Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

Ausgabe Oktober 10/2026 – CHF 5.20

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke



Jeanne Fürst
im Interview

Resilienz
Was Körper und Seele guttut

Haarpflege
So bleibt Ihr Haar gesund und schön

Seniorengesundheit

Abwehrkräfte stärken

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

Darum sollten ältere Erwachsene über RSV Bescheid wissen

RSV kann bei älteren Menschen mit chronischen Erkrankungen schwere Atemwegsinfektionen verursachen. Besonders gefährdet sind Personen mit Asthma, COPD oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erfahren Sie mehr zu RSV und wie Sie sich schützen können:



Das Respiratorische-Synzytial-Virus (RSV) ist weit verbreitet und hoch ansteckend, aber wenig bekannt. Es wird über Tröpfchen- und Schmierinfektionen übertragen und kann Menschen jeden Alters betreffen – auch mehrfach im Leben.

Ältere Erwachsene mit Vorerkrankungen besonders betroffen

Bei gesunden Erwachsenen verläuft eine RSV-Infektion meist mild. Für ältere Menschen und besonders für Personen mit bestimmten Vorerkrankungen wie Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Leiden, Immunschwäche oder Diabetes kann es zu einem schweren Krankheitsverlauf kommen. Das erhöhte Risiko im Alter beruht auf einer abgeschwächten Immunfunktion sowie zusätzlichen Belastungen durch chronische Krankheiten und Medikamente. RSV kann bei diesen Risikogruppen Komplikationen wie eine Lungenentzündung verursachen und einen Spitalaufenthalt erforderlich machen.

Wie man sich schützen kann

Es gibt derzeit keine spezifische Behandlung gegen RSV. Eine Impfung kann jedoch vor einem schweren Verlauf schützen. Bewegung, ausgewogene Ernährung und Hygienemassnahmen, wie regelmässiges Händewaschen und Abstand halten, sind ebenfalls wichtig und tragen zu einer wirksamen Prävention bei. Gerade bei bestehenden Vorerkrankungen im Alter lohnt sich ein Blick auf das persönliche RSV Risiko – ein Gespräch in der Arztpraxis bringt Klarheit.



Eine RSV-Infektion könnte Sie aus solchen Momenten reissen.

Das Respiratorische-Synzytial-Virus (RSV) ist hoch ansteckend und verläuft meist mild. Ab 60 Jahren und bei Vorerkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko für schwere RSV Verläufe bis hin zu Krankenhausaufenthalten. Das Bundesamt für Gesundheit und die Eidgenössische Kommission für Impffragen empfehlen u. a. Personen ab 60 Jahren mit bestimmten chronischen Erkrankungen sowie allen Personen ab 75 sich impfen zu lassen.

Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachperson über Ihre Präventionsmöglichkeiten und beachten Sie allgemeine Hygienemassnahmen.

Informieren Sie sich hier.

NP-CH-AVU-ADVR-260009-07/26

Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG.
GlaxoSmithKline AG, Neuhofstrasse 4, CH-6340 Baar,
© 2026 GSK group of companies or its licensor.

Liebe Leserinnen und Leser

Mit zunehmendem Alter nimmt die Wirksamkeit des Immunsystems ab. In unserem Leitartikel zeigen wir Ihnen, wie Sie sich als Seniorin oder Senior vor Krankheitserregern wie Viren und Bakterien schützen können. Wir gehen ausführlich auf die Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit zu empfohlenen Impfungen ein. Darüber hinaus zeigen wir, wie sich die Abwehrkräfte mit kluger Ernährung stärken lassen. Seite 6.

Eines der bekanntesten Gesichter des Schweizer Gesundheitsfernsehens, die studierte Tierärztin Dr. Jeanne Fürst, verrät in unserem Interview, warum Herz-Kreislauf-Erkrankungen oft unterschätzt werden, und motiviert zu drei Dingen, die jeder ab heute konkret tun kann, um sein Herz zu schützen. Seite 14.



Ein sinkender Östrogenspiegel in den Wechseljahren kann gravierende Auswirkungen auf den Körper haben. Doch längst nicht alle Frauen wissen, welche Symptome ein Östrogenmangel hervorrufen kann. Weiter thematisiert der Artikel Fehldiagnosen, Wartezeiten und Vorurteile. Seite 18.

In dieser umfangreichen Ausgabe finden Sie ausserdem Beiträge zur Stärkung der Psyche, zu Harnwegsinfekten, festen Zähnen und vielem mehr.

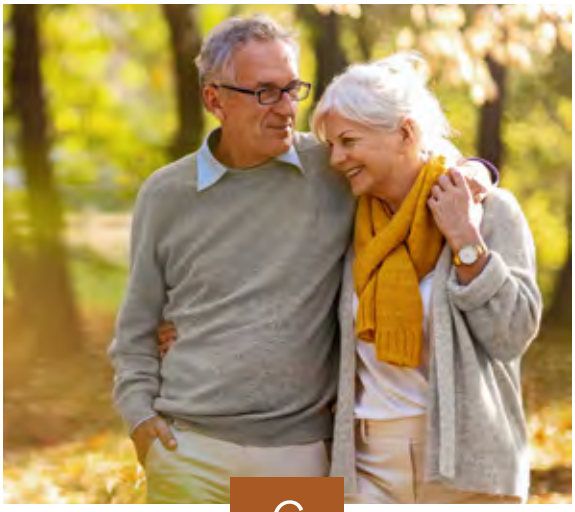
Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Jürg Lendenmann, Redaktor

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Gesamtauflage
101000 Ex.
Ausgabe
10 – Oktober 2026
Herausgeber
Healthcare Media AG
Geschäftssitz:
Sommeraustrasse 32, 7000 Chur
Postadresse:
Hauptstrasse 10,
5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31
info@healthcaremedia.ch
astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von
Schweizerischer Apothekerverband
pharmaSuisse
Verlagsleitung
Martin Bürki
Redaktion
Jürg Lendenmann
Redaktor
juerg.lendenmann@healthcaremedia.ch
Verkauf
Martin Bürki
martin.buerki@healthcaremedia.ch
+41 79 815 14 62
Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@healthcaremedia.ch
Korrektorat
Claudia Fluor
Layout
Freiraum Werbeagentur AG,
Medienfabrik GmbH
Produktion
Kromer Print AG
ISSN 2813-9186
Copyright
Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Fotos: pikselstock/stock.adobe.com, zVg



6



30



42

Titelthema

6 Ein starkes Immunsystem im Alter

Gesundheit

12 Bewegung und Mobilität im Alter – Testen Sie Ihr Wissen!
18 Was Frauen über die Menopause wissen sollten
22 Themenserie Herz: Wie die Hirngesundheit mit dem Herzen verbunden ist
30 Die Seele in Balance halten
34 Haare gut – alles gut!
41 Podcast Komplementär²: Porträt Barbara Studer
42 Harnwegsinfektionen
46 Feste Zähne – sicheres Lachen

Persönlichkeiten

14 Jeanne Fürst: «Bewegung ist das wichtigste Medikament»

Für die Kinder

25 Kinderfrage: Wozu sind die Haare gut?
26 Kinderposter
28 Rätselspass

Ihre Apotheke

21 Rat aus der Apotheke: Folsäure
38 Notaufnahme oder Apotheke?

Informelles

3 Editorial
3 Impressum
17 Produkttipps
19 Produkttipps
35 Produkttipps
48 Produkttipp
50 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie unsere Website! astrea-apotheke.ch

Die nächste Ausgabe liegt ab dem 2. November 2026 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.

Fotos: pikselstock/stock.adobe.com (oben), oatawa/stock.adobe.com (mitte), SewcreamStudio/stock.adobe.com (unten)


Du bist stark.
Wir sind stark für dich.
Welches Schicksal das Leben für dich auch bereithält – wir lassen dich nicht allein.
CONCORDIA
gemeinsam gesund



Ein starkes Immun-system im Alter

Das Immunsystem schützt den Körper vor Krankheitserregern wie Viren und Bakterien. Gegen einige besonders gefährliche Keime schützen Impfungen. Für Seniorinnen und Senioren empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit einige Impfungen speziell.

Foto: C Daniels-peopleimages.com/stock.adobe.com



Streuli pharma

WIÄ LAUFTS?

QUIZ TESTEN SIE IHR WISSEN



Hilft planbar und gezielt bei Verstopfungen.*

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

*für einen gewünschten Wirkungseintritt im Darm nach 6-12 Stunden.

prontolax.ch



Einige Impfungen werden für Seniorinnen und Senioren besonders empfohlen, da bestimmte Infektionen im Alter häufiger schwer verlaufen.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Das Immunsystem erkennt bestimmte Bestandteile von Krankheitserregern, sogenannte Antigene. Trifft die körpereigene Abwehr auf ein Antigen, reagiert es mit verschiedenen Abwehrmechanismen und bildet zum Beispiel Antikörper, also Eiweisse, die den Erreger unschädlich machen können. Ausserdem bildet der Körper Gedächtniszellen, die sich das Aussehen des Antigens für die Zukunft merken, damit das Immunsystem dieses bei einem späteren Kontakt sofort erkennt und den Erreger abwehren kann.



Bewegung an der frischen Luft unterstützt die Gesundheit.

Die Funktion von Impfungen

Durch eine Impfung, bei der dem Körper abgetötete Erreger oder harmlose Bestandteile eines Krankheitskeims, also Antigene, verabreicht werden, lernt das Immunsystem den Erreger kennen, ohne dabei krank zu werden, und baut die Abwehr gegen ihn auf. Der Körper bildet also Antikörper und Gedächtniszellen gegen den Erreger. Bei einem allfälligen zukünftigen Kontakt mit diesem Erreger kann dieser bekämpft werden, bevor er im Körper Schaden anrichtet. Weil der Schutz von einigen Impfungen mit der Zeit nachlässt oder einige Erkrankungen im Alter häufiger zu Komplikationen führen können (zum Beispiel Grippe, RSV), gelten für Seniorinnen und Senioren spezielle Impfempfehlungen.

Diphtherie und Tetanus

Auch wenn Diphtherie und Tetanus (Starrkrampf) in der Schweiz kaum mehr präsent sind, empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit im Alter von 64 Jahren und danach alle zehn Jahre eine Auffrischimpfung dagegen.

Gürtelrose

Wer einmal im Leben an Windpocken litt, kann zu einem späteren Zeitpunkt an einer schmerzhaften Gürtelrose (Herpes zoster) erkranken, denn das Virus verweilt im Körper und kann wieder aktiv werden. Da das Risiko einer Gürtelrose mit dem Alter steigt und Komplikationen möglich sind, wird allen Personen ab 65 Jahren eine Impfung empfohlen.

Fotos: Przemek Klos/stock.adobe.com (oben), C Daniels-peopleimages.com/stock.adobe.com (unten)

Grippe

Ab 65 empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit Seniorinnen und Senioren ebenfalls die jährliche Grippe-Impfung, da bei ihnen das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf erhöht ist. Ideal sollte die Impfung ab Mitte Oktober bis vor Beginn der ersten Grippewelle verabreicht werden. Die Impfung ist auch in vielen Apotheken möglich.

Covid

Obschon die Covid-Pandemie einige Jahre zurückliegt, wird allen Personen ab 65 Jahren die jährliche Impfung dagegen empfohlen. Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist zwischen Oktober und Dezember.

Ein guter Impfschutz ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Ein guter Impfschutz und eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen tragen dazu bei, die Abwehrkräfte im Alter zu unterstützen. In Ihrer Apotheke finden Sie gezielte Unterstützung:

- **Impfberatung und Impfungen:** Das Apothekenteam kann den Impfstatus überprüfen, zu empfohlenen Impfungen beraten und – je nach Kanton und Voraussetzungen – Impfungen direkt in der Apotheke durchführen.
- **Vitamin D:** Für Personen über 60 Jahren empfiehlt das BAG die ganzjährige Einnahme von Vitamin D. Die Apotheke berät zur geeigneten Dosierung und zu passenden Präparaten.
- **Nährstoffe fürs Immunsystem:** Bei einer einseitigen Ernährung oder einem erhöhten Bedarf können Präparate mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, D, Zink oder Selen sinnvoll sein.
- **Probiotika:** Bestimmte Präparate mit Milchsäurebakterien können die Darmflora unterstützen. Eine gesunde Darmfunktion spielt auch für das Immunsystem eine wichtige Rolle.



Ihr Apothekenteam berät Sie individuell, welche Präparate für Sie sinnvoll sind und worauf bei der Einnahme zu achten ist.

Rundum geschützt. Jeden Tag.

Der Direct-Stick mit natürlichem Vitamin C für das Immunsystem, perfekt für unterwegs.



immun-biomed.ch

Mit natürlichem Vitamin C aus Acerola. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
©Biomed AG. 06/2026. All rights reserved.

BIOMED®

vegan
Schweizer Produkt

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder und Musiker



Zink in Strath Immun unterstützt mein Immunsystem.

Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

I ♥ Strath®
bio-strath.com



Eine abwechslungsreiche, nährstoffreiche Ernährung trägt dazu bei, die Abwehrkräfte im Alter zu unterstützen.

Pneumokokken

Älteren Menschen wird zudem eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken empfohlen, sofern sie noch nicht dagegen geimpft sind. Personen ab 65 Jahren sind im Vergleich zu anderen Altersgruppen am stärksten von Pneumokokken-Erkrankungen betroffen. Eine oder mehrere Grunderkrankungen erhöhen das Risiko für schwere Pneumokokken-Erkrankungen bei ihnen zusätzlich.

FSME

Heute gilt die ganze Schweiz ausser dem Kanton Tessin als FSME-Risikogebiet. Zecken können neben FSME auch Borreliose übertragen. Gegen FSME steht eine Impfung zur Verfügung, die je nach Alter und Impfsituation regelmässig aufgefrischt werden sollte.

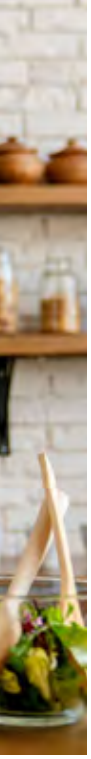
Keuchhusten

Ältere Menschen, die regelmässig Kontakt zu Säuglingen unter sechs Monaten haben, sollten sich gegen Keuchhusten (Pertussis) impfen, da diese Erkrankung bei Neugeborenen und Säuglingen gravierende Folgen haben kann.

RSV

Die Impfung gegen das respiratorische Synzytial-Virus (RSV) wird Personen ab 75 Jahren als ergänzende Impfung empfohlen. Menschen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Verlauf einer RSV-Erkrankung schützen sich am besten bereits ab 60 Jahren mit einer Impfung davor. Dazu zählen Menschen mit chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Nierenerkrankungen oder gebrechliche Personen oder Personen, die in Pflegeheimen leben.

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



Immunsystem durch Ernährung stärken

Im Alter sinkt der Energiebedarf. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt jedoch gleich oder ist sogar erhöht. Ältere Menschen benötigen eine Ernährung, die etwas weniger kalorienreich ist, aber gleichzeitig viele wertvolle Nährstoffe liefert.

Verschiedene Nährstoffe beeinflussen unsere Abwehrkräfte positiv. Dazu zählen die Vitamine A, B_6, B_{12}, C, D, E und Folat sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen. Laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung spielen aber auch Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe eine wesentliche Rolle. Diese Nährstoffe übernehmen unterschiedliche Aufgaben. Manche stärken die Barrierefunktion der Haut, der Schleimhäute (zum Beispiel der Atemwege, Augen) und des Darms, wodurch das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper erschwert wird. Andere beeinflussen die Bildung und Funktion von Immunzellen und Antikörpern. Einige Nährstoffe wirken antimikrobiell, antientzündlich und antioxidativ.

Durch eine vielseitige Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten (zum Beispiel Haferflocken, Vollkornprodukte), proteinhaltigen Lebensmitteln (Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, wenig Fleisch und Fisch) und gesunden Fetten (Olivenöl, Avocado, Nüsse) kann der Bedarf an Nährstoffen in der Regel gedeckt werden. Eine wichtige Ausnahme bildet das Vitamin D. Personen über 60 Jahren empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit ganzjährig die Einnahme von Vitamin D-Supplementen (800 IE pro Tag), da die Haut im Alter immer weniger in der Lage ist, Vitamin D unter Einfluss von Sonnenlicht zu bilden. Bei einseitiger Ernährung kann der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.

Neben einer abwechslungsreichen Ernährung sind ausreichend Schlaf, regelmässige Bewegung an der frischen Luft, wenig Stress und der Verzicht auf Tabak und Alkohol förderlich für das Immunsystem. <



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



Testen Sie Ihr Wissen!

Bewegung hält fit, stärkt Muskeln sowie Knochen und kann dazu beitragen, die Selbstständigkeit im Alltag lange zu erhalten. Doch wie viel Bewegung ist sinnvoll und worauf kommt es im Alter besonders an? Testen Sie Ihr Wissen!

TEXT: REDAKTION



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

Was passiert mit der Muskelmasse im Laufe des Lebens?

1) **Ab etwa dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse tendenziell ab.**
2) **Ab dem 60. Lebensjahr beginnt der Körper, Muskelmasse abzubauen.**
3) **Regelmässiges Krafttraining kann den Muskelabbau verlangsamen.**

Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, Skelettmuskelmasse abzubauen. Ab dem 60. Lebensjahr beziehungsweise bei Frauen ab der Menopause kann sich dieser Prozess beschleunigen. Regelmässiges Krafttraining kann dem Muskelverlust entgegenwirken und die Muskulatur stärken.

Richtig sind die Antworten 1 und 3.

Welche Bewegungsformen sind besonders geeignet, um die Mobilität im Alter zu erhalten?

1) **Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur.**
2) **Ausdauertraining wie Gehen, Velofahren oder Wandern.**
3) **Übungen für Gleichgewicht und Koordination.**

Eine Kombination verschiedener Bewegungsformen ist besonders wertvoll. Krafttraining stärkt die Muskulatur, Ausdaueraktivitäten fördern Herz und Kreislauf. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sind vor allem im höheren Alter wichtig, da sie dazu beitragen können, Stürzen und Verletzungen vorzubeugen. Alle drei Antworten sind richtig.

Warum ist Krafttraining gerade im höheren Alter wichtig?

1) **Es kann dem Abbau von Muskel- und Knochenmasse entgegenwirken.**
2) **Es stärkt unter anderem die Beinmuskulatur und erleichtert dadurch Alltagsbewegungen.**
3) **Es kann dazu beitragen, die Stabilität und Mobilität im Alltag zu erhalten.**

Mit zunehmendem Alter verliert der Körper Muskelmasse. Regelmässiges Krafttraining kann diesem Prozess entgegenwirken und beispielsweise die Beinmuskulatur stärken. Das erleichtert alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen oder das Aufstehen von einem Stuhl. Sinnvoll sind mindestens zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche. Alle drei Antworten sind richtig.

Ist es auch im höheren Alter sinnvoll, mit Bewegung zu beginnen?

1) **Ja, es ist nie zu spät, mit einem Bewegungsprogramm zu beginnen.**
2) **Nein, die Muskulatur kann im höheren Alter nicht mehr gezielt gestärkt werden.**

Foto: lordn/stock.adobe.com

3) Ja, regelmässige Bewegung kann Fitness und Mobilität verbessern.

Auch wer erst im höheren Alter mit regelmässiger Bewegung beginnt, kann davon profitieren. Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen sollte zunächst ärztlich abgeklärt werden, welche Art und Intensität des Trainings geeignet sind. Eine physiotherapeutische Begleitung kann ebenfalls sinnvoll sein. Richtig sind die Antworten 1 und 3.

Worauf kommt es bei einem guten Bewegungsprogramm im Alter an?

1) Eine bestimmte tägliche Schrittzahl sollte immer erreicht werden.
2) Intensität und Dauer sollten zur persönlichen körperlichen Verfassung passen.
3) Regelmässigkeit ist wichtiger als einzelne, besonders lange Trainingseinheiten.

Ein gutes Training orientiert sich an der persönlichen körperlichen Verfassung. Nach einer längeren Pause sollte die Belastung langsam wieder gesteigert werden, um Verletzungen zu vermeiden. Eine bestimmte Schrittzahl allein sagt wenig über die tatsächliche Belastung aus. Entscheidend sind Regelmässigkeit und ein realistisches Ziel, das sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt und Freude macht. Richtig sind die Antworten 2 und 3.

Welche alltäglichen Aktivitäten können ebenfalls zur Bewegung beitragen?

1) Gartenarbeit und Hausarbeit.
2) Beim Telefonieren aufstehen und umhergehen.
3) Zu Fuss zur nächsten Tramhaltestelle gehen, statt auf das Tram zu warten.

Bewegung muss nicht immer als Sporteinheit stattfinden. Auch Garten- und Hausarbeit, Gehen oder kleine zusätzliche Aktivitäten im Alltag tragen zur körperlichen Aktivität bei. Wer beim Telefonieren herumgeht oder kurze Wege zu Fuss zurücklegt, kann Bewegung unkompliziert in den Alltag integrieren. Alle drei Antworten sind richtig.





Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

09/2025

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations,Via Pian Scairolo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch

IBSA
Caring Innovation



Jeanne Fürst: «Bewegung ist das wichtigste Medikament»

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in der Schweiz. Forscher halten jeden zweiten Fall für vermeidbar, aber Prävention wird auf den Einzelnen verlagert. Schweizerinnen und Schweizer wissen, was ihnen guttut. Und tun es trotzdem nicht. Dr. Jeanne Fürst, eine der bekanntesten Gesichter des Schweizer Gesundheitsfernsehens, verrät im Gespräch mit astreaAPOTHEKE, warum Herz-Kreislauf-Erkrankungen oft unterschätzt werden – und animiert zu drei Dingen, die jeder ab heute konkret tun kann, um sein Herz zu schützen.

INTERVIEW: ANTJE LUZ

Frau Dr. Fürst, Sie haben einen ungewöhnlichen Berufsweg von der Tierärztin zur TV-Moderatorin. Wie kam es dazu?

Ich bin wegen der Krankheit meines Vaters in Spanien aufgewachsen, wo wir Pferde gezüchtet haben. Ich hatte vor, die Pferdezucht zu übernehmen und entschied mich, Tiermedizin zu studieren. Dann habe ich aber gesehen, dass man von der Pferdezucht nicht leben kann, und bin nach dem Studium wieder in die Schweiz gekommen. Hier habe ich ein Doktorat über das humanmedizinische Thema Asthma gemacht und an verschiedenen Orten gearbeitet. Einmal war ich im Ausgang und habe einen Filmemacher kennengelernt. Er sagte, «Du wärst super fürs Fernsehen» und das hat mir einen Wurm ins Ohr gelegt! Er fragte mich später, ob ich eine Gesundheitssendung für das Regionalfernsehen in Basel machen möchte. So ist das gekommen. Heute produziere und moderiere ich «Gesundheit heute» auf SRF1 und das erfüllt mich sehr.

Ihr Vater lebte mit den Folgen einer Kinderlähmung. Inwiefern hat das Ihre Haltung gegenüber Gesundheit und Krankheit geprägt?

Wir sind so aufgewachsen. Mein Vater war körperlich sehr behindert, unter anderem hatte er ein Bein kürzer als das andere, der Unterarm

Foto: zVg

normal, der Oberarm unterentwickelt. Das hat mich geprägt, wobei ich die Behinderung nie als Behinderung angeschaut habe, es war für mich ganz normal. Mein Vater hat, soweit es ging, ein normales Leben geführt. Wenn ich heute mit Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung zu tun habe, habe ich keine Berührungsängste. Trotzdem habe ich auch die Vulnerabilität meines Vaters kennengelernt. Das war ein grosser Druck und hat mein Interesse für Medizin geprägt. Ich dachte immer, «Man muss doch etwas tun können!?»

Sie moderieren seit über zwei Jahrzehnten Gesundheitsthemen. Welche Entwicklung beobachten Sie bei den Schweizerinnen und Schweizern bezüglich des Gesundheitsbewusstseins?

Das hat sich tatsächlich verändert. Die Leute sind bewusster als früher, dass man gewisse Vorsorgen machen muss, dass Ernährung eine Rolle spielt und daraus entwickeln sich neue Trends, die kommen und gehen oder bleiben, zum Beispiel vegetarische oder vegane Ernährung. Wenn Sie heute einkaufen gehen, haben Sie riesige Regale mit unzähligen Produkten. Früher gab es das nicht! Auf der einen Seite finde ich es gut, dass jemand mit Laktoseintoleranz heute mehr Möglichkeiten hat. Es bewirkt aber auch eine gewisse Verwirrung. Will man ein Joghurt kaufen, ist man vor lauter Vielfalt verunsichert, was wohl das Gesündeste ist. Da muss man sich bewusst sein, wenn ich keine Unverträglichkeit habe, muss ich nicht laktose- oder glutenfrei essen. Das Gute ist, dass man sich mit Gesundheit befasst.

Heute sterben mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder an den Folgen einer osteoporosebedingten Hüftfraktur als an Brustkrebs: Brauchen wir ein Umdenken?

Bei Brustkrebs sind Frauen heute bewusster und lassen sich die Brust kontrollieren – in vielen Kantonen gibt es dazu ein Brustkrebs-Screening, sonst kann man zur Gynäkologin,

In der Sendung vom 18. April 2026 thematisierte «Gesundheit heute» Herzprobleme bei Frauen. Hier gelangen Sie zur Sendung: www.gesundheit-heute.ch/sendungen-2026/





Dr. Jeanne Fürst produziert und moderiert die wöchentliche Sendung «Gesundheit heute» auf SRF 1.

zum Gynäkologen gehen. Wenn man Brustkrebs frühzeitig entdeckt, ist er besser behandelbar. Die Krebstherapien haben sich entscheidend verbessert. Als ich angefangen habe, am TV zu arbeiten, und wir damals über Brust- oder Lungenkrebs berichtet haben, war es oft ein Todesurteil. Heute sind Krankheiten wie Brustkrebs, Lungenkrebs oder Hautkrebs dank besserer Behandlungsmöglichkeiten oft chronische Krankheiten geworden und nicht mehr tödlich. Das ist ein Riesenfortschritt.

Und was Herz-Kreislauf-Erkrankungen anbelangt?

Frauen sind auch häufig von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen und haben dabei oft andere Symptome als Männer. Wir Frauen sind vor der Menopause durch unsere Hormone geschützt. Nach der Menopause entfällt dieser Schutz. Frauen haben kleinere Blutgefässe im Herzen und Gehirn, die können sich verkrampfen und dies lässt sich in der Bildgebung nicht darstellen. Dazu wird nun viel geforscht und klinische Studien werden durchgeführt, um mehr darüber zu lernen. Da tut sich sehr viel.

Frauen haben bei einem Herzinfarkt andere Symptome als Männer und erleiden siebenmal mehr Fehldiagnosen mit fatalen Folgen. Können Sie die Symptome für uns beschreiben?

Frauen können bei einem Herzinfarkt klassische Symptome haben wie Brustschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen, und ein Brennen hinter dem Brustbein. Aber Frauen können auch unspezifische Beschwerden erleiden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwitzen, Schmerzen im Rücken oder im Kiefer – da denkt man weniger an einen Herzinfarkt. Deshalb ist es wichtig, dass man Frauen darüber aufklärt und dass sie, wenn sie diese Beschwerden haben, sich abklären lassen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in der Schweiz. Forscher halten jeden zweiten Fall für vermeidbar, aber Prävention wird auf den Einzelnen verlagert. Für diesen ist das nicht immer leicht. Warum nehmen viele das Risiko nicht ernst genug?

Ich befürchte, dass viele Menschen, vor allem junge, sich nicht richtig vorstellen können, krank zu werden, und unterschätzen deshalb Risiken. Zum Beispiel rauchen heute mehr junge Frauen und ich glaube, sie nehmen gar nicht so wahr, wie gefährlich das ist. Bei Rauchen denken alle an Lungenkrebs, aber Rauchen ist auch Risikofaktor für andere Krebsarten, für Herzkreislauferkrankungen und COPD und somit multifaktoriell schädigend! Deshalb finde ich so wichtig, dass man wiederholte Aufklärung macht. Man könnte mit Influencern zusammenarbeiten, damit junge Menschen so etwas wie Vorbilder haben, die diese Risikofaktoren vermeiden. So könnte man sicher etwas erreichen.

Welche Risikofaktoren sollten wir Ihres Erachtens ernster nehmen?

Eigentlich ist es immer das Gleiche: Das Häufigste ist Bewegungsmangel, schädlich ist auch starkes Übergewicht, Rauchen, Alkohol und eine ungünstige Ernährung. All das fördert Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs und Diabetes.

Welche Vorsorgeuntersuchungen sind besonders wichtig und werden von der Grundversicherung abgedeckt?

Für ein gesundes Herz sollte man den Blutdruck, Blutzucker und die Blutfette, also Cholesterinwerte, kontrollieren lassen. Ab 50 empfiehlt sich ein EKG oder ein Ultraschall des Herzens. Und bitte auch an andere Organe denken und eine Darmspiegelung machen und den Augendruck mal messen lassen. Für diese Untersuchungen sollte man mit der Hausärztin, dem Hausarzt sprechen. Ich finde das essenziell.

Und welche drei Dinge kann jeder Mensch heute für seine Herzgesundheit tun – unabhängig von Alter oder Budget?

Da kommen wir wieder auf die Risikofaktoren zurück. Ganz wichtig ist genügend und regelmässige Bewegung, das fördert die Elastizität der Blutgefässe. Ich habe ein Home-Velo, das nutze ich viermal die Woche, ob es mir passt oder nicht – es ist wie Zähneputzen. Am besten man findet eine Bewegung, die Spass macht, Bewegung ist das wichtigste Medikament. Dann die Blutdruckkontrolle und eine mediterrane Ernährung. Aber ebenso wichtig sind nicht rauchen, Stress reduzieren, oder wenn man Diabetiker ist, dass die Blutzuckerwerte gut eingestellt sind.

Foto: zVg

Was tun Sie neben dem Home-Velo für Ihre eigene Herz- und allgemeine Gesundheit?
Ich tue viel und verhalte mich gesundheitsfördernd. Ich rauche nicht, trinke nur sehr wenig Alkohol und ernähre mich mediterran mit viel Gemüse. Dieses Jahr habe ich mit Line-Dance begonnen, das macht einfach Spass und ist super gut für die Koordination. Ich spiele wahnsinnig gerne Golf und suche ein neues Fitnesszentrum für das Krafttraining. Sonst nehme ich Kalzium und Vitamin D das ganze Jahr und als Schweizerin esse ich jeden Tag ein Birchermüesli – die Ballaststoffe sind gut für den Darm.

Eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie kam zum Ergebnis, dass Kakaoflavanole signifikant auf die Herz-Kreislauf-Gefässe wirken. Sollten wir mehr Kakao, Beeren, Grüntee und Brokkoli zu uns nehmen?
Es gibt wirklich interessante Studien über Kakaoflavanole, die zeigen, dass die Durchblutung der kleinen Blutgefässe verbessert wird, aber es gibt noch keine darüber, ob das Herzinfarktrisiko dadurch reduziert wird. An der Deutschen Sporthochschule Köln arbeitet man derzeit an Studien. Sie messen die Durchblutungsparameter und versuchen herauszufinden, ob das Infarktrisiko reduziert ist. Ich bin gespannt auf die Ergebnisse!

Zum Schluss: Wie sehen Sie die Entwicklung von Gesundheitsbändern und -armbanduhren? Sind das sinnvolle Präventionsmassnahmen oder Spielzeug?
[lacht] Das ist eine lustige Frage! Ich finde alles, was in Richtung Prävention geht, nicht verkehrt. Aber ich muss ehrlich gestehen, dass ich mich mit diesen Gesundheitsgadgets zu wenig auskenne. Ich weiss, dass es sinnvolle Gadgets gibt, die helfen, Herz-Rhythmus-Störungen zu erkennen, aber ich würde aufpassen, dass man sich nicht nur auf etwas verlässt und denkt, man sei geschützt. Man sollte immer umfassend agieren. <

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS:
Direkt, schnell und diskret im Mund löslich

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose ist das ideale Produkt für unterwegs, auf Reisen oder im beruflichen Alltag. Die FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS lösen sich ohne Zufuhr von Flüssigkeit direkt und rasch im Mund auf, sind sehr gut verträglich und haben einen fruchtigen Geschmack.

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



Melisana AG
8004 Zürich
femannose.ch

Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.

Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal bei symptomatischer Kniearthrose.

> Einfach und sauber anzuwenden.
> Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.
> Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.

www.flector.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsaswitzerland.ch

Was Frauen über die Menopause wissen sollten

Die erschreckende Wahrheit über Frauen in der Menopause ist nicht, dass sich ihr Körper verändert. Sondern, dass noch nicht alle Frauen wissen, welche gravierenden Auswirkungen der sinkende Östrogenspiegel auf ihren Körper haben kann – damit sie sich schützen und auch in der zweiten Lebenshälfte gesund bleiben können.



TEXT: ANTJE LUZ

Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme trotz unveränderter Ernährung und Sport kennen viele Frauen, die durch das Klimakterium gehen (siehe Infobox). Dabei ist ihr Körper kein Problem, das es zu lösen, sondern ein Gut, welches es zu schützen gilt.

Denn Frauen leben im Durchschnitt zwar länger als Männer, aber häufig nicht besser. Studien zufolge kämpfen sie in der zweiten Lebenshälfte durchschnittlich neun Jahre mit gesundheitlichen Beschwernissen, die unsichtbar, missverstanden oder unbehandelt bleiben.

Östrogen fehlt – und Wissen auch

Das liegt daran, dass viele Krankheiten und Beschwerden bei Frauen aufgrund des reduzierten Östrogens entstehen – und nicht wie landläufig angenommen «einfach altersbezogen» sind. Gesellschaft und Gesundheitssystem denken bei Frauenerkrankungen noch immer nur an frauenspezifische Beschwerden.

Foto: zakalinka/stock.adobe.com

Jedoch existieren auch Krankheiten, die Frauen unverhältnismässig stark betreffen: beispielsweise Osteoporose*, Demenz oder Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel Frozen Shoulder. Und schliesslich Leiden, bei denen Frauen häufig andere Symptome als Männer zeigen, zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auswirkungen von Östrogenmangel

Bekannte und weniger bekannte Symptome von Östrogenmangel sowie deren hormonell bedingte Ursachen sind beispielsweise (Liste unvollständig):

> Hitzewallungen aufgrund irritierter Temperaturregelung im Gehirn
> Schlafstörungen infolge gestörter Hormon-Kommunikation
> Gewichtszunahme trotz unveränderter, gesunder Lebensweise u. a. wegen höherer Glukose-Spitzen nach dem Essen
> Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgrund des Entfallens des Gefässschutzes von Östrogen
> Typ-2-Diabetes unter anderem bedingt durch Insulinresistenz

Der Körper ist kein Problem, das es zu lösen, sondern ein Gut, das es zu schützen gilt.

> Osteoporose wegen des schnelleren Abbaus von Knochengewebe
> Osteoporose-bedingte Frakturen infolge schwächerer Muskeln, welche den Bewegungsapparat ehemals besser stützten (Sarkopenie)
> Bandscheibenvorfälle aufgrund geringerer Elastizität der Bandscheiben mangels Östrogens
> Immundefizite wegen des Fehlens des entzündungshemmenden Östrogens
> Stimmungsschwankungen bis zu Depression basierend auf einer Störung der Neurotransmitter
> Konzentrationsprobleme/Brain Fog bis zu Demenz bedingt durch hormonelle Veränderungen im Gehirn
> Vaginale Trockenheit und Harnwegsinfektionen aufgrund drastisch dünnerer Schleimhäute

DUL-X CRÈME WARM

unterstützt gezielt bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Kombination aus Capsaicin, Arnikaöl, Kampfer und ätherischen Ölen regt die Durchblutung an, wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd.

Beim Einmassieren entsteht eine wohltuende Tiefenwärme, die einen nachhaltigen Wärmeeffekt erzeugt.
Die DUL-X CRÈME WARM ist in 50 ml, 125 ml und 200 ml erhältlich und kann 3-4 mal täglich auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Melisana AG
8004 Zürich
dul-x.ch

Erblich bedingter Haarausfall? Werden Sie aktiv!



Rund 80 % der Männer sind im Laufe ihres Lebens von dieser Form des Haarausfalls betroffen. Der Regaine® Schaum für Männer reduziert mit 5 % Minoxidil erblich bedingten Haarausfall und stimuliert das Wachstum neuer Haare. Das praktische Schaumformat ermöglicht eine einfache und unkomplizierte Anwendung und eignet sich daher besonders für Neuverwender. Sichtbare Ergebnisse sind nach 8 bis 16 Wochen möglich. Regaine® wird in der Schweiz hergestellt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
CH-RGN-2026-351039 09/2026

JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH
6343 Rotkreuz

Viele gesundheitliche Folgen des Östrogenmangels werden noch immer unterschätzt.



Östrogen beeinflusst zahlreiche Prozesse im weiblichen Körper. Sinkt der Hormonspiegel, kann sich dies unter anderem auf Knochen, Gefässe, Stoffwechsel und Gehirn auswirken.

Von der Wissenschaft systematisch übersehen

Historisch gesehen wurden Frauen von klinischen Studien ausgeschlossen, weil Bedenken hinsichtlich Schwangerschaftsrisiken und Komplikationen durch hormonelle Zyklen bestanden. Dies führte zur heutigen Unterrepräsentation und Unterfinanzierung von Frauenthemen in der Forschung.

Basierend auf einem Bericht des weltweit führenden Wissenschaftsjournals «Nature» werden nur fünf Prozent der weltweiten Etats für Forschung und Entwicklung für Frauengesundheit eingesetzt – davon werden vier Prozent für Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs verwendet und nur ein Prozent für andere Erkrankungen.

Fehldiagnosen, Wartezeiten, Vorurteile

Mangels Forschung gibt es zu wenig Wissen über die richtige Behandlung frauenspezifischer Beschwerden: Frauen erleiden siebenmal häufiger Fehldiagnosen bei einem Herzinfarkt – was für zahlreiche von ihnen tödlich endet, weil viele Mediziner nicht gelernt haben, die vermeintlich unscheinbaren Symptome richtig zu deuten.

Ausserdem warten Frauen häufig länger auf eine korrekte Diagnose, zum Beispiel durchschnittlich sieben Jahre auf eine richtige Bewertung von Endometriose-Befunden. Oder sie werden fälschlich mit Burn-out diagnostiziert, obwohl die Neurotransmitter *nur* aufgrund menopausaler hormoneller Veränderungen aus der Balance sind. In der Notaufnahme warten Frauen 25 Prozent länger auf die Gabe von Schmerzmitteln, weil Ärzte sie als emotionaler wahrnehmen und dem Irrtum erliegen, dass die Schmerzen übertrieben wären (sogen. «Gender Bias»).

Frauen vor, während und nach der Menopause stehen vor verzögerten Diagnosen, unterfinanzierter Forschung sowie medizinischer und manchmal gesellschaftlicher Voreingenommenheit. Solange Frauengesundheit als Nischenthema gilt, zahlen Frauen den Preis – mit ihrer Gesundheit. <

Antje Luz ist freie Journalistin.

* Statistisch erleidet jede zweite Frau nach der Menopause eine osteoporosebedingte Hüftfraktur; 30 Prozent dieser Frauen werden zum Pflegefall und 30 Prozent dieser Frauen sterben. An den Folgen von Osteoporose sterben jährlich mehr Frauen als an Brustkrebs.

Das **Klimakterium** ist die hormonelle Umstellung, welche den gesamten weiblichen Körper und jedes seiner Organsysteme betrifft. Dessen Phasen sind:

- **Prämenopause:** Die Zeit bis zum Beginn der hormonellen Umstellung
- **Perimenopause:** Die Übergangsphase, d. h. der Eizellenvorrat schwindet, die Kommunikation zwischen Gehirn und Reproduktionsorganen wird instabil, der Hormonspiegel verändert sich und pendelt sich neu ein
- **Menopause:** Genau genommen der Tag, an dem die Frau ein Jahr ohne Periode ist
- **Postmenopause:** Die Zeit danach, d. h. die hormonelle Situation ist stabil, dennoch sind Beschwerden weiterhin möglich, wie z. B. Gewichtszunahme am Bauch, Gefässerkrankungen oder Osteoporose

Weiterführende Tipps

Bücher: «Die neue Menopause» und «The new perimenopause» (englisch) von Dr. Mary Claire Haver, Gynäkologin und Koryphäe auf dem Gebiet des Klimakteriums

Podcast: «Hormongesteuert» mit Dr. Katrin Schaudig, Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft

Wissen: Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie, Kontrazeption und Menopause: www.meno-pause.ch

Foto: fizkes/stock.adobe.com

Sie fragen, wir antworten



«Ich habe gehört, dass Frauen mit Kinderwunsch auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure achten sollten. Warum ist das so?»

Apothekerin: «Vitamin B_9, besser bekannt als Folsäure, ist ein lebenswichtiges, wasserlösliches Vitamin. Es wird für die Zellteilung, die Neubildung der Erbsubstanz (DNA) und die Blutbildung benötigt. Ausserdem unterstützt es die normale Funktion des Nervensystems.

Ein Folsäuremangel kann sich durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Blässe oder Blutarmut bemerkbar machen. Mit der Zeit können auch Schleimhautveränderungen oder erhöhte Homocysteinwerte auftreten, die mit einem grösseren Risiko für Thrombosen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Einen erhöhten Bedarf an Folsäure haben insbesondere Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere: Denn eine ausreichende Versorgung vor und in den ersten Schwangerschaftswochen senkt das Risiko von Neuralrohrdefekten beim ungeborenen Kind. Auch Stillende, ältere Menschen oder Personen mit bestimmten Magen-Darm-Erkrankungen brauchen mehr Folsäure.

Die empfohlene tägliche Zufuhr beträgt für gesunde Erwachsene 300 Mikrogramm Folat-Äquivalente. Frauen mit Kinderwunsch sollten zusätzlich täglich 400 Mikrogramm Folsäure als Nahrungsergänzung einnehmen – idealerweise bereits mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft bis zum Ende der zwölften Schwangerschaftswoche.

Besonders reich an Folsäure sind grünes Blattgemüse wie Spinat und Feldsalat, Brokkoli, Spargel, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse sowie Zitrusfrüchte. Da Folat hitze- und lichtempfindlich ist, sollte Gemüse möglichst schonend gegart oder frisch verzehrt werden. Eine ausgewogene Ernährung bildet die beste Grundlage für eine ausreichende Versorgung.» <

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

Streuli pharma

WENN NEUES LEBEN ENTSTEHT ...

JETZT GRATISMUSTER BESTELLEN

552_12_2025

FOLSÄURE BASIC 400 µg

VEGAN

... Folsäure Basic 400µg von Streuli Pharma.

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

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

streuli-pharma.ch

Wie die Hirngesundheit mit dem Herzen verbunden ist

Vaskuläre oder gefässbedingte Demenz Herz und Blutgefässe spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit unseres Gehirns. Wer sein Herz schützt, tut deshalb auch viel für seine Hirngesundheit. Das lohnt sich insbesondere, weil sich viele der Risikofaktoren für eine gefässbedingte Demenz frühzeitig erkennen und gezielt behandeln lassen.



IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Unser Gehirn ist auf eine zuverlässige Blutversorgung angewiesen, denn sie versorgt die Nervenzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Wird der Blutfluss gestört, können Nervenzellen geschädigt werden oder absterben. Genau dies geschieht bei einer vaskulären Demenz. Sie entsteht durch Erkrankungen der Hirngefässe und macht rund einen Viertel aller Demenzerkrankungen aus.

Die Schädigung des Gehirns kann plötzlich auftreten – etwa nach einem Hirnschlag. Häufiger entwickelt sie sich jedoch schleichend. Winzige Gefässverschlüsse oder kleine Blutungen in den feinsten Hirngefässen bleiben oft unbemerkt. Über Jahre summieren sich diese sogenannten «stummen» Hirninfarkte und beeinträchtigen nach und nach Gedächtnis, Konzentration, Orientierung und Denkvermögen.

Vorhofflimmern erhöht das Risiko

Besonders das Vorhofflimmern, die häufigste Herzrhythmusstörung im Alter, erhöht das Risiko für Hirnschläge deutlich. Bei dieser Erkrankung kann sich im Herzen ein Blutgerinnsel bilden, das über den Blutkreislauf ins Gehirn gelangt und dort ein Gefäss verschliesst.

Neuere Studien zeigen, dass viele Menschen mit Vorhofflimmern bereits kleine, unbemerkte Hirninfarkte erlitten haben. Diese verursachen zwar keine typischen Hirnschlagsymptome wie Lähmun-

Foto: joy/stock.adobe.com

gen oder Sprachstörungen, können aber dennoch die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Forschende gehen davon aus, dass diese kleineren Hirninfarkte den Alterungsprozess des Gehirns erheblich beschleunigen.

Herz und Gehirn haben dieselben Risikofaktoren

Die wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten gleichzeitig auch für die vaskuläre Demenz. Dazu gehören Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel und Vorhofflimmern.

Insbesondere ein erhöhter Blutdruck schädigt über die Jahre die kleinen Hirngefässe. Da dieser Prozess lange keine Beschwerden verursacht, bleiben die Veränderungen häufig unentdeckt. Schätzungen gehen davon aus, dass bereits ab dem 55. Lebensjahr bis die Hälfte aller Menschen Veränderungen der Hirngefässe aufweisen, ohne dies zu bemerken.

Früherkennung schafft neue Chancen

Während sich die Alzheimer-Krankheit, die häufigste Form der Demenz, bislang nur begrenzt beeinflussen lässt, bestehen bei der vaskulären Demenz gute Möglichkeiten, den Verlauf zu verlangsamen oder ihr sogar vorzubeugen. Viele Risikofaktoren einer vaskulären Demenz entwickeln sich schleichend und bleiben lange unbemerkt. Entscheidend ist deshalb, sie möglichst früh zu erkennen und konsequent zu behandeln.

Wichtig sind regelmässige Gesundheitskontrollen. Ihre Apotheke unterstützt Sie dabei niederschwellig auf vielfältige Weise, zum Beispiel mit Blutdruck-, Blutzucker oder Cholesterinmessungen, individueller Beratung zu Herz-Kreislauf-Risikofaktoren sowie Informationen zu einer herz- und hirngesunden Lebensweise. Bei Auffälligkeiten kann sie Ihnen empfehlen, eine ärztliche Abklärung durchführen zu lassen.

Was Sie selbst für Ihre Hirngesundheit tun können

Die beste Vorsorge beginnt lange, bevor erste Gedächtnisprobleme auftreten. Vieles, was das Herz schützt, kommt auch dem Gehirn zugute. Achten Sie deshalb auf folgende Punkte:

- Blutdruck regelmässig kontrollieren und falls nötig behandeln lassen.
- Herzrhythmusstörungen frühzeitig abklären.
- Blutzucker und Cholesterin im Zielbereich halten.
- Nicht rauchen.
- Regelmässige Bewegung und Sport in den Alltag einbauen.
- Mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Fisch und hochwertigen Pflanzenölen bevorzugen.
- Gesundes Körpergewicht anstreben.

Studien gehen davon aus, dass sich ein erheblicher Teil der vaskulären Demenz durch die konsequente Behandlung der beeinflussbaren Risikofaktoren verhindern oder zumindest hinauszögern lässt.

Wollen Sie sofort mehr über Ihre Risikofaktoren erfahren? Mit dem gratis Online-Test der Schweizerischen Herzstiftung ermitteln Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko: www.swissheart.ch/risikotest. <



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch

Schweizerische Herzstiftung

pharmActuel

Symposium 2026

SONNTAG, 22. NOVEMBER 2026 / KURSAAL BERN
THEMA: SCHMERZ IN ALLEN FACETTEN

PROGRAMM

08:30 - 09:30	Empfang, Kaffee und Gipfeli		
09:30 - 09:45	Eröffnung des Symposiums	Dr. phil II Stephanie Vollenweider	
09:45 - 10:40	Epidemiologie – Schmerzmittel unter der Lupe	Dr. Carole Kaufmann	D
10:40 - 11:05	Pause		
11:05 - 12:00	Akuter Schmerz heute	Prof. Dr. Carla Meyer-Massetti	D
12:00 - 12:45	Focus Migräne	Dr. Colette Andrée	F
12:45 - 14:15	Mittagspause		
14:15 - 15:10	Opioidkrise Schweiz?	Prof. Dr. med. Philip Bruggmann	D
13:30 - 15:00	Workshop agfam (deutsch): Taping in der Apotheke – mit praktischem Workshop	Barbara Kühne	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (deutsch): Fachkonsultation Schmerzen – erkennen, behandeln, begleiten / Akute und chronische Schmerzen, Migräne, Liste B+/B- und das Follow up in der Offizin	Rahel Jud	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (französisch): Consultation spécialisée sur la douleur – identifier, traiter, accompagner Douleurs aiguës et chroniques, migraine, listes B+/B- et suivi à l'officine	Séverine Borgognon	F
15:10 - 15:55	Chronische Schmerzen – Teil 1	PD Dr. med. Michael Alexander Harnik	D
15:55 - 16:15	Pause		
16:15 - 17:10	Chronische Schmerzen – Teil 2	PD Dr. med. Michael Alexander Harnik	D
17:10 - 17:20	Schlusswort	Dr. phil II Stephanie Vollenweider	

SPRACHEN
Die Referate finden jeweils in deutsch oder französisch mit Simultanübersetzung statt.

ANMELDUNG
Online über https://symposium.pharmactuel.ch bis 15.11.2026 oder danach vor Ort.

FPH-PUNKTE
Für die Teilnahme am ganztägigen Symposium werden 50 FPH-Punkte in Offizin- und Spitalpharmazie sowie in klinischer Pharmazie angerechnet (Fort- und Weiterbildung).

TARIFE

Tageskarte pharmActuel-Abonnenten	CHF 150.00
Tageskarte Nicht-pharmActuel-Abonnenten	CHF 310.00
Studierende	CHF 75.00

IFAK DATA

agfam www.agfam.ch

medinform

TOPPARTNER

Galexis

ebi-pharm

mepha | teva

PHARMA-info powered by IFAK DATA

Kinderfrage

Wozu sind die Haare gut?

Mit deinen Haaren kannst du nicht nur tolle Frisuren machen; sie halten im Winter auch deinen Kopf warm, schützen ihn im Sommer vor Sonnenbrand und sind ein wahres Wunderwerk der Natur.



Hast du in letzter Zeit schon mal richtig gefroren und eine Gänsehaut bekommen? Diese Fähigkeit haben wir von unseren Vorfahren geerbt. Die hatten vor vielen Millionen Jahren nämlich am ganzen Körper ein dichtes Fell, das sich bei Kälte aufrichtete und dadurch wie ein wärmendes Luftpolster wirkte.

Heute haben wir viel weniger Haare. Doch ihnen kommen immer noch ganz spezielle Funktionen zu: Die Haare auf unserem Kopf schirmen unsere Kopfhaut beispielsweise gegen extreme Hitze ab und halten im Winter warm wie eine Art Mütze. Wimpern und Augenbrauen sorgen dafür, dass weniger Schmutz, Staub oder Schweiss in die Augen gerät. Auch in der Nase und in den Ohren befinden sich Haare, die uns vor winzigen Eindringlingen und krankmachenden Keimen schützen. Fell haben wir zwar keines mehr. Aber bis auf wenige Stellen befindet sich überall an uns immer noch ein feiner Flaum, der für eine angenehme Körpertemperatur mitverantwortlich ist.

Kreatin und Pigmente

Haare bestehen aus dem gleichen Material wie unsere Finger- und Fussnägel – das nennt man Kreatin oder Horn. Weil durch die Haare kein Blut fliesst und sie keine Nerven haben, tut es nicht weh, wenn sie geschnitten werden. Im Haar sitzen winzige Pigmente – die Melanine. Die Zusammensetzung dieser Pigmente ist von Person zu Person unterschiedlich und sorgt für die natürliche blonde, braune, schwarze oder rote Farbe unseres Kopfschmucks. Wenn Menschen älter werden, verliert ihr Körper die Fähigkeit, diese Melanine zu bilden. Deshalb werden die Haare dann grau oder weiss.

Alle Haare wachsen etwa einen Zentimeter pro Monat. Wie ein Baum hat jedes einzelne Haar eine Wurzel, mit der es sich an der Kopfhaut festhält. Den sichtbaren Teil, der aus der Haut herausragt, nennt man Haarschaft. Um die Wurzel hat es eine schützende Gewebehülle: das Haarfollikel. Es verankert das Haar im Kopf und steuert auch das Wachstum.

Die Form eines Follikels bestimmt mit, ob dein Haar glatt oder lockig wächst. Aber nicht nur. Auch das, was du von deiner Familie vererbt bekommst, kann für Form und Farbe deiner Haare mitbestimmend sein.

Wenn Haare ausfallen

Im Gegensatz zu den Kopfhaaren muss man andere Haare – zum Beispiel unter den Achseln, Beinhaare oder Augenbrauen – nicht schneiden. Denn die fallen praktisch alle von selbst aus, bevor sie zu lang werden. Ein Haar auf dem Kopf kann schon mal sieben bis acht Jahre leben, bevor es ausfällt und ein neues nachwächst. Wir verlieren ständig Haare. Bei einem gesunden Erwachsenen können es auf dem Kopf etwa 70 bis 100 Stück pro Tag sein. Weil aber immer neue Haare nachwachsen, bleibt das unbemerkt. Bei manchen Menschen werden die Haarwurzeln jedoch in der Wachstumsphase geschädigt. Oder viele Haare fallen gleichzeitig aus und es bilden sich keine neuen mehr nach. Dann bildet sich eine Glatze. <

URSULA BURGHERR

Haare als Kopfschmuck

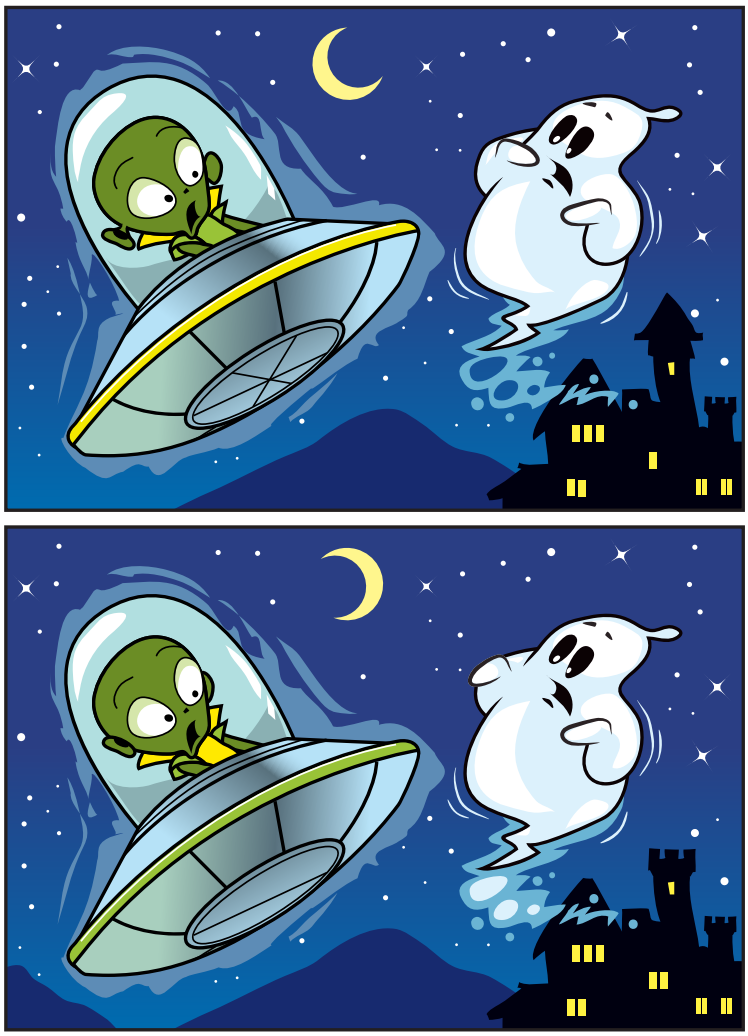
Du hast zwischen 80 000 bis 150 000 einzelne Haare auf deinem Kopf. Mit ihnen kannst du verschiedene Frisuren machen und dein Aussehen verändern. Manche Leute färben sie. Wenn du deine Haare sorgfältig pflegst, werden sie dir noch lange Freude machen.

Illustration: parboti/stock.adobe.com




GESUNDHEIT LEBEN
astrea
apotheke

Finde 10 Unterschiede



Finde den richtigen Schatten





Tier-Poster: der Steinkauz

Der Steinkauz *(Athene noctua)* ist eine der kleinsten Eulen Europas und wird nur etwa so gross wie eine Amsel. Mit seinen leuchtend gelben Augen und dem ernsten Blick wirkt er besonders aufmerksam. Anders als viele andere Eulen ist er oft schon in der Dämmerung oder sogar tagsüber unterwegs. Auf der Suche nach Nahrung jagt er Mäuse, Käfer und Regenwürmer. Besonders spannend: Wenn Gefahr droht, streckt der Steinkauz seinen Körper lang nach oben und bleibt ganz still, damit er wie ein Ast oder Pfosten aussieht. Seinen Kopf kann er ausserdem fast bis nach hinten drehen – so entgeht ihm kaum etwas!

Illustrationen: Leh/stock.adobe.com, Poster: bridgephotography/stock.adobe.com

Jetzt CHF 300.- Wertgutschein gewinnen!

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

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



www.bea.swiss

BEA.SWISS AG I AARAUERSTRASSE 90 I 5200 BRUGG



Die Seele in Balance halten

Jeder von uns kennt es: Der Alltag fühlt sich an wie ein Jonglierakt auf einem besonders rutschigen Einrad, die Zahl an Bällen nimmt konstant zu – kein Wunder, dass dabei irgendwann die seelische Balance ins Wanken gerät. Doch schon kleine Veränderungen im Alltag können dabei helfen, Stress besser zu bewältigen, die berühmte «Resilienz» zu stärken und das psychische Wohlbefinden damit insgesamt langfristig zu fördern.

TEXT: DR. MED: LYDIA UNGER-HUNT

All diese Jonglierbälle – beruflicher Druck, familiäre Verpflichtungen, gesundheitliche Sorgen – führen dazu, dass wir immer weniger Zeit für unsere eigene Erholung und damit die psychische Gesundheit haben. Bemerkbar macht sich dieser Zustand häufig durch anhaltende Erschöpfung, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen oder Gereiztheit.

Doch was ist eigentlich psychische Gesundheit? Sie bedeutet weit mehr als nur die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung: Fachleute beschreiben damit auch die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, Herausforderungen zu bewältigen und trotz schwieriger Situationen das eigene Wohlbefinden zu erhalten. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Resilienz, also die «psychische Widerstandskraft». Und diese innere Kraft ist glücklicherweise nicht – wie häufig geglaubt – ein Persönlichkeitsmerkmal, das halt nur wenige Personen aufgrund eines genetischen Lotto-Sechsers besitzen. Im Gegenteil: Mit Resilienz verbundene Fähigkeiten und Ressourcen kann jeder Mensch ein Leben lang erlernen und weiter kultivieren.

Foto: sebra/stock.adobe.com

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Stress, innere Unruhe, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten können die psychische Balance belasten. In Ihrer Apotheke finden Sie gezielte Unterstützung:

- **Magnesium und B-Vitamine** können zur normalen Funktion von Nervensystem und Psyche beitragen und sind bei erhöhter Belastung eine mögliche Ergänzung.
- **Pflanzliche Präparate** mit Baldrian, Passionsblume oder Melisse können bei Unruhe und nervös bedingten Schlafproblemen eingesetzt werden.
- **Omega-3-Fettsäuren** leisten einen Beitrag zur normalen Gehirnfunktion und können über die Ernährung oder gezielt als Nahrungsergänzung aufgenommen werden.

Ihr Apothekenteam berät Sie individuell, welche Präparate bei Ihren Beschwerden geeignet sind und worauf bei der Einnahme – insbesondere in Kombination mit Medikamenten – zu achten ist.



Resilienz stärken: Schlaf, Bewegung, Achtsamkeit

Resilienz beginnt mit gesundem Schlaf. Denn während der Nacht verarbeitet das Gehirn Erlebnisse und Emotionen und sortiert quasi den «Müll» aus, während sich gleichzeitig Körper und Nervensystem regenerieren. Heisst umgekehrt: Wer dauerhaft schlecht schläft, fühlt sich weniger belastbar und reagiert dementsprechend empfindlicher auf Stress. Hilfreich für eine bessere Schlafqualität sind halbwegs feste Schlafenszeiten, Smartphone oder Laptop einige Stunden vorher weglegen sowie eine dunkle, kühle Schlafumgebung.

Als Nächstes ist – Sie ahnen es – das allgemeine Wundermittel Bewegung zu nennen: täglich etwas mehr gehen (eine Haltestelle vorher aussteigen, die Treppen statt den Aufzug nehmen), ein bisschen Yoga, sich vielleicht sogar zu Krafttraining aufraffen. Das Gehirn schüttet daraufhin stimmungsaufhellende Botenstoffe aus, die dabei helfen, Stress abzubauen. Wichtig: Das Zauberwort hier heisst nicht Höchstleistung, sondern Regelmässigkeit.

Wir können nicht alle Stressfaktoren aus unserem Leben verbannen, aber wir können lernen, besser mit ihnen umzugehen.

Ein weiterer Schlüssel zur besseren Stressbewältigung ist die sogenannte «Achtsamkeit». Dabei geht es darum, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Mit Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung lässt sich oft mehr innere Ruhe und Gelassenheit finden und hier können schon wenige Minuten täglich ausreichen, um das Stressniveau spürbar zu senken.



Stress?

Traditionsgemäss zur Linderung von Symptomen bei Stress und Überarbeitung:

Bei Müdigkeit
• Erschöpfung
• Reizbarkeit
• Anspannung



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Achtsamkeit, Bewegung und Erholung helfen dabei, im Alltag immer wieder aus dem Stressmodus auszusteigen.

Pausen nach dem Zebra-Prinzip

Ein Zebra kann natürlich enormen Stress erleben. Dies jedoch nur dann, wenn tatsächlich ein Löwe in der Nähe auftaucht. Ist die Gefahr vorbei, grast es friedlich weiter, berichtete Biologe Robert Sapolsky. Wir Menschen hingegen können den «Löwen» gedanklich über Tage, Wochen oder gefühlte Ewigkeiten herumtragen – umso wichtiger sind für unsere Spezies daher bewusste Erholungspausen.

Glücklicher Darm

Viele neue Erkenntnisse gab es in den letzten Jahren auch im Bereich der Darmgesundheit, Stichwort «Darm-Hirn-Achse»: Eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten fördert demnach eine vielfältige «Darmflora» und diese Darmbakterien wiederum produzieren ebenfalls Botenstoffe, die über Nerven, Hormone und das Immunsystem eng mit dem Gehirn kommunizieren. Studien haben bereits einen Zusammenhang zwischen vielfältiger Darmflora und einer besseren psychischen Gesundheit gezeigt.

Nicht zuletzt wird die Bedeutung sozialer Kontakte immer stärker erkannt; Gespräche mit Familie oder Freunden vermitteln emotionale Unterstützung und stärken das Gefühl, mit Belastungen nicht allein zu sein – es hilft natürlich sehr, wenn man diese Menschen tatsächlich mag.

Aber Achtung: Halten Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Ängste oder Schlafstörungen über mehrere Wochen an oder beeinträchtigen sie den Alltag erheblich, ist auf jeden Fall eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung zu suchen. <



Dr. med. Lydia Unger-Hunt
ist freie Medizinjournalistin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

Foto: eshana_blue/stock.adobe.com

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

Neu

aromalife
natur für die sinne



SWISS MADE
FAIR & SOZIAL
100% NATURAL

aromalife.ch

Jetzt auf
aromalife.ch
entdecken

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke

Entdecken Sie unsere Spezialausgaben für Gross und Klein:

NEU

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

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



www.astrea-apotheke.ch

Bitte senden Sie mir kostenpflichtig folgende Gesundheits-Specials:

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

(Preise inkl. Versandkosten und MwSt.)

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Unterschrift _____

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

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



Haare gut – alles gut!

Haare sind Symbol für Gesundheit und Schönheit. Wenn sie strohig werden, steckt oft eine unpassende Pflege dahinter. Trockenes Haar kann aber auch auf einen Mangel oder eine Erkrankung hindeuten.

Fotos: Andreshkova Nastya/stock.adobe.com (links), Марина Демешко/stock.adobe.com (rechts)

TEXT: URSULA BURGHERR

Besonders Frauen sprechen scherzhaft über einen «Bad Hair Day», wenn die Haare spröde und störrisch vom Kopf abstehen oder kraftlos herunterhängen. Ein Coiffeurbesuch kann das Problem schnell wieder in Ordnung bringen. Werden diese «Bad Hair Days» allerdings zur Regel, kann das auch ein Signal des Körpers oder der Psyche dafür sein, dass etwas nicht stimmt. Dann wird die Struktur des Haars zum Warnsignal.

Ursachen für trockenes Haar

Sprödes Haar entsteht, wenn die Kopfhaut nicht mehr genug Talg produziert, das bis in die Spitzen gelangt und so sein natürlicher Schutzfilm verloren geht. Vor allem häufiges Färben, zu heisses Föhnen oder zu straffes Zusammenbinden zu einem Pferdeschwanz sind Gründe dafür, dass es brüchig und glanzlos wird.



Trockene Haare neigen zu Spliss und brauchen deshalb besonders viel Pflege.

Starke Hitze im Sommer, Heizungsluft im Winter, Chlor und UV-Strahlen begünstigen das Austrocknen zusätzlich. Wer die Haare zu oft und zu heiss wäscht, tut ihnen ebenfalls nichts Gutes. Zwei- bis dreimal die Woche sind mehr als genug. Denn Shampoo und Conditioner spülen jedes Mal die schützenden Fette heraus. Zu häufiges Bürsten oder

Produkttipps

Mit nur einem Schluck gewappnet für den Tag?

Das neue One Essence 67 Elements Tonikum von Salus macht's möglich. Es vereint 16 Vitamine und Mineralstoffe sowie viele weitere sorgfältig ausgesuchte Zutaten in idealer Balance. One Essence eignet sich für alle, die ihre tägliche Vitalstoffzufuhr auf einfache Art ergänzen möchten.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig.



Salus Schweiz AG
8808 Pfäffikon
salus-schweiz.ch

Skyvell home Spray

Beseitigt schonend und wirksam schlechte Gerüche, ohne diese zu überdecken. Wir empfehlen Ihnen Skyvell home Spray immer dann auf Textilien oder in der Raumluft zu verwenden, wenn sich unliebsame Gerüche (z. B. starke Essensgerüche, Rauch, Urin, Fäkalien usw.) breit machen. Einfach die Flasche schütteln und direkt auf die betroffenen Textilien oder in die Raumluft sprühen.

Skyvell home Spray kann überall da aufgesprüht werden, wo Sie auch bedenkenlos Wasser aufsprühen würden.



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com



Nicht nur die Pflege, sondern auch Ernährung, Hormone und Stress können die Haare beeinflussen.

Haare sind der Spiegel unserer Befindlichkeit.

Kämmen kann dazu führen, dass die Haarstruktur aufgeraut wird. Es empfiehlt sich, für den täglichen Gebrauch eine hochwertige Bürste aus Naturborsten zu verwenden.

Ganz wichtig ist, welche Produkte bei der Haarpflege und dem -styling zum Einsatz kommen. Denn auch zu aggressive chemische Inhaltsstoffe trocknen das Haar aus. In diesem Fall lohnt sich der Versuch, auf eine Pflege mit natürlichen Komponenten umzustellen. Positive Effekte stellen sich allerdings erst nach ein paar Wochen ein, da der Haarzyklus sich erst daran gewöhnen muss. Regelmässige Kopfmassagen helfen zusätzlich, die Durchblutung anzuregen und die Talgproduktion zu fördern.

Tipps für die richtige Pflege

Trockene Haare und Spliss gehen oft Hand in Hand. Die Spitzen brauchen deshalb eine Extraportion Pflege. Wer auf teure Produkte verzichten will, ist mit hochwertigem und kalt gepresstem Olivenöl gut beraten. Einfach eine kleine Portion in die feuchten oder handtuchtrockenen Spitzen einmassieren und nach einer Stunde mit einem milden Shampoo auswaschen. Einen Versuch wert ist auch eine Kur mit Olivenöl, Honig und Eigelb, die rund 30 Minuten Einwirkungszeit braucht. Parallel dazu sollten keine Produkte mit Silikonen verwendet werden, denn sie legen sich als feine Schicht um jedes einzelne Haar und das Olivenöl kann nicht mehr eindringen.

Wunder gibt es leider keine. Sind die Spitzen gebrochen, hilft nur noch die Schere. Olivenöl kann kaputtes Haar nicht reparieren, aber vorbeugend gegen Trockenheit und Spliss wirken. Auch Nachtkerzen-, Argan-, Kokos- oder Jojobaöl spenden Feuchtigkeit. Panthenol, Kollagen, Glycerin und Elastin sorgen dafür, dass die Kopfhaut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt wird und die Haare wieder geschmeidig werden. Weil die Auswahl riesig ist, lohnt es sich, eine Fachperson zurate zu ziehen.

Ernährung, Hormone und Psyche

Ein wichtiger Baustein für gesundes Haarwachstum ist die Ernährung. Häufig ist ein Mineralstoff- und Vitaminmangel der Grund für trockenes Haar. Es ist deshalb wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. Zudem wird empfohlen, täglich rund zwei Liter Wasser zu trinken. Denn wenn es dem Körper an Flüssigkeit mangelt, wird auch das Haar durstig und trocknet aus.

Vor allem bei Frauen in der Meno- und Postmenopause sind oft Hormonschwankungen der Grund für den Zustand ihrer Haare. Denn durch das hormonelle Ungleichgewicht verändert sich unter Umständen die Haarstruktur. Die Einnahme oder das Absetzen bestimmter Medikamente kann in diesem Fall zu einer positiven Veränderung führen. Dabei empfiehlt es sich unbedingt, eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren.

Eine Unterfunktion der Schilddrüse zeigt sich ebenfalls häufig in trockenem, mattem Haar – ebenso Stress, Überlastung und andere psychische Probleme. Denn Haare sind viel mehr als ein dekorativer Kopfschmuck. Sie sind ein Spiegel der eigenen Befindlichkeit. «Wollen die Haare nicht so recht, dann kämpft die Seele im Inneren», sagen Psychologen. <

Ursula Burgherr ist seit über 30 Jahren mit Leidenschaft als Journalistin für verschiedene Printmedien tätig und deckt in ihrem Beruf ein breites Themenfeld ab. Die Herausforderung, einen gesunden Lebensstil mit Genuss zu vereinen, gehört für sie zur Essenz des Lebens.

Foto: puhhha/stock.adobe.com

Das X steht für forte.
Für 10 mg.



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

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

Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

08.2026



Fotos: zVg



Notaufnahme oder Apotheke?

Es ist Samstagmittag. Seit dem Morgen kratzt der Hals, die Nase läuft und nun kommt noch Fieber dazu. Die Hausarztpraxis hat geschlossen, an einen Termin ist vor Montag nicht zu denken. Also direkt in die Notaufnahme? Nicht unbedingt. Bei vielen gesundheitlichen Beschwerden ist die Apotheke die richtige erste Anlaufstelle. Dort erhalten Betroffene rasch eine fachkundige Einschätzung und oft auch die passende Unterstützung.

TEXT: GREGORY NENNIGER, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Oft sind Notaufnahmen in der Schweiz stark ausgelastet oder gar überlastet. Einer der Gründe dafür ist, dass sich dort auch viele Menschen mit Beschwerden melden, die zwar unangenehm sind, aber keine akute medizinische Notlage darstellen. Solche sogenannten «Bagatellfälle» könnten häufig an einem anderen Ort kompetent behandelt werden. Dazu gehören beispielsweise Erkältungen, Halsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, leichte Hautprobleme oder kleinere Verletzungen. Gerade bei solchen Beschwerden ist eine Apotheke oft die erste und richtige Anlaufstelle.

Apothekerinnen und Apotheker verfügen über ein universitäres Studium und sind darin ausgebildet, Beschwerden einzuschätzen, Risiken zu erkennen und die passende Behandlung zu empfehlen. Häufig können sie bereits vor Ort helfen oder aufzeigen, welche weiteren Schritte sinnvoll sind.

Was die Apotheke heute leisten kann

Die Rolle der Apotheke hat sich in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt. Neben der Abgabe von Medikamenten bieten viele Apotheken heute zahlreiche Gesundheitsdienstleistungen an. Bei vielen häufigen Beschwerden können Apothekerinnen und Apotheker eine fachliche Einschätzung vornehmen und Empfehlungen zur Behandlung geben. Dazu gehören etwa:

> Erkältungen und grippale Infekte
> Hals- und Ohrenschmerzen
> Heuschnupfen und andere Allergien
> Verdauungsbeschwerden
> Hautausschläge und Insektenstiche
> leichte Verletzungen und Wundversorgung
> Zeckenstiche
> Blasenentzündungen bei Frauen
> Kopfschmerzen oder Migräne



Bei kleineren Gesundheitsproblemen bietet die Apotheke schnelle und unkomplizierte Unterstützung.

In einigen Fällen dürfen Apothekerinnen und Apotheker zudem bestimmte rezeptpflichtige Medikamente direkt abgeben, wenn dies gesetzlich vorgesehen ist und die Situation entsprechend beurteilt wurde. Für viele Betroffene bedeutet dies: schnelle Hilfe ohne lange Wartezeiten und oft ohne zusätzlichen Arzttermin.

WOHIN MIT MEINEM GESUNDHEITSPROBLEM?

Zuerst in die Apotheke
Die Apotheke ist oft die richtige erste Anlaufstelle bei:
> Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten
> Heuschnupfen und anderen Allergien
> kleineren Schnitt- und Schürfwunden
> Insekten- oder Zeckenstichen
> leichten Verdauungsbeschwerden
> Sodbrennen
> Augenproblemen wie Bindehautentzündung oder trockenen Augen
> Blasenentzündung bei Frauen
> Leichten gynäkologischen Problemen
> Vielen Hauterkrankungen wie z. B. Akne, Ekzeme, allergische Ausschläge, bakterielle Infektionen (Umlauf, Abszess), virale Infektionen (Gürtelrose, Warzen, Lippen-Herpes), Pilzinfektionen (Fusspilz, Hautpilz, Nagelpilz), parasitäre Infektionen (Krätze, Läuse)
> Hämorrhoidalbeschwerden
> Migräne und Kopfschmerzen
> Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
> Ohrenschmerzen
> Schlafstörungen
> Notfallverhütung («Pille danach»)

Zur Hausärztin oder zum Hausarzt
Die Hausarztpraxis ist die richtige Adresse bei:
> Beschwerden, die länger anhalten oder wiederkehren
> Beschwerden, die trotz Behandlung nicht besser werden
> unklaren Beschwerden, die eine medizinische Abklärung benötigen
> Vorsorgeuntersuchungen
> Arbeitsunfähigkeitszeugnissen

Sofort in die Notaufnahme oder Notfallpraxis
Rasche medizinische Hilfe ist nötig bei:
> starken Brustschmerzen
> Atemnot
> plötzlichen Lähmungen oder Sprachstörungen
> schweren Verletzungen
> starken Blutungen
> Bewusstlosigkeit oder Krampfanfällen
> schweren Verbrennungen

Notruf 144
Bei lebensbedrohlichen Situationen sofort den Notruf alarmieren.

Gut beraten, wenn es darauf ankommt

Die Apotheke ist eine wohnortnahe, leicht zugängliche Gesundheitsdienstleisterin und hilft täglich dabei, Beschwerden richtig einzuschätzen, passende Lösungen zu finden und bei Bedarf an die richtigen Fachpersonen weiterzuverweisen.

Wer unsicher ist, wohin er oder sie sich mit einem Gesundheitsproblem wenden soll, kann deshalb oft mit einem Gang in die Apotheke beginnen. Dort lässt sich rasch klären, ob eine Selbstbehandlung ausreicht oder ob eine ärztliche Untersuchung oder sogar der Gang in die Notaufnahme nötig ist.

Die «Pille danach»: Beratung als wichtiger Bestandteil

Ein Beispiel für die rasche Lösung eines Problems in der Apotheke ist die Abgabe der «Pille danach». Sie kann in der Apotheke bezogen werden, allerdings nicht einfach über den Ladentisch. Voraussetzung ist ein persönliches und vertrauliches Beratungsgespräch mit einer Apothekerin oder einem Apotheker. Dabei wird abgeklärt, welches Präparat geeignet ist und ob gegebenenfalls eine Weiterleitung an eine Ärztin oder einen Arzt notwendig ist. Die Notfallverhütung zeigt exemplarisch, wie Apotheken einen niederschwelligen Zugang zu wichtigen Gesundheitsleistungen ermöglichen und gleichzeitig die Patientensicherheit gewährleisten.

Apotheken kennen auch ihre Grenzen

So wichtig die Apotheke als erste Anlaufstelle ist: Sie ersetzt weder die Hausarztpraxis noch die Notaufnahme. Apothekerinnen und Apotheker sind speziell geschult darin, Warnzeichen zu erkennen. Zeigen sich Hinweise auf eine ernsthafte Erkrankung oder besteht ein erhöhtes Risiko für Komplikationen, verweisen sie die betroffene Person an die passende medizinische Stelle.

Die richtige Anlaufstelle spart Zeit und Ressourcen

Wer bei kleineren Gesundheitsproblemen zuerst die Apotheke aufsucht, profitiert oft von einer schnellen und unkomplizierten Unterstützung. Gleichzeitig werden Arztpraxen und Notaufnahmen entlastet und können sich stärker auf Patientinnen und Patienten konzentrieren, die tatsächlich dringend medizinische Hilfe benötigen. Das bedeutet jedoch nicht, Beschwerden auf die leichte Schulter zu nehmen. Entscheidend ist, dass jede Person die Behandlung am richtigen Ort erhält. <



Komplementär² Porträt: Barbara Studer

Barbara Studer ist Neurowissenschaftlerin, Bestsellerautorin, Musikerin und Gründerin der Hirncoach AG. Sie brennt für das Thema Gehirn und verbindet bei ihrer Arbeit Hirnforschung mit alltagsnaher Praxis. In ihren Vorträgen spricht sie über mentale Gesundheit und begeistert damit Jung und Alt. Barbara Studer war bei Simone Walther Büel im Video-Podcast Format «Komplementär² Porträt» der ebi-pharm ag zu Gast und gab dort einen Einblick in ihr vielfältiges Wirken.

«Alles, was wir machen, ist Hirntraining», sagt Barbara Studer, «die Frage ist einzig, ob mehr in eine gute oder mehr in eine schlechte Richtung.» Die Forschung zeigt, dass unsere Lebensweise zu 60 bis 70 Prozent beeinflusst, wie gesund wir und unser Gehirn im Alter sind. Wichtig dafür sind regelmässige Bewegung, soziale Kontakte, kognitive Stimulation, eine ausgewogene Ernährung, Schlaf, Kreativität, Humor und Achtsamkeit. Mit der von ihr gegründeten Hirncoach AG will Barbara Studer denn auch dafür sorgen, dass die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung nicht nur Theorie bleiben, sondern Menschen im Alltag ganz praxisnah unterstützen können. Sie bietet Hirntrainingsprogramme für alle Lebensphasen an. Diese beinhalten unter anderem regelmässige, aktivierende Übungen für den Alltag, die sich leicht umsetzen lassen, wertvolle und praktische Impulse aus der Hirnforschung von Fachpersonen und spielerisches Training mit wirksamen Aufgaben und Leistungsmessung. Im Beobachter Verlag hat sie zudem das Buch «Hirnpower» herausgegeben. Das Arbeitsbuch enthält alltagstaugliche und vielseitige Trainingsprogramme, Übungen und Tipps für das ganze Jahr mit monatlichen und wöchentlichen Schwerpunkten.

Barbara Studer ist aber nicht nur Hirnforscherin und Autorin, sondern auch Musikerin und deshalb gehört die Wirkung von Singen und Musik auf das Gehirn zu einem ihrer Lieblingsthemen. Das Thema werde noch viel zu wenig ernst genommen, findet sie. Oft denke man, ja so ein bisschen Musik machen oder singen ist ja noch schön, und sei sich gar nicht bewusst, wie viel Gutes das eigentlich in unserem Gehirn und für unsere Gesundheit bewirken kann. Musik sei nämlich ein Stärkungstool für das ganze Nervensystem, für das Gehirn und die Emotionsregulation und müsste deshalb noch viel mehr eingesetzt werden. Weshalb das so ist und wie Musik praktisch alles durchdringt in unserem Gehirn, was sonst übrigens kaum eine andere Aktivität schafft, erläutert Barbara Studer im ebi-pharm Video-Podcast Komplementär².

Video-Podcast-Folge mit Barbara Studer.

Vielseitiges Fortbildungsangebot

Der ebi-pharm ag sind gut ausgebildete Fachpersonen seit ihren Anfängen ein grosses Anliegen. Aus dem Grund bietet die ebi-pharm jedes Jahr ein breites Angebot an Fortbildungsmöglichkeiten an von Präsenzseminaren, über Webinare bis zu E-Learnings und seit 2019 auch Podcasts. Hier finden Sie alle Fortbildungen der ebi-pharm:

Komplementär² – der Podcast der ebi-pharm

Komplementär² vereint Fachwissen und persönliche Wege und Erkenntnisse von Menschen aus der Welt der Komplementärmedizin. In zwei sich abwechselnden Formaten gibt der Podcast einerseits fundierte Einblicke in verschiedene Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Komplementärmedizin und porträtiert andererseits spannende Menschen mit einem Bezug zur Komplementärmedizin.

Jeweils rund einmal pro Monat erscheint eine neue Folge des ebi-pharm Podcasts. Der Podcast ist frei verfügbar auf allen bekannten Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcast und YouTube und auf der Website der ebi-pharm: Podcast – ebi-pharm.ch.

Foto: zVg

Harnwegsinfektionen

Viele Frauen kennen sich leider nur zu gut mit Harnwegsinfektionen aus, weil sie häufig und wiederkehrend auftreten. Anstelle von Antibiotika können bei einer unkomplizierten Blasenentzündung zunächst auch natürliche Mittel für die Behandlung ausprobiert werden.



Fotos: New Africa/stock.adobe.com (links), Drazen/stock.adobe.com (rechts)



Ausreichend trinken und regelmässiges Wasserlassen können helfen, Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Mit einer Blasenentzündung kennt sich leider fast jede Frau aus. Die Harnentleerung ist plötzlich schmerzhaft und brennt, ständig muss wegen des Harndrangs die Toilette aufgesucht werden und der Unterleib schmerzt. Der Urin ist trüb, verfärbt und kann Blut enthalten. Ein vaginaler Juckreiz und ein Ausfluss wird hingegen nicht beobachtet und deutet auf eine Infektion der Vagina mit Pilzen, Bakterien oder Parasiten hin.

Die Ursache der Erkrankung ist eine Besiedelung und eine entzündliche Infektion der Harnblase mit Bakterien. Der häufigste Erreger ist das Darmbakterium *Escherichia coli*. Es gelangt aus dem Darm über die Harnröhre zur Blase. Es handelt sich also um eine Ansteckung aus dem Inneren und nicht um eine Übertragung von aussen.

Nicht jede Blasenentzündung braucht sofort ein Antibiotikum.

Eine Blasenentzündung wird einerseits häufig bei jungen und sexuell aktiven Frauen beobachtet, weil der Geschlechtsverkehr ein Risiko darstellt. Andererseits kommt sie auch häufig bei älteren Frauen aufgrund des Östrogenmangels während und nach den Wechseljahren vor.

Die Diagnose wird anhand der Symptome und körperlichen Untersuchung gestellt und kann mit Urinteststreifen, einer Züchtung der Bakterien im Labor und einer Messung des Entzündungswerts (CRP) bestätigt werden.

Bei Männern ist eine Harnwegsinfektion seltener, weil die Harnröhre im Vergleich deutlich länger ist. Sie gilt immer als kompliziert und muss ärztlich abgeklärt und nicht selbst behandelt werden.

FEMANNOSE® N

Zur **Akutbehandlung** und
Vorbeugung von Harnwegsinfekten



Wirkeintritt bereits nach einer Einnahme möglich



Schluss mit Blasenentzündung!

- Schneller Wirkeintritt
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch

Behandlung

Eine unkomplizierte Blasenentzündung bei Frauen, die ansonsten gesund sind, kann zunächst mit natürlichen Mitteln aus der Apotheke behandelt werden. Dazu gehören zum Beispiel Extrakte und Zubereitungen aus der Goldrute, Bärentraube, Kapuzinerkresse, dem Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut. Sie haben antibakterielle, entzündungshemmende, harntreibende und krampflösende Eigenschaften. Die pflanzlichen Heilmittel werden zum Beispiel als Tee, Tropfen, Tabletten oder Kapseln eingenommen.

Bekannt ist schon seit einigen Jahren auch die D-Mannose, ein Zucker, der die Bakterien daran hindert, an die Schleimhaut der Blase zu binden, und die anschliessend ausgespült werden. Sie wird als Pulver in Wasser gelöst eingenommen.

Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen, Naproxen und Diclofenac sind gegen die Schmerzen und gleichzeitig gegen die Entzündung wirksam.



Bleibt eine Harnwegsinfektion nicht auf die Blase beschränkt, können die Bakterien bis zu den Nieren aufsteigen.

Falls natürliche Mittel nicht ausreichen, stehen Antibiotika zur Verfügung, welche die Bakterien abtöten oder ihr Wachstum hemmen. Hier besteht das Problem der Resistenzen und der Beeinträchtigung der Darm- und Vaginalflora, was zu Durchfall und einem Scheidenpilz als unerwünschte Wirkungen führen kann. Antibiotika können heute im Rahmen einer vertieften Abklärung auch in Apotheken abgegeben werden.

Nierenbeckenentzündung

Während eine unkomplizierte Blasenentzündung von den Patientinnen oft selbst behandelt werden kann, ist bei einer Nierenbeckenentzündung aufgrund der schweren möglichen Komplikationen immer eine ärztliche Betreuung angezeigt. Dabei treten meistens zusätzliche Symptome auf, nämlich Fieber, Schmerzen im Bereich der Nieren und an den Flanken sowie ein Krankheitsgefühl, Müdigkeit und ein schlechter Allgemeinzustand. Im Unterschied zur Blasenentzündung wandern die Bakterien weiter durch den Harnleiter und gelangen zur Niere, die sie befallen.

Vorbeugung

Harnwegsinfektionen treten häufig wiederkehrend oder regelmässig auf. Für die Vorbeugung können Medizinprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel wie die D-Mannose, Zubereitungen aus Preiselbeeren und Cranberrys, Probiotika sowie Impfstoffe empfohlen werden. Für Frauen nach den Wechseljahren wird die lokale Anwendung von Östrogenen in Form von Gelen und die Anwendung von befeuchtenden Mitteln mit der Milchsäure und Laktobazillen empfohlen.

Weitere Tipps sind:

- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase rasch entleeren.
- Keine starke Intimhygiene.
- Von vorne nach hinten reinigen.
- Keine Spermizide oder Diaphragmen verwenden. <

Foto: Rabizo Anatolii/stock.adobe.com

Anzeige

FreeStyle Libre 3 PLUS



Bewusster leben mit Typ-2-Diabetes.

Mit Typ-2-Diabetes zu leben, erfordert Aufmerksamkeit für den eigenen Körper. Die FreeStyle Libre Messsysteme bieten dabei eine wertvolle Unterstützung. Der Sensor, der auf der Rückseite des Oberarms angebracht wird, misst und übermittelt automatisch jede Minute[1] den aktuellen Zuckerwert an das FreeStyle Libre Lesegerät oder die kompatible Smartphone-App[2]. Wie sich Ernährung, Bewegung oder andere Lebensstilfaktoren auf die Zuckerwerte auswirken, wird durch die kontinuierliche Glukosekontrolle in Echtzeit[1] mit einem Blick aufs Display sichtbar.

Jedes Brötchen, jeder Keks, jeder Spaziergang – unser Zuckerstoffwechsel reagiert darauf. Die kontinuierliche Zuckermessung mit den FreeStyle Libre Messsystemen zeigt genau[3,4], auf welche Art und Weise: Nach einer Runde durch den Park sinken die Zuckerwerte. Nach dem Verzehr eines Stückchens Kuchen steigen sie und der entsprechende Trend dann wieder schrittweise an.[5–8] Diese unmittelbar sichtbare Rückmeldung hilft Menschen mit Typ-2-Diabetes zu verstehen, welche Lebensmittel und Aktivitäten die Zuckerwerte wie beeinflussen.[9,10]

Zuckerwerte stabilisieren

So schult der Blick aufs Display die Achtsamkeit für den Körper, kann zu einer Verbesserung des Lebensstils motivieren und somit die Langzeitzuckerwerte verbessern.[9,10] Studien konnten nachweisen, dass regelmässige Zuckermessungen zur Verlaufskontrolle einer Diabetestherapie unverzichtbar[11] sind, um langfristige Folgeschäden durch Schwankungen der Zuckerwerte zu vermeiden.[12] Sollten die individuell festgelegten Zuckerwerte einmal zu hoch oder zu niedrig werden, können optionale Alarme[13] die Anwender:innen warnen, so dass sie vor einer Entgleisung reagieren können. So gewinnen Menschen mit Diabetes mehr Sicherheit[14,15], Vertrauen in die eigenen Entscheidungen und ein grosses Plus an Lebensqualität.[16,17]

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Wenn Sie Diabetes haben und sich Insulin verabreichen, kann eine Fachärztin oder ein Facharzt für Diabetes Ihnen ein Rezept für FreeStyle Libre ausstellen. Nur dann wird FreeStyle Libre zu einem vom Bundesamt für Gesundheit fix definierten Betrag von der Krankenkasse rückerstattet. Sie können FreeStyle Libre auch ohne Rezept beziehen, bezahlen den Betrag dann allerdings selbst. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, um die nötige Überweisung zu einer Diabetologin oder einem Diabetologen zu erhalten.

Weitere Informationen, auch zur Kostenübernahme, finden Sie unter:
www.FreeStyle.Abbott

TIPP

Wie Ernährung und Bewegung den Zucker beeinflussen

Ernährung und Bewegung haben direkten Einfluss auf die Zuckerwerte.[5-8] Durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot oder Nudeln steigt der Blutzucker schnell an, während ballaststoffreiche Alternativen wie Vollkornprodukte den Zucker langsamer freisetzen und für stabilere Werte sorgen.[6] Eine Kombination aus Ballaststoffen, Eiweiss und gesunden Fetten hilft, starke Zuckerschwankungen zu vermeiden.[17] Bewegung ihrerseits senkt die Zuckerwerte, da die Muskulatur mehr Glukose verbraucht.[7,8] Schon ein kurzer Spaziergang nach dem Essen kann die Werte verbessern.

Agenturfoto. Mit Model gestellt.

1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. **2.** Die FreeStyle Libre System Apps sind nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der Apps auf der Website www.freestyle.abbott über die Gerätekompatibilität. **3.** Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020 | DOI: 10.1177/1932296820958754. **4.** Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. **5.** Type 2 diabetes in adults: management NICE Guideline, No. 28, London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022. ISBN-13: 978-1-4731-1477-7. **6.** Øverby, N.C. et al. Diabetologia (2007) 50:2044–2051 DOI 10.1007/s00125-007-0775-0. **7.** Brinkmann C., Kröger J., Siegmund T., et al. AGP-Fibel Bewegung: Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim Verlag; Mainz: 2021. **8.** Esefeld K. et al. Diabetologie 2022; 17 (Suppl 2): S301–S310 doi 10.1055/a-1901-0690. **9.** O'Connor M.D. et al. Endocr. Pr. 30, 122–127 (2024). **10.** Oser, T. K. et al. JMIR Diabetes 2022;7(1) e34465doi: 10.2196/34465. **11.** Heinemann L. et al, Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): S18–S39. DOI:10.1055/a-1179-2865. **12.** Guerci B., et al. Diabetes Technol Ther. 2022. doi: 10.1089/dia.2022.0271. **13.** Alarme sind standardgemäss ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. **14.** Haak, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55–73. Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt **15.** Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. Studie wurde mit 239 Erwachsenen durchgeführt. **16.** Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. **17.** Fokkert M. et al., BMJ Open Diab Res Care.2019. **18.** Mittel- und Gegenständeliste, www.bag.admin.ch/de **19.** Limitationen: Verordnung nur durch Fachärzt:innen für Endokrinologie/Diabetologie; für Personen mit Diabetes mellitus unter intensivierter Insulintherapie oder für insulinbehandelte Patient:innen mit einem HbA1c-Wert ≥ 8 % (vor Beginn mit CGM).

© 2026 Abbott. Alle Rechte vorbehalten. Libre, das Schmetterlingslogo, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors, die Farbe Gelb sowie sämtliche damit zusammenhängende Marken und/oder Designs sind das geistige Eigentum der Abbott Unternehmensgruppe in ausgewählten Ländern.
ADC-130169 v1.0

Abbott



Feste Zähne – sicheres Lachen

Zahnverlust und Knochenschwund müssen heute nicht mehr zwangsläufig zu einer lockeren Prothese führen. Moderne Implantatkonzepte ermöglichen auch bei starkem Knochenabbau wieder festen Zahnersatz – in geeigneten Fällen sogar am Tag des Eingriffs.

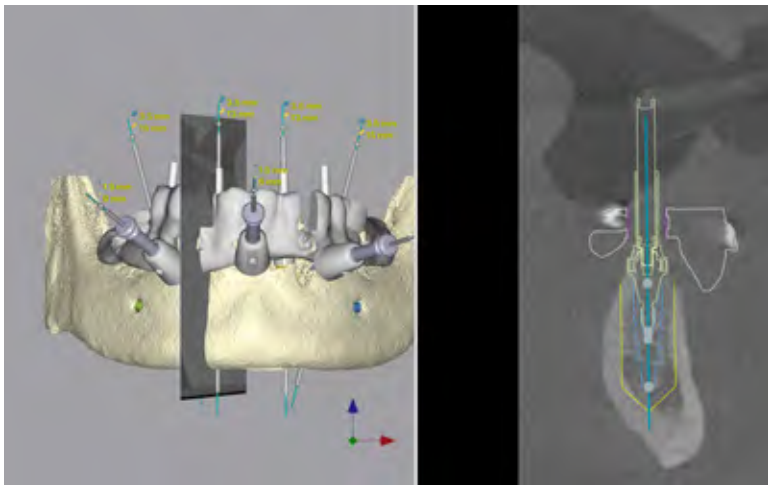
Fotos: fizkes/stock.adobe.com (links), zVg (rechts)

TEXT: PROF. DR. DR. JÜRGEN WEBER BRANCA, BERN

Wer schon einmal eine herausnehmbare Prothese getragen hat, kennt das ungute Gefühl: Sie klappert beim Sprechen, rutscht beim Lachen und schränkt den Genuss beim Essen empfindlich ein. Zahnlosigkeit gilt gemeinhin als unabwendbares Schicksal des Alters. Doch bei näherem Hinschauen zeigt sich, dass feste, unverrückbare Zähne heute selbst bei fortgeschrittenem Knochenabbau keine Zukunftsvision mehr sind, sondern gelebte Praxis.

Warum der Kieferknochen schwindet

Ein natürlicher Zahn ist über seine Wurzel fest im Kieferknochen verankert. Beim Kauen wird dieser Knochen ständig belastet und dadurch zum Wachstum angeregt. Fehlt die Wurzel, fehlt auch der Reiz – der Knochen baut sich ab, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Genau dieser Prozess ist es, der eine Vollprothese im Laufe der Zeit immer schlechter sitzen lässt, unabhängig davon, wie sorgfältig sie einst angepasst wurde.



3D-Röntgenaufnahme eines Kiefers mit eingezeichneter Implantatplanung.

Implantate als Wurzelersatz

Ein Zahnimplantat übernimmt exakt diese Funktion der verlorenen Wurzel. Aus hochreinem Titan oder Zirkonoxid gefertigt, verwächst es innerhalb weniger Wochen fest mit dem Knochen (Osseointegration) und leitet die Kaukräfte wieder in den Kieferknochen ein. Der Knochenabbau wird gestoppt, in vielen Fällen sogar teilweise umgekehrt. Auf den Implantaten befestigt, sitzen feste Zähne so stabil wie einst die eigenen.



WILD

TEBODONT

Einzigartige Mund- und Zahnpflege auf Basis von ätherischem Öl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
Erfrischt nachhaltig
Hemmt die Plaquebildung
Zur Kariesprophylaxe
Ist klinisch erfolgreich getestet

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz



Zahnimplantat mit aufgesetzter Krone.

Sofortbelastung – warum Warten oft unnötig ist

Früher galt die Regel: erst einheilen lassen, dann belasten. Patientinnen und Patienten mussten monatelang auf provisorischen, oft unbequemen Prothesen ausharren. Moderne Konzepte wie All-on-4® oder SKY Fast&Fixed® nutzen dagegen wenige, strategisch positionierte Implantate, die bereits am Operationstag eine feste, provisorische Brücke tragen können. Voraussetzung ist eine sorgfältige dreidimensionale Planung im Vorfeld, die genau zeigt, wo im Kiefer ausreichend stabiler Knochen für eine solche Sofortversorgung vorhanden ist.

Nicht jeder Fall ist gleich

Wie viel Knochen tatsächlich noch vorhanden ist, wie die Kaufunktion beschaffen ist und ob Vorerkrankungen wie Diabetes oder Osteoporose vorliegen – all das entscheidet darüber, welches Vorgehen im Einzelfall sinnvoll ist. Auch bei starkem Knochenabbau gibt es heute Lösungen wie PSI, PatientenSpezifische Implantate, die – individuell für den einzelnen Patienten hergestellt – auf dem Kieferknochen anstatt im Kieferknochen verankert werden und aufwendige Knochenaufbauten überflüssig machen.

Ihr Fahrplan zu festen Zähnen

Am Anfang jeder Versorgung steht eine gründliche Diagnostik, einschliesslich einer dreidimensionalen Röntgenaufnahme zur Analyse des Knochenangebots sowie einer Analyse der Kieferfunktion. Erst danach lässt sich seriös beurteilen, ob und in welcher Form feste Zähne noch am selben Tag möglich sind. Eine spezialisierte Praxis mit entsprechender Erfahrung in der Implantologie ist dabei der richtige Ansprechpartner, um das für die individuelle Situation passende Konzept zu finden. <

Prof. Dr. Dr. Jürgen Weber Branca ist seit 40 Jahren Zahnarzt aus Leidenschaft, Spezialist Implantologie/Oralchirurgie, Buchautor, Fachjournalist. Sein Motto: «Behandle jeden Patienten so, wie du selbst behandelt werden möchtest!»

Produkttipp

TRISA Sonic Performance

Die TRISA Sonic Performance sorgt mit 40'000 Schallbewegungen für eine überlegene Tiefenreinigung. Sie entfernt Plaque in den schwierig erreichbaren Zahnzwischenräumen bis zu 13× besser als eine Handzahnbürste. Zwei Reinigungsmodi – Clean und Sensitive – ermöglichen eine individuelle Reinigung. Die TIME CONTROL unterstützt die empfohlene Putzdauer von zwei Minuten. Bis zu 2 Wochen Akkulaufzeit. Entwickelt und hergestellt in der Schweiz. Neu auch in der Farbe Mint erhältlich.



Trisa AG
6234 Triengen
trisa.ch

Foto: zVg

IMPLANTATGETRAGENER ZAHNERSATZ

Feste Zähne: vier Fragen, vier ehrliche Antworten

Wer über festsitzenden Zahnersatz nachdenkt, hat meist dieselben vier Fragen – und erhält darauf selten klare Antworten. Am unkompliziertesten ist die Ausgangslage, wenn der Kiefer bereits zahnlos ist oder nur noch wenige, nicht erhaltungsfähige Zähne trägt.

Wie lange dauert es?

Nach Diagnostik und Planung erfolgt der chirurgische Teil in einer einzigen Sitzung. Am selben Tag wird eine feste provisorische Brücke eingesetzt, nach drei bis vier Monaten – wenn die Implantate eingeheilt sind – folgt die definitive Versorgung. Dazwischen liegen wenige Kontrolltermine. Von der ersten Beratung bis zum Abschluss vergehen üblicherweise vier bis fünf Monate. Eine Phase ohne Zähne gibt es dabei nicht.

Was kostet es, und wann weiss ich es verbindlich?

Implantate sind eine Selbstzahlerleistung, die Grundversicherung übernimmt sie nicht. Der Betrag hängt von der Zahl der Implantate, dem Material der Brücke und dem Aufwand im Einzelfall ab – seriös nennt niemand eine Summe, bevor der Befund vorliegt. Verlangen Sie einen schriftlichen Kostenvoranschlag vor Behandlungsbeginn, in dem alle Teilleistungen einzeln aufgeführt sind: Diagnostik, Eingriff, Provisorium, definitive Brücke und Nachsorge. Wer eine Zahnzusatzversicherung hat, sollte deren Leistungsumfang vorher klären.

Wie belastend ist der Eingriff?

Er erfolgt in örtlicher Betäubung, auf Wunsch zusätzlich im Dämmerschlaf. Die meisten Patienten beschreiben die Behandlung selbst als weniger anstrengend als erwartet. In den Tagen danach sind Schwellung und Spannungsgefühl normal und mit den üblichen Schmerzmitteln gut zu kontrollieren. Planen Sie die ersten zwei bis drei Tage ruhig ein.

Wie lange hält die Versorgung?

Für implantatgetragene Brücken liegen Verlaufsdaten über mehrere Jahrzehnte vor. Entscheidend für die Haltbarkeit ist weniger das Implantat als die Nachsorge: regelmässige professionelle Reinigung, kontrollierte Mundhygiene und Rauchverzicht. Wer diese drei Punkte einhält, hat gute Aussichten auf eine Versorgung, die viele Jahre trägt.

Und wann ist es aufwendiger?

Ist der Kiefer zahnlos oder nur noch mit einzelnen, nicht erhaltungsfähigen Zähnen besetzt und die Allgemeingesundheit stabil, genügen in der Regel vier bis sechs Implantate pro Kiefer. Erfordert die Situation dagegen einen umfangreichen Knochenaufbau oder liegen mehrere behandlungsbedürftige Vorerkrankungen vor, ist ein mehrstufiges Vorgehen sinnvoll. Auch das gehört ins Erstgespräch – vor jeder Kostenfrage.

Was Sie zum Erstgespräch mitbringen sollten

1. Vorhandene Röntgenaufnahmen Ihres Zahnarztes, auch ältere – sie zeigen den Verlauf.
2. Ihre bisherige Prothese, auch wenn sie nicht mehr getragen wird.
3. Eine Liste Ihrer Fragen und Ihrer Medikamente – aufgeschrieben, nicht aus dem Gedächtnis.

Über 40 Jahre Erfahrung · mehr als 15'000 behandelte Patientinnen und Patienten · Excellence Center für Nobel Biocare All-on-4® und Bredent SKY Fast&Fixed® · Fortführung der Praxis von Dr. Philippe Ledermann

ImplantatZentrum Bern AG

Prof. h.c. Dr. med. dent. Dr. h.c. Jürgen Weber Branca, MSc · Oralchirurgie und Implantologie

Nydeggstalden 2, 3011 Bern · Telefon +41 31 311 99 00 · office@implantatzentrum.ch · implantatzentrum.ch/vier-fragen

Erstberatung nach Vereinbarung – auch als Zweitmeinung zu einem bestehenden Behandlungsplan.

Dieser Beitrag informiert allgemein und ersetzt keine individuelle Untersuchung und Beratung.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 31. Oktober 2026. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie einen von vier Veroval family IR Thermometern.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Die Lösung des Rätsels der September-Ausgabe lautet:

MEERRETTICH





Woher Halloween stammt

Der Ursprung von Halloween liegt im keltischen Fest Samhain, das vor über 2000 Jahren das Ende des Sommers und den Beginn des Winters markierte. Der Überlieferung nach konnten in dieser Nacht Geister die Welt der Lebenden besuchen. Feuer und Verkleidungen sollten sie fernhalten. Irische Auswanderer brachten den Brauch später nach Nordamerika, wo daraus das heutige Halloween entstand.



Erkältungszeit

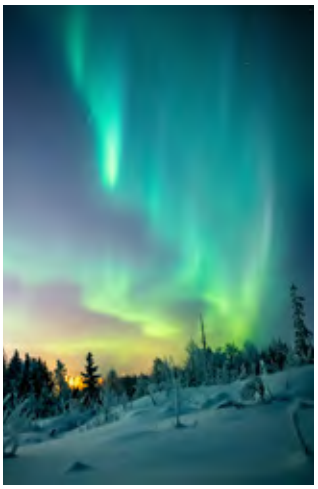
Macht kalte Luft allein krank? Nein – Erkältungen werden durch Viren verursacht. Kühle Temperaturen und trockene Heizungsluft können jedoch die Schleimhäute reizen und Infektionen begünstigen. Regelmässiges Händewaschen, ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung helfen, das Erkrankungsrisiko zu senken.



Faszinierende Pilze

Pilze bilden weder ein Tier- noch Pflanzenreich, sondern eine eigene biologische Gruppe. Das grösste bekannte Lebewesen der Erde ist sogar ein Pilz: Ein Hallimasch in den USA erstreckt sich unterirdisch über mehrere Quadratkilometer und ist mehrere tausend Jahre alt. Seine feinen Fäden durchziehen den Boden und verbinden zahlreiche Bäume miteinander.

Polarlichter – Tanz der Farben



Polarlichter entstehen, wenn geladene Teilchen der Sonne auf die Erdatmosphäre treffen. Dabei werden Sauerstoff- und Stickstoffatome zum Leuchten angeregt und erzeugen grüne, rote oder violette Lichtbänder. Besonders häufig sind sie in den Polarregionen zu sehen. Bei starken Sonnenstürmen können sie gelegentlich sogar in Mitteleuropa beobachtet werden.

Bereit für die Heizsaison

Heizkörper sollten frei stehen und entlüftet werden, damit sie effizient arbeiten. Um unnötige Wärmeverluste zu vermeiden, lohnt es sich zu prüfen, ob Fenster- und Türdichtungen noch gut schliessen. Lässt sich ein eingeklemmter Papierstreifen bei geschlossenem Fenster oder geschlossener Tür ohne Widerstand herausziehen, kann Heizenergie verloren gehen.



Krähen – erstaunlich klug

Krähen gehören zu den intelligentesten Vögeln der Welt. Sie erkennen menschliche Gesichter wieder, nutzen Zweige oder Drähte als Werkzeuge und können knifflige Aufgaben lösen. Manche Arten verstecken Nahrung an Hunderten von Orten und erinnern sich später daran. Forschende beobachten zudem, dass Krähen voneinander lernen und ihr Wissen an Artgenossen weitergeben.



Zusammengestellt von: Sandra White

Fotos: Duncan Andison/stock.adobe.com, Rido/stock.adobe.com, agrus/stock.adobe.com, Joonas/stock.adobe.com, Liudmila/stock.adobe.com, creativenature.nl/stock.adobe.com



Mara – 7 Monate alt.

[1]Vitamine C&D (gesetzlich vorgeschrieben) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
[2]Aptamil Folgenahrungen enthalten mindestens 50% mehr Oligosaccharide als andere Folgenahrungen.
[3]Nielsen + IQVIA, Folgemilch, Marktanteil Volumen, Schweizer Detail- und Fachhandel, ab 2010
Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.