astreaAPOTHEKE 5/2021 | CHF 5.20

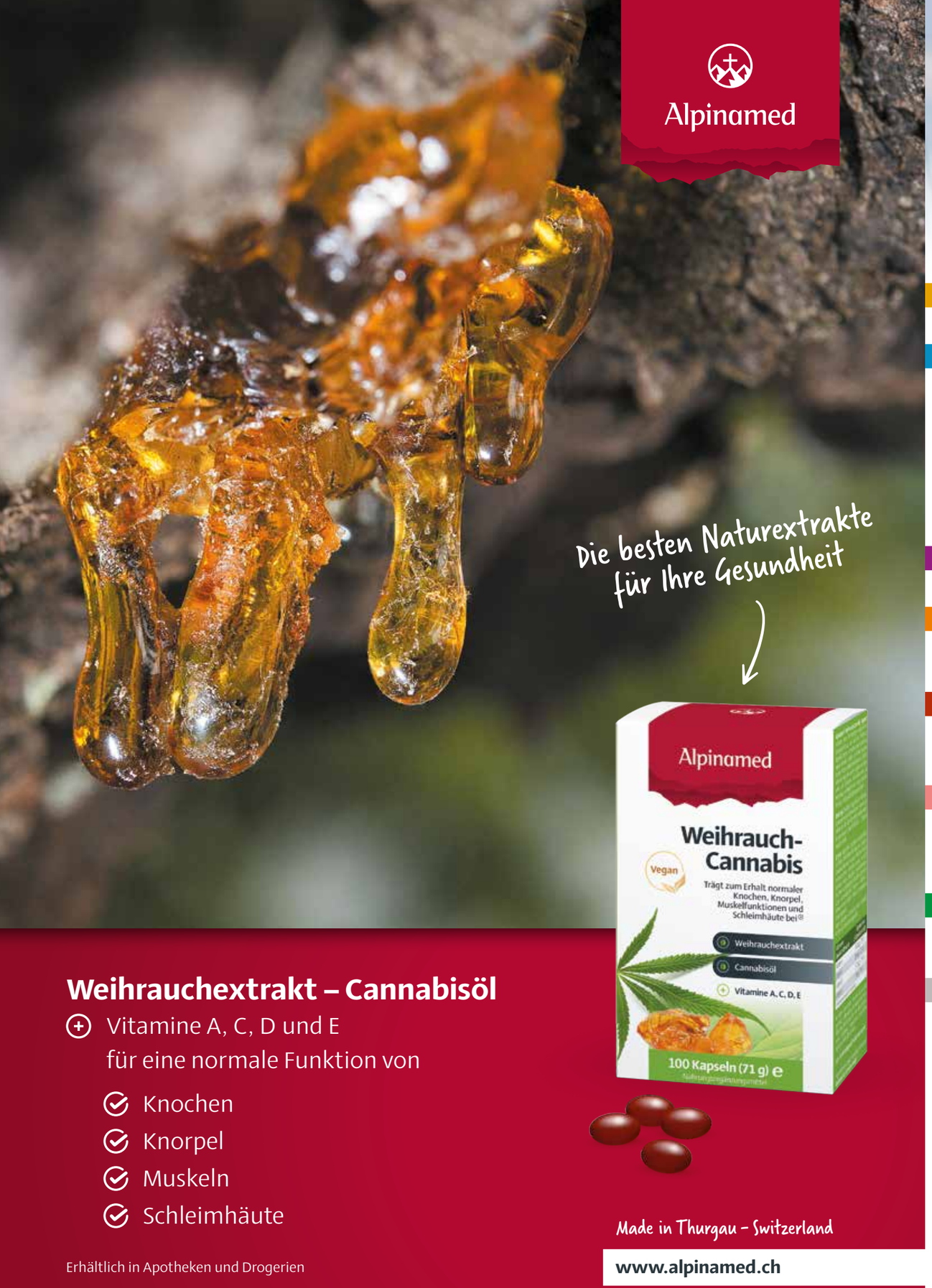
astrea apotheke
Mai 2021
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Jung-brunnen

EWIGE JUGEND

GEISTIGE FITNESS

VERLETZUNGEN IM SPORT



Inhalt Mai 2021

LEITARTIKEL

4 Ewige Jugend

GESUNDHEIT

7 Wider das Vergessen
10 Mineralsalze in der Alternativmedizin
12 Das Auge isst mit
15 Kann ein alter Baum beweglich bleiben?
18 Mentale Gesundheit im Alter
21 Woher kommen die Symptome einer Blasenentzündung
22 Was der Urin verrät

SPORT

24 Wenn Sport zu Verletzungen führt

KINDER

26 Hoi du, mein Name ist Ruedi Rüebli!
28 Kreativ dem Druck entrinnen

ERNÄHRUNG

30 Antioxidantien – zwischen Mythos und Realität
32 Mit Abnehmmitteln zum Wunschgewicht?

KÖRPERPFLEGE

34 Die richtige Pflege für jedes Alter
36 Sonnenschutz und Falten
40 Wenn es juckt und brennt …

DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

42 Pille danach – Beratung ist das A und O
47 Sie fragen, wir antworten

INFORMELLES

45 Kreuzworträtsel
46 Produktetipps
47 Impressum

Stellen Sie sich vor,

liebe Leserin und lieber Leser,

jemand schätzt Sie um Jahre jünger. Ich bin mir fast sicher, dass Sie sich darüber freuen. Würde man Sie hingegen deutlich älter einstufen, würde Ihnen das wahrscheinlich weniger behagen. Warum aber ist das so? Ich überlegte mir diese Frage, als ich all die Texte für die Maiausgabe studierte, die unter dem Motto «Jungbrunnen» steht. Sprüche wie

> „Jede Falte habe ich mir hart erlacht!"

bringen uns zwar zum Schmunzeln, doch können wir auch wirklich hinter unserem Alter stehen? Ich finde es wichtig, dass wir uns nicht nur über ein jugendliches Erscheinungsbild und ungebremste Leistungsfähigkeit definieren, sondern jeden Lebensabschnitt als Bereicherung sehen. Ich bin überzeugt davon, dass es nicht notwendig wäre, seine «Lebenserfahrungen» hinter gelifteten Gesichtern zu verstecken und dass das geruhsame Tempo eines alten Menschen durchaus als mahnender Taktgeber für unseren hektischen Alltag nötig ist. Dennoch ist es meines Erachtens unverzichtbar, dass man sich gebührend auf sein Alter vorbereitet. Wie das gelingt, erklärt ein Anti-Aging-Mediziner ab Seite 4. Die Vorteile von regelmässiger Bewegung werden ab Seite 15 beleuchtet, zudem erfahren Sie diesmal, wie man seine geistige Fitness auch auf lange Sicht trainiert. Sollten Sie trotzdem ab und zu mit Ihrem Geburtsjahr hadern, ist der Beitrag über mentale Gesundheit sehr zu empfehlen. Richten Sie – wie dort beschrieben – Ihren Blick immer auf Ihre positiven Seiten, dann können Sie nämlich in jeder Lebensphase das Gute sehen!

Herzlichst,
Irene Strauss
Chefredaktorin und Apothekerin

Ewige Jugend

Niemand altert gerne, vor allem nicht, wenn dieser Prozess von chronischen Krankheiten überschattet wird. Im folgenden Interview erklärt der Anti-Aging-Mediziner Dr. med. John van Limburg Stirum, wie der Mensch möglichst lange gesund bleibt.

Susanna Steimer-Miller

Wann treten erste Alterserscheinungen auf?

Dr. med. John van Limburg Stirum*: Bereits nach der Geburt. Die Natur hat vorgesehen, dass wir geboren werden, um gesund zu sein und unsere Gene an die nächste Generation weiterzugeben. Unsere Ahnen hatten jedoch eine Lebenserwartung von nur gerade dreissig bis vierzig Jahren. Heute ist das Durchschnittsalter doppelt so hoch und normale Alterserscheinungen zeigen sich. So nehmen die Elastizität der Haut und die Muskelmasse ab.
Der Alterungsprozess hängt aber auch von beeinflussbaren Faktoren ab. Manche Menschen fühlen sich mit vierzig schon alt, andere sind mit achtzig noch fit. Alt wird man vor allem auch dann, wenn man keine Projekte mehr hat und sich nur noch an der Vergangenheit orientiert.

Warum altern die meisten Menschen nicht gerne?
Im Alter wird uns unsere Endlichkeit bewusst. Das macht den meisten Menschen Angst. Zudem setzen viele das Altern mit chronischen Krankheiten gleich. Das muss nicht sein. Zahlreiche Zivilisationserkrankungen sind vermeidbar. Der Grossteil der Menschen erwartet aber, dass ihre Gesundheit von anderen gepflegt wird. Sie gehen zum Arzt, wenn sie krank sind und lassen sich Medikamente gegen die Symptome verschreiben. Studien zeigen, dass die Menschen heute zwar alt werden, aber die Lebensqualität bereits nach vierzig stark nachlässt. Ein längeres Leben ist für manche ein längeres Sterben.

Welches Ziel verfolgt die Anti-Aging-Medizin?
Der Mensch soll möglichst langfristig gesund bleiben und eine hohe Lebensqualität geniessen. Dafür braucht der Körper optimale Bedingungen. In der Anti-Aging-Medizin geht es darum, die Chronifizierung von Krankheiten zu verhindern, indem ihre Ursachen angegangen werden. In der Standardmedizin liegt der Fokus meist auf der Behandlung, also der Unterdrückung der Symptome. Verstehen Sie mich nicht falsch, für viele schweren Erkrankungen wie zum Beispiel Krebs brauchen wir die Standardmedizin. Die Anti-Aging-Medizin erzielt jedoch bei der Prävention von Zivilisationskrankheiten sehr gute Erfolge.

Was können wir tun, um gut zu altern?
Die meisten Menschen kümmern sich erst dann um ihre Gesundheit, wenn es brennt. Ich empfehle, lieber früh zu schauen, ob Defizite oder schlechte Einflüsse eine chronische Krankheit begünstigen könnten.

Welche medizinischen Anti-Aging-Massnahmen stehen heute im Vordergrund?
Die Anti-Aging-Medizin ist ursachenorientiert und basiert auf zwei Pfeilern: Einerseits sollen schlechte Einflüsse eliminiert werden, andererseits soll Gutes zugeführt werden. Die Unterdrückung der Symptome spielt eine untergeordnete Rolle, denn sie verschwinden meist, wenn die Ursache gefunden und der Störfaktor beseitigt ist.

Können Sie mir hier Beispiele geben?
Ja. Eine Patientin litt während Jahren an einem geröteten Auge und war in augenärztlicher Behandlung. In meiner Sprechstunde stellte ich fest, dass einer ihrer Zähne wurzelbehandelt, also tot war. Ich riet ihr, diesen ziehen zu lassen, und siehe da, die Rötung verschwand noch auf dem Zahnarztstuhl.
Ein anderer Patient litt jahrelang an Nagelpilz und hatte mehrere Dermatologen erfolglos konsultiert, bevor er meine Praxis aufsuchte. Ich stellte fest, dass der Mann diverse Amalgamfüllungen hatte und riet ihm zu einer Gebisssanierung. Danach wurden seine Nägel wieder gesund. Die Bedeutung der Zahngesundheit wird meines Erachtens unterschätzt.

Wie wirkt sich die Pandemie auf den Alterungsprozess der Menschen aus?
Äusserst ungünstig. Viele Menschen leiden durch die Isolation, haben Existenzängste, nehmen zu, weil sie vor lauter Frust zu viel essen und sich weniger bewegen. Der Mensch braucht Kontakt zu anderen. Umarmungen und Küsse aktivieren unser Immunsystem, weil wir dabei Keime austauschen. Das macht uns stärker.

* **Dr. med. John van Limburg Stirum** ist Anti-Aging-Mediziner sowie Gründer und Leiter der Seegarten-Klinik in Kilchberg.

> „Alt wird man vor allem auch dann, wenn man keine Projekte mehr hat und sich nur noch an der Vergangenheit orientiert.

> „Website der Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention **www.ssaamp.ch.**

> Unser Körper will gefordert werden.

Welche Anti-Aging-Massnahmen sind besonders empfehlenswert?
Wissenschaftlich erwiesen ist, dass der Verzicht aufs Rauchen, ausreichend Schlaf, regelmässige Bewegung und weniger, dafür aber gesünder zu essen den Alterungsprozess positiv beeinflussen.

Gibt es Anti-Aging-Trends, die Sie kritisch beurteilen?
Ja, seit Beginn der Pandemie boomt die Schönheitschirurgie. Wenn ein Mensch wegen seines Aussehens leidet, können solche Eingriffe durchaus sinnvoll sein und die Lebensqualität verbessern. Ich beobachte aber, dass viele Menschen sich heute unters Messer legen, um sich auf den sozialen Medien möglichst perfekt zu präsentieren. Das ist bedenklich.

Beim Begriff «Anti-Aging» denken viele an Cremes zur Faltenbehandlung. Halten diese Produkte, was sie versprechen?
Ja und nein. Von Gesetzes wegen dürfen Kosmetika nur auf der obersten Hautschicht wirken. Würden sie in tiefere Schichten eindringen, müssten sie als Medikamente deklariert werden. Längerfristig hilft es aber, die Haut mit einer Creme feucht zu halten. Das trägt auch dazu bei, dass unsere äusserste Hülle durch einen intakten Säureschutzmantel optimal geschützt wird.

Welche Rolle spielt die Ernährung bezüglich Anti-Aging?
Eine sehr wichtige. Während der Pandemie haben viele Menschen zugenommen, was für den Alterungsprozess ungünstig ist. Ich rate, das Gewicht einmal pro Woche auf der Waage zu kontrollieren. Zeigt diese mehr an, isst man besser weniger. Die Gewichtszunahme wird durch mangelnde Bewegung begünstigt, da so Muskeln abgebaut werden. Die Muskeln sind unser wichtigstes Organ, um Fett zu verbrennen.
Ideal ist es, sich so zu ernähren, wie in der Zeit vor der industriellen Lebensmittelproduktion. Zudem sollten sich Phasen von Sättigung und Hunger abwechseln. Empfehlenswert ist Intervallfasten, bei dem man während sechzehn Stunden am Tag nichts isst.

Generell ist es sinnvoll, den Konsum an raffinierten Kohlenhydraten wie Weissmehl und Zucker zu reduzieren. Insbesondere Zucker wirkt sich schlecht auf unsere Gesundheit aus. Zucker ist eine Droge, die süchtig und krank macht. Er bringt den Stoffwechsel aus dem Lot und verklebt Blutgefässe und Bindegewebe.

Für welche Menschen sind Nahrungssupplemente sinnvoll?
Bevor man sich damit beschäftigt, sollte man den Körper entgiften. Es ist falsch, zu glauben, dass man durch die Einnahme von Supplementen Sünden wie Rauchen oder übermässiges Trinken kompensieren kann. Ich empfehle Nahrungssupplemente dann, wenn tatsächlich ein Defizit an bestimmten Nährstoffen, zum Beispiel Eisen oder Vitamin B12, vorliegt. Davon sind zum Beispiel Menschen betroffen, die sich einer Magenverkleinerung unterzogen haben oder sich unausgewogen ernähren.
Manche Nährstoffdefizite lassen sich durch Anpassungen in der Ernährung beheben. Die Chinesische Medizin empfiehlt zum Beispiel, sich möglichst bunt zu ernähren. So führt man dem Körper eine Vielzahl verschiedener Nährstoffe zu.

Wie viel Bewegung ist sinnvoll?
Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Manche Menschen glauben, dass die kurze Gassi-Runde mit dem Hund ausreicht. Um einen Anti-Aging-Effekt zu erzielen, müssen Puls und Atemfrequenz ansteigen. Gut ist, wenn man sich beim Sport immer noch mit jemandem unterhalten kann. Nach dem Training sollte man sich wohlfühlen und am nächsten Tag noch besser. Wer drei Tage danach k. o. ist, macht etwas falsch. Ideal sind Sportarten, bei denen der ganze Körper trainiert wird, wie zum Beispiel Rudern oder Joggen. Bewegung wirkt dem Abbau der Hirnzellen entgegen. Ich empfehle, an drei Tagen in der Woche Sport zu treiben. Dafür benötigt man nicht Stunden. Wichtig ist, dass man die maximale Leistungsgrenze während des Trainings möglichst einmal erreicht. Unser Körper will gefordert werden. ■

Burgerstein Curcuma-Komplex:
Das natürliche Multitalent.

Burgerstein Curcuma-Komplex enthält einen hochwertigen Kurkumawurzelextrakt, der besonders gut vom Körper aufgenommen wird. Ergänzt wird die Formulierung durch Rosmarinextrakt und einen Vitamin-E-Komplex.

VEGAN

Tut gut. Burgerstein Vitamine
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, 8640 Rapperswil

www.burgerstein.ch

Wider das Vergessen

Es ist ganz normal, dass wir manchmal etwas vergessen. Doch wenn uns unser Gedächtnis öfter einmal im Stich lässt, machen wir uns Sorgen. Was kann hinter Erinnerungslücken stecken und was können wir tun, um unsere Hirnleistung zu verbessern?

Christiane Schittny, Apothekerin

Unser Gedächtnis speichert alles, was wir gelernt und erlebt haben. Im Kurzzeitgedächtnis werden die Daten nur Sekunden bis wenige Minuten lang aufbewahrt, eine dauerhafte Speicherung ist ausschliesslich im Langzeitgedächtnis möglich. Eine gute Konzentrationsgabe hilft dabei, wichtige Informationen besser zu erkennen und leichter im Gedächtnis zu deponieren. Damit diese Daten dann auch erhalten bleiben, ist ein wiederholtes Abrufen und Gebrauchen des Gespeicherten notwendig. Die Abgabe der hinterlegten Informationen aus dem Gedächtnis nennen wir Erinnerung. Entscheidend ist, dass die Erinnerungen zum gewünschten Zeitpunkt möglichst schnell, vollständig und genau abrufbar sind.

> Unser Gedächtnis speichert alles, was wir gelernt und erlebt haben. Im Kurzzeitgedächtnis werden die Daten nur Sekunden bis wenige Minuten lang aufbewahrt, eine dauerhafte Speicherung ist ausschliesslich im Langzeitgedächtnis möglich.

Fliessende Übergänge
Lange nicht jeder, der vergesslich ist, leidet auch unter Demenz oder Alzheimer. Selbst junge Menschen können sich nicht an alles erinnern – und das ist normal: Denn um sich vor einer Reizüberflutung zu schützen, muss unser Gehirn regelmässig unwichtige Informationen herausfiltern und dauerhaft löschen, damit immer wieder Raum für neue Inhalte geschaffen wird. Im Alter ist es natürlich, dass die Gedächtnisleistung etwas abnimmt und man sich an manches nicht mehr so genau erinnern kann. Das liegt daran, dass die Merkfähigkeit im Laufe der Zeit nachlässt und viele Prozesse im

Hirn langsamer ablaufen. Solange sich die Gedächtniseinbussen im Rahmen halten und nicht merklich oder schnell zunehmen, ist alles im grünen Bereich. Wo die Grenze zwischen normaler Vergesslichkeit und beginnender Demenz genau verläuft, ist oft schwer zu sagen und wird individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen. Für den einen ist es bereits schlimm, einmal einen Termin zu vergessen oder den Hausschlüssel suchen zu müssen, dem anderen scheint selbst häufiges Verlegen von Gegenständen oder das Suchen nach Begriffen völlig im Normbereich zu liegen.

Immer am Ball bleiben

Tätigkeiten, die das Hirn aktivieren:

- Zeigen Sie stets **Interesse an Neuem,** denn «wer rastet, der rostet».
- Es gibt auf vielen Gebieten (z. B. Kunst, Kultur, Philosophie) sehr **interessante Vorträge und Veranstaltungen** für Laien, beispielsweise an der Volkshochschule.
- Gute Bücher sind oft sehr spannend und deren **Lektüre hält geistig fit.**
- **Diskutieren Sie mit anderen.** Versuchen Sie, deren Sicht der Dinge nachzuvollziehen und vertreten Sie Ihren eigenen Standpunkt mit guten Argumenten.
- **Lernen Sie** ab und zu **etwas auswendig,** z. B. ein schönes Gedicht. Dann fällt es einem auch leichter, Zahlen oder andere Texte in Erinnerung zu behalten.
- Erstellen Sie eine **Einkaufsliste,** aber **versuchen** Sie im Laden erst einmal, **aus dem Gedächtnis einzukaufen.** Bevor Sie zur Kasse gehen, schauen Sie die Liste an. Sie werden sehen, die Zahl der «vergessenen» Artikel wird mit der Zeit immer geringer werden.

Sicher fallen Ihnen noch viel mehr Dinge ein, denen Sie mit Freude nachgehen können!

Was sind die Ursachen?

Es ist allgemein bekannt, dass sich Faktoren wie Schlafmangel, Lärmbelästigung, Stress, Zeitdruck oder psychische Belastungen negativ auf unsere geistige Lern- und Merkfähigkeit auswirken können. Ist die Phase vorbei, kehrt auch die gewohnte Gedächtnisleistung wieder zurück. Nachhaltige und schwere Folgen für unser Gehirn können hingegen Alkohol- und Drogenmissbrauch bringen.
Dauerhafte Gedächtniseinbussen können bei älteren Menschen verschiedene Gründe haben. Ein bedeutender Faktor ist die Einsamkeit: Wer weder Ansprache noch Anregung bekommt, ist geistig unterfordert und macht zu wenig Gebrauch von seinem Gehirn. Mit der Zeit kann dieses seine gewohnte Leistung nicht mehr erbringen.

> Lange nicht jeder, der vergesslich ist, leidet auch unter Demenz oder Alzheimer.

Zu den krankhaften Ursachen von Gedächtnisdefiziten gehören Durchblutungsstörungen oder Altersdepressionen sowie manchmal auch langjährige Erkrankungen wie Epilepsie, Multiple Sklerose, Schilddrüsenstörungen oder Parkinson. Medikamente wie starke Schmerz- und Beruhigungsmittel, Schlafmittel oder bestimmte Antidepressiva können die Gehirnleistung ebenfalls einschränken, ebenso wie ein allfälliger Vitaminmangel, insbesondere ein Manko an Vitamin B12.

> Es ist bekannt, dass sich Faktoren wie Schlafmangel, Lärmbelästigung, Stress, Zeitdruck oder psychische Belastungen negativ auf unsere geistige Lern- und Merkfähigkeit auswirken können.

Gezieltes Gedächtnistraining

Es gibt Kurse von verschiedenen Veranstaltern, die zum Ziel haben, das Gedächtnis spezifisch zu trainieren und die Merkfähigkeit zu verbessern. Dort werden zum Beispiel Strategien vermittelt, wie man sich Dinge besser merken kann. Durch die Verbindung mehrerer Sinneseindrücke wird das Gehirn stimuliert und vernetzt manuelle und geistige Fähigkeiten, wodurch die Gedächtnisfunktion verbessert wird.

Was sonst noch hilft

Wer vorbeugend handeln möchte oder bemerkt, dass sein Gedächtnis langsam nachlässt, kann auf pflanzliche Wirkstoffe setzen. In erster Linie sind hier Präparate mit Ginkgo-Extrakten zu nennen. Sie zeigen eine nachgewiesenermassen sehr gute Wirkung sowie eine sehr gute Arzneimittelsicherheit und Verträglichkeit auf. Ginkgo-Extrakte enthalten manchmal auch andere pflanzliche Extrakte wie Ginseng, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und bilden sogenannte Aufbau- oder Stärkungsmittel. Liegt ein Vitamin-B12-Mangel vor, ist die Einnahme dieses Vitamins von grossem Nutzen. Eine Kombination mit diversen Aminosäuren erhöht die geistige Leistungsfähigkeit zusätzlich. Auch eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ist im Alter empfehlenswert. Diese vermögen, ein Nachlassen der Gehirnleistung zu verzögern und sind vermutlich auch in der Lage, das Risiko einer Demenzerkrankungen zu verringern. Dies, weil die Fettsäuren als Bestandteil des zentralen Nervensystems für eine gute Vernetzung des Gehirns sorgen und dadurch bessere Hirnfunktionen erzielen.
Ein ausreichendes Mass an sportlicher Betätigung sorgt für ein gutes körperliches und seelisches Wohlbefinden, welches wiederum die Grundlage für eine gute Leistungsfähigkeit des Gehirns darstellt. Auch eine proteinreiche Ernährung, die Muskelschwund vorbeugt und damit die notwendige Mobilität für körperliche Tätigkeiten sichert, sowie eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D beeinflussen die Merkfähigkeit positiv. Alle diese Massnahmen sollten schon frühzeitig – spätestens bei den ersten Anzeichen von Gedächtnisschwäche – in den Alltag einbezogen werden. Sie wirken jedoch auch vorbeugend. ■

- extrastark und hochkonzentriert
- wohlschmeckend, mit natürlichem Zitronenaroma
- optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)
- erhältlich in Apotheken, Drogerien und Online

omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER

Mineralsalze in der Alternativmedizin

Dr. Schüssler Salze werden gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt. Die alternative Heilmethode steht der Homöopathie nahe und beruht auf der Erkenntnis, dass sich viele Krankheiten wohl auf einen Mineralstoffmangel zurückführen lassen.

Christiane Schittny, Apothekerin

Mineralsalze sind Bestandteile unserer Körperzellen und für deren Funktion unentbehrlich. Der Oldenburger Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Schüssler fand heraus, dass es zu Störungen der Zellfunktionen kommen kann, wenn der Mineralstoffhaushalt aus der Balance gerät. Aufgrund dieser Beobachtung entwickelte er eine neue Heilmethode, die sich ab dem Ende des 19. Jahrhunderts als «Biochemische Heilweise» zu etablieren begann und die bis heute als «Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler» ihren festen Platz in der Gruppe der alternativen Heilverfahren hat.

Optimal versorgt

Oft ist nicht – wie häufig angenommen – eine ungenügende Zufuhr von Mineralstoffen die Ursache für einen Mangel, sondern die Aufnahmefähigkeit der Zellen. Denn: Wird ein Mineralstoff zu konzentriert zugeführt – so die Meinung von Dr. Schüssler –, kann er von den Zellen oft nicht mehr optimal aufgenommen und verwertet werden. Feinstofflich aufbereitete Schüsslersalze können hier seiner Ansicht nach Abhilfe schaffen, indem sie in den Zellen als Türöffner und Regulierer agieren. So können in weiterer Folge Mineralstoffe aus der Nahrung oder aus Nahrungsergänzungsmitteln besser verarbeitet und genutzt werden. Das bringt die Zellen wieder ins Gleichgewicht und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden stimuliert.

Weniger ist mehr

Durch viele Testreihen konnte Dr. Schüssler bestätigen, dass sich Verdünnungen in den homöopathischen Potenzen D6 und D12 am besten für die Therapie mit Mineralsalzen eignen. Bei den D-Potenzen wird zunächst ein Teil der Ausgangssubstanz mit neun Teilen Verdünnungsmittel verrieben oder verschüttelt. Das Ergebnis wird wiederum im gleichen Verhältnis verdünnt. Dieses Verfahren wird so oft wiederholt, wie die Verdünnungszahl angibt: D6 entspricht sechs und D12 zwölf aufeinanderfolgenden Verdünnungsreihen.

Richtig angewendet

Ursprünglich arbeitete Dr. Schüssler mit zwölf Mineralsalzen. Später wurden diese noch um fünfzehn weitere Salze ergänzt. Schüsslersalze gibt es hauptsächlich in Form von Tabletten, Granulaten und Tropfen. Die Einnahme erfolgt üblicherweise entweder vor einer Mahlzeit oder frühestens fünfzehn Minuten danach. In der Regel nimmt man die Zubereitungen einzeln ein und lässt sie langsam im Mund zergehen. So können die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Einzige Ausnahme ist *Magnesium phosphoricum,* welches auch als «Heisse 7» bezeichnet und bei krampfartigen Schmerzen verwendet wird: Hier werden sieben bis zehn Tabletten in einer kleinen Tasse in kochendem Wasser aufgelöst und möglichst heiss schluckweise getrunken.

Zwei Anwendungsbeispiele

Die Einsatzmöglichkeiten der Dr. Schüssler Salze sind vielfältig. Fast jeder Mineralstoff kann gegen mehrere Beschwerden eingesetzt werden. Als Beispiele sollen hier Gewichtskontrolle und chronische Gelenkentzündungen erwähnt werden, beides Themen, denen man oft in der zweiten Lebenshälfte begegnet.

Gewichtskontrolle

Es gibt eine Reihe von Mineralsalzen, die den Körper dabei unterstützen, Gewicht zu reduzieren. Sie können die Stoffwechselfunktionen anregen, die Verdauung unterstützen oder den Wasserhaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht regulieren. Hier einige Möglichkeiten:

- **Nr. 2 Calcium phosphoricum**: Dieses Salz unterstützt die Eiweissverdauung. Denn zu viel – vor allem tierisches – Eiweiss belastet den Stoffwechsel und führt dazu, dass der Körper Fett einlagert.
- **Nr. 9 Natrium phosphoricum:** Diese Verbindung optimiert den Fettstoffwechsel und den Säurehaushalt des Körpers. Beides sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion oder einen Gewichtserhalt.
- **Nr. 4 Kalium chloratum:** Es reguliert den Kohlenhydratstoffwechsel und wirkt einer Verschlackung des Bindegewebes entgegen.
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum:** Diese Substanz unterstützt den Körper beim Abbau und der Ausscheidung von schädlichen Stoffen. Gleichzeitig wirkt sie entwässernd.
- **Nr. 6 Kalium sulfuricum:** Es dient als Sauerstoffüberträger, fördert die Zellerneuerung, regt den Zellstoffwechsel an und hilft dem Körper bei der Entschlackung, Entgiftung und Reinigung des Gewebes.

Chronische Gelenkentzündungen

Die Beschwerden erstrecken sich oft über Wochen und Monate. Auslöser sind meist rheumatische Erkrankungen wie z. B. Arthrose oder Arthritis. Diese Schüsslersalze können unter anderem bei chronischen Gelenkentzündungen eingesetzt werden:

- **Nr. 3 Ferrum phosphoricum:** Eisen wird oft als Akutmittel bei Entzündungen eingesetzt, hilft in niedrigeren Dosierungen aber auch gut bei chronischen Beschwerden.
- **Nr. 8 Natrium chloratum:** Es reguliert den Flüssigkeitshaushalt und kann demzufolge mit Erfolg gegen rheumatisch bedingte Schwellungen der Gelenke eingesetzt werden.
- **Nr. 9 Natrium phosphoricum:** Diese Verbindung reguliert Säurehaushalt und Fettstoffwechsel. Sie wirkt einer Übersäuerung des Körpers entgegen und kann daher auch bei Rheuma, Ischias und Gicht verwendet werden.
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum:** Dieses Salz ist in den Gewebesäften enthalten und hat die Aufgabe, den Körper von Stoffwechselprodukten zu befreien und ihn zu entgiften. So hilft *Natrium sulfuricum* als Drainagemittel, die Entzündungsstoffe aus dem Körper zu eliminieren.
- **Nr. 11 Silicea:** *Silicea* stärkt unter anderem das Bindegewebe, die Sehnen und die Bänder. Es ist auch eines der Hauptmittel gegen akute und vor allem auch chronische Entzündungen.
- **Nr. 12 Calcium sulfuricum:** Diese Substanz reinigt das Bindegewebe, fördert die Wundheilung und lindert chronische Gelenkschmerzen. ■

Das **Auge** isst mit

«Iss deine Rüebli, die sind gut für deine Augen!» Wer kennt diesen Satz nicht, schliesslich sind Karotten tatsächlich gesund und sehkraftstärkend. Möchten Sie aber vielleicht auch wissen, welche Nahrungsmittel ausserdem noch zu unserer Sehkraft beitragen? Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

> Karotten, Spinat, Eier und Leber sollten regelmässig als Augenschmaus verzehrt werden.

Unsere Augen sind ein kostbares Sinnesorgan, welches wir oft als selbstverständlich erachten. Besonders mit zunehmendem Alter erfahren viele von uns jedoch eine Einschränkung des Sehvermögens. Denn der Alterungsprozess macht auch vor unseren Augen nicht halt: Die Elastizität der Linse nimmt ab und sie wird trüber. Durch eine verminderte Durchblutung der Netzhaut gelangen weniger Nährstoffe zum Auge und immer mehr lichtempfindliche Sinneszellen, sogenannte Fotorezeptoren, sterben ab. All dies sind normale Alterungserscheinungen. Sie führen zu Kurzsichtigkeit, schwächerem Wahrnehmen von Kontrasten, Konturen und Farben sowie zur Nachtblindheit. Ebenso lässt die Fähigkeit unseres Körpers nach, Schädigungen durch freie Radikale zu verhindern und auszugleichen. Mit den Jahren steigt schliesslich auch das Risiko für Augenerkrankungen. Grauer und grüner Star, diabetische Retinopathie (Netzhauterkrankung durch erhöhten Blutzucker) sowie die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) sind die häufigsten Beschwerden. Präventiv wirken viel Bewegung an der frischen Luft, ein Rauchstopp und eine Sonnenbrille im Freien. Darüber hinaus spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Denn genau wie der Rest unseres Körpers brauchen auch unsere Augen Vitamine und Mineralstoffe. Auch wenn man damit keine Augenerkrankungen oder Sehschwächen heilen kann, helfen sie dabei, die Augen so lange als möglich gesund zu halten und gewisse Alterungs- sowie Krankheitsprozesse zu verlangsamen. Doch was macht Sinn?

Vitamin A

Vitamin A, das auch als Retinol bezeichnet wird, ist als «Augenvitamin» bekannt. Als Radikalfänger schützt es unsere Augen vor äusseren Einflüssen. Ferner ist Vitamin A wesentlich am Sehprozess beteiligt. Vornehmlich wird es fürs Hell-Dunkel-Sehen benötigt, wobei die Nachtblindheit ein Zeichen für einen Mangel darstellen kann. Das lässt sich dadurch erklären, dass die Pigmentmoleküle der Netzhaut, die man umgangssprachlich als «Sehpurpur» bezeichnet, viel Retinol enthalten und dieses zur Regeneration benötigen. Normalerweise lässt sich der Vitamin-A-Bedarf über die Ernährung decken. Hochwertige Vitamin-A-Lieferanten sind Karotten, Spinat, Eier und Leber, die deshalb regelmässig als Augenschmaus verzehrt werden sollten.

> Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und hochwertige pflanzliche Öle sind gute Augennahrungsmittel.

Lutein und Zeaxanthin

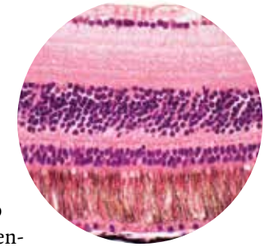
Lutein und Zeaxanthin sind sogenannte Carotinoide und kommen vor allem in grünem Gemüse wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli vor. Diese beiden Stoffe sind in hohen Konzentrationen im gelben Fleck, der Makula, dem Punkt auf unserer Netzhaut mit dem schärfsten Sehen, zu finden. Dort agieren sie als «natürliche Sonnenbrille», indem sie das energiereiche, blaue Licht herausfiltern. Dieses blaue Licht wird von der Sonne sowie von Bildschirmen von Smartphones und Laptops ausgestrahlt und kann, ähnlich wie UV-Strahlen, unsere Netzhaut schädigen. Des Weiteren besteht der Verdacht, dass Blaulicht das Risiko für altersbedingte Makuladegeneration und grauen Star erhöht. Im Alter sinkt der Bestand an Lutein und Zeaxanthin im Auge und eine vermehrte Einnahme der beiden Stoffe über die Nahrung oder durch Nahrungsergänzungsmittel wird notwendig, um den «natürlichen» Schutz des Auges zu erhalten. Grünes Gemüse auf dem Teller ist also in dieser Hinsicht mehr als angesagt.

> Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Kupfer und Zink sind natürliche Antioxidantien.

Antioxidantien

Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Kupfer und Zink sind natürliche Antioxidantien. Diese werden benötigt, um freie Radikale zu neutralisieren, die durch UV-Strahlung, Schadstoffe aus der Umwelt sowie durch alltägliche Stoffwechselprozesse in unserem Körper entstehen. In hoher Anzahl können sie zu Zellschäden und somit zu Erkrankungen im gesamten Körper führen. Unsere Augen sind aber besonders von einer erhöhten Anzahl freier Radikale bedroht, da

sie täglich grossen Belastungen ausgesetzt sind. Dadurch reicht ihr natürlicher Schutz oft allein nicht aus, um die Radikale abzulenken. Der Konsum von Antioxidantien kann Abhilfe schaffen, weshalb Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und hochwertige pflanzliche Öle gute Augennahrungsmittel sind.



Netzhaut (Retina)

> Durch eine verminderte Durchblutung der Netzhaut gelangen weniger Nährstoffe zum Auge und immer mehr lichtempfindliche Sinneszellen sterben ab.

Omega-3-Fettsäuren

DHA (Docosahexaensäure) ist jene ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die sich in hohem Masse auch im Auge befindet. Dort ist sie mitverantwortlich für den Erhalt der Sehfunktion. Überdies sind Omega-3-Fettsäuren allgemein bekannt dafür, dass sie als Entzündungshemmer dienlich sind und vor trockenen Augen schützen.
Da sie unser Körper aber nicht selbst herstellen kann, ist er auf eine Zufuhr von aussen angewiesen. Gute Quellen sind fettreiche Fische wie Thunfisch und Lachs.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Das A und O für gesunde Augen ist eine ausgewogene Ernährung. Werden aufgrund von einseitiger Nahrungszufuhr, Diäten oder Unverträglichkeiten nicht genügend «Augennährstoffe» aufgenommen, empfiehlt sich ein Nahrungsergänzungsmittel aus Ihrer Apotheke. Sinnvoll können diese Produkte ebenfalls etwa ab dem fünfundvierzigsten Lebensjahr sein. Auch Personen, welche längere Zeit an Computerbildschirmen arbeiten oder all jene, die ihre Augen zusätzlich schützen möchten, können davon profitieren. Werden die Nahrungsergänzungen als Unterstützung bei einer Augenerkrankung eingenommen, sollte vor deren Einnahme allerdings Rücksprache beim Arzt oder in der Apotheke gehalten werden, um jenes Produkt ausfindig zu machen, das am besten dafür geeignet ist.
Bei Ihrem nächsten Einkauf lohnt es sich jedenfalls in verschiedenster Hinsicht, nach Nahrungsmitteln Ausschau zu halten, die Vitamine, Carotinoide, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren enthalten, schliesslich essen zwei ganz besondere Hingucker ständig bei Ihnen mit. ■

Kann ein **alter Baum beweglich** bleiben?

Der Verlust an Bewegungsfähigkeit kann die Lebensqualität eines älteren Menschen in mehr oder minder hohem Masse beeinträchtigen. Mobilität im Alter ist für Dr. med. Stephanie Bridenbaugh ein wichtiges Thema.

Meta Zweifel

Frau Dr. Bridenbaugh, sind Beeinträchtigungen der motorischen Leistungsfähigkeit zwangsläufige Alterserscheinungen?

Dr. med. Stephanie Bridenbaugh**:
So überraschend es klingen mag: Schon mit Beginn des dreissigsten Lebensjahres nimmt die Knochendichte ab und der Organismus beginnt, Muskelgewebe in Fettgewebe umzuwandeln. Der Mensch verliert sodann pro Jahr laufend und ohne, dass er dies wahrnehmen würde, etwa ein Prozent seiner Muskelmasse. Im Alter von achtzig Jahren verfügt er nur noch über die Hälfte der Muskelmasse, die ihm vor fünf Jahrzehnten zur Verfügung gestanden hatte. Und plötzlich werden bislang ganz normale Bewegungsabläufe beschwerlich.

Kann lebenslanges, konsequentes sportliches Training diesen Abbauprozess verlangsamen?
Verlangsamung ist möglich und kann selbst dann wirksam werden, wenn sich ein bekennender Couch-Potato im Alter von siebzig oder mehr Jahren entschliesst, seine Trägheit zu überwinden und sich regelmässig zu bewegen. Es ist nie zu spät, um mit einem Bewegungsprogramm zu beginnen.

Das klingt ermutigend. Aber was raten Sie einem älteren Menschen, der vielleicht Herz- oder Atembeschwerden hat oder dessen Gesamtzustand schlecht ist?
Selbstverständlich wird eine ärztliche Abklärung ermitteln, welche Art von Training wann und in welcher Intensität infrage kommt. Empfehlenswert ist auch eine physiotherapeutische Begleitung – aber im Grundsatz würde ich sagen: Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte erst recht aktiv werden! Ein Krafttraining beispielsweise stärkt die Beinmuskulatur, sodass man besser Treppen hochsteigen oder vom Stuhl aufstehen kann. Aber auch die Atemmuskulatur profitiert von Fitnessübungen, weil man besser Luft holen kann. Wird der Herzmuskel trainiert, verbessert sich die Pumpfunktion des Organs. Es gibt viele sportmedizinische Angebote,

> Es ist nie zu spät, um mit einem Bewegungsprogramm zu beginnen.

* **Dr. med. Stephanie Bridenbaugh** ist Leiterin des Basel Mobility Centers an der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER Basel.

so etwa für Multiple-Sklerose-Patienten. Für sie – und ganz allgemein – sind unter anderem auch die mit dem Training verbundenen sozialen Kontakte eine hilfreiche Begleiterscheinung.

Sportliche Aktivität kann somit mehrere positive Auswirkungen haben?
Mit Sicherheit. Überspitzt gesagt: Es kommt nicht so sehr darauf an, was Sie unternehmen, sondern dass Sie etwas unternehmen. Bei der Wahl einer sportlichen Aktivität sollten weder das Pflichtbewusstsein noch der Gedanke der Gesundheitsprävention im Vordergrund stehen: Wählen Sie das, was Ihnen wirklich Spass macht. So besteht am ehesten die Gewähr, dass Sie dranbleiben und regelmässig aktiv sind.

Manchmal wird die Lust auf körperliche Aktivität gebremst, weil man alles andere als rank und schlank ist und im Sportdress ausgesprochen unvorteilhaft aussieht.
Ich meine, dieses Problem sei nicht altersbedingt – es ist international und ganz einfach menschlich. Bedauerlich, dass so viele Leute durchaus wissen, dass sportliche Aktivität für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wichtig wäre. Aber aus Bequemlichkeit oder falscher Scham wartet man so lange, bis etwas Unangenehmes passiert. So lange, bis etwa nach einem Sturz ein Bewegungsprogramm verordnet werden muss. Leider gibt es noch kein Rezept, mit dem bei allen Menschen Motivation in Gang gebracht werden könnte.

Was halten Sie von jenen Senioren oder Seniorinnen, die mit einem Schrittzähler unterwegs sind und nicht ruhen noch rasten, bis sie ihr Tagesprogramm von mindestens 7000 Schritten absolviert haben?
Gehen ist grundsätzlich und ganz allgemein ein empfehlenswertes und ausgezeichnetes Training, sowohl für die Kraft als auch für das Gleichgewicht und die Ausdauer. Überdies wirkt es sich positiv auf die Stimmung aus, vor allem wenn man sich im Freien bewegt. Wer sich täglich ein wie von Ihnen erwähntes Bewegungsziel setzt, wird gewiss von dieser Selbstmotivation einen Nutzen ziehen. Allerdings sollte man sich nicht allein auf die Schrittzahl fixieren.

Weshalb nicht?
Weil es doch sehr darauf ankommt, ob ich 1000 Schritte bergauf, bergab oder auf einer Ebene zurückgelegt habe. Was den Schrittzähler anbelangt: Wenn so etwas Spass macht und vielleicht zu einem freundschaftlichen Wettbewerb führt – warum nicht? Kraft und Flexibilität werden aber auch dann trainiert, wenn ich beispielsweise im Sommer drei Stunden lang im Garten gejätet habe. Wichtig ist in jedem Fall die Regelmässigkeit der körperlichen Aktivität. Also lieber jeden Tag fünfzehn oder dreissig Minuten in Bewegung investieren, als sich am Sonntag zu einem Marsch von fünf Stunden zwingen.

> „Es kommt nicht so sehr darauf an, was Sie unternehmen, sondern dass Sie etwas unternehmen.

Sie kommen mehrfach auf das Prinzip Regelmässigkeit zu sprechen.
Ja, und damit stehe ich nicht allein. Wie viele internationale Fachgruppen sagt auch das Schweizerische Bundesamt für Sport, ein empfehlenswertes Ziel wären 150 Minuten sportliche Betätigung pro Woche und somit eine tägliche Einheit von dreissig Minuten während fünf Wochentagen. Die dreissig Minuten zählen auch dann, wenn die Bewegung nicht durchgehend, also mit Unterbrechung, durchgeführt worden ist. Ob Radfahren oder Wandern: Man sollte sich immer so bewegen, dass man nicht völlig ausser Atem gerät, sondern sich immer noch mit jemandem unterhalten kann. Man sollte immer Vernunft walten lassen: Wer im dritten Stock wohnt und sich in den Kopf gesetzt hat, den Lift links liegen zu lassen, muss nicht gleich alle drei Stockwerke hochrennen. Man kann sich durchaus vornehmen, regelmässig ein Stockwerk zu bewältigen und erst dann in den Lift zu steigen.

> „Gehen ist grundsätzlich und ganz allgemein ein empfehlenswertes und ausgezeichnetes Training, sowohl für die Kraft als auch für das Gleichgewicht und die Ausdauer.

Offenbar bietet der Alltag mehr Trainingsmöglichkeiten als man vermutet?
Ja, warum nicht bei freundlichem Wetter, statt an der Tramhaltestelle zu warten, zu Fuss zur nächsten Haltestelle gehen? Oder eine andere kleine Übung: Falls Sie Rechtshänderin sind, sollten Sie immer mal wieder beim Zähneputzen die linke Hand einsetzen. So trainieren Sie gleichzeitig Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Und wenn Sie standfest sind, versuchen Sie das linkshändige Zähneputzen im Einbeinstand. Oder bleiben Sie beim

Telefonieren nicht sitzen, sondern gehen Sie auf und ab. Tatsächlich muss man die sich bietenden Möglichkeiten nur wahrnehmen und sie regelmässig nutzen. Was ich ebenfalls immer wieder betone: Man soll die Aktivität wählen, die zum persönlichen Lebensstil und zur eigenen Wesensart passt. Ebenfalls wichtig ist die individuelle Zielsetzung, bei der ich kläre, wozu ich in der Lage sein will.

Kommen als günstige Bewegungsarten etwa auch das Tanzen, Yoga oder Qigong infrage?
Selbstverständlich sind auch Bewegungsarten empfehlenswert, die mit Rhythmik zu tun haben. Zahlreiche Studien belegen, wie sich die verschiedenen körperlichen Aktivitäten mehrfach positiv auf das Gesamtbefinden auswirken. Leitplanken und Anregungen sind wichtig und richtig – im Einzelfall jedoch stellen sich immer Fragen wie «Was sind meine Verpflichtungen und wie gestaltet sich mein Tagesablauf? Wie lauten meine Zielsetzungen und wie kann ich ein Trainingsprogramm gestalten? Was passt zu mir und meinen Bedürfnissen?» Eine ehrliche Selbstbefragung entscheidet, ob man mit Freude und regelmässig trainiert – sei man nun neunzehn oder neunzig Jahre alt. ■

Mentale **Gesundheit** im **Alter**

Dem Thema Fitness im Alter wird viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dass die mentale Gesundheit am Gesamtbefinden einen wesentlichen Anteil hat, weiss die Fachärztin Dr. med. Sarah Trost.

Meta Zweifel

Frau Dr. Trost, viele ältere Menschen befürchten schon dann das schleichende Nahen einer Demenzerkrankung, wenn ihnen ein Name oder ein Begriff nicht sogleich präsent ist. Wie sollen sie mit diesem unterschwelligen Angstgefühl umgehen?

*Dr. med. Sarah Trost**: Es ist ganz normal, dass einem ab und zu ein Name entfällt. Vielleicht ist man müde, hat schlecht geschlafen oder steht unter Stress: Auf jeden Fall besteht kein Grund zur Panik. Eine Defizitentwicklung kann sich dann abzeichnen, wenn die Gedächtnisleistung stark nachlässt: Termine werden oft vergessen, man weiss nicht mehr, wo man die Hausschlüssel abgelegt hat oder wenn es öfter vorkommt, dass man die Herdplatte auszuschalten vergisst oder im Supermarkt plötzlich den Ausgang nicht mehr findet.

* **Dr. med. Sarah Trost** ist leitende Ärztin in der Alterspsychiatrie der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel.

> Depressive Verstimmungen treten in den unterschiedlichen Lebensaltern gleichermassen auf.

Werden mehrfach derartige Störungen festgestellt, sollte man nicht in Angst verharren, sondern sich in einer Memory-Klinik oder einer Gedächtnissprechstunde testen und beraten lassen.

Das Testergebnis kann je nachdem Entlastung bringen?

Oft ist es so, dass Menschen, die sich besonders sensibel beobachten, dank eines Tests feststellen, dass es sich in ihrem Fall um gar kein relevantes Defizit handelt oder andere Faktoren eine Rolle spielen. Manche Menschen erleiden auch subjektive kognitive Mankos: Sie selbst empfinden ein Defizit, das jedoch im Vergleich mit der Leistungsfähigkeit im altersgemässen Durchschnitt nicht auffällig ist. Dieses gilt es richtig einzuordnen. Sinnvoll ist in jedem Fall, eine fachliche Einschätzung und Empfehlung einzuholen, die Beschwerden richtig zu deuten vermag.

Treten depressive Verstimmungen besonders häufig im höheren Lebensalter auf?

Nein, depressive Verstimmungen treten in den unterschiedlichen Lebensaltern gleichermassen auf. Einige Untersuchungen zeigen, dass ältere Menschen sogar etwas weniger häufig betroffen sind als jüngere. Ich denke allerdings, dass sich eine Depression zuweilen hinter einer anderen Erkrankung verstecken kann – insbesondere bei älteren Menschen, die in ihrem bisherigen Leben keine depressiven Erkrankungen gekannt haben.

> Selbst neue Verknüpfungen von Nervenzellen sind im Alter noch möglich.

Für die körperliche Gesundheit im Alter sind in grosser Zahl Präventivprogramme im Angebot. Ist der Eindruck richtig, dass der mentalen Fitness weit weniger Beachtung geschenkt wird?

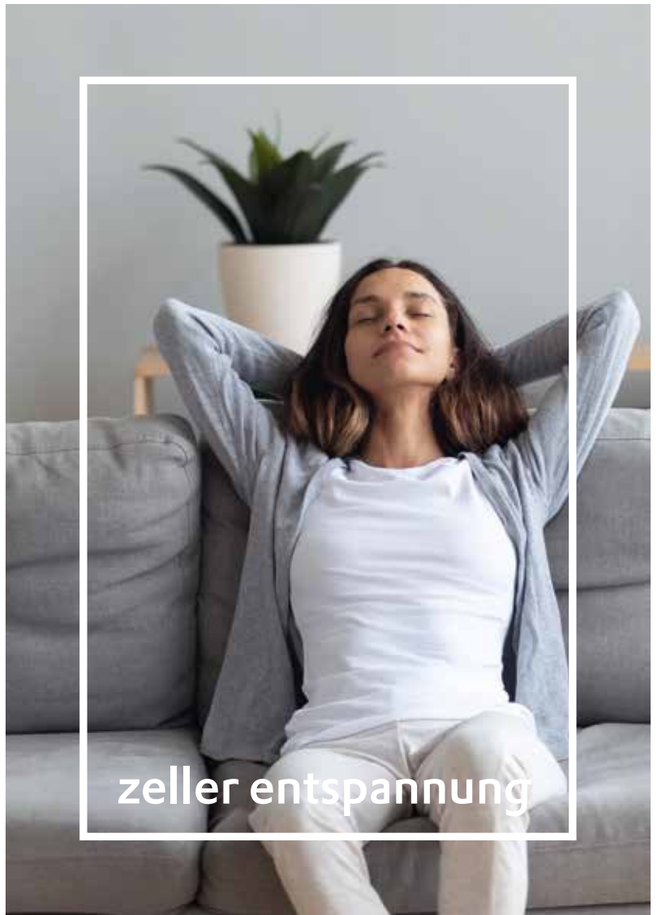
Ich würde die beiden Bereiche gar nicht so strikt trennen. Bekannt ist, dass der Geist vielseitig stimuliert werden möchte und unterschiedliche Anregungen braucht. Ist man beispielsweise mit einer Wandergruppe unterwegs, wird man sowohl durch die körperliche Bewegung als auch vom Austausch mit anderen Wanderteilnehmern und überdies von Begegnungen mit der Natur angeregt. Geht es um das spezifische Training der Gehirntätigkeit, sind Kreuzworträtsel und ähnliche geistige Herausforderungen empfehlenswert. Ein besonders wichtiger Aspekt im Bereich der Prävention ist jedoch die Teilhabe am sozialen Leben. Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben, Gespräche führen, Interessen und Hobbys pflegen: All das wirkt dem Abbau der geistigen Fähigkeiten entgegen.

Was halten Sie von der landläufigen Meinung, dass unangenehme Charaktereigenschaften wie etwa Rechthaberei im Alter nicht selten verstärkt auftreten?

Dazu sind mir keine wissenschaftlichen Untersuchungen oder Belege bekannt. Die Entwicklung des Charakters im Alter verläuft sehr individuell, eine pauschale Beurteilung ist sicher nicht richtig. Denkbar ist allenfalls, dass manchmal Menschen unangenehme Persönlichkeitsmerkmale an den Tag legen, wenn die Notwendigkeit der Anpassung an ein soziales oder berufliches Umfeld wegfällt. Aber auch dies lässt sich nicht generalisieren.

Stress und gesundheitsschädliche Stressfolgen werden meist mit besonders herausfordernden Lebensphasen in Verbindung gebracht. Welche Stressfaktoren treten im Alter auf?

Im Alter verschiebt sich das Themenumfeld, der berufliche Rahmen steht beispielsweise nicht mehr im Vordergrund. Belastende Lebensereignisse spielen eine grosse Rolle. Der Verlust des Lebenspartners ist gewiss einer der grössten Stressfaktoren, ebenso können andere Trennungssituationen oder Veränderungen des Lebensumfeldes – etwa ein Wohnungswechsel oder der Umzug in ein Pflegeheim – in eine Stresssituation führen. Belastend sind überdies Konfliktsituationen mit engen Bezugspersonen wie den Kindern, mit Enkeln oder nahen Bekannten. Auch Krankheiten oder der Verlust von Kompetenzen



Gelassen durch unruhige Zeiten.

zeller entspannung – zur Anwendung bei Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL.
AB 6 JAHREN.
GUT VERTRÄGLICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

zeller

0321/1635

sind oft eine schwere Last. Ich erinnere mich an einen Patienten, der ein sehr aktiver Radsportfahrer gewesen war und dem in unserem Spital ein Unterschenkel amputiert werden musste. Verständlicherweise wurde dieser Mann von einer tiefen Lebenskrise erfasst. Nach einer gewissen Zeit gelang es ihm, seine Ressourcen aufzurufen und neue, angepasste Ziele zu formulieren. Und so schaffte er es, sich als Fussgänger bewegen zu können.

Ist es möglich, auch im Alter noch Ressourcen aufzubauen und geistig-seelische Widerstandskraft zu entwickeln?
Das ist schwierig, aber nicht unmöglich. Wichtig scheint mir zu sein, dass man die Erwartungen, die man mit einer bestimmten Lebenssituation verbindet, den vorgegebenen Möglichkeiten anpasst: Wenn man Ziele nicht zu hoch setzt und sich nicht selbst überschätzt, kommt man am ehesten zu einem zufriedenstellenden Ergebnis. «Was kann ich, was ist in meinem näheren Radius möglich?», solche Fragen sind zielführend.

Dann könnte vielleicht ein altes System nützlich sein: Man erstellt eine Liste mit zwei Spalten und schreibt in der einen Spalte alle positiven Möglichkeiten und Fähigkeiten und in der andern die Negativpunkte auf.
Lassen Sie doch die Minusseite weg, gucken Sie vorrangig auf die Liste, in der festgehalten worden ist, was Sie haben und was Sie können! Wer sich konsequent an dieser Positivspalte orientiert, hat den Schlüssel zum Erfolg schon in der Hand. Selbstverständlich ist es im Alter wichtig, dass man lernt, sich von bestimmten Dingen oder Lebensumständen zu verabschiede. Geht es jedoch darum, sich zu entwickeln und weiterzukommen, ist der Blick auf die Plusseite die einzig richtige Orientierung.

Sie erwähnen die Fähigkeit, sich von Dingen oder einer vertrauten Umgebung zu verabschieden. Muss man mit zunehmendem Alter lernen, «abschiedlich» zu leben, wie die Psychotherapeutin Verena Kast einmal gesagt hat?
Ein höheres Lebensalter hat den Vorteil, dass man viel Lebenserfahrung und Lebensweisheit mitbringt. Schon mehrmals hat man in Krisen einen Ausweg gefunden. Man hat ein bestimmtes Strategiewissen erworben und kann mit Verlusten oftmals besser umgehen als jüngere Menschen. Ereignisse werden im Zusammenhang mit der gesamten Lebensspanne gesehen und entsprechend gewertet. All dies hilft mit, auch Dinge loszulassen, die man wertgeschätzt hat. Zu einer sinnvollen Strategie gehört unter anderem, dass man mit kleinen Schritten beginnt und sich umschaut, welche Hilfsangebote oder Aktivitäten im nahen Umfeld zu finden sind. Aktivität und Training unterstützen die neuronale Plastizität auch im Gehirn des alten Menschen. Selbst neue Verknüpfungen von Nervenzellen sind im Alter noch möglich. ■

Woher kommen die **Symptome** einer **Blasenentzündung?**

Eine Blasenentzündung schmerzt nicht nur, in einigen Fällen kann auch Blut im Urin auftreten. Beide Beschwerden sind Folgen der körpereigenen Abwehrreaktion, die eigentlich nur eines will: So schnell wie möglich wieder gesund sein.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Eine Blasenentzündung wird in den meisten Fällen von Bakterien ausgelöst, welche sich an der Blasenschleimhaut festsetzen. Dagegen wehrt sich der Körper vehement: Das Gewebe wird stärker durchblutet, die Gefässe weiten sich, werden durchlässiger und die Schleimhaut schwillt an. So erreichen Leukozyten, auch Immunzellen oder weisse Blutkörperchen genannt, rasch den Ort des Geschehens und beginnen mit der Vernichtung der Eindringlinge. Eine solche Entzündungsreaktion strapaziert die Schleimhaut, wobei sie brüchig und rissig werden kann. Dabei können kleine Mengen an Blut in die Harnwege passieren und im Urin als sogenannte Hämaturie (Harnblutung) festgestellt werden.
Eine weitere Abwehrreaktion des Körpers ist eine vermehrte Harnproduktion, um die krank machenden Bakterien auszuspülen – was dazu führt, dass man bei einer Blasenentzündung häufig zur Toilette gehen muss. Leider verkrampfen sich die Blase und die Harnröhre durch die Entzündung dabei so, dass das Wasserlassen deutlich erschwert wird und zu Schmerzen im Unterbauch führen kann. Trotz dieser unangenehmen Beschwerden ist es jetzt aber wichtig, die Blase regelmässig und vollständig zu leeren: Denn in sogenanntem Restharn vermehren sich unliebsame Keime besonders gerne. ■

Was der **Urin** verrät

Unsere Nieren filtern tagtäglich an die 1500 Liter Blut! Vieles, was wir nicht mehr brauchen, sammelt sich dabei im Harn, den wir beim Wasserlösen unbekümmert in die Toilette spülen. Kaum jemand denkt in diesem Moment an die Gesundheitsinformationen, die darin zu finden wären.

Irene Strauss, Apothekerin

Sie haben sicher schon bemerkt, dass Ihr Urin sich zeitweise in Geruch und Farbe ändert. Haben Sie sich aber auch schon einmal überlegt, dass gleichsam die chemische Zusammensetzung des Harns variiert? Zu 95 Prozent bestehen die zwei Liter, die wir pro Tag über unseren Harntrakt ausscheiden, aus Wasser. Den Rest bilden Elektrolyte wie Kalium-, Natrium- oder Chloridionen und gelöste Abfallprodukte wie Harnstoff und Harnsäure. Doch was kann sonst noch alles in unserem Harn enthalten sein und vor allem worüber geben diese Stoffe Auskunft?

Nierenfunktion

Es scheint einleuchtend: Wenn die Nieren nicht mehr vollständig ihre Funktion erfüllen, macht sich das auch im Urin bemerkbar. Ist die Entgiftungs- und Filterleistung verringert (im Fachjargon spricht man von erniedrigter renaler Clearance), werden Substanzen in veränderten Konzentrationen in den Harn abgegeben. In diesem Zusammenhang spielt das sogenannte Kreatinin eine grosse Rolle. Werden ungewohnte Spiegel nachgewiesen, könnte dies ein Hinweis auf eine Nierenschwäche sein. Zu beachten ist allerdings, dass eine hohe Proteinzufuhr, ein Abbau von Muskelmasse oder ein unausgeglichener Wasserhaushalt den Kreatiningehalt im Urin

> Vor allem zum Nachweis einer Blasenentzündung leistet eine Harnprobe ausgesprochen gute Dienste.

verfälschen können, weshalb hier immer eine fachmännische Begutachtung und eine zusätzliche Untersuchung der Blutwerte vonnöten ist.

Lebererkrankungen

Wenn die Leber nicht ausreichend arbeitet, kann dies die Zusammensetzung des Harns ebenfalls verändern, weil ein Übermass an nicht verstoffwechselten Substanzen oft über die Nieren ausgeleitet wird. Ein Beispiel ist dahingehend das sogenannte Bilirubin. Es handelt sich dabei um das Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffs, also des Hämoglobins. Bilirubin ist grundsätzlich fixer Bestandteil in unserem Urin und ist auch für dessen gelbe Farbe mitverantwortlich; übersteigt die Konzentration im Harn aber eine bestimmte Schwelle, kann dies auf eine Funktionsstörung der Leber hindeuten, die über weitere Untersuchungen überprüft werden soll.

Blasenentzündung

Vor allem zum Nachweis einer Blasenentzündung leistet eine Harnprobe ausgesprochen gute Dienste. Es gibt gleich mehrere Parameter, die auf eine Entzündung im Harntrakt hinweisen. Ein Leitsymptom für das Vorliegen einer bakteriellen Besiedelung des Harntrakts ist beispielsweise eine erhöhte Anzahl an weissen Blutkörperchen (Leukozyten). Diese werden vom Körper vermehrt dann gebildet, wenn entzündliche Prozesse vorliegen, also auch dann, wenn Bakterien im Harntrakt anzufinden sind. Auch Blut im Urin lässt auf einen Harnwegsinfekt schliessen, da durch die Entzündung die Schleimhäute gereizt werden und kleine Blutgefässe kaputtgehen. Der wichtigste Marker ist aber Nitrit. Dieses wird nämlich von jenen Escherichia-coli-Bakterien gebildet, die zu 85 Prozent eine Blasenentzündung auslösen. Ist also reichlich Nitrit im Harn zu finden, weiss man, dass dies mit hoher Wahrscheinlichkeit von den unerwünschten Keimen kommt.

Erhöhter Blutzucker

Die einzig verlässliche Methode, seinen Zuckerspiegel mit quantitativ vergleichbaren Werten zu kontrollieren, ist bekanntlich die Überprüfung des Glucosegehalts im Blut. Generell sollte unser Nüchternblutzucker 7 mmol pro Liter nicht übersteigen. Das entspricht etwa einem Drittel Teelöffel reinem Traubenzucker pro Liter Blut. Wussten Sie aber, dass man früher zu Diagnosezwecken den Harn gekostet hat? Schmeckte er süss, deutete dies auf ein Zuviel an Zucker hin. Nicht umsonst wurde die Zuckerkrankheit als «Diabetes mellitus» bezeichnet, was nichts anderes als «honigsüsser Durchfluss» bedeutet. Heute kann man zum Glück mittels Messstreifen, die man in den Urin hält, auf die unappetitliche Verkostung verzichten: Der Fortschritt lebe hoch!

> Eine Harnprobe kann auch ein zumeist mehr als erfreuliches Testergebnis liefern: eine Schwangerschaft.

Schwangerschaft

Eine Harnprobe kann auch ein zumeist mehr als erfreuliches Testergebnis liefern. Dann nämlich, wenn es darum geht, eine Schwangerschaft festzustellen. Hinweis darauf liefert das Hormon hCG (humanes Choriongonadotropin). Dieses wird zunächst von der befruchteten Eizelle und später von der Plazenta gebildet. Bereits etwa sechs bis acht Tage vor dem Ausbleiben der Periode sind winzige Mengen hCG im Blut und im Urin der Mutter vorhanden. In den folgenden ersten Schwangerschaftswochen steigt der Spiegel zuverlässig an und kann einfach zu Hause mittels Harnteststreifen nachgewiesen werden.

Fruchtbarkeit

Zwei weitere Hormone im Urin können vor allem dann von grösster Relevanz sein, wenn man schwanger werden möchte. Es handelt sich dabei um das luteinisierenden Hormon (LH) und das Östrogen. Wenn auch nicht ganz synchron, so zeigen beide in den fruchtbaren Tagen erhöhte Urinkonzentrationen. In dieser Zeit stehen die Chancen gut, schwanger zu werden. Mittels eigens dafür konzipierten Ovulationstests lässt sich die günstige Zeitspanne also gut eingrenzen und der Harn rückt auch hier einmal mehr ins diagnostische Rampenlicht. ■

TENA®

NEU

Mehr Diskretion bei gleicher Sicherheit.

Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie!

Die neuen **TENA Lady Discreet Extra** und **Extra Plus** sind jetzt vorne und hinten dünner und bieten **noch mehr Komfort und Diskretion bei gleicher Sicherheit***. Dafür sorgt die einzigartige instaDRY™ Zone, die Flüssigkeiten schnell aufnimmt und einschliesst.

Jetzt testen: Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie oder bei der **TENA Hotline 08 40 - 22 02 22**

0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich

* Im Vergleich zur bisherigen TENA Lady Extra und Extra Plus.

TENA, eine Marke von Essity

www.tena.ch

Wenn **Sport** zu **Verletzungen** führt

Krämpfe, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen … Sportverletzungen sind das Schreckgespenst aller Sportler, ob im Amateur- oder im Leistungsbereich. Und das nicht von ungefähr: Jedes Jahr kommt es zu rund 400 000 Sportunfällen.

Dr. Sophie Membrez-Turpin, Apothekerin

Kein Sportler ist gegen Verletzungen gefeit, aber einige Sportarten sind risikoreicher als andere: Beim Fussball, Skifahren, Fahrradfahren und auf Bergwanderungen kommt es zu den meisten Verletzungen. Die Gelenke in Knie, Knöchel und Handgelenk werden besonders beansprucht und sind daher mit 54 Prozent auch am häufigsten betroffen.

Was steckt dahinter?

Die Ursachen können unterschiedlich sein: fehlendes Aufwärmen, übermässiges Training, unangemessene Ausrüstung oder falsche Technik. Einige Läsionen sind auch auf ein körperliches Merkmal zurückzuführen (Plattfüsse, O-Beine, schiefe Wirbelsäule oder schiefes Becken), das dann andere Teile des Körpers kompensieren müssen.

Verletzungen durch Übertraining

Im Sport unterscheidet man zwischen akuten Verletzungen und Überlastungsschäden. Letztere werden durch die anhaltende Wiederholung einer Bewegung ausgelöst, die eine Ermüdung der beanspruchten Muskeln oder Sehnen zur Folge hat. Beide Arten von Verletzungen können chronisch werden, wenn sie nicht richtig behandelt werden. Verletzungen aufgrund einer Überbeanspruchung gehen auf mikroskopisch kleine Läsionen zurück, die den betroffenen Körperteilen oft wiederholt zugefügt werden.

> „Im Sport unterscheidet man zwischen akuten Verletzungen und Überlastungsschäden.

Unabhängig von der Sportart ist es wichtig, nicht an der Qualität der verwendeten Ausrüstung zu sparen. Laufschuhe mit schlechter Dämpfung zum Beispiel können Stösse auf den Körper übertragen und so auf lange Sicht das Auftreten von Abnützungen fördern.

Behandlung

Welche Massnahmen zu treffen sind, kommt ganz auf die Verletzung an. Direkt nach dem Unfall gilt folgende Regel: Eis, Kompression, Hochlegen und Ruhigstellen. Danach kann es je nach Schwere der Verletzung sinnvoll sein, einen Arzt zu konsultieren, damit er eine Diagnose stellt. Bei leichten Beschwerden kann eigenständig behandelt werden (siehe Box Seite 24).

Am besten ist es aber, Verletzungen von vornherein zu verhindern. Dazu sollte man Überanstrengung vermeiden. Bei Übertraining (Ermüdung, zu häufiges Trainieren) riskiert man nämlich schneller eine Verletzung. Auch eine gute körperliche Vorbereitung ist wichtig. Dazu zählen z. B. regelmässige und gut strukturierte Trainingseinheiten. Nicht vergessen darf man zudem, dass auch die Erholung zur Verletzungsprävention gehört. ■

Hilfe aus der Apotheke bei Sportverletzungen

- Schmerz- und/oder entzündungshemmende Tabletten (bei Bedarf)
- Pflaster oder Salben mit pflanzlichen oder chemischen Inhaltsstoffen, um Schmerzen und Verletzungen je nach Intensität zu lindern
- Homöopathische Mittel gegen Prellungen und Verstauchungen (z. B. Arnica)
- Magnesium zur Verhinderung von Krämpfen
- Kältekompressen
- Stützbandagen

Tipps zur Vermeidung von Verletzungen

- Passen Sie Art und **Intensität des Sports** an Ihr Alter, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Ausdauer an.
- **Wärmen Sie sich** vor jeder Trainingseinheit zehn bis zwanzig Minuten lang **auf,** um Muskeln und Gelenke vorzubereiten.
- Gewöhnen Sie Ihren Körper durch **regelmässiges, diszipliniertes Training** allmählich an die Anstrengung.
- Besorgen Sie sich die **richtige Ausrüstung** (z. B. geeignete Schuhe, Fahrradhelm).
- Wechseln Sie zwischen verschiedenen Arten von Übungen, indem Sie **abwechselnd Muskel- und Herz-Kreislauf-Training** durchführen.
- Nehmen Sie sich nach dem Training fünf bis zehn Minuten **Zeit zum Entspannen** oder Dehnen.
- **Achten Sie auf Ihre Grenzen:** Trainieren Sie regelmässig, aber ohne sich zu übernehmen.
- Befragen Sie bei **Übergewicht, Krankheit, Schmerzen** oder **Verletzungen** einen **Arzt.**
- Um Muskelkater zu vermeiden, **trinken Sie viel Wasser** und dosieren Sie vor allem die Anstrengung.
- **Dehnen** Sie bei Muskelkrämpfen den betroffenen Muskel gründlich, um ihn zu entlasten und erneute Krämpfe zu vermeiden.

Medizin für Kinder

HOI DU, MEIN NAME IST RUEDI RÜEBLI

Als **Karotte** bin ich manchmal traurig, weil Kinder mich oft gar nicht gerne essen. Viel lieber würden sie den ganzen Tag nur Schokolade oder Knabberzeug vernaschen. Fragst womöglich auch du dich, was daran so falsch sein soll?

Ich bin mir sicher, dass deine Eltern und Grosseltern konsequent darauf beharren, dass du regelmässig Obst und Gemüse verspeist. Doch egal wie bunt und knackig wir auch sind, oft wird nur gelangweilt auf uns herumgestochert und im schlimmsten Fall landen wir sogar im Müll. Zugegeben, wir schmecken weder so süss wie ein Schoggistängeli noch sind wir so würzig wie Paprikachips. Dafür haben wir versteckte Superkräfte. Möchtest du wissen, welche das sind?

RUEDI RÜEBLI

- Ich bin als Karotte ein besonders **gesundes Gemüse.**
- Ich liefere dir ganz **viele Vitamine,** also Stoffe, die du brauchst, um fit zu sein.
- Ich bin reich an Mineralstoffen wie **Kalzium, Magnesium Eisen** und **Zink.** Das sind Substanzen, die dein Körper benötigt, um einwandfrei zu funktionieren.
- Es macht Sinn, wenn du von mir und meinen Obst- und Gemüsekollegen etwa **fünf Portionen am Tag** isst, wobei eine Portion etwa so gross wie deine Handfläche sein sollte.

DAS MAG ICH GAR NICHT GERN!

- Wenn ich auf schlechtem, nährstoffarmem Boden wachsen muss.
- Wenn ich mit chemischen Mitteln besprüht werde, die ungesund für Insekten, aber auch für euch Menschen sind.
- Wenn rund um mich die Umwelt verpestet ist.
- Wenn ich nach der Ernte ewig im Verkaufsregal liegen muss.
- Wenn ich lange und heiss gekocht werde.

In all diesen Fällen gehen nämlich viele meiner Superkräfte verloren

Superkraft 1: Vitamine

Wusstest du, dass dein Körper unbedingt Vitamine braucht, um optimal funktionieren zu können, er sie aber selbst nicht herstellen kann? Du musst also möglichst viele Nahrungsmittel zu dir nehmen, die reich an diesen Vitalstoffen sind. Obst- und Gemüsepflanzen sind zum Glück ausgezeichnete Vitaminproduzenten. Als Karotte bin ich beispielsweise Profi, wenn es darum geht, Carotinoide, also Vorstufen von Vitamin A, herzustellen. Das brauchst du unter anderem, um gut sehen zu können. Doch auch andere Vitamine sind für dich unentbehrlich. Sie verhelfen dir zum Beispiel zu starken Knochen, vollem Haar und schöner Haut, sie fördern deine Konzentration und stärken deine Immunabwehr.

Superkraft 2: Mineralstoffe

Neben Vitaminen brauchst du auch Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium, um dich stark und fit zu fühlen. Auch hier sind Obst und Gemüse gute Lieferanten. Walnüsse, Mandeln und Reis können dich zum Beispiel gut mit Magnesium versorgen, damit du energiegeladen bist, starke Nerven hast und deine Muskeln locker bleiben. Grünkohl, Fenchel und Brokkoli zählen neben Milchprodukten zu guten Kalziumquellen. Du brauchst diesen Mineralstoff unter anderem für stabile Zähne und Knochen, die bei dir als Kind noch am Wachsen sind.

Superkraft 3: Spurenelemente

Während sich im Körper eines gesunden Erwachsenen mehr als ein Kilogramm Kalzium befindet, gibt es durchaus Substanzen, die in weit geringeren Mengen für euch Menschen nützlich sind. Sie werden als Spurenelemente bezeichnet. Eisen ist hier ein gutes Beispiel, weil davon nicht einmal ein Teelöffel in eurem Körper zu finden ist. Kinder in der Wachstumsphase sind besonders auf dieses Spurenelement angewiesen, damit sie sich nicht ständig müde fühlen. Auch schlechtes Konzentrieren, Kopfschmerzen und Nervosität könnten an einem Eisenmangel liegen. Es ist deshalb von Vorteil, wenn du regelmässig eisenreiche Fleischprodukte, Linsen oder Haferflocken isst.

Zum Abschluss

Was ich dir unbedingt auch noch sagen möchte: Es ist wirklich ratsam, möglichst oft Früchte und Gemüse zu essen. Nicht nur, dass wir dich stark und satt machen, wir halten dich auch schlank und fit. Ganz anders ist dies z. B. mit Süssigkeiten, Snacks oder stark gezuckerten Getränken. Würdest du nämlich dauerhaft zu viel von diesen ungesunden Nahrungsmitteln in dich hineinstopfen, hättest du bald ganz viele Fettpölsterchen, Superkräfte aber sicher nicht!

Mäh ist das neue Muuh.

Die neue mähtastische Ziegenmilch

Die Babynahrung von Bimbosan auf Basis von **Ziegenmilch** ist wie gemacht für Babys mit einer sensiblen Verdauung. Erfahren Sie weshalb, unter bimbosan.ch

Natürlich wachsen

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

Kreativ dem **Druck** entrinnen

Schulkinder und Heranwachsende haben es gerade heute, in der Zeit von Covid-19, nicht leicht, sich zu behaupten. Die Anforderungen wachsen, doch die emotionale Entlastung lässt auf sich warten. Was hilft?

Tanja Bärtschiger, Pharma-Assistentin und Hypnosetherapeutin

Covid-19 ist nach wie vor omnipräsent und am liebsten würde man das Thema einfach vergessen. Doch wir kommen nicht darum herum, uns mit diesen Einschränkungen zu befassen, insbesondere als Eltern, deren Kinder zusätzlich zum gewöhnlichen Schulstress noch die Schwierigkeit zu meistern haben, dass sie sich zum Ausgleich nicht einfach unbeschwert mit Freunden treffen dürfen. Dabei ist erwiesen, dass neben frischer Luft und Sport auch die Beziehungspflege, welche die Basis jeder späteren Teamfähigkeit darstellt, den Stresspegel massgeblich positiv beeinflusst. Wie können wir also unsere Kinder unterstützen, damit sie trotz aller Einschränkungen psychisch gesund bleiben?

Nervennahrung

Ausgewogene und vollwertige Ernährung ist wohl die beste Basis, um sich gegen körperliche und emotionale Herausforderungen zu wappnen. Heranwachsende haben grundsätzlich einen erhöhten Bedarf an Magnesium, dem «Nervenmineral» schlechthin. Ein allfälliger Mangel kann sich beispielsweise in Müdigkeit, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Wadenkrämpfen und Kopfschmerzen äussern. Ist Ihre Tochter oder Ihr Sohn hingegen genügend mit diesem wichtigen Mineral versorgt, wirkt es beruhigend und verbessert die Informationsübertragung im Gehirn. Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine sind in Sachen Hirngesundheit gerne mit von der Partie: Sie werden für die Hormonbildung ebenso gebraucht wie für den Stoffwechsel und insgesamt die gesunde Funktion der Nerven. Vitamin B12 und Eisen sind enge Verbündete und an unzähligen Prozessen im Körper beteiligt, weshalb man die ausreichende Versorgung mit den beiden stets im Blick behalten sollte. Zu wenig Eisen führt zu Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Blutarmut und Erschöpfung bis hin zu Depressionen. Gerade bei Mädchen im Teenie-Alter (Menstruation) ist die Gefahr einer Blutarmut besonders gross und jährliche Ferritin-Tests beim Arzt deshalb ratsam.

> „Gemeinsames spielerisches und kreatives Gedächtnistraining hilft der Motivation auf die Sprünge, wenn das Kind gerade einen Durchhänger hat.

Für Spass sorgen

Bewegung bringt Abwechslung in den Alltag, Sauerstoff ins Blut und ins Gehirn: Planen Sie öfter einmal einen Familien-Waldspaziergang, vielleicht sogar mit Picknick, in die tägliche Routine mit ein, damit Ihr Kind den Kopf lüften und auf andere Gedanken kommen kann. Natürlich darf es auch eine Fahrradtour, klettern oder baden im See sein – je abwechslungsreicher desto besser für Seele und Gemüt. Die wärmer werdende Sonne füllt nun allmählich die körpereigenen Vitamin-D-Speicher wieder auf, was nicht nur Kinder fröhlicher und gelassener werden lässt. Auf einem gemächlichen Ausflug sind Entspannungsübungen mit den Kindern eine schöne und hilfreiche Idee, um die innere Mitte zu pflegen.

Outdoor-Entspannungsübung für die ganze Familie

1. Sich an einem ungestörten Ort auf den Waldboden setzen und die Augen schliessen.
2. Sich einige Atemzüge lang nur auf den Atem konzentrieren.
3. Ganz bewusst den tragenden Boden unter sich spüren.
4. Sich vorstellen, wie man sich mit dem Boden verbindet und wie die Kraft der Erde durch diese Verbindung in einen einströmt.
5. Kraft tanken und die Natur spüren.
6. Wenn man genug hat, die Übung mit ein paar bewussten Atemzügen wieder beenden.

Konzentration fördern

Viele Jugendliche leiden aufgrund von Überlastung oder Überforderung an mehr oder weniger starken Konzentrationsstörungen, die wiederum zu Stress und Versagensängsten führen können – oftmals in Begleitung von körperlichen Symptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen sowie Appetitstörungen. Neben den gängigen Empfehlungen wie Stressreduktion, Ausgleichssport, ausgewogene Ernährung, viel Flüssigkeit und regelmässigen Erholungszeiten helfen Glutamin oder die L-Glutaminsäure, das Kurz- und Langzeitgedächtnis zu stärken, den Körper mit mehr Energie zu versorgen und sich so nach Anstrengungen schneller zu erholen. Gleichzeitig wird die Ausdauer (körperlich wie geistig) gefördert, was einen unmittelbaren Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit hat, die nur mit genügend Energie über längere Zeit aufrechterhalten werden kann. Glutaminsäure-Präparate sollte man idealerweise über einen Zeitraum von mindestens mehreren Wochen einnehmen, damit sich die Wirkung optimal entfalten kann. **Unser Gedächtnistipp:** Gemeinsames spielerisches und kreatives Gedächtnistraining hilft der Motivation auf die Sprünge, wenn Ihr Kind gerade einen Durchhänger hat.

Der Prüfungsangst die Stirn bieten

Ängste sind vermutlich die grösste Stressquelle überhaupt: Haben wir Angst, schüttet der Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus, was bewirkt, dass zwar alle Energiereserven mobilisiert werden, man jedoch nicht mehr klar denken kann. Anhaltender Stress beeinträchtigt langfristig die Gedächtnisleistung, weshalb es umso wichtiger ist, mit täglichen Entspannungseinheiten der Entstehung von Stress bei Kindern vorzubeugen und den Körper unmittelbar nach anstrengenden Situationen mit Bewegung dabei zu unterstützen, die Stresshormone wieder abzubauen. Gegen Prüfungsangst und Lampenfieber nützt die Bach®-Blüten Rescue®-Mischung oder das homöopathische Mittel *Gelsemium sempervirens* in C30. Eine Empfehlung: drei Globuli am Abend vor der Prüfung sowie nochmals eine Gabe unmittelbar davor.

Auf das Bauchhirn hören

Es mag vielleicht seltsam klingen – und doch ist es eine Tatsache: Die Darmgesundheit hat einen erheblichen Einfluss auf die psychische Stabilität und Belastbarkeit. Ängste und Depressionen haben indessen nicht selten einen gemeinsamen Nenner in einer unausgewogenen Darmflora. Wieso also nicht einmal neue Wege in Betracht ziehen und gleich mehrgleisig fahren? Der Vitalpilz «Hericium» ist bekannt dafür, dass er bei längerfristiger Einnahme nicht nur die Stressresistenz erhöhen, sondern zudem die Magen- und Darmschleimhäute aufbauen und so zugleich das Immunsystem stärken kann. Womit wir wieder bei Corona angelangt wären: Ist der Darm gesund, die Psyche ausgeglichen und das Immunsystem intakt, sind wir auf Stress genauso gut vorbereitet wie auf Viren, was hinsichtlich des Krankheitsgeschehens durchaus seine Vorteile haben kann. ■

Dessert

Schokoladenfondue

400 g dunkle Schokolade (Kakaogehalt 75 %) in 300 ml Schlagsahne schmelzen und verschiedenes Obst der Saison in Bioqualität eintauchen (Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Äpfel oder Birnen …).

Rezeptideen
für einen Antioxidantien-Boost

Smoothie

Zwei Esslöffel Heidelbeeren, 150 g Erdbeeren und 250 ml frisch gepressten Orangensaft mit einem in kleine Stücke geschnittenen Apfel mixen.

Cocktail

Den Saft aus zwei Karotten und einer Zitrone pressen. Kurkuma und geriebenen frischen Ingwer zugeben.

Suppe

3 grüne Paprikaschoten
2 Zucchini
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Ein paar Koriander blätter
1 Esslöffel Currypulver
1 Packung Sojacreme

Knoblauchzehe und Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. In Würfel geschnittene Paprikaschoten und Zucchini und etwas Salz hinzugeben, anbraten und anschliessend mit Wasser bedecken. Wenn das Gemüse weichgekocht ist, dieses zu einer Suppe pürieren. Den Koriander, die Sojacreme, das Currypulver und etwas Pfeffer hinzufügen.

Antioxidantien – zwischen Mythos und Realität

Antioxidantien liegen voll im Trend, um gesund und leistungsstark zu bleiben. Es gibt unzählige Artikel, Bücher oder Blogbeiträge zu diesem Thema, nicht zuletzt, um dem Alterungsprozess ein Schnippchen zu schlagen.

Dr. Sophie Membrez-Turpin, Apothekerin

Alkohol, Nikotin, UV-Strahlung, Entzündungen, stark fett- oder zuckerhaltige Ernährungsweise, Medikamente, Umweltverschmutzung oder intensive Ausübung von Sport führt zu sogenanntem oxidativem Stress in unserem Körper. Dabei werden schädliche freie Radikale frei. Diese rufen in unserem Körper den Abbau bestimmter Bestandteile des Organismus wie Muskeln, Arterien, Weichteilen oder sogar Neuronen (Nervenzellen) hervor. Erreichen sie den Zellkern, können sie den genetischen Code verändern und zur Umwandlung dieser Zellen in Krebszellen führen.

Oxidativer Stress kann jedoch abgesehen von Krebs noch weitere Erkrankungen hervorrufen, darunter Störungen des Herz-Kreislauf-Systems, chronische Krankheiten wie Diabetes oder auch neurologische Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson) sowie Arthritis oder Allergien. Wie gut, dass es Antioxidantien gibt!

Die Schutzwirkung der Antioxidantien

Laufen die Prozesse im Organismus ordnungsgemäss ab, sind die Antioxidantien in der Lage, die schädlichen freien Radikale unter Kontrolle zu bringen, also sie zu zerstören. Das geschädigte biologische Gewebe wird anschliessend vom Organismus wiederhergestellt oder ersetzt.

Antioxidantien sind in der Lage, den Körper vor den freien Radikalen zu schützen. Sind sie mengenmässig allerdings unterlegen, gewinnt der Oxidationsprozess die Oberhand und führt zur Alterung der Zellen und zu einer Steigerung des Risikos für die Entwicklung von daraus entstehenden Erkrankungen.

Zu den bekanntesten Schutzeffekten der Antioxidantien gehören:

- Vorbeugung vor chronischen, neurodegenerativen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schutz gegen den Abbau der kognitiven Fähigkeiten
- Verzögerung des Alterungsprozesses der Zellen und der Haut
- Schutz der Augen gegen altersbedingten Verlust des Sehvermögens (Makuladegeneration)

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Unser Organismus verfügt über ein internes antioxidatives System, das sich aus mehreren Enzymen zusammensetzt und es dem Organismus ermöglicht, sich gegen freie Radikale zur Wehr zu setzen. Die Aktivität dieser Enzyme hängt von der Verfügbarkeit bestimmter Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Zink, Eisen oder auch Selen ab, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Jeder Mangel an diesen Spurenelementen führt zu einer Schwächung der antioxidativen Aktivität der Enzyme. Unser Organismus erhält zudem Schutz durch wasserlösliche Antioxidantien (Vitamin C, Flavonoide, Folsäure etc.) oder durch solche, die sich in Fett lösen (Vitamin D und E, Carotinoide, Coenzym Q10).

Einige davon müssen wir über die Nahrung zuführen, andere kann unser Körper in gewissen Mengen selbst herstellen.

Nur nicht zu viel!

Studienergebnisse zeigten, dass eine langfristige zusätzliche Einnahme bestimmter Antioxidantien bei gefährdeten Personen sogar nachteilig wirkte. So zeigten Raucher beispielsweise unter übertriebener Vitamin-E-Einnahme sogar ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko. Die natürliche Aufnahme von Vitamin E über die Nahrung erhöhte das Risiko hingegen nicht. Es empfiehlt sich also, auf eine ausgewogene Aufnahme von Antioxidantien über die Nahrung zu achten (siehe Box) und zugleich eine Überdosierung beispielsweise durch unvernünftig dosierte Nahrungsergänzungsmittel zu vermeiden. Dennoch können Antioxidantien in vielen Situationen hilfreiche Dienste leisten. Eine Kur mit hochwertigen Produkten lohnt sich beispielsweise bei Leistungssportlern, nachgewiesenem Mangel oder anhaltendem Stress. ■

Antioxidantien in der Nahrung

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung liefert antioxidative Nährstoffe. Durch den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag kann ein gesunder Mensch seinen täglichen Bedarf decken. Zu den besonders antioxidantienreichen Nahrungsmitteln gehören:

- **Zwiebelgewächse:** Schnittlauch, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- **Rote Früchte:** Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Moosbeeren, Cranberrys
- **Zitrusfrüchte:** Zitronen, Limetten, Grapefruits, Orangen, Clementinen
- **Hülsenfrüchte:** Kidneybohnen, Linsen
- **Obst:** Äpfel, Pflaumen, Kirschen, Granatäpfel
- **Kreuzblütler-Gemüse:** Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Grünkohl
- **Kräuter oder Gewürze:** Koriander, Thymian, Oregano, Kurkuma, Ingwer
- Schalenfrüchte, Ölsaaten oder Avocado
- Gojibeeren
- Kakao und grüner Tee
- Rotwein

DREI SIT-UPS

UND SCHON MUSKELKATER.

ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

www.magnesium-biomed.ch

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 03/2021.
All rights reserved.

BioMed®

Mit **Abnehmmitteln** zum **Wunschgewicht?**

Der Sommer steht vor der Tür, die Badesaison beginnt. Für die gewünschte Strandfigur müssen allerdings noch ein paar Kilo weg – und zwar schnell! Kann dabei ein Schlankheitsmittel helfen?

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Fettblocker, Quellmittel, Diätdrinks: Wer die Gewichtsreduktion mit einem Präparat zum Abnehmen unterstützen möchte, sieht sich mit einem umfangreichen Angebot an Schlankmachern konfrontiert. Doch was unterscheidet diese voneinander?

Weniger Kalorien dank reduzierter Fettaufnahme

Mit einem Brennwert von neun Kilokalorien pro Gramm liefern Fette im Vergleich zu Kohlenhydraten und Proteinen mehr als das Doppelte an Energie. Durch den Verzehr von Nahrungsfetten werden unserem Körper deshalb oft mehr Kalorien zugeführt, als wir verbrauchen. Sogenannte Fettblocker und Fettbinder helfen dabei, dies zu verhindern.

- Fettblocker, auch Lipasehemmer genannt, hemmen Enzyme im Magen-Darm-Trakt, welche für die Aufspaltung der Fette in resorbierbare Einzelteile notwendig sind.
- Fettbinder hingegen sind Ballaststoffe, welche eine grosse Fettbindekapazität aufweisen.

Beide führen dazu, dass weniger Fette und damit auch weniger Kalorien aufgenommen werden. Nicht verwertete Nahrungsfette werden schliesslich unverdaut mit dem Stuhl ausgeschieden.

Mit Quellmitteln schneller satt

Für einen rascheren Eintritt des Sättigungsgefühls sorgen sogenannte Quellmittel. Diese werden vorzugsweise vor dem Essen eingenommen und bestehen aus Cellulose, Kollagen und Alginaten oder anderen Füllstoffen wie zum Beispiel Glucomannan aus der Konjakwurzel. Die entsprechenden Produkte binden Wasser, quellen dadurch im Magen auf und vermitteln dem Körper so ein künstliches Sättigungsgefühl. Die Einnahme sollte mit ausreichend Wasser erfolgen, da es sonst leicht zu Verstopfung kommen kann.

> „Eine Wunderpille, die ein Abnehmen ganz ohne regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung ermöglicht, gibt es nicht.

Mahlzeitenersatz für Vielbeschäftigte

Mit der sogenannten Formula-Diät wird eine Gewichtsabnahme erreicht, indem man mindestens eine Mahlzeit am Tag durch ein kalorienreduziertes Produkt ersetzt. Dazu ist ein grosses Angebot an fertigen Shakes oder Pulver zum Selbstanrühren erhältlich. Ein solcher Mahlzeitenersatz hat den Vorteil, dass keine speziellen Lebensmittelkenntnisse erforderlich sind und auch auf das mühsame Kalorienzählen verzichtet werden kann. Ebenso entfällt die Zeit für die Zubereitung sonst üblicher Mahlzeiten, wodurch sich diese Methode gerade für Vielbeschäftigte gut eignet.

Wie gut helfen Abnehmmittel?

Eine «Wunderpille», die ein Abnehmen ganz ohne regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung ermöglicht, gibt es nicht. Bei den meisten Schlankmachern handelt es sich zudem nicht um Arzneimittel, sondern um Medizinprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel. Vor allem bei Produkten unsicherer Herkunft ist die Studienlage leider oft unzureichend und Langzeitwirkungen fehlen. Generell sollten Abnehmmittel immer nur als Unterstützung zur Gewichtsreduktion angesehen werden. Sie können aber vor allem zu Beginn einer Nahrungsumstellung dafür sorgen, dass Sie im Vergleich zu einer herkömmlichen Diät schneller ein paar Extrakilo loswerden. Eine willkommene Motivationsspritze also, um den Einstieg in eine gesunde und kalorienreduzierte Ernährung zu erleichtern.

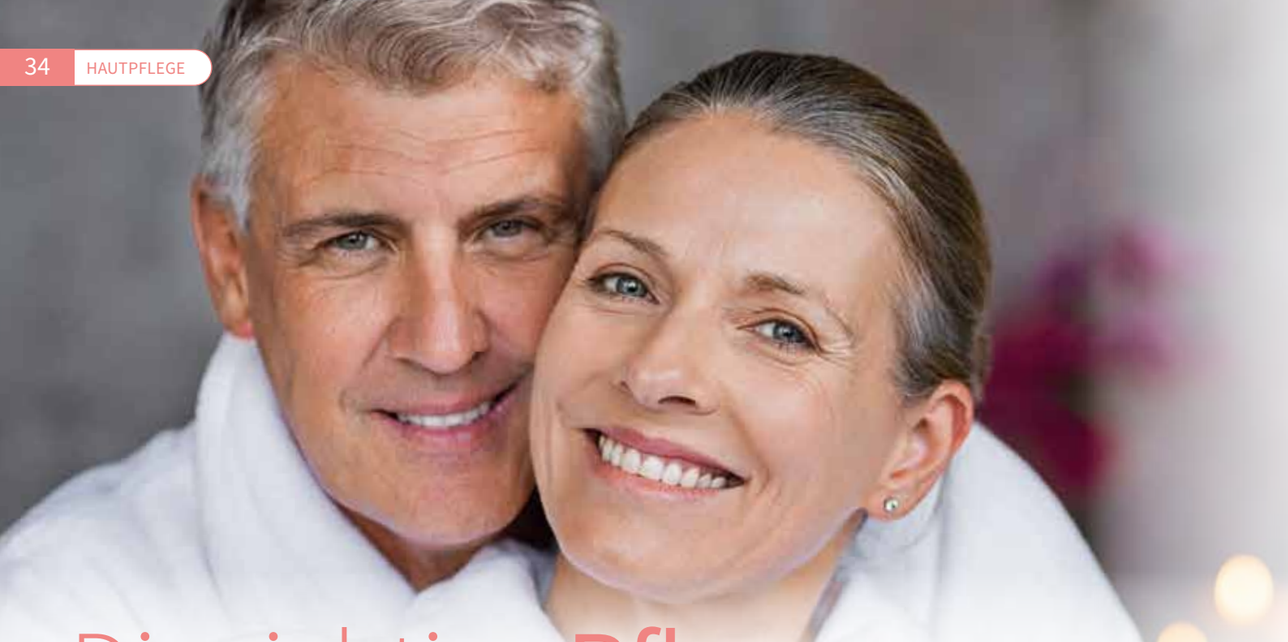
Vorsicht bei Schlankmachern aus dem Internet

Wer sich im Internet nach Abnehmmittel umsieht, wird von einem schier endlosen Angebot geradezu überflutet. Dabei wird häufig mit Ausdrücken wie «rein pflanzlich», «natürlich» oder «seit Jahrhunderten angewendet» geworben. Vom Online-Kauf solcher Präparate ist jedoch abzuraten: Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass viele der im Netz angebotenen Produkte im besten Fall wirkungslos, im schlimmsten Fall gesundheitsgefährdend sind. So wurden wiederholt nicht deklarierte Inhaltsstoffe gefunden, die in der Schweiz nicht zugelassen und für welche schwerwiegende Nebenwirkungen nachgewiesen sind. Da es teilweise schwierig ist, dubiose Angebote zu erkennen, sollten Sie im Zweifel auf einen solchen Kauf verzichten. Bei Unsicherheit über die Seriosität eines Angebots hilft Ihnen auch gerne Ihre Apotheke weiter. ■

So werden Sie überschüssige Kilo los

Ob mit oder ohne unterstützendes Abnehmmittel: An einer gesunden, kalorienarmen Ernährung sowie regelmässiger Bewegung führt leider kein Weg vorbei. Doch das muss nicht kompliziert sein! Mit ein paar einfachen Massnahmen starten Sie noch heute Ihren Weg zum Wunschgewicht.

- **Achten Sie auf eine gesunde Ernährung:** Vermeiden Sie aufgrund der hohen Energiedichte minderwertige Fette. Verzichten Sie deshalb auch auf Fertiggerichte und kochen Sie selbst! Bevorzugen Sie zudem Gemüse, Vollkornprodukte und eiweissreiche Lebensmittel anstelle von weissem Brot, Gebäck oder Süssigkeiten.
- **Bringen Sie Schwung in den Alltag:** Trainierte Muskeln steigern den Grundumsatz des Körpers und helfen nach dem Abnehmen dabei, das Gewicht konstant zu halten.
  - Nutzen Sie wenn möglich Ihr Fahrrad, um zur Arbeit zu gelangen.
  - Steigen Sie beim Busfahren eine Station früher aus, um die restliche Strecke zu Fuss zu gehen.
  - Nehmen Sie die Treppe, anstatt mit dem Lift hochzufahren.
- **Setzen Sie sich Ziele und messen Sie Erfolge:** Haben Sie heute schon 10 000 Schritte gemacht? Die eigenen Bewegungsdaten mit einem Schrittzähler oder Fitnesstracker zu messen, kann motivieren und Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Achten Sie jedoch darauf, sich die Messlatte nicht zu hoch zu setzen: Nur erreichbare Ziele machen Spass!



Die richtige **Pflege** für jedes **Alter**

Alterungsprozesse machen auch vor der Haut nicht Halt. Da das Antlitz sozusagen unsere Visitenkarte ist, erstaunt es nicht, dass Frauen wie Männer grossen Wert auf eine strahlende und faltenfreie Gesichtshaut legen, der man ihr Alter möglichst wenig ansieht.

Isabelle Hulmann, Apothekerin

Ganz egal, was uns Kosmetikhersteller und ihre Werbekampagnen glaubhaft machen wollen: Ein frischer, knitterfreier Teint ist auch – und vielleicht vor allem – auf die richtige Ernährung und einen gesunden Lebensstil zurückzuführen. Das allgegenwärtige Übermass unseres modernen Lebens wirkt sich nachteilig auf unsere Haut aus: Zu viel Sonne, zu wenig Schlaf, Nikotin, Alkohol, Umweltverschmutzung oder auch Stress beeinträchtigen die Bildung von Blutgefässen und die Versorgung unserer Haut mit Sauerstoff. Auch erbliche Faktoren spielen dabei eine wesentliche Rolle, denn wir altern nicht alle auf dieselbe Weise und im selben Tempo.

> „Vor allem rund um die Menopause sinkt die Ausschüttung von Östrogenen, also von Hormonen, die auch für die Haut von grossem Nutzen sind.

Ein weibliches Phänomen

Das Erscheinungsbild der Haut leidet, wenn die Elastizität unserer äussersten Hülle nachlässt und sie an Straffheit verliert. Vor allem rund um die Menopause sinkt die Ausschüttung von Östrogenen, also von Hormonen, die auch für die Haut von grossem Nutzen sind. So verlangsamt sich in dieser Zeit beispielweise die Erneuerung sogenannter Fibroblasten. Das sind jene Zellen der Lederhaut, die sowohl Kollagen als auch Elastin produzieren. Sinkt ihr Anteil, beeinträchtigt dies die Qualität der Haut, woraufhin sie empfindlicher und dünner wird. Die Mimikfalten bleiben permanent sichtbar.
Zwei weitere Phänomene des Östrogenabfalls: Einerseits geht die Talgproduktion zurück, andererseits verringert sich der Gehalt an Hyaluronsäure, die der Haut als regelrechter Feuchtigkeitsspeicher dient und eine «aufplusternde» Wirkung besitzt.
Zudem verliert der Hydrolipidfilm, der die Haut wie eine Schutzschicht überzieht, seine optimale Beschaffenheit, wodurch die Haut ihre Feuchtigkeit einbüsst und austrocknet. Es ist ab diesem Zeitpunkt also notwendiger denn je, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Pflegeprodukte anzuwenden, die ab einem gewissen Alter für ein wahrhaft angenehmes Hautgefühl sorgen.

Auch Männerhaut altert

Männern bleibt die Hormonumstellung der Menopause zwar weitgehend erspart und so können sie sich auch jenseits der fünfzig oder sechzig Jahre noch einer verhältnismässig frisch aussehenden Haut erfreuen. Das Alter hinterlässt aber auch bei den Männern seine Spuren, wenn vielleicht auch erst etwas später.

Vorbeugung, Schutz und Pflege

Luftverschmutzung, UV-Strahlung, übermässiger Alkoholkonsum, Rauchen oder emotionaler Stress sind Gift für die Haut und ihre Regenerationsfähigkeiten. Es ist also essenziell, wenn auch nicht immer einfach, diese unterschiedlichen Faktoren so weit wie möglich zu vermeiden, um den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen bzw. ihn zumindest nicht zu beschleunigen.
Um der Haut den notwendigen Schutz zu bieten, müssen zunächst zwei grundlegende Massnahmen angeführt werden:

1. Die Reinigung der Haut, um Verunreinigungen, Schmutz, überschüssigen Talg, Make-up usw. zu entfernen.
2. Die Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit und die Wiederherstellung jenes Hydrolipidfilms, der die Haut auf natürliche Weise schützt.

In Ihrer Apotheke kann man Ihnen bei der Auswahl der zu Ihrem Hauttyp und Alter passenden Tages- und Nachtcreme behilflich sein. Ab einem gewissen Alter lohnt

> „Das Alter hinterlässt auch bei den Männern seine Spuren, wenn vielleicht auch erst etwas später.

sich der Griff zu reichhaltigeren Produkten, die auf die reife Haut abgestimmt sind, denn der Mangel an Feuchtigkeit kann sehr störende Auswirkungen haben und zu Hautirritationen oder Juckreiz führen. Zudem können Zusätze wie Hyaluronsäure oder Antioxidantien unterstützend wirken. Im Grunde entscheidet aber immer das gute Hautgefühl.

Unterstützung von innen

Die Haut sollte auch von innen mit den notwendigen Nährstoffen versorgt werden. Dieser Ratschlag ist am einfachsten zu befolgen: Hier genügt es, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Das Wunder der menschlichen Physiologie und zahllose biochemische Abläufe im Inneren des menschlichen Körpers erledigen den Rest und sorgen dafür, dass die verschiedenen Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente dorthin gelangen, wo unsere Haut sie benötigt. Bei Bedarf können auch spezielle, auf ein ausgewogenes Erscheinungsbild der Haut zugeschnittene Nahrungsergänzungsmittel einen Bonus verschaffen, jedoch stellt eine abwechslungsreiche, bunte Ernährung mit einem grossen Anteil an Obst und Gemüse der Saison den wichtigsten Grundpfeiler dar. Natürlich darf dabei eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren nicht zu kurz kommen, da die Haut diese für die Synthese von Elastin und Kollagen benötigt. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – ganz einfach durch das Trinken von Wasser – vervollständigt schliesslich das Programm für eine gesunde Haut! ■

Sonnenschutz und Falten

Die Hautalterung ist ein natürlicher Prozess. Jugendliche Frische lässt sich nicht konservieren! Aber wie schnell die Haut Falten zeigt, das können wir beeinflussen – mit konsequentem Sonnenschutz ab dem Kindesalter und einem gesunden Lebensstil.

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie und Homöopathin

Die Haut ist unser grösstes Organ und unterliegt einer natürlichen Alterung. Sie wird im Laufe des Lebens dünner und trockener. Es bilden sich in genetisch bedingtem Tempo zunehmend feine Falten. Regelmässige UV-Belastung führt dazu, dass die Haut schneller und stärker altert. Die Falten werden tiefer und die der Sonne regelmässig ausgesetzten Partien sehen immer mehr aus wie Leder. Ein ungesunder Lebensstil mit Stress, Rauchen, Alkohol und wenig Bewegung tragen zusätzlich zum «Alt-Aussehen» bei.

Wann wird Hautalterung sichtbar?
Die natürliche Alterung der Haut beginnt bereits zwischen dem zwanzigsten und dreissigsten Lebensjahr, allerdings noch unsichtbar. Zwischen dem dreissigsten und vierzigsten Lebensjahr zeigen sich erste Fältchen, die auf den natürlichen Abbauprozess in der Lederhaut zurückzuführen sind. Die Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin, die für Stabilität und Dehnbarkeit sorgen, werden langsam abgebaut. Auch das Unterhautfettgewebe wird sichtlich dünner und die Gesichtszüge werden kantiger. Zudem werden die Talgdrüsen mit zunehmendem Alter inaktiver, weshalb die Haut schneller austrocknet. Durch die nachlassende Muskelspannkraft graben sich Mimikfalten ins Gesicht ein; aus Fältchen werden Falten.

> „UV-Licht zerstört die Kollagen- und Elastinfasern der Lederhaut. Die Haut verliert dadurch Elastizität, Spannkraft und Flüssigkeit.

Die Lederhaut hält die Haut straff und elastisch
Die Lederhaut, auch Dermis genannt, ist die mittlere Schicht der Haut. Kollagenfasern sind feste Fasern, die die Haut reissfest machen. Elastin bildet die elastischen Fasern, die Verformungen der Haut ausgleichen können. Die Fibroblasten sind die aktiven Zellen der Lederhaut. Sie haften fest verankert im Fasergeflecht und sorgen für den Zusammenhalt der mittleren Hautschicht. Die Dermis ist kein starres Gebilde, sondern wird kontinuierlich umgebaut. Die Fibroblasten produzieren die Fasern für die Lederhaut und sorgen auch wieder für deren Abbau. Bei jungen Menschen hält sich Auf- und Abbau im Gleichgewicht, später überwiegt der Faserabbau. Das führt zu einem Verlust an Elastizität, Spannkraft und Volumen – Fältchen werden sichtbar.

> „Regelmässige UV-Belastung führt dazu, dass die Haut schneller und stärker altert.

Wie Sonne Falten macht
Alle Zellen benötigen für ihren Stoffwechsel Sauerstoff. Bei der Verstoffwechslung werden Sauerstoffmoleküle gespalten und es entstehen freie Radikale. Ein junger, gesunder Körper kann die normalerweise gebildeten freien Radikalen abfangen und unschädlich machen. Trifft Sonnenlicht ungefiltert auf die Haut, entstehen viele freie Radikale. Der Körper leidet unter oxidativem Stress, weil er nicht mehr in der Lage ist, die aggressiven freien Radikalen abzufangen. UV-Licht zerstört also die Kollagen- und Elastinfasern der Lederhaut. Die Haut verliert dadurch Elastizität, Spannkraft und Flüssigkeit. Auch die Fibroblasten verlieren ihren Halt und die Produktion neuer Fasern nimmt ab.

Ein «Sonnenanbeter» hat etwa zehn Jahre früher die gleichen Falten wie jemand, der sich konsequent vor der schädlichen Strahlung schützt. Bereits geschädigte Haut erholt sich kaum wieder. Spezielle Kosmetika, die u. a. Vitamin-A-Abkömmlinge, die Vitamine C und E sowie Hyaluronsäure oder Phytoöstrogene, also Hormone aus der Pflanzenwelt, enthalten, können entstandene Falten allenfalls etwas glätten.

Wie kann man Falten vorbeugen?
Ein gesunder Lebensstil und konsequenter Sonnenschutz wirken präventiv. Dazu gehört nicht zu rauchen, genügend zu schlafen, sich viel zu bewegen, wenig Alkohol, dafür viel Wasser zu trinken und gesund zu essen. Hochkalorisches, zuckerhaltiges Essen führt vermehrt zu Entzündungsprozessen im Körper, welche die Hautalterung begünstigen. Im Gegenzug zeigen Antioxidantien aus Lebensmitteln wie Gemüse, Früchte oder Nüssen einen schützenden Effekt vor freien Radikalen. Die Hautalterung schreitet langsamer voran.
Bewegung an der frischen Luft ist gesund – wichtig ist aber das konsequente Auftragen eines Sonnenschutzes mit hohem Schutzfaktor. Vermeiden Sie im Sommer die pralle Sonne von 11 bis 15 Uhr und gehen Sie nicht ins Solarium, denn auch die künstliche Sonne lässt die Haut vorzeitig alt aussehen.

Was ist der beste Schutz vor Sonne?
Achten Sie auf die Kombination eines UVA- und UVB-Breitbandfiltersystems und verwenden Sie einen hohen Sonnenschutzfaktor, mindestens 30, besser gleich 50. UVA-Strahlen (320–400 nm) dringen in tiefe Hautschichten ein (und passieren auch Fensterglas). Sie bewirken eine oberflächliche Sofortbräunung und sind verantwortlich für die Hautalterung und die Sonnenallergie (Merke:

Tipps rund um den Sonnenschutz

- Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr möglichst im Schatten.
- Tragen Sie einen Hut, eine Sonnenbrille und schützende Kleidung.
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, die vor **UVA-** und **UVB-Strahlen** schützen.
- Tragen Sie bereits eine **halbe Stunde vor dem Sonnenbad** reichlich Sonnencreme auf.
- Schützen Sie besonders Ihre **«Sonnenterrassen»:** Lippen, Nase, Ohren, Kopfhaut und Nacken.
- Je höher über Meer und je näher am Äquator, desto stärker ist die UV-Strahlung.
- Bewölkung reduziert die Sonnenstrahlung praktisch nicht.
- Schnee, Wasser und Sand reflektieren die UV-Strahlung zusätzlich.

EAU THERMALE Avène
Tolérance CONTROL
REAKTIVE HAUT
ist endlich unter Kontrolle
BERUHIGT die Haut in 30 Sek.[1]
REGENERIERT die Hautbarriere in 48 Std.[2]
NEU
DERMATOLOGISCHE INNOVATION

1 Selbsteinschätzung von 25 Probanden. 2-mal tägliche Anwendung der Creme während 3 Monaten. 2 Ex-vivo Test.

UV**A** = **A**lterung, **A**llergie). UVB-Strahlen (280–320 nm) dringen nur in die Oberhaut (und passieren Fensterglas kaum). Sie bewirken eine verzögerte Bräunung und sind verantwortlich für den Sonnenbrand (Merke: UV**B** = **B**räunung, **B**rand). Sowohl UVA- wie auch UVB-Strahlen können das Erbgut von Hautzellen schädigen und das Hautkrebsrisiko erhöhen. Idealerweise ist im Sonnenprodukt zusätzlich ein Zellschutz enthalten, der als Radikalfänger fungiert und den oxidativen Stress in der Haut verringert, also auch Falten vorbeugt. Je nach Hauttyp verwenden Sie ein Gel, eine Lotion oder eine Creme. Schauen Sie beim Kauf von Sonnenprodukten auch darauf, dass diese meeresfreundlich formuliert und somit konform mit dem hawaiianischen Riffgesetz sind.

Altersflecken oder Alterswarzen?

Altersflecken oder Sonnenflecken werden Lentigo senilis oder Lentigo solaris genannt. Sie sind hell- bis dunkelbraun, rund oder oval und entstehen so wie Muttermale oder Sommersprossen durch Pigmentansammlungen in der Oberhaut. Altersflecken treten vor allem an sonnenexponierten Arealen der Haut auf: im Gesicht, auf dem Dekolleté und auf den Handrücken. Meist sind Menschen über sechzig Jahren davon betroffen. Altersflecken sollte man nach der «Hautkrebs-ABCDE-Regel» im Auge behalten. Sie können auf eine bestimmte Form des schwarzen Hautkrebses hindeuten. Lassen Sie Altersflecken im Zweifelsfalle von einem Dermatologen untersuchen und eventuell entfernen.

Alterswarzen (seborrhoische Keratose) treten auch im Alter gehäuft auf. Sie unterscheiden sich von Altersflecken, da sie leicht erhaben sind und am ganzen Körper (nicht nur an den sonnenexponierten Stellen) entstehen können. Alterswarzen sind meist genetisch bedingt, zum Glück immer harmlos und gutartig. ■

Ultraviolette (UV) Strahlen sind nur ein kleiner Anteil des Sonnenlichts. Treffen sie auf unsere Haut, können sie ihr schaden. Bekannt ist, dass UVA-Strahlen stets in tiefere Hautschichten vordringen als UVB-Strahlen.

Sonnenschutz im **Einklang** mit der **Natur**

Immer mehr Menschen achten beim Kauf ihrer Sonnenschutzmittel auf eine gute Umweltverträglichkeit. Denn eine intakte Natur kommt uns allen zugute. Der EcoSun Pass bewertet die ökologische Qualität von UV-Filtern und hilft bei der Auswahl geeigneter Produkte.

Die Badesaison lockt. Da die Sonnenstrahlung im Sommer sehr intensiv sein kann, ist ein verlässlicher Sonnenschutz für unsere Hautgesundheit sehr wichtig. Dieser sollte einerseits gut vor dem gesamten Lichtspektrum schützen, hautverträglich und angenehm in der Anwendung sein, andererseits aber auch die Umwelt schonen.

Kennen Sie den neuen BASF EcoSun Pass? Es handelt sich um ein neutrales Bewertungssystem zur Beurteilung der Umweltfreundlichkeit von UV-Filtern. Dabei werden drei Aspekte berücksichtigt:

1. **Die biologische Abbaubarkeit:** Dies ist ein Mass dafür, wie gut organische Chemikalien durch Lebewesen oder deren Enzyme abgebaut werden können. Konkret heisst das für UV-Filter, dass untersucht wird, ob sie überhaupt abgebaut werden können und wenn ja, wie lange das dauert.
2. **Die Toxizität:** Sie ist eine spezifische Stoffeigenschaft, die die Giftigkeit einer Materie beschreibt. Sie ist abhängig von der Dosis und der Dauer der Einwirkung. Wie also sind die toxischen Auswirkungen von UV-Filtern im Wasser und im Boden?
3. **Die Bio-Akkumulierung:** Jede Substanz kann sich in einem bestimmten Organismus anreichern. Dabei wird der Stoff z. B. über die Nahrung oder die Haut aufgenommen. Auch UV-Filter können sich in Lebewesen anreichern und bestimmte Nebenwirkungen (auch hormonelle) haben.

Die Sonnenschutzprodukte der dermatologischen Linie für die sensible Haut von Ultrasun haben bei diesen Tests mit ausgezeichneten Resultaten abgeschnitten. Sie sind mit Bestnoten von EcoSun Pass ausgezeichnet worden und bürgen für eine hervorragende Umweltverträglichkeit. Ausserdem erfüllen sie auch alle anderen wichtigen Kriterien für einen optimalen Sonnenschutz. Darauf können Sie sich verlassen!

Wenn es **juckt** und **brennt** …

Scheidentrockenheit ist ein häufiges Problem, doch viele Frauen haben Hemmungen, dieses Thema offen anzusprechen. Dabei lässt sich dieser Zustand meist mit relativ einfachen Mitteln beheben. Wie man vorbeugen kann und was hilft, erfahren Sie hier.

Christiane Schittny, Apothekerin

Damit die Scheide nicht austrocknet, produziert die Vaginalschleimhaut ein Sekret, das sie laufend absondert. Es besteht hauptsächlich aus Wasser, Elektrolyten, Harnstoff, verschiedenen Säuren und Proteinen sowie aus Bakterien, die natürlicherweise in der Scheide vorkommen. Doch weder die Zusammensetzung noch die Menge dieses Vaginalsekrets sind konstant: Konsistenz, Farbe oder Geruch werden vom Alter oder von hormonellen Faktoren, wie sie zum Beispiel während einer Schwangerschaft oder in der Menopause vorliegen, beeinflusst. Bei sexueller Erregung wird vermehrt schleimhaltiges Vaginalsekret produziert.

Nicht nur unangenehm

Ein feuchtes, saures Scheidenmilieu schützt vor Erregern, die beispielsweise beim Geschlechtsverkehr oder im Schwimmbad in die Scheide gelangen könnten. Entsprechend steigt deshalb die Gefahr für Infektionen oder Entzündungen, wenn die Scheide zu trocken ist. Unangenehm sind immer auch Symptome wie Jucken oder Brennen im Scheiden- und Intimbereich sowie mögliche Irritationen, Schmerzen und Blutungen beim Geschlechtsverkehr. Manchmal gehen auch noch andere Beschwerden mit oben genannten Symptomen einher. Wenn sich beispielsweise unregelmässige Monatsblutungen, Unterleibsschmerzen, geschwollene Lymphknoten oder ein ungewohnter Geruch des Scheidenausflusses hinzugesellen, sollte auch nach anderen Ursachen gesucht werden. Hier kommen bakterielle Infektionen, Pilzerkrankungen, angeborene anatomische Fehlbildungen oder eine Überreaktion auf Pflegeprodukte oder Verhütungsmittel als mögliche Auslöser infrage.

Was kann dahinterstecken?

Ein häufiger Grund für Scheidentrockenheit ist ein Östrogenmangel. Besonders während der Wechseljahre sinkt die Produktion dieses weiblichen Sexualhormons. Solche hormonellen Schwankungen können aber auch während der Schwangerschaft, in der Stillzeit oder bei Einnahme der Antibabypille auftreten und möglicherweise den sauren pH-Wert der Scheide verändern, was das Infektionsrisiko erhöht.
Auch verschiedene Erkrankungen können vaginale Trockenheit herbeiführen. Dazu zählen Krebserkrankungen und manche ihrer Therapieformen sowie Diabetes mellitus, Multiple Sklerose und dauerhaft erhöhter Blutdruck. Psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen können ebenso eine Ursache darstellen wie ein übermässiger Alkohol- oder Tabakkonsum. Dass aber auch der exzessive Gebrauch von ungeeigneten Produkten zur Intimhygiene Probleme verursachen kann, ist vielen nicht bekannt.

Fachgebiet Gynäkologie

Die Gynäkologie ist das medizinische Fachgebiet, das sich mit der Frauenheilkunde befasst. Die Bezeichnung stammt aus dem Altgriechischen und beinhaltet das Wort gyné (Plural: gynaikes) = Frau/Frauen. Der Begriff bezeichnet die Lehre von der Entstehung, Erkennung, Behandlung und Verhütung von Erkrankungen des weiblichen Sexual- und Fortpflanzungstraktes. Gynäkologinnen und Gynäkologen sind die erste Anlaufstelle für die medizinische Betreuung und Behandlung aller Frauen – von der Pubertät bis ins Alter.

Das sind die Praxisschwerpunkte:

- Die Vorbeugung, Diagnose und Behandlung von typischen Erkrankungen der Frau
- Die Beratung zu Schwangerschaftsverhütung und Familienplanung
- Die Feststellung einer Schwangerschaft und die Betreuung von Schwangeren vor, während und nach der Geburt
- Die Vorbeugung und Erkennung von Osteoporose in den Wechseljahren
- Die gynäkologische Krebsvorsorge, Tumorerkennung und -behandlung

> „Ein häufiger Grund für Scheidentrockenheit ist ein Östrogenmangel.

Das schafft Abhilfe

Da es so viele verschiedene Ursachen für Scheidentrockenheit geben kann, richtet sich die Behandlungsmethode nach den jeweiligen Auslösern der Beschwerden. Wichtig ist deshalb zuallererst eine sorgfältige Diagnose. So kann beispielsweise Scheidentrockenheit, die auf hormonelle Faktoren zurückzuführen ist, mit östrogenhaltigen Medikamenten behandelt werden. Handelt es sich bei den Auslösern um Medikamente, Verhütungsmittel oder Pflegeprodukte, kann man häufig auf Alternativen zurückgreifen: Ein allfälliger Wechsel der Medikamente oder der Intimpflegeprodukte kann ebenso Erfolg bringen wie auch eine alternative Verhütungsmethode ohne hormonelle Wirkstoffe.
Ganz allgemein kann Scheidentrockenheit mit Gleitcremes oder befeuchtenden Vaginalgelen behandelt werden. Es gibt auch Zäpfchen oder Vaginalcremes mit verschiedenen Inhaltsstoffen, von denen einige hormonfrei und ohne Rezept in der Apotheke erhältlich sind. Auch pflanzliche Extrakte und natürliche Substanzen wie Aloe vera, Rotklee, Traubensilberkerze, Oliven- oder Kokosöl und Essigbäder können Linderung bringen.

Wann zum Arzt?

Grundsätzlich sollte man immer dann den Arzt aufsuchen, wenn es sich nicht nur um vorübergehende, sondern um anhaltende Beschwerden handelt. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann aufgrund einer genauen Anamnese (Aufnahme des allgemeinen Gesundheitszustandes der Patientin durch Befragung) und mit verschiedenen Untersuchungsmethoden die Ursache der Scheidentrockenheit eruieren. Dazu werden die äusseren und inneren Geschlechtsteile auf Auffälligkeiten untersucht, ein Abstrich des Scheidensekrets gemacht, eine Messung des pH-Wertes der Scheidenflora vorgenommen oder spezifische Blutuntersuchungen gemacht. Entsprechend dieser Resultate kann die geeignete Therapie gefunden und eingeleitet werden. ■

Deumavan®
INTIM

MEDIZINISCHER HAUTSCHUTZ · NACH PROF. DR. PETERSEN ·

TÄGLICH SCHONENDE INTIMPFLEGE
FÜR SIE UND IHN

Zur Linderung von Beschwerden der Haut des äusseren Intimbereichs, wie:

- Hautreizung mit z. B. Brennen, Juckreiz
- Rötung und Schwellung
- Hautbeschädigungen
- Trockenheit
- Wundsein im Analbereich

BELIEBTESTES PRODUKT
in der Intim-Feuchtigkeitspflege*!

BioMed®
Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
© Biomed AG, 03/2021. All rights reserved.
*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 01/2021

Pille danach – Beratung ist das A und O

Um nach einer Verhütungspanne eine unerwünschte Schwangerschaft zu vermeiden, kann die Pille danach eingesetzt werden. Diese gibt es in jeder Apotheke inklusive eines professionellen Beratungsgesprächs. Apothekerin Esther Spinatsch klärt über die wichtigsten Aspekte auf.

Rahel Rohrer, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Frau Spinatsch, können Sie bitte in einfachen Worten erklären, wie die Pille danach funktioniert?
Esther Spinatsch*: Die Pille danach verschiebt den Eisprung so lange, bis keine Spermien mehr im Körper der Frau überleben können. So kann verhindert werden, dass ein Samen auf eine befruchtbare Eizelle trifft und es zu einer Schwangerschaft kommt. Die Einnahme der Pille danach darf nicht mit einer Abtreibung verglichen werden. Eine bereits bestehende Schwangerschaft wird durch die Einnahme der Pille danach nicht beeinflusst.

In welchen Fällen macht die Pille danach Sinn?
Die Pille danach soll dann eingenommen werden, wenn keine Verhütung angewendet wurde oder die verwendete Verhütung ungenügend wirksam ist. Klassische Verhütungspannen sind zum Beispiel das Reissen des Kondoms oder auch das Vergessen der Pille.

Ist die Pille danach für alle Frauen geeignet?
Für fast alle Frauen ist einer der zwei zurzeit zugelassenen Wirkstoffe geeignet. Beim Beratungsgespräch in der Apotheke werden Fragen gestellt, um herauszufinden, welcher der beiden Wirkstoffe der richtige ist. Es gibt nur sehr selten Situationen, wo die Pille danach nicht abgegeben werden darf, zum Beispiel bei schweren Leber- oder Darmerkrankungen. Ganz wichtig ist, dass die Pille danach möglichst rasch nach der Verhütungspanne eingenommen wird: spätestens nach 120 Stunden, also maximal nach fünf Tagen.

Gibt es ein Mindestalter oder braucht es das Einverständnis der Eltern?
In der Schweiz gibt es kein Mindestalter für die Pille danach. Auch minderjährige Frauen ohne Einverständnis der Eltern erhalten bei Bedarf eine Pille danach in der Apotheke. Die Angabe der Personalien ist Pflicht – wie für jedes andere rezeptpflichtige Medikament. In der Apotheke stehen wir jedoch unter Schweigepflicht und alle Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Pille danach wird aber nicht nur bei jungen Frauen eingesetzt, im Gegenteil, das geht querbeet.

Welche Nebenwirkungen hat die Pille danach?
Sie wird meistens sehr gut vertragen. Die nächste Menstruation kann sich verschieben und früher oder später als erwartet auftreten. Selten kann es auch zu anderen Nebenwirkungen kommen wie zum Beispiel Zwischenblutungen, Übelkeit oder Erbrechen.

Wie läuft die Abgabe der Pille danach konkret ab?
Eine telefonische Voranmeldung ist nicht nötig, aber möglich. Während einem zehn- bis zwanzigminütigen Beratungsgespräch finde ich mit vorgegebenen Fragen heraus, welche Pille danach in der aktuellen Situation die wirksamste ist. Ich informiere die Frau über die Verhütung in den nächsten Tagen und stehe bei Fragen zu Verhütung oder sexuell übertragbaren Krankheiten zur Verfügung. Zusätzlich gebe ich der Frau Informationsbroschüren mit, die sie in aller Ruhe zu Hause anschauen kann. Ich achte dabei auf einen respektvollen und empathischen Umgang mit der Frau. Moralisieren oder Verurteilen ist nicht unsere Aufgabe.

Wo findet die Beratung statt?
Fast alle Apotheken der Schweiz haben einen abgetrennten Beratungsraum. Dort wird zum Beispiel der Blutdruck oder Blutzucker gemessen, Wunden verbunden oder eben das Beratungsgespräch zur Pille danach im diskreten Rahmen durchgeführt.

Ersetzt die Pille danach andere Verhütungsmittel?
Nein, die Pille danach ersetzt ein regelmässiges Verhütungsmittel nicht. Dafür ist sie zu wenig wirksam: Auch wenn das Risiko einer Schwangerschaft nach der Einnahme der Pille danach kleiner ist, ist es immer noch höher, als wenn eine regelmässige Verhütung angewendet wurde. Deshalb sollte sie nur im Notfall eingesetzt werden.

Warum ist die Pille danach nicht frei verkäuflich?
Ich denke nicht, dass das für die betroffenen Frauen besser wäre, auch wenn es in einigen europäischen Ländern der Fall ist. Wie bereits erwähnt, ist die Schwachstelle der Pille danach deren Wirksamkeit. Diese kann je nach Situation sehr unterschiedlich sein. Um herauszufinden, welches der beiden verfügbaren Produkte in einer spezifischen Situation das wirksamere ist, müssen viele Aspekte berücksichtigt werden. Zum Beispiel der BMI, welcher aus Gewicht und Grösse ausgerechnet wird, die Anwendung einer hormonellen Verhütung wie z. B. die Antibabypille oder der Vaginalring, andere Medikamente, die gleichzeitig eingenommen werden oder die Anzahl Stunden seit der Verhütungspanne. Wird die Pille danach wegen einer vergessenen Antibabypille benötigt, kann in den Folgetagen oder sogar im ganzen nächsten Zyklus eine zusätzliche Verhütung mit Kondom notwendig sein. Auch diese Empfehlung wird in der Apotheke sorgfältig ausgerechnet und erklärt.

Welche Erfahrungen machen Sie in den Beratungsgesprächen?
Fragt eine Frau nach einer Pille danach, ist anfänglich oft ein Schamgefühl bemerkbar. Es ist schön zu sehen, wie sich dieses im Verlauf des Beratungsgesprächs meist auflöst und die Frau danach erleichtert die Apotheke verlässt. Bei der Ausbildung der Apothekerinnen und Apotheker legen wir grossen Wert auf ein respektvolles Beratungsgespräch. Ich bin davon überzeugt, dass die grosse Mehrheit der Apothekerinnen und Apotheker die Aufgabe äusserst professionell wahrnimmt.
Was mich immer wieder erstaunt ist zu sehen, wie gross die Wissenslücken in Bezug auf Zyklus sein können: Nicht nur begleitende Männer, sondern auch Frauen wissen zum Teil wenig über den Eisprung, die fruchtbare Phase oder die korrekte Anwendung von Verhütungsmitteln.

Kommt es oft zu peinlichen Momenten?
Die weibliche Sexualität ist auch in unserer Gesellschaft noch immer tabuisiert. So ist auch die Frage nach einer Pille danach oft mit einem Schamgefühl verbunden. Ich wünsche mir, dass sich der Blick der Gesellschaft diesbezüglich ändert und dass Frauen ihre Sexualität frei leben können. In der Apotheke wollen wir Unterstützung anbieten, ohne indiskret zu sein. Wir wollen den Frauen nicht zu nahekommen, wir wollen Hilfe anbieten. ■

*** Esther Spinatsch,** mit Berner Eltern und Bündner Vorfahren, ist in Lausanne aufgewachsen, hat in Genf Pharmazie studiert und ist seit über zehn Jahren an der Universität Basel angestellt. Dort arbeitet sie im Departement pharmazeutische Wissenschaften, unter anderem als Dozentin und Expertin für die Pille danach. Zudem kennt sie die Praxis aus ihrer Tätigkeit in der Notfall Apotheke Basel, die 365 Tage und Nächte pro Jahr geöffnet ist. Die beiden Söhne der 38-jährigen Apothekerin sind sechs und neun Jahre alt.

Pille danach in der Schweiz

Die Pille danach ist in Schweizer Apotheken seit fast zwanzig Jahren ohne Arztrezept erhältlich. Die Abgabe in der Apotheke ist an ein Beratungsgespräch durch eine Apothekerin/einen Apotheker gekoppelt. Jedes Jahr wird die Pille danach in der Schweiz ungefähr 100 000-mal eingenommen. Die Kosten werden von der Krankenkasse nicht übernommen. Die Pille danach ist auch unter dem Fachbegriff «Notfallkontrazeption» oder «Notfallverhütung» bekannt. Es handelt sich dabei um eine Notfallverhütung durch Eingriff in den Hormonhaushalt.

Welches Verhütungsmittel ist das passende?

Die Wahl des Verhütungsmittels ist sehr individuell. Neben dem Kondom, das als einziges Verhütungsmittel auch vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt, ist die Antibabypille oft beliebt. Will eine Frau keine Hormone zu sich nehmen, kann die Einlage einer Kupferspirale eine gute Option sein. Am besten lassen sich Frauen in einer Beratungsstelle für Sexuelle Gesundheit oder bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt umfassend beraten.
Die Pille danach ist für Notfälle nach einer Verhütungspanne oder nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr vorgesehen. Sie ist kein Ersatz für ein regelmässiges Verhütungsmittel, das günstiger und zuverlässiger ist als die Pille danach.

Pflanzen nehmen im Rahmen ihrer Photosynthese schädliches Kohlenstoffdioxyd aus der Luft auf und verwandeln es mithilfe des Sonnenlichts in Energie. Als Abfallprodukt entsteht Sauerstoff – ein für uns Menschen lebenswichtiges Element.

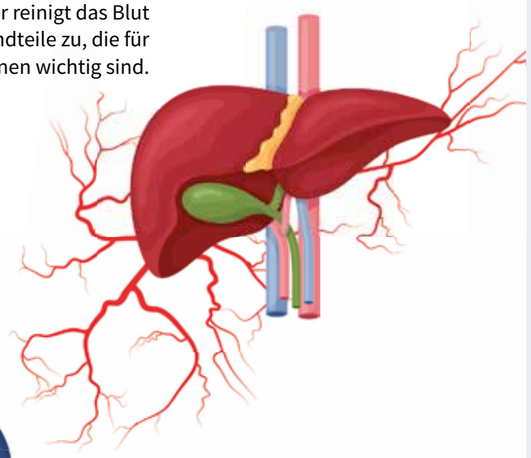
Die **Nachtigall** ist die Meistersängerin unter den Vögeln. Sie beherrscht etwa vierhundert verschiedene Melodien, die sie übrigens auch während der Nacht zum Besten gibt.

Von wegen verflixtes **siebtes Ehejahr:** Zwischen den Jahren 1988 und 2017 erhöhte sich die Zahl der durchschnittlichen Ehejahre vor einer Scheidung langsam und konstant von zwölf auf fünfzehn Jahre!

Die peripheren **Nerven** treten zwischen den Wirbelkörpern aus dem Rückenmark heraus und leiten Informationen vom zentralen Nervensystem in die Körperperipherie und umgekehrt. Die Kommunikation erfolgt durch schwache elektrische Signale mit Leitungsgeschwindigkeiten von bis zu 400 km/h!

Weltweit sterben schätzungsweise 2,8 Millionen **Babys** in den ersten vier Wochen nach der Geburt, davon eine Million am ersten Lebenstag. Frühgeburten sowie Komplikationen bei der Geburt sind die Hauptursachen.

Die **Leber** ist das Chemielabor des Körpers: Rund dreihundert Milliarden Leberzellen nehmen die Nährstoffe aus dem Blut auf und speichern sie. Die Leber reinigt das Blut und fügt ihm neue Bestandteile zu, die für viele Körperfunktionen wichtig sind.



Das **Herz** eines **Blauwals** wiegt etwa eine halbe Tonne und pumpt über 8000 Liter Blut. Im Vergleich dazu wiegt ein menschliches Herz nur 250 Gramm und pumpt 4,5 Liter Blut durch den Körper.

Die Lösung des Rätsels der April-Ausgabe lautet: **AUGENTROPFEN.**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt; die Preise werden direkt von der Firma zugestellt. 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 ASTREAD Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. –.90/SMS).
Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.
Online: www.astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel
Einsendeschluss ist der 31. Mai 2021. Viel Glück!

Gewinnen Sie 10x 4 neue Weleda Aromaduschen Energy, Relax, Love und Harmony!

Männerstimmlage			frz. Schaumwein	Gesellschaftsklasse	vertraute Anrede		Antitranspirant (Kw.)		eiförmige Gebilde	sizilian. Stadt u. Provinz	Jubelwelle: La ...	in gerader Richtung	Früchte		alt Bundesrat (Adolf)	Ort mit Mineralquelle im Kt. GL
Bogen auf zwei Pfeilern	▶			▼	▼		Biologiefachbereich	▶		▼	▼	▼	(9)			
ital. Tonbez. für das D	▶	(8)	Gesangspaar	▶			plast. Bildwerk		Abwesenheitsbeweis	▶		(3)			Blasinstrument	
kurz für: in dem	▶		mustergültig, exemplarisch		bibl. Priester	Werbeschlagworte	(10)							heilige Silbe des Sanskrit	▶	
Medikamentenform	▶		▼		▼				Wortteil: heraus (griech.)		lat.: und	▶		Doppelkonsonant		röm. 550
engl.: eins	▶			engl.: Boot		Bruder v. Vater oder Mutter		bibl. Prophet	▼	(6)			engl.: Gott	▼		▼
▶		(7)		▼		▼					Norm, Vorschrift	▶			(11)	
Mittel gg. Bakterien	Gewässer in Tirol		auf diese Weise, derart	▶		Augenblick, im ...	(4)		frz. Verneinung							
fest mit den Händen fassen	▶	▼				▼	▼		▼							
▶			engl.: es	▶		Teilstrecke	▼		gutgläubig							
Schnellzug			subtrop. Baumfrucht		Schaffensfreude	▶			▼							
peinl. Vorfall, Skandal	▶		▼			▼	histor. span. Königreich		altes Längenmass							
nicht weit entfernt	▶				Wasserlebewesen Ez.	▶	▼	(5)	▼							
chirurgisches Messer	▶				▼	(1)										
▶			(2)	Sammelbecken	▶											
zum Pflücken geeignet (Früchte)		leichter Pferdezaum	▶													

raetsel.ch

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

Frühjahrsmüdigkeit? Das muss nicht sein.

Strath® Vitality unterstützt besonders beanspruchte Berufstätige, Sportler, Eltern, Studenten und Schüler auf natürliche Weise. Das Magnesium in Strath® Vitality verringert Müdigkeit sowie Erschöpfung und fördert eine normale Funktion des Nervensystems. Basierend auf der wertvollen Strath® Kräuterhefe mit 61 Vitalstoffen. Schweizer Produkt, 100 % natürlich, vegan.

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
www.bio-strath.com

NEU: Die erste A2-Bio-Milchnahrung in der Schweiz!

Die Holle-A2-Bio-Milchnahrungen mit A2-Milch aus biologischer Landwirtschaft enthalten eine ausgewählte Molkenprotein- und Kasein-Mischung. Die A2-Bio-Milchnahrungen aus Kuhmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Ihr Baby benötigt.

Wichtiger Hinweis:
Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab sechs Monaten. Lassen Sie sich beraten.

Holle baby food AG
4125 Riehen
www.holle.ch

zeller entspannung – bei Nervosität, Unruhe und Prüfungsangst

Ein fordernder Beruf, das Familienmanagement oder andere Belastungen können die Nerven strapazieren. zeller entspannung enthält vier Pflanzenextrakte. Die Extrakte aus Baldrianwurzel, Melissenblätter und Passionsblumenkraut haben beruhigende und angstlösende Eigenschaften.
Der Extrakt aus Pestwurzwurzeln zeigt krampflösende Effekte auf den Magen-Darm-Trakt, wodurch stressbedingte Magen-Darm-Beschwerden rasch gelindert werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

LianBao Chinese Herbal & Chicken Soup

Fit, gestärkt, wieder voller Energie!

Zu Grossmutters Zeiten war es üblich, dass bei körperlicher Erschöpfung eine klassische Hühnerbrühe konsumiert wurde.
- Bei Erschöpfungszuständen und Konzentrationsschwierigkeiten
- Zur Stärkung nach der Schwangerschaft, von Hebammen empfohlen
- Nach sportlicher Anstrengung

Remède OTC AG
8832 Wollerau
www.remede-otc.ch

Weleda Euphrasia-Augentropfen spenden Trost bei gereizten Augen

Reizzustände am Auge können durch verschiedene Auslöser hervorgerufen werden wie z. B. Pollen, langes Arbeiten vor dem Bildschirm aber auch Umweltverschmutzungen.

Weleda Euphrasia-Augentropfen helfen bei
- Reizzuständen der Augenbindehaut
- Geröteten, tränenden und müden Augen

Weleda Euphrasia-Augentropfen sind für die ganze Familie und schon ab dem Säuglingsalter anwendbar.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Kleines Dragée – gross gegen Schmerzen

Das kleine, gut schluckbare Dolocyl® forte Dragée ist ab sofort wieder in der Apotheke erhältlich.

Dolocyl® forte ist unverkennbar durch sein kleines, rundes und daher gut schluckbares Dragée. Durch den Wirkstoff Ibuprofen wirkt Dolocyl® forte schmerzlindernd und entzündungshemmend. Ibuprofen mit seiner fiebersenkenden Eigenschaft kann ebenso bei grippalen Erkrankungen eingesetzt werden und Linderung verschaffen.
Neu sind die Dolocyl Dragées weiss – sie enthalten keinen zusätzlichen Farbstoff.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
www.melisana.ch

astrea apotheke
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage: 170 768 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2020)
Nummer: 5 –Mai 2021
Herausgeber: Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Telefon 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von
pharmaSuisse
Schweizerischer Apothekerverband
Redaktion: Irene Strauss
Chefredaktorin
irene.strauss@hcg-ag.ch
Christiane Schittny
Stellvertretende Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch
Übersetzung astreaPHARMACIE: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich
Layout: Healthcare Consulting Group AG
Fotos: GettyImages
Druck und Versand: ib-Print, Zug/www.ib-print.ch
gedruckt in der schweiz

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.

Sie fragen, wir antworten:

«In den letzten Jahren habe ich zehn Kilogramm zugenommen und bin somit übergewichtig geworden. Man hört immer wieder, dass überschüssige Fettpölsterchen nicht gesund sind. Stimmt das überhaupt?»

Apothekerin: «Übergewicht ist tatsächlich an der Entstehung vieler Erkrankungen mitbeteiligt. Es fördert beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme und führt zu einer Erhöhung des Blutdrucks. Schon fünf Kilogramm mehr auf der Waage können den Messwert um bis zu 10 mmHg nach oben treiben. Übergewicht fördert zudem Typ-2-Diabetes. Eine Gewichtszunahme von zehn Kilogramm erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, um ein Drittel, ab elf bis zwanzig Kilogramm sogar um den Faktor fünf. Drückt überschüssiges Körperfett wiederum im Liegen auf die Atemwege, kann sich dies auch ungünstig auf die Schlafqualität auswirken. Wer zu schwer ist, belastet dadurch zudem wichtige Gelenke wie das des Knies.»

Hubert, 56 Jahre: «Durch berufliche und private Probleme haben sich meine Bewegungsgewohnheiten und auch mein Essverhalten drastisch verändert. Dadurch habe ich schleichend zugenommen. Um Abzunehmen, wurde mir in der Apotheke Folgendes geraten:
- **Selbstgekochtes ohne versteckte Fette** statt Fastfood **verzehren.**
- Eine halbe Stunde vor der Hauptmahlzeit **ein grosses Glas Wasser trinken.**
- **Langsam und bewusst** ohne Ablenkung essen.
- **Ausreichend schlafen.**
- Weitgehend **auf Alkohol verzichten.**
- **Regelmässig bewegen** (mindestens drei Stunden pro Woche, Einheiten ab zehn Minuten dürfen schon gezählt werden).»

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

Die nächste Nummer von astreaAPOTHEKE liegt ab dem **1. Juni 2021** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

steinberg pharma

Frühlingsgefühle

Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

- Homöopatisches Madar D4 bei Übergewicht
- Reguliert die Esslust nach homöopathischem Prinzip
- Wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- Kann Heisshunger-Attacken mindern
- Bei vorschriftsmässiger Einnahme keine Nebenwirkungen bekannt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Cefak
seit 1948

Coronavirus

SO SCHÜTZEN WIR UNS.

ICH WERDE MICH IMPFEN LASSEN.

Martine Ruggli,
Apothekerin, möchte sich mit der Covid-19-Impfung bestmöglich vor dem Coronavirus schützen.

Informieren Sie sich unter **bag-coronavirus.ch/impfung** oder **058 377 88 92** und treffen Sie Ihre persönliche Impf-Entscheidung.

Martine Ruggli ist Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

Diese Informationskampagne wird unterstützt durch folgende Organisationen:

CGDK CDS · VKS / AMCS · SBK ASI · pharmaSuisse · mfe · pädiatrie schweiz · SGAIM SSMIG SSGIM