



Hexen- küche

HEILMITTELSICHERHEIT

VITALSTOFFE

MAGISCHE KRÄUTER

B12 Trio Dosierspray Kids

- ✓ Konzentration
- ✓ Immunsystem
- ✓ Körperliche Leistungsfähigkeit
- ✓ Vegane Ernährung



Wohlschmeckendes Nahrungsergänzungsmittel für Kinder und Jugendliche mit 3 physiologischen Vitamin B12-Verbindungen

- ✓ Spezielle Kinderdosierung
- ✓ Feiner Kirschgeschmack
- ✓ Kindergerechte Anwendung

Neu von Alpinamed!



Anwendungsmöglichkeiten

- Direkt auf die Zunge oder in die Mundöffnung sprühen
- Auf einen Löffel sprühen und einnehmen
- Mit Speisen oder Getränken mischen und einnehmen (z.B. Müesli, Wasser, Tee, etc.)

www.alpinamed.ch

Von Alpinamed in der Schweiz hergestellt.
Pharmacode: 7811554



Inhalt November 2021

LEITARTIKEL

4 Arzneimittelherstellung – (k)eine Hexerei?

ERNÄHRUNG

- 7 Antriebskraft fürs Immunsystem
- 10 Was bringen Vitamine und Mineralstoffe?
- 14 Esstrends mit Allergierisiko
- 16 Kurkuma – Gewürz des Lebens

KINDER

18 Hoi du, mein Name ist Hexine

GESUNDHEIT

- 20 Gesunder Schlaf
- 24 Wenn Wahnvorstellungen die Oberhand gewinnen
- 26 Blasenentzündung möglichst antibiotikafrei behandeln
- 28 Trockene Augen gut pflegen
- 30 Richtiges Verhalten bei Wunden
- 32 Mit Heilkräutern gegen Schnupfen und Co.
- 35 Halsweh muss nicht sein
- 36 Homöopathie: Hätten Sie es gewusst?

KÖRPERPFLEGE

37 Hautpflege bei Kälte

DIENSTLEISTUNGEN AUS DER APOTHEKE

- 40 Gesund leben als Lebensstil
- 42 Migräne: starker Leidensdruck
- 47 Sie fragen, wir antworten

INFORMELLES

- 45 Kreuzworträtsel
- 46 Produktetipps
- 47 Impressum

Immer wieder,

liebe Leserin und lieber Leser,



sind in der Apotheke Spezialanfertigungen zu tätigen. Beispiele sind Salbenmischungen, die auf individuelle Hautbedürfnisse abgestimmt sind oder Zäpfchen und Kapseln, die es in dieser Wirkstoff-

zusammensetzung sonst nicht gibt. Beim Wiegen, Erhitzen und Mischen, beim Rühren, Verteilen und Abfüllen werden strikte Herstellungsstandards eingehalten. So können Sie stets auf die Qualität der angefertigten Arznei vertrauen. Dass dem nicht immer so war, wird in dieser Ausgabe deutlich, die unter dem Motto der «Hexenküche» steht.

„Medizinische Massnahmen sind dazu da, um uns zu heilen.“

Bei neuen, gesundheitlichen Herausforderungen führt uns aber erst der wissenschaftliche Fortschritt an dieses Ziel heran. Allzu schnell wird vergessen, dass vor wenigen hundert Jahren weder Bakterien noch Viren bekannt waren. Zähne wurden damals beispielsweise mit unhygienischen Zangen gezogen, mit denen der Schmied kurz zuvor die Eisennägel aus dem Huf eines Pferdes riss. Seit damals hat sich vieles verbessert, auch was die Sicherheit von Arzneimitteln betrifft. Informieren Sie sich gleich auf der nächsten Seite über die positive Entwicklung von dubiosen Hexensalben zu streng kontrollierten Medikamenten. Auch über magische Kräuter wie die Zauber- nuss und unsere optimierte Vitaminversorgung im Vergleich zum Mittelalter erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr. Ich hoffe, Sie freuen sich wie ich, im 21. Jahrhundert zu leben. Zwar wissen wir noch längst nicht alles, befinden uns aber dank Forschung auf einem gesunden Weg!

Herzlichst,
Irene Strauss
Chefredaktorin und Apothekerin

Arzneimittelherstellung – (k)eine Hexerei?

Die moderne Forschung hat gegen viele Beschwerden hochwirksame Medikamente entwickelt. Diese verbessern unsere Lebensqualität fortlaufend. Ein neues Medikament zuzulassen, ist jedoch immer mit grossen Anstrengungen verbunden.

Christiane Schittny, Apothekerin

Werfen wir zunächst einen spannenden Blick zurück ins ausgehende Mittelalter, in eine Zeit, in der man sich noch kaum Gedanken bezüglich Arzneisicherheit machte: Um schädliche Nebenwirkungen oder gefährliche Wechselwirkungen kümmerte man sich wenig und die Herstellung von Medikamenten, die wir heute hochwissenschaftlich angehen, beruhte damals hauptsächlich auf Intuition und Erfahrungswerten. Trotzdem faszinieren uns auch heute noch alte, von Aberglauben geprägte Bräuche und Rituale. Dazu gehört ohne Zweifel die Walpurgisnacht, die in einigen Gegenden in der Nacht auf den 1. Mai mit verkleideten Hexen, Maifeuer und Tanz nachempfunden wird. Der Ursprung dieses Festes geht auf die alte Mär zurück, dass Hexen in dieser Nacht auf ihrem Besen ausfliegen und ihre magischen Kräfte beim wilden Tanz mit dem Teufel walten lassen.

Hexensalben als Rauschdroge

Doch was ist dran an den alten Überlieferungen? Woher kam die feste Überzeugung der Menschen damals, dass sie Hexen gesichtet hatten, die sich auf dem Blocksberg zusammengerotet hatten und ausgelassen und schauerlich lachend um ein grosses Feuer herumflogen? Mit rechten Dingen konnte das jedenfalls nicht zugehen ...

Heute gibt es eine wissenschaftliche Erklärung für dieses Phänomen: Es handelte sich wohl um Halluzinationen, die durch Rauschdrogen ausgelöst wurden, und zwar durch die sogenannten Hexensalben. Diese waren im Mittelalter und in der frühen Neuzeit verbreitet und beinhalteten – über den Daumen gepeilt und je nach Gusto der Herstellerin – psychoaktive Substanzen wie Mutterkorn, Tollkirsche, Stechapfel, Schierling, Blauer Eisenhut und andere Giftpflanzen in variablen Mengen. Angereichert waren die auf abenteuerliche Weise handgemixten Salben manchmal mit tierischen Substanzen wie Fledermaus- oder Vogelblut. Sie wurden auf empfindliche Hautpartien wie zum Beispiel die Schläfen, die Innenflächen der Oberschenkel, die Brust oder den Fussrücken aufgetragen. So konnten die enthaltenen Wirkstoffe durch die Haut aufgenommen werden und ihre mysteriöse und berauschende Wirkung entfalten. Ob das immer gut ging, sei dahingestellt.



Auf der Suche nach neuen Wirkstoffen

Anders als im Mittelalter werden heute Arzneimittel nach sehr strengen Kriterien und mit grösstmöglichen Sicherheitsvorkehrungen hergestellt. Gefahrlos können wir im Krankheitsfall oder bei Schmerzen zur Tablette greifen und schon bald geht es uns wieder deutlich besser. Die moderne Medizin hat für sehr viele Beschwerden hochwirksame Arzneimittel zu bieten. Dennoch gibt es Erkrankungen, die noch nicht nachhaltig therapiert werden können. Zu diesen Krankheiten zählen beispielsweise gewisse Krebs- und Lungenerkrankungen, Alzheimer, Diabetes oder Aids. Unzählige Menschen sind davon betroffen. Deshalb arbeiten weltweit viele Forschende

an Universitäten und in der Industrie daran, die Ursachen und den Verlauf dieser Krankheiten zu verstehen. Dank den Erkenntnissen aus dieser Grundlagenforschung können Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler neue Medikamente entwickeln und nach geeigneten Therapien suchen.

Hohe Anforderungen

Doch das ist oft nicht einfach. Einen neuen Wirkstoff zu finden, ist kompliziert, braucht viel Geduld, eine Menge Geld und manchmal sogar etwas Glück. Zahllose chemische Stoffe werden hergestellt und im Labor getestet. Besonders vielversprechende Substanzen gelangen anschliessend in den Tierversuch. Oft erst nach Jahren schaffen einzelne Wirkstoffe den Sprung in die klinischen Studien, in der Regel zuerst am gesunden und dann am erkrankten Menschen.

Die Anforderungen an ein Medikament sind sehr hoch: Es muss in erster Linie die Erkrankung lindern oder heilen. Dabei sollte es aber keine zu starken Nebenwirkungen aufweisen und es darf auch in mehrfacher Überdosierung nicht giftig sein. Im

Körper darf es nicht zu schnell abgebaut oder ausgeschieden werden, um seine Wirkung entfalten zu können. Zudem sollte die Substanz einigermaßen gut industriell herstell- und handhabbar sein. Von anfänglich 10 000 Substanzen gelangt durchschnittlich nur eine einzige zur Anwendung am Menschen und bis die Gesundheitsbehörden grünes Licht zur Zulassung geben können, vergehen im Schnitt etwa zehn forschungsintensive Jahre!

Klinische Studien

Die Durchführung einer klinischen Studie ist bis ins Detail geregelt. Die Forschungsprojekte und deren Ziele werden genau definiert und schriftlich dokumentiert. Für jede Studie gibt es einen verantwortlichen Studienleiter, der nach einem streng kontrollierten Protokoll verfahren muss. Swissmedic, das Schweizerische Heilmittelinstitut, registriert und überwacht jede einzelne klinische Studie. Sie sammelt und beurteilt auch Meldungen über unerwünschte Wirkungen von Arzneimitteln.

„ Anders als im Mittelalter werden heute Arzneimittel nach sehr strengen Kriterien und mit grösstmöglichen Sicherheitsvorkehrungen hergestellt.“



Die kantonalen Ethikkommissionen begutachten und begleiten ihrerseits sämtliche Forschungsprojekte. Die geplanten Studien müssen ethisch vertretbar sein und mit hoher Wahrscheinlichkeit Aussicht auf Erfolg haben. Die strengen Tierversuchsbestimmungen sowie Probanden- und Patientenrechte müssen strikt eingehalten werden. Alle Teilnehmenden machen freiwillig bei der Studie mit und haben unter anderem das Recht auf umfassende Informationen. Sie dürfen auch zu jedem Zeitpunkt aus dem Projekt aussteigen. Festgelegt werden auch Obergrenzen für Probandenentschädigungen und Teilnahmesperrfristen zwischen einzelnen Studien. Damit will man erreichen, dass niemand nur des Geldes wegen bei zu vielen Studien mitmacht und vielleicht doch seine Gesundheit gefährden könnte.

Genauer Fahrplan

Die für die Zulassung eines Medikaments nötigen Untersuchungen an Menschen werden in vier Phasen eingeteilt, wobei die Übergänge manchmal fließend sind und gewisse Tests auch parallel fortgeführt werden können. Die nächste Teststufe erfolgt jedoch immer erst dann, wenn sich der Wirkstoff so weit bewährt hat. Zeigen sich unerwünschte Wirkungen, wird die gesamte klinische Studie abgebrochen.

- **Phase I:** Der neue Wirkstoff wird erstmals an sehr wenigen, gesunden Probandinnen und Probanden getestet. Dabei werden vor allem die Eigenschaften des Arzneistoffs unter die

Lupe genommen. Im Vordergrund stehen die Verträglichkeit, die Wirkungsweise und das Verhalten der Substanz im menschlichen Organismus.

- **Phase II:** Der Schwerpunkt dieser Phase liegt auf der Prüfung der Wirksamkeit und auf der Ermittlung der Dosierung des Wirkstoffs (so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig). Diese Untersuchungen finden an wenigen Patientinnen und Patienten statt, die an der entsprechenden Erkrankung leiden.

- **Phase III:** Es werden möglichst viele erkrankte Personen mit dem zukünftigen Arzneimittel behandelt. Diese Phase dient vor allem dem Nachweis von Wirksamkeit und Verträglichkeit und ermöglicht eine genaue Nutzen-Risiko-Abwägung. Relevante statistische Erhebungen erlauben z. B. die Optimierung von Dosis und Darreichungsform des Medikaments.

- **Phase IV:** Das neue Medikament hat die drei ersten Phasen erfolgreich bestanden und ist nun zugelassen. Phase IV rückt die Anwendung an speziellen Personengruppen in den Fokus, z. B. an Kindern, älteren Menschen, Schwangeren oder an Personen, die an mehreren Erkrankungen leiden und verschiedene Medikamente einnehmen. Seltene Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln können erfasst werden. Im Rahmen der Arzneimittelsicherheit werden weiterhin Nutzen und Risiko der Medikamente überwacht. ■

Antriebskraft fürs Immunsystem

Bei der Unterstützung des körpereigenen Abwehrsystems haben auch Gewürze und Wirkstoffe aus Pflanzen einen festen Platz. Sabine Hagg kennt sich als erfahrene Ernährungsfachfrau auf diesem Gebiet sehr gut aus.

Meta Zweifel

Sabine Hagg, religiösen Richtlinien folgend wurde früher vor den Festtagen gefastet. Hatten diese Fastenzeiten vielleicht auch eine gesundheitliche Bedeutung?

Sabine Hagg*: Grundsätzlich kann Fasten den Stoffwechsel aktivieren – sei es nun eine verordnete Fastenzeit, das tägliche, einige Stunden dauernde Intervallfasten oder ein wöchentlicher Tag des Fastens. Diese unterschiedlichen Arten von Verzichtübungen bringen nicht nur der körperlichen, sondern auch der menta-

len Ebene einen positiven Effekt. Der zeitweilige Verzicht steigert die Wertschätzung all dessen, was uns an Lebensmitteln zur Verfügung steht. Nach dem Fasten bekommt die Genussfähigkeit eine neue Qualität. Kranke Menschen sollten Fastenzeiten nur in ärztlicher Absprache durchführen.

Welche «Ernährungsfehler» tun dem Immunsystem eindeutig nicht gut?

Da will ich zunächst das zu späte und zu üppige Abendessen erwähnen: Die Verdauungsvorgänge beeinträchtigen nicht nur den guten Schlaf, sondern auch die Vitalisierungskräfte, die während der Nachtruhe aufgebaut werden. Beides

„ Bereits gutes, sorgfältiges Kauen der Nahrung unterstützt die Funktionsmechanismen des Immunsystems.

Starkes Immunsystem?

Jetzt vorbeugen!

A.Vogel Echinaforce® Resistenz-Erkältung Junior
120 Tabletten
Pflanzliches Arzneimittel

Echinaforce® Junior

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

A.Vogel



schwächt das Immunsystem. Ratsam ist es, vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. Dies sollte die Regel sein, von der man durchaus mal abweichen kann – zum Beispiel, wenn man sich ein abendliches Festmahl gönnt. Selbstverständlich spielen der individuelle Tagesrhythmus und das persönliche Empfinden eine grosse Rolle. Was leicht vergessen wird: Bereits gutes, sorgfältiges Kauen der Nahrung unterstützt die Funktionsmechanismen des Immunsystems. Denn je besser die Nahrung aufgeschlossen wird, desto besser können die Nährstoffe auch aufgenommen werden.

Sie halten auch Gewürze für immunstärkend?

Ja, gerade in der Winterzeit ist deren immunstärkende und wärmende Wirkung bedeutungsvoll. Da steht vor allem der Ingwer im Vordergrund, wobei ich die frische Wurzel gegenüber getrocknetem oder pulverisiertem Ingwer empfehle.

Wie soll die Ingwerwurzel zerkleinert werden?

Man kann die Wurzel reiben, aber auch in kleine Stücke schneiden und im Wasser aufkochen. Wenn ich Reis koche, gebe ich etwas Ingwer und je nachdem noch ein bisschen Kurkuma bei – ebenfalls ein Ingwergewächs mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen. Die Mischung von Ingwer und Kurkuma passt überdies gut zu Porridge. Übergiesst man grob geraspelten Ingwer und geschnittenes Zitronengras mit heissem Wasser und lässt diese Mischung im Krug etwas ziehen, bekommt man ein



„Ingwer kann man reiben, aber auch in kleine Stücke schneiden und im Wasser aufkochen.“



* Sabine Hagg ist Leiterin der Küche an der Klinik Arlesheim. Daneben entwickelt und vertreibt sie Gewürzmischungen und naturkosmetische Produkte (www.klinik-arlesheim.ch).

gutes, das Immunsystem unterstützendes Getränk, das man tagsüber zu sich nehmen kann.

Ist Galgant, der im elften Jahrhundert von der heilkundigen Äbtissin Hildegard von Bingen als belebend, verdauungsfördernd und antibakteriell wirkend beschrieben worden ist, vom Ingwer verdrängt worden?

Galgant, ebenfalls ein Ingwergewächs, ist wieder im Kommen. Auch er hat einen wärmenden Einfluss, allerdings nicht im selben Mass wie der Ingwer. Hildegard von Bingen hat mehrfach auch die herzstärkende Wirkung des Galgants erwähnt.

Weizenkleie soll einen besonders immunstärkenden Effekt haben. Stimmen Sie zu?

Weizenkleie enthält Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Man kann sie über die Suppe streuen, dem Müesli beimischen oder auch mit Brotteig verarbeiten. Man darf jedoch die Wirkung insofern nicht überschätzen, als man ja nicht täglich hundert Gramm, sondern jeweils nur kleine Mengen zu sich nehmen kann.

Sie erwähnen das Brot. Geben Sie dem Brotteig ebenfalls Gewürze bei?

Selbst gebackenes Brot hat – wie andere, mit eigener Hand hergestellte Nahrungsmittel – eine ganz besondere Wertigkeit. Selbstverständlich ist hier die Bio-Qualität der Zutaten von Bedeutung. Zu Ihrer Frage nach Brotgewürzen: Da kann man mit Anis, Fenchel, Leinsamen oder Koriander experimentieren. Das Backen macht auch Kindern Spass und sie lernen ganz beiläufig sehr viel. Etwa, dass man sorgfältig arbeiten muss, bis sich Mehl in Brot verwandelt: Ich mische, ich knete, ich forme. Man muss warten, bis der Teig

aufgeht und kann sich freuen, wenn das Brot – das gleichsam die eigene Handschrift trägt – köstlich duftet. Ein Stück selbst gebackenes Brot isst man mit grösserer Achtsamkeit als eines, das aus dem Regal vom Supermarkt kommt. Hat man erst die Freude an der eigenen Kreativität entdeckt, wird man neue Rezepte und neue Gewürzmischungen ausprobieren.

Eine Hühnerbrühe nach Grossmutter Rezept soll bei Erkältungskrankheiten ein wahres Heilmittel sein. Ist da etwas dran oder handelt es sich eher um eine volksmedizinische Wanderlegende?

Dabei handelt es sich tatsächlich um eine gute Sache. Die aus einem Suppenhuhn lange gekochte Brühe wird auch in unserer Klinikküche aufgrund ihrer stärken Wirkung genutzt.

Offenbar ist die lange Kochdauer von Bedeutung?

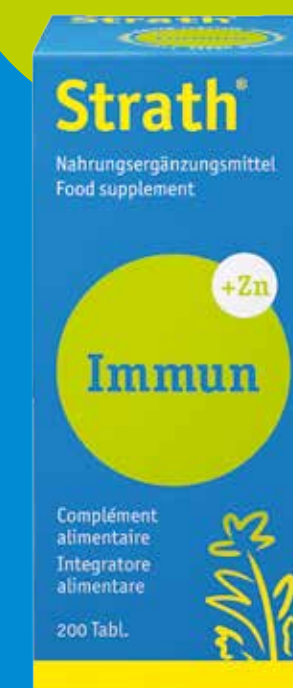
So ist es. Die mit Gemüsestücken angeereicherte Brühe wird mitsamt dem Huhn stundenlang bei kleiner Hitze gekocht – manchmal dauert das den ganzen Tag. Auch hier kommen wieder die Gewürze mit ins Spiel: Piment, Koriander, ein Stück Kurkuma, ein Stück Ingwer, Lorbeerblatt.

Welche Gewürzmischung sagt Ihnen ganz besonders zu?

Die Vielfalt der Gewürze ermöglicht eine auf die jeweilige Situation und ein bestimmtes Gericht abgestimmte Wahl. Im Winter zum Beispiel verwende ich persönlich besonders gerne Currymischungen oder Kreuzkümmel. Wenn man Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Fenchelsamen nicht zu fein mahlt, sodass sie eine gewisse Körnigkeit behalten, entwickeln sie beim Zerbeißen im Mund ihren jeweiligen Geschmack mit besonderer Intensität. Was ich immer wieder vermitteln und in nächster Zeit auch in einem Buch zur Sprache bringen möchte: Ernährung ist mehr als gutes Essen. Achtsamkeit und die Wertschätzung von guten Produkten wie etwa einem erstklassigen Öl sind Elemente, die über unsere Psyche ebenfalls heilsam auf uns einwirken. ■

Barfuss laufen.

Im Schnee.



Natürlich mehr für dein Immunsystem.



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

Strath
bio-strath.com

ThermaCare
WÄRMEPFLASTER

Wärmt den Schmerz weg



Wirksame Schmerzlinderung dank 8 Stunden echter Tiefenwärme

Patentierter Wärmezellen

Frei von Arzneiwirkstoffen

VERFORA

Was bringen Vitamine und Mineralstoffe?

Vor einigen Jahrhunderten, mitten im Zeitalter der Hexenverfolgungen, litten die Menschen oft unter Mangelernährung. Aufgrund fehlender Mikronährstoffe stand es oft schlecht um ihre Gesundheit. Heute geht es uns da zum Glück wesentlich besser!

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung Mitteleuropas haben sich seit dem ausgehenden Mittelalter massiv verbessert. Aufgrund mikroskopischer, makroskopischer und röntgenologischer Untersuchungen an Kinderskeletten konnten Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen feststellen, dass damals eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen nicht selbstverständlich war. Zu eintönig

waren der übliche Speiseplan und zu teuer oft der Erwerb gesunder und abwechslungsreicher Nahrungsmittel.

So ernährten sich unsere Vorfahren

Während die einfache Bevölkerung sich mit zwei Mahlzeiten täglich begnügen musste, gab es in der Oberschicht und in ländlichen Gegenden bis zu vier Essenszeiten pro Tag. Tagsüber verzehrten die

Bauern meist einen ständig über dem Herd köchelnden Getreidebrei, am Abend gab es Suppe mit Brot. Getreide und Getreideprodukte in vielerlei Varianten bildeten also ihre Hauptnahrungsquelle. Die Suppe bestand oft aus Erbsen und Bohnen. Ärmere Menschen konnten sich zwar hin und wieder Eier und Milchprodukte leisten, ihr Eiweissbedarf wurde allerdings hauptsächlich durch den Verzehr von Hülsenfrüchten ge-

deckt. Fleisch galt als soziales Statussymbol und war eher der wohlhabenden Schicht vorbehalten. Das Wasser hatte normalerweise keine Trinkqualität und war mit Krankheitserregern verseucht. So trank die ganze Bevölkerung inklusive der Kinder je nach Region Bier oder Wein zu den Mahlzeiten.

Häufige Krankheiten

Schaut man sich die damaligen Ernährungsgewohnheiten an, verwundert es nicht, dass einige Krankheiten, die heute nur noch sehr selten vorkommen, an der Tagesordnung waren. Am häufigsten trat ein Vitamin-C-Mangel (Skorbut) auf, der sich besonders in langen Wintern, in denen wenig vitaminreiche Kost zur Verfügung stand, entwickeln konnte. Zahnfleischbluten und Zahnausfall, starker Durchfall und Hautprobleme waren die Folgen. Lange galt die Erkrankung als anste-



Die Biologischen.



swiss product
Bimbosan
Natürlich wachsen.

Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf bimbosan.ch oder unter 032 639 14 44



www.bimbosan.ch

Natürlich aus köstlicher Schweizer Bio-Kuhmilch und unvergleichlich milchig und fein. Sie enthalten alles, was Säuglinge und Kleinkinder brauchen.

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

Burgerstein TopFit:



„Gestatten: Fit. Top Fit.“

Burgerstein TopFit enthält eine umfassende Auswahl an Mikronährstoffen kombiniert mit einem hochkonzentrierten Ginsengextrakt. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung* oder für die tägliche Nahrungsergänzung. * Die Vitamine B2, B6, B12 und C sowie Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Tut gut.

 **Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

ckend, erst im Jahr 1912 konnte der Nachweis erbracht werden, dass es sich hierbei um einen Vitaminmangel handelt. Ebenfalls häufig war eine Anämie (Blutarmut) aufgrund eines Eisenmangels. Diese Krankheit wurde nicht nur durch eine eisenarme Ernährung ausgelöst, sondern auch durch Magen-Darm-Infektionen oder den Befall von Parasiten, die beide die Aufnahme des Eisens aus dem Darm verschlechterten. Die Anzeichen für eine Anämie waren Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Atemnot oder Schwindel. Auch Rachitis, ein Vitamin-D-Mangel, wurde 1645 erstmals beschrieben: «Alle Knochen fangen an, schief und krumm zu werden ... Der Körper verliert den Schein des Fettseins, die Zähne werden schwarz und faul ... Bald hat man Durchfall, bald Verstopfung, endlich kommt ein Schleichfieber und macht dem elenden Leben ein Ende ...»

Was sind Vitamine genau?

Ohne Vitamine kann unser Körper nicht funktionieren. Chemisch gesehen handelt es sich um verschiedene organische (kohlenstoffhaltige) Verbindungen, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, da sie vom Körper selbst nicht hergestellt werden können. Eine Ausnahme bildet hier das Vitamin D, welches der Organismus unter Sonneneinfluss in der Haut selbst produzieren kann. Während beispielsweise Kohlenhydrate oder Fette der Energiegewinnung dienen, besitzen Vitamine keinen Nährwert. Der Körper braucht sie, um lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten.

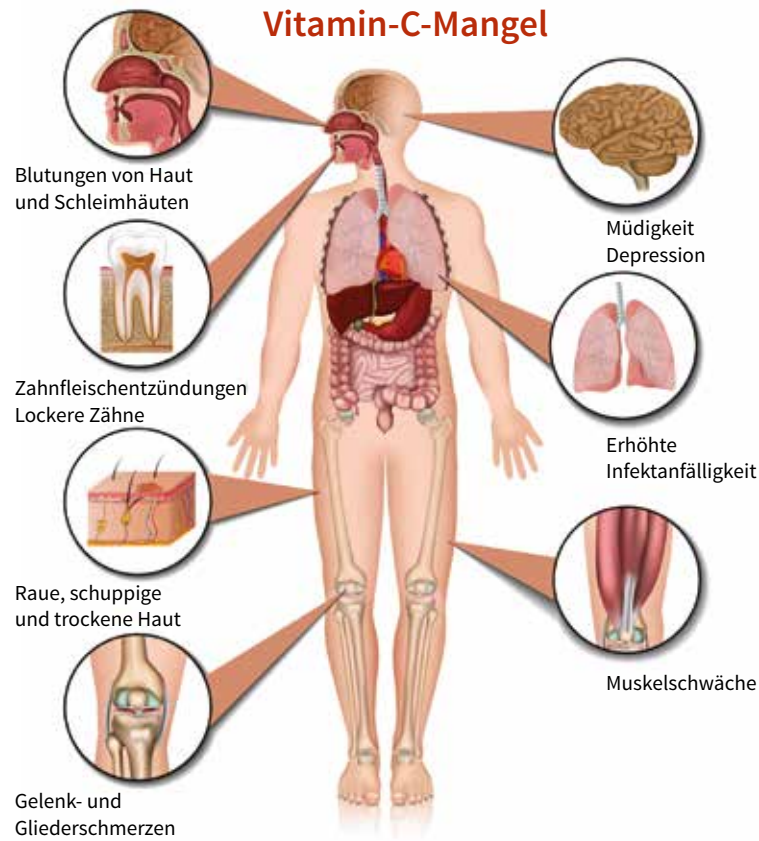
Man unterscheidet zwischen den wasserlöslichen und den fettlöslichen Vitaminen:

- Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören die Vitamine A, D, E und K. Sie kommen in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor und können in der Leber und im Fettgewebe gespeichert werden. Eine Überdosierung ist deshalb grundsätzlich, wenn auch nicht oft, möglich. Als sogenanntes «Augenvitamin» wird das Vitamin A bezeichnet, denn ein Mangel kann unter anderem Sehstörungen hervorrufen. Vitamin E dient dem Zellschutz und findet sich reichlich in Milchprodukten, Ölen und Nüssen. Für die Knochengesundheit unentbehrlich ist Vitamin D: Zusammen mit Kalzium sorgt es für den Aufbau gesunder Knochen.

Vitamin K schliesslich ist ein wichtiger Gerinnungsfaktor. Ohne dieses Vitamin würden wir unter Blutgerinnungsstörungen leiden.

- Die Gruppe der B-Vitamine und das Vitamin C zählen zu den wasserlöslichen Vitaminen. Sie werden – bis auf das Vitamin B12 – nicht im Körper gespeichert, ein Überschuss wird über die Nieren wieder ausgeschieden. Die B-Vitamine unterstützen viele Stoffwechselfunktionen und sind wichtig für das Nervensystem. Sie haben verschiedene Wirkweisen: So trägt etwa Biotin zur Gesunderhaltung der Haare und Nägel bei, Pantothensäure spielt eine Rolle bei der Wundheilung und Folsäure ist in der Schwangerschaft sowie für die Zellteilung wichtig. Vitamin C unterstützt unter anderem eine normale Funktion des Immunsystems.

„ Am häufigsten trat ein Vitamin-C-Mangel auf, der sich besonders in langen Wintern, in denen wenig vitaminreiche Kost zur Verfügung stand, entwickeln konnte.“



Die Rolle der Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische (nicht kohlenstoffhaltige) Stoffe, die der Körper vorwiegend aus der Nahrung erhält. Im Vergleich zu den Vitaminen sind Mineralstoffe chemisch sehr einfach aufgebaut. Zusammen mit Vitaminen, Enzymen und Hormonen sorgen sie für den Aufbau von Knochen, Gewebe, Zellen und Zähnen. Zudem übertragen sie Reize oder aktivieren Enzyme. Zu den Mineralstoffen, die wir in grösseren Mengen brauchen, gehören Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Chlor, Phosphor und Schwefel. Sie werden auch Mengenelemente genannt. Daneben gibt es Spurenelemente, die der Körper nur in sehr geringen Mengen braucht. Das sind beispielsweise Chrom, Fluor, Jod, Selen oder Zink.

Auch Mineralstoffe haben vielfältige Aufgaben: Magnesium beispielsweise aktiviert eine Vielzahl von Enzymen und ist am Knochenaufbau beteiligt. Zudem reguliert es die Muskelfunktion sowie die Nervenreizbarkeit. Jod wird zur Synthese des Schilddrüsenhormons Thyroxin gebraucht, Selen ist Bestandteil zweier Enzyme, die am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone beteiligt sind. Und Zink braucht es wiederum für das Wachstum und die Fortpflanzung. ■

MEIN IMMUN-DRINK VITAMIN C & D, SELEN & ZINK

NEU



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

IMMUN Biomed® ist eine sinnvolle Viererkombination für Ihr Immunsystem

Geeignet für

- Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren
- Schwangerschaft und Stillzeit



Glutenfrei, vegetarisch, laktosefrei*
mit Orangen- und Mandarinentgeschmack

Anwendung:

1 Mal täglich den Inhalt eines Sachets in ein Glas geben, mit kaltem oder heissem Wasser auffüllen (ca. 150 – 200 ml), gut verrühren und trinken. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

* 1 Sachet IMMUN Biomed® enthält weniger als 0,1 g / 100 g Laktose. Das Produkt gilt gemäss Gesetz als laktosefrei.

Vitamin D₃, 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.

www.immun-biomed.ch

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 09/2021. All rights reserved.

Vit
C

Vitamin C 500 mg
Der Booster fürs Immunsystem
Unterstützt die normale Funktion des Immun- und Nervensystems.

Vit
D₃

Vitamin D 20 µg (= 800 I.E.)
Das Sonnenvitamin
Vitamin D trägt zu einer Vielzahl wichtiger Funktionen bei, wie z.B. zur normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und leistet einen wichtigen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

Zn

Zink 5.0 mg
Ein wichtiger Vitalstoff
Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Weitere Funktionen von Zink sind, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und zur Erhaltung gesunder Knochen, Haut, Haare und Nägel beizutragen.

Se

Selen 70 µg
Das unterschätzte Spurenelement
Selen leistet einen wichtigen Beitrag zur Aufrechterhaltung verschiedener Körperprozesse. Selen spielt eine Rolle bei der Produktion spezifischer Abwehrstoffe und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

BioMed®

Esstrends mit Allergierisiko

Cappuccino mit Cashew-Milch, vegane Burger oder Müesli aus Buchweizen: Bestimmte Nahrungsmittel boomen – Allergien darauf leider ebenfalls. Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz erklärt, auf was wir künftig achten müssen.

Petra Kollbrunner, aha! Allergiezentrum Schweiz

Immer wieder landet Neues auf unserem Speisezettel: So essen wir heute um einiges vielseitiger und exotischer als noch vor ein paar Jahrzehnten. Das ist einerseits gut für die Gesundheit, andererseits bringt uns ein abwechslungsreicher Speiseplan auch mit mehr möglichen Allergieauslösern in Kontakt.

Hülsenfrüchte: vegetarische Proteinbomben

Vegan, glutenfrei, eiweissreich: Hülsenfrüchte – allen voran Sojabohnen, Erbsen, Linsen und Lupine – sind heute im Trend. Als Fusilli ersetzen sie die Pasta aus Weizen, als Bratwurst, Geschnetzeltes oder Plätzli kommen sie immer häufiger als Alternative zu Fleisch auf den Teller und mit ihrem Mehl werden glutenfreie Produkte hergestellt. Aber Vorsicht: «Bei fast allen Hülsenfrüchten kommen Proteine vor, die Allergien auslösen können. Ein typisches Symptom ist das orale Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund und Rachen», weiss Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Doch auch Hautreaktionen, Verdauungsbeschwerden sowie eine schwere, lebensbedrohliche allergische Reaktion können die Folge sein. Vor allem Soja ist bei Jugendlichen und Erwachsenen ein sehr häufiger Anaphylaxie-Auslöser. Bei vielen allergischen Reak-

tionen auf Hülsenfrüchte handelt es sich jedoch um eine Kreuzreaktion (siehe Box) mit Baumpollen, die sich üblicherweise mit milden Symptomen im Mund äussert. Auch Kreuzreaktionen auf Erdnüsse können vorkommen. Guillod: «Wer von einer Erdnussallergie betroffen ist, muss aufpassen, weil er oder sie auf Soja ebenfalls stark allergisch reagieren könnte.» In manchen wenigen Fällen tritt aber eine Allergie auch allein auf. Wie erkenne ich, wo Hülsenfrüchte verarbeitet sind? «Lupine und Soja müssen auf den Verpackungen als Allergen gekennzeichnet werden – etwa in Grossbuchstaben oder fett. Erbsen und Linsen sind zwar ebenfalls deklariert, aber nicht hervorgehoben», so Guillod. Das heisst: Betroffene müssen die Verpackung besonders gut studieren.

Vielseitig einsetzbar: Cashewkerne Ob als Alternative zur Kuhmilch oder als wertvolle Nährstoff- und Proteinquelle bei veganer Ernährung: Der Verzehr von Cashewkernen ist in den letzten Jahren rapide gestiegen. Studien zeigen, dass damit auch die Allergien auf Cashews ein wichtiges Thema werden – und diese sind meist schwerwiegend. «Bei Cashew-Allergikerinnen und -Allergikern besteht ein hohes Risiko für lebensbedrohliche allergische Reaktionen mit Organversa-

„ Wir essen heute um einiges vielseitiger und exotischer als noch vor ein paar Jahrzehnten.“

gen, Atemnot und Kreislaufstillstand», warnt Roxane Guillod. «Dieses Risiko ist laut Studien sogar höher als bei einer Erdnussallergie.» Eine schwere Allergie auf Cashewkerne beginnt meist in jungem Alter; das potente Allergen ist mittlerweile neben Erdnuss und Haselnuss einer der Hauptauslöser von Anaphylaxien bei Kindern. Bei Erwachsenen, die bereits auf Birken- oder Beifusspollen allergisch reagieren, sind hingegen Kreuzreaktionen auf Cashews sehr viel häufiger. Die Expertin: «Typisch für eine solche Kreuzreaktion sind Jucken, Rötungen oder leichte Schwellungen im Mund- und Rachenbereich wenige Minuten bis zwei Stunden nach dem Konsum von Cashews.» Diese Symptome lassen normalerweise schnell wieder nach.

Buchweizen: ein neuer, alter Trend Seit einigen Jahren nimmt die Bedeutung von Buchweizen in unserer Ernährung wieder zu. Die Körner sind kein eigent-

Die Krux mit den Pollen

Weil einige Pollenallergene eine ähnliche Struktur wie bestimmte Eiweisse in Obst, Gemüse oder Nüssen haben, kommt es im Körper von Pollenallergie-Betroffenen zu einer Verwechslung: Das Immunsystem reagiert auf einmal auch auf Nahrungsmittel.

liches Getreide, können aber ähnlich wie Weizen und Co. als Mehle verwendet werden. Für Menschen, die Gluten nicht vertragen, sind sie eine ideale Alternative zu herkömmlichen Getreideprodukten. «Buchweizen ist ausserdem reich an Spurenelementen wie Zink oder Mangan und wirkt etwa Bluthochdruck oder hohen Cholesterinwerten entgegen», weiss Roxane Guillod. Aber Buchweizen ist auch stark allergen. Studien zeigen, dass bereits Spuren davon zu massiven allergischen Reaktionen führen können. Bis heute sind in der Schweiz noch nicht viele Fälle einer Buchweizenallergie be-

kannt. Doch: «Da das Pseudogetreide immer öfter in Küche und Backstube verwendet wird, könnte auch die Zahl Allergiebetroffener steigen», so Guillod. Typische Symptome sind eine laufende Nase, Magen-Darm-Beschwerden, Urtikaria, Angioödem bis hin zu einer lebensbedrohlichen Anaphylaxie.

Allergieverdacht?

Wer glaubt, an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden, sollte dies von einem Allergologen, einer Allergologin abklären lassen. «Grundlage für die Diagnose einer Nahrungsmittelallergie bilden die Selbstbeobachtung, idealerweise festgehalten in einem Symptomtagebuch, sowie die Resultate von Haut- und Bluttests», erklärt Roxane Guillod. Um eine Diagnose zu sichern oder die Toleranzgrenze für ein Lebensmittel zu ermitteln, können Provokationstests durchgeführt werden. Sobald man den Allergieauslöser kennt, muss dieser konsequent gemieden werden. Guillod: «Dabei ist unbedingt auch auf versteckte Quellen wie



aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der **aha!infoline**, Montag bis Freitag, 8.30–12.00 Uhr, **Telefon 031 359 90 50**.

Weitere Informationen zu Allergiethemata auf www.aha.ch.

etwa in Backwaren oder Fertigprodukten zu achten.» In der Schweiz müssen vierzehn Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, deklariert werden – schriftlich hervorgehoben auf der Verpackung oder mündlich im offenen Verkauf: Eier, Erdnüsse, Fisch, Gluten, Krebstiere, Lupine, Milch, Nüsse, Sulfite, Sellerie, Senf, Sesam, Soja, Weichtiere. «Spezialisierte Ernährungsberatende können Unterstützung für den Umgang im Alltag bieten», so die Expertin. ■

X-fach gegen Schmerzen ✓

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

NEU

- ✓ Arthrose- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rückenschmerzen*
- ✓ Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen

*infolge traumatischer Ereignisse
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Kurkuma – Gewürz des Lebens

Kurkuma, der gelb leuchtende Bruder des Ingwers, stammt ursprünglich aus Indien und China. Über Land- und Wasserwege gelangte das Gewürz im Mittelalter nach Europa und schaffte schlussendlich den Sprung in unsere Küchen und seit Kurzem auch in unsere Medizinschränken.

Rebecca Buchmann, Apothekerin

Kurkuma gehört wie Ingwer zu den Ingwergewächsen, den sogenannten *Zingiberaceae*. Von der krautigen Pflanze wird lediglich das Rhizom, der Wurzelstock, verwendet. Dieser befindet sich wie die Wurzeln unter der Erde und ist Speicherort wertvoller Nährstoffe wie beispielsweise Stärke, welche zur Überwinterung der Pflanze genutzt wird. Bei der Kurkuma-Pflanze wird im Rhizom unter anderem Curcumin gespeichert, ein gelblicher Stoff, auf welchen die Hauptwirkung dieser Wunderknolle zurückzuführen ist. Der Wurzelstock wird frisch oder getrocknet gemahlen und als Gewürz, Farbstoff oder für medizinische Zwecke genutzt. In der ayurvedischen Heilkunde ist Kurkuma seit Jahrhunderten ein fester Bestandteil. In unseren Breitengraden wird die gelbe Knolle als Superfood angepriesen. Beliebt in Currys und anderen asiatischen Köstlichkeiten, werden dem Gewürz zusätzlich gesundheitsfördernde Eigenschaften wie Entzündungshemmung, Schmerzlinderung und Verdauungsförderung zugesagt.

„Bei der Kurkuma-Pflanze wird im Rhizom Curcumin gespeichert, ein gelblicher Stoff, auf welchen die Hauptwirkung dieser Wunderknolle zurückzuführen ist.“

Kurkuma als Heilpflanze

Die bestuntersuchte Wirkung ist die als Verdauungsförderer. Curcumin regt die Leber dazu an, mehr Gallen- und Magensäure zu produzieren. Diese wiederum fördern die Verdauung, besonders von Nahrungsfetten, und verhindern dadurch ein unangenehmes Völlegefühl und Blähungen. Ebenso wird Kurkuma bei entzündlichen Erkrankungen sowie zur Schmerzlinderung bei Arthrose, Rheuma und verschiedenen Darmkrankungen eingesetzt. Der genaue Mechanismus hierzu ist hingegen nicht bekannt. Darüber hinaus agiert Curcumin als Antioxidans, welches freie Radikale abfängt und somit dem Alterungsprozess der Zellen entgegenwirkt. Hinzukommend soll unser Immunsystem durch das gelbe Wunder gepuscht

werden und uns widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger machen. Die Forschung rund um den asiatischen Superstar steckt allerdings noch in den Kinderschuhen. Das Potenzial von Kurkuma kann durchaus bestätigt werden, aber bis zur erwiesenen Wirkung bei bestimmten Krankheiten ist es noch ein langer Weg. Besonders Aussagen über die heilende Kraft bei Krebs und Alzheimer sollten daher mit Vorsicht genossen werden.

Tipps und Tricks rund um die gelbe Knolle

Kurkuma finden Sie in Drogerien und Apotheken in verschiedensten Formen. Was gilt es nun aber zu beachten? Ein wichtiger Punkt: Curcumin ist nur schwer wasserlöslich. Daher sparen Sie sich den Kurkuma-Tee, welcher natürlich

Rezept – Goldene Milch

300 ml Kuh- oder Mandelmilch
1 Stück Kurkuma fein gerieben (oder ½–1 TL Kurkumapulver)
1 Stück Ingwer fein gerieben (je grösser das Stück, desto schärfer wird Ihre Milch)
1 Prise schwarzer Pfeffer, Zimt und Muskatnuss
1 TL natives Kokosöl
½ EL Honig, Ahornsirup oder Datteldicksaft zum Süssen

Alle Zutaten in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen, bis alle Komponenten aufgelöst sind.

Fertig ist das perfekte Getränk für die kalten Wintertage. Die Milch während des Trinkens regelmässig umrühren, damit die Gewürze gut verteilt bleiben.

lecker schmeckt, aber in dieser Form kaum vom Körper verwertet wird. Fakt ist, unser Wirkstoff ist fettlöslich und wird mithilfe von Fetten aufgenommen. Ein absolutes «Trendgetränk», die «Goldene Milch», ist beispielsweise dazu bestens geeignet. Das Rezept haben wir für Sie oben zusammengefasst. Der geniale Begleiter für die kalte Jahreszeit – probieren Sie ihn aus!

Ferner erhöht die gemeinsame Einnahme von Pfeffer die Aufnahme von Curcumin in den Organismus enorm. Daher wird Pfeffer oft in Kombinationspräparaten mit Kurkuma angeboten. Als Nahrungsergänzungsmittel finden Sie Kurkuma in Ihrer Apotheke auch in Kapsel- oder Tablettenform. Diese Produkte sind bereits in gut verwertbaren Kombinationen oder speziellen Formu-

lierungen erhältlich, damit das Curcumin bestmöglich zu seinem Bestimmungsort gelangt.

Was ist bei der Einnahme zu beachten?

Eine offizielle, fixe Dosierung existiert nicht. Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation, empfiehlt eine tägliche Menge von drei Gramm des getrockneten Wurzelstockes, was in etwa einem Teelöffel des gelben Pulvers entspricht. Im Allgemeinen ist Kurkuma gut verträglich, kann aber in hohen Dosen Magenschmerzen, Durchfall und Unwohlsein auslösen. In der Apotheke kann man

Ihnen sowohl bei der Produktwahl als auch bei der Dosierung behilflich sein und mögliche Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten verhindern helfen. Ausserdem sollten schwangere und stillende Frauen sowie Personen, welche unter Gallensteinen leiden, auf die Einnahme von Kurkuma verzichten. Ihr Curry dürfen Sie in jedem Fall mit dem asiatischen Gewürzstar verfeinern. Die kleinen Mengen, wie man sie zum Würzen gebraucht, sind immer unbedenklich, geben aber Ihrer Küche das gewisse Etwas. ■



Vita Chondrocurma

Damit Bewegung Spass macht – Vitalstoffe für Ihre Knorpel, Knochen und Gelenke



Drink: Plus 10g Kollagenhydrolysat. Packung à 20 Sachets.

Kapseln: Mit OPC-Traubenkern Extrakt und Ingwer Wurzelextrakt. Packung à 90 Stück.

Mit Curcuma, Astaxanthin, Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Vitaminen und Spurenelementen

Nahrungsergänzungsmittel

- ⊕ Für Gelenke und Bewegungsapparat
- ⊕ Für normale Funktion von Knorpel, Knochen und Muskeln
- ⊕ Zur Bindegewebsbildung (z.B. Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen)
- ⊕ Mit Curcuma Wurzelextrakt und Astaxanthin

📄 Gerne schicken wir Ihnen Broschüren und wissenschaftliche Unterlagen zu. Oder sind Sie an einer Vita Teamschulung interessiert?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter info@vitahealthcare.ch oder Tel 061 287 34 80.

Besser leben.

Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER

Medizin

für Kinder



HOI DU, MEIN NAME IST HEXINE

Als kleine **Kräuterhexe** mische ich mir liebend gerne meine eigenen Arzneien! Für ganz besondere Mischungen verwende ich Heilpflanzen wie Zaubernuss, Teufelskralle oder Blutwurz. Glaubst du mir, dass auch deine Apotheke damit arbeitet? Nein?

Die Verwendung von Heilpflanzen verschiedenster Art gehört zu den ältesten Therapiemethoden. Zugegeben, zunächst waren viele Kräuter noch nicht so gut erforscht, wie sie es heute sind, aber der griechische Arzt Hippokrates beispielsweise setzte bereits im fünften Jahrhundert vor Christus viele Heilkräuter in durchaus sinnvoller Weise ein. In der Römerzeit und im Mittelalter wurde weiter gepflückt, verarbeitet und verabreicht. So mancher Hexentrunk erfüllte gute Dienste, manchmal war aber auch nicht viel Wirkung zu verspüren oder die angepriesene Arznei erwies sich sogar als giftig. Schliesslich wurden medizinische Universitäten gegründet, Erfahrungen mit Heilkräutern wissenschaftlich dokumentiert und ihre Wirksamkeit mit modernen Untersuchungsmethoden bestätigt. So muss heute niemand mehr Angst vor nutzlosen oder gar schädlichen Elixieren haben, auch wenn einige Pflanzen gar mystische Namen haben. Hier ein paar davon:



Zauber- nuss

Die Virginische Zaubernuss (*Hamamelis*) kann tatsächlich ein wenig zaubern, aber vielleicht nicht so, wie du denkst: Einerseits trägt sie mitten im Winter, wenn alle anderen Bäume und Sträucher im Garten noch karg in die Landschaft ragen, lustige, zitronengelbe Blüten. Andererseits kann sie ihre Fruchtkapseln explosionsartig öffnen und dabei ihre Samen bis zu zehn Meter weit durch die Lüfte schleudern! Was ihre Heilfähigkeit betrifft, wirkt die Zaubernuss ebenfalls magisch: Leichte Entzündungen und Verletzungen an Haut und Schleimhaut sowie Hämorrhoiden zaubert sie mit ihren hautpflegenden Inhaltsstoffen einfach weg.

STECKBRIEF HEXINE

- Als kleine Kräuterhexe interessiere ich mich, wie viele Apothekerinnen und Apotheker, sehr für Pflanzen und weiss bestens über ihre Wirkweise Bescheid.
- Ich **suche Heilkräuter** in der Natur und **bestimme sie genau**, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen auszuschliessen.
- Je nach Pflanze **sammle** ich ihre **Blätter**, ihre **Blüten**, ihre **Samen**, ihre **Früchte**, ihre **Rinde** oder ihre **Wurzeln**.
- Damit ich länger davon habe, **trockne** ich die gesammelten Pflanzenteile und bewahre sie in dunklen, luftdichten Gefässen auf.
- Oft koche ich mir daraus einen **Tee**, manchmal setze ich die Kräuter aber auch in Alkohol an und bereite daraus **Tinkturen**, **Sirupe** oder **Pillen**. Um die Wirkung zu verbessern, mische ich – wenn nötig – auch mehrere Kräuter zusammen.

DAS HABE ICH BESONDERS GERN

- Wenn Heilkräuter in freier Natur wachsen dürfen oder zumindest im eigenen Garten angepflanzt werden.
- Wenn wenig Chemie zur Aufzucht der Pflanzen eingesetzt wird.
- Wenn Heilpflanzen aufgrund ihres medizinischen Nutzens nicht masslos geerntet werden, sodass sie vom Aussterben verschont bleiben.
- Wenn ich andere Kräuterhexen treffe, die sich ebenfalls für die Heilkraft der Pflanzen interessieren.

Teufels- kralle

Die Afrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum*) verdankt ihren furchterregenden Namen ihren Früchten, die mit ihren mehreren Zentimeter langen Haken tatsächlich krallenartige Gestalt annehmen.



Teuflich ist zudem auch der Geschmack der Wüstenpflanze, weil er mehr als bitter ist. Doch auch medizinisch betrachtet wird sie ihrem Namen gerecht, wirkt sie doch bei einigen Menschen mit leichten Gelenksbeschwerden beinahe höllisch gut.

Blutwurz

Als man noch nicht wusste, wofür eine Pflanze medizinisch zu gebrauchen ist, schaute man sie sich genau an und versuchte, aus erkennbaren Besonderheiten Hinweise für ihre Heilkraft abzuleiten. Hatte ein Kräutlein beispielsweise herzförmige Blätter, probierte man es bei Herzleiden aus. Das diese Vorgehensweise nicht immer klappte, mag wenig verwundern. Bei der Blutwurz funktionierten solche Überlegung aber gar nicht so schlecht: Da beim Schnitt durch ihre helle Wurzel ein blutroter Saft austritt, verwendete man sie im Mittelalter, um Blutungen zu stillen. Heute kennt man ihre genauen Inhaltsstoffe und diese sind tatsächlich leicht zusammenziehend und entzündungshemmend, was ihren Einsatz bei zumindest kleinen Verletzungen im Mundraum sinnvoll macht.



Drachen- blut

Keine Sorge, wenn von Drachenblut die Rede ist, kommt kein Tier aus der Fabelwelt zu Schaden. Vielmehr handelt es sich um das Harz des Drachenblutbaumes, der in China beheimatet ist. Dieses wird zwar selten in heimischen Apotheken gelagert, wer aber mit der Heilkunst der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu tun hat, kommt spätestens dann mit diesem drachenstarken Harz in Kontakt, wenn es um die Behandlung von Prellungen oder Verstauchungen geht.

Lindert Deine Rückenschmerzen





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

Dolor-X Hot Pad

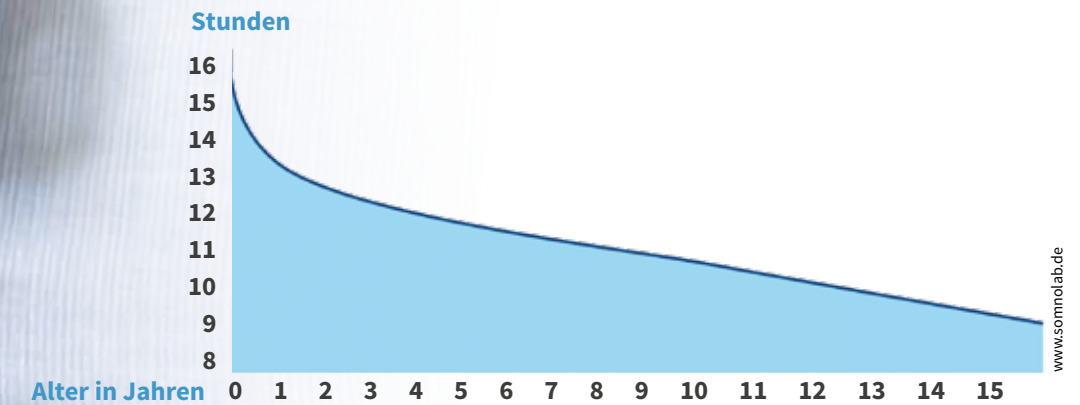
Selbsterwärmender Umschlag für den unteren Rücken

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner  axapharm ag, 6340 Baar

» Das Schlafbedürfnis und die Art, wie wir schlafen, verändern sich kontinuierlich im Laufe des Lebens.

Schlafbedürfnis



Kinder brauchen viel mehr Schlaf als Erwachsene.

www.somnolab.de

Gesunder Schlaf

Ist der Schlaf vor Mitternacht gesünder als derjenige danach? Was sind die häufigsten Ursachen von Schlafstörungen? Welche Pflanzen verhelfen zu einem erholsamen Schlaf?

Rebekka Thöni Tobler, Apothekerin FPH Offizinpharmazie, Homöopathin

Etwa ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Was während des Schlafens alles in unserem Körper vorgeht, wird ständig weiter erforscht. Schlaf ist für uns Menschen genauso wichtig wie Trinken, Essen und Zuwendung. Wir brauchen Schlaf, um gesund zu bleiben.

ren sich, das Hirn verarbeitet das Erlebte, unser Gedächtnis vernetzt sich und die Psyche kommt zur Ruhe.

Ein dynamischer Ablauf

Nacht für Nacht träumen wir, auch wenn wir uns häufig nicht daran erinnern können.

nen. Etwa ein Viertel unserer Schlafenszeit ist Traumschlaf. In dieser Phase haben Schlafende schnelle Augenbewegungen (englisch: rapid eye movement, REM); die Bewegungsmuskulatur ist hingegen still. Im Laufe der Nacht wechseln sich bei einem gesunden, erwachse-

Hilfe aus der «Kräuterapotheke»

Baldrian (*Valeriana officinalis*) wirkt beruhigend und abends schlaffördernd.

Hopfen (*Humulus lupulus*) wirkt beruhigend bei nervösen Spannungszuständen und hat eine leicht östrogenartige Wirkung, weshalb er sich insbesondere bei Frauen im Klimakterium bewährt.

Lavendel (*Lavandula officinalis*) wirkt mit seinem ätherischen Öl über den Geruchssinn, aber auch innerlich eingenommen leicht sedierend und angstlösend.

Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wirkt mild beruhigend, angstlösend und senkt die motorische Aktivität.

Melisse (*Melissa officinalis*) wirkt allgemein mild beruhigend und auf die glatte Muskulatur entkrampfend.

Hafer (*Avena sativa*) ist besonders hilfreich bei Schlafstörungen infolge Überforderung und Überbelastung (Erschöpfung).

Mehr als Erholung

Das Schlafbedürfnis und die Art, wie wir schlafen, verändern sich kontinuierlich im Laufe des Lebens. Je älter ein Mensch wird, umso weniger Schlaf benötigt er – solange er gesund ist. Durchschnittlich schlafen Erwachsene zwischen sieben und acht Stunden und benötigen eine Viertelstunde zum Einschlafen. Im Schlaf erholen und entspannen wir uns. Zusätzlich wird aber auch das Immun- und Hormonsystem aktiviert, Giftstoffe werden ausgeleitet, Muskeln regenerie-



zeller schlaf forte

Für erholsame Nächte.

zeller schlaf forte – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDRIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



Auch für Kinder ab 6 Jahren

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

zeller

nen Menschen drei Schlafphasen ab: Wachzustand, Traumschlaf, Leicht- und Tiefschlaf (siehe Abbildung unten). Am Anfang der Nacht sind Tiefschlafphasen vorherrschend und der Traumschlaf ist nur kurz. Am Ende der Nacht ist ein gesunder Erwachsener vor allem im Traumschlaf; Tiefschlafphasen gibt es keine mehr.

Schlafstörungen – ein verbreitetes Phänomen?

Schlafstörungen äussern sich entweder mit dem Gefühl, schlecht ein- und durchschlafen zu können oder aber tagsüber vermehrt müde zu sein. Beide Beschwerdekompexe können gleichzeitig auftreten. In der Schweiz leidet etwa jede vierte Person darunter.



Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf

Weniger Stress: Verbannen Sie Computer, Fernseher und Smartphone aus dem Schlafzimmer. Auch Kaffee, Nikotin und Alkohol sind Schlafräuber.

Frische Luft: Lüften Sie vor dem Zubettgehen das Schlafzimmer gut, damit Sie mehr Sauerstoff und kühlere Temperaturen im Zimmer haben.

Sport und Entspannung: Sport fördert einen gesunden Schlaf – vermeiden Sie aber körperliche Anstrengungen kurz vor dem Zubettgehen. Dehnen, Yoga, Atemübungen helfen, die innere Balance zu finden und entspannen.

Plan für den nächsten Tag: Erstellen Sie abends die To-do-Liste für den nächsten Tag und legen Sie die Kleider bereit – so kann auch der Schlaf strukturiert funktionieren.

Entspanntes Einschlafen: Musik hören oder lesen kann schläfrig machen.

Schlafrhythmus: Schlafgewohnheiten sind individuell – versuchen Sie, eine regelmässige «Schlafenszeit» und «Weckzeit» zu haben.

Ein Bad wirkt Wunder: Ein heisses Bad am Abend macht richtig müde und entspannt – lassen Sie sich in der Apotheke beraten und kaufen Sie ein pflegendes, wohlriechendes Gute-Nacht-Bad.

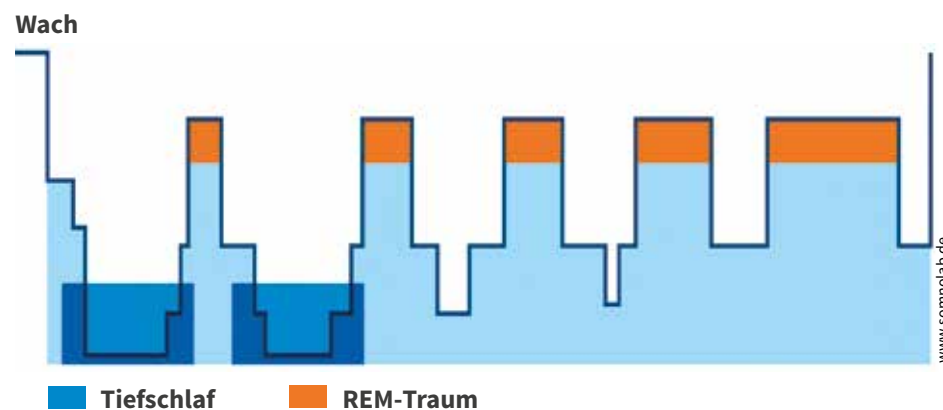
„Schlafstörungen äussern sich entweder mit dem Gefühl, schlecht ein- und durchschlafen zu können oder aber tagsüber vermehrt müde zu sein.“

Was sind die häufigsten Ursachen?

Ungünstige Umwelteinflüsse wie Lärm oder störendes Licht sind häufige Auslöser für Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Überbelastung oder Situationen, die Angst machen (z. B. vor Prüfungen) verursachen ebenfalls Schlafprobleme und können auch nach der stressigen Zeit weiter bestehen bleiben. Dieses Phänomen nennt man «erlernte Insomnie». Substanzen wie Koffein und Alkohol, die den Schlaf negativ beeinflussen, oder aber Psychostimulanzien

und sogar langfristig eingenommene Schlafmittel rauben ebenfalls den erholsamen Tiefschlaf. Schicht- und Nachtarbeit nimmt vielen Menschen den üblichen Schlaf-wach-Rhythmus und hinterlässt Tagesmüdigkeit. Auch körperliche Erkrankungen wie das Restless-Legs-Syndrom (RLS), häufiges nächtliches Wasserlassen, Hitzewallungen in den Wechseljahren und Störungen der Atmung wie die Apnoe verursachen Schlafstörungen.

Schlafphasen während der Nacht



Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Dauern Schlafstörungen länger als einen Monat an und bestehen sie an mindestens drei Tagen pro Woche, so ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Starkes Schnarchen und Atemaussetzer entstehen durch wiederholten Verschluss der oberen Atemwege und sollten ebenfalls ärztlich abgeklärt werden. Schnarchen hat gesundheitliche Folgen wie Mundtrockenheit, Heiserkeit und Halsschmerzen; dazu raubt Schnarchen den erholsamen Traum- und Tiefschlaf, was zu Abgeschlagenheit, Tagesmüdigkeit und verminderter Hirnleistung führt. Wenn starkes Schnarchen langfristig auftritt, wird zudem das Herz-Kreislauf-System erheblich belastet – man nennt dies «obstruktives Schnarchen». Lautes und unregelmässiges Schnarchen ist eine Vorstufe des Schlafapnoesyndroms. Die Atemstillstände können jeweils über eine Minute andauern und haben eine mangelnde Sauerstoffversorgung im gesamten Kreislauf zur Folge. Besonders empfindlich auf Sauerstoffmangel reagieren Herz und Hirn.

Voll im Stress? Jetzt neue Energie schöpfen

Bei innerer Anspannung fördert Vitango® die Ausgeglichenheit

Egal, ob im Berufsleben oder in der Freizeit: Für viele Menschen wird es hie und da schnell einmal hektisch, wenn rund um die Uhr Zeit und Aufmerksamkeit gefordert sind und die Erholung ausbleibt. Jeder zweite Erwerbstätige erlebt diesen Stress im Alltag immer wieder, jeder dritte ist regelmässig überlastet.

Schleichende Gefahr für Körper und Psyche

Kurzfristig ist Stress durchaus hilfreich: Die ausgeschütteten Hormone steigern die Konzentration und die Leistungsbereitschaft. Längerfristig beeinträchtigt die Anspannung allerdings die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die anhaltende innere Unruhe führt zu erhöhter Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen. Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Antriebslosigkeit sind typische Anzeichen von Stress.

Durch die chronische Überlastung steigt ausserdem das Risiko für Depression und Burn-out, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infekte. Wenig überraschend also: Laut einer Studie der Stanford University verkürzt Stress am Arbeitsplatz die Lebenserwartung um bis zu drei Jahre.

Pflanzlicher Energieschub bei Stress

Doch dazu muss es gar nicht erst kommen. Bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit kann Vitango® dazu beitragen, die natürliche Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen. Das pflanzliche Arzneimittel enthält Rosenwurz, das die Produktion von Stresshormonen reguliert. So löst sich die innere Anspannung



auf, die Reizbarkeit lässt nach. Zugleich verbessert Vitango® den Energiestoffwechsel. Dadurch kann stressbedingte Erschöpfung überwunden und die gewohnte Leistungsfähigkeit zurückgewonnen werden.

Vitango® erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Lassen Sie sich dort beraten. Finden auch Sie zu innerer Gelassenheit und neuer Energie – mit Vitango®!

Rosenwurz (Rhodiola rosea)

Die Pflanze ist vor allem im Norden Eurasiens beheimatet, wo sie auf kargen Böden dem rauen Klima trotz. Kennzeichnend für den Rosenwurz ist der namensgebende Duft, den seine Blätter und die längliche Wurzel verströmen. Aus dieser werden seit der Antike Extrakte zur Linderung von Stress und Überlastung gewonnen. Rosenwurz-Präparate werden morgens und mittags vor der Mahlzeit eingenommen. Es sind keine Einschränkungen bei der Anwendungsdauer bekannt.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Wenn Wahnvorstellungen die Oberhand gewinnen

Die Überlagerung der Realität durch Wahnvorstellungen kann für den betroffenen Menschen unter Umständen zur Bedrohung werden.

Der Psychiater Dr. med. Andreas Studer behandelt vor allem ältere Patientinnen und Patienten, die unter wahnhaften Zuständen leiden.

Meta Zweifel



Dr. Studer, wir Menschen wenden unterschiedliche Praktiken an, um den Realitäten unseres Lebens auszuweichen.

Was ist kennzeichnend für Wahnvorstellungen?

Dr. med. Andreas Studer*: Was Sie hier ansprechen, wird psychologisch als «Verdrängung» bezeichnet, bei der es um einen besonderen Umgang mit belastenden Lebenswirklichkeiten geht. Beim Wahn handelt es sich um die lebensbestimmende Überzeugung, dass die eigene Sicht der Dinge die einzig massgebende sei: «Das ist meine und die einzig richtige Welt.» Nehmen wir an, ein Mensch sei der festen Überzeugung, Gott der Schöpfer zu sein – was von der Mehrheit der anderen Menschen nicht akzeptiert wird und ihn von der Gemeinschaft trennt. Dem Wahnkranken fehlt die Fähigkeit zur Wahrnehmung, dass es auch andere Sichtweisen geben kann.

Dieser Mensch ist nicht mehr in der Lage, über seine Überzeugung nachzudenken oder sie infrage zu stellen?

Ja, und dazu kommt, dass Wahnvorstellungen im psychiatrischen Sinn meist mit psychischen Erkrankungen verbunden sind. Etwa bei Schizophrenie, einer

***Dr. med. Andreas Studer**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, ist leitender Arzt Bereich Alterspsychiatrie an der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel.

„ Beim Wahn handelt es sich um die lebensbestimmende Überzeugung, dass die eigene Sicht der Dinge die einzig massgebende sei.

schweren und oft chronischen psychischen Erkrankung. Es ist stossend, dass im allgemeinen Sprachgebrauch sehr oft ein widersprüchliches Verhalten oberflächlich als «schizophren» bezeichnet wird.

Eine krankhafte Wahnvorstellung kann die gesamte Lebensführung beeinträchtigen. Betroffene sind nicht mehr arbeitsfähig, sie können keine Beziehungen mehr eingehen und fallen aus dem gesellschaftlichen Rahmen. Ein unter Verfolgungswahn Leidender kann gegen seine vermeintlichen Verfolger aggressiv vorgehen. Nicht aus Bösartigkeit, sondern weil er meint, sich aus Selbstschutz zur Wehr setzen zu müssen. Wahnideen können auch im Zusammenhang mit Hirnerkrankungen jeglicher Art auftreten, etwa bei Schlaganfällen, Entzündungen oder Verletzungen des Gehirns.

Stehen Wahnvorstellungen manchmal auch mit altersbedingten Abbauerscheinungen in Zusammenhang?

Weil der Anteil an alten Menschen in der Gesellschaft markant angestiegen ist und das Risiko für Demenzkrankheiten mit dem Alter zunimmt, gibt es immer mehr Menschen mit Demenz. Ein Teil dieser Demenzkranken – bei Alzheimer ungefähr zwanzig Prozent – entwickelt dann Wahnvorstellungen.

Ist die ständige Angst, übervorteilt, betrogen oder bestohlen zu werden, eine Form von Alterserscheinung oder ein Wahn?

Sind neben dieser Überzeugung, systematisch schlecht behandelt und übervorteilt zu werden, das Gedächtnis und andere geistige Fähigkeiten intakt, liegt eine Wahnstörung im Alter vor. Diese kann von einer Demenz klar unterschieden werden und wird ganz anders behandelt. Das Gefühl, dauernd benachteiligt zu sein, kann eben auch mit der individuellen Lebensgeschichte in Zusammenhang stehen. Subjektive Wirklichkeit und der reale Hintergrund fliessen manchmal ineinander. Was ebenfalls erwähnt werden muss: Das Risiko, eine Wahnentwicklung durchzumachen, ist bei Menschen mit Gehörstörungen besonders hoch. Die soziale Kommunikation ist stark von der Sprache abhängig. Ist die Hörfähigkeit massiv eingeschränkt, fühlt man sich rasch ausgeschlossen, isoliert.

Angenommen, ein Mann ist hochgradig eifersüchtig. Er kontrolliert seine Partnerin ständig und lässt sie vielleicht sogar überwachen. Geht es da um eine Überlagerung von subjektiver Wahrnehmung und Realität? Zunächst fragt es sich, ob Eifersucht bei diesem Mann schon immer ein Persön-

lichkeitszug war. Diese Veranlagung kann sich im Alter steigern. Bei einer Alzheimererkrankung kommt nicht selten der Wahn von Untreue vor: Ein Mann fragt seine Frau nach jeder Rückkehr vom Einkauf, wen sie getroffen und mit wem sie gesprochen habe usw. Es ist allerdings auch möglich, dass ein lebensgeschichtlicher Hintergrund vorliegt: Vielleicht hat die Partnerschaft einmal eine Beziehungskrise durchgemacht, die jetzt nachwirkt.

Mit Vernunftgründen kann man vermutlich niemanden von Wahnvorstellungen abbringen?

Falls jemand über persönliche Belastung sprechen möchte, kann man diskutieren und Vernunftgründe vorbringen. Ist jedoch jemand wahnhaft, lässt er sich von logischen Argumenten überhaupt nicht überzeugen. Es entsteht im Gegenteil eine Abwehrreaktion: «Wenn Du meine Gedankenwelt ablehnst, lehnt Du auch mich als Person ab.» Man sollte dann dem Betroffenen höchstens zu verstehen geben, dass man seine Meinung zwar nicht teilt, ihn selbst aber respektiert und wertschätzt. Hat ein alter Mensch die wahnhafte Vorstellung, er werde andauernd bestohlen, haben rationale Erklärungen selbst dann keinen Sinn, wenn das Portemonnaie wieder gefunden worden ist und kein Diebstahl vorliegt.

„ Das Risiko, eine Wahnentwicklung durchzumachen, ist bei Menschen mit Gehörstörungen besonders hoch.

Dann steht wohl in der psychiatrischen Behandlung in diesem Fall keine Gesprächstherapie im Vordergrund?

In der Akutphase sicher nicht, da müssen Medikamente zu Hilfe genommen werden. Gespräche ausserhalb der Wahnthematik sind aber immer möglich und hilfreich.

Im Zusammenhang mit der Pandemie erleben wir, wie Einzelpersonen und grössere Gruppen Verschwörungstheorien verbreiten. Geht es da um eine besondere Form von Wahnvorstellungen?

Man darf sicher nicht verallgemeinern, sondern muss immer auch den sozialen Kontext berücksichtigen. In Südtalien kennt man den Begriff des «malocchio»:

Die Mehrheit der Bevölkerung in dieser Gegend glaubt, dass es Menschen gibt, deren böser Blick den Mitmenschen Unglück bringt. Jene Leute, die das Vorhandensein der Coronapandemie leugnen, sind nicht krank. Sie gehen ihrer Arbeit nach, leben in ihrer Familie und haben ihren Freundeskreis. Sie vertreten jedoch beim Thema Corona ihre spezielle vorgefasste Meinung und Überzeugung. Dabei handelt es sich am ehesten um eine Form der Verdrängung.

Bei allem Respekt vor Überzeugungen kann man sich doch fragen, weshalb diese oft auf nachweisbar falschen Informationen aufgebaut sind.

In einer komplizierten Welt wie der unseren können einfache Überzeugungen helfen, sich besser zu orientieren. Die Welt weist alle möglichen Grautöne auf: Teile ich sie jedoch in die Farben Weiss und Schwarz ein, bring mir dies Erleichterung. Wird mir erklärt, wer Schuld hat und wer für alle Schwierigkeiten die Verantwortung zu tragen hat, gibt mir dies eine gewisse subjektive Sicherheit. Es geht hier also nicht um einen Wahn im medizinischen Sinn, sondern um einen psychologischen Mechanismus, der die Komplexität des Lebens etwas erträglicher macht und vielleicht auch Ängste mildert. ■



Möglichst antibiotikafrei behandeln

Blasenentzündungen gehören zu den häufigsten Infektionen des Menschen. Für die Behandlung kommen Naturpräparate, entzündungs- oder schmerzhemmende Mittel oder Antibiotika zum Einsatz, wie Dr. med. Marianne Flury und Dr. med. Susanna Jeney von der Urologie Nordwestschweiz AG informieren.

Fabrice Müller



Dr. med.
Marianne Flury

Dr. med.
Susanna Jeney

Was genau versteht man unter einer Blasenentzündung?

Marianne Flury: Es handelt sich um eine Infektion der Harnblase, die in den meisten Fällen durch Bakterien entsteht. In diesem Falle spricht man bei einer Blasenentzündung auch von einem «Harnwegsinfekt», im Gegensatz zu nichtbakteriellen Entzündungen. Die unteren Harnwege bestehen aus der Harnröhre und der Harnblase. Die Keime gelangen fast immer von aussen in die Harnröhre und steigen in die Harnblase auf. Dort können sie eine Entzündung auslösen.

Treten Blasenentzündungen vor allem im Winter auf?

Marianne Flury: Nein, dazu gibt es keine wissenschaftlichen Erkenntnisse. Trotzdem stellen wir natürlich fest, dass gewisse Menschen empfindlicher auf Kälte reagieren und dann anfälliger auf eine Blasenentzündung sind als andere.

* Dr. med. Marianne Flury und Dr. med. Susanna Jeney sind Fachärztinnen an der Urologie Nordwestschweiz AG in Basel, Liestal und Rheinfelden (www.uronw.ch).

Welches sind die ersten Anzeichen?

Susanna Jeney: Hierzu gehören zum Beispiel häufiges Wasserlösen, ein Brennen beim Wasserlösen, Schmerzen im Unterleib oder Blut im Urin. Oftmals tritt eine Blasenentzündung sozusagen wie angeworfen auf.

Mit welchen weiteren Symptomen ist eine Blasenentzündung oft verbunden?

Susanna Jeney: Bei gewissen Menschen kann es zu einer Nierenbeckenentzündung mit Fieber und Schüttelfrost kommen. Wenn der Infekt auf die Nieren übergreift, macht sich dies oftmals durch Flankenschmerzen bemerkbar.

Gibt es bei einer Blasenentzündung unterschiedliche Verläufe?

Marianne Flury: In etwa zwanzig bis fünfzig Prozent der Fälle wird ein Harnwegsinfekt innerhalb von einigen Tagen von allein wieder besser. Nur etwa in zwei Prozent der Fälle löst die Krankheit zusätzlich eine Nierenbeckenentzündung aus. In diesem Fall steigen die Bakterien von der entzündeten Harnblase in die Nieren weiter auf.

Treten Blasenentzündungen bei Männern und Frauen gleich häufig auf? Oder ist es eine Frage des Alters?

Susanna Jeney: Bei Mädchen und Jungen gibt es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede. Junge Frauen hingegen sind häufiger von Blasenentzündungen

betroffen als junge Männer. Mit zunehmendem Alter gleichen sich die Unterschiede wieder aus, unter anderem auch deshalb, weil manche Männer durch eine Vergrösserung ihrer Prostata anfälliger auf Infekte im Harntrakt sind.

Was weiss man über die Ursachen einer Blasenentzündung?

Marianne Flury: Bei Mädchen und Frauen können es anatomische Gründe sein: So ist bei ihnen die Entfernung zwischen dem Darmausgang und dem Ende der Harnröhre nur gering. Dadurch können die Darmbakterien leicht an den Ausgang der Harnröhre und von dort in die Harnblase geraten. Nach der Menopause ist die Infektanfälligkeit bei Frauen am grössten. Weiter erhöht der Geschlechtsverkehr die Anfälligkeit für Blasenentzündungen. In den Wechseljahren begünstigt bei Frauen der Östrogenmangel eine Infektion. Bei Männern birgt die Restharnbildung beim Wasserlösen das Risiko, dass sich dadurch Bakterien leichter vermehren können. So steigt gleichzeitig das Risiko von Infektionen im Blasen- und Prostatabereich.

Gibt es bestimmte Risikofaktoren?

Susanna Jeney: Mit Übergewicht sind verschiedene Risikofaktoren verbunden, die zum Beispiel eine Inkontinenz zur Folge haben. Harninkontinenz gilt als Risikofaktor und somit als Ursache für wiederkehrende Harnwegsinfekte. Nicht

„ Um eine Blasenentzündung zu verhindern, sollte man genügend trinken.

zu vergessen sind negative Einflüsse, die das Immunsystem stören – etwa eine Zuckerkrankheit, Stress, Schlafmangel oder eine einseitige Ernährung.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Muss es immer ein Antibiotikum sein?

Marianne Flury: Entzündungshemmende Medikamente bilden in der Regel den Schwerpunkt einer Behandlung bei Blasenentzündung. Dabei setzen wir auch auf pflanzliche Präparate wie zum Beispiel Bärentraubenblätter, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Liebstöckel, Goldrutenkraut oder Cranberry. Wir behandeln eine Blasenentzündung nur, wenn jemand die entsprechenden Symptome zeigt; das Resultat eines Streifen-tests allein ist noch kein Anlass für eine Behandlung. Ist eine nichtantibiotische Behandlung nicht zielführend, wird eine antibiotische Therapie diskutiert. Bei hohem Fieber und Schüt-

telfrost ist sie unumgänglich. Mithilfe einer Urinbakteriologie erkennen wir, welche Bakterien die Entzündung verursacht haben und was für ein Antibiotikum es dagegen braucht.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Behandlung einer Blasenentzündung?

Susanna Jeney: Hier liegen uns keine eindeutigen wissenschaftlichen Daten vor. Doch aus Erfahrung weiss man, dass Probiotika die Darmflora und somit auch das Immunsystem stärken. Deshalb ziehen wir diese Thematik oft mit ein, weil es ja die gesamte Gesundheit fördert. Nach einer Behandlung mit Antibiotika bauen Probiotika etwa in Form von Joghurt die Darmflora wieder auf. Auf diese Weise geben wir den Patientinnen und Patienten ein Werkzeug mit in die Hand, mit dem sie selbst einen Beitrag für ihre Gesundheit leisten können.

Wie kann man eine Blasenentzündung verhindern?

Marianne Flury: Wichtig ist, genügend zu trinken – etwa eineinhalb bis zwei Liter pro Tag. Weiter wirken eine gesunde Ernährung sowie ein allgemeines Wohlbefinden ohne Stress und Ängste präventiv, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Prophylaktisch hilft zum Beispiel D-Mannose, ein mit dem Traubenzucker (Glukose) verwandter Zucker. Sie kommt in geringen Mengen in Früchten und Pflanzen vor und ist Bestandteil unseres Körpers. Mit D-Mannose lassen sich Harnwegsinfekte vorbeugen und deren Behandlung unterstützen. Bei einer gewissen Anfälligkeit auf Blasenentzündungen empfehlen wir ferner natürliche Präparate mit Kapuzinerkresse und Meerrettich als Prophylaxe. Zu guter Letzt gibt es auch eine Impfung gegen chronische Blasenentzündung: Sie wird sowohl für die Prophylaxe als auch für die Behandlung bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten eingesetzt. ■

FEMANNOSE® N

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

Blasenentzündung ade!

Eine wirksame erste Wahl ohne Antibiotikum

Bei Harnwegsinfektionen ausgelöst durch E. coli Bakterien

- **Wirkt rasch in der Blase**
Wirkeintritt bereits nach einer Einnahme möglich
- **Sehr gute Verträglichkeit**
Dank natürlicher D-Mannose
- **Keine Resistenzbildung**
E. coli Keime werden inaktiviert und ausgeschieden



Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch
Förderkreis-Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche

Trockene Augen gut pflegen

Computerarbeit und geheizte Räume führen häufig zu trockenen, gereizten Augen. Ein Spezialist erklärt, was man dagegen tun kann.

Andrea Söldi



Jetzt, da es wieder kälter wird, leiden viele Menschen unter trockenen Augen. Beobachten Sie eine Zunahme dieses Problems?

Prof. Dr. med.

Christoph Tappeiner*:

Ja, das ist ein häufiges Thema in meiner Sprechstunde, ganz besonders im Winter, wenn die Luft trockener ist und drinnen geheizt wird. Zudem ist die Keratokonjunktivitis sicca – so die fachsprachliche Bezeichnung – auch ein wenig eine Krankheit des digitalen Zeitalters: Immer mehr Menschen arbeiten am Computer und schauen auch in der Freizeit viel auf Bildschirme. Dabei blinzeln sie unbewusst weniger. Teilweise haben die Patientinnen und Patienten bereits viele verschiedene Tropfen und Massnahmen ausprobiert und weisen einen hohen Leidensdruck auf, wenn sie zu mir in die Sprechstunde kommen.

Was genau hat das Blinzeln für eine Funktion?

Mit dem regelmässigen Lidschlag befeuchten wir die Hornhaut. In der Trä-

* Prof. Dr. med. Christoph Tappeiner ist Facharzt FMH für Augenheilkunde, spez. Ophthalmochirurgie, stellvertretender Chefarzt der Pallas Klinik Olten/Bern und Fachgruppenleiter für entzündliche Augenerkrankungen der Pallas Kliniken.

„Bei langer Bildschirmarbeit sollten Sie Ihren Augen zwischendurch kurze Pausen gönnen.“

nendrüse oberhalb des Auges wird Tränenflüssigkeit produziert. Durch den Lidschlag verteilen wir diese gleichmässig auf der Augenoberfläche und pflegen diese damit kontinuierlich. Kleine Staubpartikel und Fremdkörper werden in den Tränensack gespült und über den Nasengang entsorgt. Die Tränenflüssigkeit enthält zudem Botenstoffe, welche helfen, das Auge vor Infektionen zu schützen.

Wozu raten Sie, wenn sich die Augen trocken und gereizt anfühlen?

Als ersten Schritt kann man es mit rezeptfreien pflegenden Augentropfen aus der Apotheke versuchen. Bei milden Formen können solche künstlichen Tränenersatzmittel die Beschwerden lindern. Man sollte sie mehrmals täglich anwenden.

Das Angebot an solchen Tropfen ist gross. Worauf sollte man achten?

Ich würde auf jeden Fall empfehlen, Präparate ohne Konservierungsmittel zu verwenden. Denn Konservierungsmittel können die Augenoberfläche zusätzlich reizen. Die meisten Produkte enthalten

Hyaluronsäure, Carbomere oder Carmellose. Diese Moleküle helfen, den Tränenfilm zu stabilisieren.

Was raten Sie, wenn man das Problem mit einfachen Augentropfen nicht in den Griff bekommt?

In solchen Fällen ist eine augenärztliche Untersuchung sinnvoll, bei der die Tränenmenge gemessen und die Qualität des Tränenfilms, die Lidränder und die Augenoberfläche beurteilt werden. Der Tränenfilm besteht aus drei Komponenten: einer Schleim-, einer Wasser- und einer Fettschicht. Wenn zum Beispiel die Talgdrüsen an den Lidrändern verstopft sind, ist durch die mangelhafte Fettschicht der Tränenfilm instabil. Obwohl überschüssig Tränenflüssigkeit produziert wird, fühlen sich die Augen trocken und gereizt an, da der Tränenfilm zu rasch aufreiss.

Was hilft dann?

Durch eine regelmässige Lidmassage kann die Entleerung der Talgdrüsen verbessert werden. Zähflüssige Augengele tagsüber und Augensalben zur Nacht

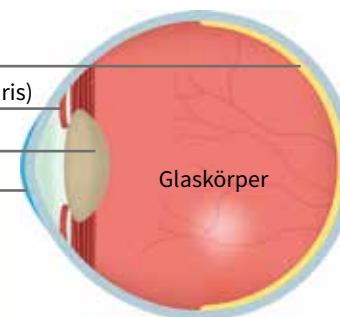
Aufbau des Auges

Netzhaut (Retina)

Regenbogenhaut (Iris)

Linse

Gesundes, gut befeuchtetes Auge

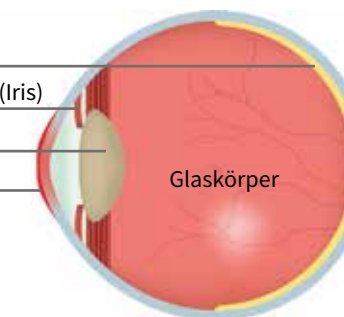


Netzhaut (Retina)

Regenbogenhaut (Iris)

Linse

Trockenes, gerötetes Auge



können zusätzlich helfen. Wenn all diese Massnahmen und Tropfen keine ausreichende Linderung verschaffen, kann der Augenarzt mit sogenannten Plugs – kleinen Stöpselchen – den Tränenabfluss im Unterlid verhindern oder mit gezieltem Einsatz von antientzündlichen Augentropfen den Leidensdruck reduzieren.

Gibt es noch andere Ursachen für trockene Augen?

Das Problem kann auch aufgrund hormoneller Veränderungen und im Rahmen von diversen Erkrankungen auftreten. Zu erwähnen sind hier Entgleisungen der Schilddrüse, rheumatische Beschwerden, die Lungenkrankheit Sarkoidose, entzündliche Hautkrankheiten wie Rosazea und Neurodermitis oder das Sjögren-Syndrom, eine Autoimmunerkrankung mit Entzündung der Tränen- und Speicheldrüsen. Auch bestimmte Medikamente können als Nebenwirkung zu trockenen Augen führen.

Was raten Sie Personen, die Kontaktlinsen tragen?

Das Tragen von Kontaktlinsen bei trockenen Augen kann problematisch sein. Durch den deutlich reduzierten Tränenfilm schwimmt die Kontaktlinse eventuell nicht mehr schön auf der Hornhaut und kann sich festsaugen. Regelmässige Kontrollen sind wichtig, um Probleme frühzeitig zu erkennen. Einige Tränenersatzmittel können auch mit Kontaktlinsen verwendet werden. Beim Auftreten von akuten Schmerzen und Augenrötungen sollen die Linsen unverzüglich entfernt und das Auge mit Tränenersatzmitteln gepflegt werden. Bleibt eine Besserung aus, sollte man eine augenärztliche Kontrolle vereinbaren.

Was gibt es für Möglichkeiten, strapazierten, müden Augen etwas Gutes zu tun?

Neben Tränenersatzmitteln ist auch eine Massage wohltuend: Bei geschlossenen

Augen das Unterlid von unten nach oben und das Oberlid von oben nach unten in Richtung Lidspalte sanft massieren, um verstopfte Talgdrüsen auszupressen. Auch warme Umschläge oder Gelpads helfen, den eingetrockneten Talg in den Talgdrüsen zu verflüssigen. Auf das Auswaschen mit Tees oder das Auflegen von Teebeuteln sollte hingegen verzichtet werden. Hier habe ich immer wieder allergische Reaktionen beobachtet.

Was gilt es sonst noch zu beachten?

Bei langer Bildschirmarbeit sollten Sie Ihren Augen zwischendurch kurze Pausen gönnen. Schliessen Sie ab und zu bewusst Ihre Augen. Beim Arbeiten im Büro, gerade in klimatisierten und geheizten Räumen, sollte man auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit achten. Zudem empfehle ich, genügend zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren.

TROCKENE AUGEN?

EYE PHRASIA plus



Similasan

EYEPHRASIA plus
Mehr als nur Euphrasia.

Bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.

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

Richtiges Verhalten bei Wunden

Tagtäglich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich zu verletzen. Wie lässt sich der Schweregrad einer Wunde erkennen? Bei manchen Blessuren ist die Einschätzung offensichtlich, bei anderen wiederum schwierig. Einige Tipps, damit Sie bei jeder Art von Wunde wissen, was zu tun ist.

Dr. Sophie Membrez-Turpin

Wie erkennt man, wie schlimm eine Verletzung ist?

Harmlose Unfälle passieren häufig, insbesondere bei Kindern. Werden sie richtig versorgt, sind diese Kratzer, Schürfungen oder kleinen Schnittwunden im Allgemeinen schnell wieder vergessen. Diese oberflächlichen Blessuren betreffen nämlich lediglich die Oberhaut oder maximal die darunterliegende Lederhaut und lassen sich gut in Eigenregie versorgen.

Ist die Verletzung hingegen schlimmer, gilt es vor allem, Ruhe zu bewahren. Das ist insbesondere für Eltern nicht immer leicht. Die Situation bleibt so aber besser unter Kontrolle und es ist einfacher, richtig zu handeln.

Wann sollte ein Arzt hinzugezogen werden?

Schwere Verletzungen entsprechen mindestens einem der folgenden Kriterien:

- Sie sind ausgedehnt (die verletzte Fläche ist grösser als die Handinnenseite des Opfers).
- Sie sind tief.
- Sie sind mit Fremdkörpern (Steinchen, Glasscherbe usw.) verunreinigt oder wurden durch einen spitzen Gegenstand durchbohrt (Messer, Schere, Werkzeug etc.).

- Sie bluten stark.
- Sie betreffen Bauch, Brustkorb, Auge, Gesicht, Hals oder eine Hand.
- Sie befinden sich in der Nähe eines Gelenks oder einer Körperöffnung.
- Sie sind durch einen Biss mit sehr hohem Infektionsrisiko entstanden (mögliche Verkeimung z. B. mit Staphylokokken, Tetanus- oder Tollwuterreger u. a.). Derartige Wunden müssen ärztlich versorgt werden. Je nach Schweregrad der Verletzung müssen sich auch sogenannte Risikopatienten/-patientinnen in ärztliche Behandlung begeben, z. B. Menschen über 65 Jahre, Babys, chronisch Kranke (z. B. Diabetiker/Diabetikerinnen, Bluterkrankheit) sowie bei Einnahme bestimmter Medikamente (etwa Gerinnungshemmer oder Immunsuppressiva).

Wie reagieren?

Bei jeder Wunde sollten rasch die folgenden Massnahmen ergriffen werden:

- Wunde vorsichtig mit Wasser spülen.
- Auftragen einer antiseptischen Lösung.
- Schutz durch ein Pflaster oder einen Verband.
- Tetanus-Impfschutz prüfen (letzte Impfung vor weniger als zwanzig Jahren bei Menschen zwischen 25 und

65 Jahren, vor weniger als zehn Jahren bei allen anderen).

- Eispackung auflegen im Fall einer Prellung.

In den folgenden Tagen sollte man auf Anzeichen einer Infektion achten wie z. B. Schmerzen, Rötung, Erwärmung oder sogar Eiterbildung. Warnsignale können auch kleine Knoten in der Nähe der Wunde oder Fieber sein.

Besonderer Fall: Verbrennungen

Kleine Verbrennungen und Verbrühungen zählen zu den häufigsten Unfällen im Haushalt. Glücklicherweise kommt es seltener zu schweren und grossflächigen Brandwunden.

Bei einer Verbrennung oder Verbrühung ersten Grades ist die Haut rot und schmerzt (ähnlich wie ein Sonnenbrand). Bei einer Verbrennung zweiten Grades entstehen zusätzlich zur Hautrötung und zum Schmerz noch Brandblasen. Bei einer Verbrennung dritten Grades ist die Haut schwärzlich und bis in ihre tiefen Schichten zerstört.

Ausser der Art der Verbrennung ist für die Einschätzung des Schweregrads auch bedeutsam, an welcher Stelle die Haut verbrannt ist (Gesicht, Augen, Ellenbeuge) und wie gross die Fläche ist. Die

Schmerzintensität hängt nicht unbedingt vom Schweregrad der Verbrennung ab. Verbrennungen ersten und zweiten Grades sind nämlich deutlich schmerzhafter als solche dritten Grades, da bei Letzteren die Haut bis in die Tiefe hinein zerstört wird und somit keine Schmerzsignale mehr weitergeleitet werden. In diesem Fall wird dringend ärztliche Hilfe benötigt.

Wie behandelt man eine Verbrennung?

Bei einer Verbrennung muss als Erstes der betroffene Körperbereich mindestens zwanzig Minuten lang mit kaltem Wasser gekühlt werden, damit sich die Verbrennung nicht in das tiefere Gewebe ausbreitet.

Brandblasen sollen nicht aufgestochen werden, da sonst das Risiko einer Verunreinigung durch die auf der Hautoberfläche vorhandenen Krankheitskeime steigt. Eine Infektion zählt zu den häufigsten Komplikationen von Verbrennungen mit Blasenbildung.

Praktische Wundverbände aus der Apotheke

Hydrokolloide Gele: Dieser atmungsaktive Verband bildet mit einem schützenden Gel eine Art zweite Haut auf der Wunde und sorgt für eine schnelle Wundheilung. Ideal bei Brandblasen.

Sprühpflaster: Der Spray bildet einen durchsichtigen Schutzfilm, der die Wunde 72 Stunden lang vor Mikroben schützt.

Hämostatische (blutstillende) Pflaster: Sie geben eine Substanz ab, welche die Blutung stoppt, damit diese unangenehme Erscheinung schnell aufhört.

Wundnahtstreifen: Es handelt sich um Klebestreifen, mit denen sich die Wundränder aneinander annähern lassen. Vorsichtig und spannungsfrei anbringen, dabei in der Mitte der Wunde beginnen.

Folienverbände: Sie sind halbdurchlässig und durchsichtig und ermöglichen eine Sichtkontrolle der Wunde. Folienverbände eignen sich vor allem zum Abdecken von Wundnähten.

Sollte die Brandblase aufplatzen, muss die Wunde gut gespült werden. Anschliessend legt man beispielsweise eine Fettgaze mit antimikrobieller Wund- und Heilsalbe vom Typ der Silbersalze auf und deckt die Wunde mit einem sterilen Verband ab.

Bevorzugte Wundheilung im feuchten Milieu

Es wird empfohlen, die Wunde mit einem Verband zu schützen. Im feuchten

Milieu heilt die Wunde besser und schneller. Man sollte eine Wunde also nicht «an der Luft» trocknen lassen, da die Heilung unter einer Kruste langsamer verläuft und auffälligere Spuren hinterlässt. Ein feuchter Wundverband schützt nicht nur die Wunde vor Infektionen, sondern verringert auch die Entzündung, lindert den Schmerz und begünstigt die Heilung. ■



axapharm
DesilioX
Händedesinfektionsmittel
GEL
MADE IN SWITZERLAND

MADE IN SWITZERLAND

DesilioX

Händedesinfektionsmittel

Wirkt schnell gegen
Viren, Bakterien und Pilze

Frischer Duft

Pflegerend

Mit ätherischen Ölen



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

Mehr Informationen:
www.desiliox.ch



Mit Heilkräutern gegen Schnupfen und Co.

Erkältungsbeschwerden mit Pflanzenkraft behandeln? Aber sicher! Denn richtig eingesetzt, lindern Heilkräuter im Winter nicht nur lästige Symptome, sondern stärken auch die Abwehrkräfte und beschleunigen den Heilungsprozess.

Catharina Bühlmann, Apothekerin

Bereits seit Jahrtausenden wird die Phytotherapie erfolgreich zur Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt. Als sanfte und nebenwirkungsarme Heilweise ist sie gerade während der Erkältungszeit eine gute Alternative zu chemischen Arzneimitteln. Ob Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen: Es ist förmlich gegen alles ein Kraut gewachsen.

Schleimhaltige Pflanzen bei Halsschmerzen und Reizhusten

Der Hals fühlt sich rau an, das Schlucken tut weh: Nicht selten beginnt eine Erkältung mit einer Rachenentzündung. Kratzt und schmerzt der Hals, dauert es überdies oft nicht lang, bis sich ein trockener Hustenreiz bemerkbar macht. Schleimstoffhaltige Heilpflanzen verschaffen nun rasch Linderung. Diese legen einen sanften Schutzfilm über die

schmerzende Schleimhaut, mildern den Reiz und lassen die Entzündung schneller abklingen. Einen besonders hohen Gehalt an Schleimstoffen haben Malve, Eibisch, Spitzwegerich und Huflattich. Da Schleimstoffe bei heissem Wasser jedoch abgebaut werden oder verkleistern, sollten entsprechende Tees als Kaltauszug zubereitet werden. Geben Sie dazu einen Teelöffel voll zerkleinerter Pflanzen in eine Tasse kaltes Wasser, lassen sie diese einige Stunden unter gelegentlichem Umrühren ziehen und giesen Sie den Tee anschliessend ab.

„Als sanfte und nebenwirkungsarme Heilweise ist die Phytotherapie gerade während der Erkältungszeit eine gute Alternative zu chemischen Arzneimitteln.“

Salbei bei gereizten Schleimhäuten

Wer kennt diese Pflanze mit ihrem würzigen Geruch nicht: Salbei. Salbei wird nicht nur gerne in der Küche verwendet, sondern ist auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Halsschmerzen ein angesehenes Kraut. Ob als Tee, Gurgellösung, Rachenspray oder Lutschtablette: Mit seiner desinfizierenden und entzündungshemmenden Wirkung beruhigt Salbei gereizte Schleimhäute. Durch seine zusammenziehende Wirkung auf das Gewebe kann Salbei

jedoch den Speichelfluss vermindern, weshalb diese Heilpflanze gerade bei trockenem Reizhusten eher nicht angewendet werden sollte.

Natürliche Schleimlöser

Mit fortgeschrittener Erkältung beginnt der Körper meist mit einer vermehrten Schleimproduktion. Der Husten wird produktiv und die anfangs noch laufende Nase «verstopft». Um den zähen Schleim zu verflüssigen und dessen Auswurf sowie die Atmung zu erleichtern, kommen Heilpflanzen mit sekretlösender und auswurfördernder Wirkung zum Einsatz. Diese sind oft reich an Saponinen, also pflanzlichen Inhaltsstoffen, die festsitzendes Sekret besonders gut lösen. So hilft zum Beispiel die Schlüsselblume bei verstopfter Nase sowie bei Stirn- und Nebenhöhlenentzündung. Auch das ätherische Öl des Eukalyptus löst den Schleim und wirkt befreiend. Efeu, der ebenfalls reich an Saponinen ist, wird vor allem bei einer hartnäckigen Bronchitis eingesetzt. Da Efeu zwar eine hervorragende Heilpflanze, falsch dosiert aber eine Giftpflanze ist, wird von der Zubereitung eines Tees aus selbst gesammelten Efeublättern dringend abgeraten. Stattdessen können in der Apotheke erhältliche Efeu-Präparate in Form von Sirup und Tropfen angewendet werden.

Erkältungskraut Thymian

Eines der bekanntesten Erkältungskräuter ist Thymian. Als Heilpflanze enthält Thymian schleimlösende Saponine und verfügt über krampflindernde Eigenschaften, wodurch er entspannend und beruhigend auf die Bronchialmuskulatur wirkt. Thymian hemmt zudem das Wachstum der häufigsten Erkältungserreger. Zu guter Letzt stärkt der Alleskönner die Abwehrkräfte und schützt vor einem erneuten Atemwegsinfekt. Nicht umsonst lautet deshalb ein Sprichwort aus dem Volksmund: «Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt.»

WELEDA

Seit 1921



Für Kinder ab 1 Jahr*

Weleda Hustensirup

Bei Hustenreiz und zähem Schleim

*Bei Kindern unter 2 Jahren nicht ohne ärztliche Abklärung anwenden.

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

Schweisstreibend und schmerzlindernd

Während sich eine gewöhnliche Erkältung meist mit Halsschmerzen und Flieβschnupfen ankündigt, schlägt die echte Grippe mit starker Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie mit plötzlich eintretendem Fieber zu. Weil man bei erhöhter Körpertemperatur immer ausreichend trinken soll, sind Tees eine willkommene Zubereitungsform. Besonders geeignet sind jetzt schweisstreibende Arzneipflanzen wie Holunderblüten und Lindenblüten. Das verstärkte Schwitzen senkt dabei die Körpertemperatur auf natürliche Weise. Lindenblüte und Weidenrinde wirken zudem schmerzlindernd.

Die Abwehrkräfte stärken

Durch die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte können Heilkräuter die Häufigkeit sowie die Dauer von Erkältungskrankheiten verringern. Eines der am besten untersuchten und wirksamsten pflanzlichen Mittel zur Resistenzstär-

„ Bei erhöhter Körpertemperatur ist es wichtig, viel zu trinken.

kung ist dabei der Rote Sonnenhut. Die Einnahme eines entsprechenden Präparats steigert die körpereigene Abwehr und kann die Infektanfälligkeit gerade während der kalten Jahreszeit deutlich vermindern. Auch die Kapland-Pelargonie, welche als Fertigarzneimittel zur Behandlung der akuten Bronchitis zugelassen ist, hat durch ihre immunstärkende Eigenschaft einen positiven Effekt auf unsere Abwehrkräfte und gilt deshalb als natürlicher «Infektblocker».

Arzneitees aus der Apotheke

Eine Tasse Tee ist schnell und einfach zubereitet und wohl die älteste Arzneiform der Welt. Um mit diesem wohltuenden Getränk jedoch spezifische Beschwerden

lindern zu können, muss der Gehalt an bestimmten Inhaltsstoffen stimmen. In der Apotheke erhältliche Arzneitees unterliegen im Gegensatz zu sogenannten Genusstees strengeren Kontrollen bezüglich Wirkstoffmindestgehalt, Reinheit und Qualität und sind als Arzneimittel zugelassen. Da manche Pflanzen neben den gewünschten Pflanzenstoffen bedenkliche Neben- und Begleitstoffe enthalten können, die vor allem in hoher Dosierung und bei Langzeitanwendung giftig wirken, eignet sich nicht jedes Kraut für die Zubereitung als Tee. Hier sollte auf in der Apotheke erhältliche Fertigarzneimittel, bei welchen solche riskanten Substanzen entfernt wurden, ausgewichen werden. ■

Halsweh muss nicht sein

Wer kennt das nicht: Noch bevor der Hals zu schmerzen beginnt, verspürt man ein unangenehmes Trockenheitsgefühl im Rachenraum. Nun ist rasches Handeln angesagt, damit die Beschwerden nicht schlimmer werden. Doch was ist zu tun?

Irene Strauss, Apothekerin

Eine trockene und irritierte Rachenschleimhaut kann verschiedenste Ursachen haben. Im Winter stecken vielfach überheizte Räume mit zu geringer Luftfeuchtigkeit sowie kalte Aussen-temperaturen dahinter. Ist die Durchblutung der Schleimhäute reduziert, fassen Erkältungsviren oder Bakterien leicht Fuss. Mit folgenden Massnahmen können Sie gegensteuern:

1. Achten Sie auf ein angenehmes und **nicht zu warmes Raumklima**. Denken Sie auch daran, mehrmals täglich

stosszulüften, indem Sie fünf bis zehn Minuten die Fenster ganz öffnen.

2. Versuchen Sie, bei klirrender Kälte im Freien **durch die Nase zu atmen**, da sich dadurch die inhalede Luft mehr erwärmt als über die Mundatmung.

3. Trinken Sie schluckweise **Kräutertees mit schleimhaltigen Heilpflanzen** wie Eibisch und Malve, um Reizungen zu lindern.

4. Lutschen Sie regelmässig **befeuchtende Pastillen**, um unangenehmem Trockenheitsgefühl entgegenzuwirken.

5. **Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol**, da beides Ihre Schleimhäute strapaziert.

6. Lassen Sie sich bei anhaltenden Beschwerden in Ihrer **Apotheke beraten**. Mit Halspastillen, Rachensprays oder Gurgellösungen verschiedenster Zusammensetzung haben Sie die Beschwerden schnell wieder im Griff. ■

Verstopfte Nase? Sinupret® extract befreit.



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

HALSSCHMERZEN?

Keine Wahl.

Similasan

Deine Wahl.

Similasan Halsweh Lolli.

Medizinprodukt.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.



NEU!

Hätten Sie es gewusst?

Das Behandlungsprinzip der Homöopathie besteht darin, den ganzen Menschen zu therapieren und nicht nur seine Krankheitssymptome. Die Grundregel besagt, dass dieselbe Substanz, welche einen gesunden Menschen krank macht, einen Kranken heilen kann.

Christiane Schittny, Apothekerin

Die Homöopathie verwendet als Ausgangsstoffe Pflanzen, tierische Substanzen, Mineralien und Metalle. So kommen über 1400 Wirkstoffe zusammen, die als Grundlage zur Herstellung von Globuli, Tabletten, Tropfen, Salben und Ampullen dienen können. Daraus ergibt sich ein unvorstellbares Angebot von über 400 000 homöopathischen Arzneien.

Die Wirkungsweise

Vor über zweihundert Jahren entdeckte der deutsche Arzt Samuel Hahnemann im Selbstversuch, dass sein Körper bei der Einnahme von Chinarinde mit Schüttelfrost, Fieber und anderen malariaähnlichen Symptomen reagierte. Er schloss daraus, dass der Wirkstoff gegen Malaria eingesetzt werden könne. Der Gedanke, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen, war geboren.

Die Homöopathie gehört heute zu den gut etablierten alternativen Heilverfahren.

ren. Sie will die Erkrankung an der Wurzel packen, damit der Patient beziehungsweise die Patientin geheilt wird und die Symptome nicht mehr zurückkehren. Eine kollektive Diagnose für eine Krankheit wird vermieden, jeder Mensch wird individuell beurteilt und gegebenenfalls auch mit unterschiedlichen homöopathischen Mitteln behandelt. Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte anzuregen: Das Arzneimittel gibt den notwendigen Reiz, damit der Organismus seine Kräfte mobilisieren und die Krankheit abwehren kann.

Die Potenzierung

Homöopathische Arzneimittel werden verdünnt und in kleinen bis minimalen Dosierungen eingenommen. Durch Schütteln und Verreiben soll sich die Wirkung des Ausgangsstoffs trotz des Verdünnungsprozesses sogar noch vergrößern. In der Praxis werden vor allem D-Potenzen und C-Potenzen verwendet.



Bei den D-Potenzen werden die Verdünnungsschritte im Verhältnis 1:10 vorgenommen. Die C-Potenzen werden jeweils im Verhältnis 1:100 verdünnt.

Die Anwendung

Tiefe und mittlere Potenzen (z. B. D4, D6, D12) werden eher bei akuten Beschwerden und in der Selbstmedikation eingesetzt, hohe Potenzen hingegen eher für chronische Beschwerden.

Neben den Einzelmitteln gibt es auch Komplexmittel. Das sind fixe Kombinationen verschiedener Wirkstoffe, die eine breitere Palette von Beschwerden abdecken und auch bei unklaren Krankheitsbildern eingesetzt werden können. Eine Erstverschlimmerung der Symptome nach der Einnahme von homöopathischen Arzneimitteln zeigt, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers auf das Mittel ansprechen. ■

Hautpflege bei Kälte

Wenn die Haut im Winter spannt, schuppt oder sich rötet, ist das nicht nur lästig, sondern lässt auch das Risiko für Ekzeme ansteigen. Im folgenden Interview erklärt Dr. med. Bettina Rümmelein, Fachärztin FMH für Dermatologie in Kilchberg, worauf es bei der Pflege der Haut in den Wintermonaten zu achten gilt.

Susanna Steimer Miller



Wie wirkt sich der Winter auf die Haut aus?

Dr. med. Bettina Rümmelein*:

In der kalten Jahreszeit ist unsere Haut vor allem zwei Stressfaktoren ausgesetzt, die ihre Schutzfunktion stören können. Einerseits setzen die tiefen Temperaturen der Haut vieler Menschen zu, andererseits kann die niedrige Luftfeuchtigkeit zu trockener Haut führen. Wenn die Temperaturen stark unter den Gefrierpunkt sinken, kann es zum Beispiel beim Skifahren zu Erfrierungen auf der Gesichtshaut kommen. Das kann vor allem dann passieren, wenn wir das Gesicht mit einer Feuchtigkeitscreme pflegen, die einen hohen Wasseranteil enthält. Bei Minustemperaturen kann das

* Dr. med. Bettina Rümmelein ist Fachärztin FMH für Dermatologie in Kilchberg/Zürich (www.dr-ruemmelein.ch).

„Unsere Haut wird im Winter vor allem durch das Heizen von Innenräumen strapaziert.“

Wasser in der Creme gefrieren, was Erfrierungen begünstigt. Der gleiche Effekt ist auch unter der Gesichtsmaske möglich, wenn sich dort viel Feuchtigkeit ansammelt.

Unsere Haut wird aber im Winter vor allem durch das Heizen von Innenräumen strapaziert. Dadurch sinkt die Luftfeuchtigkeit in den Wohnräumen und die Haut trocknet leicht aus. Vor allem Menschen, die zu Ekzemen und Neurodermitis neigen, haben bei niedriger Luftfeuchtigkeit Probleme: Auf ihrer Haut können sich Risse bilden, die Eintrittspforten für Keime bieten, die Entzündungen verursachen können. Dieses Risiko haben

auch Menschen, die im Winter im Freien arbeiten.

Was empfehlen Sie, um diese Probleme zu vermeiden?

Insbesondere Menschen mit trockener Haut sollten darauf achten, dass die Luftfeuchtigkeit im Winter in der Wohnung nicht unter vierzig Prozent sinkt. Wer bei Kälte draussen arbeitet oder Sport treibt, schützt seine Haut am besten mit einer fetthaltigen Creme, zum Beispiel einer Kälteschutzcreme und einer möglichst wasserarmen Sonnencreme.

Welche Körperstellen benötigen im Winter mehr Pflege?

Das ist individuell und hängt von der Aktivität der Talgdrüsen ab. Junge Menschen, die eine fettige T-Zone im Gesicht oder schnell fettige Haare haben, brauchen im Winter meist keine zusätzliche Pflege, weil ihr Körper ausreichend pflegenden Talg produziert. Ältere Menschen hingegen haben oft an



Taschenapotheke mit 32 Einzelmitteln



Homöopathie von OMIDA.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omida AG, Küssnacht am Rigi



» Im Winter haben viele Menschen auch trockene Haut an den Händen.

den Unterschenkeln und -armen trockene Haut, weil es dort nur eine geringe Anzahl Talgdrüsen gibt. Diese Regionen benötigen mehr Pflege.

Im Winter haben viele Menschen auch trockene Haut an den Händen. Dieses Problem wird nicht zuletzt durch das viele Händewaschen und Desinfizieren in der Coronazeit verstärkt und kann zu Handekzemen führen. Hier empfehle ich, rückfettende Desinfektionsmittel zu verwenden, die nicht nur die Zahl der Keime an den Händen reduzieren, sondern auch pflegend auf die Haut wirken.

Sollte man seine Gesichtshaut anders pflegen als die Haut am restlichen Körper?

Generell muss man wissen, dass heisses Wasser die Gesichtshaut stärker austrocknet als lauwarmes Wasser. Wer zu Hautentzündungen im Gesicht neigt, zum Beispiel an Rosazea leidet, sollte das Gesicht nur lauwarm mit Wasser ohne Reinigungsprodukte waschen. Bei stark verschmutzter Haut im Gesicht, zum Beispiel durch Staub und Russpartikel, reicht Wasser allein nicht aus. Hier braucht es Reinigungspräparate. Wichtig ist, dass die Haut nach der Reinigung nicht spannen sollte – das wäre ein Zeichen dafür, dass durch die Reini-

gung die normale Schutzbarriere zu stark entfernt wurde. Eine gestörte Hautbarriere kann ein Hinweis auf eine Hauterkrankung sein. Wenn die Haut spannt, schuppt oder sich nach dem Waschen rötet, empfehle ich eine Beratung, damit eine Hauterkrankung erst gar nicht entstehen kann. Oft passt das verwendete Reinigungsprodukt nicht zum Hauttyp, weil es zu aggressiv wirkt. Hinter dem Problem kann aber auch häufiges Duschen oder eine zu hohe Wassertemperatur stecken. Empfehlenswert ist, wenig Duschgel oder stattdessen eine Seife zum Waschen des Körpers zu verwenden.

Im Gesicht kann Hyaluronsäure, die man mit der Tagescreme vermischt, für mehr Feuchtigkeit sorgen und die Schutzfunktion der Haut verbessern. Bei trockener Haut am ganzen Körper empfehle ich, eine Creme mit Harnstoff, der befeuchtend wirkt, zu verwenden.

Was raten Sie im Winter bezüglich Duschen und Baden?

Auch hier gibt es kein Geheimrezept, das für alle Hauttypen gilt. Ein Ölbad kann für einen jüngeren Menschen mit trockener Haut hilfreich sein. Ältere Menschen laufen aber Gefahr, dass sie in der öligen Badewanne ausrutschen und sich verlet-

zen. Zudem braucht es zur Reinigung der Wanne viel Putzmittel, das wiederum die Haut an den Händen in Mitleidenschaft ziehen kann.

Generell ist bei der Körperpflege weniger oft mehr. Viel Duschgel kann die Haut austrocknen. Ich empfehle daher feste Stückseifen auch aus ökologischen Gründen. Falls eine Person unter sehr trockener Haut leidet und weder körperlich arbeitet noch stark schwitzt, ist eine tägliche Dusche kein Muss – besonders wenn dann täglich wieder Creme aus der Tube zum Einfetten benutzt werden muss, um die Haut zu befeuchten. Pflegeprodukte können bei Hautproblemen unterstützen, aber ein übermässiger Konsum ist oft kontraproduktiv.

Braucht unsere Haut auch im Winter UV-Schutz?

Ich empfehle meinen Patientinnen und Patienten, von Ostern bis Oktober eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor von 50 oder mehr aufzutragen, wenn sie sich in der Sonne aufhalten. In den Wintermonaten reicht ein tieferer Lichtschutzfaktor von 25 aus. Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit und trage die Sonnencreme im Sommer im Gesicht und an den Unterarmen auf. Im Winter creme ich nur das Gesicht ein.

Wichtig ist, dass man den Sonnenschutz dem Verhalten anpasst und grosszügig aufträgt. Der Schutz hängt nämlich auch von der Dosierung ab. Die meisten Menschen tragen viel zu wenig auf. Die tägliche Benutzung von Sonnencreme ist dann sinnvoll, wenn man einige Zeit in der Sonne verbringt. Das Angebot an Sonnencremes ist riesig, doch nicht jede eignet sich für jeden Hauttyp und jede Gegebenheit. ■



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

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

SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

GESCHENK

Remederm Dry Skin Silber Creme Repair (15 ml), zu jedem Remederm Dry Skin Produkt

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

Von Dermatologen empfohlen. **MADE IN SWITZERLAND**

www.louis-widmer.ch



MAGISCHE WINTERMOMENTE SCHENKEN



GESCHENKSET GOLDENER WINTER



GOLDENER WINTER BAD & DUSCHE

mit Original Totes Meer Mineralien

Gesund leben als Lebensstil

Tamara Neméth pflegt einen gesunden Lebensstil. Sie findet dafür in ihrer Apotheke die persönliche Beratung wie auch die entsprechenden Produkte.

Interview: Matthias Klotz, Klotztext



Tamara Neméth
48 Jahre
Versicherungsfachfrau
und Fitnessinstructorin

„Vertrauen wird dort gelebt,
wo sich Vertrauen aufbaut;
ein gutes Beispiel dafür ist für mich
die Apotheke.“

Frau Neméth, Sie husten und sind verschupft. Was hat Ihnen die Apotheke empfohlen?

Tamara Neméth: Ich habe vor allem eine persönliche Beratung erhalten. Wissen Sie, ich hätte die Erkältung ertragen, doch meine Schwiegereltern sind beide um die neunzig Jahre alt. Da will ich das Risiko minimieren, sie anzustecken. Es ist für mich wichtig, dass ich unbe-

schwert Zeit mit ihnen verbringen kann. Gesund durch das Leben zu gehen, hat für mich Stil, Lebensstil; das gilt auch für meine Familie.

Für Sie ist Gesundheit ein Lebensstil, das müssen Sie erklären.

Ich erachte es als wichtig, sich seiner Gesundheit zu widmen. Über die Jahre ist daraus mein Lebensstil geworden. Ich

befasse mich mit der Ernährung, achte auf genügend Schlaf, bewege mich viel, aber doch mit Mass und gehe bedacht mit Krankheiten um.

Welche Rolle spielt dabei die Apotheke?

Ich will für meine Gesundheit bewusst Verantwortung übernehmen und die Entscheidungen selbst treffen. Die Apotheke übernimmt für mich die wichtige Rolle der Beratung. So bin ich vom Nutzen von Impfungen überzeugt und die Schulmedizin hat einen entsprechend

hohen Stellenwert für mich. Aber ich bin auch offen für pflanzliche Arzneimittel oder alternative Medizin. Gerade mit all diesen Möglichkeiten ist deshalb ein fundiertes, fachliches Gespräch für mich zentral; das erhalte ich in der Apotheke.

Machen Sie uns doch ein Beispiel.

Meine Apothekerin hat mich gerade auf die Grippeimpfung aufmerksam gemacht. Das Gespräch war verständlich, ohne Druck und förderte meine Neugier. Seit Covid ist ja bekannt, dass man sich in der Apotheke impfen lassen kann. Für mich ist aber neu, dass ich mich dort auch gegen verschiedenste andere Krankheiten impfen lassen kann. Gekauft habe ich ein pflanzliches Produkt, das wird mir bei der jetzigen Erkältung helfen. Die Grippeimpfung werde ich mit meinem Mann besprechen. Es wäre für mich die erste überhaupt. Gerade bezüglich der Fürsorge um meine Schwiegereltern ist diese für uns beide eine prüfungswerte Option.

Sie würden die Grippeimpfung direkt in der Apotheke machen?

Vertrauen wird dort gelebt, wo sich Vertrauen aufbaut. Die Apothekerin hat meine kritischen Fragen ohne Wertung beantwortet. Ich fühlte mich durch diese Neutralität sehr verstanden. Wenn ich mich impfen lasse, dann darf dies gerne in der Apotheke geschehen.

Werden Sie sich zusätzlich noch online betreffend Impfung informieren?

Das Internet bietet auf jede Frage unzählige Antworten und auch ich informiere mich online über Gesundheitsthemen. Dies führt jedoch selten zu einer für mich brauchbaren Erkenntnis. Deshalb schätze ich den Rat des geschulten Apotheken-Fachpersonals. Ich bin immer wieder positiv überrascht, wie es kritischen Ansichten souverän begegnet und Gesundheit ganzheitlich denkt.

„Gesund durch
das Leben zu gehen,
hat für mich Stil,
ist Lebensstil.“

Inwiefern?

Die in der Apotheke angebotene Schulmedizin ist mir wichtig. Die Apotheke führt auch ein umfangreiches Analyse- und Testangebot und ich kann mich unter anderem über Ernährung und Kosmetik beraten lassen. Und das alles unter einem Dach, vieles ohne Anmeldung. Ich gehe nicht mit einer fixen Idee in die Apotheke, sondern will mich informieren, will etwas erfahren, lernen. Ein ausführliches Beratungsgespräch hilft mir, die für mich passende Behandlungsoption herauszufinden.

Wie ist es für Sie, sich für Ihre Schwiegereltern beraten zu lassen?

Auch hier gilt nur eines: Vertrauen. Denn ich muss Entscheidungen für nahestehende Menschen treffen. Bei den rezeptpflichtigen Produkten ist die Sache klar. Bei anderen Produkten braucht es viel Einfühlungsvermögen des Apothekenpersonals indirekt durch mich in meine Schwiegereltern. Da staune ich dann doch jeweils, wie treffend die Empfehlungen sind. Ein starker Service ist auch das telefonische Gespräch; ich bestehe gelegentlich darauf, dass meine Schwiegereltern sich telefonisch beraten lassen. Mein Mann oder ich holen das Produkt dann nur noch ab. So bleiben die Schwiegereltern immer noch etwas in der Verantwortung; Denn wie gesagt, die Gesundheit zu achten, ist ein Lebensstil. ■



Informationen zu Prävention und Behandlung bei Grippe, Erkältung wie auch weitere Dienstleistungsangebote und einen Kundenwettbewerb finden Sie auf der Website wegzurbesserung.ch

Empfehlungen zur Grippeimpfung

Gesunde Erwachsene können sich in einer Impfpapotheke impfen lassen – praktisch und ohne Arztrezept. Im Erwachsenenalter ist die Grippeimpfung empfohlen für:

- Ältere Personen ab 65 Jahren
- Personen, die täglich mit vielen Menschen Kontakt haben, insbesondere auch mit Risikogruppen
- Personen, die beruflich und privat exponiert sind und das Risiko für eine Grippeerkrankung reduzieren möchten

Alle Impfpapotheeken finden Sie unter wegzurbesserung.ch/impfpapotheeken

Hilft bei
Kopfweg,
Zahn- und
Rückenschmerzen



...das im praktischen
Röhrli!

WILD

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Migräne: starker Leidensdruck

Migräne ist eine chronische neurobiologische Erkrankung mit starken Kopfschmerzen als Leitsymptom. Die Krankheit wird von Aussenstehenden oft nicht ernst genommen. Zu Unrecht.

Yves Zenger, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

Rund 1,2 Millionen Menschen leiden in der Schweiz an Migräne – Frauen häufiger als Männer. Dabei wird die Erkrankung von Aussenstehenden häufig nicht ernst genommen. Bei einer Umfrage der Patientenorganisation «MigraineAction» gab ein grosser Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, die Betroffenen würden keinen Stress vertragen, dass es sich um eine «Frauenkrankheit» handle oder bloss eine Ausrede sei. Diese Vorurteile führen dazu, dass viele Betroffene nicht über ihre Krankheit reden wollen. Dabei ist Migräne eine der Krankheiten mit der stärksten Beeinträchtigung der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sowie der Lebensqualität insgesamt.

Unerträgliche Schmerzen

Der Migräne-Kopfschmerz ist meistens halbseitig und pochend, wobei er aber auch beidseitig und drückend sein und sich oft auch mit Nackenschmerzen äussern kann. Die Migräne tritt anfallsartig auf und wird häufig begleitet von Übelkeit und Erbrechen, einer Überempfindlichkeit gegen Licht und Geräusche sowie einer Geruchsempfindlichkeit. Manche Betroffene leiden alle paar Monate an einem Migräneanfall, andere mehrmals in der Woche. Die Anfälle dauern zwischen vier Stunden bis drei Tage, meistens jedoch etwa einen Tag.

Bei etwa zwanzig Prozent liegt eine Migräne mit Aura vor. Hier kündigt sich der Anfall an, es kommt meistens vor Eintreten der Kopfschmerzen zu neurologischen Reiz- oder Ausfallerscheinungen: Bei der häufigsten Form, der visuellen Aura, sind dies Sehstörungen, Flimmern und Gesichtsfeldausfälle. Auch Gefühlsstörungen oder Sprachstörungen können vorkommen.

Genetische Prädisposition und Auslöser

Die Migräne ist eine neurobiologische Funktionsstörung des Gehirns. Es besteht zwar eine genetische Veranlagung, die eigentliche Ursache der Erkrankung ist jedoch noch immer unbekannt. Während eines Anfalls kommt es zu einer vorübergehenden Fehlfunktion schmerzregulierender Systeme. Bestimmte Botenstoffe des Gehirns spielen dabei eine Rolle. Bestimmte Faktoren können Anfälle begünstigen und triggern: Dazu gehören hormonelle Veränderungen, insbesondere die Menstruation, körperlicher und psychischer Stress, zu viel oder zu wenig Schlaf, histaminreiche Nahrungsmittel, äussere Reize wie Lärm, Licht oder Gerüche, Wetter- und Höhenveränderungen, starke Emotionen, Raucherräume und bestimmte Medikamente.

Lassen Sie sich beraten!

Die Apotheke spielt eine zentrale Rolle beim Migräne-Management, sowohl bei der Linderung der Schmerzen als auch bei der Behandlung der Begleitsymptome. Die Therapie besteht oft aus Medikamenten, in der Akuttherapie zur Verringerung der Beschwerden sowie in der Vorbeugung, um die Häufigkeit der Anfälle zu senken. Auch Entspannungstechniken und Sport können zu besseren Ergebnissen beitragen. Gewählte Therapien helfen oft nur über einen bestimmten Zeitraum, sodass immer wieder neue Behandlungsansätze gefunden werden müssen. Die meisten Betroffenen haben ihre Erkrankung leider nie abklären lassen und behelfen sich mit Selbstmedikation. Ein Übergebrauch von Schmerzmedikamenten birgt jedoch das Risiko einer Verselbstständigung bzw. Chronifizierung der Kopfschmerzen.

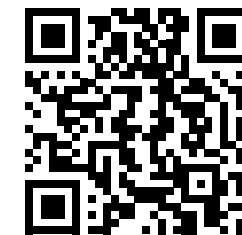


Lassen Sie sich in der Apotheke beraten! Unter migraineaction.ch finden Sie unter anderem einen Migräne-Selbsttest sowie wichtige Kontaktadressen und Beratungsangebote.

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

zecken-stich.ch ist eine Aufklärungskampagne über Zecken und durch Zecken übertragbare Krankheiten. Auf dieser Seite finden Sie umfassende Informationen rund um die Themen Zecken, Schutzmöglichkeiten vor Zeckenstichen und die Risiken von durch Zecken übertragbaren Krankheiten.

Kontaktieren Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker, wenn nach einem Zeckenstich Beschwerden auftreten oder Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) begrüsst die Kampagne **zecken-stich.ch**.

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:

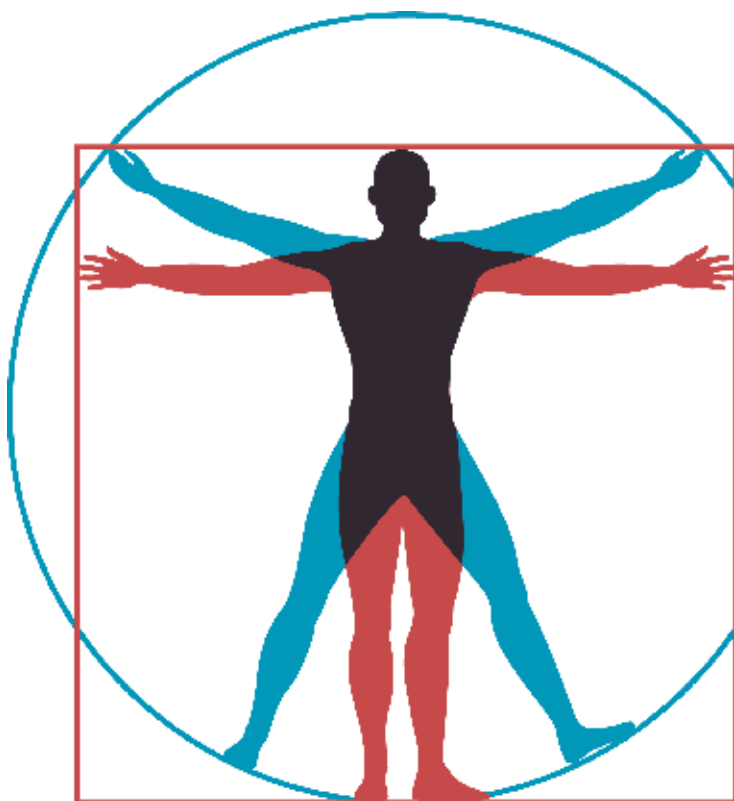




Getreidekörner enthalten viel Stärke. Sie ist der Zuckervorrat für den Keimling. Beim Zuckermais funktioniert die Stärkebildung aus Glukose weniger gut: Die Glukose bleibt länger erhalten und die frischen Körner schmecken süß.



Mexikanische Springbohnen hüpfen, weil sich in ihrem Inneren Mottenlarven befinden. Werden die Samen erhitzt, bewegen sich die Larven ruckartig, um sich in eine kältere Umgebung zu rollen.



Dank seines persönlichen Erbgutes, der **DNA**, ist jeder Mensch einzigartig. Die DNA zweier Menschen unterscheidet sich in mindestens fünf Millionen Punkten. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein zweites Baby mit derselben Genkombination auf die Welt kommt, ist praktisch null.



Zellulose ist ein pflanzliches Polymer, das aus Glukoseeinheiten aufgebaut ist. Es ist das am häufigsten vorkommende Biomolekül. Alle lebenden und abgestorbenen Pflanzenteile bestehen grösstenteils aus Zellulose.

Wir sind uns nur der wenigsten Prozesse, die in unserem **Körper** stattfinden, wirklich bewusst. Ob Atmung, Reflexe oder Verdauung: In jeder Sekunde finden im menschlichen Körper Millionen unterschiedlicher Ereignisse statt. Wir wären schier überfordert, wenn wir all diese Dinge bewusst selbst wahrnehmen und steuern müssten.



Moderne **Abgaskatalysatoren** sind sehr wirksam, denn sie machen bis zu 99 Prozent aller Schadstoffe, die Benzinmotoren ausstossen, unschädlich. Allerdings erst bei Temperaturen von 200 bis 300 Grad Celsius – und diese werden erst nach einigen Minuten Betriebszeit erreicht.



Von **Geburt** an bis ins hohe **Alter** hängen unsere Fähigkeiten davon ab, dass wir unsere Möglichkeiten nutzen und jederzeit bereit sind, weiterzudenken und Neues zu erlernen. Was wir nicht nutzen, bauen wir ab.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Telefon: 0901 800 100 (ohne Vorwahl, Fr. –.90/Anruf). Hinterlassen Sie die Lösung und Ihre Adresse auf dem Band.
Per SMS: Senden Sie ASTREAD Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. –.90/SMS).
Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.
Online: www.astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. November 2021. 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 30 hochwertige Geschenksets 100 Jahre Weleda!

mit Freude	Grundstoff	verbogen	südwest-engl. Graf-schaft	schichten, aufstapeln	german. Gottheit	Film von Spielberg (1982)	Staat im Himalaja	eh. dt. Staat	Zer-reissung (med.)	röm. Prophe-tin und Seherin	Binnen-ge-wässer	Glace-art
Internet-kürzel Luxemburg		afrikan. Völker-gruppe	chem. Verbin-dung	Verlet-zung e. Gelenk-bandes		12		Bank-schliess-fach		sprech-begabter Sing-vogel		
Med.: Aderver-stopfung	4					Schiffs-lein-wand	dt. Stadt am Rhein				3	
			Teil des Hub-schrau-bers		Speisen-beilage					ugs.: sowieso		Abk.: Lux
Haupt-stadt v. Jorda-nien	sich räkeln: sich ...		Norm, Vor-schrift				Reich-haltig-keit		11			
Staats-volk					frz.: Knie	ver-zaubert, verflucht					2	
	1		Musik-richtung: Heavy ...		Autokz. Kt. Genf							
Still-stand im Verkehr	Ab-scheu, Grausen	Hotel f. Auto-fahrer										
Spiel-karten-austeiler					US-Sängerin † 1970		Irrtümer (lat.)					
	7	lat.: Gesetze	Rufname des Sängers Cocker †									
Autokz. Bahrain	brit. Partei		10									
Pferde-ver-wandter			alt Bun-desrat (Adolf)		Abk.: Motor-fahrzg.-kontrolle							
Antidot	engl.: gehen	St. Galler Messe									6	
												5
Schick-sal, Vor-sehung			Adliger im alten Peru									8

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Oktoberausgabe lautet: **KASTANIEN**



Weleda Hustensirup
bei Hustenreiz und zähem Schleim



Weleda Hustensirup 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
www.weleda.ch

Burgerstein Mood – damit die Stimmung wieder stimmt



Burgerstein Mood enthält zwei patentierte Extrakte aus Safran und Melisse von höchster Qualität aus kontrolliertem Anbau. Ergänzt wird die Formulierung durch die Vitamine B6 und B12, die das Nervensystem unterstützen und zu einer normalen psychischen Funktion beitragen. Zink trägt zusätzlich zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Für Erwachsene und Kinder ab zehn Jahren. Ohne künstliche Konservierungsmittel, Aromen, Süß- und Farbstoffe.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

Blasenentzündung ade!



FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und tief dosiert zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen, ohne Resistenzbildung bei E.coli-Bakterien.

Medizinprodukt CE 0426.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
www.femannose.ch

**astrea
apotheke**
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

Gesamtauflage: 164 668 Exemplare (WEMF-beglaubigt 2021)

Nummer: 11 – November 2021

Herausgeber: Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Telefon 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von
pharmaSuisse 
Schweizerischer Apothekerverband

Redaktion: Irene Strauss
Chefredaktorin
irene.strauss@hcg-ag.ch
Christiane Schittny
Stellvertretende Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch

**Übersetzung
astreaPHARMACIE:** Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zürich

Layout: Healthcare Consulting Group AG

Fotos: Adobe Stock

Druck und Versand: ib-Print, Zug/www.ib-print.ch
gedruckt in der
schweiz

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

Sie fragen, wir antworten:

«Meine kleine rothaarige Tochter hat mich unlängst gefragt, warum Menschen so unterschiedliche Haare haben. Was genau steckt hinter rot, blond, braun, glatt, gekraust, dünn, dick, üppig oder schütter? Um ehrlich zu sein: Das interessiert mich auch!»

Apothekerin: «Wie Sie es sicher schon vermuten, sind Haarfarbe, -dicke, -beschaffenheit und -dicke genetisch festgelegt. Interessant ist nun aber tatsächlich, was im Detail hinter den unterschiedlichen Haarausprägungen liegt:

Die natürliche **Haarfarbe** hängt von der Pigmentzusammensetzung der Haarrinde ab.

Haarglanz entsteht, wenn die äusserste Haarschicht glatt und intakt ist.

Die **Haardicke** wird über die Haarpapillen definiert, also über jene gefässreichen Bindegewebsstellen, die das Haar mit Nährstoffen versorgen: je grösser ihr Durchmesser, umso dicker das Haar.

Ob **glatt, gewellt oder gelockt** entscheidet der Haarquerschnitt. Ist dieser rund, wird das Haar glatt, bei oval erscheint es gewellt und ist er stark elliptisch, zeigen sich viele kleine Locken.

Die **Haardichte** ist abhängig von der Anzahl der Haarfollikel. Das sind kleine Hüllen der Oberhaut, in denen sich die Haarwurzel verankert. Viele Follikel bedeuten volles Haar. Interessant ist aber auch, dass die Haarfülle häufig mit der Farbe korreliert. Während sich natürlich Blonde zumeist über an die 150 000 Kopfhaare freuen dürfen, haben Braun- und Schwarzhäufige nur mehr an die 100 000 und Rothaarige lediglich 80 000 Kopfhaare. Die maximal mögliche **Haarlänge** wird über die Wachstumsgeschwindigkeit und die Dauer eines Haarzyklus bestimmt. Der Weltrekord liegt derzeit bei 5,6 Metern. Eine Haarlänge über einem Meter ist aber bereits selten.»

**Beratung
und Betreuung**
ihre-apotheke.ch 

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

DermaPlast® Soft Silicone – extra sanft und schmerzarm zu entfernen



Dank der Klebmasse aus Silikon passt sich das Pflaster perfekt der Hautoberfläche an und gewährleistet eine zuverlässige Klebkraft. Gleichzeitig lässt es sich schmerzfrei und ohne das Ablösen von Hautzellen entfernen – und das selbst bei sensibler, zu Irritationen und Allergien neigender Haut, bei empfindlicher Kinderhaut oder bei stark behaarter Haut. Auch bei einer Korrektur der Pflasterposition klebt das Pflaster sicher.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen
www.dermoplast.ch

Lasea® – bei Ängstlichkeit und Unruhe



Lasea® lindert Ängstlichkeit und Unruhe und verbessert somit die Schlafqualität. Lasea® ist einmal täglich einzunehmen und rezeptfrei erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch

Vitamin D3 Wild Öl



Heute ist bekannt, dass mehr als 50 Prozent der Bevölkerung einen Vitamin-D3-Mangel aufweisen. Neben unterschiedlichsten Mangelerscheinungen ist Vitamin D3 auch in der Rachitisprophylaxe für Neugeborene und für den gesunden Muskel- und Knochenhalt im Alter von grosser Bedeutung. Deshalb wird Vitamin D3 für jeden Lebensabschnitt empfohlen.

Vitamin D3 Wild Öl ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

HAARSPRAY

Chandor verleiht Ihrer Frisur dauerhaften elastischen Halt und einen seidigen Glanz – ohne zu verkleben. Der enthaltene Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt vor dem Austrocknen.

SCHAUM- FESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1–2 Haarwäschen wieder aus.



In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410386)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410400)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)




Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
 - Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
 - Sehr starker Halt (Pharmacode: 2410305)
 - Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)
- Sowie als
Non-Aerosol:**
- Normaler Halt (Pharmacode: 2410239)
 - Refill:
Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
 - Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
 - Sehr starker Halt (Pharmacode: 2410297)

**Erhältlich in Ihrer
Apotheke oder Drogerie**

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch





**„Hohe Erwartungen
in der Ausbildung?
Ich bin für meine
Kinder da.“**

Barbara Hohl. Mutter, Kosmetikerin, Klassenassistentin

Burgerstein unterstützt auch Sie in Ihrem Alltag mit den besten Mikronährstoffen. www.burgerstein.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.



Tut gut.



Burgerstein Vitamine