



astrea

apotheke

Kontaktlinsen

Die unsichtbaren
Sehhilfen

Hautpflege

Nahrung für
trockene Haut

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke

Die Grippe im Überblick

Vorsicht, ansteckend!



Verstopfte Nase?

ProSens® Nasenspray protect & relief

**Befreit ohne
Gewöhnungseffekt!**



- Abschwellend
- Befeuchtender und antiviraler Schutz
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Verringert die Virenlast
- Auch geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr


IHR GESCHENK



Beim Kauf von ProSens®
Nasenspray *protect & relief*
20 ml erhalten Sie einen
Gratis Rachenspray dazu.

Gültig bis **29.02.2024**, nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst,
bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum
nächsten Besuch auf.

 Gebro Pharma

www.prosens.ch

Follow us on:



prosens.gebro

PRO-202311-03-DE

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Liebe Leserin, lieber Leser

Wo ist nur die Zeit geblieben? Gerade noch sahen wir die ersten Blumen spriessen, spürten die wärmende Sonne auf unserer Haut und bewunderten dann das herrlich bunte Herbstlaub. Der erste Schnee fiel und die Weihnachtstage verflogen in Windeseile. Jetzt stehen wir an der Schwelle des neuen Jahres. Was es uns wohl bringen wird?

Das wissen wir noch nicht. Das neue Jahr ist wie ein unbeschriebenes Buch – bereit, von uns gefüllt zu werden. Wir setzen uns neue Ziele, versuchen, aus den Erfahrungen der Vergangenheit zu lernen und neue Chancen zu nutzen. Mögen wir die Herausforderungen und Veränderungen meistern, die uns begegnen.

Auch wir stehen vor grossen Veränderungen. Sie werden feststellen, dass in den nächsten Ausgaben viele neue Autorinnen und Autoren zu Wort kommen werden, hingegen eine ganze Reihe langjähriger Schreibender nicht mehr dabei sein wird. Auch für mich ist dies die letzte Nummer, an der ich noch bis zum Erscheinen mitarbeiten werde.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, möchte ich für Ihre Treue danken. Den Apothekerinnen und Apothekern, die unsere Arbeit stets kollegial unterstützt und uns begleitet und ermuntert haben, möchte ich ebenfalls ein herzliches Dankeschön aussprechen. Ein riesengrosses Merci auch an das grossartige Autorenteam und die vielen tollen Mitarbeitenden hinter den Kulissen. Durch

ihre Herzblut wurde die Zeitschrift zu dem, was sie ist.

Namentlich möchte ich meinem hochgeschätzten stellvertretenden Chefredaktor Jürg Lendenmann für die langjährige und immer sehr gute Zusammenarbeit danken.



Herzlich,
Ch. Schittny
 Christiane Schittny
 Chefredaktorin und Apothekerin

Gesamtauflage

111000 Ex.

Ausgabe

1-2 – Januar/Februar 2024

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG
 Baarerstrasse 112
 6300 Zug
 +41 41 769 31 31
 info@astrea-apotheke.ch
 astrea-apotheke.ch
 Im Auftrag von



Schweizerischer
 Apothekerverband
 pharmaSuisse

Verlagsleitung

Andres C. Nitsch

Redaktion

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

Verkauf

Manuela Frei
 +41 79 860 75 89
 manuela.frei@hcg-ag.ch
 Thomas Schwabe
 +41 79 247 66 92
 thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Übersetzung

Marie-Hélène Kanem

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG / Kromer Print AG

Copyright

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

gedruckt in der
 schweiz

Warum es sich lohnt, das Gehör zu testen.



Wer sich auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil. Hören ist der Schlüssel zur Sprache und zur Musik, es löst Gefühle aus und warnt vor Gefahren – selbst im Schlaf. Deshalb ist das frühe Erkennen einer Hörminderung so entscheidend. Bereits jeder Vierte über 50 ist in unserer Gesellschaft davon betroffen.

Hörverlust ist ein schleichender, aber natürlicher Prozess, der es fortan schwierig macht, Gesprächen mühelos zu folgen. Meist beginnt es mit einzelnen Lauten, die nicht mehr richtig verstanden werden. Das ist anstrengend – sowohl für die Betroffenen, als auch ihr Umfeld. Häufig bemerken Angehörige oder Bekannte die Hörprobleme schon bevor diese von den betroffenen Personen wahrgenommen werden. Entscheidend ist das frühe Erkennen; denn je rascher eine Hörminderung festgestellt wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden.

«Der Weg zum Hörakustiker stellt trotzdem für viele Menschen noch immer eine Schwelle dar», sagt Ursi Zweifel von Audika Schweiz. Vorbehalte oder Bedenken seien heute aber gar nicht mehr nötig, da für jeden Betroffenen eine individuelle und passende Lösung

gewährleistet ist. «Gutes Hören», so bringt es Christoph Seger auf den Punkt, «gestaltet das Leben viel einfacher und schöner». Deshalb ist es empfehlenswert, bereits bei ersten Symptomen das Hörvermögen zu überprüfen.

Ein Hörtest lässt sich in einem der über 70 Hörcenter von Audika schweizweit kostenlos durchführen. In 30 Minuten wird klar, ob ein Hörverlust besteht. Die Audika Hörexperten zeigen auf Wunsch Massnahmen auf, wie das Hörvermögen bewahrt oder verbessert werden kann.

«Gutes Hören gestaltet das Leben viel einfacher und schöner.»

Es ist nicht einfach, nahestehende Menschen dabei zu unterstützen, mit Hörproblemen umzugehen und etwas dagegen zu tun. Dabei kann betroffenen Personen fast immer auf praktische Art geholfen werden. Die Audika Hörgeräte sind kompakt, oftmals kaum sichtbar und viele davon passen sich – einmal eingestellt – automatisch jeder Hörsituation an. Auch die Handhabung ist dank des technologischen Fortschritts viel einfacher geworden. Die Hörexperten von Audika unterstützen dabei, den Hörverlust zu erkennen und finden gemeinsam mit den Betroffenen eine gute Lösung.

Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker und schweizweit mit über 70 Hörcenter und 200 Mitarbeitenden vertreten.

Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht – oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

Dann reservieren Sie noch heute Ihren Wunschtermin: Tel. 0800 22 11 22 oder **www.audika.ch** «Termin vereinbaren» (Bitte Code A2SV-16 nennen)

Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten freuen sich auf Ihren Besuch!



Audika
Ihr Experte für gutes Hören

GUTSCHEIN

Hörtest
Unverbindlich
und kostenlos

Wir reservieren uns gerne
Zeit für Sie: **Tel. 0800 22 11 22**
Bitte den Code A2SV-16 nennen.

GUTSCHEIN

750.–
auf Premium-
Hörgeräte

Bitte bei der Terminbuchung
den Code A2SV-16 angeben.
1 Bon pro Person. Nicht mit
anderen Aktionen kombinierbar.
Gültig bis 30.04.2024 in jedem
Audika Hörcenter. **www.audika.ch**



12



22



31

Titelthema

6 Vorsicht ansteckend – die Grippe im Überblick

Gesundheit

- 14 Kilos verlieren nach den Festtagen
- 17 Blutzucker – jeder braucht ihn!
- 28 Testen Sie Ihr Wissen!
- 31 Heilpflanzen fürs Immunsystem
- 35 Husten: die sechs wichtigsten Antworten
- 43 Apothekerrat: Fieberbläschen

Interview

20 Kontaktlinsen – die unsichtbaren Sehhilfen

Schönheit

22 Nahrung für trockene Haut

pharmaSuisse

25 ihre-apotheke.ch

Kinderfrage

38 Was passiert, wenn wir schlafen?

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 24 Produkttipps
- 40 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. März 2024 in Ihrer
Apotheke für Sie bereit.



Vorsicht, ansteckend!

Die Grippe im Überblick

Mit dem Jahresbeginn rollt in der Regel die saisonale Grippewelle übers Land. Aber ab wann spricht man überhaupt von einer Grippewelle? Was unterscheidet die «echte» Grippe von einem grippalen Infekt?



TEXT: CATHARINA BÜHLMANN

Ein Hüsteln hier, ein Niesen da: Wenn draussen eisige Kälte herrscht und drinnen die Heizungsluft für trockene Schleimhäute sorgt, verfolgen uns Grippe- und Erkältungsviren auf Schritt und Tritt. Über winzige Tröpfchen entweichen sie erkrankten Personen beim Niesen, Husten oder Sprechen und verteilen sich auf die Umgebung. Für kurze Zeit verbleiben sie in der Luft, von wo sie durchs Einatmen direkt übertragen werden. Auf umliegenden Oberflächen überleben sie zudem mehrere Stunden und gelangen durch die Berührung mit den Händen über die Schleimhäute in den Körper der nächsten Person.

Der Unterschied zwischen Erkältung und Grippe

Nun hat man sie also, diese blöde Erkältung. Oder ist es doch die Grippe? Die Symptome einer Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, und die der «echten» Grippe sind zwar ähnlich, beide Erkrankungen haben jedoch ansonsten nichts miteinander zu tun. Während sich eine Erkältung normalerweise mit Halsschmerzen und Fliessschnupfen ankündigt, schlägt die Grippe mit plötzlich eintretendem Fieber, starker Abgeschlagenheit und Kopf- und Gliederschmerzen unerwartet zu. Als Auslöser einer Erkältung kommen über 200 verschiedene Erkältungsviren infrage. Bei der Grippe hingegen ist der Fall klar: Der Übeltäter heisst Influenzavirus. Dieses wird unterteilt in die Typen A, B und C. Die Typ-A-Viren sind für den Menschen die gefährlichsten und sorgen für die meisten Grippefälle. Sie werden anhand

der Oberflächenmerkmale in Subtypen eingeteilt, wobei aktuell die Influenza-A-Subtypen A(H1N1)pdm09 und A(H3N2) dominieren. Typ-B-Viren kommen etwas seltener vor, während Typ-C-Viren unter Menschen kaum verbreitet sind.

Nationale Überwachung von Grippeausbrüchen

Grippeviren sind hoch ansteckend. Um eine Epidemie frühzeitig zu erkennen, wird die Grippe in der Schweiz durch mehrere Meldesysteme überwacht. So sind Laboratorien verpflichtet, dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) sämtliche positiven Influenza-Nachweise zu melden. Da aber nicht bei allen grippeähnlichen Beschwerden gleich ein Arztbesuch nötig ist und auch nicht alle mit Grippeverdacht in der Arztpraxis getestet werden,



Um eine Epidemie frühzeitig zu erkennen, wird die Grippe in der Schweiz durch mehrere Meldesysteme überwacht.

Bild: naka/stock.adobe.com

Verstopfte Nase? Sinupret® extract



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

Husten? Bronchipret® Thymian Efeu Sirup



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



können diese Zahlen die aktuelle Grippesituation kaum ausreichend abbilden. Aus diesem Grund übernimmt das Meldesystem «Sentinella» eine wichtige Rolle bei der Überwachung von Grippeausbrüchen. Rund 180 Praxen melden freiwillig und anonym grippeähnliche Krankheits- und Verdachtsfälle an das BAG. Ergänzend dazu werden im Rahmen des spitalbasierten Meldesystems «CH-SUR» Daten zu Hospitalisierungen im Zusammenhang mit Influenza erfasst.

Influenzaviren breiten sich öfter auf Lunge, Herz und Gehirn aus als andere Viren.

Die Grippewelle

Die aus den Meldesystemen gewonnenen Zahlen ergeben zusammen einen guten Überblick darüber, wie viele Grippefälle gerade die Schweiz heimsuchen. Da sich diese während der Wintermonate häufen, wird zwischen der Kalenderwoche 40 eines Jahres und der Kalenderwoche 20 des Folgejahres von der Grippezeit gesprochen. Überschreitet die erfasste und auf die Bevölkerung hochgerechnete Anzahl an Grippeverdachtsfällen einen festgelegten Schwellenwert, ist von einer Grippewelle die Rede. Eine solche ist meist zwischen den Monaten Dezember und März zu beobachten. Für die aktuelle Grippesaison 2023/24 wurde der Schwellenwert auf 68 entsprechende Arztkonsultationen pro 100 000 Einwohnerinnen und Einwohner festgelegt.



Durch Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Eine genügende Flüssigkeitszufuhr, beispielsweise durch Tee oder Mineralwasser, beugt einer Dehydrierung vor.

Nicht immer harmlos

Während eine herkömmliche Erkältung für gesunde Personen keine Gefahr darstellt, verläuft die «echte» Grippe nicht immer harmlos. Inflenzaviren breiten sich öfter auf Lunge, Herz und Gehirn aus als andere Viren. Zudem schwächt die Grippe das Immunsystem stark, was eine sekundäre Infektion mit Bakterien erleichtert. Komplikationen in Form

einer Lungenentzündung, Ohrenentzündung oder entzündeter Bronchien sind mögliche Folgen, die auch lebensbedrohlich verlaufen können. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Schwangere, Personen mit chronischen Erkrankungen und frühgeborene Kinder. Grippebedingte Komplikationen führen jährlich zu rund 1000 bis 5000 Hospitalisationen sowie zu mehreren Hundert Todesfällen.

VIRUS INFLUENZAE A COMP. D13



**Dr. Spengler
Arzneimittel**

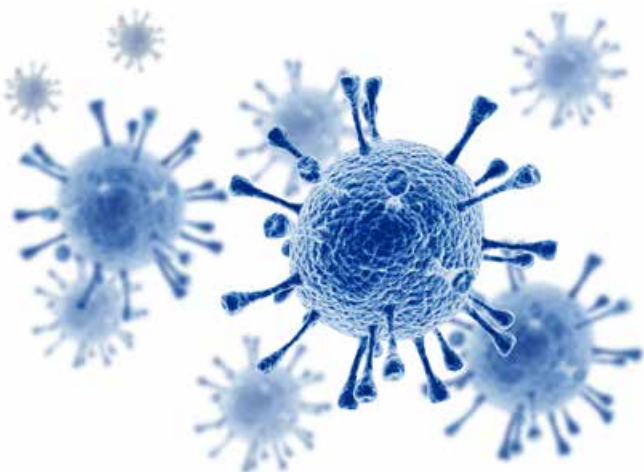
Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach



Bettruhe hilft dem Körper, schneller wieder fit zu werden.

Viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit

Wer an einer Grippe erkrankt, gehört ins Bett. Nun steht die Linderung der Symptome und die Förderung der Genesung im Mittelpunkt. Dabei helfen vor allem viel Ruhe, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und allenfalls in der



Apothek erhältlichliche Medikamente zur Reduktion der Beschwerden. Antivirale Arzneimittel, die direkt auf das Virus wirken und dessen Vermehrung hemmen, können dazu beitragen, die Dauer und Schwere der Grippe zu verringern und Komplikationen zu verhindern. Sie kommen zum Einsatz, wenn ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf besteht, und werden vom Arzt oder der Ärztin verschrieben. Wichtig ist, dass eine entsprechende Therapie innert 24 bis 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome begonnen wird, da sie dann den grössten Nutzen aufweist. Und Antibiotika? Bei der Erkältung wie auch der Grippe handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege, die hauptsächlich durch Viren verursacht wird. Antibiotika wirken hingegen nur bei Krankheiten, bei denen Bakterien im Spiel sind – weshalb sie bei einer einfachen Erkältung oder Grippe wirkungslos sind.



Eine Grippeimpfung ist die beste Möglichkeit vorzubeugen.

Vorbeugen ist besser als heilen

Die einfachste und wirksamste Möglichkeit, sich vor Grippe zu schützen, ist die jährliche Grippeimpfung. Mit nur einem kleinen Pieks reduziert sie das Risiko, sich selbst sowie seine Mitmenschen mit der saisonalen Grippe anzustecken und vermindert die Gefahr möglicher Komplikationen. Da sich Influenzaviren von Jahr zu Jahr verändern können, muss die Grip-



Catharina Bühlmann

ist Apothekerin und als klinische Pharmazeutin in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel tätig. In dieser Rolle berät sie den Arzt- und Pflegedienst zu Fragen rund um die Arzneimitteltherapie der stationären Patienten.

peimpfung jedes Jahr angepasst und aufgefrischt werden. Der Impfstoff besteht dabei aus Bruchstücken abgetöteter Influenzaviren, die eigens dafür in Hühnereiern gezüchtet werden müssen. Dieses Verfahren braucht Zeit. Aus diesem Grund versucht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits im Frühling eine Prognose zu erstellen, welche Viren für die Grippefälle im darauffolgenden Winter verantwortlich sein könnten. Wie hoch der Schutz der jährlichen Grippeimpfung schlussendlich also wirklich ist, hängt davon ab, wie gut diese Voraussage mit den tatsächlich zirkulierenden Erregern übereinstimmt. <

Solmucol® & Solmucalm®

Erkältungshusten

Weniger husten, besser atmen.

Aus der
TV-Werbung

Freier durchatmen.

www.erkältungshusten-ibsa.swiss



Löst den Schleim,
befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und
beruhigt den Husten.

Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

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

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Caring Innovation



Kilos verlieren nach den Festtagen

Essen wie in der Steinzeit oder am Mittelmeer? Fastenphasen einlegen oder lieber Kohlenhydrate meiden? Wir stellen die gängigsten Diäten mit ihren Vor- und Nachteilen vor.

TEXT: ANDREA SÖLDI

Am Jahresende haben viele über die Stränge geschlagen. Wenn nach üppigen Mahlzeiten, Guetzi- und Alkoholexzessen die Hosen über dem Bauch spannen, will man gern ein paar Pfunde wieder loswerden und sich gesünder ernähren. An Diät-Methoden besteht wahrlich kein Mangel. Wichtig ist aber, dass man sie nicht so verbissen durchzieht, dass die Lebensqualität darunter leidet.

Genuss und Geselligkeit sollten trotz Körperbewusstsein nie zu kurz kommen.

Low Carb

Diese Diät setzt auf eine Reduktion der Kohlenhydrate. Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Süßigkeiten kommen auf dem Speiseplan praktisch nicht vor, dafür viel Gemüse sowie proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Letztere halten länger satt als Zucker und Stärke. Indem man dem Körper nur ein Minimum der schnell verfügbaren Energie zuführt, regt man ihn zudem an, die Fettpolster anzuzapfen. Er schaltet in den sogenannten Ketose-Stoffwechsel und gewöhnt sich an diese Art der Energiegewinnung. Allzu streng sollte man diese Ernährungsform aber nicht einhalten. Denn viele Nahrungsmittel mit einem gewissen Anteil an Kohlenhydraten enthalten auch gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe – zum Beispiel Früchte. Zu viele Proteine sind zudem ungesund. Geraten wird zu 0,8 bis 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht.

Paleo-Diät

Diese Ernährungsform orientiert sich an der Steinzeit. Der Grundgedanke dabei ist, dass der Körper sich im Laufe der Evolution auf die damals erhältlichen Lebensmittel eingestellt hat und mit diesen auch heute noch am besten funktioniert. Bevor die Menschen vor rund 12000 Jahren sesshaft wurden, Ackerbau betrieben und Tiere hielten, assen sie wohl vor allem Beeren, Wurzeln, Kräuter, Pilze, Nüsse, Kastanien, Honig, Eier, Insekten, Fleisch und Fisch – je nach Jahreszeit und geografischer Lage. Stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Getreide standen noch nicht in grosser Menge zur Verfügung, weshalb es sich bei der Paleo-Diät ebenfalls um eine Art Low Carb handelt. Heute versucht man, diese Ernährungsform mit aktuellen Gemüse-, Früchte- und Fleischsorten nachzuahmen. Neben Getreide werden auch Zucker und verarbeitete Lebensmittel gemieden. Dies ist an sich schon ziemlich gesund und für die Figur förderlich. Durch den Verzicht auf Milchprodukte können jedoch Mangelerscheinungen auftreten. Ein hoher Fleischkonsum ist hingegen aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen problematisch.

Ketogene Diät

Bei dieser Ernährungsart stehen Fette und Proteine im Vordergrund. Auch hier werden dem Körper Kohlenhydrate weitgehend vorenthalten, sodass sich der Körper daran gewöhnt, die Energie über den Ketose-Stoffwechsel zu beziehen. Eigentlich wurde die ketogene Diät für bestimmte Krankheiten – vor allem spezielle Formen der Epilepsie – entwickelt. Doch auch viele Sportlerinnen und Sportler schwören darauf. Wichtig ist, dass man mehrheitlich gesunde Fette zu sich nimmt, also vor allem solche mit ungesättigten sowie Omega-3- und Omega-



Eine Low-Carb-Diät ist arm an Kohlenhydraten.

6-Fettsäuren. Diese sind zum Beispiel in Baumnüssen, Oliven-, Raps- und Leinöl sowie fettem Fisch enthalten. Zudem sollte man einen Mangel an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen vermeiden.

Mediterrane Ernährung

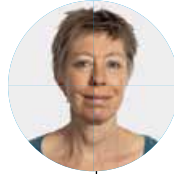
Wer jetzt an Spaghetti, Pizza, Gelati und Chianti denkt, liegt falsch. Die ursprünglichen Mahlzeiten in Mittelmeerlandern sind vielmehr reich an Gemüse, Salaten, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fischen und Meeresfrüchten sowie Olivenöl. Zurückhaltung ist bei Fleisch, Milchprodukten und Süssigkeiten geboten. Die Mittelmeerkost soll das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken. Ob man dabei abnimmt, hängt davon ab, ob man weniger Kalorien aufnimmt, als man verbraucht.

Intervallfasten

Vor der Erfindung von Supermärkten und Kühlschränken musste der Körper regelmässig mit einem knappen Nahrungsangebot zurechtkommen

Langfristig planen

Einige dieser Diäten schliessen gesellige Anlässe und Restaurantbesuche praktisch aus. Langfristig kann sich das negativ auf das Sozialleben und das gesamte Wohlbefinden auswirken. Genuss und Geselligkeit sollten trotz Körperbewusstsein nie zu kurz kommen. Denn wer möchte schon schlank, aber einsam und verbissen sein? Nachhaltiger als eine radikale Diät ist deshalb meist eine langfristige gesunde Ernährung. Gemäss der Lebensmittelpyramide sollten etwa die Hälfte der gesamten Speisen aus Salat, Gemüse und Früchten bestehen. Bei Zucker und Fetten ist Zurückhaltung geboten. Die meisten Fertigprodukte und Fastfood-Mahlzeiten enthalten zu viel davon. Wichtig ist, genügend zu trinken. Um gesund zu bleiben und das Gewicht zu halten, brauchen wir zudem regelmässig Bewegung und vor allem auch Muskeltraining, denn je mehr Muskelmasse, desto höher der Kalorien-Grundumsatz.



Andrea Söldi

ist freischaffende Journalistin mit einem Schwerpunkt im Bereich Gesundheit. Die Winterthurerin hat früher als Pflegefachfrau in der Psychiatrie gearbeitet und danach an der ZHAW Journalismus und Organisationskommunikation studiert.



Beim Intervallfasten darf nur in einem achtstündigen Zeitfenster gegessen werden.

und es folgten ganz automatisch Phasen des Fastens. Während noch vor einigen Jahren regelmässige Essenszeiten und Zwischenmahlzeiten empfohlen wurden, hat man unterdessen erkannt, dass das Verdauungssystem Pausen braucht. Wenn wir uns ständig Kalorien zuführen, schüttet der Körper andauernd das Hormon Insulin aus. Dies fördert wahrscheinlich die Entstehung der Zuckerkrankheit im Alter (Diabetes Typ 2) und anderer Krankheiten. Beim Intervallfasten kann man entweder 14 bis 16 Stunden ohne Essen verbringen – zum Beispiel, indem man das Frühstück oder Abendessen weglässt – oder an einem bis zwei Wochentagen fasten. Ist die Energiebilanz insgesamt negativ, verliert man dabei Kilos. Es besteht jedoch die Gefahr, dass man Heisshunger entwickelt und nach dem Fasten wahllos Essen in sich hineinschlingt. Dann ist die Methode kontraproduktiv. <



WILD

EMOFORM® *Brush'n Clean*

Für die optimale Reinigung der Zahzwischenräume

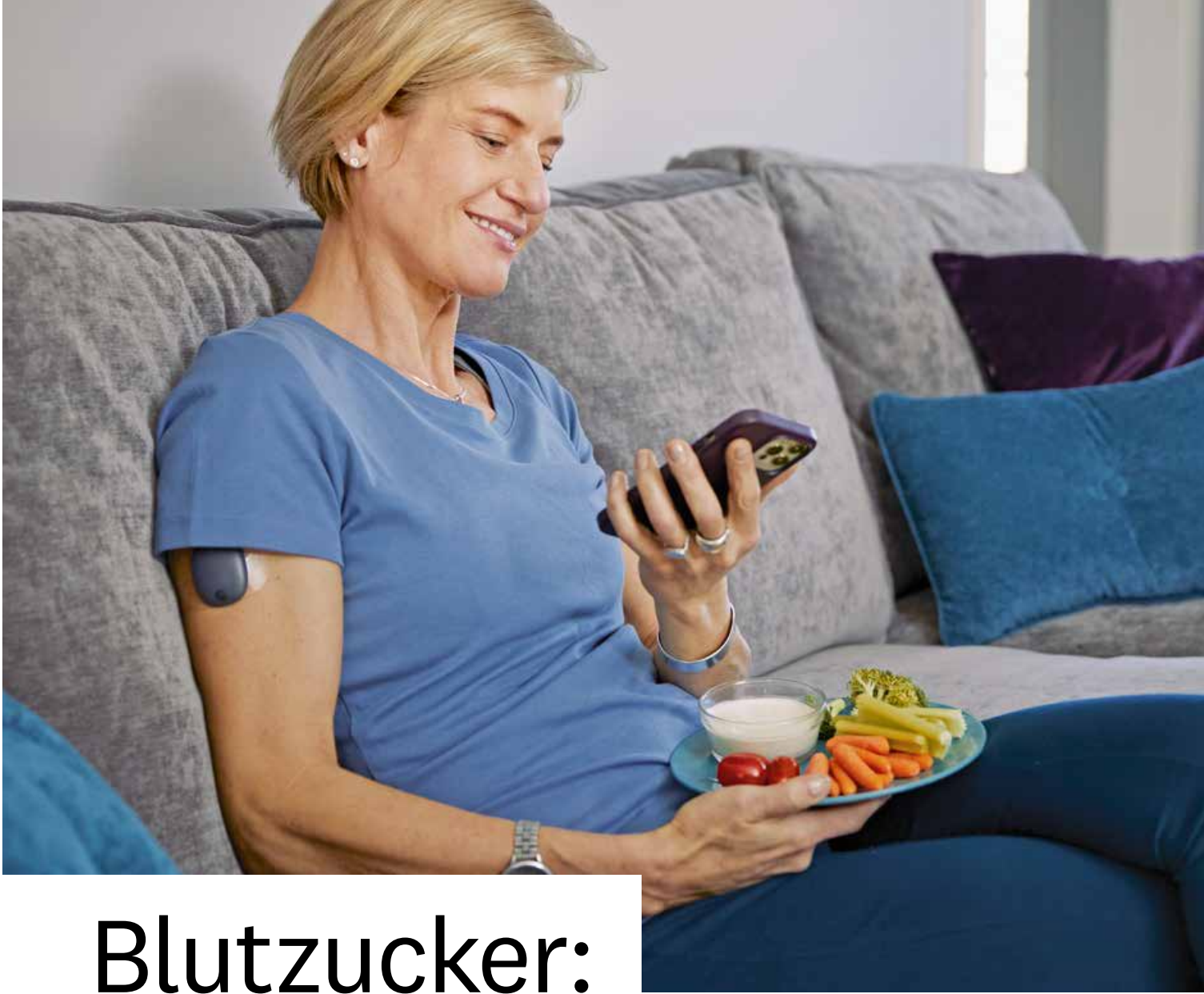
EMOFORM® Brush'n Clean: Die metallfreien Interdentalbürsten enthalten Natriumfluorid zum Schutz vor Karies und eine elastische Gummibeschichtung, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.

brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm und
brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm

 @wildpharma

 wildpharma





Blutzucker: Jeder braucht ihn!

Der Blutzuckerwert gibt Auskunft darüber, wie viel gelöster Zucker sich im Blut befindet. Traubenzucker (Glukose) wird über Blutgefäße zu den Zellen transportiert und dient dort als Nährstoff, der sehr schnell in Energie umgewandelt werden kann.

TEXT: DOMINIK SCHITTNY

Der Blutzuckerwert wird standardmässig bei verschiedenen Untersuchungen ermittelt. Die Messung erfolgt schnell und unkompliziert und kann Auskunft über eine möglicherweise vorhandene Zuckerkrankheit geben. Während der Blutzucker auch bei gesunden Menschen gelegentlich schwankt, ist er bei nicht behandeltem Diabetes konstant zu hoch.

Transportsystem des Körpers

Der gesamte menschliche Körper wird von Blutgefässen durchzogen. Dabei entspringt die Hauptschlagader (Aorta) dem Herzen und hat einen Durchmesser von rund drei Zentimetern. Haargefässe (Kapillaren), wie sie zum Beispiel in der Haut oder anderen Geweben vorkommen, bilden mit einem Durchmesser von zehn Tausendstel Millimetern die dünnsten Bluttransportwege. Zusammengerechnet reichen die Blutgefässe eines erwachsenen Menschen mit rund 100 000 Kilometern zweieinhalbmal um die Erdkugel! Dieses dichte Netz an Gefässen ist für den Bluttransport im Körper verantwortlich. Im Blut befinden



Mit modernen Blutzuckermessgeräten ist der Blutzucker schnell selbst gemessen.

sich die roten Blutkörperchen, die in der Lunge Sauerstoff aufladen und diesen im Körper verteilen. Allerdings sind dies nicht die einzigen Zellen, die jede Sekunde durch unsere Adern fließen. Da sind des Weiteren weisse Blutkörperchen als Teil des Immunsystems, zudem noch Botenstoffe wie Hormone als Informationsüberträger und natürlich Nährstoffe wie Fette, Eiweisse und Zucker, die unermüdlich durch unseren Körper zirkulieren.

So wird der Blutzucker reguliert

Zucker wird nach der Verdauung ins Blut aufgenommen und kann in den Körperzellen sehr schnell zu Energie verarbeitet werden. Um den Zucker vom Blut in die Zellen zu schleusen, bedarf es allerdings eines Hormons namens Insulin. Es wird in der Bauchspeicheldrüse produziert und ebenfalls in den Blutbahnen transportiert. Bei erhöhter Insulinproduktion wird mehr Zucker in die Zellen aufgenommen und der Blutzucker sinkt. Ohne ausreichend Insulin steigt der Blutzucker hingegen an.

Insulin ist ein Hormon, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen schleust.

Die Insulinproduktion ist in unserem Körper penibel genau über verschiedene Rückkopplungskreisläufe geregelt. So wird der Blutzucker im nüchternen Zustand konstant zwischen 3,3 und 5,6 mmol/l (Millimol pro Liter, übliche Masseinheit in der Schweiz) gehalten. Nach dem Essen kann der Wert bis 7,8 mmol/l ansteigen. In gewissen Situationen wie beispielsweise hoher körperlicher Anstrengung, Stress oder nach der Einnahme schnellwirkender Kohlenhydrate kann der Blutzucker ebenfalls kurzfristig vom Normwert abweichen.

Was sagt der HbA_{1c}-Wert aus?

Der sogenannte HbA_{1c}-Wert wird als Mass der durchschnittlichen Blutzuckereinstellung der letzten drei Monate herangezogen. Je höher der Blutzucker, desto mehr Zuckermoleküle binden an die Untereinheit A des Blutfarbstoffs Hämoglobin (Hb). Meist bleiben diese Zuckermoleküle dort gebunden, bis das Hämoglobin nach seiner rund dreimonatigen Lebenszeit abgebaut wird. Der HbA_{1c} wird in Prozent der Hämoglobinmoleküle gemessen, an die Zuckermoleküle angelagert sind. Da Prozent und mmol/l unterschiedliche Einheiten sind, können die absoluten Zahlenwerte von HbA_{1c} und Blutzucker nicht verglichen werden, sind aber direkt voneinander abhängig. Der Normbereich des HbA_{1c} liegt bei gesunden Menschen unter 6 Prozent.

Wenn es an Insulin mangelt

Langfristig veränderte Blutzuckerwerte und ein erhöhter HbA_{1c} weisen auf Diabetes mellitus hin. Beim Typ-1-Diabetes kann der Körper aufgrund einer Autoimmunreaktion kein Insulin mehr produzieren. Daher steigt der Blutzucker nach einer Mahlzeit rasant an. Hier hilft nur die Zufuhr von Insulin durch

Medikamentöse Behandlung von Diabetes

Diabetes mellitus Typ 1 kann ausschliesslich mit Insulin behandelt werden. Dieses kann durch regelmässige Injektionen oder eine Insulinpumpe verabreicht werden.

Diabetes mellitus Typ 2 kann, wenn eine Diät nicht genügend Erfolg zeigt, mit Tabletten behandelt werden. Diese helfen dabei, die Zuckeraufnahme aus der Nahrung zu verlangsamen, die körpereigene Insulinproduktion zu fördern oder mehr Zucker über den Urin auszuscheiden. In schweren Fällen können zusätzlich Insulininjektionen sinnvoll sein.

regelmässige Injektionen. Der Typ-2-Diabetes tritt schleichender auf. Hier wird zwar Insulin produziert, die Rezeptoren für dieses Hormon verlieren aber an Sensibilität. Das Insulin wird weniger wirksam, wodurch auch hier der Blutzucker ansteigt. Leichte Formen können durch eine bewusste Ernährung, die Reduktion von Kohlenhydraten und gegebenenfalls durch eine Gewichtsreduktion in den Griff bekommen werden. Dies ist immer der erste und wichtigste Behandlungsschritt.

Auf den glykämischen Index achten

Das Ziel ist, einen zu schnellen und zu hohen Blutzuckeranstieg zu vermeiden. Deshalb spielt die Art der zugeführten Kohlenhydrate eine entscheidende Rolle: Der glykämische Index ist ein Mass für die Aufnahmegeschwindigkeit von Zucker aus den jeweiligen Nahrungsmitteln in den Körper. Je höher der Wert, desto drastischer die Auswirkung auf den Blutzucker: Er steigt rapide an. Grundsätzlich gilt, dass Mehr-

fachzucker (Stärke, Vollkornprodukte) weniger schnell und konstanter aufgenommen werden. Sie sind deshalb günstiger als Zweifach- oder gar Einfachzucker (Haushalts- oder Traubenzucker), die sehr schnell ins Blut gelangen.

Bewegung und sportliche Aktivitäten helfen dabei, die Sensibilität der Insulinrezeptoren zu erhöhen. Fett in der Nahrung verlangsamt die Aufnahme von Zucker. So sollten Menschen mit Diabetes zum Beispiel Rahmglace dem Sorbet vorziehen. Und aufgepasst! Zuckerhaltige Süssgetränke treiben den Blutzucker erbarmungslos in die Höhe, da sie meist Einfachzucker enthalten, die im Wasser gelöst und dadurch sofort verfügbar sind. <

DOMINIK SCHITTNY

schreibt seit 2011 Artikel für diverse Zeitschriften. Er begeistert sich für verschiedene Naturwissenschaften und geniesst seine Freizeit draussen in der Natur und beim Musizieren. Neben dem Schreiben arbeitet er als Teefachberater.



DISKRETE ALARME

Diskrete Vibrationsalarme direkt am Körper bei hohen und zu niedrigen Werten



MEHR FLEXIBILITÄT

Transmitter abnehmen und wieder aufsetzen, immer passend zum individuellen Alltag des Patienten*

**TSCHÜSS ZU TRADITIONELLEN CGMs,
HALLO ZUM EINZIGEN CGM
FÜR BIS ZU 6 MONATE!**

DAUERHAFT MESSGENAU & KOMFORTABEL



* Bei abgenommenem Transmitter werden keine Glukosdaten ermittelt.

Informationen und Angaben zu den Beschränkungen, Einschränkungen, Referenzen und Copyright-Informationen auf: www.ascensia-diabetes.ch/eversense-e3/

Hier mehr erfahren zu Eversense® E3!



Wir kümmern uns um Deine Fragen
Ascensia Diabetes Care Service:
Tel.: 061 544 79 90
E-Mail: eversense.ch@ascensia.com
www.ascensia-diabetes.ch



Kontaktlinsen – die unsichtbaren Sehhilfen

Kontaktlinsen sind beliebt und die Auswahl ist riesig. Im Interview beantwortet der Spezialist Stefan Erbrich die wichtigsten Fragen zu den kleinen Kunststoffschalen.

Interview: Susanna Steimer Miller



Stefan Erbrich
ist Optometrist in der Augenarztpraxis
von Dr. med. Corina Röscheisen
in Zürich.

Bieten Kontaktlinsen Vorteile gegenüber einer Brille?

Stefan Erbrich: Ja, da Kontaktlinsen direkt auf der Hornhaut aufliegen, kommt es zu weniger Abbildungsfehlern im Vergleich zu einer Brille. Man sieht keinen lästigen Rahmen und kein Gewicht belastet den Nasenrücken. Ausserdem können Kontaktlinsen bei einem Temperaturwechsel nicht beschlagen und bieten gerade beim Sport Vorteile gegenüber der Brille.

Für welche Art von Fehlsichtigkeit eignen sich Kontaktlinsen?

Kontaktlinsen können bei jeder Form von Fehlsichtigkeit getragen werden, also bei Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Alterssichtigkeit. Kommt es nach einem Unfall, einer Krankheit oder Operation zu einer asymmetrischen Hornhautoberfläche, sind Kontaktlinsen oft das bessere Korrekturmittel als eine Brille. Allerdings eignet sich nicht jeder Linsentyp für jede Art von Fehlsichtigkeit.

Welche Kontaktlinsen gibt es?

Heute erfreuen sich Tauschsysteme grosser Beliebtheit. Dazu zählen Linsen, die man nur während eines Tages, 14 Tagen oder eines Monats trägt. Diese Linsen lassen sich im Gegensatz zu Drei-, Sechs- oder Zwölfmonatslinsen jedoch nicht individuell anpassen.

Kontaktlinsen werden in zwei grosse Gruppen unterschieden: in weiche und formstabile Linsen. Bei den weichen Linsen gibt es Produkte aus hydrogelem und silikonhydrogelem Material. Letztere werden von vielen bevorzugt, weil sie sauerstoffdurchlässiger sind als Linsen aus Hydrogel.

Formstabile oder harte Linsen bestehen aus festem Kunststoff, der einen Einfluss auf die Hornhautoberfläche haben kann. Dieser Effekt wird bei sogenannten Nachtlinsen ausgenutzt.

Welche Vorteile bzw. Nachteile haben Tageslinsen im Vergleich zu Monats- oder Jahreslinsen?

Der grosse Vorteil der Tageslinsen ist die Tatsache, dass man jeden Tag frische und hygienisch einwandfreie Linsen einsetzt. Man muss sich also nicht um die Reinigung und Desinfektion kümmern. Tageslinsen sind bei Menschen sehr beliebt, die viel reisen, da man keine Flüssigkeiten einpacken muss. Manche tragen sie nur bei speziellen Gelegenheiten, zum Beispiel beim Sport oder in der Freizeit.

Tageslinsen darf man wirklich nur einen Tag lang tragen. Monatslinsen muss man übrigens auch dann entsorgen, wenn man sie nicht jeden Tag getragen hat.

Der grosse Nachteil von Tageslinsen ist die horrend Menge an Abfall, die man produziert. Jede Linse ist einzeln in Kunststoff verpackt. Ausserdem ist die Parameterauswahl eingeschränkt. Grösser ist die Auswahl bei Monatslinsen oder individuellen Kontaktlinsen.

Wie lange dauert es, bis sich die Augen an die Kontaktlinsen gewöhnt haben?

Das ist unterschiedlich. Bei weichen Linsen kann die Gewöhnung sehr schnell gehen. Ich habe schon Patien-

ten erlebt, die bereits nach dem Einsetzen der zweiten Linse die erste Linse nicht mehr gespürt haben. Manchmal dauert es aber auch wenige Tage.

Bei formstabilen Linsen kann es Tage bis Wochen gehen, bis man nichts mehr spürt.

Eignen sich Kontaktlinsen für alle Menschen?

Grundsätzlich ja. Die jüngsten meiner Patientinnen und Patienten sind sieben Jahre alt, die ältesten über 70. Die wichtigste Voraussetzung ist, dass Trägerinnen und Träger in der Lage sind, die Kontaktlinsen selbstständig einzusetzen, zu reinigen und zu desinfizieren. Wer an trockenen Augen leidet, kann die Linsen meist nicht den ganzen Tag lang tragen.

Seit über zehn Jahren sind Nachtlinsen, sogenannte Ortho-K-Linsen, auf dem Markt. Was ist das?

Diese formstabilen Linsen werden nur nachts getragen und üben Druck und Zug auf die Hornhaut aus. Wenn die Linsen am Morgen entfernt werden, sieht man den ganzen Tag klar, weil die Fehlsichtigkeit über Nacht korrigiert worden ist.

Nachtlinsen wirken sich positiv auf die Kurzsichtigkeit aus. Sie können das Fortschreiten der Fehlsichtigkeit verlangsamen oder sogar stoppen. Meine über 400 Patientinnen

und Patienten, die Nachtlinsen tragen, sind vom System überzeugt und geniessen es, tagsüber ohne Brille gut zu sehen.

Für wen sind Nachtlinsen geeignet?

Nachtlinsen eignen sich für Kurzsichtige mit einer Dioptrie von maximal 7 und Alterssichtige. Bei Weitsichtigkeit oder bei gewissen Hornhautverkrümmungen können sie nicht eingesetzt werden.

Nachtlinsen kann man ein Leben lang tragen. Wer sich aber plötzlich für eine Brille entscheidet, kann das problemlos tun. Werden Nachtlinsen nicht mehr getragen, kehrt der Ursprungszustand der Augen zurück.

Was ist bei der Linsenpflege zu beachten?

Ausser Tageslinsen müssen alle Kontaktlinsen gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Wir empfehlen zur Desinfektion Produkte auf Wasserstoffperoxid-Basis. Wer diese nicht verträgt, kann auf jodbasierte Produkte ausweichen. Bei der Reinigung unterscheiden sich die Produkte für weiche und formstabile Linsen. Die Wahl des Pflegemittels sollte immer mit dem Anpasser abgesprochen werden.

Zu welchen Problemen können Linsen führen?

Kontaktlinsen können vor allem dann zu Problemen führen, wenn sie nicht



Passen für alle Formen der Fehlsichtigkeit: Kontaktlinsen.

korrekt gereinigt und desinfiziert werden. Häufig sind Binde- oder Hornhautentzündungen die Folge. Das Auge fängt an zu schmerzen, sondert Sekret ab und kann lichtempfindlich werden. Zu Entzündungen kann es kommen, wenn die Linsen in Kontakt mit Wasser aus der Leitung, dem See oder Schwimmbad kommen. Bei Symptomen empfehle ich lieber einmal zu viel zur Kontrolle zu gehen, als etwas zu verpassen.

Probleme sind auch möglich, wenn formstabile Linsen nicht optimal an die Augenoberfläche angepasst sind und Reibung erzeugen. Mechanische Verletzungen, das Übertragen der Linsen und verschmutzte Kontaktlinsenbehälter können ebenfalls Infektionen auslösen. <

Da bleibt kein Auge trocken



Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen

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

Similasan EYE CARE



Nahrung für trockene Haut

Mit Temperaturschwankungen tut sich unsere Haut schwer. Damit wir uns auch im Winter wohl in unserer Haut fühlen, benötigt sie eine gehörige Portion Feuchtigkeit und Pflege – von aussen und innen.

TEXT: CHRISTINA BÖSIGER

Draussen ist es eisig kalt und windig. Drinnen laufen die Heizungen auf Hochtouren. Während wir jedoch trotzdem viel Spass bei einem Spaziergang im Wald oder beim Wintersport auf der Piste haben und uns danach eine Tasse Tee am warmen Kaminfeuer gönnen, tut sich unsere Haut mit plötzlichen Temperaturschwankungen schwer. Insbesondere im Winter ist sie belastenden äusseren Einflüssen ausgesetzt: Einerseits entzieht die trockene Heizungsluft der Haut wichtige Feuchtigkeit, andererseits ist während der kalten Jahreszeit auch die Luftfeuchtig-

keit draussen geringer als beispielsweise im Sommer. Zudem ziehen sich bei kalten Temperaturen die Blutgefässe zusammen, um den Körper vor Wärmeverlust zu schützen. Dadurch wird die Haut weniger gut durchblutet, was dazu beiträgt, dass sie weniger Sauerstoff und Nährstoffe bekommt. Gleichzeitig sind die hauteigenen Talg- und Fettdrüsen weniger aktiv. Dies bedeutet, dass die Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche schneller verdunstet und die hauteigene Schutzbarriere in ihrer Funktion geschwächt wird. Die Folge: Die Haut im Gesicht wirkt müde und fahl. Sie kann schuppen und spannen oder sich trocken und rau anfühlen. Häufig kommen

Juckreiz und Rötungen dazu, vor allem im Gesicht. Doch andere Körperstellen wie Füße oder Schienbeine, Hände und Ellbogen können im Winter ebenfalls betroffen sein. Wer ohnehin zu trockener Haut neigt, z. B. Personen mit Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis, leidet während der Wintersaison meist stärker unter den unangenehmen Symptomen.

Was braucht die Haut im Winter?

Die Gründe für strapazierte Winterhaut kennen wir nun – damit es jedoch gar nicht erst so weit kommt, ist es wichtig, frühzeitig auf eine entsprechende Gesichts- resp. Körperpflege-Routine umzustellen. Gestartet wird damit morgens bei der täglichen Gesichtsreinigung. Dabei gilt es, möglichst milde Produkte zu verwenden, die nicht austrocknend wirken. Für eine sanfte und gründliche Reinigung sorgen beispielsweise spezielle Öle oder Gele mit beruhigenden Kamillenextrakten. Danach wird das Gesicht mit einem feuchtigkeitsspendenden Gesichtswasser geklärt, das die Haut nicht nur von Schüppchen befreit, sondern gleichzeitig die Hautschutzbarriere stärkt. Zum Schluss des morgendlichen Pflegerituals wird das Gesicht mit einem – je nach geplanter Aktivität – passenden Produkt geschützt. Abends hingegen kann gereizte Haut nach der Reinigung und Klärung zusätzlich mit einer



Die Lippen brauchen im Winter besondere Pflege.

Tipps aus der Apotheke

Trockene Haut steht am Anfang einer Spirale, die zu einer stetigen Verschlechterung des Hautbilds und zunehmenden Einbussen der Hautfunktion führen kann. Denn fehlt der Haut Fett und Feuchtigkeit, wird die Hornschicht durchlässiger und verliert ihre Schutzfunktion. Dadurch können schädliche Substanzen leichter eindringen und Irritationen sowie Entzündungsreaktionen auslösen. Um die Haut langfristig gesund zu erhalten, ist deshalb eine gezielte Pflege wichtig.

Entscheidend für die Wirkung des Produkts sind die Art und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe. Produkte für trockene und empfindliche Haut sollten den Fettanteil in der Hornschicht erhöhen und den Wasserverlust mindern. Besonders geeignet sind Cremes, die zusätzliche Feuchthaltesubstanzen enthalten, nachweislich hautstabilisierende, reizlindernde Eigenschaften aufweisen und auf allergieauslösende Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe verzichten. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten und beachten Sie die Anwendungshinweise.

feuchtigkeitsspendenden Gesichtsmaske und einer rückfettenden Nachtcreme oder einem regenerierenden Serum verwöhnt werden.

Wer tagsüber draussen – zum Beispiel in den Bergen, wo die Wintersonne besonders stark scheint – unterwegs ist, gönnt seiner Haut eine Kälteschutzcreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Lassen Sie sich am besten in der Apotheke beraten, welche Produkte und Wintercreme zu Ihrer Haut und Ihren Tätigkeiten passt – ob jung oder älter, Männer, Frauen, Kinder oder Babys – jede Person hat andere Bedürfnisse.

Besondere Pflege benötigen im Winter die Lippen und die Hände, da sie weder Talgdrüsen noch Eigenfett haben und aus diesem Grund zu Trockenheit neigen. Dafür gibt es zahlreiche nährende, feuchtigkeitsspendende und regenerierende Pflegeprodukte. Selbstverständlich braucht nicht nur das Gesicht, sondern auch der Rest des Körpers im Winter vermehrte Aufmerksamkeit und Pflege. Achten Sie darauf, nicht zu heiss zu baden oder zu duschen. Das bewahrt die Haut vor zusätzlicher Reizung und Austrocknung. Pflegen Sie sich nach dem Bad oder der Dusche mit einer Bodylotion oder mit natürlichen und wertvollen Körperölen, beispielsweise mit nährendem Jojoba-, Mandel- und Arganöl.



Christina Bösigler

ist freischaffende Redaktorin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Familie und Natur. Sie lebt mit ihrer Familie in Winterthur und im Bündnerland.

Trockene Haut von innen pflegen

Äussere Einflüsse für trockene Haut lassen sich mit einer angepassten Hautpflege und mit der Wahl sanfter Pflegeprodukte gut behandeln. Doch die Gründe dafür sind vielfältig und können genauso durch innere Faktoren entstehen. Dazu gehören beispielsweise hormonelle Umstellungen (Wechseljahre, Schwangerschaft, Einnahme der Pille), altersbedingte Erscheinungen, Mangelerscheinungen, Krankheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten oder der Einfluss der Psyche (Wachswang, Essstörungen, Suchterkrankungen, Stress). Wenn allerdings trockene Haut weder durch fehlende oder ungeeignete Hautpflege noch durch obige Einflüsse verursacht wird, kann auch ein Mangel dafür verantwortlich sein. Um diesem vorzubeugen, ist es wichtig, stets auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr zu achten, v. a. auch Personen, die sehr stark schwitzen. Dafür eignet sich idealerweise stilles Wasser oder ungesüsster Tee.

Setzen Sie insbesondere im Winter auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel farnefrohem Gemüse und Obst, die reich sind an Eisen, Zink, Vitamin A, Vitamin B₃ und den Vitaminen C, D und E. Unterstützend für die Haut sind z. B. Rübli, orangefarbene Peperoni, Sanddorn und Aprikosen, da sie viel Beta-Carotin enthalten. Ebenfalls auf den Speiseplan gehören Lebensmittel mit Biotin (Vitamin B₇) wie Eigelb, Haferflocken, Hering, Tomaten, Walnüsse, aber auch Pflanzenöle, Nüsse und Saaten, da sie reich sind an Vitamin E. Für eine gute Zufuhr an Zink sorgen Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Weizenkeimlinge. Lebensmittel wie Lachs, Brennesselsamen oder Leinöl sind reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls Feuchtigkeit von innen spenden können. Last but not least: Sorgen Sie in Innenräumen mit einem Luftbefeuchter oder Grünpflanzen für Luftfeuchtigkeit. Diese sollte optimalerweise zwischen 40 und 60 Prozent liegen. <

Portrait zVg

Produkttipps



Ein pflanzliches Rezept bei Husten.

Thymian und Efeu: ein starkes Duo gegen Husten! Bronchipret Thymian Efeu Sirup wird angewendet zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis. Dank der kombinierten Pflanzenkraft aus Thymian und Efeu wird der zähe Schleim gelöst und der Husten gelindert. Bronchipret Thymian Efeu Sirup ist geeignet für Erwachsene und für Kinder ab 6 Jahren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG,
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch

NEU



Intensiv Anti-Ageing 2-Phasen Öl-in-Serum

Das hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum von Louis Widmer stimuliert die aktive Zellerneuerung, fördert die Regeneration der Haut und unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyl® und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung sichtbar gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com

Finden Sie Ihre Apotheke

SUCHEN

COVID-19-IMPfung

BLUTZUCKER

GRIPPE-IMPfung

ALLERGIE

DARMKREBS-VORSORGE

E-REZEPT

ANTIKÖRPERTEST CORONAVIRUS

Die Apotheken

beraten bei
Gesundheitsfragen

LISTE B+

IMPfEN IN DER APOTHEKE

MYCARE START

Die Apotheken

sind wichtig für die Ge-
sundheit der
Bevölkerung

GRIPPE-KAMPAGNE

ALLERGIE-KAMPAGNE

DARMKREBS-KAMPAGNE

Die Apotheken

sind ein sicherer Start in
die Arbeitswelt

NACHWUCHSFÖRDERUNG

LERNENDE AUSBILDEN

APOTHEKER/INNEN AUSBILDEN

«ihre-apotheke.ch»: die digitale Apotheke am Puls der Zeit

Im digitalen Zeitalter hat sich der Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen grundlegend verändert. Eine informative Plattform, die hierzulande an vorderster Front steht, ist «ihre-apotheke.ch». Die Website erscheint in neuem Kleid und bietet den Besuchenden eine breite und stetig wachsende Palette an apothekenspezifischen Dienstleistungen, die von der Erstversorgung bei kleinen Beschwerden und Verletzungen über Medikamentenberatung bis hin zu pharmazeutischen Behandlungen, Vorsorgechecks und Gesundheitstipps reichen.

TEXT: GREGORY NENNIGER

Der Ausbruch der Covid-19-Pandemie hat das Bedürfnis der Bevölkerung nach schnell verfügbaren Informationen und somit die Bedeutung digitaler Gesundheitsplattformen verstärkt. Ihre-apotheke.ch reagiert auf die stetig wachsende Nachfrage durch aktuelle Inhalte zu neuen Trends, Kampagnen und Dienstleistungen. Auch das Thema Impfen wird auf ihre-apotheke.ch grossgeschrieben. Die Plattform informiert über den Sinn und Zweck der vielfältigen Leistungen in der Apotheke und erleichtert es den Benutzer/innen, Apotheken zu finden, die solche Dienstleistungen anbieten. Das ist ein wichtiger Schritt zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit und zur Bekämpfung von vermeidbaren Krankheiten.

Apotheke finden leicht gemacht

Ein weiteres signifikantes und zentrales Merkmal von ihre-apotheke.ch ist der Apothekenfinder **pharmaGo**. Die einfache Apotheken-Suchfunktion hilft den Benutzer/innen, Apotheken in ihrer Nähe zu finden. Zusätzlich bietet die Plattform Orientie-

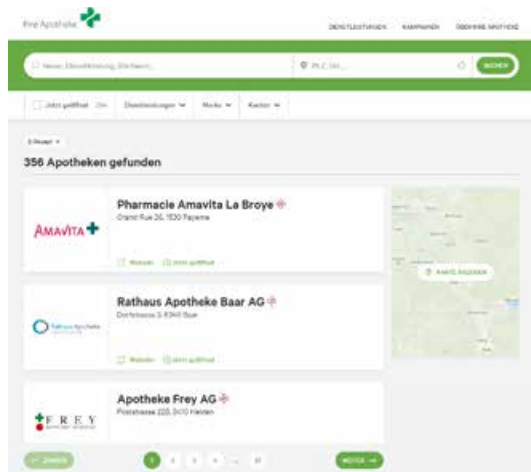
rungshilfe bei Dienstleistungen wie Bachblüten-Beratungen, Impfungen, Blutanalysen oder Behandlungen wie Wundversorgungen. Dies erleichtert der Schweizer Bevölkerung den Zugang zu essenziellen Gesundheitsdienstleistungen erheblich.

Diese neue Webapplikation des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse ermöglicht eine Verknüpfung der wichtigsten Informationen aus der Apotheke in einem Profil. Damit sind alle wichtigen Links zu Webshops, Buchungsseiten oder Notfalldienstinformationen auf einen Blick auffindbar – und das in Echtzeit.

Durch die Einbindung von zahlreichen Quellinformationen stellt pharmaGo sicher, dass immer die aktuellen und wichtigsten Informationen abgerufen werden können. Diese Aktualität sorgt auch dafür, dass pharmaGo ein zentrales Element bei anderen renommierten Plattformen wie z. B. Comparis ist. Die digitale Sichtbarkeit von Apotheken wird somit erhöht. Kostendämpfende Leistungen aus der Apotheke sind dabei dezentral, dank pharmaGo jedoch einheitlich dargestellt. Die Website eignet sich – wie die Apotheken selbst – als erste Anlaufstelle für alltägliche Gesundheitsthemen und bietet rasche Hilfe sowie praktische Lösungen an. Über 7000 Apothekerinnen und Apotheker stehen in 1800 Apotheken zur Verfügung, um der Schweizer Bevölkerung eine professionelle und kompetente Unterstützung oder Beratung zu bieten.

Prävention im Fokus – dank «ihre-apotheke.ch»

Präventive Gesundheitsmassnahmen sind ein weiterer Fokus von ihre-apotheke.ch. Durch das vielfältige Angebot an unkomplizierten Vorsorgetests,



Gesundheitstipps und Impfungen kann die Plattform den Menschen dabei helfen, möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Die Förderung der Prävention ist ein zentraler Aspekt, der die Bedeutung von ihre-apotheke.ch in der Schweizer Gesundheitslandschaft unterstreicht. Die moderne Plattform ihre-apotheke.ch bietet somit eine umfassende und zuverlässige Ressource für moderne Gesundheitskonsument/innen. Durch die Kombination aus informativen Inhalten, praktischen Tools und einer breiten Palette von Dienstleistungen trägt die Website dazu bei, wohlüberlegte Gesundheitsentscheidungen zu treffen und damit langfristig die Gesundheit sowie das Wohlbefinden der Schweizer Bevölkerung zu fördern.

Neues und zeitgemässes Rezept-System

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet stetig voran. Ein wichtiger Teil davon ist das E-Rezept-System in der Schweiz, das sich noch in der Entwicklung befindet. Dieses System ermöglicht es

Ärztinnen und Ärzten, digitale Rezepte einfach und gesetzeskonform auszustellen. Apotheken erfassen und entwerfen diese Rezepte mittels QR-Codes automatisch. Das beschleunigt den gesamten Prozess und macht ihn zugleich sicherer. Damit erfährt der bisweilen umständliche Ablauf bis zur Rezepteinlösung sowohl in der Praxis als auch in der Apotheke eine deutliche Effizienzsteigerung.

Die Implementierung des E-Rezept-Systems wird vom Berufsverband der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (Foederatio Medicorum Helveticorum, kurz FMH) und dem Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse vorangetrieben. Dabei spielt die elektronische Rezept-Signatur mittels verschlüsselter HIN-Identität eine wichtige Rolle. Die Digitalisierung von ärztlichen Verschreibungen unter der gemeinsamen Leitung von FMH und pharmaSuisse schreitet voran. Ein erfolgreicher Praxistest der neu entwickelten Lösung hat bereits gezeigt, dass die gesetzten Anforderungen erfüllt werden. <

Sterillium®

2in1 TO GO

- + Schutz vor Keimen für Hände und Oberflächen – zu Hause und unterwegs
- + Entfernt 99,99 % der Keime inkl. Noro- und Coronavirus
- + Dermatologisch getestet

www.sterillium.ch

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

NEU

HARTMANN
+

Testen Sie Ihr Wissen!

Alles klar beim Thema Erkältungen und Grippe? Oder doch nicht? Versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten und erfahren Sie, ob Sie ein Gesundheitsprofi sind. Wenn nicht, macht das auch nichts – man kann immer Neues dazulernen. **CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN**

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

Welche Symptome sind typisch für eine Grippe?

1. Halsweh und Schnupfen.
2. Schüttelfrost und hohes Fieber.
3. Magenkrämpfe und Durchfall.

Grippe oder einfache Erkältung? Die Symptome einer Grippe sind ähnlich wie die einer Erkältung, doch oft kommen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen hinzu und man fühlt sich richtig krank. Eine Grippe tritt meist sehr plötzlich auf und beginnt zumeist mit einem Fieberschub und Schüttelfrost. Eine ausgeprägte Grippe ist nicht harmlos: Besonders Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, Ältere, ganz Junge und Schwangere sowie chronisch Kranke sollten rechtzeitig zum Arzt gehen. Eine Impfung schützt vor Grippe. Antwort 2 ist richtig.



Gut, wenn man über Erkältungen Bescheid weiss.

Welche Massnahmen helfen, das Immunsystem zu stärken?

1. Bestimmte Fussreflexzonenmassagen.
2. Regelmässige Bewegung.
3. Gelegentliche Besuche im Sonnenstudio.

Wer körperlich aktiv ist, tut viel Gutes für seine Gesundheit: Das Körpergewicht bleibt unter Kontrolle, Ausdauer und Beweglichkeit bleiben erhalten, Muskeln, Herz und Lunge werden trainiert. Und nicht zuletzt: Bewegung, vor allem an der frischen Luft, stärkt die Abwehrkräfte. Dabei ist es nicht nötig, Hochleistungssport nachzugehen. Wichtig ist regelmässiges, moderates und den eigenen Fähigkeiten angepasstes Training. Schwimmen, Joggen oder Velofahren sind gute Optionen. Im Winter bieten sich auch Skilanglauf oder Winterwanderungen in schöner Umgebung an. Das kurbelt Kreislauf und Durchblutung an und belebt Körper und Geist. Antwort 2 ist richtig.

Vitamin C stärkt ebenfalls das Immunsystem. Welche Lebensmittel enthalten viel davon?

1. Obst und Gemüse.
2. Salami und Shrimps.
3. Pommes frites und Chips.

Obst und Gemüse enthalten viel Vitamin C. Aber alle anderen genannten Lebensmittel ebenso! Warum? In der Lebensmittelindustrie wird Ascorbinsäure, so der chemische Name für das Vitamin, unter der Bezeichnung E300 als konservierender, säuernder oder stabilisierender Zusatzstoff verwendet. Direkt nach dem Fang werden Shrimps etwa in Ascorbinsäure gebadet, um sie besser haltbar zu machen. Bei Chips dient Vitamin C dazu, die schöne gelbe Farbe zu erhalten. Aber diese industriell verarbeiteten «Vitaminbomben» sollten keinesfalls statt gesundem Gemüse und Obst verzehrt werden. Ihr Kaloriengehalt ist teilweise enorm! Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

In welchem Zusammenhang kann Husten auftreten?

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

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

Was trifft auf einen gewöhnlichen Schnupfen zu?

1. Kleinere Kinder erkranken bis zu achtmal jährlich daran.
2. Ein Schnupfen kommt selten allein.
3. Er lässt sich gut mit Kortison behandeln.

Ein normaler Schnupfen dauert in der Regel etwa eine Woche. Oft beginnt er mit einem Juckreiz in Nase, Augen und Rachen. Darauf folgt meist erst eine ständig

laufende Nase mit wässrigem, klarem Sekret, das jedoch mit der Zeit zähflüssig wird und unsere Nase verstopft. Erwachsene werden durchschnittlich zwei- bis viermal pro Jahr von einem Schnupfen geplagt. Kinder erkranken bis zu achtmal jährlich daran. Häufig wird ein Schnupfen von anderen Erkältungssymptomen begleitet: Husten, Halsschmerzen, Fieber oder Abgeschlagenheit gehören zu den meistgenannten Zusatzbeschwerden. Antworten 1 und 2 sind richtig.

Was kann man gegen Halsschmerzen tun?

1. Abwarten und Tee trinken.
2. Rachensprays und Gurgellösungen verwenden.
3. Im Winter möglichst viel an die kalte Luft gehen.

Halsschmerzen sind oft das erste Anzeichen einer Erkältung, weil die Keime sich normalerweise zuerst im oberen Rachenabschnitt ansiedeln und dort eine Entzündung verursachen. Es gibt viele Medikamente gegen Halsweh, die entzündungshemmende, schmerzlindernde oder antiinfektiöse Eigenschaften besitzen. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich. Lutschtabletten entfalten ihre Wirkung am besten, wenn man sie ganz langsam im Mund zergehen lässt. Rachensprays und Gurgellösungen sind eine Alternative dazu. Auf pflanzlicher Basis bieten sich beispielsweise Salbeipastillen an, denn sie besitzen eine entzündungshemmende Wirkung. Antwort 2 ist richtig.

Erkältung?

Bei ersten Anzeichen

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

Echinaforce® Hot Drink

- Heissgetränk zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten
- Aus frischem Roten Sonnenhut mit natürlichem Holunderbeeren-Aroma

Eine Antwort der Natur

A.Vogel





Mit welchen Pflanzen kann man Erkältungskrankheiten vorbeugen?

1. Mit Zitronenmelisse und Spitzwegerich.
2. Mit Hopfen und Passionsblume.
3. Mit Rotem Sonnenhut und Kapland-Pelargonie.

Es gibt einige Heilpflanzen, die bei einem erhöhten Infektionsrisiko vorbeugend eingesetzt werden können. Dazu gehört der Rote Sonnenhut. Seine Wirkstoffe aktivieren die Abwehrkräfte, indem sie das unspezifische Immunsystem stärken. Eine ähnliche Wirkung weist auch die Kapland-Pelargonie auf. Neben einer Ankerbelung des Immunsystems werden der Pflanze auch Viren und Bakterien eindämmende Eigenschaften zugeschrieben. Allgemein stärken auch Vitaminpräparate die Abwehrkräfte. Allen voran zählen die Vitamine C, D, E und A sowie die Spurenelemente Zink und Selen zu den Vitaminen der Wahl. Antwort 3 ist richtig. <

Bild: StefanieBaum/stock.adobe.com

MEIN IMMUN-DRINK



VITAMIN C & D SELEN & ZINK

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

www.immun-biomed.ch

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.



Pflanzen fürs Immunsystem

Im Winter sind unsere Abwehrkräfte besonders gefordert. Gut, gibt es Pflanzen, die eingesetzt werden, um das Immunsystem zu unterstützen.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Der Heilmittelschatz verschiedener Kulturen kennt Pflanzen, die unser Immunsystem auf vielfältige Weise stärken können – entweder indem sie es direkt beeinflussen oder uns helfen, gegen Stress resistenter zu werden. Viele haben den Weg zu uns gefunden und sind beliebte «Immunbooster», um die Erkältungszeit besser überstehen zu können.

Roter Sonnenhut

Die Heimat der Pflanzengattung der Sonnenhüte (Echinacea) sind die Prärien Nordamerikas. Am bekanntesten ist der Rote Sonnenhut (*Echinacea pur-*

purea). Arzneidrogen werden aus drei verschiedenen Arten der Pflanze gewonnen.

Anfang der 1950er-Jahre weilte der Schweizer Naturheilkunde-Pionier und Heilpraktiker Alfred Vogel beim Dakota-Stamm der Oglala und wurde vom Häuptling Black Elk in die Heilkunst seines Stammes eingeweiht – auch in das Wissen der Heilkräfte des Roten Sonnenhuts. Mit den Samen der Heilpflanze, die Vogel als Abschiedsgeschenk erhielt, begann er den Roten Sonnenhut in der Schweiz zu kultivieren.

Dem Vielstoffgemisch aus der Heilpflanze werden u. a. immunstimulierende und immunmodulierende Wirkungen zugeschrieben. Zur Behandlung

ERHÄLTlich IN
APOTHEKEN
UND DROGERIEN



Das Vitamin D₃ aus der
praktischen Tropftube
für die ganze Familie.

5.- CHF
COUPON*



*Rabatt auf den
offiziellen Verkaufspreis der
jeweiligen Apotheke / Drogerie

GÜLTIG VON 12.01. - 29.02.2024

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen

Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst
oder senden Sie den Bon an:
Streuli Pharma AG
Bahnhofstrasse 7
8730 Uznach

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

Immunsystem



Kapland-Pelargonie.

und Vorbeugung von Erkältungskrankheiten verwendet werden heute Zubereitungen aus dem Kraut oder dem Wurzelstock, beispielsweise in Form von Tropfen, Tabletten, Halssprays oder Heissgetränken.

Kapland-Pelargonie

Vor allem in der Kapgegend wächst eine Geranienart, die in der traditionellen Heilkunde Südafrikas hauptsächlich gegen Durchfallerkrankungen mit Fieber verwendet wurde. Mit einem Mittel aus der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) wurde um 1900 der Engländer Charles Henry Stevens von Tuberkulose geheilt.

Der Pflanze werden heute sowohl bakteriostatische wie immunmodulierende Effekte zugeschrieben. Aus ihren Wurzeln wird ein standardisierter wässrig-alkoholischer Extrakt (EPs 7630) gewonnen. Er ist das Wirkstoffgemisch eines wissenschaftlich gut untersuchten Heilmittels, das bei Erkältungskrankheiten wie Bronchitis oder Sinusitis eingesetzt wird.



Ginseng



Ginseng

In China wurde einst das Gewicht der Wurzel von wild wachsendem Ginseng mit Gold aufgewogen. Laut dem legendären Kaiser Shén Nóng ist Ginseng die bedeutendste aller Herrscherdrogen. Arzneien aus Ginseng (*Panax ginseng*) wurde hochgeschätzt, weil sie nach Anschauung der TCM das Qi stärken – die Lebensenergie. Ginseng bedeutet im Chinesischen «Mensch-Essenz» oder «menschengestaltige Arzneiwurzel»; «panax» setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern pan (alles) und axos (heilen). Heute wird Ginseng in Korea, China, Japan und Russland kultiviert.

Ginseng gehört zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Neben den adaptogenen Wirkungen (siehe Kasten) werden ihm auch leistungsfördernde zugeschrieben, zudem soll er antioxidativ, entzündungshemmend und immunmodulierend wirken.

Taigawurzel

Die Taigawurzel wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit Jahrhunderten verwendet. Anders als ein zweiter Name der Taigawurzel – Siberischer Ginseng – vermuten lässt, gehört die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) zu einer anderen Pflanzengattung als der Ginseng. Der Taigawurzel werden adaptogene, immunmodulierende und stimulierende Eigenschaften zugeschrieben. 2009 wurde das erste Eleutherococcus-Präparat in der Schweiz registriert zur Anwendung bei verminderter geistiger oder körperlicher Leistungsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz.

Tipps aus der Apotheke

1947 prägte der russische Forscher und Arzt Dr. Nicolai Vasilevich Lazarev den Begriff «Adaptogene». Das sind Substanzen meist pflanzlichen Ursprungs, die unschädlich sind und im Organismus die Funktionen kaum verändern; sie sind jedoch in der Lage, den Körper an Stress anzupassen – zu adaptieren – und wirken darüber hinaus normalisierend, das heisst hemmend oder fördernd, je nach Ausgangszustand. Bei Stress denken wir meist an psychischen Stress, doch auch Kälte, Hitze, Strahlung, Gifte und Krankheitserreger können Stress verursachen.

Adaptogene steigern die Resistenz und normalisieren gestörte Körperfunktionen unabhängig von der Art der Störung. Zu den im Westen bekanntesten Pflanzen, die Adaptogene enthalten, gehören Ginseng (*Panax ginseng* und *P. quinquefolius*), die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) sowie die lange in Vergessenheit geratene Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

Streuli
pharma

WIA
LAUFTS?



Hilft bei Verstopfungen
planbar und schonend.



SCAN MICH!



Zur kurzfristigen Anwendung
bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



Schweizer
Produkt

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder
und Musiker



Strath mit Zink unterstützt mein Immunsystem.

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

I ♥
Strath[®]
bio-strath.com

Immunsystem

Rosenwurz

Die sukkulente Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist vor allem in Russland, China und Skandinavien verbreitet. Der Name der Pflanze geht auf den rosenähnlichen Geruch zurück, der beim Verreiben der Wurzel ausströmt. In Russland wurde die «goldene Wurzel» gegen Erkältungen und zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft eingenommen. Seit den 1930er-Jahren wird die Wirkung von Rosenwurz wissenschaftlich erforscht. Studien zeigten eine Wirkung bei Müdigkeit und Schlafstörungen.

Seit 2010 ist in der Schweiz ein rezeptfreies Medikament mit einem Extrakt aus Rosenwurz «zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung» im Handel.

Ingwer und Kurkuma

Werden ebenfalls gerne als «Immunbooster» eingesetzt. Lassen Sie für einen Ingwertee einige Rädchen Ingwer in heissem Wasser ziehen. Bei Bedarf mit Honig süssen. Wer mag, kann auch die Wurzel kauen; laut einer Studie wirkt sie auch gegen Mundgeruch.

Lassen Sie sich in der Apotheke zu den Präparaten der einzelnen Pflanzen beraten, da manche nicht eingenommen werden sollten von Kindern, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei bestimmten bestehenden Erkrankungen. <

Quellenangaben

- doccheck, pharmawiki.ch u. a.



Husten in sechs Fragen beantwortet

Husten Sie? Die Menschen in Ihrem Umfeld haben mit Sicherheit gute Ratschläge für Sie. Aber welche sollten Sie befolgen? Hier sind einige Fragen und fundierte Antworten, die das Thema durchleuchten.



TEXT: ISABELLE HULMANN

Warum husten wir?

Husten ist ein Reflexphänomen, das dazu dient, Fremdkörper oder Schleim, die die Atemwege verstopfen, auszustossen. Dieser Reflex kann auch durch giftige Substanzen oder Rauch ausgelöst werden. Es handelt sich also um eine Abwehrreaktion,

deren Schutzfunktion von höchster Bedeutung ist. Da Husten ein Reflex ist, husten wir manchmal unbemerkt, zum Beispiel nachts. Aber wir können auch absichtlich husten, wenn wir das Bedürfnis verspüren, unsere Bronchien zu befreien. Gut zu wissen: Husten ist keine Krankheit, sondern ein Symptom – etwas behindert unsere Atemwege und veranlasst uns zu husten.

Halsschmerzen

Es ist fast wie die Frage nach dem Huhn und dem Ei. Hatten Sie zuerst Halsschmerzen oder zuerst einen Reizhusten? Tatsächlich neigt man dazu, bei Halsschmerzen oder Heiserkeit den Hals durch Räuspern zu befreien – oder sogar durch kräftiges Husten, was die Reizung noch verstärkt. Bei Erkältungen verursacht der nach hinten fließende Nasenausfluss sowohl Husten als auch Halsschmerzen.

Lutschpastillen oder Glycerinbonbons dienen dann dazu, die Schleimhäute zu befeuchten und die Stimme zu schützen. Pflanzenextrakte wie Fichtensprossen, Thymian, Malve, Rosmarin, Melisse oder Holunderbeeren sind willkommene Zusätze: einerseits wegen ihrer wohltuenden Wirkungen, andererseits wegen ihres guten Geschmacks.

Da Husten ein Symptom ist, welche möglichen Ursachen gibt es?

In der überwiegenden Mehrheit der Fälle ist Husten ein Symptom einer einfachen Erkältung. In der Regel harmlose Viren besiedeln die Atemwege und verursachen eine Erkältung. Wenn der Nasenausfluss nach hinten fließt, erreicht er den Rachen und die Bronchien, was uns zum Husten bringt. Es kommt auch vor, dass sich Viren in den Bronchien ansiedeln und vermehren, was zu einer Bronchitis mit Husten führt.

Unter den anderen möglichen Ursachen finden sich Rauchen (und Passivrauchen), Allergien, Asthma oder schädliche Substanzen, die die Bronchien

reizen, Entzündungen verursachen und zum Husten führen. Ein gastroösophagealer Reflux, das heisst der Rückfluss von Magensäure aus dem Magen in die Kehle, kann ebenfalls die Atemwege reizen und zu Husten führen. Ein chronischer Husten kann darüber hinaus eine Nebenwirkung einer medikamentösen Behandlung sein (insbesondere durch blutdrucksenkende Medikamente).

Schliesslich gehen bakterielle Infektionen wie Lungenentzündung oder Keuchhusten mit Husten einher. Je nach Schweregrad kann eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich sein. Beachten Sie, dass einige dieser Infektionen durch Impfungen vermeidbar sind.

Warum ist Husten manchmal trocken und manchmal feucht?

Im Falle einer viralen oder bakteriellen Infektion ist die erste Phase oft ein trockener Reizhusten. Dann gelangen weisse Blutkörperchen an den Infektionsort, um die Keime zu neutralisieren, und die Schleimhautzellen produzieren mehr Schleim, den man nicht abhusten kann. Der anfänglich trockene Husten «reift» und wird verschleimt oder produktiv. Am Ende der Infektion kann er wieder trocken werden und das Ende des Geschehens markieren. Bei Rauchern beobachtet man ebenfalls einen eher verschleimten Husten aufgrund der chronischen Entzündung.

Was sind mögliche Komplikationen des Hustens?

Da die meisten Hustenanfälle auf virale Infektionen zurückzuführen sind, treten in der Regel keine Komplikationen auf. Es reicht aus, darauf zu warten, dass das Immunsystem die Krankheitserreger beseitigt. Je nach Intensität kann Husten jedoch sehr belastend sein, da er ermüdet und den Schlaf stört. Es kann sogar vorkommen, dass man sich durch häufiges Husten eine Rippe bricht!



Starker und andauernder Husten sollte medizinisch abgeklärt werden.

Wird Husten nicht effektiv behandelt, können Komplikationen auftreten.

Bei fehlender Behandlung oder Verschlimmerung der Ursache können Komplikationen auftreten wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) bei Rauchern oder bakterielle Superinfektionen, die zu einer viralen Infektion hinzukommen.

Welche Medikamente kann eine schwangere Frau verwenden?

Vorsicht ist natürlich geboten. Am besten wendet sich die schwangere Frau an ihren Arzt oder ihr vertrauenswürdiges Apothekenteam. Aber Hausmittel (siehe nächste Frage) sind auch eine mögliche Option für schwangere Frauen und bieten willkommene Linderung.

Sind Hausmittel wirksam?

Ja, denn sie trösten und beruhigen den Hals und können in einigen Fällen den Husten lindern. Wenn trockener Husten den Hals reizt und den Körper erschöpft, was gibt es Besseres als warme Milch mit Honig? Da Husten ein Schutzreflex ist, muss er nicht unbedingt unterdrückt werden. Wer sich für einen Hustensaft in wirksamen Dosen entscheidet, muss jedoch mit einigen Nebenwirkungen rechnen. Dies ist unter anderem der Grund, warum dessen Einsatz bei Kindern sehr restriktiv gehandhabt wird. Bei jungen Patienten sollte daher auf alternative Methoden wie Kräutersirup oder Einreibungen mit Brustsalben zurückgegriffen werden. Bei verschleimtem Husten kann das Trinken von viel (!) mit Honig gesüßtem Brusttee Wunder wirken, um das Abhusten zu erleichtern. <

ISABELLE HULMANN ist Apothekerin.

Wenn der Kopf dröhnt und die Nase dicht ist.

angocin® – zur Besserung von Beschwerden bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.



ANTIENTZÜNDLICH.

PFLANZLICH.

MIT KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH.

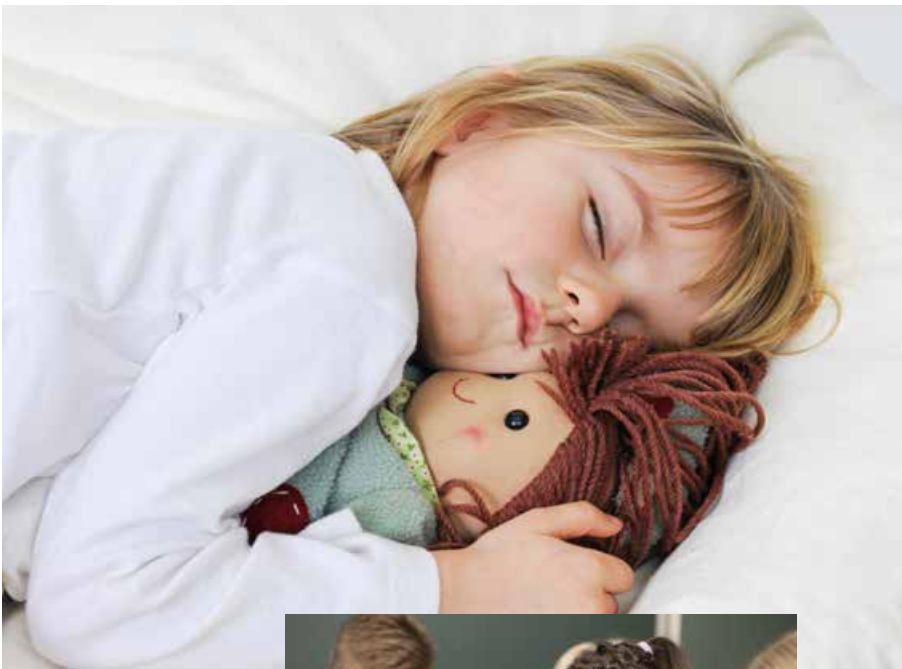
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller 

angocin®

Was passiert, wenn wir schlafen?

Schlafen ist für uns genauso wichtig wie Essen und Trinken. Aber warum? Unser Körper und unser Gehirn brauchen diese Ruhephase, um sich von den Aktivitäten des Tages zu erholen. Stell dir vor, dein Körper wäre ein Smartphone. Über den Tag wird der Akku leer. Wenn wir schlafen, laden wir diesen Akku wieder auf.



Wenn du gut ausgeschlafen bist, fällt dir das Lernen leichter!



Mysteriöser Schlaf

Während wir schlafen, passieren im Körper viele wundersame Dinge. Unsere Muskeln entspannen sich, unsere Atmung wird langsamer und tiefer und das Gehirn beginnt, die Ereignisse des Tages zu verarbeiten. Das Immunsystem wird gestärkt und der Körper repariert geschädigte Zellen und Gewebe. Ein gesunder Schlaf ist deshalb entscheidend für deine körperliche und geistige Gesundheit.

Im Schlaf träumen wir auch. Sicher warst du schon mal im Kino. Dann kannst du dir vorstellen, dass Träumen wie eine nächtliche Kinoshow im Kopf ist. Manchmal sind Träume lustig, manchmal seltsam und manchmal lernen wir sogar etwas daraus. Und oft erinnern wir uns nicht mehr daran, wenn wir aufwachen.



Schläfst du genug?

Unser Schlaf besteht aus mehreren Phasen, die wir in der Nacht mehrmals hintereinander durchlaufen. Zuerst kommt der leichte Schlaf, gefolgt vom Tiefschlaf, und schliesslich erreichen wir eine Phase, in der wir unsere Augen schnell bewegen und in der wir am intensivsten träumen.

Hast du dir schon mal überlegt, was passiert, wenn du nicht genug schläfst? Schlafmangel kann zu einem Problem werden. Wenn wir nicht genug schlafen, sind wir den ganzen Tag über müde und schlecht gelaunt. Auch können wir uns nicht mehr so gut konzentrieren und manchmal bekommen wir auch Kopfschmerzen. Ausserdem wird unser Immunsystem schwächer, was uns anfälliger für Krankheiten macht.

Hast du das gewusst?

Schlaf ist nicht nur für uns Menschen wichtig. Auch die Tiere schlafen, sogar Fische und Insekten! Jede Tierart macht das auf seine Weise, abhängig von ihrem Lebensstil und ihrer Umgebung. Fregattvögel zum Beispiel schlafen beim Fliegen, immer nur wenige Minuten am Stück und höchstens eine Stunde am Tag. Manche Insekten verschlafen hingegen fast den ganzen Tag und stützen ihren Kopf dabei auf die Fühler auf. Fledermäuse schlafen hängend, und zwar in der warmen Jahreszeit tagsüber, ausserdem auch fast den ganzen Winter durch. Bestimmt fallen dir noch andere Schlafgewohnheiten von Tieren ein. Denk mal darüber nach!

Im Schlaf lernen

Schlaf spielt auch eine entscheidende Rolle beim Lernen und für das Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet das Gehirn neue Informationen und festigt das Gelernte. Stell dir vor: Der Schlaf hilft deinem Gehirn, sich an all das Gelernte besser zu erinnern und trägt deshalb dazu bei, dass du einfacher lernen kannst! Umgekehrt gilt auch, dass wenn du gut ausgeruht bist, du in der Schule besser aufpassen und lernen kannst. <

NATALIE FARRERÓ



IMMUN Biomed® ist eine sinnvolle Viererkombination für Ihr Immunsystem

IMMUN Biomed ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches die Vitamine D3 und C und die Spurenelemente Zink und Selen enthält. Alle diese Mikronährstoffe tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Das Trinkgranulat kann warm oder kalt zubereitet werden und schmeckt fruchtig frisch nach Orange und Mandarine. Geeignet für Erwachsene, Schwangere und Stillende und für Kinder ab 11 Jahren.

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

**Biomed AG,
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch**



Da bleibt kein Auge trocken

Die Augentropfen von Similasan helfen bei trockenen, gereizten und tränenden Augen dank 3-fach-Wirkkomplex aus Euphrasia, Belladonna und Mercurius.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**T&S Eye Care Management AG
6060 Sarnen
similasan.swiss**



Solmucol® & Solmucalm® Erkältungshusten

Weniger husten, besser atmen.

1. Einfach drehen, frisch zubereiten.
2. Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
3. Mit zahnschonendem Zuckerersatz.
4. Für Diabetiker geeignet.

Freier durchatmen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
erkältungshusten-ibsa.swiss**



Biovigor®

Energie für Körper und Geist.

Biovigor® ist ein Aufbaupräparat mit Vitamin B12 und 4 Aminosäuren. Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.

Biovigor® unterstützt auch den Organismus während und nach einer Krankheit.

Frisch zubereitet und mit zahnschonendem Zuckerersatz, ist der Sirup für Diabetiker und Veganer geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
biovigor.swiss**



Füsse wärmen

Luft isoliert. In der kalten Jahreszeit ist es daher von Vorteil, seine Schuhe nicht zu eng zu schnüren und lieber eine Schuhnummer zu gross als zu klein zu tragen. So können sich um die Füsse herum Luftpolster bilden, die einen wärmenden Effekt haben. Vor Kälte schützen auch dicke Gummisohlen und wasserdichte Schuhe, die die Feuchtigkeit abweisen und die Füsse trocken halten.



Alkohol meiden

Alkohol trinken soll an kalten Tagen wärmen? Falsch! Im ersten Moment entsteht zwar das Gefühl, dass sich der Körper nach dem Alkoholkonsum aufwärmt. Dies ist jedoch ein Trugschluss, denn dieses Empfinden beruht darauf, dass sich die Blutgefässe erweitern und die Durchblutung angeregt wird. Doch genau dies bewirkt eine erhöhte Wärmeabgabe, die den Körper schnell wieder abkühlen lässt.



Zwiebelprinzip wählen

Mehrere Kleidungsschichten übereinander tragen dazu bei, dass der Körper draussen nicht zu schnell auskühlt. Zwei dünnere Pullover isolieren mehr als ein richtig dicker. Für die Hände gilt das Gleiche: Lieber ein paar dünnere Fingerhandschuhe unter einem Paar Fausthandschuhen anziehen, als ein besonders dickes Paar Handschuhe tragen. Einfach mal ausprobieren!

Trocken bleiben

Wasser leitet besser als Luft – das ist der Grund, warum es der Haut ziemlich schnell Wärme entzieht. Beim Wintersport sollte man deshalb keine Baumwolle direkt auf der Haut tragen, denn diese speichert viel Feuchtigkeit und trocknet schlecht. Funktionswäsche besteht hingegen aus Material, das sehr schnell trocknet und die Feuchtigkeit vom Körper wegführt. Das hält warm.



Eisbaden gehen

Der Kälteschock beim Baden im eiskalten Wasser bewirkt, dass sich die Blutgefässe ausweiten, um die Arme und Beine trotz sehr tiefer Temperaturen gut zu durchbluten. Dabei wird die Fettverbrennung angeregt sowie das Immunsystem gestärkt. Auch Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser zeigen diesen Effekt, selbst wenn die Wirkung bei dieser Methode etwas abgeschwächt ist.



Tee trinken

Tee und andere Heissgetränke sollten auch im Winter nicht zu heiss genossen werden. Denn zu heisse Getränke können die Speiseröhre in Mitleidenschaft ziehen, wodurch das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöht wird. Krebsforscher stufen das Trinken von Getränken mit einer Temperatur von über 65 Grad als möglicherweise krebserregend ein. Also: lieber etwas abkühlen lassen!



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 28. Februar 2024. Viel Glück!

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

Gewinnen Sie eines von 10 Baby- und Junior-Sets, bestehend aus der Pulmex® Baby & Junior Salbe und dem Pulmex Baby & Junior Erkältungszeit Bad. Entwickelt für die zarte und sensible Baby- und Kinderhaut.



Halbton über F	↓	eine der Gorgonen	frz.: mir, mich	Edelmetallgewicht	span.: nein	↓	digitale Informationseinheit	↓	Schokoladenhandelsform	↓	verfolgten u. terrorisieren	Ort mit Schloss im Unterengadin	↓	sechster Monat des Jahres	flaches Wiesengelände
Unempfänglichkeit	↻17										Lebensbaum		↻11		
prekäre Lage e. Schiffes							Wortgefüge Mz.		Färbemittel			↻4		kleines Bücherregal	
Gegend im Kanton Baselland	Briefempfänger		Symbiose zw. Alge u. Pilz Mz.		zu keiner Zeit	Bärenrobberfell				↻10	Küchentensil			↻9	
								↻3	auf diese Weise, derart		engl.: bei		männl. Fürwort		Augenblick, im ...
digit. Internetverbindung		↻16		span.: Wein		Industriestadt in Westfinland		Meeresstachelhäuter					↻14		
	↻8				↻12						formlos bei der Anrede	↻20			↻19
Vorbeugung		röm. 101			israel. Autor †2018 (Amos)	↻2		US-Basketballliga							
langbeinige Mücken			↻1												
		engl.: zu, nach			Gegenteil von Kälte		frz. Name d. Saane								
sächl. Fürwort		Eislaufsprung		schwed. Königsgeschlecht											
sehr knapper Slip	↻13					ind. Singvögel		Form d. Sauerstoffs							
Übelkeit, Seekrankheit	nord. Herdentier		Musikträger Mz.	Strom durch Nordspanien											
		↻7				↻18									
			↻6	nicht stereo				↻5							
Zahlungsmittel		Geschäftsausgaben													↻15

Pulmex® Baby & Junior
Erkältungszeit Bad

Wärmend in der
Erkältungszeit



spirig HealthCare
STADA GROUP

Kosmetikum.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

2023_11_526

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Dezember-Ausgabe lautet:
JOHANNISKRAUT



Sie fragen, wir antworten

«Schon seit Jahren bekomme ich regelmässig Fieberbläschen an den Lippen. Ich weiss: Das ist nicht gefährlich, aber trotzdem sehr unangenehm und schmerzhaft. Über die optimale Behandlung wurde ich in meiner Apotheke bereits informiert. Doch nun nimmt mich Wunder, ob man auch vorbeugen kann?»

Die Apothekerin: Fieberbläschen (auch Lippenherpes genannt) werden durch einen Virus hervorgerufen. Zu Beginn spürt man ein Brennen, Jucken und Spannen an der Lippe. Kurze Zeit später erkennt man kleine Bläschen, die mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt sind. Nach wenigen Tagen öffnen sie sich und hinterlassen eine offene Wunde, die anschliessend verkrustet. Eine Woche bis zehn Tage später heilt die Wunde ohne Narben ab.

Fast jeder Mensch trägt die Herpesviren in seinem Körper. Folgende Situationen oder Faktoren gelten als Auslöser für die Entstehung von Fieberbläschen: intensive Sonnenbestrahlung, Nervosität, Stress, Angst, Ekel, Depressionen, Schlafmangel, extreme körperliche Belastung, hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft, Regelblutung), Fieber oder auch bestimmte Lebensmittel.

Versuchen Sie herauszufinden, was Ihre Auslöser sein könnten, und meiden Sie diese nach Möglichkeit. Schützen Sie Ihre Lippen gut vor Sonne, setzen Sie sich nicht zu sehr unter Stress und vermeiden Sie zu starke körperliche und psychische Belastungen. Beobachten Sie, ob nicht bestimmte Lebensmittel wie scharfe Peperoni oder Baumnüsse einen Schub auslösen könnten. Pflegen Sie Ihre Lippen gut und halten Sie sie feucht und geschmeidig. <

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



NEU



Intensiv Anti-Ageing 2-Phasen Öl-in-Serum

7-fach wirksam.

- 1 Befeuchtet intensiv
- 2 Steigert die Hautfestigkeit
- 3 Mindert die Faltentiefe
- 4 Steigert die Hautelastizität
- 5 Glättet die Haut
- 6 Stärkt die Hautbarriere
- 7 Regeneriert

Das hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum von Louis Widmer stimuliert die aktive Zellerneuerung, fördert die Regeneration der Haut und unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyll[®] und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung sichtbar gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

Mehr Details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

 COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

MADE IN SWITZERLAND 