



astrea

apotheke

Allergien

Oft gut
behandelbar

Rückenschmerzen

Wissenswertes über
die Volkskrankheit

Ostern in Sicht

Eier: besser als ihr Ruf

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke



Nervinetten®

Schlafstörungen?



Nervinetten®

Gegen Unruhe
und Schlafstörungen

Nervinetten®

Bei Unruhezuständen und
nervös bedingten Einschlaf-
und Durchschlafstörungen

60 Dragées

Gewinnspiel für Ihre Ruhe

**Gewinnen Sie 1 von 5 Bose®
Noise Canceling Kopfhörern!**

Sichern Sie sich Ihre Chance
auf Bose® Noise Cancelling
Kopfhörer. Einfach auf
nervinetten.ch/gewinnspiel
teilnehmen oder QR-Code
scannen. Mehr Entspannung
wartet auf Sie!



Teilnahmebedingungen finden Sie
auf unserer Webseite.

- ✓ Mit Baldrian und Hopfen
- ✓ Schlafanstoßend
- ✓ Bei Unruhe und Nervosität
- ✓ Entspannender Effekt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die
Packungsbeilage. Anstalt für Zellforschung, Vaduz (LI), NL
Trogen | www.nervinetten.ch

Gesamtauflage

111000 Ex.

Ausgabe

3 – März 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

Martin Bürki

Redaktion

Jürg Lendenmann

Redaktionsleitung

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

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG / Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

Copyright

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

gedruckt in der
schweiz

Bild Cover: Serenkonata/stock.adobe.com

Liebe Leserin, lieber Leser

«Im Sauseschritt», hätte Wilhelm Busch geschrieben, naht der Frühlingsanfang und mit ihm die Ostern und die Eier. Mit der Symbolik der Eier, ihrer Beziehung zu Ostern sowie ihre Bedeutung als Nahrungsmittel befasst sich der Leitartikel dieser Nummer.

Der Frühling bringt auch ein willkommenes wachsendes Angebot an frischem Gemüse, Kräutern und den ersten Beeren mit sich. Eine abwechslungsreiche und schmackhafte Frühlingskost enthält viele lebensnotwendige Mikronährstoffe. In zwei Beiträgen erfahren Sie, welche wichtigen Funktionen Vitamine und Spurenelemente im Körper haben. Ausserdem erfahren Sie in einem weiteren Artikel, warum Ballaststoffe mehr sind als Ballast und weshalb es wichtig ist, genügend Nahrungsfasern zu sich zu nehmen.

Der diesjährige «Tag der Kranken» steht unter dem Motto «Zuversicht stärken» und findet seit 85 Jahren am ersten Märzsonntag statt. Am Sonntag, den 3. März, wird Bundespräsidentin Viola Amherd zur Bevölkerung sprechen.



Der Trägerverein (tagderkranken.ch) mit seinen 38 Trägerorganisationen möchte mit dieser schweizweiten Aktion die Bevölkerung einmal im Jahr für ein besonderes Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit sensibilisieren.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in einen wunderschönen Frühling.

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Nase voll von Heuschnupfen?

Poll-x und Allergo-x
Helfen bei Heuschnupfen und allergiebedingten Beschwerden

Wirken bis zu 24h

Mehr erfahren auf www.axapharm.ch

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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 30.06.2024 in jedem
Audika Hörcenter. **www.audika.ch**



12



22



27

Titelthema

6 Am Anfang war das Ei

Gesundheit

- 22 Das Kreuz mit den Kreuzreaktionen
- 24 Allergien
- 27 Die Hirnwindungen in Schuss halten
- 30 Testen Sie Ihr Wissen: Rückenschmerzen
- 33 Gefürchtete Gürtelrose
- 43 Apothekerrat: Piroplasmose

Ernährung

- 12 Schwanger – und das Gewicht im Griff
- 16 Mikronährstoffe unter der Lupe
- 38 Was macht Federkohl zum Superfood?

Interview

- 20 Tipps zur Pollenallergie

Kinderfrage

- 36 Wozu sind Vitamine gut?

Informelles

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

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 2. April 2024 in Ihrer
Apotheke für Sie bereit.



Am Anfang war das Ei

Huhn oder Ei?

Der Legende nach war das (Welt-)Ei zuerst da. Als Nahrungsmittel ist das symbolträchtige Ei vor allem in der Osterzeit in vieler Leute Munde.





Einige Hühnerrassen legen mehr als 300 Eier pro Jahr.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

In den Schöpfungsmythen der Inder, Chinesen, Japaner, Babylonier, Ägypter, Griechen, Finnen und anderer Völker entsteht die Welt aus einem Ei. Aus ihm geht das Universum hervor – oft als ein meist männlich-weiblicher Allgott oder als Zwillinge. Auch die moderne Physik greift auf das Ei-Symbol zurück: Sie bezeichnet einen der möglichen Urzustände des Universums vor dem Urknall als «kosmisches Ei».

Harte Schale, nährstoffreicher Inhalt

Das Ei ist entwicklungsgeschichtlich alt, sehr alt sogar. Vor 600 Millionen Jahren begannen Lebewesen, Eier abzulegen. Vor etwa 400 Millionen Jahren, als Amphibien das Land eroberten, entwickelten sich die ersten Eierschalen. Sie waren noch weich und zäh wie

die Eier der meisten heutigen Reptilien wie Schlangen, Schildkröten und Echsen. Die späteren harten Kalkschalen von Krokodilen und Vögeln ermöglichten es den Tieren, ihre Jungen für kurze Zeit zu verlassen, um auf Nahrungssuche zu gehen oder zu fliehen.

Die Schale eines Hühnereis ist nur 0,3 bis 0,4 Millimeter dick, doch dank seiner Form ist das Ei nicht nur sehr robust: Es lässt sich nicht mit einer Hand zerdrücken, die ovale Form verhindert darüber hinaus ein Wegrollen.

Ein Hühnerei enthält alles, was ein Küken für seine Entwicklung braucht, bis es sich freipickt. «Das weiss ein jeder, wer's auch sei, gesund und stärkend ist das Ei», dichtete einst Wilhelm Busch. Mit «jeder» sind nicht nur Menschen gemeint, sondern auch Eierräuber wie Füchse, Marder, Waschbären, Krähen und Raben.

Hochwertiges Eiweiss

Ein Hühnerei enthält Wasser (76 %), Protein (12,6 %), Fett (9,8 %), kaum Kohlenhydrate (0,3 %) sowie alle wichtigen Mikronährstoffe ausser Vitamin C. Eier sind gute Lieferanten der Vitamine A, B₂, B₁₂, Folsäure (ebenfalls ein B-Vitamin), D, E, K sowie von Eisen, Kalium, Calcium, Phosphor, Jod, Selen und Zink.

Hervorzuheben ist die hohe biologische Wertigkeit des Proteins: Es kann zu 100 Prozent verwertet werden und dient daher als Bezugs-wert. Zudem sättigt Eiweiss gut – ideal zum Abnehmen. Tipp: Werden die Proteine von Eiern mit denen von Kartoffeln im Verhältnis 35 zu 65 Prozent kombiniert, steigt die Wertigkeit des Proteins auf 136 Prozent.

Wegen ihres hohen Cholesteringehalts standen Eier lange Zeit im Verdacht, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sein. «Hühnereier liefern zwar viel Cholesterin, aber das beeinflusst den Cholesterin-



**Jede Sekunde
werden weltweit
34 880 Eier
gegessen.**

Produkttipps



NEU: PaperMints® für langanhaltend frischen Atem

Einzigartige 2-Phasenwirkung gegen Mundgeruch. Klein, aber mit garantiertem Wow-Effekt. Klassisch mit kräftigem Minzgeschmack und ab sofort auch mit fruchtigem Erdbeearoma. Die PaperMints® Cool Caps Perlen sind zuckerfrei und lange wirksam.

Supair Care AG
8152 Glattbrugg
supair-care.ch



NEU: CLEAR & DRY SUN SPRAY SPF 50

**Hoher Schutz. Leichte, transparente
Textur. Praktische Anwendung.**

Das neue Spray bietet zuverlässig hohen Breitbandschutz. Pflegendes Vitamin E befeuchtet und schützt vor UV-bedingter Hautalterung, während Panthenol die irritierte Haut beruhigt. Das transparente Spray zieht schnell ein, ist wasserfest und hinterlässt keine klebrigen Rückstände auf der Haut.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com



Eier: weitere Fakten

- > Die produktivsten Hühnerrassen sind jene, die weisse oder braune Eier legen. Mehr als 300 Eier legt eine solche Henne pro Jahr. Sehr alte Hühnerrassen legen auch andersfarbige Eier wie blaue, gelbe oder rosa Eier.
- > Futter und Gefiederfarbe haben keinen Einfluss auf die Farbe der Hühnereier; diese ist genetisch bedingt.
- > Frische Eier sinken im Wasser zu Boden und bleiben dort liegen, alte richten sich auf, ganz alte können oben schwimmen. Der Grund: Die Luftkammer im Ei wird mit der Zeit grösser, weil Wasser durch die rund 10 000 Poren der Eischale verdunstet.
- > Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sich Salmonellen unter 6 °C kaum vermehren. Geronnenes Eigelb stellt kein Salmonellenrisiko dar.
- > In der Schweiz beträgt der statistische Pro-Kopf-Verbrauch 195 Eier pro Jahr.
- > Während der Corona-Pandemie stieg der Konsum von Schweizer Eiern stark an. 2022 erreichte er mit 1145 Mio. Eiern einen Spitzenwert (+7,7%). Weitere 519 Mio. Eier wurden importiert, mit abnehmender Tendenz.
- > Weltweit werden gemäss der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) jede Sekunde 34 880 Eier gegessen, das sind über 100 Milliarden pro Jahr.
- > Eier können bei empfindlichen Säuglingen und Kleinkindern eine Allergie auslösen.
- > Der Welt-Ei-Tag wurde 1996 ins Leben gerufen und findet dieses Jahr am 11. Oktober statt.
- > Easter Eggs (Ostereier) sind versteckte Besonderheiten in Computerprogrammen und Medien. Geben Sie «do a barrel roll» in Google ein und sehen Sie, was passiert.

spiegel kaum», schreibt das deutsche Bundeszentrum für Ernährung. «Auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse kann derzeit keine Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eier können, massvoll genossen, den Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.»

Ostersonntag ist am 31. März 2024

Das Ei ist nicht nur ein Symbol des Lebens, sondern genauso der Auferstehung Christi, weshalb es in die österliche Mystik eingebunden wurde.

Der Name Ostern (engl. Easter) geht nicht, wie früher angenommen, auf die germanische Frühlingsgöttin Ostara zurück, deren Existenz in der Forschung bezweifelt wird. Sondern möglicherweise auf Auströ, die altgermanische Göttin der Morgenröte, bzw. auf die Himmelsrichtung der aufgehenden Sonne: Osten. In den meisten europäischen Sprachen klingt das aramäische pas-cha nach: Pâques, Pasqua, Pasua usw. In der Zeit des jüdischen Pessach-Fests ereignete sich laut der Bibel die Auferstehung Christi. Dieses Datum wurde auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 n. Chr. auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond festgelegt. Ostern ist also ein beweglicher Feiertag.

Quellenangaben

- Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de > Broschüre «EIER» > Inhaltsstoffe
- Eier - Lebensmittel-Infoblatt
- Küchegeheimnissen auf der Spur
- GalloSuisse
- Schweizer Nährwertdatenbank



In der 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern – sie beginnt mit dem Aschermittwoch – war früher nicht nur der Verzehr von Fleisch verboten, sondern auch von Eiern, die als «flüssiges Fleisch» galten. Daher wurden die Eier, die in dieser Zeit gelegt wurden, zur besseren Haltbarkeit nicht nur eingelegt und vergraben, sondern auch hart gekocht und farbig markiert. So konnte man sie beim Verschenken von frischen Eiern unterscheiden.

Ostereier in allen Farben

Wurden die hartgekochten Schenkeier anfangs noch mit roter Farbe markiert, wurden sie bald kunstvoll gefärbt, bemalt und verziert. Ausserdem entwickelten sich die unterschiedlichsten Spiele und Bräuche rund um das Osterei.

Eierfärben: Ideal zum Färben sind 14 Tage alte Eier. Kurzanleitung: Eier vor dem Färben mit Essigwasser abwaschen. Pflanzenblätter



auf die Eier legen und mit einem Stück Nylonstrumpfhose fixieren. Zum Färben eignen sich Zwiebel- und Nussschalen sowie andere Pflanzenteile, z. B. Blauholz aus der Apotheke. Kochzeit: 10 Minuten; die Eier danach nicht abschrecken. Zum Schluss die Eier mit einer Speckschwarte, Butter oder Öl einreiben.

Tipp fürs Eiertütschen: Eier von jungen Hühnern haben eine dickere Schale als solche von alten. Der Grund: Junge Hühner können das im Futter enthaltene Kalzium besser in die Schale einbauen, ausserdem legen sie kleinere Eier. <

«Das weiss ein jeder, wer’s auch sei, gesund und stärkend ist das Ei.»

Wilhelm Busch

Darf’s ein bisschen Määähhh sein?

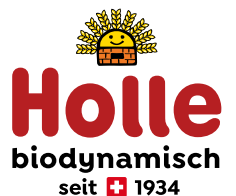


Erfahre mehr unter holle.ch/ziegenmilch

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.

*Mit der Teilnahme am Gewinnspiel akzeptiere ich die Datenschutzrichtlinien der DSGVO sowie das neue Schweizer DSG über persönliche Daten.

Milchnahrung aus Ziegenmilch – NEU in Demeter-Qualität



- ✓ einzige Milchnahrung aus Ziegenmilch in Demeter-Qualität
- ✓ mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen (lt. Gesetz)
- ✓ pure Rezepturen, ohne Palmöl oder Fischöl
- ✓ mild im Geschmack

Gewinne eine Ziegenpatenschaft!
Sende eine E-Mail* mit dem Code „Ziege“ an: gewinnspiel@holle.ch

Das Bäuchlein Deines Babys wird die Holle-Ziegenmilch lieben





Schwanger – und das Gewicht im Griff

Manche Schwangere wiegen schon im dritten Monat sechs Kilo mehr, andere sind noch im sechsten Monat auf dem Ausgangsgewicht. Wie viele Kilo eine Frau zunimmt, ist sehr verschieden. Eine rasche oder starke Gewichtszunahme ist aber nie gut.

TEXT: INGE BEHRENS

«Sie sind schwanger!» Mit dieser Nachricht beginnt für Frauen meist eine der aufregendsten Phasen ihres Lebens.

Dass Frauen in diesen rund 40 Wochen zunehmen, ist völlig normal. Denn es bilden sich Mutterkuchen und Fruchtwasser, Gebärmutter und Brustdrüsen wachsen. Der Körper produziert mehr Blut, lagert mehr Wasser im Gewebe ein und speichert in Oberschenkeln und Po zusätzlich Fett. Natürlich wächst auch das Kind. Kommt es auf die Welt, wiegt es im Durchschnitt rund 3,5 Kilo. «Rechnet man alles zusammen, ergibt sich am Ende der Schwangerschaft eine Gewichtszunahme von rund 12 Kilogramm», sagt Frauenärztin Dr. Tina Bernardi. Eine Zahl, die Frauen einen gewissen Anhaltspunkt bietet. Ein Normwert ist sie jedoch nicht.

BMI (Body-Mass-Index)	Gewichtszunahme total / pro Woche
18,5–24,9: Normalgewicht	11,5–16 Kilo / 400 g ab 12. Woche
Unter 18,5: Untergewicht	12,5–18 Kilo / 500 g ab 12. Woche
25–29,9: Übergewicht	7–11,5 Kilo / 300 g ab 12. Woche
30–34,9: Fettleibigkeit / Adipositas I	5–9 Kilo
35–39,9: Fettleibigkeit / Adipositas II	1–5 Kilo

Quelle: «Ernährung während der Schwangerschaft», Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Optimale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Wer seinen Body-Mass-Index berechnen möchte, teilt sein Körpergewicht durch die Körpergrösse im Quadrat. Eine Frau, die 60 Kilogramm wiegt und 1,65 Meter gross ist, berechnet ihren BMI wie folgt: $60 : 2,72$ (entspricht $1,65 \times 1,65$) = 22. Sie hat Normalgewicht und darf 11,5 bis 16 Kilo zunehmen.

So viel Gewicht darf man zunehmen

Wie viele Kilogramm eine Schwangere bis zur Geburt ihres Kindes zunehmen kann, hängt vor allem von ihrem Body-Mass-Index (BMI) ab. Abhängig davon kann sie mehr oder weniger zunehmen. Während eine Übergewichtige nur sieben bis neun Kilo an Gewicht zulegen sollte, brauchen sich Untergewichtige nicht einmal dann Gedanken über ihr Gewicht machen, wenn sie vor der Geburt 18 Kilo mehr auf die Waage bringen. Doch so gross die Unterschiede in puncto Gewichtszunahme sind: «Werdende Mütter sollten im ersten Schwangerschaftsdrittel generell nur wenig zunehmen und eine schnelle und starke Gewichtszunahme ist nicht wünschenswert», weiss die Gynäkologin, die eine Praxis in Thalwil am Zürichsee hat. Erst ab der zwölften Woche können pro Woche zwischen 300 oder 500 Gramm hinzukommen.



Energiebedarf wird oft überschätzt

«Viele werdende Mütter nehmen jedoch schon in den ersten acht Wochen fünf Kilo zu», berichtet Bernardi. Viele essen, damit ihre Übelkeit nachlässt, manche, weil sie meinen, viel mehr Kalorien zu brauchen. In den ersten drei Monaten steigt jedoch der Energiebedarf kaum. Erst ab dem vierten Monat benötigt die Schwangere zusätzlich etwa 250 Kalorien. Das entspricht ungefähr einem Stück Vollkornbrot mit Käse oder einer Handvoll Nüsse. Wer meint, dass vor allem übergewichtige Frauen dazu neigen, mehr als nötig zu essen, irrt. Ernährungsberaterin Silvia Honigmann, Leiterin der Fachgruppe «Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit» beim Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE), hat des Öfteren beobachtet, dass auch schlanke Frauen, die zuvor sehr auf ihr Gewicht und ihr Essverhalten geachtet haben, plötzlich die Kontrolle fallen lassen.

Der Weg zum Normalgewicht

Nach der Geburt wiegen viele Frauen noch einige Monate lang etwas mehr. Beim Stillen werden diese Fettreserven von zwei bis drei Kilo aufgebraucht. Eine ausgewogene Vollwertkost sorgt dafür, dass Mutter und Kind genügend Nährstoffe erhalten. Zudem wird die Mutter dabei satt und bekommt keine Heisshungerattacken. Diese Ernährung ist für alle optimal, die ihre überflüssigen Pfunde loswerden wollen.

Die Folgen starker Gewichtszunahme

Nimmt eine Schwangere stark zu, wird auch ihr Kind meist zu schwer: «Wiegt es bei der Geburt mehr als 4,5 Kilo, kann das Kind mit den Schultern im Geburtskanal stecken bleiben», warnt die Frauenärztin. Ernähren sich beleibtere Frauen in der Schwangerschaft bewusst und bewegen sich regelmässig, sinkt ihr Risiko, einen Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln. Wird diese spezielle Zuckererkrankung nicht erkannt, ist das Kind nicht nur bei der Geburt zu schwer, sondern bleibt es meist zeitlebens. Zudem ist die Gefahr, dass es als Erwachsener an Diabetes oder gar am Metabolischen Syndrom erkrankt, viel höher.

Doppelt gesund essen

«Lieber doppelt gesund, als doppelt so viel essen», diesen guten Rat gibt Professorin Honigmann deshalb den werdenden Müttern mit auf den Schwangerschaftsweg. «Denn während der Energiebedarf nur wenig zunimmt, steigt

der Nährstoffbedarf vor allem an Eisen, Jod, B-Vitaminen, Vitamin D und Folsäure deutlich.» Besser als raffinierte oder Weissmehlprodukte sind deshalb Vollkornprodukte und vollwertige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte und Nüsse. Sie sind nicht nur reicher an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern enthalten viele Nahrungsfasern und fördern somit die Verdauung.

Mahlzeiten vernünftig portionieren

Gut ist es auch, wenn ein bis zwei Portionen Seefisch auf dem wöchentlichen Speiseplan stehen. Vegetarierinnen können alternativ Leinöl, Rapsöl und Nüsse verzehren. Diese Lebensmittel sind ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren. Honigmann rät schwangeren Frauen zudem, die tägliche Nahrungsmenge geschickt auf fünf oder sechs Mahlzeiten zu verteilen. Das heisst: Hauptmahlzeiten einfach kleiner portionieren und dafür lieber zwei oder drei Snacks einplanen. Das hilft auch gut gegen Übelkeit. Wer während der Schwangerschaft Schwierigkeiten mit der Ernährung oder dem Gewichtsmanagement hat, kann sich von der Gynäkologin eine Verordnung für Ernährungsberatung ausstellen lassen. Das kommt beiden, dem Kind und der Mutter, zugute. <

Während der Schwangerschaft sollten die Hauptmahlzeiten auf mehrere kleine aufgeteilt werden.

FEMANNOSE[®] N

FEMANNOSE[®] N

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Keine Resistenzbildung



Medizinprodukt



Kosmetikum

FEMAVIVA[®] GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich

Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und Prävention



Mikronährstoffe unter der Lupe

Bereits der griechische Arzt Hippokrates (um 460–370 v. Chr.) wusste: «Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.» Noch heute ist eine ausgewogene Ernährung die Basis für eine gesunde Lebensweise.

TEXT: MONIKA LENZER

Die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist für uns unverzichtbar, damit alle Stoffwechselprozesse im Körper gut funktionieren. Doch wussten Sie, dass erst vor rund 100 Jahren die Struktur und Funktion der Vitamine allmählich erforscht wurden? So entdeckte der Biochemiker Elmer McCollum im Jahr 1913 das Vitamin A. In den nächsten Jahren folgten weitere Vitamine, die in der Reihenfolge ihrer Entdeckung die Buchstaben des Alphabets erhielten. Die Struktur von Vitamin D wurde schliesslich um 1935 aufgeklärt.

Sonnenvitamin

Doch wofür benötigen wir überhaupt Vitamin D? Es ist zusammen mit Calcium am Knochenstoffwechsel beteiligt. Des Weiteren kurbelt es unser Immunsystem an und wirkt stimmungsaufhellend. Babys im ersten Lebensjahr werden 400 IE Vitamin D pro Tag empfohlen. Älteren Kindern und Erwachsenen wird sogar die doppelte Dosis angeraten.

Nach der langen Winterzeit ist unser Vitamin-D-Spiegel oftmals tief, da unsere Haut genügend Sonne für die Herstellung benötigt. Vor allem in nördlichen Ländern ist dies problematisch. Egal, ob Gross oder Klein, in

Island ist es daher üblich, einen Löffel Lebertran beim Frühstück zu trinken. Ein führender Hersteller bietet Lebertranflaschen auch mit den Geschmacksrichtungen Zitrone oder Minze an.

Intimsache

In den Medien kursieren immer wieder Berichte darüber, dass die stickstoffreiche Aminosäure L-Arginin ein natürliches Potenzmittel sei. Doch stimmt dies? Es ist richtig, dass L-Arginin einen Einfluss auf das Gefässsystem hat. Es ist eine Vorstufe des Botenstoffs Stickstoffmonoxid, das die Blutgefässe weitet und die Durchblutung fördert. Es gibt im Moment allerdings noch zu wenige Studien, um zu klären, ob eine erhöhte Einnahme tatsächlich Bluthochdruck und Erektionsstörungen verringern kann.

Eines der wichtigsten Vitamine in der Schwangerschaft ist übrigens die Folsäure.

Frauen haben da andere Probleme. Im Vergleich zu Männern (10mg/Tag) haben Frauen (15mg/Tag) nämlich einen viel höheren Eisenbedarf. Dies liegt daran, dass Eisen für die Blutbildung benötigt wird. Bei der monatlichen Mens verlieren Frauen nämlich automatisch etwas Eisen.

Babyglück

In der Schwangerschaft verdoppelt sich sogar der Eisenbedarf und beträgt 30mg pro Tag. Eines der wichtigsten Vitamine in der Schwangerschaft ist übrigens die



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



Zink und Vitamin C sind ein bewährtes Duo, um das Immunsystem zu stärken.



Folsäure. Sie wird auch als Vitamin B₉ bezeichnet und wurde 1941 erstmals in Spinatblättern nachgewiesen. Schon einige Wochen vor der Empfängnis wird empfohlen, mindestens 400 µg Folsäure täglich einzunehmen. Folsäure spielt eine wichtige Rolle beim Zellwachstum und ist unentbehrlich, um einen offenen Rücken beim Baby zu verhindern. Neben anderen Vitalstoffen ist Iod besonders hervorzuheben. Eine Unterversorgung kann sogar geistige Schäden beim Neugeborenen verursachen. Schwere Fälle werden als Kretinismus bezeichnet und waren früher in den iodarmen Alpenregionen öfter anzutreffen.

Veggie & Co.

Heutzutage sind spezielle Ernährungsformen vermehrt anzutreffen. Vor allem vegetarisches Essen ist weit verbreitet und auch der vegane Lebensstil nimmt zu. Je mehr sich die Gewohnheiten von einer durchschnittlichen Mischkost entfernen, umso mehr muss darauf geachtet werden, dass der Körper alle lebensnotwendigen Vitalstoffe erhält. Bei einer fleischlosen Kost gehören vor allem Eisen, Zink und Iod zu den kritischen Mikronährstoffen.

Bei Veganern verlängert sich diese Liste um Calcium, Vitamin A, D, B₂ und B₁₂.

Hautstark

Zink und Vitamin C sind ein bewährtes Duo, um das Immunsystem zu stärken. Doch diese Kombi kann noch mehr! Damit wird nämlich die Wundheilung angekurbelt. Besonders bei grösseren Verletzungen, Verbrennungen und nach Operationen ist die Einnahme ein paar Wochen lang empfehlenswert. Der Hintergrund: Zink unterstützt die Zellteilung, die während der Wundheilung auf Hochtouren läuft. Zusätzlich fördert Vitamin C die Kollagenbildung. Erwähnenswert ist darüber hinaus der positive Einfluss bei entzündlichen Prozessen. Neurodermitiker, die unter einem Schub leiden, können hier ebenfalls profitieren.

Gute Nerven

Gut zur Haut sind zudem verschiedene B-Vitamine, allen voran Biotin (Vitamin B₇). Insgesamt gehören acht wasserlösliche Verbindungen zum Vitamin-B-Komplex: Vitamin B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉ und B₁₂. Sie sind nicht durchgängig nummeriert, da irrtümlich aufgenom-



Monika Lenzer

hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.

mene B-Vitamine später wieder aus dieser Gruppe gestrichen wurden. Sie haben ganz verschiedene Funktionen – insbesondere unsere Nerven stärken sie in stressigen Situationen aller Art. Dies trifft auch auf Patienten mit Gürtelrose zu, die unter Nervenschmerzen leiden. Ebenso kann die regelmässige Einnahme häufige Kopfschmerzen und Migräneattacken vorbeugen. Unterstützend ist eine Kombination mit Magnesium sinnvoll.

Durstlöscher

Eine Extra-Portion vom krampflösenden Magnesium tut Sportlern genauso gut – pro Tag werden rund 300 mg bei Erwachsenen empfohlen. Generell wird beim Sport oder in der Sauna stark geschwitzt – dabei gehen viele Mineralstoffe verloren. Neben Magnesium handelt es sich in erster Linie um Natrium- und Kali-

umsalze. Aus diesem Grund enthalten isotonische Sportler-Getränke verschiedene Elektrolyte, um den Verlust auszugleichen. Oder wie wäre es mit einem alkoholfreien Bier? Eine Studie der Technischen Universität München untersuchte den Einfluss von alkoholfreiem Weissbier auf die Gesundheit von Sportlern. Dabei wurden positive Effekte auf das Immunsystem und Entzündungen beobachtet. Doch für eindeutige Aussagen ist noch mehr Forschungsarbeit notwendig.

Egal, ob viel oder wenig Sport, zwischendurch ein Smoothie aus frischem Obst und Gemüse ist auf jeden Fall ein wohltuender Vitalstoff-Booster. <



Alkoholfreies Bier scheint sich laut einer Studie positiv auf die Gesundheit von Sportlern auszuwirken.

Bild: ExQuisine/stock.adobe.com

BioVigor®

Energie für Körper und Geist.



Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirschgeschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



Dies ist ein zugelassenes 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

Tipps zur Pollenallergie

Jede fünfte Person in der Schweiz ist von einer Pollenallergie betroffen. Rund 70 Prozent davon reagieren allergisch auf Gräserpollen. Im Interview erklärt Nadia Ramseier von aha! Allergiezentrum Schweiz, was Heuschnupfengeplagte wissen müssen.

Interview: Susanna Steimer Miller



Nadia Ramseier
aha! Allergiezentrum Schweiz.

Warum reagieren manche Menschen allergisch auf Pollen?

Nadia Ramseier: Grundsätzlich besteht bei jedem Menschen das Risiko, eine Allergie zu entwickeln. Wenn Eltern und/oder ältere Geschwister betroffen sind, erhöht sich das Risiko.

In welchem Alter äussert sich eine Pollenallergie am häufigsten und kann sie plötzlich wieder verschwinden?

Die meisten Kinder entwickeln eine Allergie gegen Pollen bereits im Kindergarten. Häufig leiden Betroffene schon als Säuglinge an Nahrungsmittelallergien oder atopischen Erkrankungen wie Neurodermitis.

Eine Pollenallergie kann jederzeit im Laufe des Lebens entstehen. Manche Menschen leiden erstmals mit 70 Jahren daran. Weshalb das so ist, wissen wir nicht.

Eine Allergie kann sich im Laufe des Lebens verstärken oder abschwächen. Meistens verschwindet sie nicht

plötzlich. Hormone können einen Einfluss auf die Beschwerden haben. So haben Schwangere zum Beispiel oft mildere Symptome.

Wie entsteht eine Pollenallergie?

Unser Immunsystem schützt uns täglich vor Keimen wie Viren, Bakterien und Pilzen. Bei Menschen, die an einer Allergie leiden, macht das Immunsystem eine Fehleinschätzung und beurteilt das in Pollen enthaltene Eiweiss als schädlich. Bei einem weiteren Kontakt mit diesem Eiweiss werden bestimmte Botenstoffe, vor allem Histamin, ausgeschüttet und es kommt zu den für eine Allergie typischen Symptomen.

Welche Auslöser sind am häufigsten für eine Pollenallergie verantwortlich?

95 Prozent dieser Allergien sind auf Pollen von Gräsern, Birke, Esche, Hasel, Erle und Beifuss zurückzuführen.

Zu welchen Symptomen führt eine Pollenallergie?

Typisch sind Niesattacken. Die Nase läuft oder ist verstopft, was die Atmung erschwert. Oft kommt es zu Juckreiz an Augen, Gaumen, Nase und Ohren. Bei vielen Betroffenen tränen zudem die Augen.

Wie wird die Diagnose gestellt?

In erster Linie lohnt es sich, genau hinzuschauen und zu beobachten, wann die Beschwerden auftreten und ob sie zum Beispiel draussen stärker sind als drinnen.

Ein Pricktest ermöglicht es, festzustellen, welche Pollenarten hinter der Allergie stecken. Dabei werden verschiedene Lösungen mit Pollen auf den Unterarm geträufelt und mit einer feinen Nadel leicht in die Haut geritzt. Tritt nach etwa 15 Minuten eine leichte Rötung auf, ist dies ein Hinweis auf eine Allergie. Zudem kann man im Blut nach Antikörpern auf gewisse allergieauslösende Pollen suchen.

Welche Medikamente sind hilfreich?

Hier gibt es zwei Wirkstoffgruppen. Antihistaminika in Form von Tabletten, Nasenspray oder Augentropfen wirken der Histaminausschüttung und Kortison wirkt Entzündungen entgegen.

Wichtig ist, dass Betroffene früh Antihistaminika einnehmen, idealerweise, bevor die ersten Symptome auftreten. Auch sollte man den Pollenflugkalender und die Wetterprognosen beachten.

Welche Verhaltensmassnahmen können die Symptome lindern?

Hier gibt es viele Massnahmen, die die Situation erträglicher machen können. Bei starkem Pollenflug treibt man besser drinnen Sport und hält sich nur kurz draussen auf. Eine Sonnenbrille schützt die Augen vor den Allergenen.

Die Wäsche trocknet man im Haus. Kurzes Stosslüften und Pollenfilter reduzieren die Pollenbelastung in der Wohnung.

Die Pollenbelastung im Schlafzimmer kann man tief halten, indem man die Kleider im Bad auszieht und sich die Haare vor dem Zubettgehen wäscht.

Luftreiniger können die Pollenbelastung reduzieren. Eine Nasendusche mit Kochsalzlösung befreit die Schleimhäute von Pollen und verschafft Linderung.

Hat der Klimawandel einen Einfluss auf die Pollensaison?

Ja. Heute dauert die Pollensaison länger. Hasel, Birke und Esche blühen zwei bis drei Wochen früher als noch vor 30 Jahren. Gräser blühen etwa zehn Tage früher. Bei anderen Pflanzen führt die Klimaerwärmung dazu, dass sie im Herbst länger blühen.

In milden Wintern kann es sein, dass die Hasel bereits im Januar blüht. Denn es reichen schon fünf Tage mit Sonnenschein und Temperaturen



Pollen von Gräsern gehören zu den häufigsten Auslösern für eine Pollenallergie.

über 5 Grad Celsius, um den Pollenflug auszulösen.

Durch die stärkere Belastung der Luft mit Schadstoffen wie CO₂ wirken Pollen heute aggressiver.

Warum ist es sinnvoll, eine Pollenallergie zu behandeln?

Allergien sollte man immer behandeln. Aus einem Heuschnupfen kann sich allergisches Asthma entwickeln. Es kann also zu einem Etagenwechsel kommen, das heisst, die Beschwerden können sich von den oberen Luftwegen in die Lunge verlagern. Allergiegeplagte sollten Medikamente einnehmen, um Asthma vorzubeugen. Chronische Entzündungen der Atemwege gilt es zu vermeiden.

Um die Ursachen einer Allergie zu behandeln, besteht die Möglichkeit einer Desensibilisierung. Was ist das genau?

Bei der Desensibilisierung, die man auch allergenspezifische Immuntherapie oder im Volksmund Allergieimpfung nennt, wird der Körper langsam an

den allergieauslösenden Stoff gewöhnt. Man startet also mit kleinen Mengen und steigert die Dosis des Stoffs allmählich, bis der Körper das Allergen nicht mehr als böse einstuft und es toleriert. Je nach Pollenart gibt es Desensibilisierungskuren mit Tabletten oder Spritzen. Bei den Tabletten ist es absolut zentral, dass man diese wirklich täglich einnimmt. Eine Desensibilisierung beginnt man idealerweise im Herbst. Sie kann kurzzeitig vor der Pollensaison begonnen und einige Monate oder das ganze Jahr durchgeführt werden. Beide Therapien dauern in der Regel drei bis fünf Jahre.

Wann raten Sie zu einer Desensibilisierung?

Wenn Medikamente und Verhaltensmassnahmen nicht zu einer ausreichenden Besserung der Symptome führen, ist eine Abklärung angezeigt. Die Kosten werden von der Grundversicherung bezahlt. Mit einer Desensibilisierung lassen sich die Beschwerden zwischen 75 und 80 Prozent lindern. <

Hat dich der Heuschnupfen im Griff?



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

zeller



Das Kreuz mit den Kreuzreaktionen

Als ob ein Heuschnupfen durch Birkenpollen nicht schon genug wäre. Bei 70 Prozent der Betroffenen reagiert das Immunsystem noch auf bestimmte Nahrungsmittel.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Unser Immunsystem ist ein sehr komplexes Abwehrsystem, das sich in zwei Teile unterteilen lässt:

Das angeborene Immunsystem

Zu ihm gehören die dendritischen Zellen, die oft als erste Krankheitserreger erkennen, «zerlegen», die Bruchstücke den T-Zellen (T-Lymphozyten) präsentieren und sie so aktivieren. T-Zellen sind weisse Blutkörperchen, die in der Thymusdrüse hinter dem Brustbein herangereift sind. Aktivierte T-Zellen können zu Killerzellen werden und Krankheitserreger abtöten. Die Reaktionen des angeborenen Immunsystems sind unspezifisch.

Das erworbene Immunsystem

T-Zellen können eine weitere Art von weissen Blutkörperchen aktivieren: die B-Zellen (B-Lymphozyten). Diese speichern einerseits Informationen über den Erreger und werden zu Gedächtniszellen. Zum anderen werden sie zu Plasmazellen, die Antikörper (Immunglobuline) produzieren. Diese lagern sich an das Antigen an und neutralisieren es.

Kommt der Körper erneut mit dem Antigen in Kontakt, ohne Umwege aktiviert und produzieren Antikörper. So können die Eindringlinge schnell neutralisiert werden.

Die Reaktionen des erworbenen Immunsystems sind spezifisch und richten sich gegen bestimmte Antigene.

Rund 70 Prozent der Personen mit einer Allergie gegen Birkenpollen reagieren auch auf Nahrungsmittel wie Kern- und Steinobst.

Nach dem Einatmen der Allergene (Polenproteine) einer Pflanze wird das Immunsystem sensibilisiert – empfindlich gemacht. Nach zwei bis zwölf Tagen ist die Sensibilisierung abgeschlossen. Beim nächsten Kontakt mit gleichen oder ähnlichen Strukturen in Proteinen, die nicht aus Pollen stammen, kann es zu einer überschüssigen Reaktion – einer Allergie (griechisch: Fremdreaktion) – kommen. Sehr häufig stammen diese Allergene von verwandten Pflanzen oder aus Nahrungsmitteln.

Nahrungsmittelallergien

Beobachtet werden Kribbeln im Gaumen, Brennen und Jucken im Mund- und Lippenbereich sowie Schwellungen im Mund- und Lippenbereich, die nicht lange andauern. Nur selten kommt es zu schweren Reaktionen wie einem allergischen anaphylaktischen Schock. Für von einer Nahrungsmittelallergie Betroffene könnte folgende Information von DocCheck interessant sein: «Da Kreuzallergien oft durch Nahrungsmittel ausgelöst werden, wird in vielen Fällen fälschlicherweise von einer weiteren Nahrungsmittelallergie ausgegangen, obwohl die Ursache der Allergie die Birkenpollen sind.»

Kreuzreaktionen (Kreuzallergien)

Etwa 20 bis 70 Prozent aller an Heuschnupfen (allergische Rhinitis) Erkrankten reagieren auch auf Pollen verwandter Pflanzen sowie auf Nahrungsmittel mit ähnlichen Allergenen wie die Heuschnupfenauslöser. Bekannte Kreuzreaktionen sind laut dem Allergiezentrum Schweiz (aha!): Die Symptome dieser spezifischen Nahrungsmittelallergien beschränken sich laut aha! meist auf den Mund- und Lippenbereich nach dem Verzehr von rohen Nahrungsmitteln. <

Allergie gegen (Auswahl)	Kreuzreaktion mit (Auswahl)
Birken-, Erlen-, Haselpollen (Januar-April)	Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, Nektarinen usw.), Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Karotten, Sellerie, Kiwi, Soja, Mungbohnen, Erdnüsse
Beifusspollen (Artemisia) (Juli-August)	Gewürz, Sellerie, Karotten, Fenchel, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne, Litschi, Mango, Trauben, Pfirsich, Cashewnüsse
Hanfgewächse (ganzjährig)	Früchte und Gemüse
Hausstaubmilben (ganzjährig)	Crevetten, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken, Insekten (als Lebensmittel)
Latex	Avocado, Banane, Edelkastanie (Vermicelles, Marroni), Kiwi
Vogelfedern	Hühnerei (Dotter)
Katze	Schweinefleisch

Fexo-Mepha® Allergie
bei Heuschnupfen
schnell wieder
fit für den Alltag*



*Wirkeintritt innerhalb 1 Stunde

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG



Genuss statt Frust – gut beraten in den Frühling starten

Während dem Frühlingserwachen blühen nicht nur die Blumen auf, sondern auch allergische Reaktionen. In der Schweiz leidet etwa jede fünfte Person unter solchen Symptomen.

Um Betroffene optimal zu unterstützen, gewähren Apotheken eine umfassende Beratung sowie präventive Massnahmen und viele bieten auch den AllergieCheck an.

**TEXT: MANUELA KERN,
BÜNDNIS GESUNDHEITSFACHHANDEL GFH**

Rund 20 Prozent der Bevölkerung leidet mit dem Frühlingsbeginn unter allergischen Reaktionen. Vor allem Gräser- und Baumpollen verursachen rote Augen, eine laufende Nase, Hautausschläge und Atembeschwerden. Die Apotheke ist die erste Anlaufstelle für Fragen zu Allergien, sei es gegen Pollen, Tiere, Schimmel, Latex, Lebensmittel oder Insektengift.

So entsteht eine Allergie

Allergien entstehen, wenn das Immunsystem überempfindlich auf eigentlich harmlose Substanzen reagiert, meist auf Eiweissstoffe wie Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel oder Medikamente. Der Kontakt mit diesen Allergenen löst unverhältnismässige Immunreaktionen aus, die zu verschiedenen Symptomen an Augen, in Nase, Atemwegen, Magen-Darm-Trakt oder auf der Haut führen. Obwohl lebensbedrohliche Reaktionen selten sind, beeinträchtigen Allergien das Wohlbefinden erheblich und können die Lebensqualität einschränken.



Gewissheit hilft

Typische Allergieauslöser sind unter anderem

- > Pollen
- > Tierhaare
- > Hausstaubmilben
- > Schimmel
- > bestimmte Nahrungsmittel wie Erd- und Baumnüsse, Weizen, Soja, Fisch, Schalentiere, Eier und Milch
- > Insektengifte
- > Medikamente wie Penicillin oder auf Penicillin basierende Antibiotika
- > Materialien wie Latex oder andere Stoffe (Kontaktallergie)

Es ist wichtig, das Allergen zu identifizieren und dessen Kontakt möglichst zu vermeiden.

AllergieCheck: Klarheit in 20–30 Minuten

Apotheken spielen eine zentrale Rolle für Beratung und Abklärung von Allergien. Betroffene können sich hier umfassend informieren und mithilfe des AllergieChecks auf die zehn häufigsten Atemwegsallergene testen lassen, unter anderem Pollen (Beifuss, Birke, Esche, Glaskraut, Lieschgras), Hausstaub, Tierhaare, Schimmelpilz oder Küchenschaben.

Die Durchführung ist einfach: Vereinbaren Sie einen Termin in Ihrer Apotheke, die den AllergieCheck anbietet. Eine geschulte Fachperson klärt mittels Fragebogen die individuelle Krankheitsgeschichte ab. Selbst ohne akute Symptome ist der Test möglich. Mit einer Pipette wird etwas Blut entnommen, auf die Testkassette aufgetragen, und nach kurzer Wartezeit von 15–20 Minuten ist das Ergebnis sichtbar.

Die Fachperson bespricht das Ergebnis mit dem Patienten, informiert über die verschiedenen Allergieformen und gibt konkrete Tipps zur Symptomlinderung. Wie eine Allergie am besten behandelt wird, hängt von der Person, ihrer individuellen Krankheitsgeschichte sowie vom Schweregrad der Symptome ab.

AllergieCheck in Ihrer Nähe auf www.wegzurbesserung.ch/de/apothekenfinder

**Erste Anlaufstelle bei Allergiefragen:
Lassen Sie sich in der Apotheke
Ihres Vertrauens testen und beraten.**

Allergie? Lieber kurz beraten lassen, als den Frühling zu verpassen!

Beratung & Behandlung bei Allergien.

Wettbewerb
Jetzt E-Bike im Wert von CHF 5000,- gewinnen!
wegzurbesserung.ch

Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.

Juckt's? Brennt's? AllergieCheck machen!

Jetzt schnell & unkompliziert testen lassen.

Wettbewerb
Jetzt E-Bike im Wert von CHF 5000,- gewinnen!
wegzurbesserung.ch

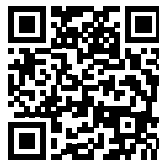
Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.

Moderne Lebensweise als Allergie-Auslöser

Das Risiko, an Allergien zu erkranken, ist genetisch unterschiedlich verteilt. Noch vor 100 Jahren war Heuschnupfen selten. Heute sind immer mehr Menschen davon betroffen und die Zahlen für Asthma und Neurodermitis steigen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der moderne Lebensstil mit exotischer Ernährung und höheren Hygienestandards dazu beiträgt. Der Klimawandel bringt zudem neue Pflanzen und damit neue Pollen mit sich. Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, steigt, wenn in der Familie Asthma oder Allergien vorkommen. Allergien treten ausserdem häufiger bei Kindern auf. Um dieser wachsenden Herausforderung zu begegnen, ist eine umfassende Abklärung und Beratung unerlässlich.

Heuschnupfen unbedingt behandeln lassen

Die Behandlung hängt von der Ursache, der Person, ihrer individuellen Krankheitsgeschichte sowie vom Schweregrad der Allergiesymptome ab. Meistens werden Antihistaminika in Form von Tropfen, Tabletten als auch Spray, Kortisonpräparate oder Kombipräparate mit Antihistaminika/Kortison, aber auch pflanzliche Antiallergika eingesetzt. Das Schweizer Unternehmen Similasan stellt homöopathische Arzneimittel in Form von Augentropfen, Globuli, Tabletten als auch Nasenspray her, die zur Linderung der Symptome eingesetzt werden. <



Jetzt
mitmachen
und ein E-Bike
gewinnen.



Ihre Chance auf ein E-Bike!

Die Schweizer Apotheken setzen den Fokus im März 2024 auf die «Abklärung und Behandlung von Allergien». Machen Sie mit und gewinnen Sie ein E-Bike im Wert von CHF 5000.–. **Teilnahmeschluss: 31. März 2024.** Weitere Informationen auf www.wegzurbesserung.ch.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – erfahren Sie mehr über «Abklärung und Behandlung von Allergien» auf www.wegzurbesserung.ch.

Bild: AdobeStock

Heuschnupfen?

ProSens® Nasenspray protect & relief
Befreit ohne Gewöhnungseffekt!

mit
Sorbitol



- Abschwellend
- Befeuchtend
- Für langfristige Anwendung geeignet
- Auch für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr

Bon CHF 5.–

Beim Kauf von **ProSens®** Nasenspray *protect & relief* 20 ml erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **31.03.2024**, nicht kumulierbar.



Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 7.7% MwSt.).

www.prosens.ch

Follow us on: [prosens.gembro](https://www.facebook.com/prosens.gembro)

Gebro Pharma



Die Hirnwindungen in Schuss halten

Mit Kreuzwortselteln und Jassen kann man das Gedächtnis trainieren. Doch um längerfristig geistig fit zu bleiben, braucht es vielseitigere Anregungen.

TEXT: ANDREA SÖLDI

Nicht immer funktioniert unser Gedächtnis so gut, wie wir es uns wünschen. Manche Menschen beginnen in solchen Situationen an ihren geistigen Fähigkeiten zu zweifeln und befürchten ab einem gewissen Alter gar eine Demenz zu entwickeln. Wer feststellt, dass er regelmässig oder immer öfter Dinge vergisst, tut nicht schlecht daran, sich frühzeitig in einer Memory-Klinik oder bei der Hausärztin abklären zu lassen – besonders wenn andere Menschen beginnen, einen darauf hinzuweisen.

Bei kleineren Gedächtnispannen muss es sich nicht gleich ums Schlimmste handeln. Neben Alzheimer und vaskulärer Demenz gibt es andere Ursachen, die auch schon im jungen Alter zu Vergesslichkeit führen können. Oft sind wir einfach zerstreut und unkonzentriert. Weitere Gründe sind

Stress und Schlafmangel, ADHS oder psychische Erkrankungen wie Depression. Manchmal sind auch Mangelerscheinungen mitverantwortlich. Verbreitet sind Erinnerungslücken zudem in Zeiten grosser hormoneller Turbulenzen, etwa in der Pubertät, in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Gedächtnis hat mehrere Dimensionen

Als Gedächtnis wird die Fähigkeit bezeichnet, Informationen zu speichern und später wieder abzurufen – sei es zufällig Erlebtes oder gezielt gelerntes Wissen. Um unser Leben zu bewältigen, sind wir auf verschiedene Dimensionen des Gedächtnisses angewiesen. Stark vereinfacht kann das Gedächtnis in folgende Bereiche unterteilt werden:

> Sensorisches Gedächtnis: Darin werden Sinneseindrücke ultrakurz festgehalten – etwa ein zufällig gehörtes Wort, ein Kitzeln oder ein Geruch.



Ein abwechslungsreicher Alltag und soziale Kontakte können dabei helfen, geistig fit zu bleiben.

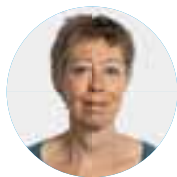
- > Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis: Auch dieses vermag nur eine sehr begrenzte Menge an Informationen für höchstens eine Minute zu speichern. Wir benutzen es zum Beispiel, um einen Pin vom Handy abzulesen und beim Einloggen in ein Programm einzugeben. Dabei behalten wir die Zahlenreihe nur wenige Sekunden im Kopf und vergessen sie danach gleich wieder.
- > Langzeitgedächtnis: Darin werden wichtige Informationen aufbewahrt, zum Beispiel Wissen, das wir uns gewollt aneignen – einiges nur für ein paar Wochen, anderes für ein ganzes Leben. Zum Langzeitgedächtnis gehört ebenfalls das sogenannte prozedurale Gedächtnis, das für automatisierte Handlungsabläufe zuständig ist. Es ermöglicht uns, einmal erlernte Fertigkeiten wie Velofahren, Schwimmen oder Skifahren ohne nachzudenken auszuführen.

Immer wieder Neues lernen

Wie gut unser «oberes Stübli» funktioniert, liegt zu einem Teil in unseren eigenen Händen. «Das Gehirn braucht stetige Anregung», sagt Neuro-

psychologin Barbara Studer. Tätigkeiten wie Kreuzworträtsel und Sudokus lösen oder Jassen seien zwar in Ordnung, würden jedoch nicht ausreichen, um langfristig geistig fit zu bleiben. «Damit trainiert man immer nur die genau gleiche Fähigkeit», erklärt die Leiterin der Firma Hirncoach und Lehrbeauftragte an der Universität Bern. Deutlich wirksamer sei es, regelmässig etwas ganz Neues zu lernen – etwa ein Instrument oder eine Sprache. Auch Tanzen und Schach Spielen gehören zu den stärksten Schutzmechanismen gegen Vergesslichkeit.

Hilfreich ist es zudem, sich regelmässig bewusst aus den gewöhnlichen Denkstrukturen hinauszubehalten. Zum Beispiel, indem man von 100 in Dreierschritten rückwärts zählt oder sich überlegt, wie die Namen von Bekannten rückwärts lauten. Eine gute Hirnleistung kann weiter mit viel Bewegung, frischer Luft und Tageslicht unterstützt werden. Dies erhöht die Konzentration der neuronalen Botenstoffe Dopamin und Serotonin und führt zu einer besseren Aufnahme von Sauerstoff und Zeldurchblutung im Gehirn. Das ist wichtig, weil das Gehirn viel Sauerstoff benötigt.



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.

Aktiv bleiben nach Pensionierung

Das Gedächtnis verbessern kann man zudem mit einem aktiven Lebensstil und einem vielseitig gestalteten Alltag. So lassen sich demenzielle Erkrankungen um bis zu 40 Prozent reduzieren oder um bis zu 10 Jahre hinauszögern. Während man noch berufstätig ist, ergeben sich Herausforderungen und Abwechslung oft von selbst. Nach der Pensionierung hingegen müssen sich viele stärker darum bemühen. Sinnvoll sind Kurse und Ehrenämter, bei denen man mit anderen Menschen in Kontakt kommt. Denn soziale Eingebundenheit sei für die Psyche und das Gehirn essenziell, stellt Barbara Studer klar. «Die grössten Feinde der Hirngesundheit sind Monotonie, Inaktivität und Isolation.» <

Richtig essen

Eine vielseitige Ernährung kann das Gehirn genauso unterstützen. Wichtig sind mehrfach ungesättigte und besonders Omega-3-Fettsäuren. Diese sind etwa in Lein-, Raps-, Soja- und Algenöl sowie in Baumnüssen, dunkelgrünem Blattgemüse und fettreichen Fischen enthalten. Zudem sollte man stets reichlich trinken. In der asiatischen Medizin gilt Ginseng seit Jahrtausenden als Muntermacher und Gedächtnisstärker. Neue Studien zeigen darüber hinaus eine gute Wirkung einer anderen Wurzel: Kurkuma (Gelbwurz) soll nicht nur der Hirnleistung dienen, sondern auch die Stimmung heben. Das Gewürz ist frisch oder getrocknet erhältlich und passt zu diversen Speisen, schmeckt aber auch in Form von Getränken wie Kurkuma Latte. Hilfreich können weiter Präparate mit Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C sein.

Vergesslicher als früher?



Aus Ginkgo

Tebofortin

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.

Testen Sie Ihr Wissen!

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen, seien sie chronisch oder akut. Wie kann man vorbeugen und wie behandeln? Rätseln Sie mit und erfahren Sie dabei mehr zu diesem wichtigen Gesundheitsthema.

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Welche Aufgaben hat die Wirbelsäule?

1. Sie dient der Beweglichkeit unseres Körpers.
2. Sie ermöglicht einen elastischen Gang.
3. Sie stützt den Oberkörper.

Die Wirbelsäule ist die Bewegungsachse unseres Körpers. Sie dient als Stütze, muss jedoch gleichzeitig für Beweglichkeit sorgen. Sie ist keineswegs starr, sondern sehr beweglich. Die spezielle Krümmung der Wirbelsäule ermöglicht einen elastischen Gang, indem sie Stöße abdämpft und eine direkte Übertragung der Impulse von den Beinen auf das empfindliche Gehirn verhindert. Zur Stabilisierung dienen Bänder und verschiedene lange Muskeln, die die Wirbel untereinander, aber auch mit anderen Teilen des Skeletts verbinden und verspannen.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



Probleme mit den Bandscheiben können extrem schmerzhaft sein.

Was trifft auf Bandscheiben zu?

1. Sie bilden eine Verbindung zwischen Muskeln und Knochen.
2. Sie liegen in der Wirbelsäule zwischen den Wirbelkörpern.
3. Sie bestehen aus besonders widerstandsfähigen Knochen.

Die Wirbelsäule reicht vom Schädel bis zum Steissbein und besteht aus einer langen Kette einzelner knöcherner Wirbel. Sie werden durch dazwischen liegende Bandscheiben abgefedert. Diese müssen tagtäglich einer enormen Belastung standhalten. Manchmal wird der Druck so stark, dass eine Bandscheibe geschädigt wird und zum Beispiel zwischen den Wirbeln hervortritt. Dabei kann sie auf die umliegenden Nervengewebe drücken und teilweise extrem starke Schmerzen verursachen. Dies wird als Bandscheibenvorfall oder Diskushernie bezeichnet. Antwort 2 ist richtig.

Wie wird ein Bandscheibenvorfall behandelt?

1. Die Bandscheibe wird operativ entfernt.
2. Mit starken Schmerzmitteln.
3. Durch Physiotherapie.

Nur etwa zehn Prozent der diagnostizierten Bandscheibenvorfälle landen auf dem Operationstisch. Meist kann ohne chirurgischen Eingriff geholfen werden. Der Arzt kann sehr wirksame Schmerzmittel sowie entzündungshemmende und muskelentspannende Medikamente verschreiben. Eine Infiltration mit Kortison direkt in das betroffene Gewebe wirkt stark entzündungshemmend und zeigt ihre Wirkung oft über lange Zeit. Eine Physiotherapie kräftigt die Rückenmuskulatur und stabilisiert und entlastet die Wirbelsäule.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was sind weitere häufige Gründe für Rückenschmerzen?

1. Das (unsachgemässe) Heben schwerer Lasten.
2. Tätigkeiten, die häufiges Sitzen oder Stehen erfordern.
3. Eine zu fleischlastige Ernährung.

Nicht nur die Bandscheiben, sondern auch die Wirbelkörper und die Muskulatur können Anlass für Rückenschmerzen sein. Die Problemzone Nummer eins ist sicherlich das «Kreuz», also der Übergang der beweglichen Wirbelsäule zum starren Bereich des Kreuzbeins. Rund 70 Prozent der Beuge- und Streckbewegungen finden hier statt, entsprechend gross sind dabei Belastung und Verschleiss. Häufig sind auch schmerzhafte Verspannungen der Muskulatur anzutreffen, die ihrerseits wiederum in einer Fehlbelastung der Wirbelsäule resultieren.

Antworten 1 und 2 sind richtig.



Die Gründe für Rückenschmerzen sind vielfältig.

Wie kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

1. Durch die regelmässige Einnahme bestimmter Schmerzmittel.
2. Durch Ruhigstellung der schmerzenden Rückenpartie.
3. Durch Bewegung und Entspannung.

Eine kräftige Rückenmuskulatur entlastet die Wirbelsäule. Wer zu Rückenproblemen neigt, sollte seinen Rücken regelmässig trainieren. Einerseits bieten sich verschiedene Sportarten wie Schwimmen, Velofahren, Gymnastik, Skilanglauf, Rückengymnastik oder Krafttraining dafür an. Andererseits lassen sich auch im Alltag immer wieder kleine Trainingseinheiten einbauen: Der Körper sollte nie zu lange in einer bestimmten Position verharren. Die Muskulatur sollte zwischendurch immer wieder bewegt und entspannt werden.

Antwort 3 ist richtig.

Wann sollte man einen Arzt / eine Ärztin konsultieren?

1. Bei starken Rückenschmerzen, die nicht zuordenbar sind.
2. Bei Taubheitsgefühl und Lähmungserscheinungen.
3. Am besten schon bei beginnenden Rückenschmerzen.

Wer unter starken, länger dauernden oder immer wiederkehrenden Rückenschmerzen leidet, sollte die Ursache der Beschwerden abklären lassen, insbesondere, wenn Lähmungserscheinungen, Gefühlsstörungen, Muskelschwäche oder Taubheitsgefühl auftreten. Auch bei starken Bewegungseinschränkungen, zum Beispiel wenn das Bücken unmöglich ist, sollte gehandelt werden. Ein Besuch in der Arztpraxis ist ebenfalls bei Rückenschmerzen, die mit Fieber und anderen Symptomen einhergehen, angebracht. Antworten 1 und 2 sind richtig.

Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 12 Stunden.

www.flector.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

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

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Caring Innovation

Gefürchtete Gürtelrose

Wer einmal die Windpocken (Wilde Blattern) durchgemacht hatte, erkrankt mit einer 30-prozentigen Wahrscheinlichkeit später an Gürtelrose. Eine Impfung kann die Krankheitslast in allen Altersgruppen deutlich verringern.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Auch wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern können: Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie während Ihrer Kindheit die Windpocken (Wilde Blattern) hatten. «Praktisch die ganze erwachsene Bevölkerung (98 Prozent) weist Antikörper gegen das Virus auf, hat also die Krankheit bereits in der Kindheit durchgemacht», schreibt das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Das Virus heisst Varicella-Zoster-Virus.

Die Windpocken sind hochansteckend und werden vor allem durch Tröpfcheninfektion verbreitet, aber auch durch Hautkontakt (Schmierinfektion). Bei Kindern unter 10 Jahren verläuft die Erkrankung in der Regel unangenehm, aber mild. Charakteristisch sind die juckenden Bläschen, die sich vor allem am Rumpf und im Gesicht bilden. Bei Erwachsenen, Schwangeren, immungeschwächten und älteren Menschen kann es zu schweren Verläufen und auch zu Todesfällen kommen.

Schlafende Viren

Eine durchgemachte Erkrankung führt zu einer lebenslangen Immunität – allerdings nur gegen Windpocken. Denn die Varizella-Zoster-Viren bleiben in den Nervenknotten des Körpers und können dort jahrzehntelang «schlummern», weil unser Immunsystem sie unter Kontrolle hält. Sind unsere Abwehrkräfte geschwächt oder haben sie mit zunehmendem Alter an Leistungsfähigkeit verloren, können die Viren reaktiviert werden. Dann können sie die Gürtelrose auslösen; sie wird auch Herpes zoster genannt. Die reaktivierten Viren wandern von den meist ein bis drei Nervenknotten entlang der Nerven zu den von ihnen versorgten Hautarealen, den sogenannten Dermatomen. Nach unspezifischen Krankheitssymptomen wie Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen können in den betroffenen Dermatomen starke und anhaltende Schmerzen sowie Juckreiz, Brennen, Ameisenlaufen und Kribbeln auftreten. Später bilden sich auf der geröteten Haut die typischen Bläschen. Die Bläschen enthalten



In der Schweiz erkranken jährlich rund 30 000 Personen an Gürtelrose.

viele Viren. Wenn die Bläschen aufplatzen, können die Erreger durch Schmierinfektion weiterverbreitet werden. Nach einigen Tagen verkrusten die Bläschen.

Der entzündliche Hautausschlag ist meist streifenförmig und auf eine Körperseite beschränkt. Der Name Gürtelrose rührt daher, dass die Ausschläge am Oberkörper meist gürtelförmig sind. Bei Verdacht auf eine Erkrankung ist es ratsam, sich ärztlich untersuchen zu lassen.

Komplikationen treten laut BAG mit steigender Tendenz bei rund 30 Prozent aller Herpes-Zoster-Fälle auf.

Behandlung der Gürtelrose

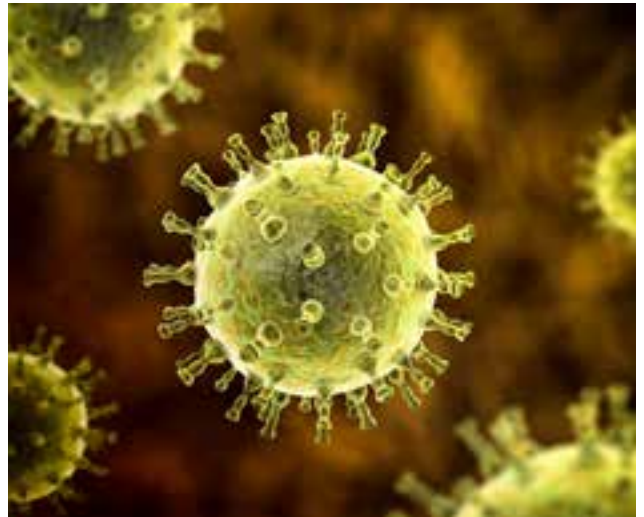
«Die Behandlung von Windpocken oder Gürtelrose beschränkt sich in den meisten Fällen auf die Linderung der Symptome», schreibt das BAG. In erster Linie geht es darum, die Schmerzen der Erkrankten zu lindern. Je nach Stadium wird der Ausschlag austrocknend oder antiseptisch behandelt. In bestimmten Fällen werden Medikamente eingesetzt, welche die Vermehrung der Viren hemmen. Sie verkürzen den Heilungsprozess und können einen komplizierten Verlauf der Krankheit verhindern.

Manche Menschen haben auch nach der Abheilung der betroffenen Hautstellen Schmerzen unterschiedlichster Art, die sie sehr belasten.

Vorbeugung durch Impfungen

Um die Ansteckung mit Windpocken und das spätere Auftreten von Gürtelrose zu reduzieren, empfiehlt das BAG die Impfung von Säuglingen. Wenn immer möglich sollte die Windpockenimpfung mit der Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln kombiniert werden: mit dem MMRV-Impfstoff. «Die Impfung mit zwei Dosen schützt zu über 90 Prozent vor einer Windpockenerkrankung und zu über 95 Prozent vor schweren Verläufen und Komplikationen. Die meisten der geimpften Personen machen daher keine Windpocken mehr durch, die restlichen können an leichten Windpocken erkranken.»

«Eine Nachholimpfung wird für alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen im Alter von 13 Monaten bis 39 Jahren (d.h. bis zum 40. Geburtstag) empfohlen, welche die Windpocken bisher noch



Reaktivierte Varizella-Zoster-Viren können eine Gürtelrose auslösen.

nicht durchgemacht und die bislang noch nicht zwei Impfdosen gegen Windpocken erhalten haben.»

Ab 2022 wird in der Schweiz die Impfung gegen Herpes zoster mit einem speziellen Impfstoff (Shingrix®) empfohlen für gesunde Personen ab 65 Jahren sowie für Patientinnen und Patienten mit Immundefizienz ab 50 Jahren und mit schwerer Immundefizienz ab 18 Jahren. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

30 000 Fälle von Gürtelrose pro Jahr

- > In der Schweiz erkranken jährlich rund 80 000 Kinder und über 3000 Personen im Alter ab 16 Jahren an Windpocken, rund 30 000 an Gürtelrose.
- > Mehr als 20 000 Konsultationen pro Jahr stehen im Zusammenhang mit Gürtelrose.
- > Jährlich müssen zwischen 2000 und 3000 Menschen, hauptsächlich ältere Erwachsene, wegen Gürtelrose im Spital behandelt werden.
- > Etwa ein Drittel aller Menschen, die die Windpocken hatten, erkranken im Lauf ihres Lebens an Gürtelrose. Ältere Menschen – meist über 60 Jahre – sind häufiger betroffen als jüngere, Frauen häufiger als Männer.
- > Wenn das Immunsystem geschwächt ist, kann eine Person auch mehrmals an Gürtelrose erkranken.
- > Eine möglichst frühe Impfung im Säuglingsalter (bzw. eine Nachholimpfung für noch nicht Immunisierte) schützt nicht nur vor Windpocken, sondern senkt auch das Risiko einer Gürtelrose im späteren Leben deutlich.

Quellen/Informationen

– BAG, pharmawiki.ch, netdoktor.ch

Unterschätzte Krankheit Gürtelrose: Wenn Schmerzen den Alltag beeinträchtigen

In der kühleren Jahreszeit warten viele Herausforderungen auf unseren Körper, so auch die nächste potenzielle Grippe-, oder vielleicht eine Corona-Welle. Das ganze Jahr über «Saison» hat Gürtelrose, deren mögliche Langzeitfolgen schmerzhaft und belastend sein können.

Sprechen Sie
mit Ihrem
medizinischen
Fachpersonal über
Gürtelrose.

Jede Person, die einmal Windpocken hatte, trägt den Gürtelrose-Erreger bereits in sich. Auf mehr als 99 % der über 40-jährigen in der Schweiz trifft das zu. Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer und Menschen werden anfälliger für Infektionskrankheiten. So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.

isch für sie ist beispielsweise ein stark schmerzender, juckender Hautausschlag mit Bläschen.

Kann Gürtelrose die Lebensqualität einschränken?

Die Heilung einer Gürtelrose verläuft nicht immer problemlos. Bis zu 30 % der Betroffenen erleiden Komplikationen, z. B. chroni-

bis Jahre andauern kann. Dieser brennende, stechende oder tief-sitzende Nervenschmerz wird in dem Bereich empfunden, in dem die Gürtelrose war und kann für manche Menschen schmerzhafter sein als die eigentliche Gürtelrose. Bei 10–25 % der Fälle betrifft die Gürtelrose einen Nerv in der Nähe des Auges. Der Ausschlag kann sich um das Auge herum, auf der Vorderseite und der Oberseite des Schädels ausbreiten und zu chronischen Schmerzen und selten zu Sehverlust führen. Komplikationen der Gürtelrose können die Lebensqualität deutlich einschränken.

Gibt es eine Behandlungsmethode oder eine Schutzmöglichkeit?

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome durch rechtzeitige Einnahme von antiviralen und anderen Arzneimitteln gelindert werden.

Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden. Ein

frühzeitiges Handeln lohnt sich – insbesondere, da neueste Studienergebnisse zeigen, dass beispielsweise COVID-19 das Risiko für weitere Infektionskrankheiten wie Gürtelrose erhöht. Auch für Personen, welche bereits schon einmal an Gürtelrose erkrankt sind, gibt es nach Genesung Präventionsmöglichkeiten, um das Risiko eines erneuten Ausbruchs der Krankheit zu verringern. Ihr medizinisches Fachpersonal kann Sie dabei beraten.

«So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.»

Was ist Gürtelrose?

Bei der Gürtelrose handelt es sich um eine weit verbreitete Infektionskrankheit, die zu Unrecht oft verharmlost wird. Besonders ty-

sche Nervenschmerzen. Bei ihnen bleibt durch eine Schädigung der Nerven eine als postherpetische Neuralgie oder PHN bezeichnete Krankheit zurück, die Monate

Wozu sind Vitamine gut?

Warum sollen gerade jene Lebensmittel, die du nicht magst, besonders gesund sein? Gemüse zum Beispiel wie Spinat, Brokkoli, Kefen. Oder Sauerkraut, Quark oder Fisch. Das liegt daran, dass diese Lebensmittel viele Vitamine enthalten. Lies nach, wofür sie gut sind.

Deine Nahrung liefert dir verschiedene Nährstoffe. Einige sind in grossen Mengen enthalten und liefern dir Energie und Baustoffe. Andere sind nur in winzigen Mengen enthalten. Zu diesen sogenannten Mikronährstoffen gehören neben Mineralstoffen und Spurenelementen auch Vitamine.

Dein Körper braucht die Mikronährstoffe, um fit und gesund zu bleiben. Wie die anderen Mikronährstoffe sind alle Vitamine ebenfalls lebensnotwendig. Fehlt ein bestimmtes Vitamin über längere Zeit, kann der Mangel krank machen.

Die Krankheit der Seefahrer

Vor 300 Jahren waren Segelschiffe oft mehrere Monate unterwegs. Obwohl die Seeleute genug Fleisch und Schiffszwieback zu essen hatten, wurden viele krank. Ihnen fielen die Zähne aus, sie wurden schwach und manche starben sogar. Die Seefahrerkrankheit wurde Skorbut (Mundfäule) genannt.

1753 kam der Schiffsarzt Dr. Janes Lind auf die Idee, dass

es am Essen liegen könnte. Er experimentierte mit verschiedenen Lebensmitteln. Am erfolgreichsten war die Kombination von Sauerkraut und Zitronen. Wenn die Seeleute diese assen, blieben sie gesund.

Erst 1932 wurde bewiesen, dass Skorbut durch einen schweren Mangel an Vitamin C verursacht wird. Wie du bestimmt vermutest, enthalten Zitronen und Sauerkraut sehr viel von diesem Vitamin.





13 Vitamine

Das erste Vitamin wurde im Jahr 1913 entdeckt. Es erhielt den Namen Vitamin A (und natürlich auch einen chemischen Namen). Insgesamt kennt man 13 Vitamine: Vitamin A, B (eine Gruppe mit verschiedenen Vitaminen: B₁, B₂ usw.), C, D, E und K.

Warum gibt es wohl eine Lücke zwischen E und K? Das liegt daran, dass sich die Vitamine G, H und I als bestimmte B-Vitamine herausstellten und Vitamin F (lebensnotwendige Fettsäuren) woanders eingeordnet wurde.

Was Vitamine alles können

Vitamine spielen eine wichtige Rolle in unserem Stoffwechsel. Sie sind wichtig für gutes Sehen, gesunde Haut, Haare, Nägel und Schleimhäute, starke Knochen und Zähne, für den Energiestoffwechsel, die Immunabwehr, das Muskelwachstum, die Durchblutung, die Blutgerinnung, den Zellschutz und vieles mehr.

Nur vier der 13 Vitamine (A, D, E, K) kann dein Körper speichern und so einen Vorrat anlegen. Die B-Vitamine und Vitamin C solltest du täglich zu dir nehmen.



In der Wachstumsphase, bei einseitiger Ernährung, Krankheit, Stress, Schwangerschaft und Stillzeit kann der tägliche Bedarf an bestimmten Vitaminen erhöht sein.

«Wie viel von jedem Vitamin muss ich zu mir nehmen und was soll ich überhaupt essen?», fragst du dich jetzt bestimmt.

Die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelgesellschaften der Schweiz, Deutschlands und Österreichs haben die Werte für alle Nährstoffe zusammengestellt – für Kinder, Männer und Frauen (auch während der Schwangerschaft und Stillzeit) in den verschiedenen Altersstufen. Das Wichtigste ist anschaulich in der Lebensmittelpyramide zusammengefasst (siehe Abbildung).

Ganz unten stehen die Getränke, von denen man am meisten trinken sollte. Dann kommen Obst und Gemüse. Und so weiter. Ganz oben in der Spitze der Pyramide siehst du Chips, einen Energieriegel und einen Energydrink. Diese kalorienreichen Snacks und Energiespender solltest du nur in kleinen Mengen zu dir nehmen. Denn sie enthalten vor allem Zucker und Fette, aber kaum Vitamine und andere Mikronährstoffe.

Kurzum: Trinke genügend und iss möglichst abwechslungsreich. Noch ein Tipp: Frische Lebensmittel haben den höchsten Vitamingehalt; durch Lagerung und Kochen nimmt er ab.

Und zu guter Letzt: Probier doch mal Sauerkraut, wenn es auf den Tisch kommt. Kapitän James Cook ass es 1776 vor seinen Matrosen und trank statt Bier verdünnten Zitronensaft. Die Männer folgten seinem Beispiel und blieben gesund. <

JÜRGEN LENDENMANN, BIOLOGE



Was macht Federkohl zum Superfood?

Federkohl, auch als Grünkohl bekannt, zählt zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten und hat sich als wahres Superfood etabliert. Er ist nicht nur reich an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch an pflanzlichen Proteinen und Antioxidantien, was ihn zu einem wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung macht.

Nährstoffprofil des Federkohls

- > Vitamine: Federkohl ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine A, C, K und einige B-Vitamine, die eine Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit spielen.
- > Mineralstoffe: Das Gemüse enthält wichtige Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen, die für die Knochengesundheit, die Blutbildung und die Muskel- und Nervenfunktionen essenziell sind.
- > Pflanzliches Protein: Federkohl bietet eine beachtliche Menge an hochwertigem pflanzlichem Protein, was besonders für Vegetarier und Veganer von Vorteil ist.
- > Ballaststoffe: Sein hoher Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung und kann beim Gewichtsmanagement helfen.
- > Antioxidantien: Federkohl enthält Antioxidantien wie Quercetin und Kaempferol, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und das Risiko für chronische Krankheiten senken können.

Gesundheitliche Vorteile von Federkohl

- > Herzgesundheit: Federkohl kann zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen, was das Herz-Kreislauf-Risiko verringert.
- > Verdauung: Sein hoher Ballaststoffgehalt fördert eine gesunde Verdauung und Darmgesundheit.
- > Krebsprävention: Die in Federkohl enthaltenen Antioxidantien und bioaktiven Verbindungen können das Risiko für bestimmte Krebsarten reduzieren.
- > Gewichtsmanagement: Kalorienarm und nährstoffreich, ist Federkohl eine hervorragende Wahl für die Gewichtsregulation.

Omega-3-Fettsäuren in Federkohl

- > Wichtigkeit: Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für die Gesundheit des Gehirns, des Herzens und für entzündungshemmende Prozesse.
- > Quelle: Federkohl ist eine pflanzliche Quelle von Alpha-Linolensäure (ALA), einer Art von Omega-3-Fettsäuren. Obwohl ALA nicht so wirksam ist wie die Omega-3-Fettsäuren in Fischöl, spielt es dennoch eine wichtige Rolle in der Ernährung.

Wann ist Federkohlzeit?

- > Saison: Federkohl hat in der Regel von Herbst bis Frühling Saison. Der erste Frost verbessert oft seinen Geschmack, indem er die Stärke in Zucker umwandelt, was ihm eine leicht süßliche Note verleiht.
- > Lagerung: Frischer Federkohl sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo er mehrere Tage frisch bleibt. Er kann auch blanchiert und eingefroren werden, um ihn für längere Zeit zu konservieren. <



Rezept

Federkohl-Smoothie

Ein nahrhafter und erfrischender Weg, Federkohl zu genießen, ist als Bestandteil eines Smoothies.

Zutaten:

- 2 Tassen gehackter Federkohl
- 1 reife Banane
- ½ Tasse gefrorene Beeren (z. B. Blaubeeren oder Himbeeren)
- 1 EL Chiasamen (für zusätzliche Omega-3-Fettsäuren)
- 1 Tasse Mandelmilch oder Wasser
- Optional: Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

Zubereitung:

- > Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- > Mixen, bis die Konsistenz glatt und cremig ist.
- > Bei Bedarf mit Honig oder Agavendicksaft süßen.
- > Sofort genießen.
- > Dieser Smoothie kombiniert die gesundheitlichen Vorteile von Federkohl mit dem köstlichen Geschmack von Obst und bietet eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren durch die Chiasamen.

Federkohl ist also nicht nur ein kulinarisches Highlight, sondern auch ein Multitalent in Sachen Nährstoffe und Gesundheit. Ob in Smoothies, als Chips oder in Salaten – es gibt viele köstliche Möglichkeiten, dieses Superfood zu genießen.

Guten Appetit!



Luce D3 – Sonnenvitamin in flüssiger Form

Ob gross oder klein, jeder Körper benötigt Vitamin D. Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte, denn Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. LUCE D3 ist das einzige vegane Vitamin-D3-Präparat in der praktischen Tropftube –

eine innovative Darreichungsform für aktive und gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Praktisch für zu Hause oder unterwegs.

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

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz.

Streuli Pharma AG
8730 Uznach
streuli-pharma.ch



ProSens® Nasenspray protect&relief - befreit die Nase ohne Gewöhnungseffekt!

Eignet sich für die Linderung von Nasenproblemen bei Heuschnupfen, Erkältungen und Sinusitis. Dank seiner abschwellenden und feuchtigkeitsspendenden Wirkung bietet es Erleichterung bei verstopfter Nase und kann über einen längeren Zeitraum angewendet werden, da es nicht zu einem Gewöhnungseffekt führt. ProSens® Nasenspray protect&relief ist auch geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr.

prosens.ch

Gebro Pharma AG
4410 Liestal
gebro.ch



Flector EP Tissugel® – Kleben statt Einreiben

Ein Pflaster für 12 Stunden.

Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal bei symptomatischer Kniearthrose und auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.

- > Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- > Einfach und sauber anzuwenden.
- > Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

www.flector.swiss

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

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49
6912 Lugano-Pazzallo, 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 Zuckersersatz, ist der Sirup für Diabetiker und Veganer geeignet.

www.biovigor.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Partnersuche

Zu den ersten Sängern im Frühling gehören die Amseln. Schon in der Dämmerung beglücken uns die Amselmännchen mit ihrem melodiosen Gezwitscher, das weithin hörbar ist. Damit grenzen sie ihr Revier ab und werben um eine Brutpartnerin. Sie zeigen den Weibchen, dass sie bereit sind, ein Nest zu bauen, eine Familie zu gründen und den Nachwuchs aufzuziehen.



Frühlingsbeginn

Der 1. März markiert den meteorologischen Frühjahrsanfang. Dieses Datum ist fix und wurde von der Weltorganisation der Meteorologie, einer Unterorganisation der UN, festgelegt. Jeweils drei ganze Monate werden den Jahreszeiten zugeordnet: Die Frühlingsmonate sind demnach März, April und Mai. Diese Einteilung erlaubt den leichteren Vergleich von statistischen Werten, zum Beispiel von Klimavergleichen.



Tag- und Nachtgleiche

Im Gegensatz zum meteorologischen Frühjahrsbeginn wird der Start des astronomischen Frühlings der ersten Tag- und Nachtgleiche des Jahres zugeordnet. Dann sind die Tage und Nächte genau gleich lang und die Sonne befindet sich im Frühlingspunkt der Erdbahn. Dieser Zeitpunkt variiert in Abhängigkeit des letzten Schaltjahrs und der Zeitzone und fällt immer entweder auf den 19., 20. oder 21. März.

Ostern

Dieses Jahr fällt Ostern auf Ende März. Doch dieses Datum ändert sich jedes Jahr. Warum? Auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 n. Chr. beschlossen die anwesenden Bischöfe, Ostern immer am Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühjahr zu feiern. Sonntag deshalb, weil im Neuen Testament berichtet wird, dass die Auferstehung Jesu am ersten Tag der Woche stattfand. Das war damals der Sonntag.



Nahrungssuche

Ab März sind die ersten Schmetterlinge aktiv: Vor allem der Zitronenfalter, der Grosse und Kleine Fuchs sowie das Tagpfauenauge können bei der Futtersuche beobachtet werden. Sie sind auf Frühblüher wie Weide, Löwenzahn, Krokusse oder Schlehenblüten aus. Doch nicht alle Schmetterlinge sind schon so früh im Jahr unterwegs. Viele Arten sind erst später im Jahr anzutreffen.



Bärlauch

Die Bärlauchsaison ist nur kurz und beginnt je nach Witterung gegen Ende März. Die Pflanze gedeiht im Wald und an schattigen Plätzen. Wer die Blätter selbst sammelt, sollte sie nicht mit den giftigen Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder dem Aronstab verwechseln. Ein wichtiger Hinweis auf Bärlauch ist sein typischer, knoblauchartiger Geruch. Bärlauch enthält Allicin, das antibakteriell, entzündungshemmend und immunstärkend wirkt.



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 31. März 2024. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie einen von
fünf Migros-Gutscheinen im
Wert von 100 Franken.

Nahrungsbestandteile	Studie, Untersuchung	Schwester des span. Königs	westbrit. Halbinsel	Fussstösse	persönl. Fürwort (3. Pers.)	Doppelkonsonant	sich zu etw. bekennen: sich ...	schweiz. Bundesbahnen (Ital.)	Konzept, Entwurf	den Boden mit Wachs polieren	Verehrer eines Stars	hoher dt. Adelstitel
10										Schalterstellung (engl.)	8	
Zch. f. Neon	13	Herbstblume	Kult-handlung			12		Lampenart (Kw.)		Ort des Holzschlags		
Blutarmut		2				Druckschriften	Marge, Differenz					
	9		negat. elektr. Teilchen		Schnelligkeit			7		kurz für: in dem	Jupitermond	
farblos, matt		Herrschersitz	Hptst. v. Griechenland			3	Ägypt. Gott des Totenreichs					
Symbole auf dem Aargauer Wappen					steif vor Kälte		Luftknappheit			5		
		4	ein-stellige Zahl	Abk.: Kanton								
in hohem Masse	Zusatzantrieb (engl.)	Teil des Schuhs										
Markierungen auf See			Vorstadt von Johannesburg		griech. Mondgöttin							
		Spassmacher im Zirkus	Handytextnachricht									
Töpfermaterial	Webbrowser von Google											
Oberengadiner Wintersportort			engl.: alt		ältester Sohn Noahs (AT)							
administrieren, betreuen	ital. Tonbez. für das D	kleiner Metallring			6							
		1										
nord. Herdentier	14		Kirchengebäude ltz.									



Hilft bei
Verstopfungen
planbar und
schonend.

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

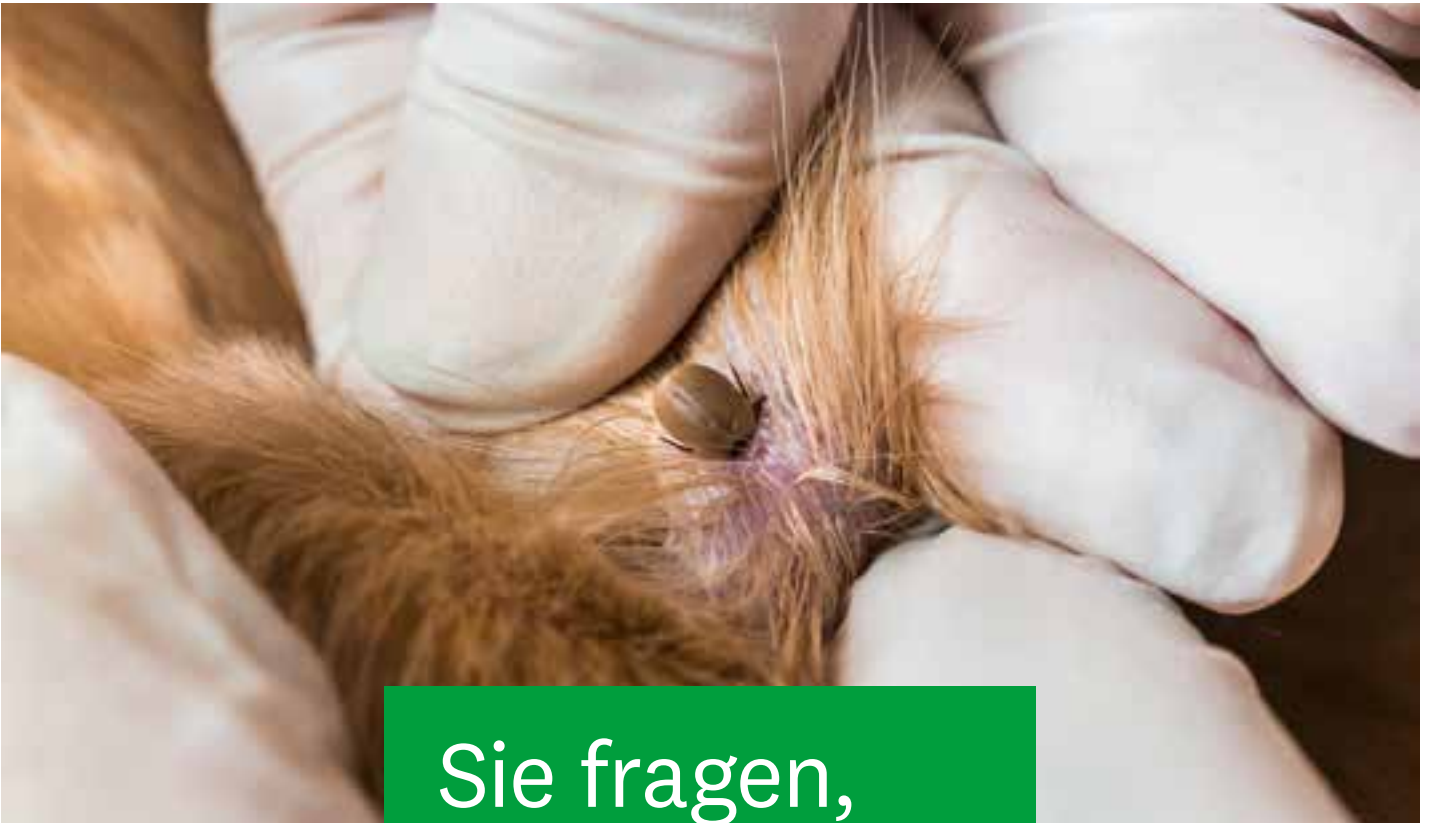
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten
und lesen Sie die Packungsbeilage.

www.prontolax.ch

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Januar/Februar-Ausgabe lautet:
HOLUNDERBLUETENSIRUP



Sie fragen, wir antworten

«Ich bin viel mit meinem Hund im Wald unterwegs und aktuell werden ja bekanntlich die Zecken wieder aktiv. Ich weiss, dass Hunde oft befallen werden, aber trotzdem nur sehr selten an Borreliose oder FSME erkranken. Nun habe ich gehört, dass Piroplasmose für Hunde gefährlich werden kann. Um welche Erkrankung handelt es sich dabei genau?»

Die Apothekerin: Piroplasmose kann in der Tat für Hunde gefährlich werden. Der durch Zecken übertragene Parasit mit dem Namen «Babesia canis» (daher wird die Erkrankung manchmal auch «Babesiose» genannt) befällt die roten Blutkörperchen des Hundes und ruft nach wenigen Tagen bis Wochen verschiedene Symptome hervor. Die Hunde bekommen Fieber,

sind geschwächt und appetitlos. Sie mageren ab und leiden unter Blutarmut, im schlimmsten Fall kann die Infektion gar zum Tod führen.

Nur gewisse Zeckenarten übertragen diese ernste Erkrankung: Der in der Schweiz am häufigsten vorkommende Holzbock überträgt diesen Parasiten zum Glück nicht. Auf Ferienreisen, vor allem in den Ländern des Mittelmeerraums, können sich die Hunde jedoch anstecken – leider sind in der Schweiz die Auwaldzecken, die die Piroplasmose übertragen können, auf dem Vormarsch.

Hunde können durch eine Impfung vor Piroplasmose geschützt werden, ausserdem gibt es Medikamente, die gut helfen, wenn sie rechtzeitig eingesetzt werden. Neben der Piroplasmose kann übrigens auch die Ehrlichiose, eine Erkrankung, die eine Vielzahl schwerwiegender gesundheitlicher Probleme verursacht, durch Zecken auf den Hund übertragen werden. <



236 kcal/
500 ml



**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Gutschein für Gratis-Check:
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung