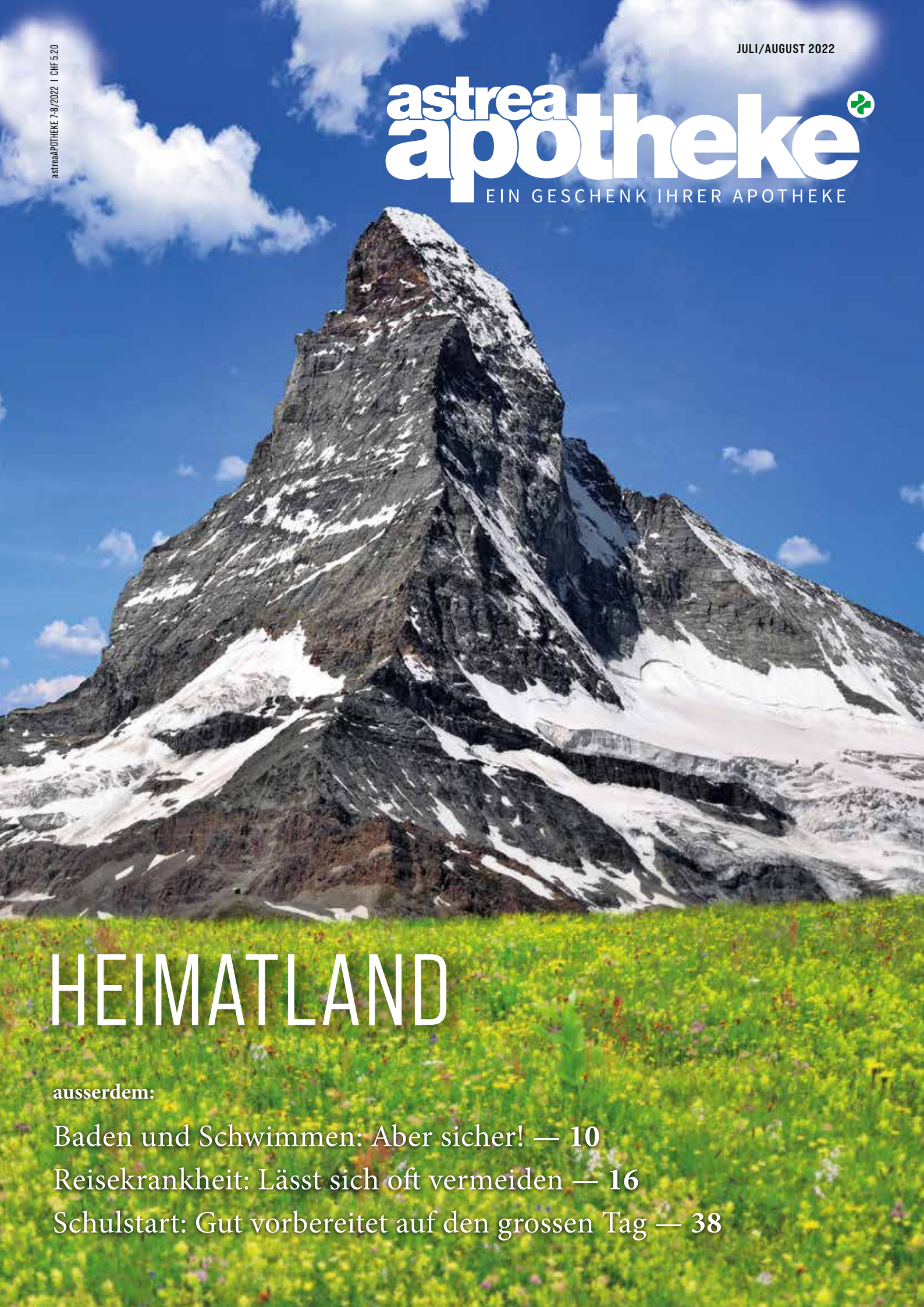
astreaAPOTHEKE 7-8/2022 | CHF 5.20

JULI/AUGUST 2022

astrea apotheke

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE



HEIMATLAND

ausserdem:

Baden und Schwimmen: Aber sicher! — **10**
Reisekrankheit: Lässt sich oft vermeiden — **16**
Schulstart: Gut vorbereitet auf den grossen Tag — **38**

Gesundheitstipps

Die besten Naturextrakte für Ihre Gesundheit

Alpinamed

www.alpinamed.ch

Sie müssen nicht immer müssen!

Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat
Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeer-Extrakt, D-Mannose sowie Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems.

Weihrauch Kapseln

Die weichen Kapseln sind angenehm zum Schlucken und enthalten nebst einem hochkonzentrierten Weihrauchextrakt sowie Hanfsamenöl die Vitamine A, C, D und E für eine normale Funktion von Knochen, Knorpel und Muskeln, sowie der Schleimhäute (z.B. der Darm- oder Bronchialschleimhaut). Durch die spezielle Solubilisierungstechnik weist der Weihrauchextrakt eine hohe Bioaktivität auf. Ohne Polysorbat-Emulgatoren und ohne Micellen-Nanopartikel.

- Knochen
- Knorpel
- Muskeln
- Schleimhäute

Beweglich in jedem Alter!

MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

MSM ist eine natürliche Schwefelquelle und wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Erhalt der körperlichen Beweglichkeit eingesetzt. Alpinamed MSM Curcuma führt dem Körper wichtige Schwefelverbindungen, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Das Präparat enthält nebst MSM einen bioverfügbaren Curcuma Spezialextrakt sowie Vitamin C, Zink, Mangan, Molybdän, Kupfer, Chrom und Selen, welche zu einer normalen **Kollagenbildung** beitragen und für eine normale Funktion von **Knochen, Knorpel** und **Bindegewebe** notwendig sind.

Schwarzer Knoblauch

mit B-Vitaminen

Für Herz und Hirn

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

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

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack.

Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen. Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

2 – 3 Kapseln täglich – für Herz und Hirn.

Liebe Leserin, lieber Leser

Sommerzeit ist Ferienzeit. Weite Reisen sind wieder möglich geworden und locken. Wer zu einem fernen Ziel aufbrechen möchte, sollte bereits beim Planen an mögliche gesundheitliche Risiken denken. Denn Durchfall, Übelkeit und je nach Destination auch Tropenkrankheiten sind unliebsame Begleiter. Wir zeigen, wie Sie diesen Erkrankungen vorbeugen und im Krankheitsfall Beschwerden lindern können – sei es mit richtigen Verhaltensweisen, idealer Ernährung oder Heilmitteln aus der Apotheke. Wichtig ist auch zu wissen, bei welchen Symptomen schnell ärztliche Hilfe gesucht werden sollte.

Auch wenn Ferien im Ausland wieder ganz oben auf der Wunschliste stehen: In der Schweiz gibt es kleine Schätze, die es zu besuchen lohnt, beispielsweise die dreizehn UNESCO-Welterbestätten, auf die unser Leitartikel eingeht. Und was wären Ferien ohne Rätsel, mit denen sich die Zeit kurzweilig vertreiben lässt?! Für Sie haben wir daher eine kleine Sammlung nicht alltäglicher Aufgaben zum Knobeln zusammengestellt.

Sommerzeit ist auch Badezeit. Wer Unliebsames vermeiden möchte, sollte die sechs Baderegeln kennen. Was alles beim Plausch im kühlen Nass beachtet werden sollte, erfahren Sie in dieser Ausgabe von astreaAPOTHEKE neben vielen weiteren aktuellen Informationen rund um die Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen eine ebenso unterhaltsame wie lehrreiche Lektüre … und erholsame Sommerferien.

Herzlich,

Jürg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor

INHALT

Juli/August 2022

LEITARTIKEL
Welterbe: Unser Stolz — **4**

GESUNDHEIT
Sportverletzungen: Überschätzen Sie sich nicht — **7**
Gehirnjogging: Finden Sie es heraus? — **12**
Reisekrankheit: Widersprüchliche Signale — **16**
Dies und das: Wohlfühltipps und Rätsel — **18**
Hämorrhoiden: Kein Tabuthema! — **20**
Geschlechtshormone: So werden wir gesteuert — **26**
Reisedurchfall: Darauf kann man gern verzichten — **30**
Warzen: Was wächst denn da? — **32**
Insektenschutz: Tropenkrankheiten im Visier — **34**
Sonne: Licht- und Lebensquelle — **36**

SPORT
Schwimmen: Ab ins Wasser — **10**
Fitte Muskeln: Auf jede Bewegung abgestimmt — **24**

GESUNDHEITSPOLITIK
Schockierende Krankenkassenprämien? — **15**

ERNÄHRUNG
Zusatzstoffe: Was hinter den E-Nummern steckt — **22**

KÖRPERPFLEGE
Intimpflege: Testen Sie Ihr Wissen! — **28**

KINDER
Schulstart: Schon so gross! — **38**
Ich bin der Histamin-Freddy — **40**

DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE
Abgabe verschreibungspflichtiger Medikamente in Apotheken — **41**
Sie fragen, wir antworten — **47**

INFORMELLES
Kreuzworträtsel — **45**
Produktetipps — **46**
Impressum — **47**

WELTERBE: UNSER STOLZ

Dieses Jahr feiert die UNESCO-Welterbekonvention ihr 50-Jahre-Jubiläum. Mit dreizehn Welterbestätten kann die Schweiz mit einer grossen Anzahl von der UNESCO ausgezeichneter Kultur- und Naturschätze aufwarten.

Üsé Meyer

«Manche Dinge sind so wertvoll, dass die ganze Menschheit darüber wachen muss.» Dies ist das Motto der UNESCO-Welterbekonvention, die 1972 gegründet wurde und dieses Jahr ihr 50-Jahre-Jubiläum feiert. Die Geschichte beginnt aber schon zwölf Jahre davor: Die UNESCO bat 1960 um internationale Hilfe, weil die einzigartigen, gut 3200 Jahre alten Tempel von Abu Simbel in Ägypten nach dem Bau des Assuan-Staudamms für immer im See untergegangen wären. Der Hilferuf wirkte: In aufwendiger Arbeit wurden die Felsentempel abgetragen und an einem höher gelegenen Ort wieder aufgebaut.

Die UNESCO-Welterbekonvention, die 1972 gegründet wurde, feiert dieses Jahr ihr 50-Jahre-Jubiläum.

«Völker können Wunder vollbringen, wenn sie für einen guten Zweck zusammenarbeiten», sagte der damalige ägyptische Staatspräsident und spätere Friedensnobelpreisträger Anwar as-Sadat. Diese beispiellose Rettungsaktion, an der über fünfzig Nationen beteiligt waren, gilt als Initialzündung zur UNESCO-Welterbekonvention. Die Idee dahinter: Was die Natur in Jahrmillionen oder Jahrtausenden geschaffen, was die Menschheit in Jahrhunderten aufgebaut hat, das soll geschützt und erhalten werden.

Unser stolzes Erbe

Als eines der ersten Länder ratifizierte die Schweiz bereits 1975 die Konvention. Damit ein Natur- oder Kulturgut in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen wird, muss ein Vertragsstaat dem Welterbekomitee eine Kandidatur mit ausführlichem Dossier einreichen. Nur gerade einmal im Jahr entscheidet das Komitee darüber, ob die strengen Kriterien erfüllt sind und eine

Die Welterbestätten der Schweiz

- **Altstadt von Bern** (Weltkulturerbe seit 1983): Auf der Halbinsel hoch über der Aare gelegen, ist die Berner Altstadt ein herausragendes Beispiel des mittelalterlichen Städtebaus in Europa.
- **Stiftsbezirk St. Gallen** (Weltkulturerbe seit 1983): Die zum einmaligen Ensemble gehörende Stiftsbibliothek verfügt über den wohl schönsten Barocksaal der Schweiz und eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen von Handschriften.
- **Benediktinerinnenkloster St. Johann in Müstair** (Weltkulturerbe seit 1983): Die Klosteranlage wird geprägt durch Baustile mehrerer Epochen und verfügt mit ihren Wandmalereien über den grössten und besterhaltenen Freskenzyklus aus dem Mittelalter.
- **Drei Burgen von Bellinzona** (Weltkulturerbe seit 2000): Die drei Burgen sowie die Festungs- und Stadtmauern von Bellinzona gehören zu den bedeutendsten Zeugen der mittelalterlichen Befestigungsbaukunst.
- **Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch** (Weltnaturerbe seit 2001): Das Welterbe gehört zu den spektakulärsten Hochgebirgslandschaften der Welt und beinhaltet das grösste zusammenhängende Gletschergebiet Eurasiens.
- **Monte San Giorgio** (Weltnaturerbe seit 2003): Die Gesteinsschichten des Monte San Giorgio im Südtessin beherbergen eine der weltweit grössten Fundstätten für Fossilien aus der Urzeit vor 240 Millionen Jahren.
- **Lavaux, Weinberg-Terrassen** (Weltkulturerbe seit 2007): Das grösste zusammenhängende Weinbaugebiet der Schweiz ist ein grossartiges Beispiel für eine vom Menschen geformte Kulturlandschaft.
- **Rhätische Bahn Albula/Bernina** (Weltkulturerbe seit 2008): Die Strecke zwischen Thusis und dem italienischen Tirano ist ein ingenieurtechnisches Pionierwerk und einzigartiges Beispiel für eine harmonisch in die Hochgebirgslandschaft integrierte Bahn.
- **Tektonikarena Sardona** (Weltnaturerbe seit 2008): Die weitläufige Gebirgslandschaft um den Piz Sardona bietet einen einzigartigen Einblick in die Prozesse der Gebirgsbildung.
- **La Chaux-de-Fonds/Le Locle, Stadtlandschaft Uhrenindustrie** (Weltkulturerbe seit 2009): Die Planung dieser weltweit einmaligen Manufakturstädte war ganz auf die Uhrenindustrie ausgerichtet und stellt eine spezielle Symbiose von Architektur und Technik dar.
- **Prähistorische Pfahlbauten um die Alpen** (Weltkulturerbe seit 2011): Die Pfahlbauten in der Schweiz bieten einen detaillierten Einblick in das Leben unserer Vorfahren und stellen ein einzigartiges Zeugnis einer verschwundenen Kultur dar.
- **Das architektonische Werk von Le Corbusier** (Weltkulturerbe seit 2016): Zum Werk des in La Chaux-de-Fonds aufgewachsenen und weltweit renommierten Architekten gehören auch zwei Objekte am Genfersee.
- **Alte Buchenwälder und Buchenurwälder** (Weltnaturerbe seit 2021): Zu diesem internationalen Welterbe gehören auch Waldreservate in den Kantonen Tessin und Solothurn. Sie stellen ein wertvolles genetisches Reservoir für Buchenwälder dar, die unter starkem Druck durch menschliche Eingriffe stehen.

Stätte in die Liste aufgenommen wird. Das Prädikat «UNESCO-Welterbe» bedeutet für die Stätten einerseits eine exklusive Auszeichnung von internationaler Bedeutung. Andererseits verpflichtet das begehrte Label auch: Durch eine nachhaltige Bewirtschaftung muss die Erhaltung der Natur- und Kulturgüter garantiert werden. Erfüllt eine Stätte diese Anforderungen nicht mehr, kann ihr die Auszeichnung auch wieder entzogen werden.

Jede Stätte verkörpert auf ihre Art Werte, die Teil der Schweizer Identität und Mentalität sind.

Die ersten Welterbestätten der Schweiz wurden 1983 in die Liste der UNESCO aufgenommen: Die Altstadt von Bern, der Stiftsbezirk St. Gallen und das Kloster St. Johann in Müstair. Und es wurden immer mehr – zur jüngsten Stätte gehören die alten Buchenwälder in den Kantonen Tessin und Solothurn, die 2021 in die Liste aufgenommen wurden. Die Schweiz verfügt heute über dreizehn Welterbestätten und liegt damit deutlich über dem Durchschnitt von knapp fünf pro Land. Jede Stätte verkörpert auf ihre Art Werte, die Teil der Schweizer Identität und Mentalität sind. Und sie gehören zum Spannendsten und Schönsten, was die Schweiz zu bieten hat – sie zu besuchen lohnt sich.
Weitere Informationen: **www.unsererbe.ch**

Schönste Schweiz!

Unterwegs zu den Schweizer UNESCO-Welterbestätten

Dieser Reiseführer enthält neben informativen Texten, hervorragenden Bildern und Insidertipps von Einheimischen auch Informationen zur Anreise, zu Veranstaltungen und liefert Ideen für originelle Ausflüge in den entsprechenden Regionen.

Üsé Meyer/Reto Westermann:
«Schönste Schweiz! – Unterwegs zu den Schweizer UNESCO-Welterbestätten»,
Beobachter-Edition, 4. Auflage, 2020, 208 Seiten.
Zu bestellen unter shop.beobachter.ch.

ÜBERSCHÄTZEN SIE SICH NICHT!

Sport ist gesund – vorausgesetzt, man verletzt sich dabei nicht. Ein Sportarzt erklärt, worauf man beim Joggen, Fussball- und Tennisspielen achten sollte.

Andrea Söldi

Welche Sportarten führen am häufigsten zu Verletzungen?
Dr. med. Martin Narozny: Am grössten ist das Risiko bei schnellen Belastungs- und Richtungswechseln – also bei sogenannten Stop-and-Go-Sportarten. Dazu gehören die meisten Mannschafts- und Ballsportarten: Eishockey, Handball und allen voran Fussball. Wenn irgendwo in der Umgebung ein Grümpelturnier stattgefunden hat, steigt der Andrang in unserer Praxis zuverlässig an.

Weil dann viele ungeübte Spieler und Spielerinnen den Ball kicken?
Genau. Viele überschätzen sich selbst. Und wenn dann aus dem Spass ernst wird, gehen alle voll ran. So kommt es häufig zu Bänderzerrungen am Sprunggelenk sowie Knieverletzungen wie etwa Kreuzband- und Meniskusrissen oder Muskelzerrungen.

Wie kann man solch typischen Verletzungen vorbeugen?
Wichtig ist es, sich vor dem Spiel aufzuwärmen. Beim Fussball zum Beispiel empfehlen sich ein leichtes Einlaufen, Lockerungsübungen für die Hüfte, Aufwärmen der Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur sowie Gleichgewichtsübungen. Entscheidend ist zudem die Ausrüstung.

Worauf muss man bei der Anschaffung von Sportutensilien achten?
Das kommt ganz auf die Sportart an. Beim Joggen ist zum Beispiel ein hochwertiger Schuh besonders wichtig. Er sollte der Fussform und dem Laufstil angepasst sein. Deshalb sollte man Sportschuhe nicht einfach im Internet bestellen, sondern sich im Fachhandel beraten lassen. Professionelles Verkaufspersonal beobachtet den Laufstil und erkennt zum Beispiel, ob das Fussgewölbe gestützt werden muss, weil man sonst einknickt.

Fürs Joggen werden Schuhe mit Gel in den Sohlen angepriesen, das die Stösse abdämpfen soll. Was halten Sie von derartigem Schuhwerk?
Davon ist man eher wieder abgekommen. Wenn man oft auf Asphalt läuft, kann eine leichte Dämpfungsfunktion schon Sinn machen. Doch die Ferse sollte gut eingefasst sein, damit man genügend Halt hat, und der Schuh sollte die diagonale Fussbewegung unterstützen.

Was für eine Rolle spielt die Lauftechnik?
Auch da kann man einiges falsch machen: Je nachdem, wie man beim Abrollen den Vor- oder Rückfuss belastet, mit den Armen schwingt und den Körperschwerpunkt bewegt, kann es zu Beschwerden kommen. Viele Anfängerinnen und Anfänger sind auch zu ambitioniert. Deshalb sind Verletzungen der Wadenmuskulatur und Achillessehnen häufig, aber auch Ermüdungsbrüche der Fussknochen. Wenn man neu mit Laufsport beginnt, ist es eine gute Idee, sich einer Laufgruppe anzuschliessen, um sich eine geeignete Technik anzueignen.

Was für eine Ausrüstung empfehlen Sie bei anderen Sportarten?
Für Velofahrende ist es wichtig, dass die Rahmengeometrie des Fahrrads stimmt und die Klickpedale richtig eingestellt sind. So können Knieprobleme vermieden werden. Tennisspielende dagegen sollten einen geeigneten Schläger mit passender Bespannungshärte wählen und eine gute Griff- und Schlagtechnik einüben. Sonst kommt es unweigerlich zum berühmten Tennisarm. Trotz aller vorbeugenden Massnahmen gibt es aber eine Sportverletzung, die besonders häufig auftritt.

Erste Hilfe bei einem Misstritt

Komprimieren	Wickeln Sie möglichst schnell eine elastische Binde mit leichter Spannung um den Knöchel. So tritt weniger Flüssigkeit ins Gewebe aus und die Schwellung fällt weniger stark aus.
Kühlen	Kälte reduziert Entzündung und Schmerzen. Die Verengung der Blutgefässe vermindert zudem die Schwellung. Sie können das Gelenk über dem Kompressionsverband kühlen. Verwenden Sie am besten ein Coldpack, notfalls tun es beispielsweise auch in ein Tuch gewickelte Eiswürfel oder Tiefkühlerbsen. Nach zehn Minuten Kühlung sollten Sie eine Pause einlegen und dann erneut kühlen.
Hochlagern	Lagern Sie den verletzten Fuss etwas erhöht auf einem Kissen.
Schonen	Wenn Schmerzen und Schwellung mit diesen Massnahmen vorbeigehen und Sie wieder gut auf den Fuss stehen können, sind Sie nach ein paar Tagen Schonung wieder mobil.
Medikamente	Eine kühlende, entzündungshemmende Salbe kann den Heilungsprozess unterstützen. Über einen begrenzten Zeitraum dürfen Sie auch ein entzündungshemmendes Schmerzmedikament einnehmen.

Dr. med. Martin Narozny ist medizinischer Leiter des Medbase Sports Medical Center Zürich Löwenstrasse.

An welche denken Sie?
Der klassische Unfall ist die Bänderzerrung am Fussgelenk: Beim Joggen im Wald tritt man auf eine unter Blättern verborgene Wurzel und schon ist es passiert. Bei Schmerzen und starker Schwellung empfiehlt sich ein Gang zum Arzt oder zur Ärztin. Mit einer Untersuchung kann man feststellen, ob es sich nur um eine leichte Überdehnung der Bänder handelt, die selbst wieder verheilt. Sollte es aber zu einem Riss oder gar einem Knochenbruch gekommen sein, sollte das Gelenk mit einem Gips oder einer Bandage ruhig gestellt werden.

Was kann man tun, wenn man immer wieder mit dem gleichen Fuss einknickt?
Auch dann sollte man einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, um sich untersuchen zu lassen. Die Ursache könnten zum Beispiel lockere Bänder oder eine mangelnde muskuläre Stabilisierung des Gelenkes sein. Sobald die Diagnose feststeht, können entsprechende Massnahmen zur Verbesserung der Stabilität eingeleitet werden. Betroffene können zum Beispiel das Gleichgewicht trainieren, indem sie beim Zähneputzen mit einem Bein auf einem Balancebrett stehen. Weitere Möglichkeiten zur spezifischen Steigerung von Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Kraft bietet die Physiotherapie. ‹

AB INS WASSER!

Spätestens wenn die Temperatur im Sommer in Richtung 30-Grad-Marke klettert, ist eine Abkühlung angesagt. In der Schweiz bieten unzählige Flüsse und Seen optimale Gelegenheit dazu. Damit jedes Erfrischungsbad eine Freude bleibt, sind gewisse Sicherheitsmassnahmen einzuhalten.

Dominik Schittny

Wer schwimmen kann, vergisst schnell, dass es sich hierbei um eine erlernte Fähigkeit handelt, die im Wasser über Leben und Tod entscheiden kann. Insbesondere ungünstige Bedingungen stellen auch für gute Schwimmerinnen und Schwimmer eine Herausforderung dar. Gut vorbereitet, steht dem Vergnügen jedoch nichts mehr im Wege.

Einsatz für mehr Sicherheit im Wasser
Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) ist eine Mitgliedsorganisation des Schweizerischen Roten Kreuzes und Teil der International Life Saving Federation. Die Mission der SLRG ist einfach: Ertrinken verhindern! Sie tut dies, indem sie den Menschen das richtige Verhalten am, im und auf dem Wasser bewusst macht und sie dazu anleitet, Eigenverantwortung zu übernehmen und dementsprechend zu handeln. Zu diesem Zweck bringt die SLRG die wichtigsten Baderegeln in unzähligen Sprachen und für alle klar verständlich heraus und hält sie stets auf dem neuesten Stand.
Damit aber noch nicht genug: Frei nach dem Motto «Jeder Schwimmer ein Rettungsschwimmer» können alle Interessierten in den Genuss einer spannenden Ausbildung kommen und so nicht nur ihre eigene, sondern auch die Sicherheit der gesamten Bevölkerung erhöhen. Denn mit einer möglichst hohen Ausbildungsdichte können Wasserunfälle minimiert werden. Um das Rettungsschwimmen noch attraktiver zu machen, wurde der Rettungsschwimmsport ins Leben gerufen. Wer kann am schnellsten eine Puppe retten und wem gelingt es, den Hindernisparcours am geschicktesten zu durchschwimmen? An Wettkämpfen können sich die Teilnehmenden spielerisch miteinander messen, trainieren aber automatisch immer auch für den Ernstfall.

Sonnenschutz auftragen – Verbrennungen vermeiden!

Die sechs grundlegenden Baderegeln
Werden folgende sechs einfachen Baderegeln eingehalten, können die allermeisten Gefahren ausgeschlossen und das Risiko eines Wasserunfalls minimiert werden:

Baderegel 1: *Kinder nur begleitet ans Wasser lassen! – Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen.*
Kleinkinder können auch bei geringer Wassertiefe innerhalb von weniger als zwanzig Sekunden ertrinken. Oft geschieht dies lautlos, ohne dass sie um Hilfe rufen. Auch Schwimmflügel oder andere Schwimmhilfen ersetzen die stete Aufsicht badender Kinder nicht.

Baderegel 2: *Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! – Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.*
Alkohol und Drogen trüben das Bewusstsein, wodurch Gefahren nicht mehr richtig eingeschätzt werden können. Da Alkohol die Blutgefässe erweitert, kann es schnell zu einem Kreislaufkollaps kommen. Kurz nach einer Mahlzeit benötigt die Verdauung viel Energie, das Gehirn wird weniger durchblutet. Dies kann zu Schwindel, Übelkeit und Bewusstlosigkeit führen. Bei leerem Magen drohen Unterzuckerungen.

Baderegel 3: *Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.*
Eine abrupte Abkühlung ist für den Körper eine enorme Stresssituation. Es kann zu Muskelkrämpfen und Kreislaufproblemen kommen. Die Blutgefässe verengen sich bei einem Temperatursturz schnell, das schränkt die Blutzirkulation ein. Dies kann zu einem Kälteschock führen.

Baderegel 4: *Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.*
Der Sprung in zu seichtes Wasser sowie auf Felsen oder Baumstümpfe kann schwere Verletzungen mit sich ziehen, die die Schwimmfähigkeit der betroffenen Person einschränken. Durch Strömung können auch grosse Gesteinsbrocken an bisher sichere Einstiegsstellen gespült werden.

Baderegel 5: *Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.*
Da beispielsweise Luftmatratzen kaum steuerbar sind, können sie einen weit vom Ufer wegtreiben, sodass das Zurückschwimmen aus eigener Kraft nicht mehr möglich ist. Zudem können sie schnell Luft und Auftrieb verlieren und sind dadurch nicht zuverlässig.

Baderegel 6: *Lange Strecken nie allein schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.*
Muskelkrämpfe oder Schwächeanfälle können immer und ohne Vorankündigung auftreten. In dieser Situation sind alle auf Hilfe angewiesen, denn im tiefen Wasser ist eine kurze Entspannungspause nicht möglich. Wer allein trainiert, sollte stets eine Boje dabei haben, auf der eine Pause möglich ist.

So helfen Rettungsschwimmende
Rettungsschwimmende sind für die Sicherheit am, im und auf dem Wasser zuständig. In Hallen- und Freibädern beaufsichtigen sie die Badenden aufmerksam, um gefährliche Situationen schnell zu erkennen und bereits vor einem eintretenden Notfall entschärfen zu können. Schliesslich ist Prävention effektiver und weitaus risikoärmer als das Retten bei akuter Lebensgefahr. Kommen Menschen dennoch einmal in kritische Situationen, sind Rettungsschwimmende durch viel Übung und eine fundierte Ausbildung optimal darauf vorbereitet und wissen, wie sie helfen und retten können.
Die SLRG bietet eine modular aufgebaute Ausbildung für jene, die sich für das Rettungsschwimmen interessieren. Dabei geht es in den grundlegenden Kursen eher um Prävention, während in weiterführenden Modulen die Rettung von Ertrinkenden im Vordergrund steht. Zudem kann die Erste Hilfe inklusive Reanimation praxisnah erlernt werden. Spezielle Kurstage behandeln die spezifischen Gefahren von natürlichen Gewässern wie Seen und Flüssen.

FINDEN SIE ES HERAUS?

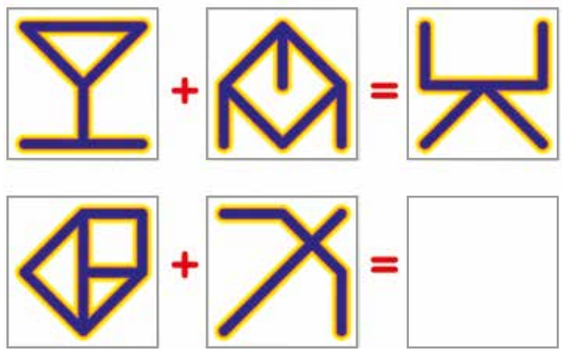
Es gibt viele Rätsel, mit denen das Gehirn trainiert werden kann. Wir haben für Sie ein paar unterschiedlich schwere Knacknüsse herausgesucht.

Jürg Lendenmann

Viele der folgenden Rätsel sind schon alt und tauchen, oft abgewandelt, in diversen Rätselbüchern und -sites auf. Um sie zu lösen, braucht es verschiedenste Fähigkeiten.

Die Hängebrücke
Vier Personen (Amy, Ben, Cora, Dan) kommen nachts an eine alte Hängebrücke, die über eine breite Schlucht führt. Um die Brücke zu überqueren, braucht Amy 5, Ben 10, Cora 20 und Dan 25 Minuten. Die Brücke trägt maximal zwei Personen. Dan hat eine Taschenlampe, die noch 60 Minuten lang Licht spendet. Ohne die Taschenlampe wäre das Gehen auf der Brücke zu gefährlich. Wie müssen die vier vorgehen, dass alle nach 60 Minuten auf der anderen Seite der Schlucht sind?

Die fehlende Figur



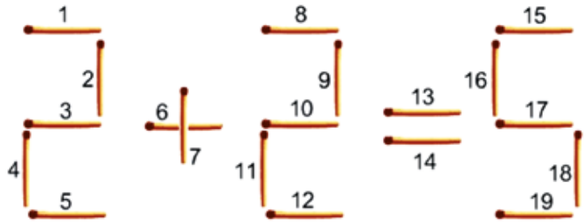
Die drei Schalter
Du hast in deiner Wohnung drei Lichtschalter. Nur einer ist mit einer Lampe mit Glühbirne im Keller verkabelt. Wie kannst du herausfinden, welcher Schalter zur Lampe führt, wenn du nur einmal in den Keller nachschauen gehen möchtest?

Eieruhren
Ein Ei soll 5 Minuten kochen.
Du hast zwei Sanduhren,
die eine läuft in 3 Minuten durch,
die andere in 4 Minuten.
Wie musst du vorgehen?

Zahlenreihe
Wie lautet die nächste Zahl in dieser Zahlenreihe?
2, 5, 10, 17, 28, ?

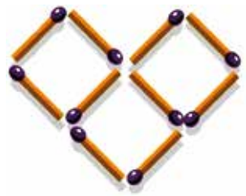
Umfüllrätsel
Du hast zwei Gefässe, das eine fasst 3 Liter, das andere 5 Liter.
Du darfst zweimal von einem Wasserbecken schöpfen.
Wie gelingt es, 1 Liter abzumessen?

Streichholzrätsel 1
Welches Streichholz musst du umlegen, damit die Gleichung stimmt? Gibt es mehr als eine Lösung?



Streichholzrätsel 2
Wie kannst du mit 6 Streichhölzern die Zahl 30 legen?

Streichholzrätsel 3
Lege zwei zusätzliche Streichhölzer so,
dass insgesamt 7 Quadrate zu sehen sind.



Zündschnüre
Du hast eine Streichholzschachtel und zwei Zündschnüre. Beide sind unterschiedlich lang, brennen aber genau eine Stunde lang. Wie kannst du herausfinden, wann 45 Minuten vorbei sind?

Das Schiff streichen
Matrose Piet streicht ein Schiff, das im Hafen liegt. Seine Strickleiter reicht bis 10 cm über das Wasser, die Sprossen sind je 25 cm voneinander entfernt. Piet steht auf der untersten Sprosse, als die Flut kommt. Der Wasserspiegel steigt um 65 cm. Wie viele Sprossen muss er höher steigen, damit er keine nassen Füsse bekommt?

Rechenrätsel 1

1 + 4 = 5
2 + 5 = 12
3 + 6 = 21
4 + 7 = ?

Rechenrätsel 2

56784 = 4
11111 = 0
72348 = 3
88652 = 5
88811 = 6
75213 = 0
65465 = 3
62257 = ?

Hinweis: *Während bei einem Test Mathematikerinnen und Mathematiker stundenlang an der Lösung tüftelten, hatten die Erstklässler bereits nach wenigen Minuten das Rätsel gelöst. Eine Hilfe kann es sein, wenn Sie versuchen, das folgende Rätsel zu lösen:*

Unnötige Spalten?
Werden mit Schablonen Buchstaben, Zahlen und Zeichen z. B. auf die Strasse gesprayt, finden sich bei vielen «leere» Linien. Bei welchen dieser Elemente sind diese zwingend und warum?

Und zum Schluss ein Klassiker

Wie alt ist der Kapitän?
Ein Schiff schwimmt auf dem Meer, es ist mit Baumwolle beladen und war in Boston ausgelaufen, es hat 200 Registertonnen, es segelt nach Le Havre, der Grossmast ist gebrochen, auf dem Vorderschiff ist ein Schiffsjunge, es hat zwölf Passagiere, der Wind bläst von Ostnordost, die Uhr zeigt ein Viertel nach drei am Nachmittag, es ist Mai ... Wie alt ist der Kapitän?

Gustave Flaubert hatte 1841 dieses Rätsel in einem Brief an seine Schwester Caroline geschrieben. 1980 wurde eine kürzere Version 97 Schülerinnen und Schülern der zweiten und dritten Klasse in Grenoble zum Lösen vorgelegt: Auf einem Schiff sind 26 Schafe und 10 Ziegen. Wie alt ist der Kapitän?

Lösungen Seite 47

SCHOCKIERENDE KRANKENKASSENPRÄMIEN?

Nachdem die Höhe der Krankheitskosten im Jahr 2021 arg unterschätzt und deshalb die Krankenkassenprämien 2022 leicht gesenkt wurden, werden sie voraussichtlich 2023 massiv steigen.

Hans Wirz

So werden die Prämien jedes Jahr festgelegt: Die Krankassen reichen ihre entsprechenden Vorstellungen ein, der Bundesrat bestätigt oder korrigiert. Nach welchen Kriterien, ist nur teilweise transparent. astreaAPOTHEKE hat sich quer durch verschiedene Informationen gearbeitet; in der Folge zeigen wir die wichtigsten Aspekte auf. Werden die Prämien 2023 um über zehn Prozent steigen?

Die Situation
Mitte 2021 hat der Bundesrat die Krankenkassen dazu «ermutigt», ihre Reserven abzubauen und 2022 möglichst auf Prämienerhöhungen zu verzichten. Entsprechend der Einschätzung, dass die Krankheitskosten 2021 um 0,2 Prozent sinken würden. Stattdessen stiegen die Kosten um 5,3 Prozent. Unter anderem, weil nicht dringende Operationen verboten respektive verschoben wurden, andererseits auch, weil viele Patientinnen und Patienten – aus Angst – ärztliche Besuche verschoben. 2021 fielen auch massive Kosten für Impfungen an. Wie soll es weitergehen?

Mögliche Sofortmassnahmen
Die Verantwortlichen haben sich also in der Kostenbeurteilung 20/21 massiv getäuscht. Kurzfristige Einsparungen sind jetzt kaum möglich; man spricht höchstens von zwingend niedrigeren Laborpreisen. Auch die Medikamentenpreise liessen sich senken, wobei schon bei den vom Bundesamt verfügten Preissenkungen die Pharmaindustrie auf jährlich 1,2 Milliarden Franken Umsatz verzichten muss. Ob da nicht Forschung- und Entwicklungsmöglichkeiten in der Schweiz gefährdet sind? Ob sogar die Pflichtleistungen der Krankenkassen abgebaut werden?

Kostenwahrheit beachten
Alle Leistungserbringenden (Ärztinnen und Ärzte, Apotheken, Spitäler, die Pflege usw.) und die entsprechenden Organisationen wehren sich gegen Preissenkungen. Weil sonst die Qualität der Therapien nicht mehr garantiert werden könne. Kostentreibend sind die Zunahme der älteren Bevölkerung, die Forschung und Entwicklung von Medikamenten, die Zunahme der Regulierungen, völlig falsche Anreizsysteme. Die Kosten für das Krankheitssystem werden zwangsläufig steigen. Es geht also mehrheitlich nur um die Frage, ob sie vor allem über entsprechende Versicherungsprämien oder über zusätzliche Steuern bezahlt werden sollen.

Längerfristige Überlegungen
Einerseits befürwortet der Bundesrat eine bessere Krisenvorsorge, denn tatsächlich kann eine neue Pandemie jederzeit ausbrechen. Andererseits gibt es zwingend präventive Massnahmen, die aus gesundheitlicher Voraussicht jetzt umgesetzt werden müssten. In einer Zeit also, in der sich für die Bevölkerungen ohnehin massive Teuerungswellen abzuzeichnen beginnen. Stichworte dazu: medizinische und andere Pflichtlager, Produktion wichtiger Medikamente in der Schweiz, Ausbau des Milizsystems, Bevölkerungswachstum, Energie, Digitalisierung, nicht steuerbare allgemeine Teuerung. Was ebenfalls auf uns zukommt, ist die Abgeltung der Pflege; eine Leistungspflicht mit einem sehr teuren Preisschild.
Alles in allem könnte es so weit kommen, dass sich der Umbau des Gesundheitssystems (zusammen mit anderen Aufgaben) zu einer schmerzhaften Herausforderung entwickelt. Wird zudem der Krieg in Europa Auslöser neuer allgemeiner Bedingungen?

WIDERSPRÜCHLICHE SIGNALE

Endlich sind sie da, die langersehnten Sommerferien. Badeanzug, Sonnencreme und das süsse Sommerkleid sind im Koffer verstaut und das Auto abfahrtsbereit geladen. Doch bereits beim Anblick des fahrbaren Untersatzes wird es manchen Reisenden flau im Magen.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Genau genommen stimmt der Begriff «Reisekrankheit» nicht so ganz, denn grundsätzlich handelt es sich hier nicht um eine Krankheit, sondern lediglich um eine Reaktion unseres Körpers. Bei bestimmten Bewegungen werden unserem Hirn widersprüchliche Signale gesendet, die vor allem vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr und von den Augen ausgehen. Einerseits nimmt das Gleichgewichtsorgan klare Bewegung wahr, unsere Augen melden hingegen eine stabile, ruhende Umgebung. Besonders oft tritt die Reisekrankheit bei einer Schifffahrt unter Deck oder als Beifahrerin oder Beifahrer bei der Autofahrt auf, wenn unsere Aufmerksamkeit zum Beispiel einem Stadtplan gewidmet ist. Interessanterweise leiden Kinder bis zu zwei Jahren kaum an Reisekrankheit. Dies liegt daran, dass ihr Gleichgewichtssinn noch nicht so ausgeprägt ist. Überwiegend sind Frauen, Schwangere und Kinder zwischen dem zweiten und zwölften Lebensjahr betroffen. Auch Personen, die unter Ängsten, Stress oder Migräne leiden, trifft es häufiger.

Was tun?
Erste Vorboten einer Reisekrankheit sind Gähnen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und vermehrte Speichelproduktion. Später folgen Schweissausbrüche, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Puls und beschleunigte Atmung. Sollte Sie die Reisekrankheit erwischen, versuchen Sie als erstes, ruhig zu bleiben. Entspanntes, tiefes Atmen durch den Mund hilft. Probieren Sie, den Kopf zu stabilisieren und gegen die Kopfstütze zu halten. Kühles Wasser, ein kaltes Tuch für Nacken oder Stirn und Lüften können ebenfalls guttun. Je nach Reiseart schalten Sie eine längere Pause ein oder legen sich etwas hin.

Hilfe aus der Apotheke
In Ihrer Apotheke erhalten Sie Medikamente gegen die Reisekrankheit. Diese können jeweils im Akutfall eingenommen werden oder prophylaktisch bereits am Vortag oder kurz vor der Abfahrt. Meistens enthalten diese Arzneimittel Antihistaminika, die gegen Übelkeit und Erbrechen helfen. Sie sind als Zäpfchen, Kaugummis oder Tabletten erhältlich. Aber seien Sie vorsichtig: Oft machen Antihistaminika etwas schläfrig und sind deshalb keinesfalls für den Fahrer oder die Fahrerin geeignet. Auch Ingwer kann als eine natürliche Alternative zur Beruhigung des Magens empfohlen werden. In der Homöopathie stehen ebenfalls zahlreiche Mittel zur Verfügung. Akupressurarmbänder üben Druck auf einen spezifischen Punkt am Handgelenk aus und können auf diese Weise die Beschwerden lindern. Am besten, Sie lassen sich zu den verschiedenen Methoden in Ihrer Apotheke beraten.

Kinder bis zu etwa zwei Jahren leiden kaum unter Übelkeit und Erbrechen während der Fahrt.

Reisekrankheit vorbeugen
Es gibt einige Tipps und Tricks, eine Reisekrankheit zu verhindern. Eine gute Vorbereitung auf die Reise ist das A und O. Schlafen Sie vor dem Reiseantritt genügend und achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge, bevorzugt kohlensäurefreie Getränke wie Wasser oder Tee. Verzichten Sie vor und während der Fahrt auf Alkohol, Kaffee und Nikotin. Fettige, üppige Mahlzeiten belasten den Kreislauf, aber auch ein leerer Magen ist nicht zu empfehlen. Am besten nehmen Sie vor der Abreise leichte Speisen zu sich. Ferner scheinen Kaubewegungen die Überreaktion des Magens zu mildern, halten Sie deshalb Kaugummis sowie leichte Snacks wie Apfel- oder Karottenschnitze bereit. Lesen oder ständiges Aufs-Handy-Schauen ist tabu, fixieren Sie stattdessen einen festen Punkt in der Ferne. Im Auto sitzen Sie vorzugsweise selbst am Steuer oder gleich auf dem Beifahrersitz, im Bus vorne, aber nicht direkt über der Achse, auf dem Schiff ist die Mitte auf Deck empfehlenswert und im Flugzeug ein Platz am Mittelgang. Kurz zusammengefasst: Sitze mit möglichst wenig Pendelbewegungen und mit einem weiten Blickfeld auf den Horizont sind am besten geeignet.

Mit Kindern auf Reisen – das sollten Sie beachten

- Machen Sie regelmässige Pausen und sorgen Sie für frische Luft. Während des Füssevertretens auch das Auto ruhig mal gut durchlüften. Allgemein sollte man auf eine eher kühle Temperatur im Wageninneren achten.
- Ablenkung hilft! Hören Sie mit Ihren Kindern während der Fahrt Hörspiele, erzählen Sie ein Märchen oder machen Sie mündliche Rätselspiele. Computerspiele und Bilderbücher sollten bis nach der Reise warten.
- Wenn Kinder schlafen, wird ihnen nicht übel. Reisen Sie daher bevorzugt spätabends während der Nacht. Als kleiner Trost: Zu diesen Zeiten sind die Strassen zumeist frei und Sie erreichen Ihr Ziel eher.
- Für empfindliche Kinder bewährt sich der mittlere Sitz auf der Rückbank, denn dort haben sie einen freien Blick durch die Frontscheibe in Fahrtrichtung.
- Seien Sie vorbereitet: Kinder schaffen es nicht immer, rechtzeitig zu reagieren, wenn ihnen übel wird. Packen Sie immer Tüten, Wechselkleidung und Feuchttücher ein.
- Auf fettige Speisen wie Chips und dergleichen sollten Sie vor und während der Fahrt besser verzichten. Obst, Gemüse, Zwieback, Salzstangen oder Cracker eignen sich besser.
- Für unterwegs können Sie Bonbons mit Ingwer- oder Pfefferminzgeschmack bereithalten, da diese zugleich gegen die Übelkeit wirken. Nehmen Sie auch genügend Getränke mit auf die Reise.

DIES UND DAS

Auf dieser Doppelseite geben wir Ihnen ein paar Wohlfühltipps und Rätsel mit auf den Weg. Bereiten Sie sich einen schönen Sommerdrink zu, trainieren Sie Ihr Gedächtnis auf unterhaltsame Art und Weise und kommen Sie gut und wohlbehalten durch den Sommer!

DURCHFALL? BLÄHUNGEN?

Carbolevure®

Carbolevure® ist ein Probiotikum und Aktivkohle und wirkt gegen Durchfall und Blähungen. Zwei natürliche Wirkstoffe: Hefe baut die Darmflora wieder auf, Aktivkohle bindet und eliminiert Schadstoffe und Gase. Kann während der Stillzeit eingenommen werden.
Für Kinder und Erwachsene.
Carbolevure® darf in keiner Reiseapotheke fehlen!

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Pierre Fabre Pharma AG, 4123 Allschwil, carbolevure.ch

Tipp Vermeiden Sie Durchfall auf Reisen in tropische Länder, indem Sie auf rohe Gemüse und Salate sowie ungeschältes Obst verzichten. Geniessen Sie nur abgepackte Glace und gekochtes oder in versiegelten Flaschen angebotenes Wasser.

KOKOSDRINK

Rezept für einen alkoholfreien, erfrischenden Drink

Waschen und rüsten Sie **250 g frische Beeren** (nach Belieben, zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren) und pürieren Sie diese zusammen mit **200 ml Ananassaft** und **200 ml Kokosmilch** im Mixer. Stellen Sie das Getränk für etwa zwanzig Minuten in den Tiefkühler, mixen Sie es nochmals auf und füllen es in zwei Gläser. Nach Wunsch mit **frischen Früchten garnieren** und servieren. Geniessen Sie Karibikfeeling auf dem Balkon oder im Garten!

Finden Sie die Lösung?

ACKERBAU
BLUTBAHN
GLAEUBIG
LESEBUCH
MALEACHI
PATHETIK
RUEPELEI
RUHEGELD
SCHREBER
URLAUBER

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

Sudoku mittelschwer

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

Lösungen Seite 47

ERFRISCHENDE DUSCHCREME

Es sidefyns Summergfühl

Der spritzige Duft dieser limitierten Sommer-Edition von Sidefyn Cosmetics stimuliert die Sinne und sorgt für einen sommerlichen Frischekick. Die Molke pflegt die Haut nachhaltig zart und geschmeidig, die wertvollen Pflegeöle wirken rückfettend und schützen selbst empfindliche Haut vor dem Austrocknen. Ein Duscherlebnis wie ein warmer Sommerregen!

Sidefyn Cosmetics AG, 3063 Ittigen, sidefyn-cosmetics.ch

Tipp Eine gut gepflegte Haut sieht nicht nur ansprechend aus, sondern ist auch widerstandsfähiger gegen äussere Einflüsse. Zusätzlich liefert eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse der Haut wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidanzien.

Nahrungsergänzungsmittel

LAKTOSEPROBLEME

LACTEASE® – Genuss ohne Verdruss

LACTEASE® ist der praktische und individuell dosierbare Begleiter für Personen mit Laktoseproblemen. Das in der Kautablette enthaltene Enzym Laktase verbessert die Laktoseverdauung, indem es den beim Essen aufgenommenen Milchzucker bereits im Magen aufspaltet. LACTEASE® ist erhältlich mit Erdbeergeschmack 4500 FCC oder Orangenaroma 9000 FCC. Auch ideal für die Reiseapotheke.

Spirig HealthCare AG, 4622 Egerkingen, spirig-healthcare.ch

Tipp Gehen Sie Ihren Verdauungsbeschwerden auf den Grund. Starten Sie dafür mit einem Ernährungs- und Symptomtagebuch. Eine Vorlage finden Sie auf *alles-essen.ch.*

Finden Sie die 10 Unterschiede?

KEIN TABUTHEMA!

Alle kennen sie, alle haben sie: Hämorrhoiden. Obwohl sie ein unverzichtbarer Teil der Schliessfunktion unseres Darmausgangs sind, sprechen wir nur ungern darüber. Erst wenn Hämorrhoiden Beschwerden verursachen, nennen wir sie beim Namen.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Hämorrhoiden sind Blutgefässe, die am Darmausgang ein ringförmiges Polster bilden und so den Enddarm luft- und wasserfest abdichten. Dabei funktionieren Hämorrhoiden als Schwellkörper: Prall gefüllt mit Blut, schützen sie uns vor ungewolltem Stuhlabgang. Sind wir hingegen auf der Toilette, fliesst das Blut ab, das Gefässpolster verkleinert sich und macht den Weg frei. Staut sich das Blut in den Gefässpolstern und kann es nicht mehr ungehindert abfliessen, erweitert sich der Schwellkörper übermässig. Als Folge davon wölbt sich die Schleimhaut knotenartig vor und tritt gar über die Afteröffnung hinaus. Oft leiden betroffene Personen unter Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen, Nässen oder leichten Blutungen. Nun ist die Rede von «symptomatischen Hämorrhoiden» oder auch von einem sogenannten «Hämorrhoidalleiden».

Unterschiedliche Ausprägung

Vergrösserte Hämorrhoiden werden je nach Ausprägung in vier verschiedene Schweregrade eingeteilt:

Grad 1: Die Gefässknoten sind leicht vergrössert, von aussen aber nicht sichtbar. In den meisten Fällen treten keine Beschwerden auf.

Grad 2: Die Hämorrhoiden sind etwas grösser und können beim Stuhlgang oder bei körperlichen Aktivitäten aus dem After heraustreten. Sie ziehen sich von selbst wieder zurück.

Grad 3: Die vergrösserten Schwellkörper treten beim Stuhlgang oder bei körperlichen Aktivitäten hervor und gleiten nicht mehr von allein zurück. Mit den Fingern können sie allerdings wieder in die Ausgangslage zurückgeschoben werden.

Grad 4: Die Hämorrhoiden sind stark vergrössert und treten dauerhaft aus dem Analkanal heraus. Sie lassen sich nicht mehr manuell zurückschieben.

Neben den vier Schweregraden wird auch zwischen inneren und äusseren Hämorrhoiden unterschieden. Diese Unterscheidung ist jedoch etwas irreführend: Bei äusseren Hämorrhoiden handelt es sich nicht, wie angenommen, um über den Afterrand herausragende innere Hämorrhoiden. Vielmehr sind es Knoten am Afterrand, die durch das Platzen oder Verstopfen eines unter der Haut liegenden Blutgefässes zustande kommen. Die Folge ist eine Schwellung, die sehr schmerzhaft sein kann, aber in der Regel von selbst wieder abheilt.

Stuhlregulierende Mittel helfen, einem Hämorrhoidalleiden vorzubeugen oder es zu lindern.

Einfache Basistherapie

Warum sich Hämorrhoiden krankhaft vergrössern, ist noch nicht bis ins Detail geklärt. So können einerseits nicht beeinflussbare Faktoren wie unsere Gene oder das Alter ein Hämorrhoidalleiden begünstigen. Faktoren wie Übergewicht oder starkes

Pressen auf der Toilette, die den Druck im Bauchraum und somit auch auf die Hämorrhoiden erhöhen, scheinen aber ebenfalls eine wichtige Rolle zu spielen. Eine ballaststoffreiche Ernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und bei Bedarf stuhlregulierende Mittel wie Quellmittel (Floh- und Leinsamen) oder osmotisch wirksame Laxanzien (Macrogol, Laktulose) helfen deshalb nicht nur, einem Hämorrhoidalleiden vorzubeugen, sondern bilden zugleich die Basistherapie bei allen Schweregraden von Hämorrhoiden.

Mit geeigneten Arzneimitteln lassen sich die Beschwerden rasch in den Griff bekommen.

So lindern Sie Beschwerden

Ein vergrössertes Gefässpolster ist nicht gefährlich, kann jedoch oft unerträgliche Beschwerden verursachen. Arzneimittel zur Behandlung von Hämorrhoidalleiden verschaffen rasche Linderung. Die Wahl des richtigen Produktes richtet sich dabei nach den Hauptbeschwerden. Bei Juckreiz, leichten Blutungen sowie eher nässenden Hämorrhoiden helfen Adstringenzien, auch Gerbstoffe genannt. Diese wirken gefässzusammenziehend und haben einen juckreizlindernden, abdichtenden und entzündungshemmenden Effekt. Stehen vor allem Schmerzen und unangenehmes Brennen im Vordergrund, sind Lokalanästhetika angesagt. Dank ihrer betäubenden Wirkung erzielen sie eine rasche Verbesserung der Beschwerden und können sowohl vor einem zu erwartenden schmerzhaften Stuhlgang als auch danach angewendet werden. Sogenannte kapillarstabilisierende Wirkstoffe schützen zudem die Blutgefässe des Hämorrhoidalpolsters, dichten sie ab und erhöhen ihre Widerstandsfähigkeit. Solche venenstärkenden Arzneimittel können die Blutungshäufigkeit verringern und wirken entzündungshemmend. In Form von Salben, Cremes oder Zäpfchen werden sie äusserlich angewendet oder ergänzen in Tablettenform eine lokale Behandlung optimal von innen.

Kleinere und grössere Eingriffe zur Behandlung von Hämorrhoiden

Mit geeigneten Arzneimitteln werden akute Beschwerden zwar rasch gelindert. Vergrösserte Gefässpolster bilden sich jedoch nicht zurück. Leicht ausgeprägte Hämorrhoiden können aber mit relativ unkomplizierten Verfahren, für die kein Spitalaufenthalt nötig ist, entfernt werden. Dazu gehört die **Sklerosierung** (Verödung), bei der verätzende Substanzen in die Hämorrhoiden gespritzt werden. Eine weitere Methode ist die **Gummibandligatur.** Hier wird ein Gummiband über das Hämorrhoidalpolster gestülpt und die Durchblutung unterbunden. Bei der sogenannten **Hämorrhoiden-Arterien-Ligatur** werden die zu den Hämorrhoiden führenden Gefässe mit einer Naht unterbunden und dadurch die Durchblutung gedrosselt.

Führen oben genannte Behandlungen nicht zum erwünschten Erfolg, ist ein operativer Eingriff angezeigt. So werden bei der **Hämorrhoidektomie** nach unterschiedlichen Methoden die Hämorrhoiden vollständig herausgeschnitten. Bei Hämorrhoiden dritten und vierten Grades kann ein solches Verfahren auch als Erstbehandlung gewählt werden.

WAS HINTER DEN E-NUMMERN STECKT

Wofür sind Zusatzstoffe in Lebensmitteln gut? Warum auf viele nicht verzichtet werden kann, hat verschiedene Gründe.

Jürg Lendenmann

Stoffe, die Lebensmitteln zugesetzt werden, erfüllen die verschiedensten Funktionen: Sie sorgen für längere Haltbarkeit, attraktiveres Aussehen, intensivere Farbe, bessere Textur und Konsistenz sowie besseren Geschmack und Geruch. Manche der Zusätze werden seit Jahrhunderten verwendet: Backtriebmittel (Natron/Backsoda, Hirschhornsalz), Emulgatoren (Lecithin in Eiweiss), Konservierungsmittel, Säuerungsmittel (Zitronensäure, Essigsäure) und Verdickungsmittel (Agar-Agar, Gelatine, Pektine).

Sicherheit geht vor

Erst seit der Herstellung von industriell verarbeiteten und zubereiteten Lebensmitteln spricht man von Zusatzstoffen. Bei der Zulassung durchlaufen Anwärter ein mehrstufiges Verfahren. Ein Zusatzstoff muss unbedenklich sein und technologisch notwendig, er muss den Konsumentinnen und Konsumenten Vorteile bringen und darf sie nicht täuschen.

Die bestehenden Empfehlungen und Grenzwerte werden regelmässig von zuständigen wissenschaftlichen und staatlichen Behörden dem neusten Stand der Wissenschaft angepasst. In Europa federführend ist die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), deren Gutachten das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) in der Regel folgt.

Zusatzstoffe müssen auf der Verpackung deklariert werden. Neben ihrem chemischen Namen (Einzelbezeichnung) oder der damit korrespondierenden E-Nummer muss jene der 27 definierten Funktionsklassen mit der hauptsächlichen Wirkung angegeben werden. Beispielsweise «Emulgator: Lecithin» oder «Emulgator: E 322», wobei das E für EG bzw. EU steht.

Bereits die Ägypter verwendeten Salz, Essig, Öl und Honig zur Haltbarmachung.

In der «Verordnung des EDI über die zulässigen Zusatzstoffe in Lebensmitteln» sind rund 330 Substanzen aufgelistet. Zudem ist festgelegt, welche Zusatzstoffe bis zu welchen Höchstmengen bei welchen Lebensmitteln eingesetzt werden dürfen. Nicht als Zusatzstoffe gelten unter anderem Lebensmittel wie Kochsalz, verschiedene Zucker, Speisegelatine und Aromen.

Konservierungsmittel: eine von 27 Funktionsklassen

Kühlen, Erhitzen, Trocknen und Entzug von Sauerstoff (Vakuumieren) sind physikalische Verfahren, mit denen Lebensmittel haltbar gemacht werden, da sie das Wachstum von Mikroorganismen (Bakterien, Pilze) stoppen oder verlangsamen. Ähnliche Effekte lassen sich auch mit natürlichen/chemischen Stoffen erreichen. Bereits die Ägypter verwendeten Salz, Essig, Öl und Honig zur Haltbarmachung; Griechen, Assyrer und Chinesen setzten bei der Weinherstellung Schwefel wegen seiner pilzabtötenden Wirkung ein.

E-Nummern und (Pseudo-)Allergien

Neben Soja (Sojalecithin E 322, Sojabohnen-Polyose E 426) gehören Schwefeldioxid (E 220, SO_2) und Sulfite (E 221–E 228) zu den häufigsten Allergieauslösern. Schwefeldioxid und deren Salze müssen auf der Packung deklariert werden, wenn pro Kilogramm oder Liter mehr als 10 mg SO_2 enthalten sind. Auch andere allergieauslösende Zusatzstoffe müssen deklariert werden.

Ähnliche Symptome wie bei Allergien treten bei Pseudoallergien auf; Zusatzstoffe werden häufig als Ursache verdächtigt. «Die Relevanz von Pseudoallergien auf Zusatzstoffe wird in der Bevölkerung jedoch deutlich überschätzt», so PD Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe in einem Interview mit *mein-allergie-portal.com*. «Überempfindlichkeitsreaktionen gegen diese Stoffe kommen in der Praxis ausgesprochen selten vor – maximal 0,1 Prozent der Bevölkerung haben tatsächlich eine Pseudoallergie.»

Mit der Zugabe von Zucker oder Salz (Salzen, Pökeln) wird den Keimen die für das Wachstum nötige Grundlage entzogen. Ebenso hemmt das Senken des pH-Wertes deren Wachstum. Säuren können bei einer Gärung (z. B. Sauerkraut, Kimchi) natürlich entstehen. Milchsäure (E 270), Essigsäure (E 266) und Zitronensäure (E 320) werden verwendet, um Lebensmittel anzusäuern. Da dies häufig mit Geschmacksänderungen verbunden ist, werden oft chemische Konservierungsstoffe eingesetzt. Manche dieser Stoffe wurden in Pflanzen entdeckt, beispielsweise Sorbinsäure (E 200) in den Beeren der Eberesche (Vogelbeere) und Benzoesäure (E 210) in der Preiselbeere.

Viele der natürlich vorkommenden Konservierungsmittel werden heute industriell hergestellt und dabei auch abgewandelt: Bei Sorbin- und Benzoesäure sind dies zum Beispiel deren Salze E 202 (Kaliumsorbat) und E 203 (Calciumsorbat).

Bio-Produkte mit weniger E-Nummern

Rund fünfzig aller zugelassenen Zusatzstoffe sind auch in Bio-Produkten erlaubt. Welche Stoffe in welcher Qualität für welche Lebensmittel eingesetzt werden dürfen, hängt vom jeweiligen Gütesiegel ab. Die Richtlinien des Bauern-Dachverbands Bio Suisse erlauben für Produkte mit der «Knospe» nur etwa dreissig Zusatzstoffe; nicht erlaubt sind beispielsweise Ascorbinsäure (E 300, Antioxidans) und Glycerin (E 422, Feuchthaltemittel). Noch strengere Richtlinien hat der Schweizerische Demeter-Verband für sein Label «Demeter», das älteste Bio-Label, bei dem nur rund zwanzig produktspezifische Zusatzstoffe erlaubt sind.

E-Nummern online

zusatzstoffe-online.de
Datenbank für Lebensmittelzusatzstoffe. Die Einträge werden laufend den neusten Richtlinien angepasst.

zusatzstoffmuseum.de
Ergänzende Informationen mit Auszügen aus dem 2017 erschienenen Buch von Udo Pollmer.

de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Lebensmittelzusatzstoffe
Diese Liste enthält auch die gestrichenen E-Nummern.

AUF JEDE BEWEGUNG ABGESTIMMT

Der menschliche Körper besitzt rund 650 Muskeln. Jeder von ihnen hat seine eigenen Aufgaben. Bei bestimmten Sportarten werden spezielle Muskelgruppen trainiert und aufgebaut. Allerdings sollten beim Muskeltraining ein paar Regeln beachtet werden.

Klaus Duffner

Ab dem dreissigsten Lebensjahr beginnt sich die Muskulatur langsam zurückzubilden. Laut Faustregel baut der menschliche Körper dann alle zehn Jahre etwa fünf Prozent der Muskelmasse ab. Das muss aber nicht sein. Durch regelmässiges Training kann der Muskelabbau deutlich verlangsamt werden. Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler raten dazu, mindestens zweimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich die Intensität des Trainings langsam zu steigern. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, mit dem Muskeltraining zu beginnen!

Schnelle und langsame Muskelfasern

Für unsere aktiven Bewegungen ist die Skelettmuskulatur zuständig. Die meisten dieser willentlich steuerbaren Muskeln sind an den Knochen des Rumpfs, der Beine, der Arme und des Halses befestigt, sie finden sich aber auch im Gesicht, in der Zunge oder am Kehlkopf. Jeder Mensch besitzt zwei unterschiedliche Arten von Muskelfasern: Die weissen Muskelfasern sind schnell und stark. Sie wachsen beim Krafttraining und ermüden schnell. Die roten Muskelfasern sind hingegen langsam und ausdauernd. Sie werden beispielsweise beim längeren Joggen trainiert und ermüden nicht so leicht.

Mit welchen der gängigsten Sportarten können welche Muskeln trainiert werden?

Gehen und Joggen: Spricht viele Muskelgruppen an

Das Rennen ist neben dem Gehen die ursprünglichste Fortbewegungsmöglichkeit des Menschen. Unsere Muskulatur ist daher ganz auf die zweibeinige Fortbewegung ausgerichtet: Der Hüftbeuger sorgt für den Bewegungsradius und die Gesässmuskeln (darunter der Gluteus maximus als unser grösster Muskel) treiben den Körper nach vorne. Der Quadrizeps auf der Vorderseite des Oberschenkels ist der einzige Streckmuskel des Knies. Er ist für ein Fortkommen daher unverzichtbar. Zudem sorgt er für Stabilität und absorbiert Stösse beim Laufen. Die rückseitige Oberschenkelmuskulatur besteht aus zwei verbundenen Muskeln, die für die Krafterzeugung in der Absprungphase zuständig sind. Die Wadenmuskulatur hebt die Fersen vom Boden ab, beugt und stabilisiert das Sprunggelenk und federt Stösse ab. Auch die Bauch- und Rückenmuskeln sind beim Laufen aktiviert. Sie verbinden den Ober- mit dem Unterkörper und halten den gesamten Körper stabil und aufrecht. Zwar wird beim Laufen und Rennen in erster Linie die Unterkörpermuskulatur trainiert, trotzdem trägt die koordinierte Bewegung von Arm- und Schultermuskeln entscheidend zum Gelingen dieser Bewegungsabläufe bei. Joggen stärkt zudem in hohem Masse das Herz-Kreislauf-System.

Gesunde Muskeln brauchen eine ausreichende Versorgung mit Magnesium, Kalium und Calcium.

Schwimmen: Stärkt die Muskulatur gelenk- und knochenschonend

Beim Schwimmen wird vor allem die Arm- und Schulter-, aber auch die Beinmuskulatur trainiert. Dabei vollbringen die Ober- und Unterarme eine starke Zugbewegung. Die für Schwimmer so typische Triangel-Form des Oberkörpers ist hauptsächlich auf die seitlichen Rumpfmuskeln zurückzuführen, die durch die Armbewegung eingesetzt werden. Während die Arme ziehen, geht von den Beinen eine Schubbewegung nach vorne aus. Beim Brustschwimmen werden dabei vor allem die hintere Oberschenkelmuskulatur und der grosse Gesässmuskel eingesetzt. Schliesslich sind auch die Waden-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln sehr wichtig. So unterstützen die seitlichen Halsmuskeln die Stabilisation des Kopfes während des Atemvorgangs. Insgesamt ist beim Schwimmen die Belastung auf die Gelenke und Knochen deutlich geringer als bei anderen Sportarten.

Velofahren: Trainiert besonders die Bein- und Gesässmuskeln

Es ist offensichtlich, dass die beim Velofahren am stärksten beanspruchten Muskeln in den Beinen und im Gesäss sitzen. Für rund ein Drittel der Trittkraft sorgt einmal mehr der mächtige Gluteus maximus. Ebenso wichtig ist der Quadrizeps des Oberschenkels. Ist dieser Muskel gut ausgebildet, sind lästige Anstiege wesentlich leichter zu bezwingen. Die bei Velofahrern typischerweise starken Wadenmuskeln sind für rund zwanzig Prozent der Trittkraft verantwortlich. Um den Fuss aus der Streckung wieder nach oben zu ziehen, braucht es zudem die Schienbeinmuskeln. Sie werden durch regelmässiges Velofahren besonders trainiert. ‹

Tipps für den Muskelaufbau

- Ob Joggen, Fussballspielen, Schwimmen, Velofahren oder Krafttraining im Fitnessstudio: Alles stärkt die Muskulatur.
- Prinzipiell sollte nie einseitig nur eine bestimmte Muskelgruppe trainiert werden, da sonst ein muskuläres Ungleichgewicht droht.
- Probleme können auftreten, wenn mit zu grosser Intensität – zum Beispiel mit zu hohem Gewicht, zu vielen Wiederholungen oder zu hohem Tempo – gearbeitet wird.
- Wichtig ist die Regelmässigkeit des Trainings, denn nur so erhält der Körper das Signal, Muskeln tatsächlich aufzubauen.
- Idealerweise sollte mindestens zweimal pro Woche trainiert werden, ob nun Krafttraining oder Ausdauersport.
- Gut sind individuelle, feste Trainingszeiten. Noch besser ist es, sich für den Sport regelmässig mit Gleichgesinnten zu treffen.
- Der Körper benötigt ausreichend Ruhephasen, um sich zu erholen und um neue Muskelmasse aufzubauen, denn sonst drohen Verletzungen.
- Vor jeder sportlichen Betätigung sollten der Kreislauf in Schwung gebracht und die Muskeln, Sehnen und Bänder aufgewärmt werden. Dies macht das Training effektiver und sicherer.

SO WERDEN WIR GESTEUERT

Hormone bestimmen unser Geschlecht in vielfältiger Weise. Eine kurze Übersicht.

Jürg Lendenmann

Sexualhormone spielen eine zentrale Rolle bei der Entwicklung der Keimdrüsen – der Hoden und Eierstöcke. Beim Mann stellen die Hoden Samenzellen und männliche Sexualhormone (Androgene, vor allem Testosteron) bereit, bei der Frau bilden die Eierstöcke Eizellen und weibliche Sexualhormone: Östrogene und Gestagene.

Männliche Sexualhormone

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Der Name leitet sich vom griechischen Wort für Hoden (testis) und Steroid ab. Das Hormon wird zu 95 Prozent im Hoden gebildet, daneben auch in der Nebennierenrinde. Testosteron wird bei Frauen ebenfalls von der Nebennierenrinde sowie den Eierstöcken produziert.

Bei männlichen Individuen beeinflusst/fördert das Hormon eine Vielzahl von Vorgängen wie:

- Entwicklung des Penis, des Hodensacks und von Geschlechtsdrüsen wie der Prostata in der Pubertät
- Wachstum der Haare auf Körper und Gesicht (Bart), tiefe Stimme
- Körperwachstum, Knorpel- und Knochenneubildung
- Bildung von roten Blutkörperchen
- Muskelaufbau (anabole Wirkung)
- Stimulierung der Talgdrüsen in der Haut
- Libido und Potenz

Testosteron verstärkte in Tierversuchen die Aggressivität.

Dem Altern trotzen

Die Bildung von Testosteron bei Männern nimmt ab einem Alter von dreissig Jahren langsam ab – ein natürlicher Vorgang, der meist unbemerkt bleibt. Nur bei ernsten Beschwerden oder krankhaft tiefem Testosteronspiegel und nach ärztlicher Konsultation sollten «verjüngende» Testosteronmittel angewendet werden, da sie diverse Nebenwirkungen zeigen. Empfehlenswerter sind ein gesunder Lifestyle mit Bewegung (Intervalltraining, Beckenbodentraining), Abbau von Übergewicht, wenig Alkohol und gesunde Ernährung. Mit bestimmten Lebensmitteln, so Prof. Dr. med. Frank Sommer, könne zudem der Testosteronspiegel angehoben werden, beispielsweise mit Haferflocken, Kreuzblütlern wie Brokkoli, Salat, Spinat und Weisskohl, Nüssen (vor allem Erdnüsse), Hanf- und Distelöl. Auch die Psyche sollte trainiert werden. Denn wie eine Studie zeigte: Das Einnehmen einer Siegerpose lässt den Testosteronspiegel in drei Minuten um das Doppelte ansteigen.

Weibliche Sexualhormone

Östrogene (Estrogene) werden hauptsächlich in den Follikeln des Eierstocks gebildet – daher der Name «Follikelhormone» –, daneben auch im Gelbkörper und der Nebennierenrinde. Wie anfangs erwähnt, entstehen Östrogene durch die Umwandlung von männlichen Geschlechtshormonen, die in den Eierstöcken, der Plazenta und in der Nebennierenrinde gebildet werden.

Östrogene

- fördern die Entwicklung von Vulva, Vagina, Gebärmutter (Uterus), Eierstock (Ovarien) und Eileiter,
- fördern die Entwicklung von sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmalen wie Brustwachstum und Schambehaarung,
- wirken auf die Knochen und hemmen unter anderem den Knochenabbau,
- stimulieren das Immunsystem,
- erhöhen die Sensibilität für das Hören und
- sind wichtig für das Speichern von Gedächtnisinhalten von Geräuschen und Sprache.

Wechseljahre und Menopause

Mit fortschreitendem Alter werden weniger Östrogene produziert, der Östrogenlevel im Körper sinkt. Es kann zu Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Libidoverlust, Scheidentrockenheit, Stimmungsschwankungen sowie langfristig zu Osteoporose und erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko kommen. Bei einem Drittel der Frauen schränken die Störungen die Lebensqualität stark ein. Sind die Beschwerden nicht sehr gravierend, können Pflanzenpräparate, zum Beispiel aus Mönchspfeffer oder Traubensilberkerze, Linderung bringen. Milchsäurebakterien bringen Linderung bei Scheidentrockenheit. Gegen depressive Verstimmungen wird Johanniskraut und gegen Herzklopfen Weissdorn eingesetzt.

Zu den nicht medikamentösen Behandlungen gehören ein gesunder Lifestyle mit ausreichender körperlicher Aktivität, eine gemüsereiche und fettarme Ernährung, eine gute Schlafhygiene … sowie das Vermeiden von möglichen Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Koffein und erhöhtem Körpergewicht. Soziale Kontakte und Entspannungsübungen sind hilfreich für das innere Gleichgewicht.

Bei Hormonersatztherapien gilt es, Vor- und Nachteile im Einzelfall abzuwägen.

Gestagene (von lat. gestatio = Schwangerschaft) bilden die zweite Gruppe der weiblichen Sexualhormone. Sie werden auch Gelbkörper- bzw. Schwangerschaftshormone genannt. Wichtige Vertreter sind Progesteron, Pregnandiol und Pregnenolon.

Nebenbei: Hormonelle Empfängnisverhütungsmittel enthalten in der Regel zwei Substanzen, eine mit Östrogen- und eine mit Progesteron-Wirkung.

Erstaunliche Analogien

Adam und Eva: In der Schöpfungsgeschichte wird Eva aus einer Rippe – korrekter: aus der Seite Adams – erschaffen. Haben die Schreiber der vorchristlichen Quellen intuitiv Erkenntnisse der modernen Wissenschaft vorausgeahnt? Denn heute wissen wir:
Die wichtigsten weiblichen Sexualhormone (Östrogene) werden aus männlichen Pendants (Androgenen) gebildet.

Yin und Yang (Weibliches und Männliches):
Das bekannte Taiji-Symbol zeigt: Im Yin ist wenig Yang enthalten, und umgekehrt. Dies lässt sich auch auf die Sexualhormone in Mann und Frau übertragen: Im weiblichen Körper finden sich neben den Östrogenen als deren Vorstufen immer auch kleine Mengen an männlichen Sexualhormonen. Und Männer produzieren in geringem Masse im Hoden und im Fettgewebe aus Testosteron weibliche Sexualhormone.

TESTEN SIE IHR WISSEN!

Die Intimzone ist ein delikater Bereich. Schnell kann es dort zu Irritationen kommen, wenn auf die falsche Pflege gesetzt wird. Was sollte man beachten? Erfahren Sie mehr zu diesem Thema im folgenden Quiz.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Wie häufig sollte die Intimzone gereinigt werden?

1. Am besten gründlich nach jedem Toilettengang, um schädliche Keime zu entfernen.
2. Einmal am Tag reicht normalerweise völlig aus.
3. Je älter man wird, desto häufiger, weil das Immunsystem schwächer wird.

Waschen Frauen die Intimzone zu oft oder zu intensiv, kann dies die natürliche Scheidenflora beträchtlich stören. Die Schleimhaut wird dann anfälliger für einen Befall mit Bakterien und anderen Krankheitserregern wie zum Beispiel Pilzen. Ein wohlgemeintes zu häufiges Waschen kann also sogar Infektionen begünstigen. In der Regel reicht die einmal tägliche, gründliche Reinigung des Intimbereiches aus. *Antwort 2 ist richtig.*

Welche Reinigungsprodukte empfehlen sich zur Reinigung des Intimbereichs?

1. Gar keine, meist reicht die Verwendung von Wasser.
2. Gegebenenfalls milde, speziell für den Intimbereich konzipierte Produkte.
3. Ganz normale Duschmittel, die auch für die Körperreinigung verwendet werden.

Die Hygiene des Intimbereichs kommt meist ohne viele Pflegeprodukte aus. In der Regel reicht die Verwendung von angenehm warmem Wasser. Viele Frauen haben aber das Bedürfnis, den Intimbereich mit Reinigungsprodukten zu säubern und dagegen ist nichts einzuwenden: Wer möchte, kann problemlos auch spezielle Intimwaschlotionen mit leicht saurem pH-Wert verwenden. Eher ungeeignet sind reguläre Duschmittel, denn sie haben meist einen zu hohen pH-Wert und enthalten oft Duft- und andere Zusatzstoffe, die die empfindliche Intimzone reizen können. *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

Welche Hilfsmittel können die Reinigung des Intimbereichs erleichtern?

1. Naturschwämme, denn sie erzeugen keine Allergien.
2. Waschlappen aus weichen Fasern, die mindestens wöchentlich gewaschen werden.
3. Einmalwaschlappen

Wer falsche Hilfsmittel für die Intimreinigung benutzt, riskiert Irritationen und Infektionen. Man kann nichts falsch machen, wenn man unter der Dusche einfach die sauberen Hände benutzt. Doch auch Einmalwaschlappen leisten gute Dienste, alternativ auch wiederverwendbare Stoffwaschlappen, die aber nach jedem Gebrauch in der Waschmaschine gewaschen werden sollten. Werden die Waschlappen länger verwendet, sind sie – wie auch natürliche oder künstliche Schwämme – Brutstätten für Keime, die sich darauf ausbreiten können. A*ntwort 3 ist richtig.*

Was sollte ausserdem beachtet werden?

1. Die Reihenfolge der Reinigung des Intimbereichs.
2. Je wärmer das Wasser, desto gründlicher ist die Reinigung.
3. Zum Trocknen den Intimbereich nur sanft abtupfen.

Bei der richtigen Reinigung kommt es auch auf die Reihenfolge an. Frauen sollten immer zuerst die Scheide waschen, bevor sie den Darmausgang reinigen. Dies verhindert, dass Darmbakterien in die Vaginalregion gelangen können. Durch Beachtung der richtigen Reihenfolge können Frauen eine Schmierinfektion also leicht vermeiden. Zum Waschen sollte (lau)warmes Wasser verwendet werden. Zu heisses Wasser trocknet die empfindliche Haut aus und sorgt für Irritationen. Beim Abtrocknen gilt: Abtupfen statt rubbeln. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*

Was kann das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen?

1. Scheidenspülungen oder Vaginalduschen
2. Die Benutzung von Feuchttüchern
3. Stress

Grundsätzlich sollte immer nur der äussere Scheidenbereich gereinigt werden. Der Wasserstrahl aus dem Duschkopf lässt sich zwar bequem so lenken, dass die Scheide abgespült wird, doch auf diese Weise können auch Keime aus dem Intimbereich direkt in die Vagina gelangen. Gleiches gilt für spezielle Vaginalduschen. Auch die Benutzung von Feuchttüchern, die nicht speziell für den Intimbereich gedacht sind, ist wegen ihrer reizenden Inhaltsstoffe nicht zu empfehlen. Selbst Stress kann sich indirekt negativ auf die Scheidenflora auswirken. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

Was tun bei trockener Scheide?

1. Mehr trinken als gewöhnlich.
2. Besonders viel Obst und Gemüse in den Mahlzeitenplan integrieren.
3. Befeuchtende Cremes und Zäpfchen anwenden.

Wer unter einer trockenen Scheide leidet, hat verschiedene Möglichkeiten, diesen Zustand zu beheben. Befeuchtende Cremes und Vaginalzäpfchen leisten hier gute Dienste, ebenso ein Gleitgel beim Geschlechtsverkehr. Wenn diese Massnahmen nicht ausreichen, kann auf lokal anwendbare Östrogenpräparate zurückgegriffen werden. Sie bewirken, dass die Schleimhaut mehr befeuchtende Substanzen produziert und der Vaginalflora wieder ausreichend «Nahrung» zur Verfügung steht. Eine gesunde Ernährung ist vorteilhaft, hat aber hier keinen direkten Einfluss. *Antwort 3 ist richtig.*

Was gilt für Scheidenpilz?

1. Seine Entstehung wird durch ein gestörtes Scheidenmilieu begünstigt.
2. Er tritt häufig auf.
3. Besonders jüngere Frauen sind betroffen.

In der natürlichen Scheidenflora leben Pilze in geringen Mengen. Ist das Scheidenmilieu gestört – zum Beispiel durch eine Antibiotikabehandlung oder aus oben genannten Gründen –, können sich die Pilze ungehemmt vermehren. Eine Pilzinfektion ist die Folge. Drei von vier Frauen sind mindestens einmal in ihrem Leben von einem Scheidenpilz betroffen, darunter verhältnismässig viele junge Frauen, die häufiger Geschlechtsverkehr haben. Glücklicherweise kann ein Scheidenpilz gut behandelt werden. Entsprechende Medikamente sind in der Apotheke ohne Rezept erhältlich. *Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.*

DARAUF KANN MAN GERN VERZICHTEN

Ferien in exotischen Gefilden bergen immer auch die Gefahr einer unangenehmen Reisebegleitung: der Reisediarrhö, im Volksmund auch als «Montezumas Rache» bekannt. Die Erkrankung ist lästig, kann aber meist schnell und wirksam behandelt werden.

Dr. Sophie Membrez, Apothekerin

Je nach Reiseziel tritt die Diarrhö bei zwanzig bis fünfzig Prozent der Reisenden auf und ist damit das häufigste gesundheitliche Problem bei Aufenthalten in fernen, warmen Ländern.

In den meisten Fällen ist Reisediarrhö harmlos
Reisedurchfall äussert sich durch eine plötzliche Steigerung der Stuhlfrequenz und des Stuhlvolumens. Er geht mit flüssigem Stuhl und oft auch mit Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Fieber einher. In den meisten Fällen ist er auf Bakterien, gelegentlich auch auf Viren und in selteneren Fällen auf Parasiten zurückzuführen. Meistens ist die Infektion harmlos und der Durchfall verschwindet in der Regel innerhalb von drei bis fünf Tagen von allein.

Besonders für Säuglinge, Kleinkinder und alte Menschen kann starker Durchfall zur Gefahr werden.

Wie lässt sich Durchfall behandeln?
Auch wenn die Diarrhö oft harmlos ist, kann sie sich in bestimmten Situationen doch als schwerwiegender erweisen. Daher ist es wichtig, die Entwicklung der Erkrankung aufmerksam zu beobachten und gewisse Warnsignale ernst zu nehmen.

- **Achten Sie auf die Schwere der Symptome:** Leidet die betroffene Person nur an Durchfall und weder an Fieber noch an blutigem Stuhl, verschafft eine Behandlung mit entsprechenden Medikamenten schnell Linderung – häufig bereits zwei Stunden nach der Einnahme – und reduziert die Häufigkeit der flüssigen Stühle sowie die Durchfalldauer. Bei Fieber und/oder Blut im Stuhl muss jedoch unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin hinzugezogen werden.
- **Beugen Sie einer Dehydrierung vor:** Bei einer Durchfallerkrankung verliert unser Organismus viel Flüssigkeit und Mineralstoffe über den Stuhl. Wird dieser Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen, besteht das Risiko einer Dehydrierung, die insbesondere bei Kindern und älteren Menschen schwerwiegend sein kann. Daher wird regelmässiges Trinken kleiner Flüssigkeitsmengen empfohlen, um den Körper beim Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts zu unterstützen. In der Apotheke sind sehr wirksame Elektrolytgetränke erhältlich. Auch das Trinken von überall erhältlicher Coca-Cola kann helfen – jedoch ist dies kein Allheilmittel.
- **Bleiben Sie wachsam:** Beobachten Sie die Entwicklung des Gesundheitszustands von Babys oder älteren Menschen genau und rufen Sie schnell einen Arzt oder eine Ärztin zu Hilfe, wenn Sie feststellen, dass die Person schwächer wird (nachlassende Körperspannung, dunkel gefärbter Urin, trockene Lippen oder Zunge …). Allgemein sollte bei diesen Personengruppen im Falle von Durchfallerkrankungen spätestens nach 24 Stunden ein Arzt oder eine Ärztin hinzugezogen werden.

Bei Fieber und/oder Blut im Stuhl sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Worauf sollte man beim Essen oder Trinken achten?

- Trinken Sie Wasser aus originalverschlossenen Flaschen oder Wasser, das mit Spezialprodukten aus der Apotheke desinfiziert wurde. In manchen Ländern wird sogar geraten, auch beim Zähneputzen nur Wasser aus der Flasche zu verwenden.
- Vermeiden Sie Eiswürfel aus Leitungswasser.
- Verzichten Sie auf Rohkost oder Fruchtsalate. Verzehren Sie Gemüse und Obst lieber gedünstet, gekocht oder geschält oder verzichten Sie ganz darauf.
- Auch von Nahrungsmitteln, die auf Basis roher Eier hergestellt werden, wie zum Beispiel Mayonnaise oder Desserts wie Mousses und Eis, ist dringend abzuraten.
- Meiden Sie kalte Buffets und verzehren Sie nur gekochte, noch heisse Speisen. Gekochte Lebensmittel, die mehrere Stunden bei Umgebungstemperatur aufbewahrt werden, stellen ein Risiko dar.
- Lassen Sie sich nicht von exotischen Speisen, die auf Märkten angeboten werden, in Versuchung führen.
- Trinken Sie ausschliesslich pasteurisierte Milch.

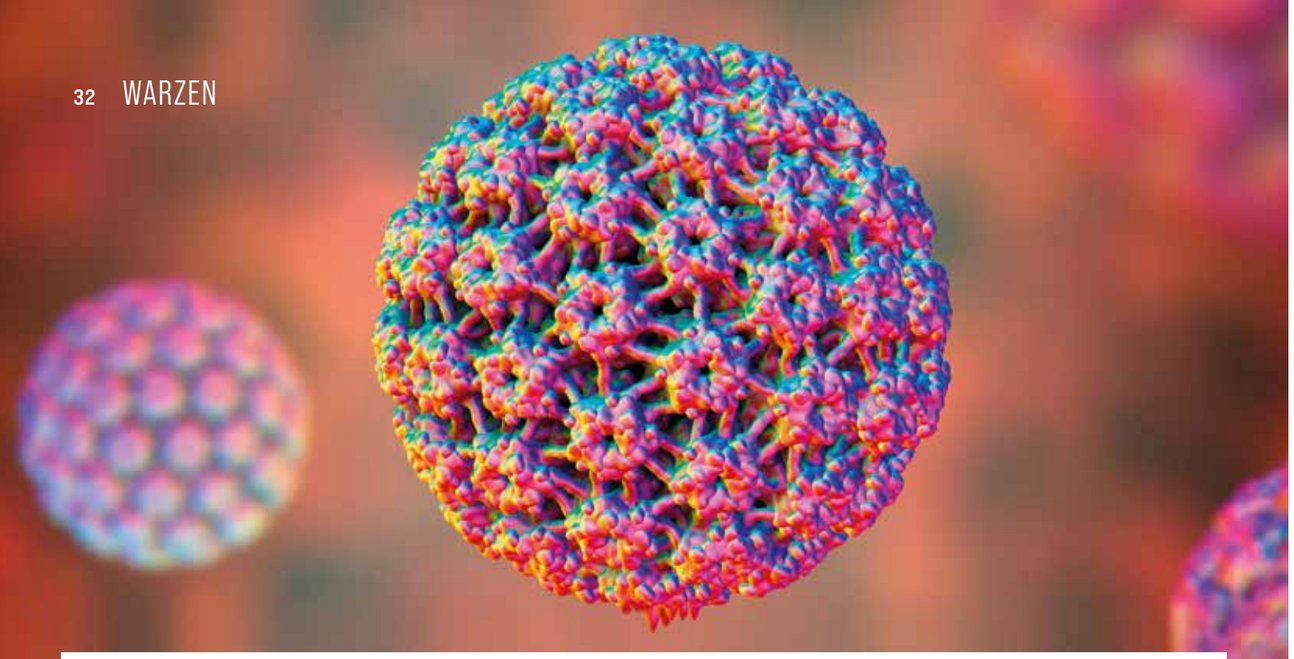
Regelmässiges Händewaschen ist das A und O!
Die goldene Regel für alle Reisenden ist das regelmässige Waschen der Hände mit Seife. Die meisten Durchfallerkrankungen gehen auf eine Verunreinigung mit Keimen zurück. Diese werden sehr leicht und schnell über die Hände weitergegeben. Daher sollten die Hände unbedingt so oft wie möglich mit Seife gewaschen werden, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang.

Starke Bauchkrämpfe können mit krampflösenden Schmerzmitteln behandelt werden.

Welche Behandlung hilft?
Neben Kohletabletten, die Toxine absorbieren und die Darmpassage regulieren, stehen auch wirksamere Medikamente zur Verlangsamung der Darmpassage zur Verfügung. Sie sind in der Apotheke frei verkäuflich und sollten ab Auftreten der Symptome eingenommen werden. Der Durchfall lässt sehr schnell nach, jedoch besteht die Gefahr, dass die Ausscheidung der Bakterien verlangsamt wird und dadurch die Menge der im Körper vorhandenen Toxine ansteigt. Die Anwendung dieser Mittel sollte also auf eine kurze Dauer beschränkt sein.
Kinder werden eher mit speziellen Produkten auf Hefebasis oder auf Basis von Bakterien, die sich günstig auf die Darmflora auswirken, behandelt.
Im Falle starker Bauchkrämpfe kann zur Schmerzlinderung auch ein krampflösendes Medikament eingenommen werden.

Welche Möglichkeiten bietet die Naturheilkunde?

- In der Homöopathie wird Arsenicum Album 5 CH dreimal täglich angewendet.
- In der Aromatherapie werden nach jeder Mahlzeit zwei Tropfen ätherisches Oregano-Öl empfohlen.
- Die Phytotherapie rät dazu, über den ganzen Tag hinweg abwechselnd gut durchgezogenen Schwarztee und einen Kräutertee aus adstringierenden Pflanzen mit hohem Gerbsäuregehalt zu trinken (Wegerich, Brombeere oder Brennnessel), die antimikrobiell wirken und in der Lage sind, bestimmte Toxine zu binden.
- Im Bereich der Mikronährstoffe wird bei einem besonders sensiblen Darm empfohlen, vor und während des Ferienaufenthalts eine Kur mit Probiotika anzuwenden, um die Darmflora zu stärken. ‹



WAS WÄCHST DENN DA?

Für Warzen sind verschiedene Viren verantwortlich. Vor allem Kinder sind von den ansteckenden Hautwucherungen betroffen – manche immer wieder.

Susanna Steimer Miller

Bei Schuleintritt leidet jedes achte Kind an Warzen, im Alter zwischen 16 und 18 Jahren ist jeder vierte Teenager betroffen. Grund dafür ist das noch nicht ausgereifte Immunsystem, das sich mit den warzenverursachenden Viren vertraut machen und den Umgang mit ihnen erst lernen muss. Ein weiterer Grund für die hohe Anfälligkeit ist vermutlich der enge Körperkontakt, den Kinder und Jugendliche untereinander pflegen.

Viele verschiedene Warzen

Am häufigsten leiden Kinder an Warzen, die durch humane Papillomaviren verursacht werden – davon gibt es über hundert Arten. Daneben sind Dellwarzen weitverbreitet. Für Letztere ist ein Virus aus der Familie der Pockenviren verantwortlich. Dellwarzen zeigen sich als kleine hautfarbene Knötchen, die in der Mitte eine Delle aufweisen. Meist treten Warzen bei Kindern an Händen und Füssen auf, etwas seltener im Gesicht. Doch auch andere Körperstellen können davon befallen werden. Kinder mit einem geschwächten Immunsystem und Kinder, die schnell kalte Hände und Füsse bekommen oder viel schwitzen, sind häufiger betroffen. Bei Erwachsenen sind auch die hochansteckenden Feigwarzen, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden, ein Thema (siehe Box). Rauchen scheint die Entstehung von Warzen zu begünstigen.

Die Übertragung

Die Ansteckung mit Warzen erfolgt durch den direkten Kontakt mit Infizierten oder mit Viren, die sich auf Gegenständen oder auf dem Boden befinden. In nasser Umgebung ist das Übertragungsrisiko besonders hoch. Aufgeweichte Haut können die Viren leichter durchdringen. Eine amerikanische Studie belegte, dass siebenundzwanzig Prozent der Kinder, die nach dem Turnen jeweils duschten, an Warzen litten, während bei den «Schmutzfinken», die aufs Duschen verzichteten, nur etwa ein Prozent betroffen war.

In der Apotheke gibt es eine breite Palette an Behandlungsoptionen, die Warzen den Garaus machen.

Meist dauert es sechs Wochen, manchmal aber auch Monate, bis sich die Haut an der Stelle, wo das Virus eingedrungen ist, verdickt und eine Warze bildet. Bei Dellwarzen kann die Entwicklung schneller verlaufen. Manche Kinder werden angesteckt – tragen das Virus also in sich –, ohne dass sich eine Warze entwickelt.

Die Behandlungsoptionen

Rund zwei Drittel aller Warzen heilen innerhalb von drei Jahren spontan ab. Eine Behandlung ist vor allem dann empfehlenswert, wenn die Warzen stören oder schmerzhaft sind, gehäuft im Gesicht, insbesondere in der Nähe der Augen, oder an den Fingern und in der Nähe der Nägel auftreten. Bei Kindern mit einer Immunstörung ist eine frühe Behandlung wichtig.

Heute gibt es in der Apotheke eine breite Palette an Behandlungsmöglichkeiten, die Warzen den Garaus machen. Allerdings braucht die Therapie etwas Zeit. Salizylsäure, die in manchen Fällen auch mit Milchsäure kombiniert wird, steht als Lösung oder in Form von Warzenpflastern zur Verfügung. Sie löst das Keratin auf und kann in die Hornhaut dringen. Gegenüber Placebo erhöht diese Anwendung die Abheilungsrate um fünfzig Prozent. Ebenfalls als wirksam erwiesen hat sich Chloressigsäure, die als Lösung zum wiederholten Auftragen in der Apotheke erhältlich ist. Während der Therapie lässt sich zwischendurch immer wieder die oberste Schicht der Warze abtragen.

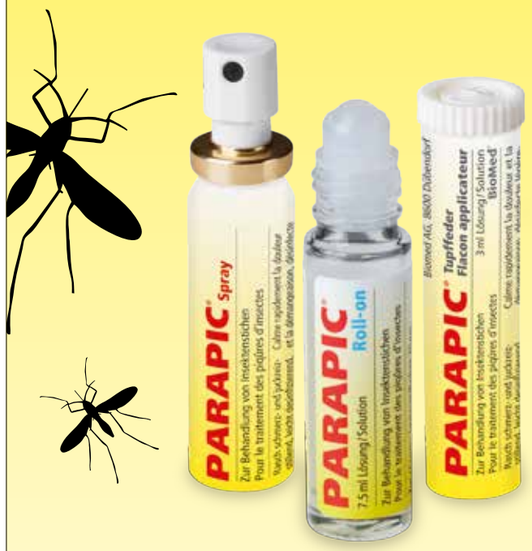
In feuchter oder nasser Umgebung ist das Übertragungsrisiko von Warzenviren besonders hoch.

Warzen an unempfindlichen Körperstellen wie Händen oder Füssen können auch gut durch Vereisung zerstört werden. In der Apotheke ist ein Applikator erhältlich, der mit flüssigem Stickstoff durchtränkt wird und auf die Warze gehalten wird. Nach etwa zwei Wochen lässt sich die Warze ablösen. Im Vergleich zu Placebo verbessert diese sogenannte Kryotherapie die Abheilung der Warze um vierzig bis fünfundvierzig Prozent. Durch die zweimalige Anwendung wird die Erfolgsrate erhöht.

Hartnäckige Warzen oder Warzen im Gesicht oder an anderen empfindlichen Stellen sollten ärztlich begutachtet und behandelt werden. Hier stehen verschiedene Methoden wie zum Beispiel eine Laserbehandlung oder eine Kürettage zur Verfügung. ‹

Feigwarzen

Feigwarzen sind gutartige Hautveränderungen, die durch spezielle Typen von humanen Papillomaviren (HPV) verursacht werden. Sie befallen vor allem die weiblichen und männlichen Geschlechtsteile, aber auch den Gebärmutterhals, die Harnröhre und den After. Feigwarzen, die man auch Genitalwarzen oder Kondylome nennt, sind sehr ansteckend und werden vor allem beim Geschlechtsverkehr übertragen. Sie können unterschiedlich aussehen. Manche sind flach, andere gestielt, wiederum andere blumenkohlartig. Ihre Farbe variiert von weisslich, rötlich oder grau bis bräunlich. Rund ein bis zwei Prozent aller sexuell aktiven Männer und Frauen leiden daran, wissen aber häufig nichts davon, weil diese Art von Warzen kaum Beschwerden hervorruft. Ein besonders hohes Ansteckungsrisiko besteht in der Altersgruppe zwischen 15 und 30 Jahren. Einen gewissen Schutz bieten eine HPV-Impfung und die Benutzung eines Kondoms beim Geschlechtsverkehr. Dem Arzt oder der Ärztin stehen zur Behandlung von Feigwarzen je nach Ort und Ausbreitung verschiedene Behandlungsoptionen zur Verfügung. Manchmal müssen sie operativ entfernt werden.

PARAPIC®
hilft rasch bei Insektenstichen
stillt den Schmerz und den Juckreiz
desinfiziert die Stichstelle
kühlt und beruhigt die Haut


Hergestellt in der Schweiz.
In Apotheken und Drogerien.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2022.
All rights reserved.
BioMed®

TROPENKRANKHEITEN IM VISIER

Juckende Mückenstiche sind zwar lästig, aber harmlos. Schlimmer ist es, wenn die Plagegeister auch gefährliche Krankheiten übertragen. Hier ein Überblick über die drei häufigsten Infektionskrankheiten, die Stechmücken verbreiten können.

Christiane Schittny, Apothekerin

Wer eine Reise in die Tropen oder Subtropen plant, sollte sich bereits sechs bis acht Wochen vor der Abreise gründlich über mögliche gesundheitliche Gefahren am Zielort informieren. Das kann in der Hausarztpraxis sowie in der Apotheke geschehen, aber auch auf seriösen Seiten im Internet. Dieses Wissen um Gesundheitsrisiken erlaubt eine rechtzeitige und sichere Prophylaxe von teilweise lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Malaria

Dies ist die wohl bekannteste Tropenkrankheit: Jedes Jahr kommt es zu rund 225 Millionen Neuerkrankungen. Malaria wird von der Anopheles-Mücke übertragen, die vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten heimisch ist – in allererster Linie in Afrika südlich der Sahara. Die Symptome treten frühestens nach einer Woche, häufig aber auch später auf und ähneln denjenigen einer Grippe. Malaria geht mit schubweise hohem Fieber, Schüttelfrost und Schweissausbrüchen einher. Häufig treten auch Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schwindel und Übelkeit auf. Unbehandelt befallen die Erreger – verschiedene Plasmodienarten – zunächst die Leber, dann auch die roten Blutkörperchen und das Gehirn. Weltweit werden jährlich etwa 400 000 Todesopfer verzeichnet, darunter viele Kinder.

Es gibt verschiedene Malariamedikamente, die entweder prophylaktisch eingenommen werden und einen hohen, jedoch nicht hundertprozentigen Schutz vor Ansteckung bieten, oder die nur mitgeführt werden und erst nach einer allfälligen Ansteckung zur Anwendung kommen. Die Wahl des Mittels richtet sich nach dem Reisegebiet. Wichtig ist es, genau über die Dosierung, mögliche Wechselwirkungen oder Gegenanzeigen der mitgeführten Medikamente Bescheid zu wissen, denn davon hängt in hohem Masse die Wirksamkeit ab.

Gegen Gelbfieber gibt es eine Impfung, die praktisch zu hundert Prozent wirksam ist.

Denguefieber

Hauptüberträgerin der Viren ist die Tigermücke. Anstecken kann man sich in grossen Teilen Südostasiens, aber auch in der Subsahara, in Zentral- und Südamerika und in einigen Südstaaten der USA. Weil die Erreger so weitverbreitet sind, ist das Denguefieber mittlerweile die häufigste von Stechmücken übertragene Infektionskrankheit. Inzwischen gibt es einen Impfstoff, der aber Komplikationen auslösen kann und deshalb nur gezielt in Ländern, wo mindestens siebzig Prozent der Bevölkerung positiv auf Antikörper gegen Dengueviren getestet werden, eingesetzt wird. Die Krankheitssymptome reichen von Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Fieber und Kopfschmerzen. In vierzig bis achtzig Prozent der Fälle verlaufen Ansteckungen symptomlos, doch gelegentlich kann es zu lebensgefährlichen inneren Blutungen kommen, vornehmlich nach einer Zweitinfektion. Medikamente gibt es nicht, deshalb ist und bleibt der beste Schutz vor einer Infektion ein guter Mückenschutz.

Gelbfieber

Auch bei Gelbfieber sind die Tigermücke sowie einige andere Mücken der Gattung *Aedes* Überträgerinnen der Viren. Die Hauptansteckungsgebiete liegen in den tropischen Gebieten in Afrika und Süd- und Mittelamerika. Die Krankheit äussert sich durch grippeähnliche Symptome, hohes Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Übelkeit und Erbrechen. Es besteht die Gefahr einer Hirnhautentzündung und auch wichtige Organe können geschädigt werden oder ganz versagen.

Gegen Gelbfieber kann man sich impfen lassen. Der Impfstoff ist ein abgeschwächter Lebendimpfstoff, der eine Immunreaktion auslöst, ohne dass die Krankheit zum Ausbruch kommt. Neuerdings empfiehlt die WHO nur noch eine Dosis des Impfstoffes – man geht inzwischen davon aus, dass man damit einen ausgezeichneten lebenslangen Schutz vor der Erkrankung erzielt. In sehr seltenen Fällen kann die Impfung allergische Reaktionen, Anaphylaxie (lebensbedrohliche Immunreaktion), Schwellungen des Gehirns oder des Rückenmarks sowie Muskelschwäche, Lähmungen oder Versagen eines Organs auslösen. Gegen Gelbfieber wird nur in Impfzentren für Reisemedizin und bei speziell ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten geimpft.

Weitere Informationen

bag.admin.ch: Informative Internetseite des Bundesamtes für Gesundheit. Unter dem Stichwort «Reiseimpfungen» findet man alles über die verschiedenen Impfungen, die auf Reisen (nicht nur in tropische Gebiete) nützlich sein können.

healthytravel.ch: Übersichtliche Internetseite der Schweizerischen Gesellschaft für Tropen- und Reisemedizin, auf der wahlweise landes- oder krankheitsspezifische Informationen zu finden sind. ❮

In tropischen Regionen ist ein guter Mückenschutz unerlässlich

Folgende Wirkstoffe eignen sich:

- In erster Linie **DEET** (Diethyltoluamid): Er hat eine sehr hohe Wirksamkeit, die Hautverträglichkeit ist allerdings bei empfindlichen Menschen nicht so hoch. Auch kann DEET gewisse Kunststoffe angreifen.
- **Icaridin**: Dieser Wirkstoff ist ebenfalls sehr wirksam, dazu auch besser hautverträglich. Er kann für Kinder ab einem Jahr eingesetzt werden.
- **Permethrin**: Diese Chemikalie dient vor allem zum Imprägnieren von Kleidung und Mückennetzen, um den Schutz vor Stechmücken zusätzlich zu erhöhen.

Wichtig ist, dass Repellents in Form von Sprays oder Lotionen lückenlos und in ausreichender Menge auf alle nicht bekleideten Hautpartien verteilt werden. Sie dürfen auch immer erst fünfzehn bis dreissig Minuten nach dem Sonnenschutzmittel aufgetragen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Unentbehrlich in den Tropen sind zudem engmaschige und intakte Mückennetze (eventuell selbst mitbringen).

LICHT- UND LEBENSQUELLE

Die Sonne ist vieles: Gottheit, Lichtbringerin, Quell des Lebens. Das Licht und die Wärme der Sonne sind entscheidend für das Leben auf der Erde. Und für die Gesundheit der Menschen.

Fabrice Müller

Schon seit Urzeiten beschäftigen sich die Menschen mit der Sonne. In verschiedensten Kulturkreisen kennt man Sonnengottheiten, Sonnenverehrung und Sonnenkult. Die Symbolik der Sonne ist bis heute in vielen Weltanschauungen, Glaubensrichtungen und Religionen anzutreffen. Überall steht die Sonne für das Lichtvolle und Göttliche. Viele altertümliche Gottheiten zeigen, dass die Sonne eine spirituelle Kraft auf die Menschen ausübte. In den meisten Religionen ist die Sonne männlich, stark, heiss und unerbittlich. In der ägyptischen Mythologie etwa verkörpert Atum als grosser Sonnen-, Ur- und Schöpfergott die untergehende Sonne. Aus ihm gehe alles hervor – der Himmel, die Erde, Menschen, Tiere und Pflanzen. Atum besitzt nur ein Auge. Es repräsentiert den Sonnenaufgang und wird auch das Auge des Re genannt – ein häufiges Zeichen in der ägyptischen Mythologie. Das Auge des Gottes symbolisiert neben der Sonnenscheibe auch den Mond oder den Morgenstern.

Quelle des Lebens

In jeder Schöpfungsgeschichte rund um den Erdball spielt die Sonne eine bedeutende Rolle. Dabei ist die Sonne Lebensspenderin und Mittelpunkt unseres Sonnensystems. So bestimmt die Sonne das Leben auf der Erde. Sie ist die Quelle des Lebens, indem sie die Natur, Menschen und Tiere mit Wärme versorgt, Licht auf die Erde bringt und dadurch den Planeten mit elektromagnetischer Energie versorgt. Zudem hilft die Schwerkraft der Sonne, die Planeten in einer stabilen Umlaufbahn um die Sonnen zu halten.

Sonnenlicht regt die Bildung von Glückshormonen an und stimuliert das Immunsystem.

Direkt oder indirekt ist die Sonne für die überwiegende Mehrheit der Energiequellen der Erde verantwortlich – zum Beispiel auch bei der Windenergie, indem die Sonne grosse Mengen an Masse erwärmt, bewegt und dadurch Wind erzeugt wird. Für den Wasserkreislauf ist die Sonne ebenfalls zuständig: Sie erwärmt das Meerwasser, das sich in Dampf verwandelt. Der Dampf steigt mit der Luft auf und bildet Wolken. Wenn das Wasser wieder kondensiert, fällt es als Regen auf die Berge. Daher hängt auch die hydraulische Energie von der Sonnenenergie ab.

Vornehm weiss oder luxuriös braun?

In der früheren Menschheitsgeschichte verbrachten die Menschen vierundzwanzig Stunden am Tag draussen. Die Sonne war ihre ständige Begleiterin. Mit der zunehmenden Sesshaftigkeit und dem Bau von Häusern reduzierte sich der Aufenthalt an der Sonne. Die Menschen waren nur noch zum Arbeiten draussen. Als Folge davon entwickelte sich im späten Mittelalter in unseren

Die Sonne wird erst dann zur Gefahr, wenn sie die Haut schädigt.

Breitengraden ein Schönheitsideal: Bleiche Haut galt als vornehm und als Inbegriff von Reichtum. Braune Haut stand für die Arbeit auf dem Feld und somit für Armut. Heute verbringen die meisten Menschen einen Grossteil ihres Alltags drinnen, fernab von der direkten Bestrahlung durch die Sonne. Bräune ist zum Schönheitsideal und Luxussymbol geworden. Wer braun ist, kann sich Ferien oder genug Freizeit leisten. Braune Haut strahlt zudem Gesundheit und Lebenskraft aus.

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

Während eines dreissigminütigen Sonnenbades produziert der Körper 10 000 bis 20 000 Einheiten Vitamin D, also 250 bis 500 Mikrogramm. Die Wirkung der Sonnenstrahlen ist vielfältig: Sie verbessert zum Beispiel die Gehirnfunktion, stimuliert die Bildung von Glückshormonen, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und beschleunigt die Heilungsprozesse. Wenn das Sonnenlicht auf die Haut trifft, wird in vielen Blutgefässen Stickoxid freigesetzt. Dieses Gas bewirkt, dass sich die Gefässe weiten und der Blutdruck sinkt.

Die Sonne wirkt auch als wichtige Taktgeberin, um die richtige Dosis Cortisol am Tag und Melatonin am Abend zu bilden. Ohne Sonne gerät die Chronobiologie oder die innere Uhr schnell aus dem Gleichgewicht. Laut einer schwedischen Studie aus dem Jahr 2016 sollen Menschen, die sich viel an der Sonne aufhalten, grundsätzlich gesünder sein und länger leben als Menschen, die die Sonne lieber meiden.

Eine Frage der Menge

Auch wenn die Sonne für den Menschen unentbehrlich ist, birgt sie Gefahren für die Gesundheit – aber erst dann, wenn ein Sonnenbrand entsteht. Im Übermass begünstigt das Sonnenlicht die Entstehung von Hautkrebs, massvoll genossen wirkt das Sonnenlicht indes vorbeugend gegen Hautkrebs, indem es die Bildung des schützenden Hautpigments Melanin aktiviert. Es ist also auch hier, wie so oft, eine Frage der Dosis.

Wie nutzt man die Sonne also richtig? Am besten geniesst man die Sonne am Vormittag. Je weiter die Sonne fortschreitet, desto vorsichtiger sollte man sich ihrem Licht aussetzen. Als Faustregel kann gelten: Sich erst rund zwanzig Minuten pro Tag der Sonne aussetzen, am besten gleich in den Morgenstunden, und dann Sonnencreme auftragen. So hat der Körper genügend Zeit, Vitamin D zu bilden, kann jedoch gleichzeitig auch von den Vorteilen der Sonne profitieren, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren. ‹

SCHON SO GROSS!

Bald beginnt der erste Schultag für Tausende von Kindern in der Schweiz. Viele Eltern stellen sich die Frage, wie sie ihr Kind am besten auf die Einschulung vorbereiten. Hier ein paar Tipps.

Susanna Steimer Miller

Für jedes Kind ist der erste Schultag ein besonderes Erlebnis. Doch was benötigt das Kind dafür? Die meisten Kinder wünschen sich einen Thek, obwohl für die erste Klasse ein kleiner Rucksack in der Regel ausreicht. In der Mittelstufe steigen viele auf einen Rucksack um. Deshalb muss es für die erste Klasse nicht das teuerste Thek-Modell sein. Vielleicht tun es auch ein Secondhand-Thek oder derjenige eines älteren Geschwisters? Wichtig ist, dass Rucksack oder Thek bequem sind, sich der Körpergrösse anpassen lassen und über reflektierende Leuchtstreifen verfügen, damit das Kind im Strassenverkehr möglichst gut sichtbar ist. Fürs Turnen braucht es einen Turn- oder Stoffsack, ein T-Shirt, kurze Hosen, Trainerhosen und Turnschläppchen. Sinnvoll ist die Anschaffung einer auslaufsicheren Trinkflasche, die sich gut auswaschen lässt, und einer gut verschliessbaren Znünibox. Manche Eltern schwören auf wiederverwendbare Wachstücher.

Ein Ort für die Hausaufgaben

Viele Kinder in der ersten Klasse machen ihre Hausaufgaben am liebsten am Küchen- oder Esszimmertisch. Die Anschaffung eines Pults ist deshalb noch nicht zwingend. Auch ein Etui brauchen viele Erstklässlerinnen und Erstklässler heute oft nicht mehr, da ihnen das Schreibmaterial von der Schule zur Verfügung gestellt wird. Für die Hausaufgaben zu Hause braucht das Kind aber Blei- und Farbstifte, Radiergummi, Lineal, Locher, Schere und Leimstift.

Vorbereitung auf den Schulweg

Laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU geschehen rund 45 Prozent der schweren Kinderunfälle auf dem Schulweg. Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass sich das Bewusstsein für Gefahren bei Kindern erst im Alter von acht bis zehn Jahren vollständig entwickelt. Zwischen acht und neun Jahren können Kinder zuverlässig erkennen, aus welcher Richtung bestimmte Geräusche kommen und zwischen zehn und zwölf Jahren sind sie in der Lage, Geschwindigkeiten richtig einzuschätzen. Autolenkerinnen und Autolenker übersehen Kinder wegen ihrer geringen Körpergrösse leicht. Eltern können einiges tun, damit der Schulweg für das Kind nicht zum Risiko wird. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU empfiehlt, den Weg mit dem Kind zu üben, und zwar am besten mehrmals vor dem ersten Schultag. Die Eltern sollten nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg wählen. Dazu geben die Gemeinden Empfehlungen auf Anfrage. Es lohnt sich, immer genügend Zeit für den Schulweg einzuplanen, damit das Kind nicht hetzen muss und Zeit hat, auch mal eine Raupe oder einen Käfer zu beobachten. Empfehlenswert sind helle Kleidung und eine Jacke mit Reflektoren. Für die Entwicklung des Kindes ist es wichtig, dass es nur so lange wie nötig von seinen Eltern begleitet wird und seinen Schulweg zu Fuss bewältigen darf, idealerweise mit einem Gspändli. Kinder, die immer im Auto zur Schule gefahren werden, lernen nicht, sich sicher im Strassenverkehr zu bewegen. Zudem bedeuten die Elterntaxis rund um die Schulen eine Gefahr für Kinder, die zu Fuss unterwegs sind.

Lesen, Schreiben und Rechnen vor dem Schulstart?

Wenn ein Kind schon im Vorschulalter wissen will, wie ein bestimmter Buchstabe ausgesprochen wird, dürfen die Eltern ihm dies ruhig erklären. Allerdings sollten sie seine Frage nicht gleich zum Anlass nehmen, ihm das ganze Alphabet beizubringen, weil das Kind sonst Gefahr läuft, sich in der ersten Zeit in der Schule zu langweilen. Anstatt dem Kind das Lesen, Schreiben und Rechnen beizubringen, können die Eltern es am besten auf die Schule vorbereiten, indem sie ihm von klein auf viel vorlesen (fördert die Konzentration), es oft frei spielen lassen (fördert die Intelligenz), Gesellschaftsspiele mit ihm machen (fördert die Impulskontrolle, flexibles Denken und die Frustrationstoleranz), es basteln lassen (fördert die Feinmotorik, die fürs Schreibenlernen wichtig ist) und viel mit ihm sprechen (fördert seine Sprachkompetenz).

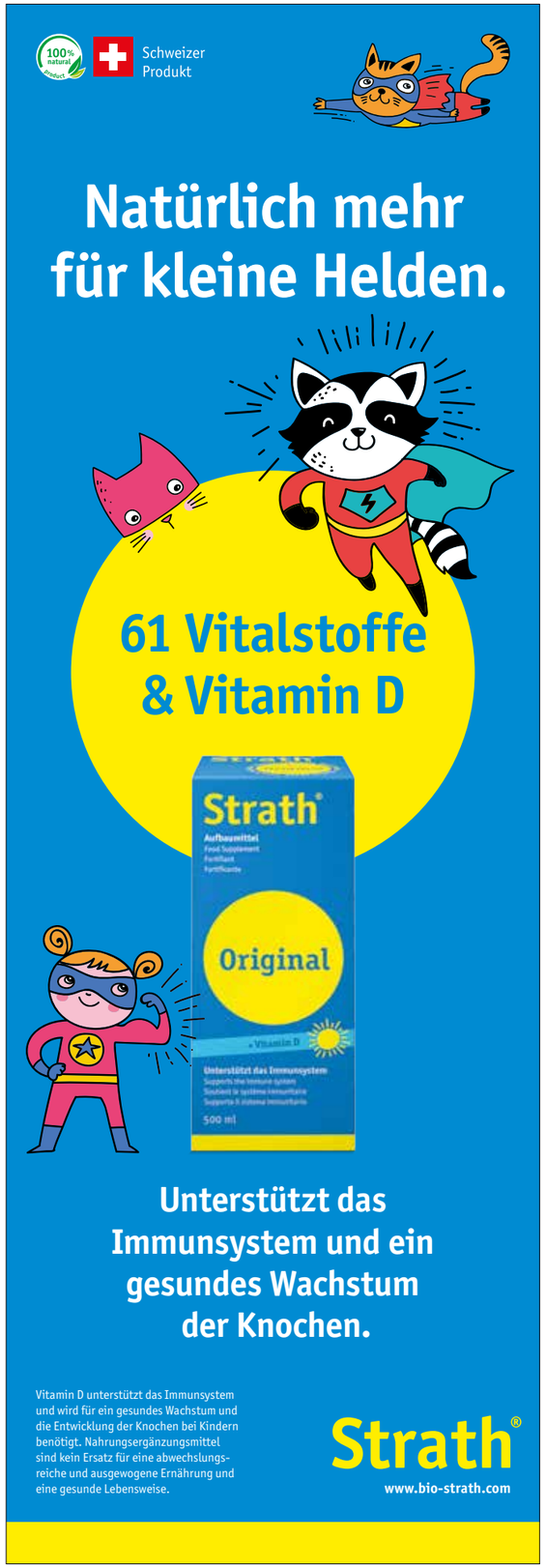
Buchtipp
Das Jahr vor dem Schulstart.
Wie Eltern ihr Vorschulkind fördern können.
Detlef Träbert, Dreieich (MEDU Verlag), 2019.

Schultüte

In Österreich und Deutschland ist es Brauch, dem Kind für den ersten Schultag eine Schultüte gefüllt mit Süssigkeiten und Kleinigkeiten wie zum Beispiel einem speziellen Spitzer, Gummi oder Plüschtier zu schenken. Dieser Trend schwappt auch in die Schweiz über. Manche Mütter zerbrechen sich deshalb den Kopf, ob sie ihrem Kind den ersten Schultag mit einer schmucken Tüte versüssen wollen oder nicht, denn schliesslich soll ihr Kind nicht als einziges ohne Tüte dastehen. Andere Mütter empfinden Schultüten als sperrig und Süssigkeiten als überflüssig. Letztlich muss jede Familie für sich entscheiden, ob sie diesem Trend folgen will. Sicher ist: Über einen kleinen Glücksbringer freut sich jedes Kind.

Der ideale Znüni

Die meisten Primarschülerinnen und -schüler brauchen Zwischenmahlzeiten, um ihre Leistungskurve aufrechtzuerhalten, denn diese wird wesentlich durch den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Fällt dieser ab, werden Kinder müde und können sich nicht mehr gut konzentrieren. Als Znüni eignen sich vor allem frische Früchte und/oder Gemüse. Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte (nature, mit frischen Früchten gesüsst) sind eine gute Ergänzung, weil sie lange sättigen. Zwischendurch sind auch ungesalzene Nüsse wie Mandeln, Baum- und Haselnüsse empfehlenswert. Nicht in die Znünibox gehören zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten, auch keine Getreideriegel, da sie oft viel Zucker enthalten. Aus Zucker entsteht Säure, die das Kariesrisiko ansteigen lässt. In die Getränkeflasche gehört Leitungswasser oder ungesüsster Tee. ❮



Ich bin der Histamin-Freddy

Wenn dich beispielsweise eine Biene sticht, entsteht an der Einstichstelle rasch eine Rötung und Schwellung mit Juckreiz. Hast du gewusst, dass der Histamin-Freddy an dieser allergischen Reaktion beteiligt ist? Auch wenn sein Erscheinen grundsätzlich Sinn macht, treibt er es oft echt zu bunt.

Um ehrlich zu sein, habe ich noch nie von dir gehört! Kannst du mir kurz erklären, wer du bist?

Histamin-Freddy: Als wichtiges Gewebshormon werde ich von deinem Körper selbst gebildet. Du nimmst mich aber auch über einige tierische und pflanzliche Nahrungsmittel wie reifen Käse, Dosenfisch oder Sauerkraut in grösseren Mengen auf. Eigentlich bin ich für dich unentbehrlich, weil ich Fähigkeiten habe, die für dich lebensnotwendig sind. So reguliere ich zum Beispiel die Bewegung deines Darms oder deinen Schlaf-wach-Rhythmus und beeinflusse deinen Blutdruck und deine Magensaftproduktion.

Ich dachte, du sorgst für allergische Reaktionen?

Lass mich doch ausreden! Mein Steckenpferd ist tatsächlich die Allergie. Wie du vielleicht weisst, verleite ich dabei deinen Körper zu einer übertriebenen Reaktion auf an sich harmlose Eindringlinge. So reagierst du dann zum Beispiel auf ungefährliche Pollen mit Heuschnupfen, auf bestimmte, eigentlich gut verträgliche Nahrungsmittel mit einer Lebensmittelallergie oder zeigst heftige Reaktionen auf das Gift von bestimmten Insekten.

Wie äussert sich das genau?

Das kommt ganz darauf an, wie deutlich meine Ablehnung gegen den Eindringling ist. Kümmert mich beispielsweise bei einem Bienenstich das eingetretene Bienengift eher wenig, erweitere ich lediglich deine Gefässe und aktiviere dadurch die Zuleitung von Substanzen, die das Gift entkräften sollen. Du merkst das, indem sich deine Haut rötet, anschwillt und sich heiss anfühlt.

Ist meine Abneigung gegen Bienengift aber gross, fange ich an zu übertreiben. Ich sorge unmittelbar nach dem Stich für Atemnot, lass womöglich sogar deinen Kreislauf zusammenbrechen und bringe dich so richtig zum Schwitzen.

Das klingt aber gar nicht gut!

Zugegeben, hier verliere ich aus Wut völlig die Kontrolle. Wenn du Pech hast, wird durch mein heftiges Verhalten sogar dein Leben bedroht.

Ui, nein! Kann ich dich in so einem Fall irgendwie bremsen?

Sollte ich tatsächlich richtig zu randalieren beginnen, musst du mich umgehend mit harten Geschützen wie Cortison oder Adrenalin beruhigen und den Notarzt oder die Notärztin rufen. Da ich aber meistens nur zu leichten allergischen Reaktionen führe, kannst du mich, falls überhaupt nötig, mit sogenannten Antihistaminika bekämpfen. Das sind Medikamente, die du bei Bedarf einnehmen oder einfach direkt auf die juckende, geschwollene und gerötete Haut cremen, in die Augen tropfen oder in die Nase sprühen kannst.

Irene Strauss, Apothekerin

Steckbrief Histamin-Freddy

- Ich bin grundsätzlich einer von den Guten und leiste in deinem Körper viele lebenswichtige Dienste wie die Regulierung deiner Darmbewegung, deines Schlaf-wach-Rhythmus und deines Blutdrucks.
- Zusätzlich bin ich an allen allergischen Reaktionen beteiligt.
- Meistens ärgere ich mich nur wenig über Eindringlinge wie Pollenkörnchen, Insektengift oder Nahrungsmittel und führe dann nur zu leichtem Juckreiz, Schwellung und Rötung.
- Manchmal treibe ich es aber auch zu bunt und bringe starke Allergikerinnen und Allergiker damit sogar in Lebensgefahr.
- Mit Medikamenten aus der Apotheke kannst du mich einbremsen. Wenn ich sehr heftig auf eine allergieauslösende Substanz reagiere, ist es am besten, wenn du diese ganz meidest!

ABGABE VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGER MEDIKAMENTE IN APOTHEKEN

Apothekerinnen und Apotheker sind Expertinnen und Experten für Medikamente, deren Abgabe in der Schweiz streng geregelt ist. Wussten Sie, dass sie bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente im Rahmen einer Konsultation auch ohne Arztbesuch in der Apotheke abgeben können?

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Jung und Alt erhalten in der Apotheke eine Beratung zu allerlei Gesundheitsfragen – und auch Erstabklärungen. Rasch. Unkompliziert. Auf Augenhöhe. Auch an Samstagen. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die Fachperson entscheidet, ob sie ein Medikament selbst abgeben kann oder ob die Überweisung in eine Arztpraxis oder in ein Spital notwendig ist (sogenannte Triage). Das entlastet Hausärztinnen und Hausärzte sowie die Notaufnahmen von einfachen, eindeutigen Fällen. Gleichzeitig übernimmt die Apotheke wichtige Aufgaben in der Prävention bei gesunden Menschen. Und chronisch sowie mehrfach kranke Menschen finden in der Apotheke einen Anker, um ihre Lebensqualität hochzuhalten und ihre Medikamente sicher und zielführend einnehmen zu können.

Chronisch sowie mehrfach kranke Menschen finden in der Apotheke einen Anker, um ihre Lebensqualität hochzuhalten.

Pharmazie-Fachpersonen und Selbstdispensation

Die Apothekerinnen und Apotheker sind Fachleute, wenn es um Arzneimittel geht. Fundament ihres Wissens ist das fünfjährige Hochschulstudium. Anschliessend folgen die Weiterbildung zur Fachapothekerin oder zum Fachapotheker und die lebenslange Fortbildung. Nicht nur sie dürfen jedoch Medikamente abgeben,

Zu einer qualitativ guten Konsultation gehört auch ein Nachsorgeangebot.

sondern auch die Ärzteschaft. Die ärztliche Medikamentenabgabe, im Fachjargon Selbstdispensation genannt, ist in 17 von 19 Deutschschweizer Kantonen zulässig, teilweise mit gewissen Einschränkungen. In den Kantonen Aargau und Basel-Stadt sowie in der Westschweiz und im Tessin ist sie nicht üblich. In Kantonen, in denen die direkte Medikamentenabgabe durch Ärztinnen und Ärzte erlaubt oder zum Teil erlaubt ist, ist das Apothekennetz nicht halb so gross wie in Kantonen, die die Medikamentenabgabe ausschliesslich in der Apotheke vorsehen. Das erschwert der Bevölkerung den Zugang zum Gesundheitssystem bei einfachen Fällen, zur Selbstmedikation und zu zahlreichen Präventionsdienstleistungen – insbesondere in ländlichen Gebieten, zu Randzeiten und an Wochenenden.

Abgabe streng geregelt

Medikamente dürfen in der Schweiz grundsätzlich nur in Verkehr gebracht werden, wenn sie vom Schweizerischen Heilmittelinstitut Swissmedic zugelassen sind. Ihre Abgabe ist gesetzlich streng reguliert. Der Gesetzgeber hat im Rahmen der Heilmittelgesetzesrevision entschieden, die vorhandenen Fachkompetenzen bei der Abgabe von Arzneimitteln besser auszuschöpfen. So wurde die Abgabekategorie C (Abgabe nach Fachberatung durch Medizinalpersonen) aufgehoben und die Abgabekategorie D erweitert. Zudem wurde die Abgabe von Arzneimitteln der Abgabekategorie B erleichtert, ohne dabei die Behandlungssicherheit zu beeinträchtigen. Apothekerinnen und Apotheker können ihr Wissen nun vollumfänglich ausschöpfen und bestimmte Arzneimittel der Abgabekategorie B im Rahmen einer Konsultation ohne ärztliche Verschreibung an Patientinnen und Patienten abgeben.

Kurzinterview mit Eva von Wartburg, Fachapothekerin in Offizinpharmazie beim Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse

Eva von Wartburg
Fachapothekerin

Bei welchen Gesundheitsproblemen erhalten Kundinnen und Kunden in der Apotheke ein verschreibungspflichtiges Medikament ohne Arztbesuch?
Eva von Wartburg: Das Bundesamt für Gesundheit publiziert die Liste mit den infrage kommenden Indikationen. Diese wurde vom Bundesrat genehmigt und wird umgangssprachlich auch «Liste B+» genannt. Darauf befinden sich zum Beispiel Allergien, Augenerkrankungen, Atemwegsprobleme, Magen-Darm-Erkrankungen, akute Schmerzen und Migräne sowie die erektile Dysfunktion.

Wer kommt dafür infrage?
Chronisch kranke Menschen sollen weiterhin primär ihre Ärztin oder den Arzt aufsuchen. Die Konsultation in der Apotheke («Liste B+») ist geeignet für alle Menschen mit akuten Bagatellbeschwerden, die eine schnelle Lösung ihres Problems wünschen und gewillt sind, diese selbst zu bezahlen. Dies ist insbesondere bei hoher Krankenkassenfranchise interessant.

Warum soll jemand nicht direkt zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen?
Die Apotheke ersetzt nicht die Hausärztin oder den Hausarzt, sondern ergänzt diese. Die Konsultation in der Apotheke ist eine wichtige Entlastung der Notfallstationen und der oft überlasteten Arztpraxen. Das Apothekenangebot ist jederzeit rasch verfügbar. Auch an Wochenenden oder abends. Auf dem Land genauso wie in der Stadt. Apothekerinnen und Apotheker haben ein Pharmaziestudium absolviert. Sie sind Medizinalpersonen mit grosser Expertise bezüglich Medikamenten und können banale Erkrankungen gut beurteilen. Zur Konsultation in der Apotheke gehört ebenso die Aufnahme der Krankengeschichte, die sogenannte Anamnese und die Triage – die Abklärung, ob es eine Weiterleitung an eine Ärztin oder einen Arzt braucht.

Wird die Kundschaft nach Medikamentenabgabe weiter betreut?
Zu einer qualitativ guten Konsultation gehört auch ein Nachsorgeangebot. Die Patientinnen und Patienten erhalten Verhaltensanweisungen mit auf den Weg, zum Beispiel für den Fall, dass die Symptome sich nicht bessern oder schlimmer werden.

Welche Kosten fallen an?
Werden diese von der Krankenkasse bezahlt?
Die Kosten der Konsultation in der Apotheke richten sich meistens nach dem Aufwand und der Komplexität des einzelnen Falls. Es gibt keinen einheitlichen schweizweiten Tarif dafür, da die Preise dem freien Markt unterstehen. Preisangaben können jedoch in jeder Apotheke angefragt werden. Die Krankenkassen sind im Moment nicht verpflichtet, die Konsultation in der Apotheke aus der Grundversicherung zu bezahlen. Einige haben aber Modelle mit Zusatzversicherungen, die mit den Apotheken eine Kooperation vorsehen. Es ist sicherlich gut, bei der Krankenkasse nachzufragen, ob sie die Kosten erstattet. Wichtig ist es in diesem Fall, die Quittung aufzubewahren. ‹

VIER ABGABEKATEGORIEN VON MEDIKAMENTEN

Abgabekategorie A:

Verschärft verschreibungspflichtige Medikamente

Diese Arzneimittel dürfen auf ärztliche oder tierärztliche Verschreibung einmalig in einer Apotheke bezogen werden. Die Therapiedauer ist aus Gründen der Sicherheit begrenzt. Das sind zum Beispiel Antibiotika oder Betäubungsmittel. Die Fachpersonen haben eine Dokumentationspflicht.

Abgabekategorie B:

Verschreibungspflichtige Medikamente

Arzneimittel dieser Kategorie können mit einer ärztlichen oder tierärztlichen Verordnung einmalig oder mehrmals in einer Apotheke bezogen werden. Die Abgabe solcher Medikamente erfordert die Fachberatung durch eine Medizinalperson. Deshalb sind sie nur in Arztpraxen oder Apotheken, jedoch nicht in Drogerien erhältlich. Einige Medikamente der Kategorie B können Apothekerinnen und Apotheker nach einem Beratungsgespräch ohne Rezept abgeben. Voraussetzung: Die Medikamente müssen auf der vom Bund geführten «Liste der Indikationen und Wirkstoffe, die von Apothekerinnen und Apothekern zur Behandlung häufig auftretender Krankheiten rezeptfrei abgegeben werden dürfen», aufgeführt sein. Diese Liste wird umgangssprachlich auch «Liste B+» genannt. Dazu gehören zum Beispiel Medikamente gegen akute Schmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Hautprobleme, allergischen Schnupfen, akute Atemwegserkrankungen, Migräne, urogenitale Erkrankungen, Reisekrankheit und Schlafstörungen. Die Abgabe ist dokumentationspflichtig.

Abgabekategorie D:

Abgabe nach Fachberatung

Arzneimittel der Kategorie D sind nicht verschreibungspflichtig und dürfen in Arztpraxen, Apotheken und Drogerien nach einer Fachberatung abgegeben werden. Dazu gehören etwa einfache Schmerzmittel oder Medikamente gegen Durchfall.

Abgabekategorie E:

Abgabe ohne Fachberatung

Nicht verschreibungspflichtig, keine Fachberatung nötig, keine Dokumentationspflicht. Abgabe bzw. Verkauf darf in Arztpraxen, Apotheken, Drogerien und im Detailhandel – sogar am Kiosk – erfolgen. Beispiele: Hustenbonbons und bestimmte Tees.

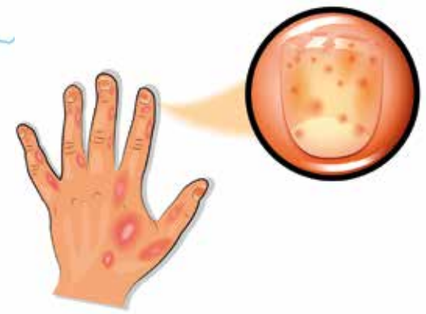
Bei uns ist **Weiss** eine beliebte **Hochzeitsfarbe.** Sie symbolisiert Reinheit, Zurückhaltung, Ehrlichkeit, Unschuld und Frieden. Anders in vielen asiatischen Ländern wie China oder Korea: Dort steht die Farbe für Tod und Trauer und wird traditionell bei Beerdigungen getragen.

Die **«Schaufensterkrankheit»** ist eine Verengung der Schlagadern der Gliedmassen, die zu einer Durchblutungsstörung führen kann. Typischerweise sind die Beine betroffen. Dabei treten nach einer bestimmten Gehstrecke Muskelschmerzen in den Beinen auf, was die Patientinnen und Patienten häufig zu Pausen (zum Beispiel vor Schaufenstern) zwingt.

Gesunde Früchtchen: **Heidelbeeren** enthalten viel Vitamin C, Kalium und Zink, Folsäure und Eisen. Weitere Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, fördern die Zellerneuerung und stärken das Immunsystem. Und das bei gerade einmal 40 Kilokalorien pro 100 Gramm!

Wird ein **Mensch** von einem **Blitz** getroffen, beträgt seine Überlebenschance etwa neunzig Prozent, wenn direkt Erste Hilfe geleistet wird. In den anderen Fällen sind meist nicht die Verbrennungen tödlich, sondern ein durch die Elektrizität ausgelöster Herzstillstand. Mund-zu-Mund-Beatmung und eine Herzmassage sind daher oft lebensrettend.

Nicht selten tritt im Zusammenhang mit einer Schuppenflechte auch ein Befall der Finger- und Fussnägel auf – die sogenannte **Nagelpsoriasis.** Typische Symptome sind Nagelverformungen, Nagelablösungen, Verfärbungen, Tüpfel oder Grübchen.



Der bereits messbare Anstieg des **Meeresspiegels** basiert nicht nur auf dem Abschmelzen der Gletscher und der Polkappen. Auch die höheren Meerestemperaturen tragen dazu bei: Je wärmer das Wasser wird, desto stärker dehnt es sich aus.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

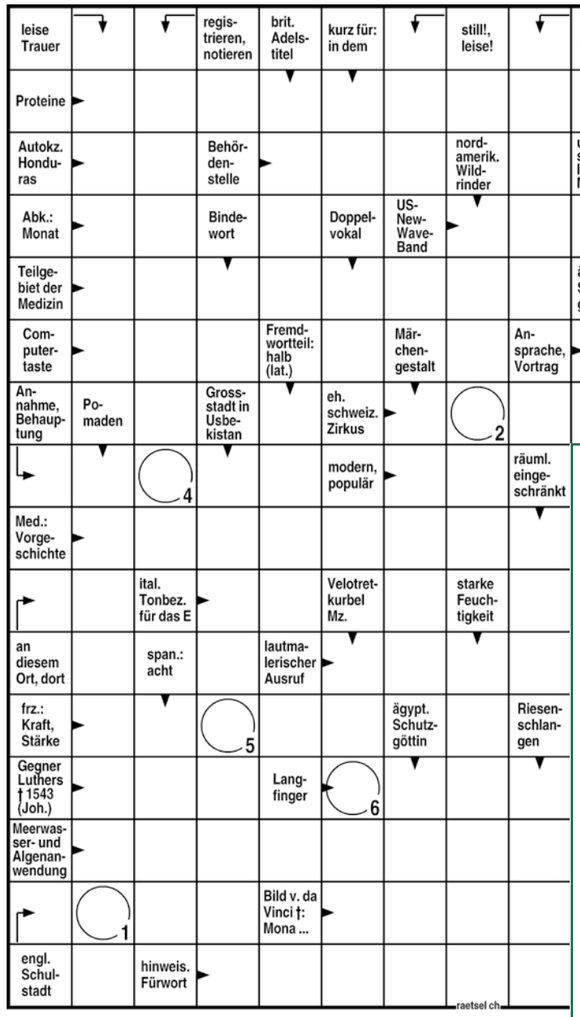
Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. August 2022. Viel Glück!

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

20 Violet Vital Geschenkpackungen

mit Douche und Bodylotion à je 400 ml
im Wert von Fr. 39.40 zu gewinnen.



Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7

Die Lösung des Rätsels der Juniausgabe lautet:
JUBILAEUM

Leucen®
Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel
mit essigsaurer Tonerde, Kamille,
Arnika und Dexpanthenol.

Leucen Pic®
Roll-on
bei Insektenstichen

www.leucen.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen

Complex Vitamin C 750 mg retard – Der Booster für das Immunsystem

Complex Vitamin C unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr von Infekten und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es fördert den Zellschutz, unterstützt den Energiestoffwechsel und reduziert Müdigkeit und Erschöpfung im Alltag. Dank seiner Formulierung wird das Vitamin C verzögert über 8 Stunden freigesetzt. Der enthaltene Hagebuttenextrakt sorgt für einen fruchtigen Geschmack im Mund.

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

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

PERNATON® – Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke

Der Original-Perna-Extrakt dient seit über 20 Jahren als Basis von PERNATON®. Der einzigartige Nähr- und Aufbaustoffkomplex aus der neuseeländischen Grünlippmuschel enthält Glucosaminoglycane (GAG) und unterstützt die Beweglichkeit von Gelenken, Sehnen und Bändern.
PERNATON® gibt es für die innere und äussere Anwendung. Der beste Effekt wird erzielt, wenn die Einnahme der Kapseln mit der Verwendung der Massagegels kombiniert wird.

Doetsch Grether AG
4051 Basel
pernaton.ch

Verabschieden Sie sich vom Wundscheuern!

Das DermaPlast® ACTIVE Anti Chafing Haut- und Wundschutz-Gel zum Schutz vor Reibung und Blasenbildung. Es bildet eine dünne, unsichtbare Schutzschicht auf der Haut und sorgt dafür, dass Sie Ihren Lieblingssport lange ungestört ausüben können.
Ideal zum Wandern oder Velofahren!

- Unsichtbare Barriere
- Atmungsaktiv
- Geruchlos
- Langlebig
- Sehr hohe Hautverträglichkeit
- Wasserabweisend – ideal für Neoprenanzüge

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen am Rheinfall
dermaplast.ch

EMOFRESH® – die Lösung bei Mundtrockenheit

EMOFRESH® Mundbefeuchter hilft bei verminderter Speichelproduktion, bei Kau- und Schluckstörungen sowie bei Geschmacks- und Sprechbeschwerden aufgrund von Mundtrockenheit.
EMOFRESH® Mundbefeuchter sorgt für nachhaltige Befeuchtung des Mundes, reguliert den pH-Wert im Mund und reduziert als Fluoridierungsmittel das Kariesrisiko.

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

DermaPlast® Compress Protect

Eine gute Wundversorgung ist wichtig – egal ob bei kleineren oder grösseren Verletzungen. Um das Risiko eines Wundinfektes zu vermeiden, sollte jede Wunde bestmöglich versorgt werden.
Die mehrlagige Wundkompresse DermaPlast® Compress Protect besitzt einen sehr saugstarken Kern. Sie ist ideal zum Abdecken oberflächlicher Wunden und zur Aufnahme von Wundexsudat. Dank des Wäscheschutzes bleibt Ihre Kleidung auch bei stark blutenden Wunden stets geschützt.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen am Rheinfall
dermaplast.ch

Lactobact® Darmgesundheit von Geburt an

Mit speziell ausgesuchten probiotischen Bakterienkulturen.

Lactobact® BABY+ Pulver
- Mit Pantothensäure und Folsäure
- Ab Geburt

Lactobact® JUNIOR+ Drops
- Mit Vitamin C und Vitamin D
- Ab drei Jahren
- Fruchtiger Orangengeschmack

VitaCura AG
4663 Aarburg
vitacura.ch

astrea apotheke
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage:	164 668 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2021)
Nummer:	7/8 – Juli/August 2022
Herausgeber:	Healthcare Consulting Group AG Baarerstrasse 112, 6300 Zug Telefon 041 769 31 40 info@astrea-apotheke.ch astrea-apotheke.ch Im Auftrag von pharmaSuisse Schweizerischer Apothekerverband
Redaktion:	Christiane Schittny Chefredaktorin christiane.schittny@hcg-ag.ch Jürg Lendenmann Stellvertretender Chefredaktor juerg.lendenmann@hcg-ag.ch
Übersetzung astreaPHARMACIE:	Apostroph Group Limmatstrasse 107, 8005 Zürich
Layout:	Healthcare Consulting Group AG
Fotos:	Adobe Stock
Druck und Versand:	ib-Print, Zug/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.

Die nächste Nummer von **astreaAPOTHEKE** liegt ab dem **1. September 2022** in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

«Immer wieder leide ich unter Migräne. Zum Glück bekomme ich die Situation mit meinen Medikamenten meist relativ rasch in den Griff. Ich würde aber gern wissen, ob es bestimmte Auslöser für Migräneattacken gibt und ob man vorbeugen kann?»

Apothekerin: «Ja, es gibt eine ganze Reihe von Situationen und Auslösern, die Migräne hervorrufen können. Manche sind kaum beeinflussbar, andere hingegen schon.
An erster Stelle ist sicherlich Stress zu nennen. Aber auch starke Reize wie Lärm, helles Licht oder Gerüche können einen Anfall provozieren. Wettereinflüsse, Hormonschwankungen oder Sehprobleme spielen manchmal ebenfalls eine Rolle. Manche Personen können bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Kaffee, Schokolade, Käse, Geräuchertes, Fisch oder Alkohol) oder auch bestimmte Kombinationen von Lebens- oder Genussmitteln als Ursache der Migräneanfälle angeben.
Um herauszufinden, was bei Ihnen eine Migräne auslöst, würde ich Ihnen das konsequente und genaue Führen eines Migränetagebuches empfehlen. Notieren Sie Datum, Intensität und Dauer Ihrer Kopfschmerzen sowie deren Lokalisation. Beschreiben Sie die Begleitsymptome (z. B. Sehstörungen, Erbrechen). Machen Sie auch Angaben zu den äusseren Umständen (Wetter, körperliche Verfassung, Essen). Dies wird Ihnen wertvolle Hinweise auf mögliche Zusammenhänge geben und somit auch helfen, wo möglich durch entsprechende Massnahmen vorzubeugen. Allgemein lohnt es sich auch für Migräne-Patientinnen und -Patienten immer, auf einen gesunden Lebensstil zu achten und Stress, zu viel Alkohol und Rauchen zu vermeiden.»

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

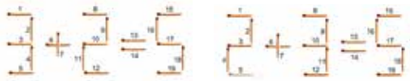
Lösungen «Gehirnjogging» Seiten 12 bis 14

Hängebrücke: Amy (mit Taschenlampe) und Ben gehen über die Brücke, Amy läuft zurück und gibt die Lampe Cora und Dan. Diese gehen auf die andere Seite und übergeben die Taschenlampe Ben, der zurückgeht. Amy und Ben überqueren die Brücke. 10 + 5 + 25 + 10 + 10 Minuten = 60 Minuten.

Die fehlende Figur: Werden die ersten beiden Figuren aufeinandergelegt, ergeben die fehlenden Linien die dritte.

Die Lampen im Keller: Betätige den ersten Schalter und warte 10 Minuten. Schalte den ersten Schalter aus und den zweiten ein, dann gehe in den Keller. Ist es dunkel, aber die Glühbirne warm, dann ist der erste Schalter der richtige; wenn nicht, muss es der dritte sein.

Streichholzrätsel 1



Streichholzrätsel 2
Indem du die römische Zahl 30 legst: XXX.

Streichholzrätsel 3

Rechenrätsel
32. Er wird immer die Lösung der darüberstehenden Gleichung addiert.

Rechenrätsel 2
Die Zahl rechts neben dem Gleichheitszeichen gibt an, wie viele Binnenräume es insgesamt in den Zahlen links davon gibt. 0, 4, 6 und 9 haben je einen Binnenraum; die 8 hat deren zwei.

Unnötige Spalten?
Bei Elementen mit Binnenräumen wie A, O, 6 und 9 würden sonst diese Teile aus der Schablone fallen.

Zahlenreihe
41. Es werden jeweils die Primzahlen addiert:
+ 3, + 5, + 7, + 11, + 13

Umfüllrätsel
Schöpfe mit dem 3-Liter-Gefäss und leere den Inhalt in das 5-Liter-Gefäss. Schöpfe nochmals mit dem 3-Liter-Gefäss und fülle Wasser in das 5-Liter-Gefäss, bis es voll ist. Dann verbleibt noch 1 Liter im kleineren Gefäss.

Eieruhren
Starte beide Sanduhren. Ist die 3-Minuten-Uhr abgelaufen, drehe sie um. Wenn die grosse nach einer weiteren Minute abgelaufen ist, drehe die kleine wieder um; sie wird noch 1 Minute laufen.

Zündschnüre
Zünde die eine Zündschnur an beiden Enden an, die zweite an nur einem Ende. Wenn die erste Zündschnur abgebrannt ist, sind 30 Minuten vergangen. Zünde dann das andere Ende der zweiten Zündschnur auch an. Nach zusätzlichen 15 Minuten wird auch sie erlöschen.

Das Schiff streichen
Piet muss keine Stufe hochgehen, weil das Schiff mitsteigt.

Wie alt ist der Kapitän?
76 der 97 befragten Schülerinnen und Schüler kombinierten die angegebenen Zahlen und gaben eine Lösung an, obwohl es gar keine gibt.

Quellen (Auswahl): hirnwindungen.de | FileMaker Magazin | raetselstunde.de | unvergesslich.de | sfs-sargans.ch | denksport-raetsel.de

Lösungen «Dies und das» Seiten 18 und 19

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

Vergesslicher als früher?

Tebofortin

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.