

# astrea apotheker

EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

# VERÄNDERUNGEN

ausserdem:

Erkältung, Grippe oder doch Corona? — 7

Mit Schneeschuhen unterwegs — 12

Widerstandskräfte stärken — 24

# Schützen Sie sich!

## Die Ergänzung zum Mundschutz

- Halsweh
- Halskratzen
- Hustenreiz
- Trockenheitsgefühl



GeloRevoice bildet einen nachhaltigen befeuchtenden Schutzfilm. Hilft rasch und langanhaltend bei gereizten Schleimhäuten, Halsschmerzen und Hustenreiz.



Medizinprodukt.  
Vertrieb: Alpinamed AG, Freidorf



[www.gelorevoice.ch](http://www.gelorevoice.ch)

**GeloRevoice®**  
Halstabletten



## Schnupfen? Husten?

GeloMyrtol hilft bei verstopften Nasennebenhöhlen (Sinusitis) sowie bei verschleimten Bronchien (Bronchitis) und Husten.

GeloMyrtol  
wünscht Ihnen  
gute Besserung!

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Vertrieb: Alpinamed AG, Roggwil TG.

**GeloMyrtol®**  
300 mg

[www.gelomyrtol.ch](http://www.gelomyrtol.ch)

## Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die erste astreaAPOTHEKE-Ausgabe des neuen Jahres in Ihren Händen. Beim Durchblättern und Lesen werden Sie feststellen, dass Ihr Gesundheitsmagazin nicht nur im Titel auf Veränderungen hinweist. Rein optisch kommt die Zeitschrift luftiger und klarer strukturiert daher und auch die Texte sind tendenziell kürzer und auf das Wesentliche fokussiert. Geblieben ist allerdings unser Anspruch, Ihnen medizinisch und wissenschaftlich fundierte Lektüre zu den Schwerpunktthemen Gesundheit, Körperpflege und Ernährung zu bieten. Unser ganzes Team hat viel Herzblut in die Neugestaltung gesteckt. Gewiss wird Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, das Resultat gefallen.

Machen Sie doch gleich die Probe aufs Exempel: Direkt im Anschluss lesen Sie, was Veränderungen in unserem Leben bewirken, wie wir damit umgehen können und wie wichtig es ist, neue Ziele mit Mut, Selbstvertrauen und Optimismus anzugehen. Ein Jahresziel könnte zum Beispiel lauten: «Mehr Bewegung in den Alltag einbauen». Lassen Sie sich hierbei von einer besonderen Sportart inspirieren. Auf Seite 12 erfahren Sie, wie beglückend und gesund Schneeschuhwandern sein kann. Ausserdem finden Sie passend zur Jahreszeit eine ganze Reihe von Beiträgen, die Ihnen helfen, gesund durch den Winter zu kommen.

Mit den besten Wünschen für ein gesundes und erfüllendes neues Jahr,



**Christiane Schittny**  
Chefredaktorin und Apothekerin



# INHALT

Januar/Februar 2022

## LEITARTIKEL

Veränderungen im Leben — 4

## GESUNDHEIT

Erkältung: Den Überblick behalten — 7

Immunsystem: Kampf den unbetenen Gästen — 10

Husten: Ganz schön wandelbar — 16

Prix Sana:

Schweizer Gesundheitspreis für engagierte Personen — 19

Schnupfen: Zeit der roten Nasen — 20

Immunsystem: Die Widerstandskräfte stärken — 24

Immunsystem: Feindliche T-Zellen — 28

Halsschmerzen: Lutschen, gurgeln, spraysen — 30

Erkältung: Nicht immer harmlos — 32

Husten: Testen Sie Ihr Wissen! — 34

## SPORT

Sneeschuhwandern: Auf leisen Sohlen — 12

## KINDER

Ich bin der Fieberfips — 22

## KÖRPERPFLEGE

Haare und Nägel: Gute Pflege ist alles — 36

Haut: Wenn Feuchtigkeit fehlt — 38

## DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

Pharmazieberufe werden interessanter — 41

Sie fragen, wir antworten — 47

## INFORMELLES

Kreuzworträtsel — 45

Produkttipps — 46

Impressum — 47

# VERÄNDERUNGEN IM LEBEN

Nicht nur die Umwelt wandelt sich ständig, auch unser Körper baut sich stetig um und regeneriert sich fast unbemerkt. Gut, dass sich unsere Persönlichkeit ebenfalls verändern kann – selbst noch in hohem Alter.

Jürg Lendenmann

Glücklich, wer gesund ist, einen sicheren Job hat und keine Schulden, in einer harmonischen Beziehung lebt und auf Freunde zählen kann. Wenn sich zudem Wichtiges lange im Voraus planen lässt und grössere Veränderungen nicht in Sicht sind, fühlen sich viele sicher, aufgehoben ... und verfallen leicht der Illusion, das Leben werde immer so weitergehen. Doch kein Lebensweg verläuft gleichmässig und gerade; Veränderungen, innere wie äussere, gehören zum Leben.

*«Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.»*

Konfuzius

## Fast ein Jungbrunnen

Unser Körper mag sich äusserlich über die Jahre nur leicht verändern, doch die scheinbare Langsamkeit des Wandels trägt. Die meisten unserer Zellen werden laufend regeneriert: Bei Hautzellen liegt die Erneuerungsrate bei einigen Tagen, in 120 Tagen werden alle roten Blutkörperchen ersetzt, alle acht Jahre die Fettzellen, alle zehn das Skelett.

Was erstaunt: Gerade die Zellen des nimmermüden Herzens erneuern sich kaum, wie der Neurowissenschaftler Jonas Frisén vom schwedischen Karolinska Institutet nachgewiesen hat. Die jährliche Regenerationsrate der Herzzellen liegt bei weniger als 0,5 Prozent.

In welchen Regionen des Gehirns sich Zellen neu bilden können, wird zurzeit erforscht. Erste Resultate zeigen: Die Regenerationsrate scheint nur wenig höher zu sein als bei Herzzellen. Für die Leistungsfähigkeit des Denkorgans kommt es jedoch nicht auf die absolute Zahl der Gehirnzellen an, sondern auf die Verknüpfungen zwischen den Neuronen – ein Prozess, der auch in hohem Alter noch ablaufen und trainiert werden kann.

## Wandlungsfähige Persönlichkeit

Nicht nur der Körper, auch unsere Persönlichkeit ändert sich im Verlauf des Lebens. Bis vor rund zehn Jahren ging man davon aus, dass die Persönlichkeit mit dreissig Jahren fertig entwickelt ist. Der Grund sei, so Psychologieprofessorin Jule Specht in einem Interview mit Zeit Online, dass frühere Studien oft an jüngeren Personen durchgeführt wurden. Doch die Persönlichkeitsentwicklung sei niemals fertig: «In einer Studie haben wir gezeigt, dass sich etwa jeder Fünfte nach dem sechzigsten

## Veränderungen mutig angehen

Wenn eine grosse Veränderung ansteht, hilft es, sie überlegt und in Schritten anzugehen.

- Setzen Sie sich ein erstrebenswertes Ziel, das Sie erreichen können.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die vorhandenen Möglichkeiten, Ihr Ziel zu erreichen.
- Suchen Sie Menschen, die Sie dabei unterstützen können.
- Überlegen Sie, welche Fehler Sie hindern könnten, Ihr Ziel zu erreichen. Müssen Sie etwas loslassen, um es erreichen zu können.
- Nehmen Sie die anstehende Veränderung als Herausforderung und Chance wahr.
- Probieren Sie Neues aus, finden Sie neue Lösungsansätze, seien Sie flexibel.
- Betrachten Sie Ihre Situation aus einer Überblicksperspektive.
- Lassen Sie sich nicht von Rückschlägen entmutigen.
- Achten Sie auf Routinen im Alltag und körperliche Bewegung: Sie geben Sicherheit und Stabilität, wenn das Leben aus den Fugen gerät.

Manchmal kann ein angestrebtes Ziel erreicht und ein anderer, vielleicht beschwerlicherer oder unattraktiverer Weg einschlagen werden. Dies kann sich aber später im Rückblick als Glücksfall erweisen, wenn der neue Weg zu Zielen geführt hat, die einem ein glückliches, erfülltes und zufriedenes – ein reicheres Leben beschert haben.

Geburtstag noch einmal stark verändert.» Für die Studie wurden seit 1984 jedes Jahr rund 200 000 Menschen ab sechzehn Jahren befragt; da es sich um eine Onlinebefragung handelte, konnten so im Gegensatz zu bisherigen Studien auch viele ältere Menschen erreicht werden.

## Wie aus heiterem Himmel

Wäre die Persönlichkeitsentwicklung mit dreissig schon abgeschlossen, gäbe es keine Entwicklung, kein Wachstum mehr. Was fatal wäre, denn das Leben um uns verändert sich ständig und stellt uns vor Herausforderungen; Neues will angenommen oder verworfen werden. Wie immer wir auch entscheiden: Das Leben nimmt eine andere Bahn.

Neues, Unerwartetes war in der Frühzeit des Menschen meist mit Gefahr verbunden. Vom Stammhirn gesteuert, fürchten wir uns daher heute noch instinktiv vor Veränderungen. Nur sind es keine Raubtiere mehr, auf die wir plötzlich stossen; es kann uns eine Kündigung treffen, eine geliebte Person verlassen oder eine niederschmetternde ärztliche Diagnose aus der Bahn werfen. Einige Ereignisse mögen sich lange im Voraus durch nicht beachtete Zeichen angekündigt haben, andere treffen uns wie aus heiterem Himmel. Bei einem Schicksalsschlag fühlen wir uns hilflos, überfordert, ohnmächtig. Meist bleibt es nicht bei diesem einen Ereignis, sondern, wie Tania Konnerth schreibt, «ziehen Veränderungen in der Regel eine ganze Kette weiterer Veränderungen nach sich.»

### Mut für Neues

Wie oben erwähnt, lähmt einen oft die Angst, eine Veränderung anzugehen; man hielte sich lieber an Altbewährtes. Angst sei aber nur ein Gefühl und müsse reflektiert werden, so die Familientherapeutin Birgit Salewski. Nach einer ruhigen Analyse der schlimmsten Befürchtungen und dem Abschätzen der Wahrscheinlichkeit, dass diese eintreten oder ausbleiben, «können viele Menschen den Mut für Veränderungen fassen und Schritte gehen.»

Schicksalsschläge sind immer auch eine Gelegenheit, Bilanz zu ziehen und sich zu fragen: Was macht mich glücklich und zufrieden? Wie, wo und mit wem möchte ich leben? Was

### Wandlungsfreudig?

Junge Menschen sind meist offener für neue Erfahrungen als ältere Semester. Sind Sie jung geblieben?

- Fassen Sie jeweils Vorsätze fürs neue Jahr und setzen diese auch um?
- Sind Sie auf Social Media präsent?
- Haben Sie kürzlich ein neues Hobby angefangen?
- Bestellen Sie häufig Speisen, die Sie noch nie gegessen haben?
- Locken Sie neue Feriendestinationen?

Neue Erfahrungen sind meist sehr bereichernd.

will ich aufgeben, was entwickeln? Doch was hilft, Zukunftspläne umzusetzen? Tania Konnerth: «Hilfreiche Eigenschaften und Fähigkeiten für Veränderungsprozesse sind in erster Linie die sogenannten Erfolgseigenschaften wie Mut, Selbstvertrauen, Optimismus, Flexibilität, visionäres Denken und Pioniergeist.»



## Für mehr Energie im Alltag.

**ginsana®** – als Energiespender zur Leistungssteigerung bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfungszuständen.

MIT GINSENG-EXTRAKT.

BEI MÜDIGKEIT.

IN DER REKONVALESENZ.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

0921/1838

# DEN ÜBERBLICK BEHALTEN

Seit Ausbruch der Pandemie verunsichert uns jedes Kratzen im Hals und jeder Husten. Doch wie unterscheidet sich eine Erkältung von einer Grippe oder von Covid-19?

—  
Susanna Steimer Miller

Eine Erkältung, Grippe und Corona haben einige Gemeinsamkeiten: Sie werden durch Viren verursacht und die Ansteckung erfolgt über die gleichen Wege, also vor allem durch virenhaltige Tröpfchen, Aerosole und kontaminierte Oberflächen oder Hände. Deshalb erstaunte es im Winter 2020/2021 nicht, dass es dank der verschiedenen Corona-Schutzmassnahmen wie Masken, Abstand und Händedesinfektion auch deutlich seltener zu Erkältungen und Grippefällen kam. Während wir heute weit über hundert verschiedene Viren kennen, die zu einer Erkältung führen können, ist das Influenzavirus mit diversen Subtypen für die Grippe und das SARS-CoV-2 mit verschiedenen Varianten und Mutationen für Covid-19 verantwortlich.

«Vor der Pandemie führte die Grippe jedes Jahr in der Schweiz zu etwa 1500 Sterbefällen.»

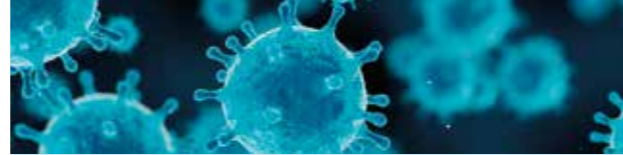
### Die Erkältung

Eine Erkältung ist zwar lästig, führt aber meist nur zu milden Symptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Kopfschmerzen oder erhöhter Temperatur. In seltenen Fällen kann sich aus einer verschleppten Erkältung beispielsweise eine Mittelohrentzündung, eine Bronchitis oder Mandelentzündung entwickeln, die einer weiteren Behandlung bedarf.

### Die Grippe

Bei einer Grippe setzen die Symptome typischerweise plötzlich und heftig ein. Die Krankheit verläuft häufig, aber nicht immer, wesentlich schwerer als eine Erkältung. Zu den Hauptsymptomen gehören hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen,





### Die Langzeitfolgen von Covid-19 (Long Covid)

Das Bundesamt für Gesundheit schätzt, dass etwa acht Prozent der Personen, die am Coronavirus erkrankt sind und einen milden Krankheitsverlauf hatten, auch sechs Wochen nach der akuten Phase noch Symptome haben. Nach einem schweren Krankheitsverlauf verspüren mehr als achtzig Prozent der Betroffenen zwei Monate nach der akuten Phase noch Symptome. Im Schnitt sind Personen mit Langzeitfolgen 45 Jahre alt. Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie Männer. Kinder und Jugendliche sowie jüngere Erwachsene können trotz eines milden Krankheitsverlaufs ebenfalls daran leiden. Chronische Vorerkrankungen erhöhen das Risiko für Langzeitfolgen.

Long Covid kann gemäss dem Long COVID Network altea verschiedene Bereiche tangieren. Viele Betroffene leiden an Kurzatmigkeit und Atemnot, an ausgesprochener Müdigkeit und Erschöpfung. Gegen verminderte Leistungsfähigkeit aufgrund von Muskelschwäche, Apathie und Lustlosigkeit empfiehlt das Netzwerk altea Sport, denn regelmässige körperliche Aktivität beeinflusst die physische und psychische Gesundheit positiv. Französische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Impfung gegen Covid-19 den Schweregrad der Langzeitfolgen zu reduzieren vermag.

Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Weil das Immunsystem durch das Influenzavirus stark geschwächt wird, kann es zu Komplikationen kommen. Dazu zählen zum Beispiel eine akute Bronchitis, eine Herzmuskel- oder eine Lungenentzündung. Vor der Pandemie führte die Grippe jedes Jahr in der Schweiz zu etwa 1500 Sterbefällen. Besonders gefährdet sind ältere und chronisch erkrankte Menschen. Diesen Personengruppen empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit die jährliche Grippe-schutzimpfung. Auch Schwangere und frühgeborene Kinder sind gefährdet. Schwangeren wird eine einmalige Grippe-schutzimpfung empfohlen, Frühgeborenen eine Impfung ab dem Alter von sechs Monaten in den ersten zwei Wintern.

«Bisher hat Covid-19 in der Schweiz über 10 000 Opfer gefordert.»

#### Covid-19

Das neue Coronavirus kann diverse milde bis starke Symptome verursachen. Manche Angesteckte entwickeln keine Symptome und können das Virus unbemerkt weitergeben. Die häufigsten Symptome sind Halsschmerzen, vorwiegend trockener Husten,

«Das Coronavirus ist deshalb so gefürchtet, weil es auch Atemnot und eine schwere Lungenentzündung verursachen kann, die eine intensivmedizinische Betreuung erfordern.»

Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Fieber und ein plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns. Das SARS-CoV-2-Virus kann aber auch zu Kopfschmerzen, allgemeiner Schwäche und Unwohlsein, Muskelschmerzen, Schnupfen, Magen-Darm-Problemen und Hautausschlägen führen. In einigen Fällen sind die Symptome anfänglich mild, verschlimmern sich aber nach fünf bis zehn Tagen.

Das Coronavirus ist deshalb so gefürchtet, weil es auch Atemnot und eine schwere Lungenentzündung verursachen kann, die eine intensivmedizinische Betreuung erfordern. Nimmt eine Coronaerkrankung einen schweren Verlauf, dauert sie in der Regel zwei bis vier Wochen. Davon können Menschen aller Altersgruppen betroffen sein, selten jedoch Kinder und Jugendliche. Eine Schwangerschaft oder diverse chronische Krankheiten wie bestehender Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Adipositas und Diabetes erhöhen das Risiko für einen schweren Verlauf. Bei manchen Betroffenen halten die Symptome selbst Monate nach der Ansteckung an (siehe Box). Bisher hat Covid-19 in der Schweiz über 10 000 Opfer gefordert. Neben den Hygiene- und Verhaltensregeln bietet die Impfung einen sehr guten Schutz gegen das Virus. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt bei Symptomen, die auch bei Covid-19 auftreten können, sofort einen PCR-Test durchführen zu lassen, selbst wenn sie mild sind.

## Trockene Augen?



Nr. 1\*

Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.

\*Marke Similasan Eye Care: Quelle: IQVIA Markt 07A ohne SL, YTD Oktober 2021

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG

**Similasan** EYE CARE

## HALSSCHMERZEN? GRIPPE? ERKÄLTET?

Mit Frischpflanzen-Extrakten und reinen ätherischen Ölen.



[www.spagyrom.ch](http://www.spagyrom.ch)

Zulassungsinhaber: Spagyros AG • 3076 Worb

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



## KAMPF DEN UNGEBETENEN GÄSTEN

Besonders in der kalten Jahreszeit wird unser Immunsystem auf die Probe gestellt. Die immunologische Abwehr ist ein hochkomplexes System, an dem viele Organe, Gewebe und Zellen beteiligt sind.

Fabrice Müller

Krank machende Bakterien und Viren sind ungeliebte Gäste im menschlichen Körper. Das Immunsystem bekämpft diese Erreger und trägt dazu bei, dass sich Krankheiten nicht ungehindert in unserem Körper ausbreiten können. Der sogenannte immunologische Schutz teilt sich auf in die angeborene, unspezifische Abwehr sowie in die spezifische, erworbene Abwehr.

Beide Systeme arbeiten eng zusammen, haben aber unterschiedliche Aufgaben: Die unspezifische Abwehr besitzt der Mensch schon seit seiner Geburt. Sie verhindert das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper und beseitigt die entsprechenden Bakterien und Viren unabhängig davon, ob der Körper früher bereits Bekanntschaft mit dem Erreger gemacht hat oder nicht.

Das erworbene Immunsystem schliesst die Lücke, indem es bei der Abwehr gezielt gegen Fremdkörper vorgeht. Es merkt sich,

*«Das erworbene Immunsystem schliesst die Lücke, indem es bei der Abwehr gezielt gegen Fremdkörper vorgeht.»*

mit welchen Erregern der Körper bereits in Kontakt gekommen ist und bildet spezifische zelluläre Abwehrmechanismen, beispielsweise Lymphozyten und Immunglobuline. Man erkrankt in der Regel nur einmal im Leben etwa an Masern oder Röteln, weil man nachher gegen diese Krankheiten immun ist.

### Viele Abwehrzellen in der Darmflora

Insgesamt setzt sich das Immunsystem aus verschiedenen Organen, Geweben und Zellen mit spezifischen Eigenschaften

*«Ein Grossteil unserer Abwehrzellen ist im Darm angesiedelt und bekämpft krank machende Erreger, die in den Körper eingedrungen sind. Ist die Darmflora im Ungleichgewicht, leidet darunter auch das Immunsystem.»*

zusammen. Der Darm übernimmt eine zentrale Funktion für das Immunsystem: Das bis zu acht Meter lange Schlingensystem beherbergt unsere Darmflora mit mehreren Hundert verschiedenen Bakterienarten und anderen Mikroorganismen. Ein Grossteil unserer Abwehrzellen ist im Darm angesiedelt und bekämpft krank machende Erreger, die in den Körper eingedrungen sind. Ist die Darmflora im Ungleichgewicht, leidet darunter auch das Immunsystem.

### Auch das Gehirn könnte eine Rolle spielen

Neuere Studien deuten darauf hin, dass wohl auch das Gehirn eine Rolle bei der Immunabwehr des Körpers spielt. Patientinnen und Patienten mit Verletzungen der linken Hirnhälfte zeigten oft eine deutlich höhere Infektanfälligkeit als Gesunde, was nahelegt, dass das Gehirn bei der Immunabwehr beteiligt sein könnte. Es gibt auch andere Hinweise darauf, dass unser Denk-

organ das Immunsystem auf verschiedene Weise beeinflussen kann: Dazu gehören die immundämpfenden Wirkungen von Stresshormonen oder von Erkrankungen wie Depressionen, die zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen können.

Das Gehirn steuert auch die Körpertemperatur. Wenn der Körper von Bakterien oder anderen Erregern befallen wird, löst das eine Erhöhung der Körpertemperatur aus. Das Fieber spielt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern, indem es das Abwehrsystem unterstützt. Durch die erhöhte Temperatur laufen manche Vorgänge im Körper schneller ab, die Abwehr wird so zusätzlich aktiviert und hemmt die Ausbreitung der Viren und Bakterien. <

**ActiVital® forte**  
Für alle, die ein Mehr  
an Energie benötigen.



**Stärkungsmittel  
mit Aminosäuren  
und Magnesium**



**Wirkstoffe:** 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat dihydrat (180 mg Mg)  
**Hilfsstoffe:** Kaliumhydrogencarbonat, Zitronensäure (wasserfrei), kolloidales Siliciumdioxid (wasserfrei), Acesulfam-K (E 950), Aspartam (E 951), Zitronenaroma, Orangenaroma, Povidon, Riboflavin Natriumphosphat; Swissmedic, Liste D.

Zulassungsinhaber: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Erhältlich in Apotheken  
und Drogerien**

Packungsgrösse: 10 Sachets / Pharmacode: 6496686  
Packungsgrösse: 20 Sachets / Pharmacode: 6496692

**ActiVital® forte**  
gibt mehr Kraft und Energie

## AUF LEISEN SOHLEN...

Mit Schneeschuhen lässt sich eine beeindruckende Winterwunderwelt entdecken. Die weiche Schneedecke verschluckt jedes Geräusch und sorgt für angenehme Ruhe. Perfekt, um auch in der kalten Jahreszeit Sonne, frische Luft und neue Energie zu tanken.

—  
Dominik Schittny

Wenn die Tage kurz sind und die Lufttemperatur unter den Gefrierpunkt sinkt, bleiben Bewegungsmuffel gerne gemütlich zu Hause. Doch es lohnt sich, hinter dem warmen Ofen hervorzukommen: Eine Zauberwelt aus glitzernden und funkelnden Schneekristallen, sonnendurchflutete Winterlandschaften oder spannende Naturschauspiele erwarten die Schneeschuhsportlerinnen und -sportler. Eine Wintertour ist nicht mit derselben Tour im Sommer zu vergleichen. Anstatt ausgetrampelten Wanderwegen zu folgen, können hier neue Spuren in den Tiefschnee gelegt werden. Oft fühlt man sich so, als wäre man der einzige Mensch weit und breit.

*«Um eine Schneeschuhtour in Angriff zu nehmen, bedarf es keiner aussergewöhnlichen körperlichen Leistungsfähigkeit.»*

### Eine Wohltat für Körper und Seele

Schneeschuhlaufen ist in hohem Masse gesundheitsfördernd. Die Sportart geht mit einem gesteigerten Energieverbrauch einher, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Kondition verbessert. Das fließende Gehen mit Stöcken sorgt für ein ausgewogenes Training der Oberkörper- und Rückenmuskulatur. In Kombination mit der Ruhe inmitten der Natur ist die Freizeitbeschäftigung ideal, um den Alltagsstress abzubauen. Da der weiche Schnee jeden Schritt abfedert, werden auch die Gelenke geschont, weshalb sich diese Sportart auch gut bei Knie- oder Rückenbeschwerden betreiben lässt. Und nicht zu vernachlässigen: Ein Tag an der frischen Luft stärkt das Immunsystem. Gerade auch im Winter bieten Outdooraktivitäten gesundheitliche Vorteile. In dieser Zeit des Jahres sind viele Menschen deutlich weniger aktiv als im Sommer. Mit (gelegentlichen) Schneeschuhwanderungen kann Untätigkeit vorgebeugt werden. Auch fehlt es im Winter vielen Menschen an Sonnenlicht, was zu einem Mangel an Vitamin D und einer gedrückten Stimmung führen kann. Wer draussen unterwegs ist, wird aufgeheitert und kann gleichzeitig Solarenergie tanken.

### Für alle geeignet

Um eine Schneeschuhtour in Angriff zu nehmen, bedarf es keiner aussergewöhnlichen körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei nahezu jeder Mensch ist in der Lage, sich mit Schneeschuhen fortzubewegen. Je nach Kondition kann man längere oder kürzere Strecken aussuchen und je nach alpiner Erfahrung im flacheren oder steileren Gelände unterwegs sein. Einfache und gut ausgeschilderte Touren sind für alle zu bewältigen und setzen keine Vorkenntnisse voraus. Dabei ist eine kurze Voralpentour meist genauso erquickend wie eine mehrtägige Tour im hochalpinen Gelände. Schneeschuhe und Stöcke können in vielen Sportgeschäften gemietet oder ohne grosse Investitionskosten angeschafft werden.

*«Wichtig ist es, auch bei Kälte immer genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um eine Dehydrierung zu vermeiden.»*

### Schneeschuh-Knigge

Mit Schneeschuhen gelangt der Mensch an Orte, die er im Winter sonst nicht erreicht. Gerade deshalb ist es wichtig, auf naturverträgliche Touren zu achten und Rücksicht auf Wildtiere zu nehmen. Im Winter finden Birkhühner, Rehe und andere Tiere weniger Nahrung als im Sommer, da diese oft unter dem Schnee versteckt ist oder im Winter gar nicht gedeiht. Ausserdem benötigen sie einen Grossteil ihrer Energie dazu, ihre Körpertemperatur in der Kälte aufrechtzuerhalten. Wenn Wildtiere aufgeschreckt werden, geraten diese häufig in Panik und verlieren bei der mühsamen Flucht durch den hohen Schnee viel Energie. Dies erschwert es den aufgeschreckten Tieren zusätzlich, den harten Winter zu überstehen.

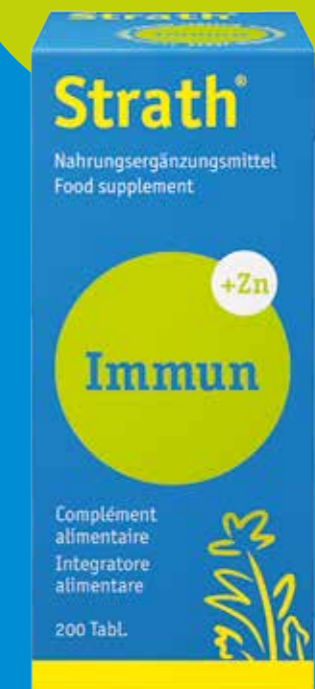
Aus Rücksicht auf die Natur sollten deshalb einige Regeln eingehalten werden. So ist das Schneeschuhwandern während der Nacht und in der Dämmerung zu vermeiden. Natürlich sollten Wildruhezonen sowie Naturschutz- und Jagdbanngebiete nicht betreten werden. So können den Wildtieren gewisse Ruhezeiten und Rückzugsgebiete gewährt werden. Im Wald und in anderen sensiblen Gebieten sollte man nur auf vorhandenen Wegen unterwegs sein. Und wer auf Touren unnötigen Lärm vermeidet, beeinflusst seine Umwelt in geringerem Masse. Selbstverständlich wird auch der eigene Abfall wieder mit nach Hause genommen.

### Sicher ans Ziel

Auch auf einfache Schneeschuhtouren sollten sich Einsteigerinnen und Einsteiger gut vorbereiten. Wichtig ist es, auch bei Kälte immer genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Nicht zu vergessen ist auch ein

## Barfuss laufen.

Im Schnee.



## Natürlich mehr für dein Immunsystem.

 Schweizer  
Produkt

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.

**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

guter Sonnenschutz. Im Winter ist die Haut seltener der Sonne ausgesetzt und enthält folglich weniger Pigmente, die vor Sonnenbrand schützen. Da zudem die UV-Strahlen vom Schnee reflektiert werden, ist die Sonnenbrandgefahr im Winter oft erhöht. Warme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip sowie eine wind- und regendichte Jacke gehören immer in den Rucksack für den Fall, dass das Wetter unerwartet umschlägt.

Vor jeder Tour sollte die Wetterprognose eingehend studiert werden. Gerade wer noch unerfahren ist, möchte sich nicht in einem plötzlich aufkommenden Schneesturm verirren. Auch bei gutem Wetter ist ein gewisses Orientierungsvermögen essenziell, und dies auch ohne die Hilfe von Wanderwegen und Wegweisern, die oft eingeschneit sind. Es empfiehlt sich, das Schneeschuhlaufen zuerst auf ausgeschilderten Schneeschuhwegen (z. B. myschweiz.com) oder mit erfahrener Begleitung zu erlernen. Wer sich mit der Lawinenproblematik, Orientierung und steilem Gelände weiter auseinandersetzt, darf sich mit entsprechender Ausrüstung im Laufe der Zeit auch an unzähligen alpinen Touren erfreuen. <



**Schneeschuhwanderung sorgfältig planen**

Beim Schneeschuhlaufen sind eine sorgfältige Tourenplanung und die richtige Einschätzung des eigenen Könnens wichtig.

Leider verunfallen dabei in der Schweiz pro Jahr durchschnittlich zwei Personen tödlich.

Wer sich richtig ausrüstet und korrekt verhält, ist sicher unterwegs.

**Die fünf wichtigsten Tipps**

- Signalisierte Schneeschuhrouten benutzen.
- Genug Zeit einplanen und sich nicht überfordern.
- Sich über Schneebedingungen und Wetter informieren.
- Schneeschuhwanderungen nicht alleine unternehmen.
- Regelmässig trinken, essen und rasten.

Quelle: bfu.ch



**FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF**



**VICKS MEDINAIT**

Der Erkältungssirup für die Nacht

**LINDERT 6 ERKÄLTUNGS-SYMPTOME**

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1. Reizhusten    | 4. Kopfschmerzen    |
| 2. Halsschmerzen | 5. Fieber           |
| 3. Schnupfen     | 6. Gliederschmerzen |

Enthält Alkohol. Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: Procter & Gamble Switzerland SARL



**Lindert Deine Rückenschmerzen**



- ✓ löst verspannte & verhärtete Muskeln
- ✓ 12 Stunden Tiefenwärme 
- ✓ geruchsfrei & praktisch im Alltag



**Dolor-X Hot Pad**  
Selbsterwärmender Umschlag für den unteren Rücken



Ihr Schweizer Gesundheitspartner  axapharm ag, 6340 Baar





## GANZ SCHÖN WANDELBAR

Husten hat viele Gesichter. Einmal kommt er bellend, rau und trocken daher, mal bringt er Schleim und Auswurf mit. Wir werfen einen Blick auf verfügbare Therapien und mögliche Komplikationen.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Husten ist ein Schutzmechanismus unseres Körpers. Er hilft uns, Fremdkörper wie Staub und Schleim aus unseren Atemwegen zu entfernen. Ausgelöst wird dieser Reflex durch eine Reizung spezifischer Hustenrezeptoren, welche sich in der Schleimhaut von Rachen, Kehlkopf und Bronchien befinden.

Wir kennen zwei Arten von Husten, die mit einer Erkältung in Zusammenhang stehen können: Einerseits gibt es den trockenen Reizhusten, der meist zu Beginn der Erkrankung auftritt. Wie der Name schon impliziert, wird beim trockenen Husten kein Auswurf produziert und er klingt kratzig und bellend. Durch eine Entzündung der Atemwege werden die Hustenrezeptoren gereizt und Hustenanfälle getriggert. Andererseits gibt es den sogenannten produktiven Husten, der häufig erst nach einigen Tagen einsetzt. Typisch ist hier die vermehrte Schleim-

*«Reizhusten kann auch auf natürliche Weise mit pflanzlichen Schleimstoffen behandelt werden.»*

produktion in unseren Bronchien. Durch den Hustenreflex versucht unser Körper, den überschüssigen Schleim loszuwerden.

### Reizhusten

Als Medikamente gegen einen trockenen Husten werden sogenannte Hustenstiller eingesetzt. Diese hemmen den Hustenreiz, können aber müde machen und die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Reizhusten kann auch auf natürliche Weise mit

### Einige Ursachen für Husten neben Erkältungsviren

<b>Reflux/Sodbrennen</b>	Die aufsteigende Magensäure reizt die Atemwege und löst einen Hustenreiz aus. Typisch ist ein nächtlicher, trockener Husten.
<b>Asthma</b>	Durch die chronische Verengung und Entzündung der Atemwege entsteht ein trockener Husten neben der anfallweisen Atemnot. Charakteristisch ist meist auch ein pfeifendes Atemnebengeräusch.
<b>SARS-CoV-2-Virus</b>	Auch das allseits bekannte Coronavirus ruft nicht selten Hustensymptome hervor.
<b>Allergie</b>	Für Personen mit Allergien (zum Beispiel auf Hausstaubmilben, Nahrungsmittel oder Schimmel) gehört Husten zu den typischen Allergiesymptomen.
<b>Herzschwäche</b>	Bei einer Herzschwäche kann der Körper nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Oft entsteht dabei ein trockener Husten, welcher sich im Liegen noch deutlich verstärkt.
<b>Medikamente</b>	Husten ist eine bekannte Nebenwirkung mancher Arzneimittel. Dazu gehören die sogenannten ACE-Hemmer, welche bei Bluthochdruck eingesetzt werden, oder Kortisone, die inhaliert werden.

pflanzlichen Schleimstoffen behandelt werden. Entsprechende Wirkstoffe sind zum Beispiel in Pflanzen wie Isländisch Moos, Spitzwegerich und Malve enthalten. Bei Kontakt mit Wasser quellen sie auf, legen sich wie eine schützende Schicht auf die Schleimhäute und wirken auf diese Weise beruhigend. Ein weiterer Tipp gegen Reizhusten: Viel trinken! Durch die zusätzliche Flüssigkeit werden die Schleimhäute befeuchtet und sind weniger reizempfindlich. Ebenso hilft eine erhöhte Luftfeuchtigkeit. Wer keinen Luftbefeuchter besitzt, kann ganz einfach ein feuchtes Handtuch über die Heizung legen.

### Verschleimter Husten

Sobald sich der Schleim zu lösen beginnt und der trockene Reizhusten in einen produktiven Husten übergeht, sollte auf Husten-



## Weleda Hustensirup BEI HUSTENREIZ UND ZÄHEM SCHLEIM

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

stiller, besonders tagsüber, verzichtet werden. Ansonsten wird das Sekret in den Bronchien blockiert und die Heilung verzögert. Um den Auswurf zu fördern, stehen schleimverflüssigende Wirkstoffe, sogenannte Hustenlöser, zur Verfügung. Am besten werden sie morgens eingenommen und mit reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt ergänzt. Bekannte pflanzliche Schleimlöser sind Efeu, Thymian und Süsshholz.

Nicht zu vergessen ist unser «Alleskönner» gegen den Husten: *Pelargonium*. Diese südafrikanische Pflanze lindert den Husten und löst Verschleimungen. Darüber hinaus wird ihr eine abwehrtärkende Wirkung gegen Viren und Bakterien nachgesagt. Speziell für Kinder sind Bronchialbalsame mit Thymian und Majoran erhältlich, welche den Auswurf fördern und ferner den Hustenreiz lindern. Bei der Anwendung solcher Produkte sollte immer auf die Altersbeschränkungen geachtet werden, denn Inhaltsstoffe wie Kampfer, Menthol oder Eukalyptus sind für Kleinkinder nicht geeignet.

#### Wann sollte man eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Besteht ein Husten länger als sechs Wochen, sollte er ärztlich abgeklärt werden. Der Grund: Durch die geschädigten Schleimhäute können Bakterien (meist Pneumokokken) bis tief in die Lungen gelangen und dort eine Lungenentzündung auslösen. Betroffene fühlen sich schlapp, haben hohes Fieber, klagen über Brustschmerzen und haben Schwierigkeiten, Luft zu holen. Nicht immer sind alle Symptome vorhanden oder gleich stark

«Merkmale einer Superinfektion sind eine plötzliche Verschlimmerung der Symptome und ein starkes Krankheitsgefühl.»

ausgeprägt, aber bei jeder einzelnen dieser Beschwerden sollte eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden.

Auch andere Bakterien können Superinfektionen auslösen. Die durch Erkältungsviren geschwächten Atemwege werden hierbei von einem zweiten Erreger befallen. Merkmale einer solchen Superinfektion sind eine plötzliche Verschlimmerung der Symptome und ein starkes Krankheitsgefühl. Dabei ändert oftmals der abgesonderte Schleim seine Farbe zu gelblich grün. Auch dies ist ein Fall für die Ärztin oder den Arzt.

Wegen einer erhöhten Komplikationsgefahr sollten vor allem ältere Personen lieber vorzeitig eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, aber auch Babys oder Kleinkinder sollten frühzeitig ärztlich untersucht werden. Vor allem bei Säuglingen könnten sich hinter Husten auch Erkrankungen wie Pseudokrapp oder Keuchhusten, welche schwere Verläufe nehmen können, verstecken. <



PROSPAN® Hustensaft

## Wieder frei durchatmen?

PROSPAN® Hustensaft mit Efeublätterextrakt – löst zähen Schleim bei Erkältungshusten.

SCHLEIMLÖSEND.

ERWEITERT DIE BRONCHIEN.

AB 2 JAHREN.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch) 1121/1968

zeller

# SCHWEIZER GESUNDHEITSPREIS FÜR ENGAGIERTE PERSONEN

Zum elften Mal wird die Fondation Sana 2022 den Prix Sana an Menschen verleihen, die sich uneigennützig zum Wohl und für die Gesundheit anderer einsetzen. Bis Ende März können alle, die jemanden kennen, der oder die den Preis verdient, ihren Gesundheitshelden oder ihre Gesundheitsheldin für den Prix Sana nominieren. Nach dem Juryentscheid werden die Preisträgerinnen und Preisträger an der Preisverleihung im November bekannt gegeben.

Nicole Fivaz, Präsidentin Kommission Prix Sana

Viele Menschen setzen sich uneigennützig zum Wohl ihrer Mitmenschen ein. Ihr grossartiges Wirken ist für sie selbstverständlich und wird oft von der Öffentlichkeit zu wenig wahrgenommen. Diese stillen Wohltäterinnen und Wohltäter gibt es überall. Sie leisten Unbezahlabares für die Gesundheit anderer – sei es mit Taten, Trost oder einem Lächeln. Sie erbringen aber auch einen wichtigen Beitrag für das Gesundheitswesen in der Schweiz. Der Fondation Sana ist es ein Anliegen, diese wertvolle Arbeit sichtbar zu machen. Sie verleiht einmal jährlich den Prix Sana und würdigt damit den eigenverantwortlichen und uneigennützigen Einsatz im Gesundheitswesen für andere. Der Preis ist mit einem Preisgeld von insgesamt CHF 30 000.– dotiert. Die Preisträgerinnen und Preisträger erhalten ausserdem die Prix-Sana-Skulptur des bekannten Schweizer Künstlers Gottfried Honegger.

#### Auszeichnung 2011 ins Leben gerufen

Seit über zehn Jahren verleiht die Fondation Sana den Prix Sana. In dieser Zeit wurden dreissig Menschen mit insgesamt rund CHF 300 000.– für ihr Engagement ausgezeichnet. Die eindrücklichen Geschichten, die hinter diesen Menschen stehen, bewegen die Fondation Sana und die Jury jedes Jahr. So unterschiedlich das Engagement der bisherigen Preisträgerinnen und Preisträger war, eines haben sie gemeinsam: Ihr grosses Herz, das Herzblut für ihr Anliegen und die Bereitschaft, sich Zeit für andere Menschen zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Wir durften bereits Menschen auszeichnen im Bereich der Pflege, der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigungen, der Führung von Jugendwohnheimen oder auch der Ausbildung von Assistenzhunden. Seit Beginn mit dem Prix

#### Jetzt Personen für den Prix Sana 2022 nominieren



Die Suche nach den Gesundheitsheldinnen und -helden 2022 ist gestartet. Wenn Sie jemanden aus Ihrem Umfeld kennen, die oder der sich durch ihre/ seine Taten in der Schweiz im Gesundheitsbereich auszeichnet, dann zögern Sie nicht, sie oder ihn für den Preis zu nominieren. Bis am 31. März 2022 können Vorschläge direkt auf der Website [prix-sana.ch](http://prix-sana.ch) eingegeben werden. Unter allen Einsendungen werden drei Hotel-Gutscheine im Wert von je CHF 1000.– verlost. Die Preisverleihung findet im November 2022 in Zürich statt.

Sana verbunden ist Nik Hartmann als Moderator der Preisverleihung: «Es bedeutet mir sehr viel, dass wir jährlich ein Zeichen setzen und Menschen für ihre leisen Taten auszeichnen und am Anlass ihr Schaffen mit warmem Applaus würdigen dürfen.»

#### Hochkarätige Jury trifft Auswahl

Jedes Jahr werden bei der Fondation Sana zahlreiche Nominierungen für mögliche Preisträgerinnen und Preisträger eingereicht. Die Jury wählt aus diesen Eingaben schliesslich die Preisträgerinnen und Preisträger. Die Jury setzt sich neben dem Präsidenten Prof. Dr. Martin Meuli (ehemaliger Direktor der chirurgischen Klinik am Kinderspital Zürich) aus Dr. Rolf Leutert (Stiftungsratspräsident Fondation Sana), Prof. Dr. Thomas Szucs (Verwaltungsratspräsident Helsana), Sandra Studer (Fernsehmoderatorin und Sängerin) und Michelle Zimmermann (Active Integration GmbH) zusammen. <

## ZEIT DER ROTEN NASEN

Schnupfen ist im Winter ein treuer Begleiter. Dabei hat er durchaus seinen Sinn, hilft er doch dem Körper, sich gegen Viren oder andere Eindringlinge zu wehren. Verschiedene Massnahmen können dabei helfen, die Beschwerden erträglicher zu machen.

Klaus Duffner

Erwachsene bekommen im Durchschnitt etwa drei- bis viermal jährlich einen einfachen Schnupfen, Kinder sogar bis zu sechsmal pro Jahr. In über neunzig Prozent der Fälle wird eine laufende Nase durch Viren ausgelöst, das sind vor allem Rhinoviren, aber auch Adenoviren, Influenzaviren, Paramyxoviren und – jawohl – auch verschiedene Coronaviren. Begünstigt wird eine solche Invasion durch eine geschwächte Immunabwehr, beispielsweise durch Unterkühlung, Mangelerscheinungen oder psychische Faktoren wie Stress.

### Schnupfen als Abwehrreaktion des Körpers

Der klassische «Pfnüsel» entwickelt sich meist im Rahmen einer viralen Erkältung, häufig in Gesellschaft von Husten, Hals- und Kopfschmerzen, Heiserkeit oder leichtem Fieber. Dabei dringen die Erreger in die Schleimhautzellen der Nase ein, vermehren sich dort milliardenfach und verursachen auf beiden Nasenseiten Entzündungen. Diese Entzündungen sind wiederum eine normale Reaktion des Immunsystems, beim Schnupfen an der roten Nase abzulesen. Dabei strömt eine Armada unterschiedlicher Abwehrzellen in die Nasenschleimhaut, vermehrt sich dort und bekämpft die Eindringlinge. Dabei gehen sowohl Viren als auch Schleimhautzellen zugrunde, die dann aus dem Riechorgan wieder entfernt werden sollten. Dies übernimmt das Nasensekret, das durch kräftiges Niesen oder über einen wässrigen Strom die Nase wieder verlässt. So unangenehm eine laufende oder verstopfte Nase sein mag, auch die verstärkte Produktion von Nasenschleim hat ihren Sinn. Denn das Sekret schirmt die Viren ab und hilft dabei, sie wieder loszuwerden. Allerdings kann ein Schnupfen Komplikationen nach sich ziehen. Am häufigsten sind das Entzündungen des Mittelohrs

und der Nasennebenhöhlen. Sind in diesen Hohlräumen Bakterien mit im Spiel, ist der Schleimauswurf nicht mehr wässrig und klar, sondern zähflüssig und gelblich grün. Auch ganz andere Infektionskrankheiten können Schnupfen auslösen, wie Masern, Windpocken, Grippe und Covid-19, aber auch bakterielle Erkrankungen wie Keuchhusten, Scharlach, Diphtherie oder Tuberkulose. Weitere Gründe für eine laufende Nase sind Allergien, Giftstoffe oder Medikamente. Auch gutartige Nasenpolypen oder eine Verkrümmung der Nasenscheidewand können zu wiederkehrendem Schnupfen führen.

*«Ein Schnupfen kann Komplikationen nach sich ziehen.»*

### Hausmittel helfen

Ein akuter Erkältungsschnupfen (Fachleute sprechen auch von Rhinitis) hat sich normalerweise in ein bis zwei Wochen erledigt. Wichtig ist es, viel zu trinken, auf Sport zu verzichten, frische Luft zu tanken und sich warm zu halten. Zwar heilt ein Schnupfen von selbst wieder aus, verschiedene Massnahmen können jedoch dabei helfen, die Beschwerden leichter zu ertragen und die Heilung zu beschleunigen. So helfen Kräutertees, beispielsweise mit Ingwer, Kamille, Melisse, Holunder, Lindenblüte oder Pfefferminz, genügend Flüssigkeit aufzunehmen und die Schleimhäute zu beruhigen. Die Inhalation von heissem Wasser (eventuell mit Zusatz von Kamillentee, Salbei oder Thymian) mit einem Inhaliergerät oder unter einem Tuch löst den Schleim und hemmt die Entzündung. Auch Cremes mit ätheri-

*«Eine Sinusitis oder Nasennebenhöhlenentzündung geht zumeist aus einer viralen Erkältung hervor.»*

schen Ölen (z. B. Eukalyptus), die auf die Brust gerieben werden, erleichtern das Atmen. Kompressen und Wickel mit verschiedenen Zusätzen oder wärmende Fussbäder unterstützen den Körper dabei, mit dem Schnupfen fertig zu werden. Schliesslich können auch Medikamente Erkältungssymptome abschwächen. So lassen spezielle Nasentropfen oder Nasensprays die Schleimhäute anschwellen und erleichtern so das Atmen. Allerdings können die darin enthaltenen Wirkstoffe bei langer Anwendung die Nasenschleimhaut austrocknen und sogar eine Abhängigkeit hervorrufen. Deshalb sollten Nasentropfen oder Nasensprays nicht länger als eine Woche verwendet werden. Für eine Nasenspülung oder ein Nasenspray mit Salzlösung gilt das übrigens nicht.

### Achtung Sinusitis!

Eine Sinusitis oder Nasennebenhöhlenentzündung geht zumeist aus einer viralen Erkältung hervor. Wie die Nase sind auch Nasennebenhöhlen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Normalerweise transportieren winzige Flimmerhärchen einen feinen

Sekretfilm kontinuierlich Richtung Nasenhöhle und reinigen so die luftgefüllten Innenräume von Staub und Schmutz. Wenn die Schleimhäute sich jedoch entzünden und anschwellen, verstopfen die feinen Verbindungskanäle. Dadurch kommt es zu einem Sekretstau in den Nebenhöhlen, was wiederum ein idealer Nährboden für Krankheitserreger ist. Zwar sind ursprünglich zumeist Viren für Nasennebenhöhlenentzündungen verantwortlich, es können sich später aber auch Bakterien einnisten. Typische Symptome sind, neben einer verstopften Nase, ein schmerzhaftes Druckgefühl im Bereich von Stirn, Augen und Wangen. Vor allem beim Bücken verschlimmern sich Schmerzen und Druckgefühl. Auch Ohren oder Zähne können betroffen sein. Als weiteres häufiges Kennzeichen verfärbt sich eitriges Nasensekret gelblich grün. Fachleute unterscheiden eine akute und eine chronische Sinusitis. Bei Letzterer kann es beispielsweise durch Nasenpolypen oder Verwachsungen zu einem dauerhaft gestörten Sekretabfluss in den Nebenhöhlen kommen. Während eine akute Nasennebenhöhlenentzündung zumeist nach zwei bis vier Wochen abgeklungen ist, kann die chronische Form über Jahre andauern. Nasenduschen mit Salzlösung, Inhalation von Wasserdampf oder kurzfristig eingesetzte Nasentropfen können hilfreich sein. <

**Nasivin®**  
GEGEN SCHNUPFEN

**BEFREIT**  
INNERT  
**1**  
MINUTE

**WIRKT**  
BIS ZU  
**12**  
STUNDEN

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Procter & Gamble Switzerland SARL

VERFORA

# Ich bin der Fieberfips

Du hast sicher schon einmal Fieber gehabt. Wahrscheinlich wurde damals deine Körpertemperatur gemessen und eines war danach ganz klar: Der Fieberfips hat zugeschlagen. Muss man sich nun vor ihm fürchten? Hör dir an, was er dazu zu sagen hat!

## Ist Fieber immer schlecht?

**Fieberfips:** Hallo! Was für eine Frage! Ganz im Gegenteil! Ich weiss wirklich nicht, warum ihr Menschen mich immer gleich loswerden wollt. Ich verstehe ja schon, dass sich Eltern Sorgen machen, wenn ihr Kind krank ist. Sie greifen dann aber oftmals viel zu rasch zu fiebersenkenden Arzneistoffen, um mich auszuschalten. Genau genommen bringe ich euch aber einige Vorteile. Nicht nur, dass ich eure Infektabwehr deutlich verbessere. Viele lästige Krankheitserreger fühlen sich bei den erhöhten Temperaturen merklich unwohl. Sie kommen dann regelrecht ins Schwitzen, können sich nicht so leicht vermehren oder gehen sogar kaputt.



## Wieso fürchten sich dann so viele vor dir?

Na ja, erstens kann sehr hohes Fieber dazu führen, dass der Körper ganz viel Flüssigkeit verliert. Das kann sogar in einem Notfall enden. Zudem tauche ich ja schon nicht aus heiterem Himmel auf, sondern bin eine Art Warnsignal. Ich zeige mich immer dann, wenn ich Entzündungen entdecke oder auf Krankheitserreger treffe, die beispielsweise schlimme Halsschmerzen oder starken Husten auslösen. Was man aber nicht verwechseln darf: Eigentlich bin nicht ich es, der euch gefährlich werden kann, sondern jene krank machenden Bakterien oder Viren, auf die ich reagiere.

## Sollte man dann nicht lieber die Krankheitserreger bekämpfen?

Na, du bist aber schlau! Ganz genau! Völlig korrekt! Bei anhaltendem Fieber ist es tatsächlich entscheidend, dass man den Grund des Fiebers findet und dem eigentlichen Auslöser dann zu Leibe rückt. So sollte man zum Beispiel bei einer eitrigen Rachenentzündung in erster Linie die Bakterien vernichten, die für die Halsschmerzen verantwortlich sind. Bald darauf werde dann auch ich einen Rückzieher machen.

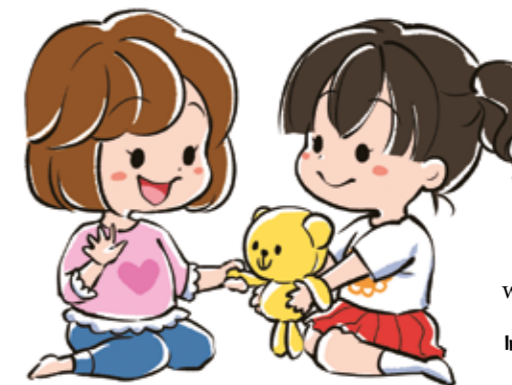
## Ist Fieber ansteckend?

Nein, natürlich nicht. Wenn dein Sitznachbar einen warmen Wollpullover trägt, wird dir selbst deshalb ja auch nicht warm! Was aber sehr wohl ansteckend ist, sind wiederum die Krankheitserreger, die mich aus der Reserve locken. Diese können beispielsweise über die Atemluft oder über das Händeschütteln von einer Person zur anderen übertragen werden.



## Steckbrief Fieberfips

- Ich treibe offiziell ab einer Körpertemperatur von 38 Grad Celsius mein Unwesen.
- Ich zeige mich, wenn ich **krank machende Bakterien und Viren oder Entzündungen** in deinem Körper entdecke.
- Ich Sorge für **unterschiedliche Temperaturen in Mund, Ohr, Achsel oder Po**. Das solltest du beim Fiebermessen berücksichtigen.
- Wenn es nötig wird, kann man mich mit **fiebersenkenden Arzneistoffen** einbremsen.
- Mit **Lindenblütentee und Wadenwickeln aus Essigwasser** kühle ich ab.



## Muss man mit Fieber im Bett bleiben?

Das kommt ganz darauf an, wie man sich fühlt. Kinder beispielsweise, die trotz erhöhter Temperatur fit und munter sind, dürfen ruhig im Zimmer spielen. Wer allerdings sehr schlapp ist oder sogar Schmerzen verspürt, sollte sich viel Ruhe gönnen und bei Bedarf ein Medikament gegen Fieber oder Schmerzen einnehmen. Ich würde mich ausserdem von meinen Liebsten ordentlich verwöhnen lassen. Das hilft nämlich auch, dass man sich bald wieder besser fühlt!

Irene Strauss, Apothekerin

## Veroval® FIEBER

2 in 1

### Das «Wie-man's-mag» Thermometer

**Veroval® 2 in 1 für Ohr- und Stirnmessung**

- Infrarotthermometer für die ganze Familie
- Zwei Messmethoden – je nach persönlicher Vorliebe
- 20 Einmal-Schutzkappen zusätzlich erhältlich

www.veroval.ch

## DIE WIDERSTANDSKRÄFTE STÄRKEN

Innere und äussere Faktoren wirken auf unser Immunsystem. Viele davon vermögen wir zu beeinflussen. Manche «Booster» können wir sofort einsetzen, andere Stärkungsmassnahmen hingegen sollten wir mit Bedacht angehen.

Jürg Lendenmann

Im Winter werden unsere Widerstandskräfte auf die Probe gestellt. Nicht nur Kälte und Nässe setzen uns zu: Wir bewegen uns weniger, das Angebot an Gemüse und Früchten ist geschrumpft und wegen dem tiefen Sonnenstand kann unsere Haut nicht genügend Vitamin D produzieren. Dies alles addiert sich zu Faktoren, die auch sonst das Immunsystem schwächen. Was tun? Die gute Nachricht: Viele Ratschläge, die uns Gesundheitsfachpersonen immer wieder mit auf den Weg geben, wirken sich auch positiv auf unser Immunsystem aus.

### Gesunde Kost

Ernähren Sie sich ausgewogen. Wie ein optimaler Nahrungsmittelmix aussehen soll, zeigt die Schweizer Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ([sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)). Fürs Immunsystem besonders wichtig sind Vitalstoffe wie die Vitamine A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C und D und die Mineralstoffe Zink, Kupfer, Selen und Eisen; auch Taurin, Omega-3-Fettsäuren und Pantothenäure stärken das Abwehrsystem. Vielfältige Kost und ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die Darmmikrobiota – die natürliche Darmflora. Eine

*«Wer glücklich durchs Leben geht und mit sich und dem Leben zufrieden ist, stärkt das Immunsystem.»*

gesunde Verdauung ist wichtig, denn rund siebzig Prozent unserer Immunzellen finden sich im Dün- und Dickdarm, im sogenannten darmassoziierten Immunsystem.

**Tipp:** Fett- und zuckerreiche Leckereien der Weihnachts- und Fastnachtszeit sollten mit Mass genossen werden. Nahrungsergänzungsmittel können bei allfälligen Vitalstoffdefiziten hilfreich sein.

### Raus ins Freie!

Statt den ganzen Tag in der warmen Stube zu hocken, sollten Sie sich auch im Winter regelmässig im Freien bewegen, nicht nur, weil dadurch die Vitamin-D-Bildung angekurbelt wird. Ideale Bewegungsarten sind Spazieren, Walking, Joggen, Langlaufen und Radfahren. Im Indoorbereich gibt es Alternativen wie Ball-

## Vitamin D3 unentbehrlich für jeden Lebensabschnitt

Zur Vorbeugung und Behandlung von  
Vitamin-D-Mangelerkrankungen  
(Rachitis und Osteomalazie).

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

Für jedes  
Alter  
geeignet

500 IE/Tropfen

Vitamin  
D3 Wild  
Öl

Cholecalciferolum



✓ VERFORA  
FÜRS LEBEN

spiele, Schwimmen oder Aquafit. Abzuraten ist von sportlichen Höchstleistungen, da sie das Immunsystem belasten.

Mit wohldosiertem Ausdauersport, so der Mediziner Prof. Findeisen, wird nicht nur das Immunsystem trainiert: Ausgeschüttete Beta-Endorphine versetzen Psyche und Geist in Hochstimmung.

#### Geist und Psyche stärken

Das Immunsystem braucht Reize – Training. Allzu viele Reize jedoch belasten es. Ebenso schwächt ein Übermass an psychischem Stress unsere Abwehrkräfte. Abhilfe bringt Erholung – Relaxen. Auch genügend Schlaf ist wichtig. Denn unsere Abwehrkräfte brauchen Ruhephasen, um Krankheitserreger effektiv abwehren zu können. Studien belegen: Im Schlaf steigt nicht nur die Zahl der Antikörper, die bei der Bekämpfung von Viren und Bakterien eine Rolle spielen. Erholsamer Schlaf ist wichtig, um das Gedächtnis der Immunabwehr zu stärken. Das vor wenigen Jahren populär gewordene Waldbaden – genussvolles, aufmerksames Spazieren im Wald – baut nicht nur Stress ab und macht ausgeglichener, es erhöht ebenso die Aktivität der natürlichen Killerzellen.

«Statt den ganzen Tag in der warmen Stube zu hocken, sollten Sie sich auch im Winter regelmässig im Freien bewegen, nicht nur, weil dadurch die Vitamin-D-Bildung angekurbelt wird.»

Auch wer glücklich durchs Leben geht und mit sich und dem Leben zufrieden ist, stärkt das Immunsystem. Doch welches sind die Faktoren, die entscheiden, ob wir glücklich sind? «Zentral dabei ist, dass man sich anderen gegenüber so verhält, wie man selbst möchte, dass sich andere mir gegenüber verhalten», so der Glücksforscher Prof. Karlheinz Ruckriegel im Interview mit der Süddeutschen Zeitung. «Neben den gelingenden sozialen Beziehungen und der Gesundheit geht es auch um Engagement und eine befriedigende Tätigkeit. Neben der Erwerbsarbeit ist das Ehrenamt wichtig.» Und: «Glück entlastet das Immunsystem: Wir sind gesünder und leben länger.»



#### Immunbooster (auch) für die kalte Jahreszeit

Bei allen unten genannten Mitteln und Methoden – eine Auswahl – ist es ratsam, sich von Fachleuten anleiten/beraten zu lassen.

<b>Sauna, Wechselduschen, Kneipen</b>	Regelmässig ausgeführt, lassen diese altbekannten Reizmethoden die Zahl der Abwehrzellen im Blut steigen und wirken sich positiv auf die Häufigkeit und Schwere bei Erkältungskrankheiten aus.
<b>Ayurveda</b>	Zum alten indischen Medizinsystem zählen nicht nur Ernährungsratschläge für ein starkes Immunsystem. Auch mit bestimmten Atemübungen des Yoga kann das Abwehrsystem gestärkt werden.
<b>Taiji und Qigong</b>	Beide Übungssysteme der traditionellen chinesischen Medizin werden bei schwachem Immunsystem eingesetzt.
<b>Meditation</b>	Sie kann uns in Einklang mit uns selbst bringen, uns ausgeglichener und gelassener werden lassen.
<b>Pflanzenmedizin</b>	Pflanzliche Wirkstoffe können das Immunsystem auf vielfältige Weise stärken. In der Erkältungszeit eingesetzt werden oft der Rote Sonnenhut ( <i>Echinacea purpurea</i> ) und die Kapland-Pelargonie ( <i>Pelargonium sidoides</i> ). Holundersaft hat sich wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts bewährt. Adaptogene sind Pflanzeninhaltsstoffe, die uns gegen Stressfaktoren widerstandsfähiger machen sollen; zu den im Westen bekanntesten zählen der Ginseng ( <i>Panax ginseng</i> ), die Taigawurzel ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> ) und der sukkulente Rosenwurz ( <i>Rhodiola rosea</i> ).

# MEIN IMMUN-DRINK

NEU

## VITAMIN C & D SELEN & ZINK



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

[www.immun-biomed.ch](http://www.immun-biomed.ch)

Vitamin D<sub>3</sub>, Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG, 11/2021. All rights reserved.

**BioMed**<sup>®</sup>

# FEINDLICHE T-ZELLEN

Zwischen fünf und acht Prozent der Bevölkerung leiden an einer sogenannten Autoimmunerkrankung – Tendenz steigend. Was versteht man darunter und wo liegen die Ursachen?

Fabrice Müller

Eine Autoimmunerkrankung ist eine Fehlsteuerung des Immunsystems, bei der das Abwehrsystem auch wichtige körpereigene Zellen und Strukturen angreift. Bisher sind rund achtzig verschiedene Autoimmunerkrankungen bekannt. Sie bilden nach den Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen die dritthäufigste Erkrankungsgruppe hierzulande: Zu ihnen zählen zum Beispiel Diabetes mellitus Typ 1, Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis oder Schuppenflechte. Fast jedes Organ kann von einer Autoimmunerkrankung betroffen sein. Je nachdem, welche Körperstrukturen angegriffen werden, können sehr verschiedene Symptome auftreten.

### Vielseitige Auslöser

Die sogenannten T-Lymphozyten, welche zu den wichtigen Zellen in der körperlichen Immunabwehr gehören, spielen bei Autoimmunerkrankungen eine zentrale Rolle. Noch ist sich die Wissenschaft nicht ganz einig, weshalb die T-Lymphozyten in gewissen Fällen die eigenen Körperzellen zerstören, statt fremde Eindringlinge anzugreifen. Zu den Faktoren, die eine Immun-erkrankung auslösen können, gehören nach heutigem Wissensstand wahrscheinlich die genetische Veranlagung, verschiedene Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten wie beispielsweise

Rauchen, eine ungünstige Ernährung, verschmutzte Luft oder der Kontakt mit Chemikalien, Stress sowie Virusinfektionen oder Gewebeschädigungen. Es wird vermutet, dass oft auch Kombinationen aus verschiedenen Auslösern nötig sind, um Autoimmunreaktionen auszulösen.

*«Fast jedes Organ kann von einer Autoimmunerkrankung betroffen sein.»*

### Kann man vorbeugen?

Da bisher noch keine eindeutige Klarheit herrscht, welche Mechanismen genau hinter der Entstehung von Autoimmunkrankheiten stehen, sind spezifische Vorbeugemassnahmen schwer zu geben. Es können nur allgemeine Empfehlungen ausgesprochen werden, wie man seinen Körper möglichst gut vor Umwelteinflüssen schützen und das Immunsystem stärken kann. Diese sind:

- Den Kontakt mit aggressiven Chemikalien oder Putzmitteln möglichst meiden und versuchen, schädlichen Umwelteinflüssen wie Abgasen oder Rauch aus dem Weg zu gehen.

*«Bisher herrscht noch keine eindeutige Klarheit, welche Mechanismen genau hinter der Entstehung von Autoimmunkrankheiten stehen.»*

- Sich möglichst ausgewogen ernähren und auf frische, vitamin- und mineralstoffreiche Kost achten. Das trägt zu einer gesunden Darmflora bei.
- Mögliche Nahrungsunverträglichkeiten ärztlich abklären lassen.
- Stresssituationen meiden und genügend schlafen. Ein ausgeglichener Körper ist weniger anfällig auf Infektionen und tendiert wohl auch weniger zu Autoimmunerkrankungen.
- Akute oder chronische Beschwerden immer ernst nehmen und in nützlicher Frist behandeln lassen.

NEU

## OMEGA-life®

### Immun

Zink  
Vitamin D3  
Selen

Die Power-Kombination zur Unterstützung des Immunsystems\*



- Optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- Nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)

Zertifizierung	FOS	SGE Empfehlung
	OMEGA-life® Immun 2 Kapseln	
Zutat →	Fischöl	
Omega-3-FS →	800 mg	
EPA und DHA →	700 mg	500 mg
Vitamin D →	2000 IE	2000 IE
Zink →	5 mg	10 mg
Selen →	110 µg	50-100 µg
Packungsgrösse	60 Kapseln im Blister	
Pharmacode	7815013	
Claims	Für Herz  und Gehirn	

\* Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung Berger et al. Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 4|2020

omega-life.ch  DOETSCH GRETHER

## LUTSCHEN, GURGELN, SPRAYEN

Halsweh lässt sich oft mit einfachen Hausmitteln und Verhaltensregeln lindern. Die folgenden Tipps helfen, die Beschwerden erträglicher zu machen und fördern die schnellere Genesung.

—  
Andrea Söldi

Noch dauert die Kälte an und viele Menschen leiden unter Halsschmerzen. Ein wirksames Medikament, das die lästigen Beschwerden sofort eliminiert, gibt es bis heute nicht. Mit den auslösenden Viren muss der Körper selbst zurechtkommen. Man kann ihn jedoch bei der Abwehr unterstützen. Wer bereits bei den ersten Anzeichen reagiert, hat gute Chancen, die Infektion im Keim zu ersticken oder zumindest die Symptome zu minimieren. In Apotheken findet man dazu sanfte, aber wirksame Mittel.

*«Oft fröstelt man, wenn die Gesundheit etwas angeschlagen ist. Ziehen Sie sich warm an.»*

### Diese fünf einfachen Tipps helfen bei Halsschmerzen:

- **Sich warm halten:** Oft fröstelt man, wenn die Gesundheit etwas angeschlagen ist. Ziehen Sie sich warm an, binden Sie sich ein Halstuch um und führen Sie dem Körper mit warmem Tee und einer Bettflasche Wärme zu.
- **Tee trinken und gurgeln:** Teemischungen, beispielsweise mit Salbei, Thymian, Malvenblüten, Kamille oder Ingwerwurzel, wirken wohltuend. Sie haben einen leicht desinfizierenden Effekt und regen die Durchblutung und somit die Abwehr im Rachen an. Noch besser kann sich die Wirkung beim Gurgeln entfalten: Gurgeln Sie jede Stunde eine Minute lang mit einem Schluck warmem Tee, lauwarmem Salzwasser oder einer speziellen Gurgellösung aus der Apotheke.
- **Pastillen lutschen:** Besorgen Sie sich lindernde Halswehtabletten oder bei leichteren Beschwerden auch zuckerfreie Kräuterbonbons und lassen Sie diese langsam im Rachenraum zergehen. Bei starken Halsschmerzen dürfen kurzfristig auch Schmerztabletten aus der Apotheke eingenommen werden.

*«Wer bereits bei ersten Anzeichen reagiert, hat gute Chancen, die Infektion im Keim zu ersticken oder zumindest die Symptome zu minimieren.»*

- **Sprays:** Linderung verschaffen Ihnen auch Halssprays mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkstoffen.
- **Sich Ruhe gönnen:** Wenn eine Erkältung im Anzug ist, fühlen sich die meisten Menschen schlapp. Hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und gehen Sie früh ins Bett. Ein langer, tiefer Nachtschlaf stärkt das Immunsystem. Vermeiden Sie bei Erkältungszeichen auch intensiven Sport. Generell wirkt sich viel Bewegung an der frischen Luft zwar positiv auf die Abwehrkräfte aus, doch wenn der Körper bereits etwas angeschlagen ist, kann sich nach einem fordernden Training kurzfristig eine Schwächung des Immunsystems einstellen, worauf Krankheitskeime die Oberhand gewinnen können. <



### Im Zweifelsfall zum Test

Leider ist die Sache seit zwei Jahren etwas komplizierter: Halsweh ist auch ein typisches Symptom bei einer Coronainfektion. Selbst bei geimpften Personen können leichtere Formen der Erkrankung auftreten. Bei Husten und Halsschmerzen sollte man die Distanzregeln deshalb besonders genau einhalten und am besten zu Hause bleiben. Klingen die Beschwerden nicht innerhalb von ein bis zwei Tagen ab, ist ein Coronatest angezeigt.

## Halsschmerzen? Angisil-X hilft!



**Angisil-X Antisept mint**  
Bei beginnenden Halsbeschwerden

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**axapharm**



**Angisil-X Dolo mint**  
Bei starken Halsschmerzen

Ihr Schweizer Gesundheitspartner   
axapharm ag, 6340 Baar





## NICHT IMMER HARMLOS

Wer erkältet ist, leidet oft an Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Das ist zwar unangenehm, normalerweise aber harmlos. Doch nicht immer bleibt es bei einer banalen Erkrankung.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Verursacher von Erkältungen sind in den meisten Fällen Viren, die den Nasen-Rachen-Raum befallen. Gegen die eingedrungenen Übeltäter wehrt sich unser Immunsystem mit aller Kraft, was wir mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten zu spüren bekommen. Obwohl die Symptome in der Regel nach sieben bis zehn Tagen von allein verschwinden, kann sich eine Erkältung in einigen Fällen auf die Nasennebenhöhlen, das Mittelohr, die Bronchien oder gar auf die Lunge ausbreiten. Das durch die Erkältungsviren geschwächte Immunsystem sowie die bereits angegriffenen Schleimhäute der Atemwege erleichtern es Bakterien zudem, sich anzusiedeln und zu vermehren: Eine sogenannte Super- oder Sekundärinfektion entsteht. Ein besonders hohes Risiko für Erkältungskomplikationen tragen Personen mit chronischen Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einer Immunschwäche, sehr junge wie auch ältere Menschen. Grundsätzlich kann es aber jede und jeden treffen.

### Sinusitis

Bei rund jeder zehnten Person, die an einer Erkältung erkrankt, entwickelt sich aus einem Schnupfen eine sogenannte Sinusitis, eine Entzündung der Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen. Anzeichen dafür sind eine verstopfte Nase, Kopfschmerzen und ein Druckgefühl im Gesicht, welches sich beim Vornüberbeugen verstärkt. Eine akute Nasennebenhöhlenentzündung ist normalerweise gutartig und heilt nach etwa zwei Wochen von selbst aus. Schädigt die Entzündung jedoch benachbartes Gewebe, sind schwere Komplikationen möglich. Halten die Symptome ohne Besserung über längere Zeit an, verstärken sie sich oder kommt hohes Fieber dazu, ist deshalb ein Arztbesuch unbedingt angezeigt.

### Mittelohrentzündung

Steigen die Erkältungsviren vom Nasen-Rachen-Raum über einen Verbindungsgang bis in den kleinen Hohlraum hinter dem Trommelfell – der sogenannten Paukenhöhle – auf, entwickelt

sich aus einer banalen Erkältung eine Mittelohrentzündung. Durch die Schwellung der Schleimhäute in der Paukenhöhle wird diese weniger gut belüftet und Bakterien haben ein leichtes Spiel. Starke Ohrenschmerzen, ein Druck auf den betroffenen Ohren und Fieber sind typische Symptome einer Mittelohrentzündung. Betroffen sind vor allem Säuglinge und Kleinkinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene bleiben nicht verschont. Die meisten Mittelohrentzündungen sind harmlos und heilen innerhalb von zwei bis sieben Tagen von selbst aus. Um Komplikationen und einen chronischen Verlauf zu vermeiden, sollte man bei entsprechenden Beschwerden jedoch auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

*«Es ist wichtig, eine akute Bronchitis nicht zu verschleppen, sondern auszukurieren.»*

### Bronchitis

Eine Erkältung kann sich von den oberen auch auf die unteren Atemwege ausbreiten. Starker Hustenreiz, oft von unangenehmen Schmerzen hinter dem Brustbein begleitet, zäher Auswurf und ein erhöhtes Krankheitsgefühl weisen auf eine Bronchitis, eine Entzündung der Bronchien, hin. Obwohl eine akute Bronchitis in der Regel nach ungefähr zwei Wochen überstanden ist, kann sie auch länger anhalten und ernste Folgen haben, insbesondere bei älteren Menschen oder im Zusammenhang mit Begleiterkrankungen wie Asthma oder COPD. Aus diesem Grund ist es wichtig, eine akute Bronchitis nicht zu verschleppen, sondern auszukurieren. Fieber, starke Abgeschlagenheit oder gar Atembeschwerden können Hinweise auf eine Lungenentzündung sein. In diesem Fall ist ein Arztbesuch dringend angezeigt. <

## Mit Pflanzenkraft gegen verstopfte Nase und Husten



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

**Verstopfte Nase?**  
**Sinupret® extract.**



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

**Husten?**  
**Bronchipret® Thymian Efeu Sirup.**

Sinupret® extract: Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.  
Bronchipret® Thymian Efeu Sirup: Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2021. All rights reserved.

**BioMed®**

## TESTEN SIE IHR WISSEN!

Wer kennt ihn nicht, den Husten? Mal erträglich, mal äusserst unangenehm, mit Auswurf oder trocken, hartnäckig oder nach ein paar Tagen wieder vorbei ... Auf einem kleinen Streifzug durch dieses spannende Gesundheitsthema erfahren Sie viel Nützliches.

Christiane Schittny, Apothekerin

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

### Warum husten wir?

1. Bei einer Erkältung bewirkt Husten, dass wir schneller wieder gesund werden.
2. Husten reinigt unsere Atemwege.
3. Der Husten signalisiert anderen Menschen, dass wir krank sind. So können sie Abstand halten und werden vor einer Infektion geschützt.

Eigentlich ist Husten nichts anderes als ein Schutzreflex des Körpers, der in erster Linie dazu dient, die Atemwege zu reinigen und sie von Fremdkörpern wie Schleim oder Staub zu befreien. Zu diesem Zweck wird die Luft mit hohem Druck und fast explosionsartig aus den Lungen gepresst. Dabei können in der Luftröhre Strömungsgeschwindigkeiten von sage und schreibe bis zu 1000 km/h auftreten! Ein kleiner Vergleich: Die Schallgeschwindigkeit beträgt 1235 km/h. *Antwort 2 ist richtig.*

### In welchem Zusammenhang kann Husten auftreten?

1. Als Nebenwirkung mancher Medikamente.
2. Bei einer Erkältung oder bei Covid-19.
3. Im Zusammenhang mit Diabetes.

Bei Husten handelt es sich nicht um eine eigenständige Erkrankung, sondern um ein Symptom, dessen Herkunft durchaus sehr verschieden sein kann. Neben einem Erkältungshusten kommen auch verschiedene andere Ursachen für Husten infrage: Dazu gehören beispielsweise Covid-19, Allergien, Asthma, Herzkrankungen, Fremdkörper oder Staub in den Atemwegen, Raucherhusten oder die Nebenwirkungen gewisser Medikamente (z. B. manche blutdrucksenkende Mittel). *Antworten 1 und 2 sind richtig.*

### Was ist in den allermeisten Fällen für Husten verantwortlich?

1. Bakterien, denn sie können der Grund für lang anhaltenden Husten sein.
2. Viren, denn sie sind die Hauptauslöser für Erkältungskrankheiten.
3. Pilze, denn sie können zu allergischen Reaktionen der Lunge führen.

Meist sind es Erkältungsviren, die für Husten verantwortlich sind. Sie verursachen zunächst eine Entzündung der Schleimhaut in den Bronchien. Die Folge davon ist ein quälender, oft auch schmerzhafter, trockener Reizhusten, der einem nachts den Schlaf rauben kann. Nach einigen Tagen beginnen die Bronchien meist, grössere Mengen an Schleim zu produzieren. Diesen versuchen wir mitsamt den Krankheitserregern durch den Husten loszuwerden. Trotzdem können manchmal auch Bakterien und in seltenen Fällen Pilze mit Husten in Verbindung gebracht werden. *Antwort 2 ist richtig.*

### Bewährte Medikamente gegen trockenen Reizhusten sind ...

1. Codein und Dextromethorphan gegen starke Beschwerden.
2. Kortison und seine vielfältigen Derivate.
3. Pflanzliche Extrakte aus Efeu oder Sonnentau.

Gegen trockenen Reizhusten helfen hustenstillende Arzneimittel, beispielsweise Codein oder Dextromethorphan. Durch ihre direkte Wirkung auf das Hustenzentrum können diese Medikamente den Hustenreiz reduzieren. Vor allem in der Nacht kommen einem diese Eigenschaften sehr zugute, denn ein guter Schlaf wirkt sich unter anderem auch positiv auf das Immunsystem aus. Wer es lieber pflanzlich mag, kann z. B. auf Präparate mit Efeu oder Sonnentau zurückgreifen. Extrakte aus diesen Pflanzen wirken entkrampfend und beruhigend zugleich. Auch Hustensirupe, Hustenbonbons oder Teemischungen auf Basis von Eibisch, Malve oder Spitzwegerich gehören zu den pflanzlichen Behandlungsmöglichkeiten. *Antworten 1 und 3 sind richtig.*

### Wann sollte man bei Husten zur Ärztin oder zum Arzt?

1. Wenn zusätzlich Halsschmerzen und Heiserkeit hinzukommen.
2. Wenn mehrere Personen in einer Familie Hustensymptome aufweisen.
3. Wenn der Husten länger als drei bis vier Wochen anhält.

Ein gewöhnlicher Husten, der im Rahmen einer Erkältung auftritt, klingt üblicherweise bei ansonsten gesunden Menschen innerhalb von zwei Wochen deutlich ab. Sollte der Husten jedoch unvermindert länger anhalten, ist eine Konsultation bei der Ärztin oder beim Arzt angebracht. Chronisch Kranke wie zum Beispiel Diabetikerinnen und Diabetiker, Asthmatikerinnen und Asthmatiker oder Herzranke sollten jedoch nicht so lange warten und frühzeitig eine Fachperson zu Rate ziehen. Gleiches gilt auch für Schwangere, Stillende, Babys und Kleinkinder oder wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert, hohes Fieber und Atemnot hinzukommen. Letztgenannte Symptome können auf eine Lungenentzündung hinweisen, die umgehend behandelt werden sollte. *Antwort 3 ist richtig.*

### Was ist Pseudokrapp?

1. Husten, der durch emotionale Stresssituationen ausgelöst wird.
2. Eine psychische Erkrankung, die unter anderem Hustensymptome aufweist.
3. Eine Form von Husten, die vor allem im Kleinkindalter auftritt.

Pseudokrapp tritt häufig im Herbst und Winter als Folge einer Erkältung auf. Es handelt sich um eine Erkrankung, die meist im Kleinkindalter vorkommt. Typisches Krankheitszeichen ist der anfallsartig und vorwiegend nachts auftretende bellende Husten, der von pfeifenden und rasselnden Atemgeräuschen begleitet wird. Die kleinen Patientinnen und Patienten leiden oft unter Atemnot. Erste Massnahme bei einem Anfall ist es, das Kind zu beruhigen, denn Angst verstärkt die Symptome. Kalte Luft einatmen lassen und kühle Getränke verabreichen helfen oft. Bei ausgeprägter Atemnot und Anzeichen eines Sauerstoffmangels den Notarzt alarmieren! *Antwort 3 ist richtig.*



Löst den Schleim, befreit die Atemwege. Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Frei von Farbstoffen, Alkohol, Laktose und Gluten.
- Frei von kariogenen Zuckern, für Diabetiker geeignet.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



## GUTE PFLEGE IST ALLES

Haare und Nägel bestehen weitgehend aus dem gleichen Material, nämlich Keratin. Keratine sind Proteine und hauptsächlich für Festigkeit und Widerstandsfähigkeit der Haare und Nägel verantwortlich.

Christiane Schittny, Apothekerin

Um sich auch in der kalten Jahreszeit an schönen und gesunden Haaren und Nägeln zu erfreuen, helfen folgende Tipps:

**Pflegende Shampoos verwenden:** Im Winter setzt die trockene Luft nicht nur der Haut, sondern auch den Haaren zu. Deshalb helfen rückfettende Shampoos und spezielle Haarspitzenöle gegen Spliss und Trockenheit. Eine gründliche Kopfmassage während des Waschens regt die Durchblutung der Kopfhaut an und fördert die Talgproduktion, die für das Rückfetten der Haare eine Rolle spielt.

**Kein Hitzestress für die Haare:** Zu hohe Temperaturen können das Haar schädigen. Deshalb sollten weder zu heisses Wasser für die Haarwäsche noch zu heisse Föhnluft verwendet werden, denn beides irritiert die Kopfhaut und beeinträchtigt die Haarstruktur. Beim Abtrocknen sorgfältig vorgehen und heftiges Rubbeln vermeiden!

**Feuchtigkeit für die Nägel:** Matte, stumpfe und trockene Nägel lassen sich mit reichhaltigen Nagelcremes und lauwarmen Ölbädern behandeln. Besonders im Winter sollten diese Massnahmen regelmässig angewendet werden, um ein gutes und nachhaltiges Resultat zu erzielen. Auch die Nagelhaut wird mit Pflegeölen geschmeidig gehalten, um Risse und in der Folge Schmerzen zu verhindern.

*«Im Winter setzt die trockene Luft nicht nur der Haut, sondern auch den Haaren zu.»*

**Geeignete Nagelpflege wählen:** Manche Nagellacke und vor allem Nagellackentferner können die Nägel durch ihre Inhaltsstoffe austrocknen und sollten deshalb nach Möglichkeit gemieden werden. Spezielle Pflegelacke verhindern einen übermässigen Feuchtigkeitsverlust und sorgen für kräftige, gesunde Nägel. Eine Kur über mehrere Monate ist sinnvoll, um ein gutes Resultat zu erreichen.

**Auf Vitamine und Mineralstoffe setzen:** Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Fisch, Geflügel, Milch-, Soja- und Vollkornprodukten liefert wertvolle Vitalstoffe für ein gesundes Wachstum von Haaren und Nägeln. Wer sich nicht nur auf seine Ernährung verlassen möchte und auf Nummer sicher gehen will, kann auf Nahrungsergänzungsmittel vertrauen, die beispielsweise Vitamin C, Biotin, Zink, Eisen oder Folsäure enthalten.

NEU

## Das Biotin mit dem X.

*Die erste und bisher einzige Tablette mit 10 mg Biotin in der Schweiz*

Vorbeugung und Behandlung von  
Nagel- und Haarwachstumsstörungen  
bei Biotinmangel



Jetzt  
1 x täglich  
1 Tablette  
10 mg




**Biotin Merz® 10mg**

Fragen Sie nach dem Biotin mit dem X.  
Die günstigere Tablette pro mg\*

**Erhältlich in Apotheken und Drogerien.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
\*vs. Biotin Merz® 5 mg

 Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil

[www.biotin-merz.ch](http://www.biotin-merz.ch)

# WENN FEUCHTIGKEIT FEHLT

Mit spröder Haut hat man nicht nur im Alter zu kämpfen, sondern häufig auch in der kalten Jahreszeit. Hauptgrund für diesen Zustand ist im Winter die feuchtigkeitsarme Luft in beheizten Räumen. Wie kann man vorbeugen und wie behandeln?

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Haut trocknet aus, wenn sie nicht mehr genügend Feuchtigkeit speichern kann. Das stellt keineswegs nur ein kosmetisches Problem dar, sondern vor allem auch ein gesundheitliches. Trockene Haut ist durch vermehrte Schuppung, Juckreiz und ein unangenehmes Spannungsgefühl gekennzeichnet. Die angegriffene Haut ist oft leicht entzündet, was wiederum einen erhöhten Wasserverlust über die Hautoberfläche zulässt. Insgesamt kann die geschädigte Haut ihre wichtige Barrierefunktion, die unseren Körper vor schädigenden Umwelteinflüssen schützen soll, nicht mehr uneingeschränkt wahrnehmen.

Es gibt potenziell sehr viele verschiedene Ursachen für trockene Haut. Sie können mit dem fortschreitenden Alter, den Wechseljahren, dem Rauchen, mit hoher UV-Strahlung, der genetischen Veranlagung, gewissen chronischen Erkrankungen, dem falschen Einsatz von Körper- und Gesichtspflegeprodukten oder auch ganz schlicht mit trockener Luft zu tun haben.

## Das können Sie tun, um trockener Haut vorzubeugen und um sie fachgerecht zu pflegen:

- **Das Raumklima verbessern:** Je trockener die Luft ist, desto schneller verliert die Haut wertvolle Feuchtigkeit. Sie wird spröde und rissig, fängt an zu jucken und zu schuppen. Um die Luftfeuchtigkeit in Räumen zu optimieren, sollte man die Temperatur nicht zu hoch stellen. 20 bis 21 Grad Celsius reichen völlig aus. Auch wiederkehrendes Stosslüften hilft, die Luft feuchter zu halten. Und schliesslich lohnt sich unter Umständen auch die Anschaffung eines Luftbefeuchters, von denen viele verschiedene Modelle im Handel erhältlich sind.
- **Nicht zu heiss und nicht zu lange duschen:** Das Gleiche wie für die Raumtemperatur gilt auch fürs Baden oder Duschen. Wenn die Wassertemperatur hoch ist, trocknet die Haut noch schneller aus. Wer moderate Temperaturen für die Körperpflege wählt, tut nicht nur viel für eine geschmeidigere Haut, sondern spart ganz nebenbei auch noch Energie.
- **Genug trinken:** Im Winter sind die Temperaturen niedrig, man schwitzt nur wenig und empfindet weniger Durst. Die trockene Luft ist leider nicht direkt spürbar, hat aber dennoch negative Auswirkungen auf die Haut. Deswegen sollte man

Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA



Zaubert täglich  
ein neues  
Lächeln hervor.

Anti-Ageing Intensivpflege.  
Hochverträglich und hochwirksam  
durch einzigartigen  
Biostimulatore-Komplex.



Die hochwirksamen dermatologischen Inhaltsstoffe in den Anti-Ageing Intensivpflege-Produkten entfalten in Kombination mit dem Biostimulatore-Komplex ihre höchste Wirksamkeit. Sie regen die Stimulation der Kollagensynthese an, damit die produktspezifischen Wirkstoffe noch besser in die Haut eindringen können. Das Resultat ist ein spürbar frisches und strahlendes Hautgefühl.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.



mehr Details

routinemässig ausreichend trinken. Denn die Haut braucht auch genügend Flüssigkeit von innen, damit sie gesund bleibt.

- **Vor zu viel Sonneneinstrahlung schützen:** UV-Strahlen können die Haut und ihre Barrierefunktion schädigen, sodass sie schneller austrocknet. Vor allem im Schnee kann das kritisch werden, denn die Sonnenstrahlen werden von der weissen Fläche reflektiert und wirken dadurch intensiver auf die Haut ein. Am besten man begrenzt den Aufenthalt in der Sonne. Ist dies nicht möglich, ist ein guter UV-Schutz unumgänglich.
- **Vitaminreich ernähren:** Auch die Haut ist auf Vitamine angewiesen, damit sie intakt, gesund und schön bleibt. Wer auf eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitaminen achtet, tut seinem Körper und seiner Haut Gutes. Am besten man wählt frisches Obst und Gemüse mit vielen antioxidativen Inhaltsstoffen. Dadurch wird die Haut gestärkt und ihr Regenerationsprozess wird unterstützt.
- **Den Körper intensiv fetten:** Natürlich braucht trockene Haut auch intensive Pflege. Nach dem Duschen oder Baden sollte sie deshalb mit speziellen Bodylotionen für spröde Haut behandelt werden. So werden trockene, raue oder rissige Stellen effektiv repariert und die natürliche Schutzfunktion der Haut verbessert. Bei sehr trockener Haut empfehlen sich Körperöle, die noch stärker rückfetten. Viele Produkte enthalten auch Vitamine oder wasserbindende Substanzen wie beispielsweise Hyaluronsäure oder Dexpanthenol.

«UV-Strahlen können die Haut und ihre Barrierefunktion schädigen, sodass sie schneller austrocknet.»

- **Milde Produkte fürs Gesicht bevorzugen:** Mit einer milden Pflege, die die empfindliche Gesichtshaut nicht zusätzlich austrocknet und die besonders lang anhaltende Feuchtigkeit bietet, kann man seiner Haut einen Gefallen tun. Die gewählte Creme muss die Hautschutzbarriere aufbauen, Spannungsgefühle reduzieren, den Feuchtigkeitshaushalt der Haut regulieren und sie mit ausreichend Fett versorgen. Reichhaltige, hautschützende und rückfettende Pflegecremes eignen sich bei trockener und empfindlicher Haut am besten.
- **Typgerecht cremen:** Speziell fürs Gesicht gibt es eine grosse Auswahl an Cremes – alle auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt. Die Palette reicht von Produkten für trockene oder sehr trockene Haut bis hin zu speziellen Anti-Aging-Cremes, die einerseits die Versorgung von spröder Haut gewährleisten, andererseits aber auch Wirkstoffe enthalten, die die Elastizität der Haut verbessern und die sichtbaren Folgen der Hautalterung abmildern. <



**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut am ganzen Körper. Die Remederm Dry Skin Produkte sind optimal verträglich und auch ohne Parfum erhältlich.

**GESCHENK**  
Beim Kauf von zwei Remederm Dry Skin Produkten: Remederm Dry Skin Lippenbalsam

**Remederm Dry Skin.**  
Intensivpflege für trockene bis sehr trockene und zu Neurodermitis neigende Haut

MADE IN SWITZERLAND   
www.louis-widmer.com

## PHARMAZIEBERUFE WERDEN INTERESSANTER

Martine Ruggli-Ducrot ist leidenschaftliche Apothekerin und Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse. Im Interview erzählt sie, warum sie ihren Beruf so schätzt und wieso dieser immer interessanter wird.

Yves Zenger, pharmaSuisse

### Welches Fazit ziehen Sie zu den zwei vergangenen Pandemie Jahren in Bezug auf die Apothekerschaft?

**Martine Ruggli-Ducrot:** Die Apotheken sind ein wichtiger Partner des Bundes in der Bekämpfung dieser aussergewöhnlichen Gesundheitskrise. Und bestätigen einmal mehr ihre Rolle als wichtige Anlaufstellen in Gesundheitsfragen und als Pfeiler der wohnortnahen Grundversorgung: Sie sind nahe an der Kundschaft. Sie haben sich engagiert, um die Versorgungssicherheit zu sichern. Sie hatten Hauslieferdienste eingerichtet – selbst dort, wo die Menschen für Medikamente üblicherweise eher zur Ärztin oder zum Arzt gehen. Sie haben Desinfektionsmittel herstellen müssen. Sie testen und impfen. Die Spitalapotheken haben trotz vieler Lieferengpässe die Versorgungssicherheit gewährleisten können.

### Apotheken haben noch immer ein Image als Medikamenten-Verkaufsläden. Zu Recht?

Nein. Immer häufiger gibt es einen sichtbaren Beratungs- und Behandlungsraum in den Apotheken. Jung und Alt erhalten jederzeit in der Apotheke eine Beratung zu vielen Gesundheitsfragen – auch Erstabklärungen. Man kann sich impfen lassen. Rasch. Unkompliziert. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die Bevölkerung schätzt den einfachen Zugang, das Vertrauen ist hoch. Apothekerinnen und Apotheker sind Pharmazie-Expertinnen und -Experten, die entscheiden, ob sie ein Medikament selbst abgeben können oder ob die Überweisung in eine Arztpraxis oder in ein Spital notwendig ist. Das entlastet Hausärztinnen, Hausärzte und Notaufnahmen. Gleichzeitig übernehmen sie und ihr Personal immer mehr Aufgaben in der Vorsorge bei gesunden Menschen. Und chronisch beziehungsweise mehrfach kranke Menschen finden in der Apotheke einen Anker, um ihre Lebensqualität hochzuhalten und ihre Medikamente sicher und zielführend einnehmen zu können.



### Was schätzen Sie an Ihrem Beruf?

Den Kontakt zu den Menschen. Die Beziehung mit ihnen. Ihnen mit unserem Fachwissen helfen zu können. Deren Vertrauen zu spüren, sie beraten und begleiten zu können. Und die Vielseitigkeit. Es ist ein spannender Beruf, der sich laufend verändert und – ich finde – immer interessanter wird. Der Beruf ist im Wandel, im positiven Sinn: Das Medikament bleibt sehr wichtig, die Erfolgsbilanz seines Einsatzes bei jedem individuell betrachteten Patienten ist aber neu von zentraler Bedeutung. Die Qualität der Beratung und Begleitung des Apothekers resp. der Apothekerin ist dafür entscheidend.

### Wie wird sich das Berufsbild der Apothekerin, des Apothekers verändern?

Die Apothekerinnen und Apotheker haben von der Politik mehr Kompetenzen in der Prävention, Behandlung von häufigen akuten Fällen sowie der Betreuung von chronisch Kranken erhalten. Das erhöht die Anforderungen an die Weiterbildung. Apothekerinnen und Apotheker erwerben heute bereits im Studium die Kompetenzen zum Impfen sowie zur Diagnose und Behandlung häufiger gesundheitlicher Störungen und Krankheiten. Als direkte Konsequenz gibt es neu wie bei Ärztinnen und Ärzten eine Weiterbildungspflicht für die eigenverantwortliche Berufsausübung. Fundament ihres pharmazeutischen Wissens ist das fünfjährige Hochschulstudium. Anschliessend folgen die Weiterbildung zur Fachapothekerin, zum Fachapotheker und die lebenslange Fortbildung. Es gibt ausserdem politische Vorstösse, wonach gewisse Dienstleistungen der Apotheken durch die Obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) bezahlt werden sollten, wenn sie die Qualität der Behandlung steigern und gleichzeitig deren Kosten reduzieren.

### Besteht wie bei den Ärztinnen und Ärzten auch ein Personalmangel?

Ja, auch weil der Bedarf an Fachpersonal durch die neuen Anforderungen gestiegen ist. Das betrifft jedoch nicht nur die Apothekerinnen und Apotheker, sondern auch die Pharma-Assistentinnen und -Assistenten. Auch sie erhalten mehr Verantwortung und interessantere Aufgaben. Als Präsidentin von pharmaSuisse ist es mir ein grosses Anliegen, unbedingt mehr junge Menschen für diese interessanten und zukunftssträchtigen Berufe als unentbehrliche Stützen eines funktionierenden Gesundheitssystems gewinnen zu können. Wir brauchen sie.

### Viele chronisch kranke Patientinnen und Patienten haben Probleme, ihre Behandlung auf Dauer korrekt weiterzuführen. Wie können Apothekerinnen und Apotheker ihnen helfen?

Bis zu vierzig Prozent der Patientinnen und Patienten sind nicht therapietreu. Das heisst, sie halten sich bei der Medikamenteneinnahme insbesondere bei längerer Anwendung nicht immer an die Verschreibung. Der Mensch will periodisch vergessen, dass er krank ist. Das ist der Gesundheit nicht dienlich. Und es verursacht Folgekosten. Die Rolle der Apothekerinnen und Apotheker ist es, die Patientinnen und Patienten von Anfang an zu beraten und – mit Überzeugungsenergie – permanent zu begleiten. Äusserst wichtig ist dabei die interprofessionelle Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten, insbesondere den Hausärztinnen und Hausärzten, und Spitälern.



«Jung und Alt erhalten jederzeit in der Apotheke eine Beratung zu vielen Gesundheitsfragen.»

### Der Onlineversandhandel hat in der Pandemie generell zugenommen. Warum tun sich die Apotheken schwer damit?

Medikamente sind keine harmlosen Konsumgüter. Bisher dürfen deshalb in der Schweiz nur durch Ärztinnen und Ärzte verschriebene Medikamente verschickt werden. Der Versandhandel von nicht durch Ärztinnen und Ärzten verschriebene Medikamente ist verboten. In der EU ist es das Gegenteil: Dort dürfen nur rezeptfreie Medikamente verschickt werden! Möglich, dass deren Versandhandel in der Schweiz dereinst ebenfalls erlaubt sein wird. Die Apothekerinnen und Apotheker können sich dies vorstellen, unter der Bedingung, dass die Beratung um die Indikation erfolgt, bevor nach dem richtigen rezeptfreien Medikament gesucht wird. Diese Beratung muss zwingend interaktiv und durch zugelassene Fachpersonen erfolgen. Dabei werden ihre Bedürfnisse und die Dosis abgeklärt sowie Risiken, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen erläutert bzw. vermieden. Die Beratung durch die Fachperson ist essenziell für die Sicherheit, die Therapietreue und den Therapieerfolg.

### Die Krankenversicherungsprämien verteuern sich stetig. Liegt das nicht an den laufend ständig steigenden Preisen für neue Medikamente?

Die Hauptgründe für den Kostenanstieg sind die alternde Gesellschaft mit ihren Mehrfacherkrankungen sowie die hohe Qualität der Behandlungen. Auf die Apotheken entfallen nur 6,5 Prozent der gesamten Gesundheitskosten. Wichtig ist zu wissen, dass Apothekerinnen und Apotheker bei ganz teuren Medikamenten nicht mehr verdienen. Indem sie für die richtige und sichere Medikation und Therapie sorgen, helfen die Apotheken sogar, die Kosten zu senken.

«Unseren Beruf können wir nur dann mit voller Wirkung zugunsten der Patientinnen und Patienten ausüben, wenn wir ihre Situation genau kennen.»

### Wir hören viel über die elektronische Patientenakte. Wann wird diese in den Apotheken nutzbar sein?

Das elektronische Patientendossier (EPD) ist in einigen Kantonen schon am Start. Es kommt insgesamt aber nur schleppend voran und hat noch ein paar Kinderkrankheiten. So erfolgt die Dokumentation derzeit bloss über PDF-Dateien und der Informationsaustausch ist noch zu statisch. pharmaSuisse und die Apothekerschaft sind aber grundsätzlich von der Wichtigkeit des EPD überzeugt. Es wird die Qualität und Effizienz der Betreuung stark verbessern und deswegen die Kosten senken. So können zum Beispiel Doppelspurigkeiten vermieden und eine nahtlose Betreuung während der Ferien innerhalb der Schweiz gewährleistet werden. Das EPD soll nicht den Apotheken dienen, sondern den Patientinnen und Patienten – wobei es nur zu Fortschritten kommt, wenn alle Leistungserbringer aktiv mitmachen. Das ist die Herausforderung der kommenden Jahre.

### Welchen Nutzen haben die Patientinnen und Patienten davon, dass Apothekerinnen und Apotheker Zugang zu ihren medizinischen Daten haben? Wie verhält sich dies mit dem Datenschutz?

Unseren Beruf können wir nur dann mit voller Wirkung zugunsten der Patientinnen und Patienten ausüben, wenn wir ihre Situation genau kennen. Ohne den Behandlungsgrund der Ärztin oder des Arztes bei deren Verschreibung zu erfahren, können wir die Medikation nicht in allen Aspekten prüfen. Genau wie Ärztinnen und Ärzte sind Apothekerinnen und Apotheker mit dem Datenschutz bestens vertraut. Sie sind an das medizinische Berufsgeheimnis gebunden. Der grösste Vorteil des EPD ist die Transparenz der Daten. Die elektronische Form soll einen leichteren schweizweiten Zugang bei Therapien bieten, etwa wenn die Ambulanz wissen muss, ob Allergien oder Vorerkrankungen bestehen. Durch den einfachen Zugriff auf behandlungsrelevante Dokumente kommen die Gesundheitsfachpersonen rasch zu wichtigen Informationen über Dosierungen, Allergien, Inkompatibilitäten etc. Unnötige oder doppelte Behandlungen können dadurch vermieden und der interprofessionelle Austausch mit der Ärzteschaft und den Spitälern verbessert werden. Wichtig ist: Die Patientinnen und Patienten entscheiden, ob sie überhaupt so ein Dossier eröffnen wollen und wer ihre Daten sehen und benutzen darf. Sie erteilen diese Rechte selbst. <

**Lindert gezielt Belastungsbeschwerden und bringt Sie schnell wieder auf Trab!**

**PferdeMedicSalbe**  
Medizinprodukt

**Mineralölfrei**

**Mikroplastikfrei**

**Silikonfrei**

**Vegan**

150 ml  
PhC 6875515

350ml  
PhC 6875509

- Wohltuend bei Gelenksbeschwerden, müden Muskeln und Muskelkater
- Lindert muskuläre Beschwerden in zwei Phasen:
  1. Kühlung
  2. Erwärmung
- Natürlich und bewährt

Supair Care AG • [www.supair-care.ch](http://www.supair-care.ch)

Weltweit wird jedes Jahr **Regenwald** von der dreifachen Fläche der Schweiz abgeholzt. Die Folgen sind für unser Klima, unsere Natur und unsere Wirtschaft verheerend. Denn Regenwälder sind Nahrungsquelle, beherbergen eine enorme Artenvielfalt, liefern Sauerstoff und dienen als Wasserspeicher.



Die **Harnblase** ist ein muskulöses Hohlorgan, das mit Schleimhaut ausgekleidet ist. Sie hat zur Aufgabe, Urin zu speichern und zu entleeren. Eine durchschnittliche Blase kann ein Volumen von etwa 500 Millilitern Harn speichern – dann macht sich starker Harndrang bemerkbar.



Jede Erfahrung, die wir machen, und alles, was wir lernen, wird im **Gehirn** mit dem Gefühl verknüpft, das wir zum entsprechenden Zeitpunkt empfinden. Je intensiver das Gefühl ist, desto deutlicher behalten wir in der Regel die Erfahrungen im Gedächtnis.



Wenn in der **kalten Jahreszeit** der Boden gefroren ist, können Laubbäume kein Wasser mehr aufnehmen. Im Winter überleben Laubbäume nur, weil sie ihre Blätter abwerfen können. Das schützt sie vor dem Vertrocknen, denn über die Blätter würden die Bäume viel Wasser verdunsten.



**Eichhörnchen** halten keinen Winterschlaf und legen deshalb Nahrung für den Winter an. Sie verstecken Nüsse (bis zu 10000 im Jahr!), Samen und Pilze im Boden, meist in der Nähe von Baumstämmen oder in Spalten. Dank ihrem hervorragenden Ortsgedächtnis und ihrem Geruchssinn finden sie die Vorräte im Winter wieder.



Unsere **Haut** ist das grösste Organ des Körpers und – je nach Stelle – ein bis vier Millimeter dick. Sie hat eine Oberfläche von rund zwei Quadratmetern und macht etwa ein Sechstel des gesamten Körpergewichts aus.

**Teilnahmemöglichkeiten**

**Per Telefon:** 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. –.90/Anruf). Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.  
**Per SMS:** Senden Sie astreaD Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. –.90/SMS).  
**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.  
**Online:** astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel  
**Einsendeschluss:** 28. Februar 2022. Viel Glück!  
 Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt; die Preise werden direkt von der Firma zugestellt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinnen Sie **einen von fünf «Guete-Morge»-Geschenkkörben** von **stadtlandkorb.ch** für den perfekten Start in einen erfolgreichen Tag.

unan- genehm hell	Salat- und Gemüse- pflanze	arg. schlimm	Salz der Ölsäure	junger Seehund	gefro- renes Wasser	modern, populär	span.: Milch	russ. Herr- scher- titel	Gefahr des Sinkens (Schiff)	altital. Volk	Vorn. d. engl. Autors Deighton	nordital. Hafen- stadt
↓	2		Sana- torium									
Binde- wort		Mietauto mit Fah- rer Mz.	Renn- ruder- boot					ital. Rad- sport- ereignis		ost- span. Küsten- fluss		
Wund- starr- krampf					Gemah- lin des Helios		Sternbild (lat.)				3	
7			flach positio- nieren		Fluss durch Basel			9	an diesem Ort, dort		Zauber- land in e. US-Kin- derbuch	
peinl. Vorfall, Skandal		ohne Zeit- verzö- gerung	befriste- tes Ge- brauchs- recht			1	Cowboy- shows					
mit rauer Stimme					Gebirgs- zug in Nord- afrika		Doktor im Ret- tungs- dienst		10			
			Dach- fenster		Abk. lat.: im Jahre d. Herrn							
griech. Küsten- land- schaft	Erken- nungs- melodie	bieg- samer Stock		5								
Riese d. griech. Mytho- logie					eh. Eis- hockey- goalie (Reto)		frz. Auto- renn- strecke (2 W.)					
6		Ausser- irdischer (engl.)	Farb- fernseh- system									
Initialen d. phant. Malers Giger †		Auspuff- ausstoss Mz.										
abge- laichter Hering					engl.: sie		best. Artikel (4. Fall)					
kalku- lieren	ital. Tonbez. für das D		Natrium- karbonat									
8												
subarkt. Hirsch			Zahlwort									

**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der Dezemberausgabe lautet:  
**VERDAUUNG**

**Halsschmerzen?**



**2-fach-Wirkung**  
 ● Schmerzlindernd ● Antiseptisch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Creme für die Augenpartie**



Intensive Anti-Ageing Pflege mit hoch dosierter Wirkstoffkonzentration. Regenerierende und befeuchtende Wirkung bis in tiefere Hautschichten. Speziell auf die Eigenschaften und Bedürfnisse empfindlicher und strapazierter Hautpartien abgestimmt. Die Creme kann sowohl als Tages- wie auch als Nachtpflege verwendet werden und ist die optimale Ergänzung zum Gel für die Augenpartie. Sie eignet sich ebenso als Intensivcreme für das ganze Gesicht, Hals und Dekolleté oder als Maske.

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com

**Händedesinfektion**



Das Händedesinfektionsmittel DesilioX wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze. Ätherische Öle sorgen für einen angenehmen Duft. Lässt sich leicht auf der Haut verteilen und wirkt schon nach 30 Sekunden. DesilioX verströmt einen dezenten Zitrusduft, der die Verwendung des Desinfektionsmittels besonders angenehm macht. Verwenden Sie eine ausreichende Menge DesilioX zur Händedesinfektion.

Hergestellt in der Schweiz.  
Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Axapharm AG  
6340 Baar  
axapharm.ch

**Weniger husten, besser atmen**



Bei Erkältung? SolmucoI® Erkältungshusten. Löst den Schleim, befreit die Atemwege. Bei Husten? Solmucalm® Erkältungshusten. Löst den Schleim und beruhigt den Husten. Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz.
- Für Diabetiker geeignet.

Weitere interessante Informationen finden Sie unter [erkaeltungshusten-ibsa.swiss](http://erkaeltungshusten-ibsa.swiss)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA  
6926 Montagnola  
ibsa.swiss



**Gesamtauflage:** 164 668 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2021)  
**Nummer:** 1/2 - Januar/Februar 2022  
**Herausgeber:** Healthcare Consulting Group AG  
Baarerstrasse 112, 6300 Zug  
Telefon 041 769 31 40  
info@astrea-apotheke.ch  
astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von **pharmaSuisse**  
Schweizerischer Apothekerverband

**Redaktion:** Christiane Schittny  
Chefredaktorin  
christiane.schittny@hcg-ag.ch  
Jürg Lendenmann  
Stellvertretender Chefredaktor  
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

**Übersetzung**  
**astreaPHARMACIE:** Apostroph Group  
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich  
**Layout:** Healthcare Consulting Group AG  
**Fotos:** Adobe Stock  
**Druck und Versand:** ib-Print, Zug/ib-print.ch  
gedruckt in der **schweiz**

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

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

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN

**«Ich bin 73 Jahre alt und merke, dass ich immer wieder mal gewisse Dinge vergesse. Das macht mir Sorgen. Kann ich etwas tun, um geistig fit zu bleiben?»**

**Apothekerin:** «Wenn Menschen älter werden, kann das Gedächtnis etwas nachlassen. Konzentrations- und Merkfähigkeit sind dann nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Bis zu einem gewissen Grad ist das normal und man muss sich keine grossen Sorgen machen. Wenn Sie und Ihre Bezugspersonen jedoch das Gefühl haben, dass sich Ihr Gedächtnis schnell und deutlich verschlechtert, rate ich zu einer ärztlichen Abklärung. Denn je schneller gegengesteuert wird, desto besser!

**Allgemein kann ich Ihnen folgende Tipps ans Herz legen:**  
Fordern Sie Ihr Gedächtnis: Lesen Sie gute Bücher oder interessante Artikel zu Themen, die Sie interessieren. Versuchen Sie, sich das Wichtigste zu merken und diskutieren Sie den Inhalt mit anderen. Vielleicht frischen Sie auch eine etwas in Vergessenheit geratene Fremdsprache wieder auf oder machen aktiv Musik? Oder Sie kaufen Ihre Lebensmittel aus dem Gedächtnis ein und kontrollieren den Einkaufszettel erst, bevor Sie zur Kasse gehen? Es gibt sehr viele Möglichkeiten, das Gedächtnis zu trainieren. Bestimmt fallen Ihnen noch mehr ein ...

Die Blätter des Ginkgoabaumes enthalten Wirkstoffe, die die Fliesseigenschaften des Blutes, insbesondere in den kleinen Blutgefässen wie dem Gehirn, verbessern. Die Zellen können so effektiver mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Gerade bei leichten Beschwerden wurde ein positiver Effekt auf das Gedächtnis nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch erst mit einer medizinischen Fachperson, bevor Sie ein Ginkgo-Präparat einnehmen, denn es gelten gewisse Vorsichtsmassnahmen und bestimmte Einnahmempfehlungen.»



**Apothekers Original PferdeMedicSalbe**



**Die original Pferdesalbe als Medizinprodukt!** Natürlich und bewährt bei Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen. Wohltuend bei Gelenksbeschwerden, müden Muskeln und Muskelkater. Entspannung und Linderung dank 2-Phasen-Therapie:

1. Kühlung
  2. Erwärmung
- Damit Sie schnell wieder auf Trab kommen.

Supair Care AG  
8152 Glattbrugg  
supair-care.ch

**ActiVital® forte – für mehr Kraft und Energie**



ActiVital® forte ist das hoch dosierte Aufbau- und Stärkungsmittel mit Aminosäuren und Magnesium (180 mg). Es ist ideal zur Regeneration nach Operationen, Krankheiten oder bei körperlicher und geistiger Belastung. Gerade in Zeiten wie diesen ist ActiVital® forte hilfreich, um wieder in Schwung zu kommen. Es wird in der Schweiz hergestellt und liefert seit zwanzig Jahren Kraft und Energie! Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Packungsgrösse: 10 Sachets  
Pharmacode: 6496686

Packungsgrösse: 20 Sachets  
Pharmacode 6496692

Dr. H. Welti AG  
5412 Gebenstorf  
drwelti.ch

**Hänseler Forte Ingwer – dein Körper erhält, was du ihm gibst**



Der Ingwerextrakt von Hänseler Forte Ingwer wird bereits bei der Herstellung in eine Wasserhülle verpackt und wasserlöslich gemacht. Dadurch werden die Aufnahme und die Verarbeitung des Vitalstoffes im Körper optimiert. Dein Körper erhält, was du ihm gibst.

Hänseler Forte Ingwer bietet diverse Vorteile:

- wasserlöslich
- flüssig
- vegan
- laktose- und glutenfrei
- ohne Konservierungsstoffe
- optimal für unterwegs
- alkoholfrei

Hänseler AG  
9100 Herisau  
haenseler.ch

**Bei Hustenreiz und zähem Schleim**



Der Weleda Hustensirup hilft doppelt:

- Lindert den Hustenreiz
  - Fördert das Abhusten von zähem Schleim
- Mit neun pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Thymian, Anisfrüchten und Andorn.

Der Weleda Hustensirup eignet sich schon für Kinder ab zwei Jahren (ab einem Jahr nach ärztlicher Abklärung).

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weleda AG  
4144 Arlesheim  
weleda.ch

**Für mehr Energie im Alltag**



**ginsana® tonic mit Kirscharoma** – als Energiespender zur Leistungssteigerung bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfungszuständen.

- Mit Ginseng-Extrakt
- Bei Müdigkeit
- In der Rekonvaleszenz

Dosierung: Erwachsene: 15 ml täglich vor oder nach dem Essen, am besten zum Frühstück. Ab zwölf Jahren die Dosierung auf eine halbe Erwachsenenendosis reduzieren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
zellerag.ch

**Gnadenlos gegen Keime – pflegesant zur Haut**



**Händedesinfektion hat einen Namen: Sterillium® Protect & Care.**

Das Desinfektionsgel wirkt besonders schnell und hat nur eine kurze Einwirkzeit. Durch die Gel-Formulierung ist es äusserst komfortabel in der Anwendung und darüber hinaus duftet es angenehm frisch. Die sehr gute Hautverträglichkeit wurde dermatologisch getestet.

- Vernichtet 10x mehr Keime als andere Händedesinfektionsmittel\*
- Belegte Wirksamkeit gegen Coronaviren
- Mit Hautpflegekomponenten

\* als Produkte mit 99,9 %

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

IVF HARTMANN AG  
8212 Neuhausen  
sterillium.ch



WELEDA

Seit  1921



# ERFRISCHT TROCKENE AUGEN



## Visiodoron Malva® Augentropfen



Medizinprodukte. Ausführliche Informationen: siehe Produktinformation. Weleda AG, Schweiz