrer, pharmaSuisse

Martina Sigg, beschreiben Sie bitte kurz Ihren Werdegang.
Dr. sc. nat. Martina Sigg: Schon als Mädchen durfte ich bei meinem Götti Apothekenluft schnuppern. Ich hatte Interesse an Biologie und Chemie, also studierte ich Pharmazie. Meine Dissertation schrieb ich über Strahlenbiologie. Dann erhielten mein Mann und ich die Chance, die Apotheke in Schinznach-Dorf zu übernehmen und der Fall war klar. Das war genau, was wir wollten: eine überschaubare Apotheke mit viel und engem Kundenkontakt. Wir sind sehr verwurzelt im schönen Schenkenbergertal.

Wird Ihre Tochter die Apotheke übernehmen?
(Lacht) Nein, meine Tochter hat gesehen, was es heisst, selbstständig eine Apotheke zu führen, also mit der Apotheke verheiratet zu sein. Sie ist quasi in der Apotheke aufgewachsen. Annina studiert Biochemie und geht Richtung Forschung. Ich selber bin jedoch nach wie vor überzeugt, dass das fünfjährige Pharmaziestudium ein absolut gutes und breites naturwissenschaftliches Studium ist, das viele Türen öffnet.

Was ist wichtig, um in einer Apotheke die Berufung zu finden?
Man muss die Menschen gerne haben, den Kundenkontakt lieben und zuhören können. Und man muss dienen wollen im wertschätzenden Sinn. Das spannendste finde ich, mein Wissen über die Wirkung von Medikamenten täglich umzusetzen. Natürlich ist es auch wichtig, ein unabhängiges KMU betriebswirtschaftlich zu führen, sonst ist man bald verloren. Was mir auch gefällt, ist der Austausch mit Ärzten, Kliniken und Heimen. Ich habe mehrere Jahre einen

Die Bedeutung von chronischen Krankheiten steigt

Chronische Krankheiten sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Krankheiten, die lange andauern und langsam fortschreiten. Dazu gehören u. a. Herzkrankheiten, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes.
In der Schweiz war im Jahr 2014 jeder dritte Todesfall auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. An zweiter Stelle folgen die Tumorkrankheiten, allen voran Darm-, Lungen- und Brustkrebs.
Chronische Krankheiten betreffen in den westlichen Ländern zu einem grossen Teil ältere Menschen. Dazu kommt, dass häufig mehrere chronische Krankheiten gleichzeitig auftreten. Gerade weil die chronischen Krankheiten im Alter zunehmen und die Bevölkerung insgesamt älter wird, steigt die Bedeutung der chronischen Krankheiten, da sie neben dem physischen Leid auch immer mehr Ressourcen beanspruchen. Ein grosser Anteil der Gesundheitsausgaben fällt auf die direkten Behandlungskosten chronischer Krankheiten und auf die Versorgung von Menschen mit chronischen Krankheiten zurück.

Quelle: Interpharma

Qualitätszirkel mit Ärzten geleitet, dort habe ich gelernt, auf Augenhöhe mit den Ärzten zu kommunizieren.

Stört es Sie, dass heute die Patienten häufig dank Internet vorinformiert zu Ihnen kommen?
Dr. Google ist tatsächlich allgegenwärtig … Sagen wir es so: Es ist eine Herausforderung, ich muss meine Kompetenz dadurch noch stärker beweisen. Doch die meisten Kunden sind aufgeschlossen, unkompliziert und schätzen unsere Fachberatung sehr.

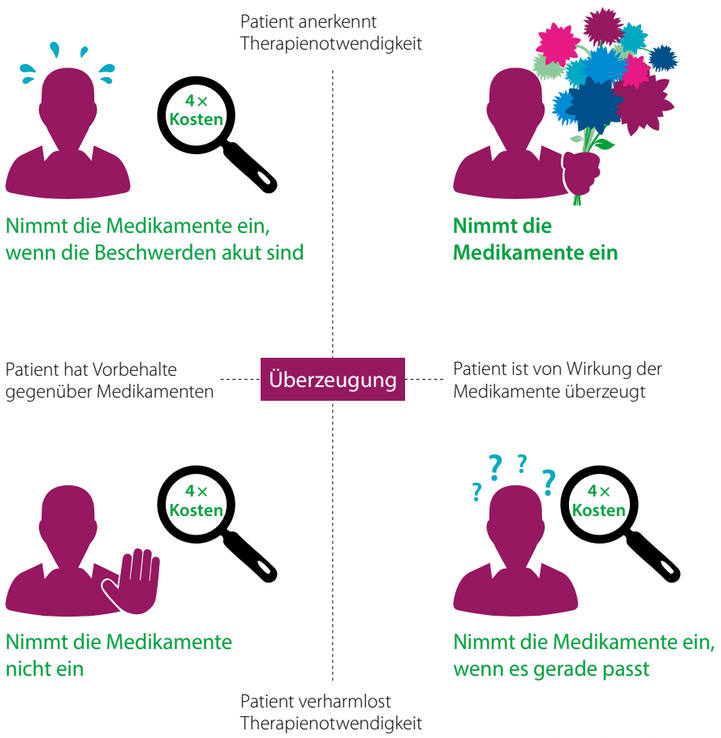
Thema chronische Krankheiten: Was bedeutet das für Sie als Apothekerin?
Sicher die Hälfte unserer Kundinnen und Kunden lebt mit einer chronischen Krankheit. Dazu gehören Bluthochdruck, Herzstörungen, Diabetes, Lungenkrankheiten, chronische Schmerzerkrankungen, Erkrankung der inneren Organe, Krebs, Hautkrankheiten, Rheuma, Migräne und nicht zu vergessen die psychischen Krankheiten. Einige, vor allem ältere Menschen sind zum Teil sogar von mehreren chronischen Krankheiten betroffen. Da sind unsere Kenntnisse besonders wichtig: Wir können oft entscheiden, welche Schwankungen normal sind und wann unbedingt ein Arztbesuch angezeigt ist.

Sind chronisch kranke Menschen nicht per se auf den Arzt fixiert?
Es gibt tatsächlich Kunden, die wollen alles zuerst mit ihrem Arzt besprechen. Dann gibt es aber auch viele, die als erstes zu uns in die Apotheke kommen und bei uns Rat und Hilfe holen. Wir kennen unsere Stammkunden und sie vertrauen uns. Oft nehmen wir auch telefonisch Rücksprache mit dem Hausarzt – oder umgekehrt, der Arzt schickt den Patienten in die Apotheke.

Was versteht man eigentlich unter Therapietreue?

Wer mit einer Krankheit lebt, ist häufig auf Medikamente, also auf eine Therapie, angewiesen. Doch nur wer die Notwendigkeit der Therapie sowie die Folgen eines Therapieunterbruchs tatsächlich nachvollziehen kann, nimmt seine Medikamente wie vorgesehen «korrekt» ein. Leider landen viele Medikamente im Abfall: zum Beispiel aus Angst vor Nebenwirkungen oder weil Patienten nicht glauben, dass sie das Präparat wirklich brauchen. Dies ist häufig bei schleichenden Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Nierenleiden der Fall, weil die Folgen der Krankheiten erst in einem sehr späten Stadium zu spüren sind – nämlich dann, wenn bereits irreparable Schäden eingetreten sind. Eine der Kernaufgaben von Apothekerinnen und Apothekern ist deshalb, die Funktionsweise und die Hintergründe von Anatomie und Medikamenten in Ruhe zu erklären.
Therapietreue bedeutet also das Ausmass, in dem das Verhalten einer Person, wie zum Beispiel die Medikamenteneinnahme, mit den vereinbarten Empfehlungen übereinstimmt.

Wie schätzen Sie Ihre eigene Therapietreue ein?



Quelle: Obsan, Santésuisse

Dr. sc. nat. Martina Sigg

Die gebürtige Schaffhauserin (57) lernte ihren Mann Elmar Sutter während des Pharmaziestudiums an der Universität Zürich kennen.
1990 übernahm das junge Apothekerpaar die Apotheke in Schinznach-Dorf. Mit ihren fünf Mitarbeiterinnen und zwei Lernenden führen sie eine typische Landapotheke im Kanton Aargau. Die Apotheke stammt aus dem Jahr 1871 und empfängt die Kundschaft seit dem Umbau 2016 im frisch-fröhlichen Ambiente. Sigg gab Unterricht an zukünftige Pharma-Assistentinnen, unter anderem in «Verkauf und Kundenbetreuung».
In der Apotheke Süssbach im Gesundheitszentrum Brugg haben sich sechs Apotheken zusammengeschlossen, um den Notfall- und Nachtdienst auch Samstagabend und sonntags sicherzustellen. Martina Sigg gehört zu den Gründerinnen und ist Verwaltungsrätin. Als Grossrätin ist sie zudem Mitglied der kantonalen Gesundheits-Kommission und Ressortleiterin Gesundheit und Soziales der FDP Kanton Aargau.

Wie helfen Sie?
Wenn zum Beispiel ein Kunde Bluthochdruck und Diabetes hat und etwas gegen Grippe braucht, ist unser Wissen unschlagbar. Wenn ich die Krankengeschichte kenne, kann ich exakt das richtige Medikament abgeben, weil ich den Gesundheitszustand genau einschätzen und die Verantwortung übernehmen kann. Das ist dann vielleicht sogar ein Medikament, das auf den ersten Blick nicht erste Wahl wäre, aber eben in diesem speziellen Fall bei dieser Person genau die gewünschte Wirkung bringt. Handkehrum ist manchmal bei scheinbar banalen Naturprodukten höchste Vorsicht geboten.

«Ich plädiere dafür, dass alle Akteure im Gesundheitswesen die Kompetenzen des anderen klar anerkennen.»

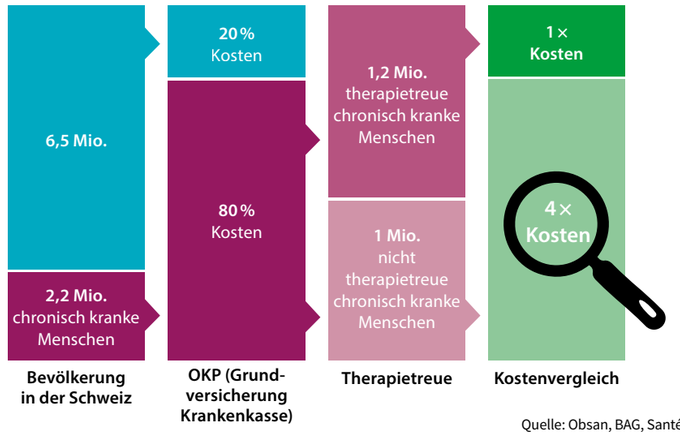
Wie sieht die Zusammenarbeit mit Spitälern aus?
Das ist ein Riesenthema. Denn oftmals werden die Patienten mit einer chronischen Krankheit im Spital sogenannt «umgestellt», erhalten also andere Medikamente als bisher. Zum Beispiel weil das Spital mit dem Originalpräparat oder einem anderen Generikum arbeitet. Wir erleben oft, dass Patienten nach dem Spitalaustritt zu uns kommen, um sich beraten zu lassen und Sicherheit brauchen. Da kommt es uns zugute, wenn wir die bisherige Medikation des Patienten genau kennen und Neuerungen richtig anpassen können. So senken wir das Gefahrenpotenzial und vermeiden, dass es zu einer Doppelabgabe kommt, denn wir wissen, was der Patient zu Hause schon hat. Zudem geben wir ökonomische Packungsgrössen ab.

Wenn Sie als Apothekerin und Politikerin einen Wunsch frei hätten …
… dann würde ich dafür plädieren, dass alle Akteure im Gesundheitswesen die Kompetenzen des anderen klar anerkennen. Wir Pharmazeuten sind sattelfest in der Pharmakologie, also der Arzneimittellehre, und wissen mit Abstand am besten Bescheid über Wirkung, Nebenwirkungen und Interaktionen von Medikamenten. Dasselbe gilt für die Galenik, die Darreichungsform von Arzneimitteln, beispielsweise Tablettengrösse, Saft, Salbe, Zäpfli usw. Dafür ist und bleibt die Domäne des Arztes die Diagnose. Ich finde auch wichtig, dass alle Fachrichtungen zusammenarbeiten, also auch Pflege, Physiotherapie und andere Therapeuten. Wenn jeder stur an seinen Partikularinteressen festhält, kommen wir nicht weiter. Wir müssen gemeinsam an einem Strang ziehen zugunsten der Patienten. ■

Ein therapietreuer Patient verursacht viermal weniger Kosten

Achtzig Prozent der Kosten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP, Grundversicherung durch die Krankenkasse) fallen in der Schweiz auf 2,2 Millionen chronisch kranke Menschen. Ein chronisch kranker Mensch, der sich an die angeordnete Therapie hält, löst durchschnittlich 10 000 Franken Kosten pro Jahr aus. Demgegenüber sind die Kosten bei einem nicht therapietreuen chronisch kranken Menschen viermal höher. Die Stärkung der Therapietreue weist daher sehr grosses Potenzial auf. Umso zentraler ist die Rolle der Apothekerinnen und Apotheker: Sie begleiten die Patientinnen und Patienten eng und unterstützen sie, ihre Lebensqualität zu steigern und die Therapietreue zu erhöhen. Etwas mehr als die Hälfte aller chronisch kranken Menschen (1,2 Millionen) in der Schweiz gelten bereits als therapietreu; bei einer Million ist dies noch nicht der Fall.

Therapietreue senkt Kosten



Quelle: Obsan, BAG, Santésuisse

Hilft bei Kopfweh, Zahn- und Rückenschmerzen

…das im praktischen Röhrli!
WILD
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com

Flip-Flop im Auto = Flop
Gross ist die Lust, sich bei heftiger Hitze mit minimaler Fussbekleidung ans Steuer zu setzen.
Achtung: Bei einem Unfall laufen die «Schlappen» unter Umständen unter dem Label «Unterlassene Sorgfaltspflicht».

Anti-Wespen-Trick
In etwa 10 Meter Abstand eine Schale mit überreifen Weintrauben aufstellen. Ein Ablenkungsmanöver, das Wespen vom Grillfleisch oder vom süssen Kuchen fernhält.

Pyrotechnik 1. August.
Jedes Jahr werden in der Schweiz etwa 250 Menschen wegen unsachgemäss gehandhabtem Feuerwerk verletzt. Auf www.ch.ch/ Alphabetische Begriffssammlung/F wie Feuerwerk kann man Informationen zum richtigen Umgang einholen und Verhaltensregeln repetieren.

Ingwer
spielte schon im Altertum in der chinesischen und der indischen Medizin eine bedeutende Rolle. Jetzt im Sommer findet die Ingwerwurzel vor allem bei Reiseübelkeit und Schwindel Einsatz.

Infused water.
Wasser mit einer Scheibe Bio-Zitrone oder -Limette, mit einem Zweiglein Zitronenmelisse, Minze oder einigen Scheibchen Ingwer aromatisieren. Etwa eine Stunde ziehen lassen – fertig ist ein erfrischendes Sommergetränk.

Panik ausatmen.
Tief einatmen, Atem anhalten und bis 5 zählen. Dann langsam ausatmen und in Gedanken den Satz sagen: «Ich bin ganz ruhig.» Wirkt gut bei leichten Anfällen von Flugangst oder bei Beengungsgefühlen in überfüllten Räumen.

Welches Tier kann seine verlorenen Gliedmassen innert weniger Monate wieder neu aufbauen?

Ein Salamander mit Namen Axolotl. Menschenwesen dagegen müssen laufend darauf achten, dass Muskeln und Gelenke bewegt, gepflegt und mit Nährstoffen versehen werden.

Die Lösung des Rätsels der Juni-Ausgabe lautet: **ZERRUNGEN**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmemöglichkeiten:
Per Telefon: 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. –.90/Anruf). Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.
Per SMS: Senden Sie astrea Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. –.90/SMS).
Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Postfach 7223, Baarerstrasse 112, 6302 Zug.
Online: www.astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel.
Einsendeschluss ist der 31. August 2018. Viel Glück!

Gewinnen Sie eines von 20 Eduard Vogt Therme Bag small Sets im Wert von je CHF 34.90.

achtbeiniges Gliedertier	Tierfelle	Rufname Eisenhowers †	holprig, rau	→	↓	ältester Sohn Noahs (AT)	gleichm. Grundrhythmus	Wappenvogel v. Guatemala	→	ital.: drei	Kelte in Frankreich	→	↓	lediglich	span.: Taube	engl.: Auge
→						Blutmerkmal ▸										
Flechte, Hautausschlag ▸		1				Wem-Fall		Hausvorbau ▸						Loch in der Nadel		
→			ungar. Komponist † (Franz)		Florentiner Dichter † 1321 ▸						Abk.: Universal Serial Bus ▸		span. Ausruf ▸		5	
helles engl. Bier		Vermächtnis ▸				2		scheckig		Abk.: Unteroffizier	▸		Internetkürzel Österreich			Abk.: Erdgeschoss
Heldengedichte ▸					lustig, heiter		Vorgehen, Vorkehrung ▸									
beruhigende Arznei	gefühlsmässig	Fluss durch Wien		erstes Schullesebuch ▸					6	Geldsumme ▸						
→							madagass. Halbaffe									
→	3			Strauch mit gelben Blüten ▾		chines. Schauspieler (Jet) ▸										
röm. Liebesgott			eingedickter Fruchtsaft ▸					7								
südostasiat. Sprache ▸				4		höchstbegabter Mensch										
→			Vorname der Autorin Danella †		Bauernhof ▸											
musikalisch: mehr		Stadt östlich des Greifensees ▸						Dienststelle								
liebenswürdig ▸					Doppelkonsonant		engl.: uns									
→																
Mikroorganismus (ugs.)		Haft ▸						SR 7/8 18								

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7

Leucen®
Essigsaures Tonerde-Gel
Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.
Leucen® Essigsaures Tonerde-Gel
Leucen Essigsaures Tonerde-Gel Gel d'acétate d'alumine Gel di acetato di alluminio
Leucen Pic® Roll-on
bei Insektenstichen
www.leucen.ch — Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen

Ialugen® Calm Gel & Spray
Befeuchten und beruhigen trockene und irritierte Haut.

Biofermentative Hyaluronsäure:
kostbar, bewährt, natürlich wirksam.
Calming Gel und Spray für Gesicht und Körper.

- Bei wetterbedingten Irritationen der Haut durch Kälte, Wind und Sonne.
- Bei gereizter Haut nach der Haarentfernung, Tätowierungen und ästhetischen Eingriffen.
- Gel: geschmeidige, frische Textur, ohne Parfüm.
- Spray: sanfte Sprühpflege mit zartem Duft.
- Frei von Kortison, Parabenen und Farbstoffen.
- Vegan

Dies sind Medizinprodukte.
Bitte lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6915 Pambio-Noranco
www.ialugencalm.ch

Bei übermässigem Schwitzen hilft Salvia Wild®

Starkes Schwitzen oder Hitzewallungen sind unangenehme und oft stark beeinträchtigende Begleiterscheinungen von Nervosität, in den Wechseljahren oder während der Genesung. Salvia Wild® Tropfen enthalten einen speziellen Extrakt aus *Salvia officinalis* (Salbei) und helfen zuverlässig bei übermässigem Schwitzen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

CB12 Spray – Angenehmer Atem für unterwegs

CB12 Spray verleiht sofort ein frisches Gefühl im Mund und sorgt auch unterwegs für lang anhaltend angenehmen Atem. Im Mundraum finden laufend Prozesse statt, die unangenehmen Atem verursachen. Diese werden durch die patentierte CB12-Zusammensetzung – Zinkacetat und Chlorhexidin – neutralisiert. CB12 Spray ist die perfekte Ergänzung zur CB12 Mundspülung – für die Sofortauffrischung Ihres Atems, wann immer Sie wollen.

MEDA Pharma GmbH
8602 Wangen-Brüttisellen
www.cb12.ch

Zwiebeln und Knoblauch? Genuss ohne Verdruss!

Zwiebeln und Knoblauch schmecken gut und sind aus vielen Gerichten nicht wegzudenken – wenn nur die berühmt-berüchtigte Zwiebel- oder Knoblauchfahne nicht wäre. Die 1001 Blattgrün® Dragées wirken von innen und helfen bei Mund- und Körpergeruch, zum Beispiel nach dem Genuss von Zwiebeln, Knoblauch oder anderen scharf riechenden Speisen.
In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.biomed.ch

Omidalin Wundtinktur

Bekannt, beliebt, bewährt: Seit 70 Jahren heilt Omidalin Wundtinktur schnell und zuverlässig. Weil draussen immer etwas passieren kann, gehört die Wundtinktur ganz einfach in jeden Rucksack, in jede Badetasche und in jede Reiseapotheke. Omidalin Wundtinktur eignet sich für Erwachsene, Kinder, aber auch für Tiere.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Omida AG
6403 Küssnacht am Rigi
www.omida.ch

«Baby & Kleinkind» Tipps für Eltern von Kindern bis fünf Jahre

Wie reagieren wir am besten, wenn unser Kind trotzt? Welche Wickel helfen ihm, wenn es krank ist? Wann und wie müssen wir eingreifen, wenn Kinder streiten? Wie gelingt Erziehen ohne Strafen? Antworten auf diese und weitere Fragen geben Fachpersonen in der neuen Ausgabe des Ratgebers «Baby & Kleinkind». Er ist gegen Einsenden eines frankierten Antwortkuverts (C5, Fr. 1.10) gratis beim Bestellservice Baby & Kleinkind, Postfach 57, 9401 Rorschach erhältlich.

www.baby-und-kleinkind.ch

Baby & Kleinkind
9401 Rorschach
www.baby-und-kleinkind.ch

SOMMER Tipps

Seite 25
1b, 2b, 3c, 4a, 5b

Seite 26 oben

Seite 27 unten

	R		I	K			E
	U	N	N	A	H	B	A	R
H	E	I	D	I		E		F
	C		O		A	L	S	O
	K	L	O	E	N	T	A	L
Z	W	A	R		D		N	G
	E	G		K	R	E	T	E
	G	O	T	T	E	R	O	N

WANDERN

Seite 29 oben

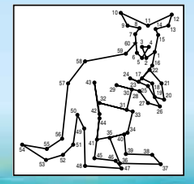
		E		G		A			
		I		L		S			
		N		O		P			
			M	A	R	G	I	N	A	L
K	A	N	A	D	I	E	R			
			L	E	O	N	A	R	D	O
A	N	T	I	L	L	E	N			
		G	A	E	R	T	N	E	R	
			I		E					
		D		E		L				
		E		L						

Seite 30 oben

7	2	4	3	6	1	9	8	5
9	8	1	4	5	2	3	7	6
3	5	6	7	8	9	1	4	2
5	6	2	1	4	7	8	3	9
4	3	8	2	9	5	7	6	1
1	7	9	8	3	6	2	5	4
8	1	7	5	2	4	6	9	3
6	4	3	9	1	8	5	2	7
2	9	5	6	7	3	4	1	8

Seite 30 unten
Dänemark
Sommer
Festtage
Mendrisio
Frankreich
Gottfried Keller
SOMMER

Seite 26 unten



Seite 28 oben

Seite 27 oben

2	8	6	4	5	9	3	1	7
1	4	3	2	6	7	8	5	9
7	5	9	1	8	3	2	4	6
5	1	7	9	3	8	4	6	2
9	6	2	5	7	4	1	8	3
8	3	4	6	1	2	7	9	5
4	2	1	7	9	5	6	3	8
6	9	8	3	2	1	5	7	4
3	7	5	8	4	6	9	2	1

Seite 28 unten

	Z		B	A			K
G	U	E	R	B	E	T	A	L
	H		O	B	H	U	T	
B	O	T	T	A		E		T
	E		T		E	R	B	E
	R	A	E	T	I	K	O	N
	E	V	I		L	E	T	O
	N	A	G	E	T	I	E	R

ERHOLUNG

Seite 29 unten

8	9	3	1	7	2	5	6	4
4	7	1	5	3	6	9	2	8
2	5	6	9	4	8	1	7	3
5	1	4	8	2	7	3	9	6
6	8	2	3	1	9	7	4	5
7	3	9	4	6	5	2	8	1
1	2	5	7	8	4	6	3	9
9	6	8	2	5	3	4	1	7
3	4	7	6	9	1	8	5	2

astrea apotheke
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage: 177 272 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2017)

Nummer: 7/8 – Juli/August 2018

Herausgeber: Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112, 6302 Zug
Telefon 041 769 31 40
info@healthcons.ch
www.astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von pharmaSuisse
Schweizerischer Apothekerverband

Redaktion: Irene Strauss
Chefredaktorin
istrauss@healthcons.ch

Übersetzung astreaPHARMACIE: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich

Layout: Healthcare Consulting Group AG

Fotos: GettyImages

Druck und Versand: ib-Print AG
Seetalstrasse 2, 5703 Seon

Copyright: Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Claudia Held
Apothekerin
Rathaus Apotheke, Frauenfeld

«Nachgefragt bei der Apothekerin»

Wie nehme ich Medikamente richtig ein?

Medikamente sind oft nötig, greifen aber auch stark in den Organismus ein. Bei der Einnahme ist Vorsicht geboten. Die Wirkung ist abhängig von der Aufnahme und von der Löslichkeit des Wirkstoffs. Die Einnahme muss also auf das Essen abgestimmt sein. Oft interagieren Wirkstoffe auch mit Gerbstoffen wie Kaffee oder mit Milch, wobei sich unlösliche und damit unwirksame Komplexe bilden. Mancher Wirkstoff setzt gar den Alkoholabbau ausser Kraft und es kommt zu regelrechten Vergiftungen. Erhöhte Vorsicht ist geboten bei der Einnahme mehrerer Medikamente, da schädliche Wechselwirkungen entstehen können. Ihr Apothekenteam hilft Ihnen gerne weiter.

Die nächste Nummer von astreaAPOTHEKE liegt ab dem **3. September 2018** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

krebsliga

Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 2700 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

Mehr auf krebsliga.ch/sonnenschutz

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO