



astrea

apotheke

Gedächtnis
So bleiben Sie
fit im Kopf

Sport
Wenn Muskeln
streiken

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke

Zarte Kinderhaut

Streicheleinheiten für Ihr Kind



Alpinamed

Weihrauch

Leichtigkeit bei jeder Bewegung



3-fach
AKTIV!



Weihrauch Kapseln tragen zum Erhalt normaler Knochen, Knorpel, Muskelfunktion und Schleimhäuten bei.



Weihrauch-Cannabis-MSM Gel für Nacken, Schultern, Rücken, Ellbogen, Handgelenk, Kreuz, Hüfte und Knie.

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Dreikäsehoch auf der Titelseite lässt erahnen: Es geht in vielen Artikeln dieser Ausgabe um kleine Kinder. In einem spannenden Quiz können Sie Ihr Wissen über Säuglingsernährung testen und auffrischen. Ob auch Männer die Fragen rund ums Stillen, zur Flaschennahrung und zum ersten Brei richtig beantworten können? Und ob Sie wissen, was das Kolostrum ist?

Im Leitartikel geht es um die Haut von Babys und Kleinkindern. Dieses Organ ist bei ihnen noch nicht ausgereift und bedarf spezieller Pflege, die perfekt mit sanften Streicheleinheiten verbunden werden kann. Das Gesäss ist dabei bei Windelkindern Problemzone und Sorgenbereich zugleich. Zudem sollte dem Schutz vor UV-Strahlen besondere Beachtung geschenkt werden.

Kinderaugen erforschen die Welt und sind ständig in Aktion. Da im Kindesalter Augenerkrankungen häufig vorkommen, gilt es, sie frühzeitig zu erkennen und richtig zu behandeln. Schwachsichtigkeit beispielsweise kann so meist vollständig geheilt werden.

In dieser Mai-Nummer stellt sich swissmom vor. Das Schweizer Internetportal rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Baby und Kind feiert in diesem Jahr seinen 20. Geburtstag.

Wie immer finden Sie viele weitere Beiträge rund um die Gesundheit. So erfahren Sie beispielsweise in einem packenden Interview mit einer Neurowissenschaftlerin aktuelles Wissen über die Veränderungen des Gehirns im Alter, die Vergesslichkeit und das Gehirntraining.

Ich wünsche Ihnen wunderschöne Frühlingstage



Jürg Lendenmann
Stv. Chefredaktor

Gesamtauflage

111'000 Ex.

Ausgabe

5 – Mai 2023

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Baarerstrasse 112

6300 Zug

Telefon 041 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Redaktion

Christiane Schittny

Chefredaktorin

christiane.schittny@hcg-ag.ch

Jürg Lendenmann

Stellvertretender Chefredaktor

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Übersetzung

Apostroph Group

Limmatstrasse 107

8005 Zürich

Layout

Healthcare Consulting Group AG

Druck und Versand

ib-Print, Zug/ib-print.ch

Copyright

Alle Beiträge sind urheberrechtlich

geschützt. Jede Verwendung

ist ohne Zustimmung des Verlags

unzulässig und strafbar. Das gilt

insbesondere für Vervielfältigun-

gen, Übersetzungen, Mikrover-

filmungen und die Einspeicherung

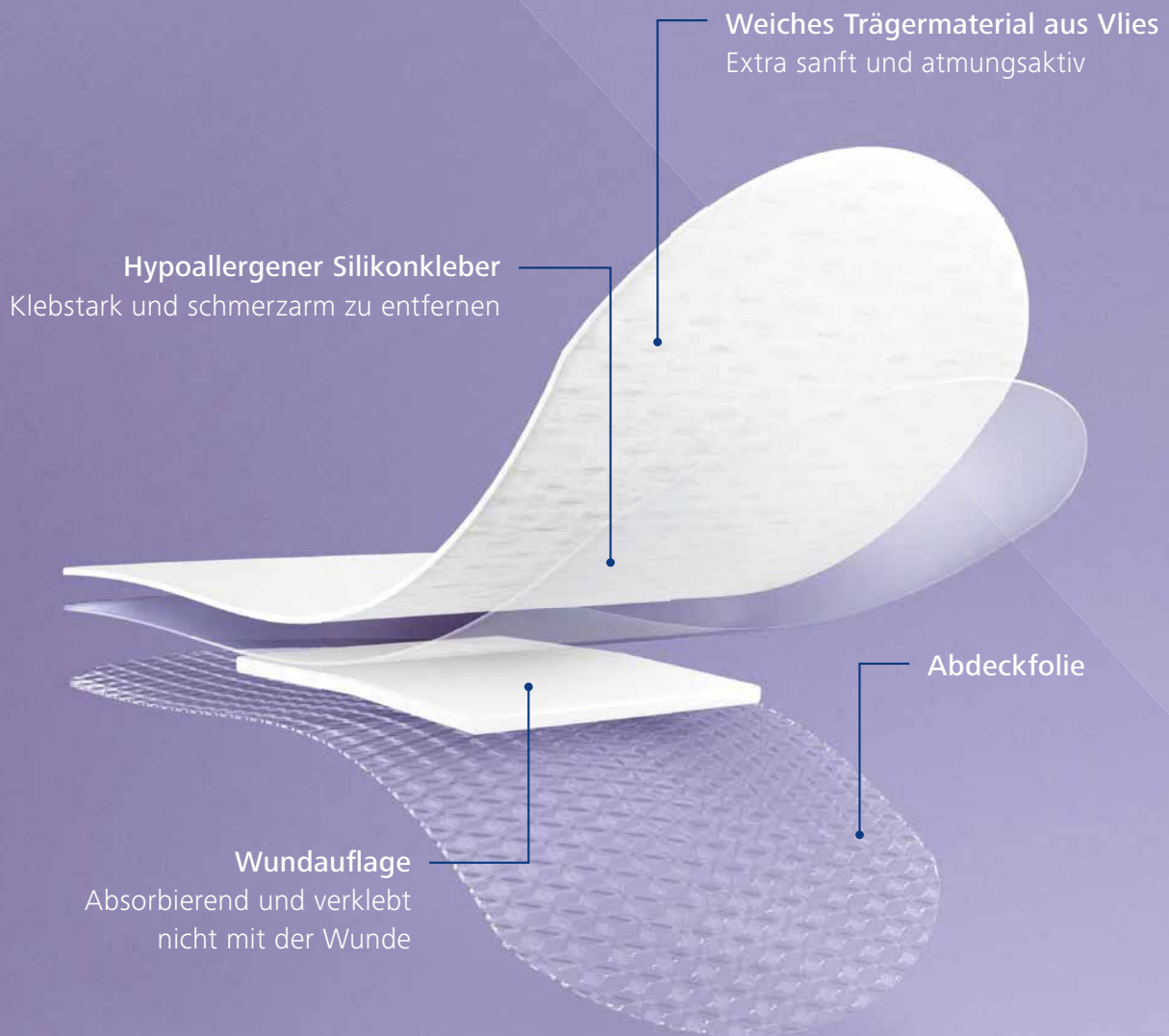
und Verarbeitung in elektronischen

und multimedialen Systemen.

gedruckt in der
schweiz

DermaPlast® SOFT SILICONE

HARTMANN



Extra sanft und
schmerzarm zu entfernen
dank Silikon-Klebstoff



Das Happy-End-Pflaster

Bestens geeignet für kleinere Wunden
selbst bei sensibler, zu Irritationen und
Unverträglichkeiten neigender Haut.
Sanft und schmerzarm zu entfernen.

www.dermaplast.ch





12



23



34

Titelthema

6 *Kinderhaut: Zart und empfindlich*

Gesundheit

- 18 *Fit im Kopf: Das Interview*
- 31 *Nierenerkrankungen im Visier*
- 43 *Ohrgeräusche: Sie fragen, wir antworten*

Kinder

- 12 *Augenerkrankungen bei Kindern*
- 15 *Säuglingsernährung: Testen Sie Ihr Wissen*
- 20 *Internetportal swissmom*

Ernährung

- 23 *So wichtig sind Spurenelemente*

Sport

- 28 *Wenn Muskeln streiken*

Kinderfrage

- 26 *Wie heilt eine Wunde?*

Schönheit

- 34 *Gesunde Bräune?*

Informelles

- 3 *Editorial*
- 3 *Impressum*
- 30 *Produkttipps*
- 39 *Produkttipps*
- 41 *Kreuzworträtsel*

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt
ab dem 1. Juni 2023 in Ihrer
Apotheke für Sie bereit.





Zart und empfindlich

Die Haut von Babys und Kleinkindern ist noch nicht ausgereift. Für die Pflege empfehlen sich Hausmittel oder besonders schonende Produkte.

TEXT: ANDREA SÖLDI

Die Haut ist ein faszinierendes Organ. Sie bildet nicht nur die Hülle unseres Körpers, sondern nimmt diverse wichtige Aufgaben wahr: Sie schützt uns vor Eindringlingen, Schadstoffen und Umwelteinflüssen, reguliert die Wärme und dient als Sinnesorgan und Energiespeicher. Doch bei kleineren Kindern sind noch nicht all diese Funktionen vollständig entwickelt. Ihre Haut ist noch dünner und weniger stark pigmentiert als bei Erwachsenen. Erst im Alter von circa sechs Jahren hat die Hautstruktur ungefähr den Stand von Erwachsenen erreicht. In der frühen Kindheit ist die Haut deshalb noch empfindlicher als später und bedarf spezieller Aufmerksamkeit.

Wasser reicht für Babys

Ganz besonders ist dies bei Neugeborenen der Fall. Ihre Haut ist etwa fünfmal dünner als jene von Erwachsenen. Zudem arbeiten die Schweiß- und Talgdrüsen noch nicht in vollem Umfang. Deshalb kann sich Babyhaut

Liebevolles Eincremen wirkt wie eine Streicheleinheit fürs Baby.

nicht mit einem Fettfilm und einem Säureschutzmantel vor Austrocknung schützen. Neugeborene fühlen sich meist wohl, wenn sie nackt im warmen Wasser strampeln dürfen. Doch ein duftendes Schaumbad ist für Säuglinge nicht ratsam, weil es die zarte Haut reizen könnte. Shampoos sind in diesem Alter noch nicht nötig. Nach dem Bad sollten Babys und Kleinkinder gut abgetrocknet werden. Besonderes Augenmerk verdienen Stellen, an denen sich Falten bilden – etwa am Hals, in der Leiste, unter den Armen sowie an Ellbogen und Kniebeugen. «Diese Stellen sollte man gut beobachten», sagt die Aargauer Mütter- und Väterberaterin Beatrice Strub. «Zeigen sich Rötungen oder Schuppen, kann man die Haut mit etwas Babyöl einreiben.»



Gut gepflegt und glücklich.

Öl für die Kopfhaut

Mit Babyöl, Vaseline oder Olivenöl lässt sich Kopfgneis gut behandeln. Die gelblich-weißen Schuppen treten häufig in den ersten Monaten auf der Kopfhaut auf. Sie sehen unschön aus, sind jedoch harmlos. Man kann sie während des Bads mit einer weichen Babybürste sanft wegmassieren, nachdem das Öl über Nacht eingewirkt hat. Dieselbe Methode bewährt sich bei Milchschorf – ebenfalls ein relativ häufiges Hautproblem bei Babys, das typischerweise im Alter von drei Monaten an verschiedenen Körperstellen auftritt. Dabei handelt es sich um eine Art Ekzem, das meist von selbst wieder verschwindet, gelegentlich aber auch in eine Neurodermitis übergeht. Bei unklaren Hautauffälligkeiten wenden sich Eltern am besten an Fachpersonen.

Wussten Sie, dass Babys bereits eingecremt auf die Welt kommen?

In der Tat bilden Babys einige Wochen vor der Geburt die sogenannte Käseschmiere. Das ist eine Art körpereigene Hautschutzcreme, die mehrere Zwecke gleichzeitig erfüllt: Sie schützt die Haut des Ungeborenen vor dem Austrocknen im Fruchtwasser und dient bei der Geburt als natürliches Gleitmittel. Darüber hinaus wirkt die fettige Käseschmiere als Isolationsschicht gegen die kühleren Temperaturen nach der Geburt. Nicht zuletzt enthält sie antibakterielle Substanzen, die das Baby vor Infektionen während der Schwangerschaft und nach der Geburt schützen.

Käseschmiere bei der Geburt ist ein gutes Zeichen und zeugt davon, dass das Kind reif für die Geburt war. Denn weder Frühgeborene noch übertragene Kinder weisen eine nennenswerte Menge dieses «Körperbalsams» auf. Während bei Frühgeborenen die Zellen, die die Käseschmiere bilden sollen, noch nicht fertig ausgebildet sind, ist bei übertragenen Kindern die Käseschmiere bereits in die Haut eingezogen.

Keine Sorge also, wenn das Neugeborene mit viel Käseschmiere auf die Welt kommt, auch wenn das etwas gewöhnungsbedürftig aussieht. Doch schon kurz nach der Geburt zieht die weisse Schicht in die Haut ein – es gibt keine bessere «Salbe» für die zarte Babyhaut. Oft wird deshalb die Käseschmiere nach der Geburt nicht beim Baden entfernt, sondern sanft in die Haut einmassiert.

Wunder Babypo? Oxyplastin® hilft.

Seit 1956



Oxyplastin® Wundpaste
pflegt und schützt vor Windeldermatitis
und fördert die Wundheilung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



VERFORA®
FÜRS LEBEN



Gut geschützt mit Sonnenhut.

Problemzone Windelbereich

Ein spezieller Sorgenbereich ist bei Windelkindern häufig das Gesäss. Das feuchtwarmer Klima, kombiniert mit Urin und Stuhl, führt oft zu geröteter Haut – vor allem wenn Kinder bereits Brei oder feste Nahrung erhalten. «Es ist wichtig, sofort nach dem Stuhlgang die Windeln zu wechseln und die Haut danach sanft zu trocknen», weiss Beatrice Strub.

Bilden sich im Intimbereich und an der Innenseite der Oberschenkel Pusteln mit weisslichem Belag, handelt es sich meist um einen Windelsoor. Dies ist ein Hefepilz, der Schmerzen und Juckreiz verursachen kann. In Apotheken findet man dagegen spezielle antimykotische Cremes. Auch Salbeibäder zeigen eine gute Wirkung.

Strampeln an der frischen Luft

Ebenfalls heilsam ist frische Luft: Statt das Baby gleich nach dem Wickeln wieder in eine frische Windel zu stecken, kann man es regelmässig mit nacktem Gesäss freiluftbaden lassen – im Winter auf einer wasserdichten Matte oder im Sommer auch mal auf einem Tuch im weichen Gras. Die meisten Kinder geniessen das Strampeln ohne dickes Windelpack.

Bei empfindlicher Haut rät die Mütter- und Väterberaterin von gekauften Feuchttüchern zur Reinigung ab. Ein bewährtes Hausmittel ist Salbei- oder Schwarztee. Am besten bereitet man ihn jeden Tag frisch zu und hält einen Thermoskrug neben dem Wickeltisch bereit. Zur Reinigung des Pos verdünnt man den Tee mit kaltem Wasser und trinkt eine Windeleinlage oder einen Wattebausch darin. Nach dem Trocknen schützt man die Haut mit einer fettenden oder zinkhaltigen Creme.

Hygiene nicht übertreiben

Sobald Kinder trocken werden, erholt sich die Haut im Gesässbereich meist rasch von selbst wieder. In der Regel muss Kinderhaut nicht eingecremt werden, ausser wenn sie speziell trocken ist. Dies kommt in der kalten Jahreszeit häufiger vor als bei sommerlichem Wetter. Kühler Wind und trockene Heizungsluft entziehen der Kinderhaut Feuchtigkeit. Sie kann spröde und rissig werden. Zu viel Hygiene kann der Haut schaden. Mit Seife sollte man zurückhaltend sein und für die Haare ein mildes Kindershampoo benutzen. Tägliches Baden oder Duschen ist vor der Pubertät meist nicht nötig.

Achtung vor der Sonne

Hautärzte und -ärztinnen raten generell vom Bräunen an der Sonne ab. Auch wenn kein Sonnenbrand entsteht, schaden die UV-Strahlen der Haut. Sie lassen sie vorzeitig altern und erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Ganz besonders gilt dies für Kinder. Ihre Haut ist noch empfindlicher als diejenige von Erwachsenen und enthält weniger Pigmente, die ein Stück weit vor der Strahlung schützen. Am besten hält man also Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung fern, von Frühling bis Herbst besonders zwischen 11 und 15 Uhr. Ansonsten sind leichte Kleider, Sonnenhüte und -brillen sinnvoll. Wo dennoch Sonnenstrahlen auf die Haut fallen, etwa beim Baden, empfiehlt sich eine spezielle Kinder-Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (am besten 50+). Die Produkte enthalten weder Parfüm noch Konservierungsmittel und sind deshalb gut verträglich. Achtung: Auch Cremes mit der Bezeichnung «wasserfest» müssen nach dem Baden neu aufgetragen werden. <

Wussten Sie, dass mütterliche Hormone die Babyhaut beeinflussen?

Manchmal bekommen Babys einige Tage oder Wochen nach der Geburt Pickel im Gesicht. Jedoch keine Angst: Diese kleinen, roten «Bibeli» sind harmlos und stören das Neugeborene nicht, da sie weder jucken noch anderweitig belästigen. Es handelt sich hier um die sogenannte Baby- oder Neugeborenenakne. Ihr Auftreten ist ein natürlicher Vorgang, der nichts mit falscher Pflege oder Ernährung zu tun hat.

Die Hautveränderungen beim Baby gehen auf eine erhöhte Hormonproduktion der Mutter während der letzten Schwangerschaftswochen zurück. Diese Botenstoffe werden freigesetzt, um beim Ungeborenen die Entwicklung der Lunge und des Immunsystems zu fördern. Allerdings verstopfen dadurch auch die Talgdrüsen, was den Hautausschlag letztlich verursacht.

Behandeln muss man die Pickel nicht, sie verschwinden meistens im Zeitraum von wenigen Monaten von allein und hinterlassen keine Narben. Man sollte hingegen darauf achten, dass die Gesichtshaut möglichst trocken bleibt, vor allem rund um den Mund. Milchreste und

Speichel können mit einem feuchten Tuch vorsichtig abgewischt werden. Wer möchte, darf die Haut mit ein wenig Ringelblumensalbe oder reinem Olivenöl behandeln. Aber Hände weg von Kortison- oder Aknecremes, diese schaden der Babyhaut beträchtlich!



Neu

APTAMIL MILK & PLANTS 2

Unsere Wertvolle aus Milch & Pflanzen kombiniert 50 Jahre Muttermilchforschung **mit hochwertigen pflanzenbasierten Nährstoffen.**

-  60% pflanzliches und 40% Milch-Protein
-  Enthält die Vitamine C und D^{1,2}
-  Rezeptur mit allen wichtigen Nährstoffen²
-  Für eine pflanzenbetontere Ernährung von klein auf

„Mein Lebensstil ist ausgewogen und das wünsche ich mir auch für sie.“

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgenahrung eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

¹Die Vitamine C&D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
²Gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben.



Wenn Kinderaugen leiden

Sie strahlen beim Lachen und werden beim Staunen ganz gross: Kinderaugen sind immer in Aktion – und dabei sehr empfindlich. Augenerkrankungen kommen im Kindesalter häufig vor. Doch was sind mögliche Folgen vom Schielen? Und wann gehört eine Bindehautentzündung zum Arzt?

TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Sehen ist für uns zentral, nehmen wir doch rund 70 Prozent der Umgebungsinformationen über die Augen wahr. Bis uns das einwandfrei gelingt, dauert es aber, denn das komplexe Zusammenspiel von Augen, Sehnerv, Muskeln und Gehirn muss der Körper erst lernen. Bis zur vollständigen Entwicklung des Sehens vergehen rund zehn bis zwölf Jahre. Während dieser Zeit sind die Augen besonders sensibel und anfällig gegenüber Störungen.

Schwachsichtigkeit

Für optimales räumliches Sehen müssen beide Augen stets in die gleiche Richtung schauen. Dabei werden zwei Bilder aufgenommen, die sich nur leicht voneinander unterscheiden und vom Gehirn zu einem einzigen Bild verschmolzen werden. Weichen sie zu stark voneinander ab, entstehen Doppelbilder. Um dies zu vermeiden, unterdrückt das kindliche Gehirn die Informationen eines der beiden Augen. Dem vernachlässigten Auge ist es so nicht mehr möglich, seine Sehschärfe voll zu entwickeln. Die Schwachsichtigkeit (Amblyopie) ist eine häufige Folge vom Schielen, kann jedoch auch durch Fehlsichtigkeit oder andere Augenerkrankungen verursacht werden. Wird sie frühzeitig

entdeckt, ist Schwachsichtigkeit meist vollständig reversibel. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache: So wird etwa mit einer Brille eine Fehlsichtigkeit korrigiert und dadurch das schwächere Auge gestärkt. Das zeitweise Abkleben des stärkeren Auges unterstützt diesen Prozess zusätzlich.

Lidrandentzündung und Gerstenkorn

Entzündliche Augenerkrankungen sind im Kindesalter häufig. So führt eine Lidrandentzündung zu geschwollenen, geröteten und teils verklebten Lidrändern, die unangenehm jucken und brennen. Die Hauptursache sind verstopfte Drüsen, allen voran die Talgdrüsen. Diese befinden sich an der Lidkante und produzieren einen öligen Film als Bestandteil der Tränenflüssigkeit. Verstopft eine Drüse, was unter anderem durch Staub, trockene Luft, Wind oder eine Neurodermitis begünstigt wird, kommt es zur Entzündung. Bakterien gehören ebenfalls nicht selten zu den Übeltätern. Entsteht bei einer bakteriellen Infektion eine Eiteransammlung, die sich als runde, harte Schwellung am Augenlid äussert und schmerzhaft auf Druck reagiert, wird von einem Gerstenkorn gesprochen, umgangssprachlich «Urseli» genannt. Bei der Lidrandentzündung wie auch dem Gerstenkorn handelt es sich meist um harmlose Augenerkrankungen, welche nach ein bis zwei Wochen von selbst abheilen. Verklebte Lidränder können mit einer Mullkompressen und etwas isotoner Kochsalzlösung sanft gereinigt werden.



Mädchen mit Konjunktivitis.

Bindehautentzündung

Ist das Kinderauge selbst betroffen, liegt oft eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) vor. Die Bindehaut ist die feine, durchsichtige Schleimhaut, die den sichtbaren Teil des weissen Augapfels sowie die Innenseite der Augenlider überzieht. Ist diese entzündet, sind die Augen gerötet, tränen und jucken. Die Ursachen für eine Bindehautentzündung sind unterschiedlich: Während Viren und Bakterien für die infektiöse und somit ansteckende Form verantwortlich sind, führen äussere Reize wie Zugluft, chlorhaltiges Wasser, Fremdkörper sowie Allergien zu nicht ansteckenden Bindehautentzündungen. In der Regel verläuft eine Konjunktivitis harmlos und heilt von selbst ab. Augentropfen mit Extrakten aus der Heilpflanze Augentrost (Euphrasia) helfen, die gereizten und entzündeten Kinderaugen zu beruhigen.



Wenn Kinder spielen.

Seltene Augenerkrankungen bei Kindern

- > **Hängendes Oberlid (Ptosis):** Herunterhängendes Augenlid mit teilweiser oder vollständiger Bedeckung der Pupille, sodass die Sicht blockiert wird. Ursache kann ein fehlerhaft angelegter Lidmuskel sein, der für die Öffnung des Augenlids zuständig ist.
- > **Grauer Star (Katarakt):** Trübung der Linse, die die Sehfähigkeit stark einschränken kann. Auslöser können ein bestimmtes Ereignis während der Schwangerschaft, wie beispielsweise Röteln, oder eine Vererbung innerhalb der Familie sein.
- > **Grüner Star (Glaukom):** Erhöhter Augeninnendruck, der zu einer Schädigung des Sehnervs bis hin zur Erblindung führen kann. Als Grund dafür wird eine Fehlbildung des Abflusssystems des Auges vermutet, wodurch das Kammerwasser nicht ausreichend abfließen kann.

Händehygiene und Arztbesuch

Liegt eine entzündliche Augenerkrankung vor, heisst es «Finger weg!». Denn das Reiben verzögert nicht nur den Heilungsverlauf, der direkte Kontakt mit allfälligen Keimen wie Viren und Bakterien ist hoch ansteckend. Regelmässiges Händewaschen und -desinfizieren sind deshalb besonders wichtig. Falls nach ein bis zwei Tagen keine Besserung eintritt oder zusätzliche Symptome wie Fieber, zunehmende Schmerzen oder ein allgemeines Krankheitsgefühl vorhanden sind, ist ein Arztbesuch angezeigt. Sind Bakterien die Verursacher, wird allenfalls eine lokale Behandlung mit antibiotischen Augentropfen oder einer antibiotikahaltigen Augensalbe verordnet. <



Bild: Irina Schmidt/adobe.stock.com

Anzeichen für Sehprobleme beim Kind

Je früher eine Sehstörung behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Folgende Anzeichen können auf Sehprobleme hinweisen:

- > Mühe bei der Wiedererkennung von Gesichtern oder Gegenständen sowie Vorbeigreifen an diesen
- > Ständiges Schiefhalten des Kopfes
- > Häufiges Zukneifen oder Zuhalten eines Auges
- > Balanceschwierigkeiten und wiederholtes Stolpern
- > Schnelles Ermüden beim Spielen oder Malen

Auch schon bei sehr kleinen Kindern sollte eine Fehlsichtigkeit mit einer Brille korrigiert werden.

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN*



*IQVia 07A3 Sell Out Streetprice ohne SL Stand Juli 2022

Testen Sie Ihr Wissen!

Säuglinge haben noch ein sehr empfindliches Verdauungssystem, das lange nicht jede Nahrung verträgt. Es ist daher wichtig, sich an bestimmte Regeln zu halten, um Verdauungsproblemen vorzubeugen. Erfahren Sie, wie gut Sie sich mit dem Thema auskennen und lernen Sie Neues dazu.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Stillen ist die beste Ernährung für einen Säugling. Was sind die Vorteile?

1. Das Kind erhält Antikörper von der Mutter.
2. Das Risiko für das Kind, später eine Allergie zu entwickeln, ist geringer.
3. Der IQ des Kindes erhöht sich durchschnittlich um etwa 4 Punkte.

Fachleute sind sich einig: Muttermilch hat die ideale Zusammensetzung für das gute Gedeihen des Säuglings und passt sich nährstoffbezogen laufend und optimal den Bedürfnissen des Kindes an. Über die Muttermilch nimmt das Kind Antikörper auf, die es vor Infektionen schützen. Die Gefahr, dass ein gestilltes Kind später an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes erkrankt, ist geringer. Man weiss, dass ausschliessliches Stillen über mindestens vier Monate das Allergierisiko des Babys senkt. Intelligenter wird das Kind aber nicht! Antworten 1 und 2 sind richtig.

Was versteht man unter dem Begriff Kolostrum?

1. Eine gelblich-dickflüssige Muttermilch, die besonders reich an Antikörpern ist.
2. Eine besonders gut verträgliche Flaschenmilch für Babys mit Allergien.
3. Ein Enzym, das Säuglinge in den ersten Lebenswochen bilden, um besser verdauen zu können.

Manche junge Mütter machen sich Sorgen, weil sie in den ersten Tagen nach der Entbindung noch nicht viel Milch haben. Es ist jedoch normal, dass nach der Geburt noch keine «richtige» Milch kommt. Das kann bis zu einer Woche dauern! Stattdessen sondern die Brustdrüsen Kolostrum in kleinen Mengen ab. Das ist die sogenannte Vormilch: gelblich und dickflüssig und besonders reich an Antikörpern. Geduld ist also angesagt – und das Wissen, dass das Kind nicht gleich verhungert, wenn die Milch eine Weile auf sich warten lässt.

Antwort 1 ist richtig.



Welche Aussagen zum Thema Stillen stimmen?

1. **Der Säugling sollte erst einige Stunden nach der Geburt angelegt werden, damit sein Verdauungssystem erst aktiviert werden kann.**
2. **Die richtige Stilltechnik schont die Brustwarzen.**
3. **Das Kind sollte nach Bedarf und Hunger gestillt werden.**

Kurz nach der Geburt ist der Saugreflex besonders stark ausgeprägt, weshalb das Neugeborene möglichst rasch angelegt werden sollte. Beim Stillen brauchen Mutter und Kind Ruhe und viel Zeit. Es ist wichtig, dass die Stillende von der Hebamme die richtige Stilltechnik gezeigt bekommt, damit das Baby optimal trinken kann und die Brustwarzen geschont werden. Entgegen den früher propagierten fixen Stillzeiten ist es besser, das Kind nach Bedarf und Hunger zu stillen. Das können bis zu zwölf Mahlzeiten pro Tag sein! Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was gilt für Flaschennahrung?

1. **Sie sollte nur im Notfall verwendet werden, wenn die Mutter nicht stillen kann.**
2. **Sie bietet eine gute Alternative zu Muttermilch.**
3. **Sie wird am besten abwechselnd mit Muttermilch gegeben.**

Für manche Mütter gibt es persönliche oder medizinische Gründe, auf Flaschennahrung zurückzugreifen, und diese Entscheidung sollte auf keinen Fall mit einem schlechten Gewissen einhergehen. Die modernen Säuglingsmilchen bieten eine sehr valable Alternative zur Muttermilch. Anfangsmilchen können ab Geburt gegeben werden. Man unterscheidet hier zwischen Pre-Milch, die der Zusammensetzung der Muttermilch am nächsten kommt und die nach Bedarf beliebig oft gegeben werden kann, und Anfangsmilch 1. Letztere ist sättigender und wird nach einem zeitlichen Rhythmus gefüttert. Antwort 2 ist richtig.



Der erste Brei: Was ist zu beachten?

1. Er wird parallel zum Stillen in kleinen Schritten eingeführt.
2. Er sollte zwischen dem dritten und fünften Lebensmonat eingeführt werden.
3. Er sollte möglichst zügig die Milchmahlzeiten ablösen.

Die WHO empfiehlt, möglichst bis zum sechsten Monat ausschliesslich zu stillen. Doch frühestens nach dem vierten Monat und spätestens ab dem siebten Monat kann beziehungsweise sollte Beikost parallel zur Milchmahlzeit eingeführt werden. Vorher sind Magen und Darm des Kindes noch nicht in der Lage, andere Nahrung zu verdauen und Durchfall oder Bauchschmerzen könnten die Folge sein. Das Kind lernt in dieser Zeit, festere Nahrung mit einem Löffel zu essen und herunterzuschlucken. Auf keinen Fall sollte die Einführung der Beikost überstürzt werden. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo, auf das Rücksicht genommen werden muss. Antwort 1 ist richtig.



Welche Obst- und Gemüsesorten sind für Babys besonders gut verträglich?

1. Rüebl, Kürbis und Birnen.
2. Zucchini, Bananen und Pflirsiche.
3. Fenchel, Blumenkohl und Äpfel.

Für den ersten Brei kann eine Vielzahl von Obst und Gemüse verwendet werden. Besonders gut verträglich sind alle oben genannten Lebensmittel, aber auch Kohlrabi, Kartoffeln, Aprikosen oder Beeren sind eine gute Wahl. Die Zutaten sollten zu Beginn sehr fein püriert werden; im Laufe der Zeit dürfen ebenfalls Stückchen dabei sein. Wichtig ist ein schrittweises Vorgehen. Immer nur eine Sorte neu dazunehmen, damit festgestellt werden kann, ob das Kind alles verträgt und um den Organismus nicht zu überlasten. Im Laufe der Zeit können die Breie dann mit Getreideflocken, Kuhmilch (zuerst verdünnt) und püriertem Fleisch oder Fisch angereichert werden. Ab dem zweiten Lebensjahr kann das Kind im Allgemeinen alles essen, was auf den Familientisch kommt. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

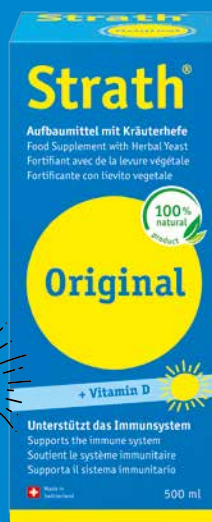
Natürlich mehr für kleine Helden.

Unterstützt das Immunsystem
und ein gesundes Wachstum
der Knochen.



 Schweizer
Produkt

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Vitamin D
in Kräuterhefe

Strath
bio-strath.com

Fit im Kopf

Mit zunehmendem Alter beklagen sich viele Menschen über Vergesslichkeit. Die Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer erklärt im Interview, was unserem Hirn guttut und wie sich das Gedächtnis trainieren lässt.

Susanna Steimer Miller im Gespräch mit Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin, Universität Bern



Handelt es sich bei der Vergesslichkeit im Alter um einen normalen biologischen Prozess?

Zu einem gewissen Teil ja. Mit zunehmendem Alter kommt es zu Veränderungen im Hirn. Heute wissen wir aber, dass die Unterschiede der Gedächtnisleistung bei älteren Menschen grösser werden und stark vom Lebensstil abhängen. Menschen, die körperlich inaktiv sind, unter mentalen Problemen leiden, rauchen, sich ungesund ernähren, zu wenig schlafen und ihr Hirn ungenügend herausfordern, haben öfters ein schlechteres Gedächtnis und sind häufiger von Demenz betroffen. Das heisst nicht, dass Gedächtnisprobleme oder demenzielle Erkrankungen nur selbst verschuldet sind.

Was geschieht im Hirn, wenn Menschen vergesslich werden?

Es kommt zu Veränderungen in bestimmten Bereichen, die für das Gedächtnis essenziell sind. Ein inaktiver Lebensstil beispielsweise führt zu einer reduzierten Durchblutung und zu einer Abnahme von Nervenzellen im Hippocampus, wo sich neue Erinnerungen bilden und verknüpfen. Jedoch genauso wird der vordere Teil des Hirns, der für die Aufmerksamkeit und den Arbeitsspeicher – auch Kurzzeitgedächtnis genannt – verantwortlich ist, beeinträchtigt. Die abnehmende Flexibilität des Hirns ist mit Vergesslichkeit und einem Rückgang der kognitiven Reserven verbunden. Vergesslichkeit kann aber ebenfalls durch neurologische Erkrankungen verursacht werden.

Was wirkt sich im Alltag positiv aufs Gehirn aus?

Neugier und alles, was das Hirn aktiviert und positiv stimuliert. Wer körperlich in Bewegung bleibt, fördert den Stoffwechsel, die Durchblutung sowie die neuronale Aktivierung im Hirn. Soziale Aktivitäten tun uns gut und wirken sich ebenfalls stimulierend aus, weil wir im Kontakt mit anderen Menschen hinhören, verstehen und kommunizieren müssen. Bezüglich der Hirnleistung gilt: «Use it or lose it». Mit anderen Worten: Unser Hirn braucht Herausforderungen. Diese können wir ihm im Beruf, durch soziales Engagement, Hobbys und lebenslanges Lernen bieten. Heute wissen wir, dass eine Frühpensionierung das Demenzrisiko erhöht, wenn man sich keinen Herausforderungen mehr stellt.

Welche Hobbys fördern unser Gedächtnis?

Die meisten Hobbys wirken sich positiv auf unsere Gehirngesundheit aus, vor allem wenn sie abwechslungsreich und nicht monoton sind. Die beste Sportart fürs Hirn ist das Tanzen. Aber auch Lesen, Sprachenlernen, kreative Betätigungen, Schreiben und Musikhören oder -machen stimulieren die neuronalen Netzwerke. Gesellschaftsspiele, Jassen, Sudoku oder Kreuzworträtsel fordern das Gehirn ebenfalls heraus. Eine Vielfalt von Tätigkeiten ist besonders gewinnbringend.

«Wer körperlich in Bewegung bleibt, fördert den Stoffwechsel, die Durchblutung sowie die neuronale Aktivierung im Hirn.»



Tanzen regt auch das Gehirn an.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Einen grossen. Das Hirn profitiert von viel frischem Gemüse und Obst, wenig Zucker und wenig verarbeiteten und fettigen Lebensmitteln. Speziell gut sind Fisch und Nüsse, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, sowie Hülsenfrüchte. Beeren enthalten viele Antioxidantien, die Entzündungen im Körper entgegenwirken, was das Demenzrisiko reduziert. Zusätzlich ist der Konsum von Olivenöl und viel Trinken von Wasser oder ungesüßtem Tee für die Hirngesundheit förderlich. Bei rotem Fleisch und Alkohol ist Zurückhaltung angesagt. Ideal ist, täglich möglichst viele Farben auf den Teller zu bringen.

Ist ein gutes Gedächtnis eine Frage des Trainings oder der Gene?

Dass das Hirn sich lebenslang trainieren lässt, ist wissenschaftlich erwiesen. Der genetische Einfluss auf die Gedächtnisleistung liegt bei gerade mal ca. 30 Prozent. Ein gesunder und aktiver Lebensstil kann das Demenzrisiko um bis zu 40 Prozent reduzieren. Wichtig ist hingegen auch die richtige Einstellung: Menschen, die ihrem Hirn zutrauen, ebenfalls im Alter noch Neues zu lernen und sich neuen Erfahrungen stellen, können bei gesundem Lebensstil die gesunden Jahre um sieben bis 14 Jahre verlängern.

Sie bieten ein ganzheitliches Hirntraining an. Was ist das?

Auf unserer Plattform www.hirncoach.ch bekommt man wöchentlich neue Übungen aus verschiedenen Bereichen der Gehirngesundheit, so zum Beispiel Gedächtnis, Koordination, Kreativität und soziale Interaktionen. Wissensimpulse, persönliche Feedbacks, die Vernetzung mit anderen Usern oder live Webinare runden das Angebot ab. Unser wissenschaftlich fundiertes Programm stärkt die Gehirngesundheit ganzheitlich. Das Programm kann kostenlos getestet werden.

Was lässt sich mit ganzheitlichem Hirntraining erreichen?

Man baut damit die kognitive Reserve auf, d. h. die Fähigkeit des Gehirns, dass es trotz Schädigungen oder Abnutzung länger leistungsfähig bleibt. Zudem verbessert es die Lebensqualität, das Gedächtnis und die Konzentration. Wer sein Hirn mit viel Neugier auf Trab hält, hat mehr Freude am Leben. Letztlich wollen wir ja nicht einfach länger leben, sondern mehr Leben in die Jahre integrieren. <

Mittel fürs Hirn

Diese Produkte können sich positiv auf die Gedächtnis- und Gehirnleistung auswirken:

- > Ginkgo biloba
- > Panax ginseng
- > Curcuma longa (Curcumin)
- > Omega-3-Fettsäuren
- > Phosphatidylserin
- > Vitamin E

Diese Mittel wirken nicht bei allen Menschen gleich gut. Sie können die Hirnleistung unterstützen. Am wichtigsten für das Gedächtnis ist jedoch ein gesunder und aktiver Lebensstil.



Kompetent und praxisnah

Vor 20 Jahren wurde swissmom von vier engagierten Frauen aus den Fachbereichen Medizin, Pharmazie und Pädagogik gegründet. Seither ist swissmom zum umfassendsten Schweizer Internetportal rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Baby und Kind gewachsen.

TEXT: SWISSMOM-REDAKTION

Die Plattform ist die in der Schweiz am meisten besuchte Informationsquelle für junge Familien geworden. Alle redaktionellen Texte werden von Redaktorinnen nach den neuesten Erkenntnissen der Fachgesellschaften erstellt, regelmässig aktualisiert und von einem hochrangigen Patronatskomitee kontrolliert.

Was (künftige) Eltern interessiert

Viele Paare mit Kinderwunsch kommen das erste Mal mit swissmom in Kontakt, wenn sie sich zum weiblichen Zyklus und den perfekten Tagen zum Schwangerwerden informieren. Mit der Entwicklung von Zykluscomputern, Apps und Ovulationstests ist eine Schwangerschaft planbarer geworden und viele möchten über diese Hilfestellungen Bescheid wissen. Aber auch über Behandlungsmöglichkeiten und



Empfehlungen bei unerfülltem Kinderwunsch wird ausführlich berichtet.

Hat es mit der Schwangerschaft geklappt, interessieren sich werdende Eltern vor allem für den Schwangerschaftskalender. Dieser zeigt Woche für Woche sowohl die Entwicklung des ungeborenen Kindes auf als auch die körperlichen Veränderungen, die die werdende Mama erwarten. Hebammentipps, Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung sowie detaillierte Erklärungen der Untersuchungen sind nur einige der Themen, die swissmom im Bereich Schwangerschaft abdeckt.

Nach der Geburt ist der Babykalender mit den jeweils aktuellen Wochenthemen und den Infos zur geistigen und körperlichen Entwicklung des Kindes aktuell. Da rund ums Stillen und Schlafen immer viele Fragen auftauchen, werden diese Seiten regelmässig besucht. Die Frage nach dem Fluch oder Segen des Nuggis beschäftigt viele. Informationen über Babypflege und Herausforderungen im Alltag mit dem Neugeborenen runden das Thema ab.

Spannend ist zusätzlich die Seite mit den abwechslungsreichen Rezepten für selbst gemachten Babybrei. Diese sind in einem Booklet erschienen, das in Hebammen- und Kinderarztpraxen oder bei der Mütter- und Väterberatung aufliegt.

Allerlei Wehwehchen

Krankheiten von Babys und Kindern nehmen viel Platz ein auf www.swissmom.ch. Die Dauerbrenner sind Bindehautentzündung, Koliken und Fieber. Da Kinder furchtlos die Welt erkunden, dürfen Informationen über die richtige Behandlung von Schürfwunden oder Beulen nicht fehlen.

Die Sammlung an Hausmitteln, über die swissmom verfügt, kann sich sehen lassen: Von Teemischungen über Badezusätze und Wickel bis zum Bauchweh-Öl ist alles vorhanden. Eltern oder Schwangere finden hier für jede harmlosere Krankheit ein natürliches Heilmittel.

swissmom

Wer steckt hinter swissmom?

Das swissmom-Redaktionsteam besteht aus sieben Frauen mit fachlichen Kompetenzen aus dem medizinischen, psychologischen und journalistischen Bereich. Sie alle sind selbst Mütter. Viele Informationen, Empfehlungen und Tipps sind demnach nicht nur wissenschaftlich fundiert, sondern basieren auch auf eigenen Erfahrungen. Zum Beispiel was frischgebackene Mütter im Wochenbett brauchen (mehr Ruhe als Besuch), wie das Baby bei Kälte warm und doch praktisch angezogen ist (im Zwiebellook) oder welche Geschenke zur Geburt besonders viel Freude bereiten (Gutscheine für eine warme Mahlzeit, Staubsaugen und Waschen).

Swissmom feiert in diesem Jahr seinen 20. Geburtstag. Mit viel Freude und Engagement durfte das Team während zwei Jahrzehnten unzählige Mütter und Väter im Familienalltag begleiten. Ein guter Grund, stolz zu sein!



Nicht nur für Mütter

Mit dem Thema Frauengesundheit baut swissmom sein Informationsangebot aus. Von der Pubertät bis zur Menopause werden mit fachlicher Unterstützung laufend neue Inhalte geschaffen. Damit sollen die Bedürfnisse und Fragen der Frauen, deren Körper sich immer wieder verändert, berücksichtigt werden. Denn bekanntlich dreht sich im Leben nicht alles ums Kinderkriegen.

Mehr als nur eine Website

Swissmom verschickt alle zwei Wochen einen Info-Newsletter an über 30 000 Abonentinnen. Des Weiteren existieren Newsletter zu den Themen Schwangerschaft, Baby und Kinderwunsch. Ausserdem pflegt swissmom ein Forum (swissmomforum.ch), das die Benutzerinnen untereinander vernetzt, zum Beispiel in Monatsforen je nach Geburtsmonat des Kindes. Ehrenamtliche Moderatorinnen kontrollieren die Einträge, damit der Austausch friedlich bleibt.

Die Plattform ChinderMusigWält (chindermusig-waelt.swissmom.ch) mit den bekanntesten Schweizer Kinderliedern und -versli, herzerwärmenden Videos und Malvorlagen wird ebenfalls von swissmom betrieben. Der Favorit im letzten Jahr war übrigens – Achtung, Ohrwurmgefahr! – «Mini Farb und dini».

Weil werdende Eltern meist viel Zeit damit verbringen, einen Vornamen für ihr Kind zu suchen, ist swissmom auch dabei behilflich. Auf der Plattform (vornamen.swissmom.ch) können sie sich unter anderem anhand von Bedeutung, Herkunft oder Anzahl Buchstaben auf die Suche nach dem schönsten Namen machen. Ein Geheimtipp: Der Trend bei den Mädchen geht in Richtung türkische Vornamen beginnend mit S! <

FEMANNOSE[®] P PRODUO

DAS STARKE DUO

Mit D-Mannose und der Hefe *S. boulardii*

Begleitend zum
Antibiotikum*



Nahrungsergänzungsmittel**

* Die Hefe *S. boulardii* wird durch Antibiotika nicht beeinflusst und kann deshalb auch zeitgleich zu einem Antibiotikum eingenommen werden.

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



Kleine Menge – grosse Wirkung

Von einigen Elementen brauchen wir nur winzige Mengen. Doch ohne sie würde unser Stoffwechsel nicht funktionieren. Wussten Sie, dass auch die Metalle Chrom und Molybdän zu den Spurenelementen zählen?

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Ein Spurenelement ist laut Definition ein Stoff, von dem unser Körper nur Spuren benötigt, damit Enzyme, Vitamine, Hormone und das Hämoglobin reibungslos funktionieren. Der Anteil eines Spurenelements im menschlichen Körper beträgt weniger als 50 mg pro kg Körpergewicht. Da wir Spurenelemente mit der Nahrung aufnehmen müssen, sind sie essenzielle, das heisst unabdingbare Stoffe.

In der Regel führen wir uns genügend Spurenelemente zu. Bei einseitiger Ernährung, bestimmten Diäten und gestörter Aufnahme der Stoffe wegen Darmerkrankungen kann eine Unterversorgung

mit entsprechenden Mangelsymptomen entstehen. Ebenso bei erhöhtem Bedarf, etwa bei Schwangeren oder Stillenden. Eine Überversorgung tritt im Allgemeinen nur auf, wenn Spurenelemente mit hoch dosierten Nahrungsergänzungsmitteln oder entsprechend angereicherten Lebensmitteln konsumiert werden.

Eisen

Obwohl der Anteil von Eisen mit 50 bis 60 mg/kgKG grösser ist, wird das Metall meist ebenfalls zu den Spurenelementen gezählt. Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) und des Muskelproteins Myoglobin und somit wich-



tig für den Transport und die Speicherung von Sauerstoff. Ebenso spielt Eisen eine wichtige Rolle bei der Funktion des Immunsystems und der Energieverwertung.

Der tägliche Bedarf an Eisen beträgt laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren 11 bis 16 mg, wobei nur ein geringer Teil aufgenommen wird. Hämeisen (aus tierischen Quellen) wird besser aufgenommen als Nicht-Hämeisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Von den Fleischprodukten sind Blutwurst und Leber besonders reich an Eisen. Das Metall findet sich unter anderem in Kakaopulver, Sojamehl, Kürbiskernen, getrockneten Linsen und Hirseflocken.

Iod (Jod)

Iod ist kein Metall, sondern ein Halogen – ein salzbildendes Gas, zu denen auch Fluor gehört. Bei Raumtemperatur ist Iod fest. Es ist essenziell für die Synthese der Schilddrüsenhormone. Iodmangel kann zu einer vergrößerten Schilddrüse (Kropf) führen. Täglich sollten wir uns 150 µg Iod zuführen; dies entspricht 6 g jodiertem Kochsalz, das unsere wichtigste Iodquelle ist. Weitere Iodquellen sind Meeresalgen, Meeresfische, Reibkäse, Hühnereier, Nüsslisalat oder Magerquark.

Chrom

Chrom, ein silberglänzendes Metall, wurde 1798 von Louis Nicolas Vauquelin in Paris entdeckt. Chrom³⁺-Verbindungen, so wird vermutet, können die Aktivität des Insulins beeinflussen und die Glucose-Belastbarkeit verbessern.

30 bis 100 µg Chrom sollten wir täglich aufnehmen. Gute Chromquellen sind etwa Weizenkeime, Paranüsse, Gouda, Edamer, Bierhefe, Rindfleisch, Weizenvollkornbrot und getrocknete Datteln.

Kupfer

Das Metall, das bereits den alten Ägyptern bekannt war, ist Bestandteil des antioxidativen Systems. Dieses kontrolliert u. a. die Bildung von freien Radikalen und reaktiven Sauerstoffverbindungen (ROS), die oxidativen Stress auslösen und Moleküle sowie Zellen schädigen oder gar zerstören können. Der tägliche Kupferbedarf beträgt 1,3 bis 1,6 mg. Gute Kupferquellen sind Leber, Hülsenfrüchte, Austern, Kakaoprodukte, Nüsse, Haferflocken.

Mangan

Das hellgraue Metall ist wichtiger Aktivator von über 60 Enzymen und dementsprechend bei vielen Körperfunktionen wichtig.

Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 3,0 mg. Gute Manganquellen sind Weizenkeime, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Getreide, Vollkornprodukte, Nüsse.

Molybdän

Wie Mangan wird Molybdän für das Aktivieren von vielen Enzymen benötigt. Täglich sollten 65 µg des Metalls zugeführt werden. Gute Molybdänquellen sind Hülsenfrüchte, Haferflocken, Weizenkeime, Getreide und -produkte, Innereien (Leber und Nieren) sowie Nüsse.

Selen

Das Halbmetall unterstützt die Immunabwehr, ist unter anderem wichtig für das Aktivieren der Schilddrüsenhormone und schützt Zellen vor freien Radikalen. Die empfohlene Zufuhr beträgt 70 µg/Tag. Selen findet sich in Nüssen (Para-, Cashew- und Erdnüssen), Eierteigwaren, Getreideprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch.



Zink

Das Metall ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und Hormone; es ist wichtig für das Immunsystem, die Insulinspeicherung und die DNA-Synthese. Die Referenzwerte für Erwachsene liegen zwischen 7,5 bis 16,3 mg/Tag. Gute Zink-Quellen sind Innereien, Fleisch, Fisch, Ei, Sonnenblumenkerne, getrocknete Linsen, Getreide, Sojabohnen (Tofu) und Walnüsse.

Fluor / Fluorid

Fluor wird für den Aufbau von Knochen und Zähnen verwendet; nach neuesten Erwägungen ist es jedoch kein essenzielles Spurenelement.

Da Fluor jedoch einen grossen Wert bei der Vorbeugung von Karies hat, wird es vielen Zahnpasten zugesetzt. Kinder und Jugendliche benötigen weniger Fluorid als Erwachsene, deren Bedarf 2,9 bis 3,4 mg/Tag beträgt. Bei einer Überdosierung entstehen weissliche bis braune Flecken auf den Zähnen.

In der Schweiz ist die wichtigste Fluoridquelle das fluoridierte Speisesalz (250 mg/kg). Weitere Fluorquellen sind Meeresfische, Tofu, Cashewnüsse, Hühnereier, Kaffee und Tee. <

Wechselwirkungen

Verschiedene Elemente wie Eisen, Kupfer, Mangan und Zink können die Aufnahme anderer stören. Ebenso können bestimmte Nahrungsmittel oder -inhaltsstoffe deren Aufnahme beeinflussen. Phytinsäure, eine bioaktive Substanz, die in Getreide, Hülsenfrüchten und Ölsaaten vorkommt, bildet mit Kupfer, Mangan und Zink unverdaubare Verbindungen. So kann beispielweise Zink aus tierischen Quellen besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen, die Phytinsäure enthalten.

Kaffee und Tee – sie enthalten Polyphenole – sowie calciumhaltige Milchprodukte verschlechtern die Aufnahme von Eisen und Vitamin C, Fleisch und Fisch hingegen fördern sie.

Entspannt durch den Tag
Magnesium axapharm direct 375mg



1x pro Tag

375 mg Hochdosiert

Einfach

Vegan

- X-fach für:**
- ✓ entspannte Muskeln
 - ✓ starke Nerven
 - ✓ mehr Energie

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



Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

Wie heilt eine Wunde?

Bestimmt hast du dich schon mal verletzt. Vielleicht durch einen Schnitt mit dem Taschenmesser oder beim Sturz vom Velo? Nach einiger Zeit war von der blutenden Wunde nichts mehr zu sehen, richtig? Der Körper besitzt also Heilungskräfte. Jetzt bist du sicher gespannt, wie er die Wundheilung so gut hinbekommt.

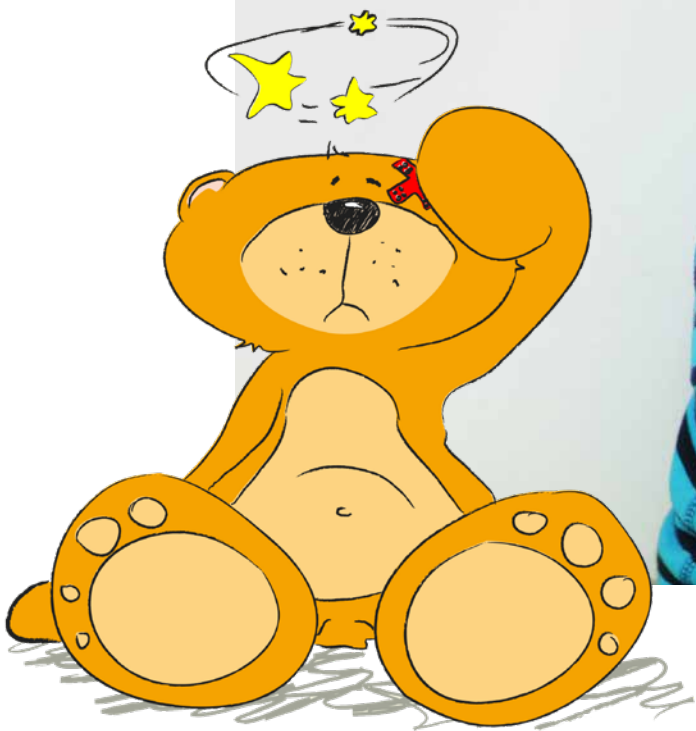
Warum eine Verletzung blutet

Wenn du deine Haut betrachtest, siehst du eine zarte, geschmeidige und samtige Oberfläche. Direkt darunter und für uns unsichtbar liegen viele Drüsen, Blutgefäße und Nerven. Wenn die Oberfläche der Haut verletzt wird, werden meist auch die Blutgefäße geschädigt. Das Blut, das durch unseren ganzen Körper zirkuliert, tritt dann aus den Blutgefäßen aus und wir bluten. Bei oberflächlichen und kleineren Wunden oft nur ein wenig, bei tieferen und grösseren Wunden manchmal auch ziemlich stark.

SOS!

Natürlich ist es für den Körper nicht gut, wenn er zu viel Blut verliert. Deshalb aktiviert er in Windeseile verschiedene Mechanismen, die erst mal dafür sorgen, dass die Blutung so schnell wie möglich gestoppt wird: Im Blut schwimmen sogenannte Blutplättchen, die auch als «Thrombozyten» bezeichnet werden. Die lagern sich als Erste an der verletzten Stelle der Gefäßwand ab und ballen sich dabei fest zusammen. Dadurch wird die geschädigte Stelle abgedichtet. Etwas später gelangen auch Gerinnungsfaktoren zum verletzten Gefäss. Sie bewirken, dass die Wunde noch fester verklebt wird und dass keine Krankheitserreger in den Körper eindringen können. Die gebildete Wundflüssigkeit hilft, schädliche Keime auszuschwemmen. Nach einiger Zeit entsteht dann eine Kruste.





Jetzt wird repariert

Diese Kruste solltest du auf keinen Fall wegkratzen, denn sie dient als oberflächlicher Schutz für die darunterliegende Wunde. Dort ist jetzt eine riesige Baustelle! Stell dir vor, das gesunde Gewebe rund um die Wunde beginnt von allen Seiten gleichzeitig neue Zellen zu bilden, die in die Wunde hineinwachsen. Selbst kleine Blutgefäße bilden sich aus den gesunden Blutgefäßen und sorgen dafür, dass die Blutversorgung nicht unterbrochen wird. Noch ist das neu gebildete Narbengewebe sehr empfindlich und du solltest es sehr vorsichtig behandeln, damit es nicht wieder aufreißt. Jeden Tag schrumpft die Wunde um etwa zwei Millimeter, bis sie nach wenigen Wochen wieder ganz geschlossen ist. Danach dauert es noch eine kleine Weile, bis von deinem kleinen Unglück nichts oder kaum mehr was sichtbar ist. Genial, was dein Körper alles kann, findest du nicht? <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Hast du das gewusst?

So kannst du deinen Körper unterstützen, damit eine kleine Wunde schneller heilen kann:

- > Bevor du die Wunde anfässt, wasche deine Hände, damit du möglichst keine Keime verschleppst.
- > Spül die Wunde unter handwarmem Hahnwasser aus und schau nach, ob danach noch Schmutz oder Fremdkörper zu sehen sind. Falls ja: vorsichtig mit einer Pinzette entfernen!
- > Danach solltest du die Stelle gut desinfizieren. Entweder mit einem Spray oder mit einem Wundgel oder einer Wundsalbe.
- > Klebe zum Schutz der Wunde ein Pflaster drauf und kontrolliere jeden Tag, ob sie gut verheilt und sich nicht infiziert.
- > Bei etwas grösseren Wunden helfen dir sicher deine Eltern. Natürlich darfst du auch gerne in die Apotheke gehen und dir dort helfen lassen.



Wenn Muskeln streiken

Der menschliche Körper ist neben vielen anderen Strukturen aus über 650 unterschiedlichen Muskeln aufgebaut. Um ein Lächeln zu erzeugen, arbeiten bis zu 17 Gesichtsmuskeln zusammen. Auch eine Gänsehaut ist nur möglich, weil jedes Körperhaar von einem einzelnen, winzigen Muskel aufgerichtet wird.

TEXT: DOMINIK SCHITTNY

Die präzise Steuerung der Muskulatur ist beim Ausführen jeder Bewegung wichtig. Beim Sport werden die Muskeln trainiert und gestärkt. Gerade bei derartigen Aktivitäten kann es aber auch zu Muskelkrämpfen kommen, wobei sich einzelne Muskeln unkontrolliert und schmerzhaft anspannen.

Der Mensch besitzt verschiedene Muskeln

Grundsätzlich werden drei Muskeltypen unterschieden. Skelettmuskeln können willkürlich gesteuert werden und sind nötig, um aktive Bewegungen

durchzuführen. Da sie eine regelmässige Struktur aufweisen, werden sie auch (quer-)gestreifte Muskeln genannt. Bei der glatten Muskulatur ist diese Struktur nicht zu erkennen, sie kann nicht bewusst gesteuert werden. Im Gegensatz zur Skelettmuskulatur werden glatte Muskeln nicht direkt vom Gehirn, sondern vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Glatte Muskulatur kommt etwa im Magen und Darm sowie rund um die Blutgefässe vor. Der dritte Muskeltyp ist der Herzmuskel. Dieser weist zwar auch eine gestreifte Struktur auf, kann hingegen nicht aktiv gesteuert werden. Der Herzmuskel kann als einziger Muskeltyp nicht verkrampfen.

Neuere Forschungen lassen vermuten, dass Krämpfe auch durch ein fehlerhaftes Zusammenspiel von Nerven und Muskeln begünstigt werden.

So arbeiten die Muskeln

Die Aufgabe eines Muskels ist es, den Körper in Bewegung zu versetzen. Dies geschieht durch Kontraktion, also Verkürzen des Muskels durch Anspannung. Eine aktive Verlängerung ist nicht möglich, entspannte Muskeln können aber gedehnt werden. Daher gibt es für jedes Gelenk zwei gegeneinander arbeitende Muskeln, von denen einer das Gelenk beugt, während der andere das Gelenk streckt. Die Muskeln werden durch Nervenimpulse gesteuert.

Die Skelettmuskulatur setzt sich aus roten und weissen Muskelfasern zusammen. Dabei sind die weissen ideal für explosionsartige, starke Bewegungen. Die roten kontrahieren langsamer, sind aber ausdauernder. Da das Verhältnis dieser Muskelfasern von Mensch zu Mensch variiert, sind nicht alle gleichermassen für Kraft- oder Ausdauersport prädestiniert. Dennoch kann jeder und jede die jeweiligen Muskelfasern mit angepasstem Training stärken. Da sich Muskelzellen nicht teilen können, führt das Training lediglich zur Vergrösserung und Stärkung der vorhandenen Zellen.

Sport belastet Muskeln unterschiedlich

Jede Sportart beansprucht unterschiedliche Muskeln verschieden stark. Beim Krafttraining können mit Trainingsgeräten gezielt einzelne Muskelgruppen gestärkt werden. Bei anderen Sportarten wie etwa dem Ganzkörper-Workout werden hingegen sehr viele Muskeln gleichermassen genutzt. Grosse Unterschiede gibt es in der Art der Beanspruchung: Beim Schwimmen werden Muskeln beispielsweise weniger ruckartig und sehr viel schonender belastet, als dies beim Joggen oder bei «Stop and Go»-Sportarten der Fall ist. Des Weiteren muss zwischen Kraft- und Ausdauersport unterschieden werden. Während Ersterer die Muskeln nur kurz, aber intensiv belastet, werden die Muskeln bei Letzterem lange, jedoch weniger stark beansprucht.



Wadenkrämpfe können sehr schmerzhaft sein.

Was löst die Muskelkrämpfe aus?

Bei Sportlerinnen und Sportlern sind Muskelkrämpfe häufig auf einen Wasser- und Elektrolytverlust zurückzuführen. Getriggert werden diese Verluste durch starkes Schwitzen oder durch zu wenig Flüssigkeitszufuhr. Hinzu kommt oft eine Überlastung der Muskeln, zum Beispiel wenn der Körper nicht genügend trainiert ist oder wenn sich die betroffene Person überschätzt und zu lange oder zu intensiv trainiert.

Neuere Forschungen lassen vermuten, dass Krämpfe auch durch ein fehlerhaftes Zusammenspiel von Nerven und Muskeln begünstigt werden. Wenn die Reizübertragung vom Nerv zum Muskel nicht koordiniert abläuft, könnte es entweder zu unkontrollierten elektrischen Reizen der Nervenfasern kommen, die die Muskeln zu stark stimulieren, oder aber die Muskeln reagieren überempfindlich auf normale Reizsignale der Nerven.

Andere mögliche Auslöser für Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe können auch durch Folgendes ausgelöst oder begünstigt werden:

- > Störungen des Mineralhaushalts wie ein Magnesiummangel
- > Eine verminderte Durchblutung
- > Durchfall und Erbrechen
- > In der Schwangerschaft treten Wadenkrämpfe deutlich häufiger auf
- > Dehydrierung durch erhöhten Alkoholkonsum
- > Die Einnahme bestimmter Medikamente
- > Starke Unterzuckerungen



Trainingseinheiten sollten immer gut dosiert werden.

Wie dem auch sei: Bei einem Muskelkrampf ist schnell Erste Hilfe geleistet. Der verkrampfte Muskel sollte vorsichtig gedehnt werden, bis er sich wieder entspannt. Dabei kann eine sanfte Massage helfen. Der betroffene Muskel sollte danach langsam und behutsam bewegt und belastet werden.

Krämpfe verhindern und behandeln

Das A und O vor dem Sport ist das intensive und insbesondere sanfte Aufwärmen und Dehnen der Muskulatur. Ausreichend Trinken vor und während des Sports – vorzugsweise isotonische Getränke mit genügend Elektrolyten – sowie eine stets ausgewogene Ernährung mit genügend Nährstoffen wie Magnesium, Kalium oder Kalzium sorgen für eine gute Funktion der Muskeln.

Ausserdem können im akuten Fall kühlende Gels und Cremes zur äusseren Anwendung verwendet werden. Sie enthalten meist Alkohol; beim Verdunsten entsteht eine intensive Kühlung, die zur Linderung der Muskelschmerzen führt. Wirkstoffe wie Menthol und Arnika verstärken die Wirkung. <

Produkttipps

NEU: JETZT IN
DEMETER-QUALITÄT



Milchnahrung aus Ziegenmilch

- Die einzige Milchnahrung aus Ziegenmilch in biodynamischer Demeter-Qualität
- Eine Alternative zu kuhmilchbasierter Milchnahrung für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten möchten
- Mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen (lt. Gesetz)
- Mit Milch aus Deutschland und komplett frei von Palmöl
- Eine passende Lösung für jede Altersstufe.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Dein Baby, denn Muttermilch versorgt Dein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Folgemilch eignet sich nach dem 6. Monat im Rahmen einer gemischten Ernährung aus Flaschen- und Breimahlzeiten. Lass Dich vom Fachpersonal des Gesundheitswesens beraten, wenn Du dieses Produkt verwenden willst.

Holle baby food AG
4125 Riehen
holle.ch

Complex Energy – zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

In Zeiten starker Beanspruchung ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Ergänzend liefert Complex Energy 10 wichtige Vitamine, sowie Eisen, Zink und Coffein für den Extra-Kick. Vitamine des B-Komplex, insbesondere das hochdosierte Vitamin B12, tragen zusätzlich zur Verringerung von Müdigkeit bei. Coffein trägt zudem zur Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bei.

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

axapharm ag
6340 Baar
axapharm.ch





Nierenerkrankungen frühzeitig erkennen

mit Unterstützung des Schweizerischen
Apothekerverbandes pharmaSuisse

Am 9. März war Weltnierentag – ein Event, das Aufmerksamkeit für die Nierengesundheit schaffen und zur Früherkennung von Erkrankungen beitragen soll. Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse unterstützt die Kampagne «Nieren leiden leise», die über die Thematik aufklärt, viele Informationen liefert und insbesondere Risikopatientinnen und -patienten anspricht. Rechtzeitig erkannt, lassen sich das Fortschreiten von chronischen Nierenerkrankungen verlangsamen, die Nierenfunktion erhalten und Komplikationen vermeiden.

TEXT: VIKTORIA LEITZ

Die Nieren

Diese beiden etwa zehn bis zwölf Zentimeter grossen Organe erfüllen eine wichtige Aufgabe im Körper: Sie filtern täglich mehrfach unser gesamtes Blut – insgesamt bis zu 1800 Liter. Auf diese Weise werden Gifte und Abfallstoffe, sogenannte harnpflichtige Substanzen, über den Urin aus dem Körper ausgeschieden. Die Nieren sind massgeblich mitverantwortlich für die Regulation des Salz- und Wasserhaushalts, des Blutdrucks und des Mineralstoffgleichgewichts. Darüber hinaus helfen sie bei der Herstellung von Vitaminen und von Erythropoetin, einem Hormon, das für die Blutbildung wichtig ist. In den Nebennieren, welche als Drüsen auf den Nieren zu finden sind, werden lebenswichtige Hormone, unter anderem Kortisol, gebildet.

Nierenerkrankungen: schleichend und still

Eine von zehn Personen in der Schweiz leidet an einer Nierenerkrankung, doch neun von zehn Betroffenen wissen davon noch nichts. Zu den häufigsten Funktionsstörungen gehört die chronische Nierenerkrankung, eine deutliche Reduktion der Filterleistung, die bereits drei Monate und länger anhält. Das Heimtückische daran: Da keine Schmerzen bestehen und auch sonst gar keine oder nur unspezifische Symptome auftauchen, bleibt die Erkrankung oft lange unbemerkt. Erst im späten Verlauf treten Beschwerden wie Bluthochdruck, Wassereinlagerungen und Erschöpfung auf. Nierenerkrankungen werden daher häufig zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt oder erst sehr spät aufgrund ihrer Folgeerkrankungen, welche schlimmstenfalls Auslöser für Knochenschäden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind.

Nicht heilbar, aber behandelbar

Zu den Hauptursachen für eine chronische Nierenerkrankung gehören Diabetes – bis zu 40 Prozent aller Diabetikerinnen und Diabetiker bekommen im weiteren Verlauf Probleme mit den Nieren, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie erbliche Nierenerkrankungen in der Familie.

Auch nierenschädigende Medikamente (z. B. Schmerzmittel), Übergewicht, Bewegungsmangel und ein hoher Cholesterinspiegel erhöhen das Risiko. Rauchen und eine ungesunde Lebensweise sind zwar selten der zugrundeliegende Auslöser, sie wirken auf eine Nierenerkrankung jedoch wie ein Katalysator.

Nierenerkrankungen sind nicht heilbar, da die bereits geschädigten Zellen nicht wiederhergestellt werden können, aber sehr gut behandelbar. Wird die reduzierte Filterleistung frühzeitig erkannt, lässt sich eine weitere Verschlechterung ausbremsen, sodass Dialyse und Transplantation verzögert oder sogar vermieden werden können. Dies bietet auch wirtschaftliche Vorteile für das gesamte Gesundheitssystem, da so hohe Folgekosten vermieden werden können.

Im Rahmen der Behandlung werden insbesondere die für die Nieren wichtigen Werte überwacht und kontrolliert: Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und Übergewicht. Unbehandelt schreitet die Nierenerkrankung weiter fort, bis die Organe versagen und lebenserhaltende Massnahmen in Form einer künstlichen Blutwäsche (Dialyse) oder einer Ersatzniere (Transplantation) notwendig werden.





Früherkennung und Screening

Um Komplikationen zu verhindern, sollten Personen mit Risikofaktoren, insbesondere mit Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihre Nierenfunktion einmal jährlich überprüfen lassen. Die Bedeutung der Früherkennung ist essenziell für den weiteren Verlauf einer chronischen Nierenerkrankung. Für den Nachweis der Nierenfunktion werden zwei Testverfahren herangezogen:

- > Ein Bluttest bestimmt den Kreatininwert im Blut und zeigt, ob Abfallstoffe aus dem Körper entfernt werden. Erst bei einer stark reduzierten Filterleistung um etwa 50 Prozent erhöht sich dieser Wert massgeblich.
- > Zur Früherkennung wird darum häufig ein Urintest gemacht, der die Menge des Eiweisses Albumin misst. Ein erhöhter Wert kann ein Hinweis sein, dass die Nierenfunktion beeinträchtigt ist.

Jede zehnte Person in der Schweiz leidet an einer Nierenerkrankung. Doch die wenigsten wissen davon.

pharmaSuisse-Engagement für die Nierenkampagne

Im Rahmen eines ersten Testlaufs fand im April eine schweizweite Sensibilisierungskampagne statt. Die damit verbundenen Dienstleistungen bleiben bestehen: Interessierte werden in ausgewählten Apotheken rund um das Thema chronische Nierenerkrankungen beraten. Personen, bei denen sich ein erhöhtes Risiko im Gespräch abzeichnet, können direkt vor Ort einen einfachen Nierenfunktionstest über eine Urinprobe machen, welcher von den geschulten Fachleuten sofort ausgewertet wird. Gerade bei Diabetikerinnen und Diabetikern ist das Ergebnis bei einer Nierenerkrankung schon früh positiv auf einen erhöhten Albuminwert, sodass eine frühzeitige Diagnose und gezielte Behandlung möglich ist. Ist der Test negativ, sollte dieser trotzdem einmal jährlich wiederholt werden, wenn die Risikofaktoren weiterhin bestehen.

Nach dem Testlauf soll das Netzwerk der Apotheken, welche einen Nierenfunktionstest anbieten, in Zusammenarbeit mit den Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse ausgebaut werden, damit die Apothekerinnen und Apotheker in der ganzen Schweiz einen Beitrag zur Früherkennung von Nierenerkrankungen leisten können. Dies unterstreicht auch, dass die pharmazeutischen Fachkräfte ihrer Bedeutung als systemrelevante Dienstleister im Gesundheitswesen nachkommen. <

Mehr Informationen über Nierenerkrankungen und zur Kampagne «Nieren leiden leise» finden Sie im Internet unter www.nieren-leiden-leise.ch.





Gesunde Bräune?

Durch Bräunung versucht die Haut, sich vor UV-Strahlen zu schützen. Die Krebsliga rät vor dem Vorbräunen im Frühling in Solarien und in der Natur dringend ab.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Eine sonnengebräunte Haut gilt nicht mehr als so attraktiv und gesund wie noch vor wenigen Jahren. Das Schönheitsideal wandelt sich zu Recht. «Eine gesunde Bräune gibt es nicht», weiss Benjamin Furrer, Spezialist für Prävention bei der Krebsliga. «Zwar erreicht die Haut durch Bräunen einen gewissen Schutz, aber gleichzeitig kommt es auch zu einer Schädigung.» Unter dem Einfluss der kurzwelligen und energiereichen UV-B-Strahlen bilden die Pigmentzellen den Farbstoff Melanin, der die Haut braun werden lässt. So versucht die Haut,

sich vor den UV-Strahlen zu schützen. Die langwelligeren UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und schädigen das Erbgut und Bindegewebe. Das Hautkrebsrisiko steigt. Zudem verliert die Haut an Elastizität. Die Folgen sind Falten, Altersflecken und eine vorzeitige Hautalterung.

Solarien und Krebsrisiko

Vor einigen Jahren war die Meinung verbreitet, dass Vorbräunen im Solarium die Haut optimal auf die Sommersonne vorbereite. Davor rät die Krebsliga heute dringend ab. Benjamin Furrer erklärt: «Wer vor dem 35. Lebensjahr regelmässig ins Solarium

geht, hat ein fast doppelt so hohes Risiko, an einem Melanom zu erkranken.» Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Solarien im Jahr 2009 in die oberste Kategorie der Krebsrisiken eingestuft. UV-Strahlen sind die Hauptursache von Hautschädigungen und Hautkrebs. In der Schweiz erkranken jährlich rund 3100 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Fünf Jahre nach der Diagnosestellung beträgt die Überlebensrate 94 Prozent. Rund 300 Menschen sterben jedes Jahr an einem Melanom. Wird der schwarze Hautkrebs früh erkannt, sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung gut.

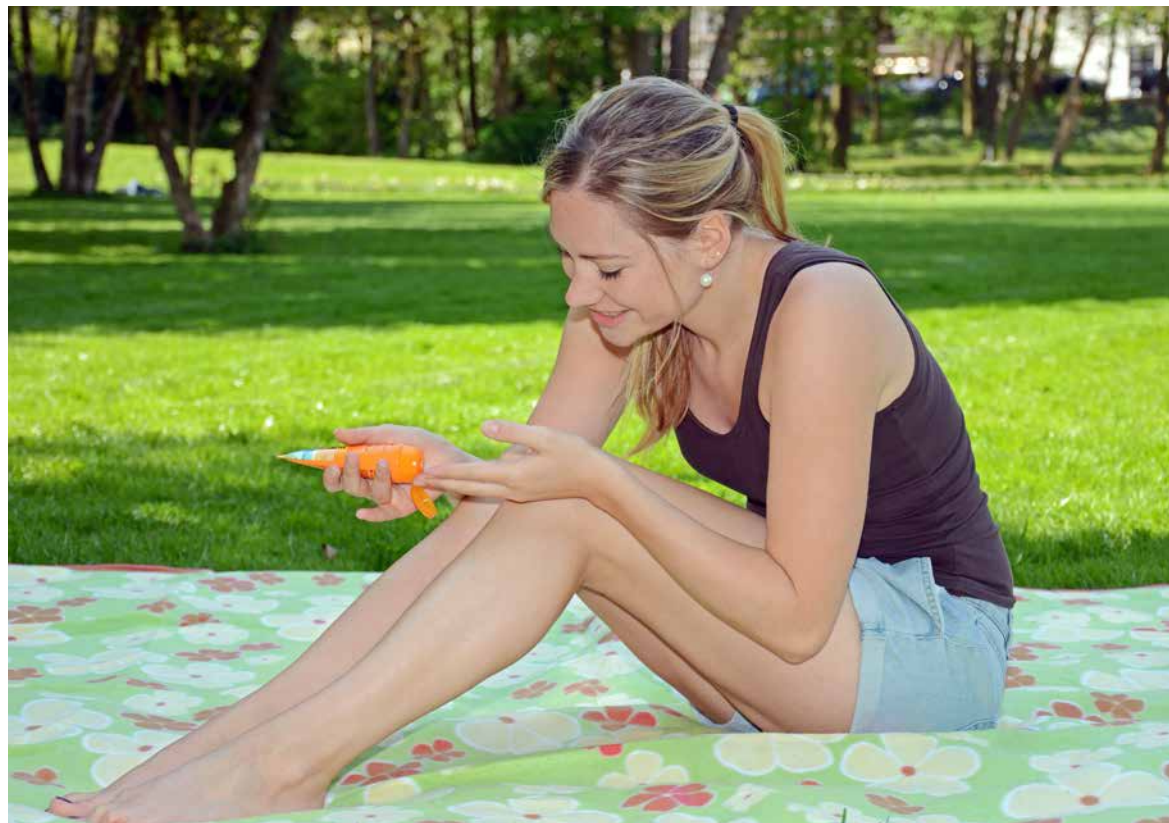
Schutz für die Haut

Jeder Sonnenbrand führt zu einer Schädigung der Haut und hinterlässt Spuren, die die Haut nie vergisst. Die Krebsliga empfiehlt, sich vor UV-Strahlen zu schützen. Benjamin Furrer erläutert: «Am besten hält man sich zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten auf, schützt exponierte Stellen mit Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille. Ausserdem cremt man sich mit einem Sonnenschutzmittel ein, das sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlen schützt.»

Sonne fördert Falten

Sonnenlicht lässt die Haut deutlich schneller altern und verändert die Hautstruktur erheblich. Wie gravierend der Einfluss ist, zeigte eine Studie in der renommierten Fachzeitschrift *New England Journal of Medicine*. Wissenschaftler analysierten den Fall eines 69-jährigen Patienten, der auf der linken Gesichtshälfte viele Falten, krankhafte Veränderungen und eine ungewöhnliche Verdickung der Haut aufwies, während die Haut auf der anderen Gesichtshälfte in einem guten Zustand war. Es stellte sich heraus, dass der Mann während 28 Jahren als Lastwagenfahrer gearbeitet hatte und die dem Fenster zugewandte Gesichtshälfte den Sonnenstrahlen, die durch das

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Solarien in die oberste Kategorie der Krebsrisiken eingestuft.





Seitenfenster gelangten, ausgesetzt war. Offensichtlich reflektierte die Frontscheibe die schädlichen UV-A-Strahlen nicht, was letztlich zur starken Hautalterung lediglich auf der linken Gesichtshälfte führte. Wer sich also möglichst lange an faltenfreier Haut erfreuen will, tut gut daran, Gesicht, Hals, Dekolleté und Handrücken konsequent mit Sonnencreme zu schützen.

Bräune ohne Sonne

Seit einigen Jahren sind neben Selbstbräunern aus der Tube ebenfalls Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, Tabletten und Dragees zur Bräunung der Haut erhältlich. Verantwortlich für den Bräunungseffekt ist der Pflanzenfarbstoff Beta-Carotin, der zum Beispiel in Karotten und Tomaten vorkommt. Erste Ergebnisse sind etwa zwei Wochen nach der ersten Einnahme sichtbar. Die Krebsliga rät von der Verwendung von Selbstbräunern und Beta-Carotin-Produkten ab. Beta-Carotin-Produkte sind namentlich nicht für Raucher, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schwangere geeignet.

Das Auftragen von Sonnenschutzmitteln verhindert die Vitamin-D-Produktion in der Haut nicht.

So reduzieren Sie das Risiko für Hautkrebs

Die Krebsliga empfiehlt:

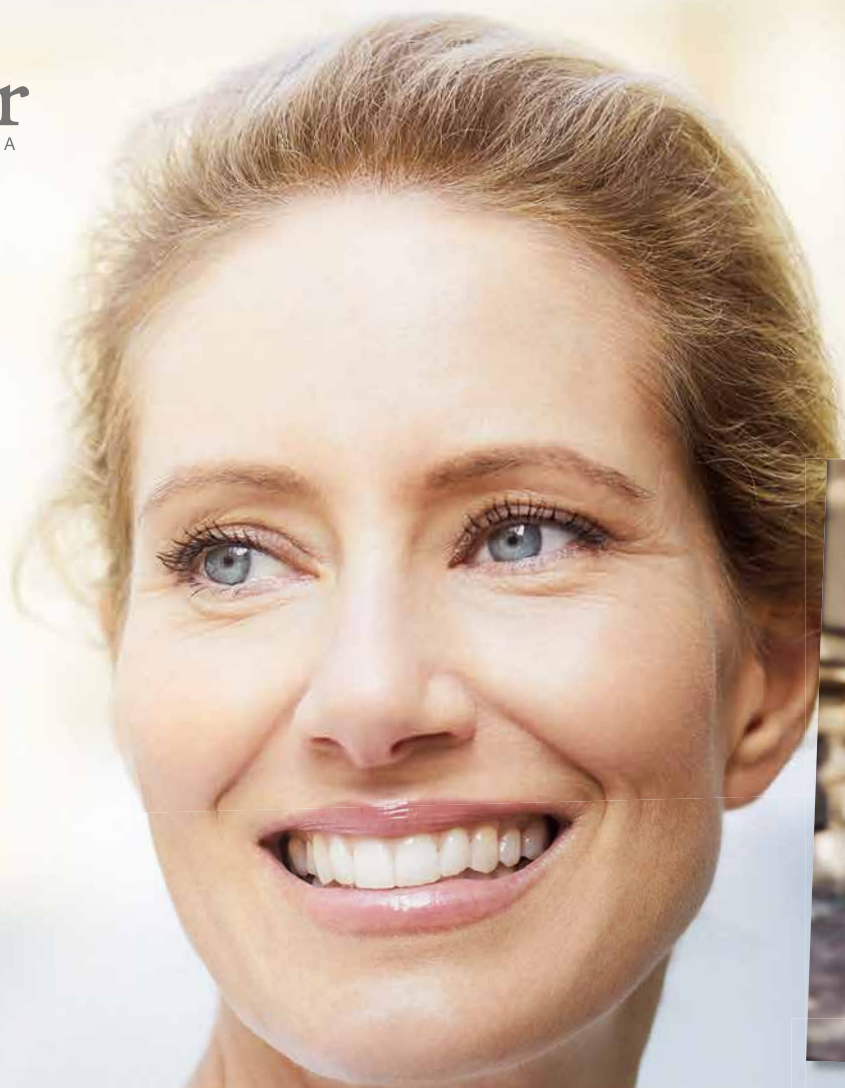
- > Halten Sie sich zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten auf.
- > Schützen Sie sich durch Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille vor den UV-Strahlen.
- > Tragen Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 50 auf.
- > Verzichten Sie auf Solariumbesuche.

Benjamin Furrer dazu:

«Die Krebsliga empfiehlt das Bräunen grundsätzlich nicht. Diese Produkte bräunen zudem nur die oberste Hautschicht, die nicht vor Strahlen schützt.»

Vitamin D tanken

Für die Bildung von Vitamin D sind die UV-B-Strahlen der Sonne verantwortlich. Stellt sich nun die Frage, ob das Auftragen von Sonnencreme diesen Prozess behindert. Eine Studie aus dem Jahr 2017 kommt zum Schluss, dass das Auftragen von Sonnenschutzmitteln die Vitamin-D-Produktion in der Haut nicht verhindert. Benjamin Furrer ergänzt: «Auch bei Sonnenschutzmitteln mit Lichtschutzfaktor 50 und mehr werden nicht alle Strahlen blockiert. Die Haut produziert genauso im Schatten und an bewölkten Tagen Vitamin D, wenn man sich regelmässig im Freien aufhält.» <



GESCHÜTZT DURCH DEN ALLTAG.

Dank hochwirksamer dermatologischer
Tagespflege mit zuverlässigem UV-Schutz.

Von morgens bis abends unbekümmert die Sonne genießen. Hochwirksame und hochverträgliche Inhaltsstoffe, kombiniert mit dem Biostimulatoren-Komplex und einem UV-Schutzfaktor bis 50+, pflegen und schützen die Haut optimal vor vorzeitiger Hautalterung durch Sonneneinstrahlung. Für einen sorglos schönen Tag mit einer gesunden, gepflegten Haut und einem frischen Hautgefühl.

more details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.





Ein Platz für Tiere in Not

Wer sein Haustier liebt, dem liegt sein Wohlbefinden am Herzen. Doch was geschieht mit dem Tier, wenn der Halter plötzlich nicht mehr dafür sorgen kann, zum Beispiel bei Krankheit, Unfall, Todesfall oder Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim?

Der Verein «Altersheim für Haustiere» (VAHT) versorgt Hunde, Katzen und Kleintiere wie Meerschweinchen oder Kaninchen von Menschen, die sich in einer gesundheitlichen und finanziellen Notlage befinden – liebevoll, kostenlos und solange wie nötig.

Mehr Infos auf www.vaht.ch

Als privater Verein finanziert sich der VAHT ausschliesslich durch Spendengelder.

Spenden-Konto:

IBAN CH71 0900 0000 1516 3644 6



Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!



Altersheim für Haustiere

Verein Altersheim für Haustiere
Anglikerstrasse 89, 5612 Villmergen
Telefon 041 508 01 16, info@vaht.ch
www.vaht.ch

Jetzt mit TWINT
spenden!

-  QR-Code mit der TWINT App scannen
-  Betrag und Spende bestätigen





Burgerstein Sport – Bestform in allen Disziplinen

Burgerstein Sport ist ein Multivitaminpräparat speziell für Breiten- und Leistungssportler: Beim Sport sammeln sich

Antioxidantien im Körper an. Beim Schwitzen werden Mineralien ausgeschieden. Die in Burgerstein Sport enthaltenen Antioxidantien Vitamin C und E, Zink und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Verschiedene Vitamine und Spurenelemente unterstützen den Energiestoffwechsel. Magnesium und Kalzium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Antistress AG
 8640 Rapperswil
 burgerstein.ch



Aknichthol

ist ein Arzneimittel zur äusserlichen Behandlung von leichter bis mittelschwerer Akne. **3 in 1:** Reinigung & Entfettung & Abdeckeffekt

Aknichthol enthält zwei Wirkstoffe:

- Natriumbituminosulfonat hell: wirkt antibakteriell, reduziert schmerzhaftige Hautentzündungen und ist durchblutungsfördernd.
- Salicylsäure: normalisiert die bei Akne vorliegende zu starke Verhornung der Talgdrüsen und wirkt entzündungshemmend.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Pharma (Schweiz) AG
 4123 Allschwil
 merz.ch



Sag Scheidenpilz den Kampf an.

kadeffemin® mycostop – Kombinationstherapie bei typischen Symptomen wie Juckreiz oder verändertem Ausfluss.

- 3-Tages-Therapie
- Mit Tabletten-Applikator
- Hochdosierte Creme

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG
 8590 Romanshorn
 zellerag.ch



Tagescreme UV 50

Spendet intensive Feuchtigkeit und sorgt für frische Leuchtkraft, jugendliche Ausstrahlung und einen zuverlässigen Schutz dank hochwirksamer und hochverträglicher Inhaltsstoffe. Die Wirkstoffkombination fördert die Zellerneuerung und Zellaktivität bis in tiefere Hautschichten und verbessert nachweislich das Hautbild, die Ausstrahlung und Leuchtkraft der Haut. Der hohe Schutz gegen UV-Strahlen beugt der Hautalterung vor und bewahrt ein gesundes und strahlendes Hautgefühl.

Louis Widmer SA
 8952 Schlieren
 louis-widmer.com



Lebensrettende Blutspenden

Wenn wir beispielsweise durch einen Unfall viel Blut verlieren oder krankheitsbedingt bestimmte Blutbestandteile geschädigt werden oder verloren gehen, ist unser Körper auf eine Bluttransfusion angewiesen. Blut ist so komplex aufgebaut, dass es nicht künstlich hergestellt werden kann.



Erdbeeren botanisch gesehen

Eine Erdbeere ist genau genommen keine Beere. Die süsse, rote «Frucht», die wir so gerne essen, ist der fleischig verdickte Blütenboden. Die eigentlichen Früchte sind die winzig kleinen, gelb-braunen Nüsschen, die auf der Oberfläche der Erdbeere zu finden sind. Die korrekte botanische Bezeichnung der Erdbeere lautet «Sammelnussfrucht».



Gesunde Brennnessel

Brennnesseln enthalten zahlreiche Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silizium. Ausserdem ist die Pflanze reich an Vitaminen. Was viele nicht wissen: Brennnesseln stellen ebenfalls eine gute Eiweissquelle dar. Sie enthalten rund sieben Prozent Protein – etwa gleich viel wie frische Bohnen oder Kichererbsen.

Geheimnisvolle Mondflecken

Früher glaubte man, dass die dunklen Flecken auf dem Mond Meere seien. Doch schon länger weiss man, dass es auf dem Mond kein Wasser gibt. Bei den Flecken handelt es sich um Krater, die vor vielen Milliarden Jahren entstanden, als unzählige Meteoriten auf den Mond stürzten.



Verderbliche Kosmetika

Kosmetische Produkte enthalten neben Wasser meist organische Verbindungen wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Bei jeder Entnahme aus dem Behältnis besteht die Gefahr, dass Keime übertragen werden, die sich in der Folge stark vermehren. Deshalb werden in der Regel Kosmetika mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht.



Natürliches Glas

Glas kann nicht nur industriell hergestellt werden. Auch in der Natur kann Glas an Stellen mit Quarzsand oder Quarzgestein entstehen. Wenn der Sand oder das Gestein bei grosser Hitze schmilzt, etwa bei einem Blitzeinschlag oder Vulkanausbruch, entsteht an der Stelle Glas.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. Mai 2023. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie eines von zehn Gesichtspflegesets*

*Das Set beinhaltet eine selektive Auswahl an Louis Widmer Gesichtspflege-Produkten.

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------|-----------|------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|
| tiefe Ohnmacht | abzüglich, frei von | poet.: erfrischen | doppelt | span. Ausruf | kurzer engl. Gruss | Schichten | CH-Ministerium | Ackergeräte | Ort der Olymp. Winterspiele '98 | engl.: trocken | Vorläuferin der EU | Tessiner Nusslikör |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| | | 6 | gutes körperl. u. seel. Gefühl | | | | 10 | | | | | |
| Blutarmut | | oriental. Männername | Vorn. v. Canetti † | | | | Grundfarbe | Sternbild | 9 | | | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| | 1 | | | | Äxte | | klappbarer Kinderwagen | | 7 | | Halbton über G | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| | | 5 | schweiz. Olympiasiegerin (Ski) | Schwellung | | | 13 | männl. Fürwort | | scherzh.: US-Soldat | | |
| zweistellige Zahl | Seminarien | herankommen | 16 | | | | Künstlervermittlerin | | | | | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| tödlich | | | | Sülze aus Fleischbrühe | Verwaltungszimmer | | 15 | | | auf diese Weise, derart | | 12 |
| engl. Männerkurzname | | ungar.-dt. Komponist † 1886 | Berg in Graubünden: Piz ... | | | | | | | | | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| falsch, abwegig | Teil des Auges | | | | | | 14 | jurass. Politorganisation | | | | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| Diskotheek | Teil von Fingern oder Zehen | Internetbegriff (engl.) | | | | | | | | | | 2 |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| | | 4 | | | | | | | | | | |
| engl.: essen | | | höchster Vulkan Hawaiis | Zch. f. Nickel | | | | | | | | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| Nasallaut | | Indogermene | | | | | | | | | | 8 |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| Anrufung Gottes | 17 | | | | | | | | | | | |
| ↳ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| span. Artikel | | Gebirgszug in Nordafrika | | | | | | | | | | 3 |

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Aprilausgabe lautet:

HEUSCHNUPFEN

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

GESCHÜTZT DURCH DEN ALLTAG.

Dank hochwirksamer dermatologischer Tagespflege mit zuverlässigem UV-Schutz.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details
HERE
COMMITTED TO CARE



**ICH
WÄRE
GERNE
TEIL
EINER
FAMILIE**



Petfinder.ch will das Leid von heimatlosen Tieren eindämmen und dafür sorgen, dass möglichst viele dieser Tiere möglichst schnell ein liebevolles Zuhause finden. Petfinder.ch finanziert sich ausschliesslich über Spenden, und damit sein Angebot auch weiterhin für alle kostenlos bleiben kann, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.

Herzlichen Dank für Ihre Spende.
Spendenkonto: IBAN CH05 0900 0000 6046 6177 8



petfinder

Verein für Tierversmittlung und Tierschutz



Sie fragen, wir antworten

“Schon mehrmals hatte ich Geräusche im Ohr, zum Glück nicht sehr störend und nur vorübergehend während einiger Tage. Ich mache mir jetzt aber Sorgen, dass es schlimmer wird und möchte auf jeden Fall verhindern, dass diese Geräusche zum Dauerzustand werden. Kann man da vorbeugen?”

Die Apothekerin: «Geräusche im Ohr kommen gar nicht so selten vor. Schätzungen zufolge sind in der Schweiz etwa 20 Prozent der Bevölkerung in unterschiedlichem Ausmass davon betroffen, zunehmend auch jüngere Menschen. Der Fachausdruck für dieses Phänomen lautet Tinnitus. Dabei werden pfeifende, rauschende, klingelnde oder fiepende Geräusche im Ohr wahrgenommen, die eigentlich gar nicht existieren.

Organische Ursachen wie eine Mittelohrentzündung oder ein geschädigtes Trommelfell, aber auch die Einnahme mancher Medikamente oder der Konsum von Alkohol und Drogen können einen Tinnitus auslösen. Ebenso erhöhen Stress, Angst oder psychische Erkrankungen die Gefahr, einen Tinnitus zu entwickeln. Wichtig für die Therapie ist, die Ursache medizinisch abzuklären zu lassen – was jedoch nicht immer gelingt.

Wie können Sie nun vorbeugen? In erster Linie, indem Sie sich vor Lärm schützen. Nutzen Sie Ohrstöpsel bei lauten Konzerten oder in der Disco, hören Sie Musik in angemessener Lautstärke, achten Sie auf geräuscharme Geräte im Haus, Garten und Hobbybereich. Senken Sie Ihren Stresspegel anhand verschiedener Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenem Training. Sorgen Sie regelmässig für kleine Auszeiten zwischendurch. Das alles ist die beste Prophylaxe.» <

Biotin-Biomed® plus

NEU

STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

- + Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag.
- + Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.



Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zudem tragen Zink und Selen zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Biotin-Biomed plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.