



# astrea

## apotheke

### Kinderernährung

Gesund essen  
von Anfang an

### Kopfschmerzen

Fakten-Check und  
schnelle Hilfe

Ein  
Geschenk  
Ihrer  
Apotheke

Lebensgeister wecken

# Belebender Frühling





## Genuss ohne Krämpfe

Wirkt direkt und schnell bei:

- Muskelkrämpfen
- Verspannungen
- Muskelkater

Enthält  
Magnesium  
und Schwefel  
(MSM)



 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

## IHR GESCHENK


- Kühlende Schmerzlinderung
- Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Wirksam gegen Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken



Beim Kauf in Ihrer Apotheke oder Drogerie von 1 Tube **Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g** erhalten Sie 1 Tube **Soufrol® Arthro Crème 60 g geschenkt.**

Einzulösen bis **31.08.2024**, nicht kumulierbar

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

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

## *Liebe Leserin, lieber Leser*

Im Mai blüht die Natur so richtig auf. Wir geniessen die ersten süssen einheimischen Erdbeeren und träumen vielleicht schon von den Freuden des nahenden Sommers. Kein Wunder, dass der Mai neben dem August der beliebteste Hochzeitsmonat ist. Seinen Namen verdankt der Wonnemonat allerdings nicht den Wonnen des Mai, sondern leitet sich von «Wunnimanot» – Weidemonat – ab. Denn im Mai durfte (und darf heute noch) das Vieh zum ersten Mal im Jahr wieder zum Auslauf auf die Weide. Wie auch wir unserem Körper und Geist Auslauf gönnen – und neue Energie tanken können, lesen Sie in unserem Leitartikel.

Für Kinder ist eine optimale Ernährung das A und O. Lesen Sie, was Eltern tun können, um ihrem Nachwuchs gesundes Essen schmackhaft zu machen. Apropos Gesundheit: In unserem Quiz können Sie Ihr Wissen über Vitamine und Mineralstoffe testen. Ein weiterer Beitrag befasst sich mit der Hautkrankheit Neurodermitis, an der in der Schweiz bis zu 20 Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen leiden.

Im Interview erklärt die Sonderpädagogin Claudia Bühler, mit welchen Schwierigkeiten Menschen mit Autismus zu kämpfen haben, aber auch, wie viele Betroffene zu aussergewöhnlichen Leistungen fähig sind.



Eine bereichernde Lektüre wünscht Ihnen

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

**Gesamtauflage**

111000 Ex.

**Ausgabe**

5 – Mai 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**

# WER WINDPOCKEN HATTE, KANN GÜRTELROSE BEKOMMEN.

## Hätten Sie es gewusst?

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Gürtelrose ist eine Infektionskrankheit, die sich in der Regel durch einen stark schmerzenden, juckenden Hautausschlag mit Bläschen bemerkbar macht. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich.

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 gelindert werden.

Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden.

## Sind Sie 50 oder älter? Oder Risikopatient?

Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Gürtelrose.




**1 von 3 Personen**

erkrankt im Laufe des Lebens  
an Gürtelrose.

**Mehr  
als 99%**

aller über 40-jährigen tragen das Virus in sich,  
das Gürtelrose auslösen kann.



**Bis zu 30%**

der Betroffenen erleiden Komplikationen,  
z. B. chronische Nervenschmerzen.

Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG.

GlaxoSmithKline AG | Talstrasse 3 | CH-3053 Münchenbuchsee  
© 2023 GSK group of companies or its licensor.





16

## Titelthema

6 Lebensgeister wecken

## Gesundheit

- 12 Kopfschmerz-Alarm!
- 20 Prüfungsangst überwinden
- 22 Ohrengesundheit: Hörst du noch gut?
- 26 Für ein gesundes Herz
- 34 Harnwegsinfekte: Die Leitung(en) immer gut durchspülen
- 38 Neurodermitis: Auf die Pflege kommt es an

## Ernährung

- 16 Kinderernährung: Von Anfang an gesund essen
- 28 Testen Sie Ihr Wissen: Vitamine und Mineralstoffe

## Interview

- 24 Menschen aus dem Autismus-Spektrum

## Kinderfrage

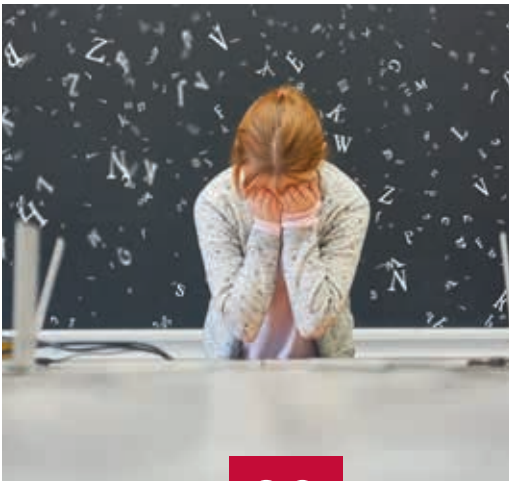
- 36 Wozu sind Schmerzen gut?

## Ihre Apotheke

- 30 Rat aus der Apotheke: Aphthen
- 31 <Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.>

## Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 19 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel



20



38

Die nächste Ausgabe von  
astreaAPOTHEKE liegt ab  
dem 3. Juni 2024 in Ihrer Apotheke  
für Sie bereit.



**Sie möchten keine Ausgabe  
verpassen? Dann bestellen Sie  
gleich Ihr Abo - dazu einfach  
den QR-Code scannen.**





# Lebensgeister wecken

---

Wärme und Licht des Frühlings wirken belebend: eine ideale Zeit, um die eigenen Energien auf vielfältige Weise weiter anzukurbeln – auch mit Kreativität.





Mit dem Frühlingsputz wird nicht nur die Wohnung, sondern auch das Leben aufgeräumt und geordnet.

TEXT: JÜRGEN LENDEMANN

**A**lles neu macht der Mai, macht die Seele frisch und frei», heisst es in einem Volkslied aus dem 18. Jahrhundert. Das frühlingshafte Klima lässt nicht nur die Natur aufblühen, sondern belebt auch uns. Der Mai ist eine ideale Zeit, um Körper, Geist und Seele beim «Wachwerden» zu unterstützen. Das kann auf vielerlei Arten geschehen.



### Frühlingsputz, aber gründlich

Wer bringt nicht im Frühling die Wohnung auf Hochglanz? Die Vorhänge werden gewaschen, die Fenster geputzt und Spinnweben eingesaugt, das Velo wird fahrtüchtig gemacht und das Auto in den Service gebracht. Es wäre ein Leichtes, den Schwung mitzunehmen, um die Wohnung inklusive Estrich- und Kellerabteil endlich zu entrümpeln. Denn vieles wartet seit Langem darauf, aufgeräumt und geordnet zu werden – vom Kleiderschrank über die Tiefkühltruhe bis hin zu den Dateien auf der Festplatte oder in der Cloud. Das Anpacken lohnt sich, der Gewinn an Lebensqualität wird schnell spürbar. Hilfe beim Aufräumen und Ordnen bieten chinesische und japanische Lehren (Feng-Shui, Kan-so) und darin ausgebildete Personen.

### Den Körper «entschlacken»

Wie aussen, so innen. Der in den Wintermonaten träge gewordene Stoffwechsel lässt sich jetzt leicht ankurbeln. Zum einen mit körperlicher Bewegung – am besten im Freien, damit die Haut mehr Vitamin D bilden kann.



Zum anderen mit «Frühlingsputz von innen», denn der Mai ist eine ideale Zeit, um den Darm zu reinigen. Zwar verfügt der Körper über ein eigenes Entgiftungssystem, doch kann dieses mit Mitteln und Methoden der Naturheilkunde unterstützt werden. Fasten, angepasste Ernährung und pflanzliche Mittel werden eingesetzt, um Leber, Nieren, Lymphsystem und Darm zu entlasten und zu stärken. Lassen Sie sich in der Apotheke über Phytotherapeutika und Nahrungsergänzungsmittel beraten.

### Stress und Sorgen abbauen

Im indischen Ayurveda ist die Darmreinigung (Panchakarma) seit Langem Bestandteil der Reinigungskur; sie wird durchgeführt, um die Lebensenergien wiederherzustellen. Ergänzend zur Darmreinigung werden äusserlich Ölmassagen und -güsse angewendet.

## «Ich glaube nicht, dass Kreativität die Gabe einer guten Fee ist.»

Edward de Bono, Neurowissenschaftler und Schriftsteller

Darüber hinaus wird darauf geachtet, den Geist von «Schlacken» zu befreien. Denn so wie Schmutz und Unordnung die Wohnqualität mindern, belasten Sorgen, Konflikte und Stress unseren Geist und unsere Seele. Manches können wir selbst oder mithilfe von Freunden in den Griff bekommen; für anderes lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Schule, Studium, Beruf, Familie – alles unter einen Hut zu bringen, kann uns stark beanspruchen. Gemäss einer aktuellen Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts (GDI) leiden 30 Prozent der erwerbstätigen Schweizerinnen



**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

**VON LOUIS WIDMER  
GESCHÜTZT**

- Hochwirksame dermatologische Tagespflege
- Zuverlässiger UV-Schutz bis Faktor 50+
- Für jedes Hautbedürfnis

Hochwirksame und gut verträgliche Inhaltsstoffe, kombiniert mit dem Biostimulatoren-Komplex pflegen und schützen die Haut vor vorzeitiger Hautalterung durch Sonneneinstrahlung. Für einen sorglos schönen Tag mit einem zuverlässigen UV-Schutz für eine gesunde, gepflegte Haut und einem frischen Hautgefühl.

Mehr Details  
SCAN HERE

**NEU**

**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

**TAGESFLUID UV 15**  
FETTIGE & MISCHHAUT  
LEICHT & FETTFREI  
74H FEUCHTIGKEIT & UV-SCHUTZ

**FLUIDE DE JOUR UV 15**  
PEAU GRASSE & MIXTE  
LEGER & NON-GRAS  
24H D'HYDRATATION & PROTECTION UV

**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

**TAGESCREME UV 50+  
ANTI-AGING  
CRÈME DE JOUR UV 50+  
ANTI-ÂGE**

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

MADE IN SWITZERLAND



### Jürg Lendenmann

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

und Schweizer oft unter Zeitstress – obwohl wir 61 Prozent mehr freie Zeit haben als noch vor 150 Jahren. Kein Wunder, dass vielen kaum mehr eine freie Minute bleibt, um nicht nur den Körper zu stärken, sondern zudem Seele und Geist gezielt zu nähren. Selbst wenn sich dann dazu ein Zeitfenster findet, ist meist die «Batterie» nicht ausreichend aufgeladen, um sich etwas Erbaulichem, Kreativem zuzuwenden, das belebend wirken würde. Zeit, den Zeitfressern zu Leibe zu rücken (siehe Kasten)!

### Hobbys pflegen

Statt sich mit einer Serie am TV oder mit Games abzulenken, ist es sinnvoller, ein Hobby zu pflegen – eine Freizeitbeschäftigung, in die man mit zunehmender Übung immer mehr «eintaucht» und sogar in einen Flow geraten kann, bei dem die Zeit stillzustehen scheint. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein

Foto: carontefrancesco/stock.adobe.com, Portrait: zVg

### Kampf den Zeitfressern

- > WhatsApp, Instagram, Facebook und Co., Newsletter, E-Mails, Chats, Smartphones (Games, Anrufe) können einen ganz schön auf Trab halten. Halbieren Sie die Zeit, die Sie mit Social Media verbringen und investieren Sie mehr in persönliche Kontakte und Kreatives.
- > Die Verlockung ist gross, sich abends mit einer neuen Serie auf Netflix und Co. zu entspannen. Wählen Sie weniger, dafür gezielter aus, was Sie sehen möchten, und investieren Sie die frei gewordene Zeit in Gespräche, Hobbys, Meditation.
- > Immer alles perfekt machen? Vieles bringt auch ein gutes Ergebnis, wenn es nur zu 80 Prozent gemacht – oder ganz delegiert wird.
- > Fallen zu viele Aufgaben an? Dann lassen sich bestimmte Arbeitsabläufe vereinfachen, nicht nur an der Arbeitsstelle.
- > Werden Sie oft gestört? Dann schaffen Sie sich Freiräume, in denen Sie konzentriert arbeiten können.

**Weniger an Diabetes denken.**  
**Das neue Dexcom G7.**  
Automatische Zuckermessung,\* ohne Scannen



klu **G7**

## dexcom G7

- ✓ **Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren<sup>1</sup> unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.<sup>2</sup>**
- ✓ **Ohne Vorauszahlung durch den Versicherten, direkt abrechenbar mit führenden Krankenversicherungen<sup>3</sup>**
- ✓ **Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen**
- ✓ **Smartphone<sup>4</sup> und Smartwatch<sup>4,5</sup> parallel nutzbar**

**JETZT TESTEN**  
[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)



Agenturfoto. Mit Model gestellt. | \* Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | **1** Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04:6. | **2** Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden, Indikationen gemäss Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) [www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html) (Letzter Zugriff: 01.01.2024). | **3** Direkte Abrechnung mit Helsana, CSS, Sanitas und tarifsuisse, weitere Versicherungen in Verhandlungen. | **4** Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility). | **5** Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2024 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com) | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-0533 Rev002 | 03.2024

**Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Dexcom Hotline: 0800 002 810 | E-Mail: [ch.info@dexcom.com](mailto:ch.info@dexcom.com)**  
Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw





## Pigmentstörungen ade!

La Roche Posay erzielt nach 18 Jahren langer Forschung einen wissenschaftlichen Durchbruch. Die Produktlinie Mela B3 enthält den neu patentierten Wirkstoff Melasyl™ und lässt Pigmentflecken verschwinden.

Jeder zweite Mensch leidet an Pigmentstörungen, wie die erste epidemiologische Studie von La Roche Posay mit 48 000 befragten Personen in 34 Ländern zeigt. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Pigmentstörungen sehr viel häufiger vorkommen als bisher angenommen und sich stark auf die Lebensqualität auswirken. Die Betroffenen geben an, sich weniger lebenswert zu fühlen, mehr Diskriminierung zu erfahren und sich sogar «schmutzig» zu fühlen.

La Roche Posay hat sich zum Ziel gesetzt, diesen Menschen zu helfen und revolutioniert den Pigmentfleckenmarkt mit ihrer bisher grössten Innovation im Bereich der Pigmentierung: Mela B3, das bereits nach vier Wochen Anwendung bei jedem Hautton sichtbare Ergebnisse liefert.

### Was den Wirkstoff Melasyl™ zur revolutionären Lösung macht

Mit Melasyl™ wurde ein einzigartiges und mehrfach patentiertes neues Molekül gegen Hyperpigmentierung entwickelt, das anders wirkt als bisherige Wirkstoffe auf dem Markt. Es fängt das überschüssige Melanin ab, bevor Pigmentflecken entstehen und arbeitet so mit dem natürlichen Melanin-Prozess der Haut und nicht dagegen. Somit bewahrt und optimiert es jeden natürlichen Hautton – getestet an allen Phototypen der Haut.

In Kooperation mit führenden Dermatologen und Experten für Hyperpigmentierung wurde die Kraft von Melasyl™ in der neuen Produktlinie Mela B3 mit zehn Prozent Niacinamid (bekannt als Vitamin B3) kombiniert. Zusammen mit weiteren dermatologischen Wirkstoffen wurde eine umfassende, hochwirksame Formel geschaffen, die alle Mechanismen von Pigmentstörungen gleichzeitig anspricht und bei allen Hauttypen und Altersgruppen wirkt.

**Das Mela B3 Serum gegen Pigmentflecken ist ab sofort in Apotheken erhältlich.**



altes Hobby reaktiviert wird oder ob man sich einem zuwendet, das schon lange ganz oben auf der To-do-Liste steht. Das kann eine körperliche Aktivität wie Wandern, Nordic Walking oder Aquafit sein.

Bei Bewegungsmethoden wie Taiji, Qigong oder Yoga kommen energetische Aspekte hinzu, die vielleicht sogar Lust auf Achtsamkeitsübungen oder Meditation machen. Wird ein solches Hobby in einer Gruppe ausgeübt, wirkt das gemeinsame Üben motivierend; darüber hinaus entstehen Kontakte, aus denen sich Freundschaften mit Gleichgesinnten entwickeln können.

### Kreativ werden

Im Vordergrund bei anderen Freizeitbeschäftigungen steht die Kreativität, deren Bedeutung meist unterschätzt wird. «Es besteht kein Zweifel, dass Kreativität die wichtigste menschliche Ressource überhaupt ist. Ohne Kreativität gäbe es keinen Fortschritt und wir würden ewig die gleichen Muster wiederholen», schreibt der Wissenschaftler und Schriftsteller Edward de Bono.

Kreativität ist nicht Menschen vorbehalten, die sich der Kunst widmen, Wissenschaft betreiben oder Erfindungen machen. Um kreativ zu sein, braucht es zudem keine schöpferischen Gene. De Bono: «Ich glaube nicht, dass Kreativität die Gabe einer guten Fee ist. Ich glaube, sie ist eine Fertigkeit, die wie Autofahren geübt und gelernt werden kann. Wir halten die Kreativität nur für eine Gabe, weil wir uns nie bemüht haben, sie als Fertigkeit zu üben.»

Aller Anfang ist schwer. Doch die Begeisterung, etwas zu lernen, das man sich schon lange vorgenommen hat, hilft über die Anfangsschwierigkeiten hinweg. Kreativität kann nicht nur entwickelt werden bei künstlerischen Tätigkeiten wie Musizieren, Gedichteschreiben oder Zeichnen. Kreativität hat viele Gesichter und kann sogar Hausarbeit in einem anderen Licht erscheinen lassen. Der Psychologe Abraham Maslow formulierte es 1959 in einem Vortrag so: «Eine erstklassige Suppe kann kreativer sein als ein zweitklassiges Gemälde.» <



# Kopfschmerz-Alarm!

Wenn der Kopf dröhnt und sich anfühlt wie in einem Schraubstock, ist schnelle Hilfe wünschenswert. Doch was hilft und was nicht?



TEXT: MONIKA LENZER

Es werden über 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen unterschieden. Ganz oben auf der Liste stehen Spannungskopfschmerz, Migräne und Cluster-Kopfschmerz. Sie können sowohl ganz junge Menschen als auch Senioren quälen, sogar Kinder können betroffen sein. In Deutschland wurde zwischen Oktober 2019 bis März 2020 eine telefonische Studienbefragung vom Robert-Koch-Institut durchgeführt. Dabei erzählten 57,5 Prozent der Frauen und 44,4 Prozent der Männer, dass sie innerhalb eines Jahres mindestens einmal an Kopfschmerzen leiden.

Um über dieses häufig verbreitete Thema gut Bescheid zu wissen, kommt hier der Fakten-Check.

### Kann Zähneknirschen Spannungskopfschmerzen verursachen?

Ja, die Ursachen vom Spannungskopfschmerz sind vielfältig – es handelt sich um dumpfe, drückende Schmerzen, die vor allem die Stirn oder den ganzen Kopf betreffen. Im Vergleich zu Männern sind Frauen etwas öfter anfällig. Stress steht als Auslöser ganz oben auf der Liste. Das Grundproblem sind häufig Nackenverspannungen, die zum Kopf ausstrahlen. Ähnlich verhält es sich mit nächtlichem Zähneknirschen, das unbemerkt zu starker Verspannung der Kau-, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur führen kann. Gut zu wissen: Wenn Schulkinder viel über Kopfschmerzen klagen, kann es auch daran liegen, dass sie eine Brille benötigen beziehungsweise die Gläserstärke nicht mehr stimmt.

Um der Ursache auf die Schliche zu kommen, kann ein Kopfschmerztagebuch helfen – so werden bestimmte Muster besser erkannt.

### Lindert ein Spaziergang Migräne?

Nein, anders als beim Spannungskopfschmerz verstärkt Bewegung den pulsierenden Schmerz nur noch mehr. Typisch ist, dass meistens nur eine Kopfseite bei Migräne betroffen ist. Begleitet werden die Anfälle durch Übelkeit und eine starke Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm. Bei einigen Menschen kündigt eine kurzzeitige Aura mit Sehstörungen die Schmerzen an.

Mädchen und Jungen sind etwa gleich oft betroffen. Doch nach der Pubertät verschiebt sich das Gleichgewicht zu den Frauen, die zwei- bis dreimal häufiger darunter leiden als Männer. Es ist eindeutig, dass Hormone hier die Finger im Spiel haben.

### Ist Cluster-Kopfschmerz vor allem eine Männersache?

Ja, Cluster-Kopfschmerzen kommen eher selten vor – nur etwa eine von 1000 Personen ist betroffen, wobei der erste Anfall meistens erst nach dem 20. Lebensjahr auftritt. Überraschenderweise erkranken etwa doppelt so viele Männer wie Frauen daran.

Es handelt sich dabei um extrem starke Schmerzen, die üblicherweise im Augenbereich einseitig vorkommen. Diese Attacken können von 15 Minuten bis zu drei Stunden andauern.



Bewegung an der frischen Luft kann Spannungskopfschmerzen lindern, bewirkt bei Migräne jedoch das Gegenteil.



### Gehen Kopfschmerzen immer von allein weg?

Nein, es gibt bestimmte Warnsignale, die vom Arzt abgeklärt werden sollten. Dazu gehören starke Kopfschmerzen mit Fieber und Nackenversteifung, die auf eine Hirnhautentzündung nach einem Zeckenbiss hinweisen können. Sehr plötzliche, ungewohnt starke Kopfschmerzen sind ebenfalls zu beachten, vor allem wenn weitere Beschwerden wie Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen, Verwirrtheit oder halbseitige Lähmungserscheinungen hinzukommen. Diese können Anzeichen für eine Hirnblutung oder einen Schlaganfall sein.

Bei häufig wiederkehrenden Kopfschmerzen ohne Grund ist es sinnvoll, zum Arzt zu gehen.

### Hilft Kaffee bei Kopfschmerzen?

Tatsächlich bewirkt Koffein, dass sich Blutgefäße im Gehirn verengen, die beispielsweise bei Migräne erweitert sind. Zudem blockt es Adenosin-Rezeptoren, die im Schmerzgeschehen genauso eine Rolle spielen, was dazu beitragen kann, dass der Schmerz abnimmt. Aus diesem Grund trinken manche Menschen bei beginnenden Kopfschmerzen eine Tasse Kaffee. Zudem enthalten einige Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Paracetamol oder Acetylsalicylsäure zusätzlich Koffein, das ihre schmerzlindernde Wirkung verstärkt.

**Doch Vorsicht:** Wenn gewohnheitsmäßige Kaffeetrinker plötzlich auf Koffein verzichten, können dadurch Kopfschmerzen auftreten. Auch ein zu häufiger Gebrauch von Schmerzmitteln an mehr als zehn Tagen pro Monat kann wiederum Kopfschmerzen auslösen – ein Teufelskreis.

### Sind kalte Kompressen immer gut?

Jein; ein kalter, nasser Waschlappen kann Linderung verschaffen, wenn er auf die Stirn gelegt wird – vor allem bei Migräne tut dies gut. Hingegen ist bei einer Nackenverspannung eher Wärme angesagt. Kirschkernkissen oder bestimmte Gymnastikübungen sind hier eine Wohltat, um die Muskeln zu lockern.

Bereits im Frühmittelalter kannten die Leute verschiedene Einreibemittel gegen Kopfschmerzen. Das Lorsche Arzneibuch aus dem 8. Jahrhundert empfiehlt, eine Mischung aus frischer Minze, Ladanum (Cistrosenharz) und Essig auf die Stirn zu streichen. Etwas kurios ist der Tipp, ein Schwalbennest in Wasser aufzulösen, um den so entstehenden Schlamm auf den Schläfen zu verteilen.

### Ist Pfefferminzöl nur ein unnützes Hausmittel?

Nein, die Wirkung von Pfefferminzöl wurde wissenschaftlich untersucht. Es enthält Menthol, das einen wohltuenden Kältereiz auf der Haut entfaltet, zudem verströmt es einen angenehmen Geruch. In einer klinischen Studie verminderte zehnpromzentiges Pfefferminzöl die Kopfschmerzen im Vergleich zu Placebo innerhalb von 15 Minuten signifikant.

**Wichtig zu wissen:** Da das reine ätherische Pfefferminzöl die Haut reizen kann, muss es mit einem Träger, zum Beispiel Mandelöl, verdünnt werden, bevor es auf den Schläfen einmassiert wird. Unterstützend hilft das sanfte Massieren bestimmter Akupressurpunkte, um Blockaden zu lösen. Beispielsweise der Yintang-Punkt zwischen den Augenbrauen kann mit dem Zeigefinger für 30 Sekunden gedrückt werden.

So unterschiedlich Kopfschmerzen sein können, so vielfältig sind ihre Behandlungsmöglichkeiten. <

**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.

***Stress steht als Auslöser von Kopfschmerzen ganz oben auf der Liste.***



# Von Kopfschmerzen geplagt?



**Algifor® Liquid caps 400**  
Wirkt gegen Kopfschmerzen  
als Kapsel mit flüssigem  
Ibuprofen.

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



**VERFORA®**  
FÜRS LEBEN



# Gesund essen – von Anfang an

Pasta, Pizza und Pommes essen Kinder in der Regel gern. Gemüse und Obst vielleicht weniger. Was können Eltern tun, um ihren Nachwuchs auf den gesunden Geschmack zu bringen?

**TEXT: CHRISTINA BÖSIGER**

Nur allzu gerne lassen sich Gross und Klein zu Snacks, Süßem, Softdrinks und Fast Food verführen, die heute in jedem Supermarkt und an jeder Imbiss-theke locken. Wer jedoch regelmässig Süßes und Salziges und gleichzeitig zu wenig Gesundes zu sich nimmt und sich zu wenig bewegt, hat gemäss Studien ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herz- und Nierenleiden sowie für Schlaganfälle. Immer mehr Menschen sind zudem von Fettleibigkeit betroffen – leider auch Kinder.

## **Früh übt sich ...**

Eltern spielen bezüglich Ernährung eine zentrale Rolle im Leben ihrer Sprösslinge, ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Denn sie bestimmen nicht nur, was auf den Tisch kommt, sondern auch wann

und wo gegessen wird – also zum Beispiel, ob die Familie gemeinsam am Tisch zu bestimmten Zeiten die Mahlzeiten einnimmt oder ob man sich – vielleicht sogar stehend oder gehend – direkt aus dem Kühlschrank oder unterwegs schnell verpflegt. All diese Erfahrungen, die Kinder in ihren ersten Lebensjahren rund um die Nahrungsaufnahme machen, prägen ihren Lebensstil auch im Erwachsenenalter.

Forschende haben festgestellt, dass sich Geschmacksvorlieben bereits sehr früh festigen. So zeigten Babys, die nach dem Stillen im ersten Lebensjahr ein abwechslungsreiches Angebot mit Obst und Gemüse kennenlernten, auch später eine grössere Vorliebe für gesundes Essen. Kinder lernen durch Beobachtung und Vorbilder. Idealerweise leben Eltern einen gesunden Lebensstil vor. Das beginnt bereits beim Einkaufen von Lebens-



mitteln, wo kleine und grössere Kinder miteinbezogen werden können. Was wird wo eingekauft, in welcher Qualität und warum, das heisst welche Gerichte sollen damit gekocht werden? Wer hat welche Vorlieben? Möchte ein Familienmitglied auf Fleisch, Fisch oder Milchprodukte verzichten? Leidet jemand unter Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Welche Mengen kauft man ein? Entscheidet man sich für regionale und saisonale Produkte? Legt man Wert auf Bio?

Kinder müssen sich zu diesen Fragen weniger Gedanken machen, denn sie entdecken die Lebensmittel mit allen Sinnen. Sehen, fühlen, riechen, tasten, schmecken – ja, sogar hören können sie Gemüse – etwa wie das Rübli knackt beim Reinbeissen oder die Zwiebel zischt beim Anbraten. Kinder sind neugierig und haben meist Lust, Neues auszuprobieren. Wie schmecken Gemüse oder Früchte einem besser – roh, gedämpft, gekocht oder als Püree? In Smoothies, Suppen, Aufläufen, Saucen oder gebratenen Gerichten?

Wichtig ist, sich als Familie Zeit zu nehmen, nicht nur für den Einkauf, sondern auch für die Essenzubereitung und das Essen selbst. Was gibt's Schöneres, als gemeinsam am Familientisch ein feines Menü zu geniessen, zu dem alle etwas beigetragen haben? Die Kleinen dürfen mithelfen, das Gemüse zu waschen, und die Grösseren kön-

nen vielleicht sogar selbstständig ihr Lieblingsgericht kochen. Kinder, die in der Küche und beim Rüsten mithelfen dürfen, haben Lust, ihr Werk anschliessend zu probieren und sind stolz auf ihr Können. Natürlich gibt es auch richtige Gemüsemuffel, die jedoch immer wieder dazu ermuntert werden sollten, Neues zu probieren. Schliesslich schmeckt einem nicht immer alles auf Anhieb. Eltern können sich Predigten, wie «gesund» dies oder jenes ist, sparen. Essen soll ein Genuss sein. Wichtig: Das Kind soll – je nach Alter – selbst auswählen dürfen.

### Beikost für Babys – wann und was?

Ungefähr zwischen dem fünften und siebten Monat wird es Zeit, Beikost einzuführen. Ab diesem Zeitpunkt sind Babys in der Lage, sich mit den zusätzlichen Nährstoffen gesund weiterzuentwickeln. Als Beikost werden alle flüssigen, halbflüssigen und festen Lebensmittel bezeichnet, mit Ausnahme der Muttermilch sowie Säuglingsanfangs- und Folgenahrung. Das weitere Stillen während der Einführung der Beikost gewährleistet eine bedarfsgerechte Ernährung im ersten Lebensjahr. Selbstverständlich können auch mit Flaschenmilch ernährte Babys ungefähr ab diesem Alter Beikost probieren. Empfohlen wird, das Baby langsam an diese zu gewöhnen. Wichtig: Selbst zubereitete oder gekaufte Breie sollten kein Salz, Zucker oder andere Süsstoffe enthalten. Infos rund um die Säuglings- und Kleinkindernährung finden Interessierte über [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

**Eltern spielen bezüglich Ernährung eine zentrale Rolle im Leben ihrer Sprösslinge.**

Schweizer  
Getreide  
Kultur



[urdinkel.ch](http://urdinkel.ch)



### Christina Bösigler

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

### Welche Lebensmittel sind für Kinder besonders wichtig?

Kindern nach dem Säuglingsalter – das heisst nach dem ersten Lebensjahr – bis zum Eintritt in die Pubertät empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) eine abwechslungsreiche Mischkost, gleich wie Erwachsenen. Um ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten, rät sie einerseits zu einer möglichst breiten Auswahl von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Andererseits sind weitere Lebensmittelgruppen notwendig, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Dazu gehören zum Beispiel Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, UrDinkel-Teigwaren oder Vollkornreis, die eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe sind, die die Verdauung fördern und dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Auch proteinreiche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sollten regelmässig auf dem Speiseplan stehen, denn sie sind wichtig für das Wachstum und die Reparatur von Körpergewebe sowie für eine gesunde Muskelentwicklung. Schliesslich werden Milchprodukte wie Milch, Käse und Joghurt empfohlen, denn sie sind reich an Kalzium und Vitamin D, die die Knochengesundheit unterstützen. Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen vier und zwölf Jahren zusammen. Sie ist kostenlos downloadbar über [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). <



### Rezept

## Energiekekse zum Znüni oder Zvieri

#### Zutaten:

100 g Haferflocken  
100 g Kokosflocken  
100 g Haselnüsse oder andere Nüsse gemahlen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesam  
1 EL Kakaopulver  
1 EL Honig  
100 ml lauwarme Milch

#### So geht's:

Alle Zutaten mischen und etwas ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas flach drücken. Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Dazu passt beispielsweise ein Spiesschen aus frischen Früchten.







### Milchbreie aus Ziegenmilch – mit fruchtig-leckerem Geschmack

Das Bäuchlein deines Babys wird die Holle-Ziegenmilchbreie lieben

- > 100 % Bio
- > ganz ohne Zuckerzusatz<sup>1</sup> – mit Süsse nur aus Früchten
- > pure Rezepturen, ohne Palmöl
- > extra mild im Geschmack

<sup>1</sup>enthält von Natur aus Zucker

**Holle baby food AG**  
4125 Riehen  
holle.ch

### Propolis Immun-Spray – Stärken Sie Ihr Wohlbefinden mit der Kraft der Bienen

Formuliert mit hochwertigem Bienenpropolis und angereichert mit Vitamin D, bietet dieses Mundspray eine reichhaltige Quelle an wertvollen Antioxidantien und Spurenelementen. Ideal geeignet für die tägliche Anwendung, unterstützt es die Abwehrkräfte und wirkt wohltuend für Hals und Rachen.

Einfach anzuwenden und angenehm im Geschmack, ist dieses Mundspray eine wohltuende Ergänzung für Ihre tägliche Routine.



**BeeLife AG**  
8852 Altendorf  
heybee.com



### Algifor® Liquid caps 400 – Bieten Sie Ihren Kopfschmerzen die Stirn

Algifor® Liquid caps 400, mit bereits gelöstem Ibuprofen in einer Kapsel, ist ein Schmerzmittel mit entzündungshemmender und fiebersenkender Wirkung, das z. B. gegen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Fieber in Zusammenhang mit grippalen Infekten wirkt.

Nur in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**VERFORA AG**  
1752 Villars-sur-Glâne  
verfora.ch

### Natürlich mehr für kleine Helden – Strath Aufbaumittel mit Vitamin D

Sportskanonen, Musterschüler und Tagträumer: Sie alle müssen sich jeden Tag behaupten.

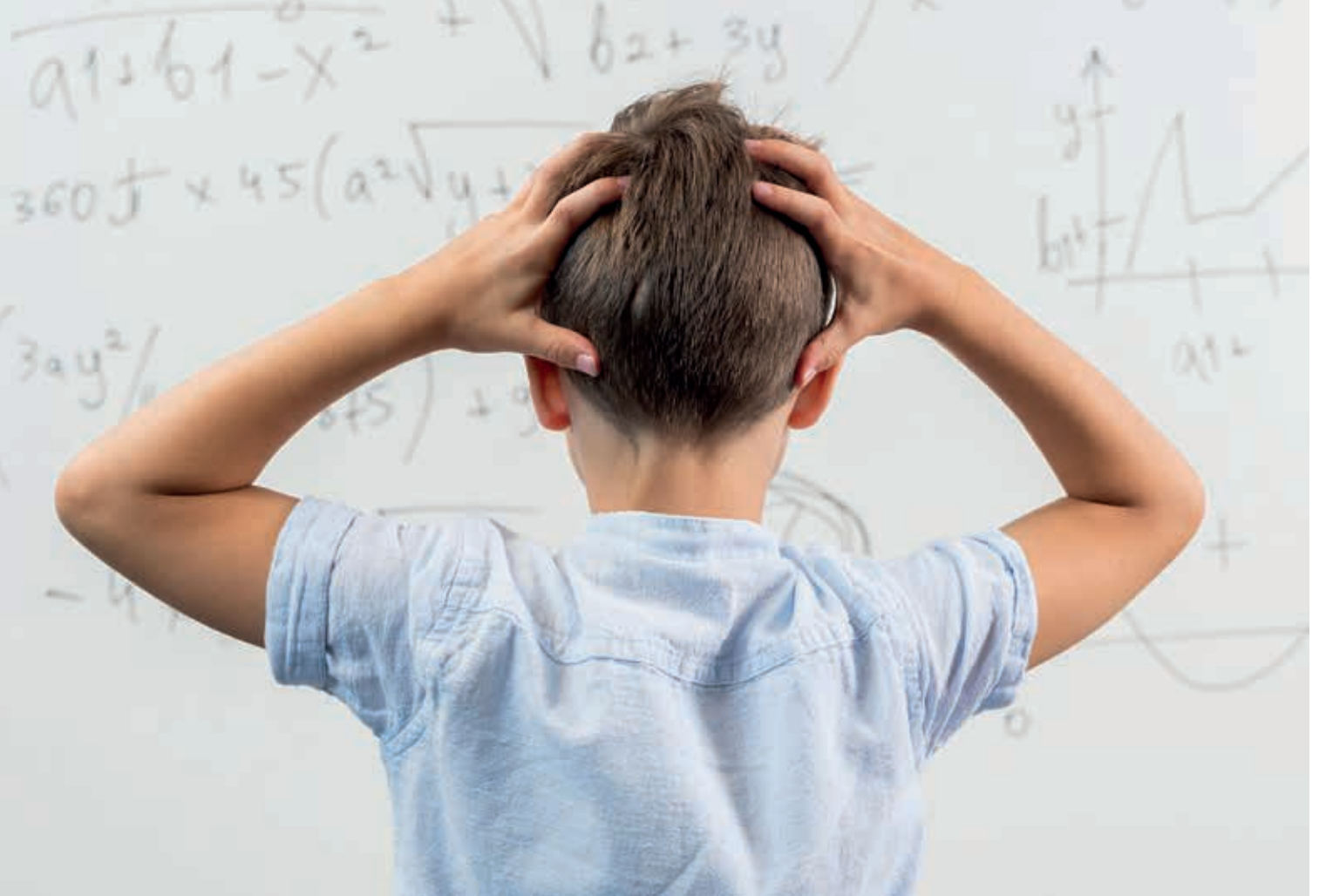
Da kommt eine zusätzliche Stärkung auf dem Frühstückstisch gerade recht. Das Vitamin D in Strath unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.

Strath basiert auf der fermentierten Kräuterhefe, ist 100 % natürlich und für Kinder ab 1 Jahr geeignet.

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



**Bio-Strath AG**  
8008 Zürich  
bio-strath.com



# Prüfungsangst überwinden

Prüfungssituationen sind Stresssituationen. Wichtig ist, wie wir mit ihnen umgehen. Mit einer guten Vorbereitung und einigen Tricks sind Sie für jede Situation gewappnet.

TEXT: REBECCA PARKES

Unser Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die miteinander verknüpft sind. Diese Verknüpfungen werden als Synapsen bezeichnet. Lernen wir etwas Neues, bewusst oder unbewusst, wird eine neue Synapse gebildet. Je öfter diese benutzt wird, desto stärker wird sie und desto länger bleibt sie erhalten. Unser Gehirn ist somit in einem ständigen Wandel; dieser Prozess wird Neuroplastizität genannt.

Ebenfalls bleiben Erinnerungen länger in unserem Gedächtnis verfestigt, je mehr sie an Emotionen oder bereits vorhandenes Wissen geknüpft sind. Wir unterscheiden zwischen unserem Ultra-kurzzeit-, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. In Ersterem wird jeder wahrgenommene Reiz gerade mal einen Bruchteil einer Sekunde festgehalten und, falls für wichtig eingestuft, ans Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet. Im Kurzzeitgedächtnis werden Informationen bewusst verarbeitet und für einige Minuten gespeichert. Möchten wir etwas für

längere Zeit behalten, wird diese Information im Langzeitgedächtnis abgelegt. Dies ist der Platz für Erinnerungen, Sprachen, Wissen und Fähigkeiten.

## Prüfungsangst

In Prüfungssituationen ist unser Gedächtnis gefordert. Prüfungsangst hindert uns jedoch daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Obwohl der Lernstoff gelernt ist, herrscht plötzlich Leere im Kopf. Die Angst vor dem Versagen nimmt zu und die Möglichkeit für einen Misserfolg steigt – ein Teufelskreis. Aber nicht nur an der Prüfung selbst macht sich die Angst bemerkbar, bereits Tage davor zeichnen sich Symptome wie Unruhe und Schlafstörungen ab. Rückt der grosse Tag näher, kann es überdies zu übermässigem Schwitzen, Übelkeit und Durchfall kommen. Während der Prüfung sind die Hände nass, das Herz klopft und das Gelernte ist nicht abrufbar. Dies sind Stresssymptome, die unser Körper aussendet. Nehmen diese überhand und beeinträchtigen den normalen Alltag, sollte besser mit einem Arzt oder einer Ärztin Rücksprache genommen werden.



### Tipps gegen die Prüfungsangst

Erstmals sollte die Ursache der Prüfungsangst analysiert werden. Sind es hauptsächlich mündliche Prüfungen, vor denen Sie sich fürchten, oder ist es ein bestimmtes Fach, das Sorgen bereitet? Ist allenfalls die Reaktion der Eltern, Lehrer oder Kollegen auf eine schlechte Note der Auslöser?

Darüber hinaus ist eine gute Vorbereitung das A und O für einen gelassenen Prüfungsstart. Beginnen Sie frühzeitig mit dem Lernen: So bleibt Zeit für die wichtigen Lernpausen. Vor allem bei Kindern sollte genügend Zeit zum Spielen eingeplant werden. Frische Luft kann wahre Wunder bewirken. Ein kleiner Spaziergang im Wald oder herumtollen auf der Wiese sind die perfekte Abwechslung zum kopflastigen Schulalltag und geben neue Energie. Ferner können Entspannungsübungen auch für Kinder die Anspannung lösen.

Gehen Sie den Tag der Prüfung mit Ruhe an. Stehen Sie rechtzeitig auf und nehmen das Frühstück in Ruhe ein. Frische Luft tut gut. Wenn möglich, sollte der Weg zur Prüfung oder zumindest ein Teil davon zu Fuss gegangen werden. Weiter ist es ratsam, sich zur Prüfung hinzusetzen und erst mal tief Luft zu holen und sich nicht von anderen Teilnehmern nervös machen zu lassen. Ein kleiner Trick ist ebenfalls, zuerst alle Fragen durchzulesen und mit den einfachsten Antworten zu beginnen. Dies fördert das Selbstbewusstsein für die restlichen Fragen.

### Hilfe aus der Apotheke

Gegen Prüfungsangst finden sich in der komplexeren Medizin einige Helfer. Bachblüten sowie spagyrische Mischungen sorgen für mehr Ausgeglichenheit und können spezifisch auf die Probleme abgestimmt werden. Ebenso finden homöopathische Globuli Anwendung bei Prüfungsangst. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.

Daneben sind Vitamine und Mineralstoffe förderlich für Nerven und Hirn. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die gesunde Gehirnentwicklung und die Konzentration. B-Vitamine und Magnesium sind wichtig für die normale Funktion unseres Nervensystems. Eisen gilt als der Energielieferant und unterstützt die Entwicklung. Im Erwachsenenalter kann ferner auf Rosenwurz zurückgegriffen werden. Dieser hilft bei Stress, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. <

**REBECCA PARKES** ist ausgebildete Apothekerin und hat ihren Abschluss 2015 an der Universität Basel gemacht. Seither arbeitete sie in verschiedenen Offizin-Apotheken in der Schweiz. Durch ihre Liebe zum Sport, Sport und zu den Bergen hat sie sich vor drei Jahren im Bergdorf Zermatt niedergelassen, wo sie weiterhin in der Offizin tätig ist.



Müde? **Stress?**  
Erschöpft?

**Vitango® unterstützt Sie bei geistigen und körperlichen Symptomen von Überarbeitung und Stress.**

- Für mehr Gelassenheit und Energie
- Bei Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit
- 2x täglich 1 Tablette



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



# Hörst du noch gut?

Wenn wir plötzlich schlechter hören, suchen wir umgehend ärztlichen Rat. Aber auch bei schleichendem Hörverlust sollte man handeln.

**TEXT: JÜRG LENDEMANN**

Ein Hörverlust kann plötzlich auftreten, sich aber auch über Jahre unbemerkt entwickeln. Zu den vier häufigsten Ursachen zählen Ohrenschmalzpfropfen, Entzündungen, Lärm und Alterung.

## **Ohrenschmalzpfropf**

Im Gehörgang befinden sich Drüsen, die Ohrenschmalz produzieren. Das gelbliche Sekret wirkt antibakteriell, hält die Ohren feucht und trägt zur Selbstreinigung bei. Ist der Abfluss des Sekrets gestört oder die Produktion erhöht, kann sich ein Pfropf bilden. Etwa zehn Prozent der Kinder und über 50 Prozent der älteren Menschen entwickeln einen Ohrenschmalzpfropf. Bei Kontakt mit Wasser (Schwimmen, Duschen) kann der Pfropf aufquellen und den Gehörgang teilweise oder ganz verschließen: Geräusche werden dann nur noch gedämpft wahrgenommen.

Nach ärztlicher Abklärung, ob allenfalls andere Ursachen (Fremdkörper, Tumor) für die Schwerhörigkeit verantwortlich sind, wird der Pfropf mit einer Ohrspritze oder mechanisch entfernt. Der Bildung eines Ohrenschmalzpfropfens kann durch Einträufeln von lauwarmem Salzwasser oder speziellen Lösungen aus der Apotheke entgegengewirkt werden. Lassen Sie sich beraten.

## **Mittelohrentzündung**

In der Paukenhöhle des Mittelohrs übertragen die drei Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss, Steigbügel) die Schallwellen vom Trommelfell auf die Schnecke im Innenohr. Die Paukenhöhle wird durch die Ohrtrompete belüftet, die in den Nasenrachenraum mündet. Diese Verbindung öffnet sich nur beim Schlucken, Gähnen und Sprechen bestimmter Laute. Dann findet ein Druckausgleich statt, der uns ermöglicht, bei wechselndem Luftdruck normal zu hören.



Bei einer Erkältung können Viren und Bakterien aus dem Nasenrachenraum aufsteigen und eine Entzündung der Ohrtrompete und des Mittelohrs verursachen, was zu Schmerzen und Schwerhörigkeit führt. Da die Ohrtrompete bei Kindern kurz ist, erkranken etwa 60 Prozent aller Kinder in den ersten sechs Lebensjahren mindestens einmal an einer Mittelohrentzündung.

### Lärm schädigt die Sinneshaarzellen

In der Gehörschnecke werden die Schallwellen auf 15 000 Haarzellen übertragen, die in einer Flüssigkeit liegen. Dort werden die Signale um den Faktor 20 verstärkt, in elektrische Impulse umgewandelt und an das Gehirn weitergeleitet. Extremer Lärm (150 Dezibel; Gewehrknall, Explosion) führt zu einem Hörverlust, eventuell mit Tinnitus; beides meist vorübergehend. Anhaltende Lärmbelastung (über 85 Dezibel, Hauptverkehrsstrasse) kann die Haarzellen dauerhaft schädigen. Der Hörverlust macht sich zuerst bei Frequenzen um 4000 Hertz bemerkbar, wo das menschliche Gehör am empfindlichsten ist.

### Altersschwerhörigkeit: jeder Dritte betroffen

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich das Hörvermögen. Dabei spielen sowohl innere Faktoren wie Genetik, oxidativer Stress, Mangelversorgung als auch äussere Faktoren wie Lärm, Rauchen und Infektionen eine Rolle. Nach Angaben der medizinischen Experten des NDR wird durchschnittlich jeder dritte Mensch im Alter von 65 Jahren auf beiden Ohren schwerhörig. Weil die Sinneshaarzellen langsam verkümmern, werden vor allem hohe Frequenzen nicht mehr gehört und Wörter mit Zischlauten nicht mehr verstanden.



«Eine Schwerhörigkeit kann durch das Tragen eines Hörgeräts ausgeglichen werden, die Lebensqualität lässt sich damit wieder steigern», so die Experten. In der Schweiz trugen im Jahr 2022 nur 10,3 Prozent der 65- bis 74-jährigen Männer und 6,4 Prozent der gleichaltrigen Frauen ein Hörgerät (BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung).

«Das Verdrängen der eigenen Schwerhörigkeit kann weitreichende Folgen haben: Das Gehirn gewöhnt sich an das geringere Hörvermögen, dadurch wird der Hörverlust beschleunigt. Der Mangel an akustischen Reizen und sozialer Rückzug können zudem zu einem Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit führen. Experten bezeichnen eine nicht versorgte Altersschwerhörigkeit sogar als einen der Hauptrisikofaktoren für Altersdemenz und Altersdepression.» <

**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.

#### Quellenangaben

- doccheck.com,
- msdmanuals.com,
- ndr.de > altersschwerhoerigkeit,
- bsf.ch



# hersch ghört?

## Neuroth ist der Experte für meine Hörstärke.

Jetzt Termin  
vereinbaren und  
Ihre Hörstärke  
testen!

- // Individuelle Beratung
- // Modernste Hörlösungen
- // Professioneller Service



Beratung inkl. Hörtest in einem der über 80 Neuroth-Hörcenter vereinbaren: QR-Code scannen oder die Infonummer **00800 8001 8001** wählen.



# Wortkarg, unbeholfen, aber lebenswürdig

Menschen aus dem Autismus-Spektrum tun sich schwer mit Smalltalk und dem Gespür für andere Menschen. Eine Therapeutin hilft ihnen, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Interview: Andrea Söldi



Die Sonderpädagogin **Claudia Bühler** (58) aus Winterthur begleitet Menschen aus dem Autismus-Spektrum sowie ihr Umfeld und bietet Weiterbildungen für Schulteams an. [www.buehler-praxis.ch](http://www.buehler-praxis.ch)

## **Greta Thunberg ist wohl eine der bekanntesten Personen mit einer Diagnose aus dem Autismus-Spektrum. Inwiefern ist die Klimaaktivistin typisch für diese Behinderung?**

*Claudia Bühler: Thunberg sieht ihr Asperger-Syndrom, eine mildere Form von Autismus, nicht als Behinderung, sondern als Geschenk. Es ermöglicht ihr, sich vorbehaltlos auf das Thema Klimawandel zu fokussieren und nicht von anderen Dingen ablenken zu lassen – etwa der Sorge, jemandem auf die Füsse zu treten mit ihren Forderungen. Derartige Spezialinteressen sind häufig bei Menschen mit Autismus.*

## **Diverse weitere Persönlichkeiten haben oder hatten autistische Züge – etwa Bill Gates, Elon Musk, Mozart oder Einstein. Ist Autismus eine gute Voraussetzung für Hochbegabung?**

*Es gibt Betroffene mit sogenannten Inselbegabungen. Sie sind aber eher die Ausnahme. Viele Menschen aus dem Autismus-Spektrum verfolgen ihre Interessen jedoch konsequent und erwerben damit eine grosse Kompetenz in einem gewissen Gebiet. Kombiniert mit der entsprechenden Ausbildung und einer Stelle in der Berufswelt können sie zu ausserordentlichen Leistungen fähig sein. Viele sind zum Beispiel in der Informatik-Branche sehr erfolgreich. Doch auch sie müssen lernen, mit ihren speziellen Veranlagungen umzugehen. Oft brauchen sie viel Verständnis vonseiten ihres Umfelds.*

## **Was fällt besonders auf an Autismus-Betroffenen?**

*Menschen mit einem ausgeprägten Spezialinteresse können ziemlich irritierend wirken. Sie sind meist zurückgezogen und schweigsam, geben wenig von sich preis, aber reden dann plötzlich wie ein Wasserfall über ihr Lieblingsthema. Zudem können Menschen mit Autismus andere mit ihrer Direktheit vor den Kopf stossen, denn sie realisieren nicht, wenn eine Äusserung verletzend wirkt. Sie haben Schwierigkeiten, sich in andere hineinzuempfinden sowie Mimik, Gestik und andere Formen nonverbaler Kommunikation zu lesen. Viele müssen das wie eine Fremdsprache erlernen. Weiter können sie die Bedeutung von Smalltalk nicht nachvollziehen, zum Beispiel, dass es am Arbeitsplatz manchmal wichtig ist, vom Wochenende zu erzählen. Denn sie bewegen sich hauptsächlich auf der sachlichen Ebene und verkennen die Relevanz des Zwischenmenschlichen. Zudem können sie hyperempfindlich auf gewisse Reize reagieren.*



**Menschen mit Autismus haben Schwierigkeiten, Mimik, Gestik und andere Formen nonverbaler Kommunikation zu lesen. Viele müssen das wie eine Fremdsprache erlernen.**



Menschen aus dem Autismus-Spektrum sind meist sehr schweigsam und zurückgezogen.

#### Zum Beispiel?

Es gibt Autismus-Betroffene, die dauernd laute Rockmusik hören und gleichzeitig das Geräusch von laufendem Wasser nicht vertragen. Das ist für andere nicht nachvollziehbar. Sie sind oft auch sehr sensibel auf Licht, Berührungen, neue, unübersichtliche Situationen und sensorische Reize, etwa bei Oberflächen und Stoffen. Manche Kinder fühlen sich nur in einem einzigen Pullover wohl. Am besten kauft man ihnen diesen mehrfach.

#### Wie wird Autismus überhaupt entdeckt?

Es gibt drei typische Zeitpunkte: Bei Kleinkindern weist der Routine-Entwicklungstest Auffälligkeiten auf. Oft wird Autismus erst beim Eintritt in die Spielgruppe oder den Kindergarten oder sogar erst im Jugend- oder Erwachsenenalter festgestellt. Die Diagnosestellung ist ein aufwendiger Prozess: Neben standardisierten Beurteilungsverfahren fliessen Beobachtungen des Umfelds mit ein. So ergibt sich ein Gesamtbild.

#### Sie begleiten Menschen aus dem Autismus-Spektrum. Was hilft ihnen?

Ich berate sie bei der Planung und Organisation des täglichen Lebens, damit ihnen dies nicht zu viel Energie raubt. Denn sie benötigen ihre Kapazitäten dringend für die Ausbildung oder den Beruf. Menschen aus dem Autismus-Spektrum neigen dazu, sehr viel nachzudenken. Dabei verheddern sie sich im Detail und verlieren das grosse Ganze aus den Augen. Manche begleite ich über viele Jahre, von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter. Ich helfe ihnen ebenfalls beim Beantragen von Versicherungsleistungen und eines Nachteilsausgleichs während der Ausbildung.

#### Wie sind Sie darauf gekommen, sich dieser speziellen Menschengruppe zu widmen?

Ich hatte wahrscheinlich schon als Pfadileiterin ein autistisch geprägtes Mädchen in der Gruppe, obwohl der Begriff Autismus damals noch kaum bekannt war. Später, als ich Lehrerin war, begegnete mir diese Wesensart in den Klassen immer wieder. Das waren meist introvertierte, eher unsichere und manchmal etwas unbeholfene, aber sehr liebenswerte Kinder. Die meisten hatten sehr wohl das Bedürfnis nach Beziehungen, aber es fiel ihnen schwer, diese aufzubauen und aufrechtzuerhalten. In meiner Arbeit als Therapeutin unterstütze ich betroffene Menschen dabei, ihren sozialen und beruflichen Platz zu finden. Das bereitet mir grosse Freude. <

#### **Ein breites Spektrum**

Der Begriff Autismus stammt aus dem Griechischen und bedeutet «sehr auf sich bezogen sein». Es handelt sich um eine Beeinträchtigung mit sehr unterschiedlichen Ausprägungen, weshalb man heute vom Autismus-Spektrum spricht. Während einige Betroffene schwer behindert sind und gar nicht mit anderen kommunizieren können, können andere mit etwas Unterstützung ein normales Leben führen.

Die Ursache ist nicht vollständig geklärt. Wegen der familiären Häufung geht man von einer vererbbaaren genetischen Konstellation aus. In der Schweiz lebt rund ein Prozent der Bevölkerung mit einer Diagnose, darunter mehr Knaben und Männer. Dies könnte aber auch damit zusammenhängen, dass sich Mädchen besser anpassen können und die Behinderung bei ihnen deshalb weniger gut entdeckt wird.



# Für ein gesundes Herz

Erkrankungen von Herz und Kreislauf beginnen schleichend – meist unbemerkt. Regelmässige Gesundheitschecks helfen, schwerwiegende Spätfolgen zu vermeiden.

**TEXT: MANUEL LÜTHY**

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Doch nicht alle Veränderungen in unserem Körper sind für uns spürbar. Manche Krankheiten entwickeln sich über Jahre hinweg, ohne dass wir die Symptome spüren. Aber Hand aufs Herz: Schenken wir unserem Herzen die Aufmerksamkeit, die es verdient? Schliesslich ist es der Motor, der uns antreibt. Anstatt erst dann zu einem Arzt, einer Ärztin oder einer anderen medizinischen Fachperson zu gehen, wenn man etwas spürt oder krank ist, wäre es sinnvoller, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sie präventiv zu fördern.

## **Eine gesunde Lebensweise ist entscheidend**

Viele Faktoren können dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag zu erhöhen. Ein

gesunder Lebensstil ist eine gute Voraussetzung, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden oder ihren Verlauf zu verlangsamen. Dazu gehören regelmässige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein guter Umgang mit Stress und der Verzicht auf Nikotin. Gesunde Lebensgewohnheiten sind auch Teil jeder Behandlung, denn sie helfen das Fortschreiten von Herzkrankheiten zu verlangsamen.

## **Arteriosklerose beginnt unbemerkt**

Die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) ist die Grunderkrankung vieler Herzkrankheiten. Darunter versteht man Ablagerungen in den Blutgefässen, die den Blutfluss behindern. Verschiedene Faktoren können die Erkrankung begünstigen:

- > Erbliche Veranlagung,
- > das Alter, da unsere Gefässe im Laufe des Lebens immer unelastischer werden,
- > eine ungesunde Lebensweise.



Unsere Blutgefässe sind zum Teil jahrelang schädlichen Einflüssen ausgesetzt – zum Beispiel durch Nikotin, zu viel Cholesterin und Zucker oder zu hohen Blutdruck. Ohne dass wir es merken, bilden sich Ablagerungen an der Innenwand der Gefässe: Sie verengen sich im Laufe der Zeit.

Verengungen in unseren Blutgefässen vermindern den Blutfluss zu lebenswichtigen Organen, ihre Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird unzureichend und es kommt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bricht zudem eine dieser Ablagerungen plötzlich auf, entsteht ein Blutgerinnsel; verstopft es ein Blutgefäss, kann es zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag kommen.

### Werte, die Sie kennen sollten

Eine beginnende Arteriosklerose macht sich lange Zeit nicht bemerkbar. Das macht sie so tückisch. Die gute Nachricht: Rund 90 Prozent der Herzinfarkte und Hirnschläge werden durch Faktoren verursacht, die wir messen und beeinflussen können: Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin. Deshalb ist es wichtig, sie frühzeitig und regelmässig zu kontrollieren. Denn wer sie kennt, kann vorbeugend etwas für seine (Herz-)Gesundheit tun. Zu diesem Zweck hat die Schweizerische Herzstiftung den HerzCheck ins Leben gerufen.



**Frühzeitige und regelmässige Kontrollen des Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins sind wichtig für die (Herz-)Gesundheit.**

## Frühzeitige und regelmässige Kontrollen des Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins sind wichtig für die (Herz-)Gesundheit.

### Der HerzCheck in Schweizer Apotheken

Der HerzCheck wird in rund 500 zertifizierten Apotheken in der ganzen Schweiz angeboten. Er wird vom Fachpersonal des Gesundheitswesens durchgeführt und gibt schnell und unkompliziert Auskunft über die wichtigsten Werte für Ihre Herzgesundheit. Der Check dauert nur 30 bis 40 Minuten und besteht aus folgenden Elementen:

- > Kurze Befragung
- > Messung von Cholesterin und Blutzucker
- > Messung des Blutdrucks
- > Messung des Bauchumfangs
- > Besprechung der Ergebnisse und Gesundheitstipps

### Warum sich der HerzCheck lohnt

Die Ergebnisse liegen nach wenigen Minuten vor, werden direkt ausgewertet und in einem persönlichen Gespräch ausführlich besprochen – so dass man nicht nur die Werte kennt, sondern auch ihre Bedeutung versteht. Dadurch erhält man wichtige Anhaltspunkte zum Verständnis des persönlichen Risikoprofils und erfährt, wie man selbst etwas für die eigene Gesundheit tun kann. Dazu gehören konkrete Hinweise und Tipps – auch wenn im Moment noch alles im grünen Bereich ist. Eine solche Früherkennung ist wichtig, denn sie kann spätere Medikationen und Operationen ersparen.

**Fazit:** Jeder und jede hat es weitgehend selbst in der Hand, zu seinem/ihrer Herzen Sorge zu tragen und es stark und gesund zu erhalten. Schon mit kleinen, positiven Veränderungen können Sie viel für Ihr Herz tun. <

**MANUEL LÜTHY** ist Naturwissenschaftler und schreibt seit bald 30 Jahren für Fach- und Publikumsmedien über Themen rund um die körperliche und seelische Gesundheit.

# Testen Sie Ihr Wissen!

Vitamine und Mineralstoffe sind essenzielle Nährstoffe, die eine Vielzahl von lebenswichtigen Funktionen in unserem Körper unterstützen und teilweise überhaupt erst ermöglichen. Sie sind an zahlreichen Prozessen beteiligt, von der Stärkung des Immunsystems über den Schutz der Zellen, den Energiestoffwechsel sowie den Aufbau und der (Gesund-)Erhaltung von Haut und Knochen. Kennen Sie sich aus?

TANJA BÄRTSCHIGER, PHARMA-ASSISTENTIN

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

## Wofür braucht der Körper Vitamin B<sub>12</sub>?

1. Für starke Nerven
2. Für die Herzgesundheit
3. Für die Bildung roter Blutkörperchen

Vitamin B<sub>12</sub> ist ebenfalls ein Vitamin, das der Körper nicht selbst herstellen kann, für die Gesundheit jedoch von enormer Bedeutung ist. Leider kommt es in den heutigen, industriell verarbeiteten Lebensmitteln nur noch in Spuren vor, weshalb Mängel auch bei Allesessern sehr häufig sind. Vitamin B<sub>12</sub> wird tatsächlich für alle drei oben aufgeführten Funktionen benötigt und gilt als das Nerven-Vitamin überhaupt. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

## Welche Kombination ist für die Knochengesundheit besonders wichtig?

1. Vitamin A und Kupfer
2. Vitamin K und Natrium
3. Vitamin D und Kalzium

Die Knochen geben unserem Körper Struktur, Stabilität und Haltung. Damit sie ihre Funktionen vollumfänglich erfüllen können, brauchen sie Festigkeit und eine gewisse Elastizität gleichermaßen, wofür Kalzium und Kollagenfasern sorgen. Kalzium ist der Hauptbestandteil von Zähnen und Knochen, während Vitamin D dabei hilft, den Mineralstoff in die Knochen einzulagern. Ein Vitamin-D-Mangel kann somit die Knochenmasse verringern und zu Osteoporose führen. Antwort 3 ist richtig.

## Wofür ist Magnesium zuständig?

1. Für die Übertragung von Signalen ans Gehirn
2. Für die Funktion der Milz
3. Für die Regeneration der Haut

Magnesium ist ein «Tausendsassa» unter den Mineralstoffen: Kein anderes Mengenelement ist an über 300 enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt. Es ist ein wichtiger Faktor für die Proteinsynthese, den Energiestoffwechsel, die Muskeln sowie das Elektrolytgleichgewicht. Doch am bekanntesten ist Magnesium sicherlich für seine krampflösenden Eigenschaften und seine Funktion bei der Übertragung von Nervenreizen ans Gehirn. Eine gute Magnesiumversorgung wirkt beruhigend auf die Nerven und macht in stressigen Situationen gelassener. Antwort 1 ist richtig.







### Was bewirkt Schwefel?

1. Er sorgt für schöne Haare und starke Nägel.
2. Schwefel hilft dem Körper bei der Entgiftung.
3. Der Mineralstoff ist ein Gegenspieler von Insulin.

Schwefel hat aufgrund seines fauligen Geruchs zwar nicht den besten Ruf, dennoch ist er ebenfalls ein für Gesundheit und Schönheit unverzichtbarer Mineralstoff. Keratin, das Strukturprotein von Haut, Haaren und Nägeln, besteht im Wesentlichen aus Cystein, einer schwefelhaltigen Aminosäure. Schwefel wird neben seiner entgiftenden Wirkung auch für die Bildung von Keratin benötigt, was letztlich seinen positiven Effekt auf unsere äussere Erscheinung erklärt. Antworten 1 und 2 sind richtig.

### Was stärkt die Sehkraft?

1. Fluorid
2. Vitamin A
3. Folsäure

Viele von uns erinnern sich noch, wie Eltern und Grosseltern einem früher dazu gezwungen haben, Karotten zu essen, weil diese «gesund für die Augen» seien. In der Tat enthalten Karotten Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist bekannt dafür, einerseits ein wesentlicher Bestandteil des Sehpigments Rhodopsin zu sein, das vorwiegend in der Netzhaut vorkommt und das Sehen bei Dämmerung oder schwachem Licht ermöglicht. Überdies gilt Vitamin A auch als Antioxidans, das degenerativen Erkrankungen des Auges entgegenwirkt. Antwort 2 ist richtig.

### Bei einem Mangel an diesem Spurenelement kommt es zu Blutarmut:

1. Chrom
2. Eisen
3. Selen

Blutarmut, in der Fachsprache «Anämie» genannt, führt zu Symptomen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche und Blässe. Verursacht wird eine Anämie durch einen Mangel an roten Blutkörperchen, der dazu führt, dass der Sauerstoff nur noch ungenügend bis zu den Zellen transportiert wird. Damit ausreichend gesunde rote Blutkörperchen gebildet werden können, braucht der Körper Eisen (und Vitamin B<sub>12</sub> sowie Folsäure). Antwort 2 ist richtig.

# Bei Müdigkeit und Erschöpfung

vegan

Eisen  
aus Koji-  
Pilz



+ Vitamin C aus Acerola  
+ fermentierte Kräutерhefe

Natürlich mehr  
Energie.



Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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



### Wofür braucht es Kalium?

1. Für das Elektrolytgleichgewicht
2. Für die Herzgesundheit
3. Für die Regulierung des Blutzuckers

Kalium spielt eine Schlüsselrolle bei der Muskelkontraktion, einschliesslich der des Herzmuskels, ist jedoch (zusammen mit Natrium und Chlorid) vor allem auch für das Elektrolytgleichgewicht zuständig. Ein ausgewogenes Verhältnis von Kalium zu Natrium hilft, den Blutdruck zu kontrollieren und so das Risiko für Herzkrankheiten zu minimieren.

Antworten 1 und 2 sind richtig.

### Welches Vitamin gilt als ausgezeichneter Zellschutz und Antioxidans?

1. Vitamin-B-Komplex
2. Vitamin K
3. Vitamin E

Um die Haut vor Umweltschäden und vorzeitiger Alterung zu schützen, wird in Kosmetika gerne Vitamin E (auch Vitamin A und C) eingesetzt. Alle drei Antioxidantien dienen hier als Zellschutz und verlängern die Haltbarkeit der Produkte. Selbstverständlich profitiert der Körper von der Einnahme von Antioxidantien gleich doppelt, denn wahre Schönheit kommt ja bekanntlich von innen.

Antwort 3 ist richtig.

**TANJA BÄRTSCHIGER** ist Pharma-Assistentin und hat schon früh ihre Begeisterung für die Komplementärmedizin entdeckt. Heute ist sie als Dipl. Hypnosetherapeutin VSH, Holistische Therapeutin für Mensch und Tier sowie als freischaffende Journalistin tätig.



## Sie fragen, wir antworten

**«Schon seit vielen Jahren habe ich immer wieder offene, schmerzende Stellen im Mund. Sie treten plötzlich auf und sind nach etwa einer Woche wieder verschwunden. Mein Apotheker sagte mir, es handle sich um Aphthen. Was sind die Auslöser?»**

*Die Apothekerin:* Bei Aphthen handelt es sich um kleine, offene Geschwüre der Mundschleimhaut, die vorzugsweise an der Wangen- und Lippeninnenseite auftreten. Aus anfänglich kleinen, roten Flecken entstehen nach kurzer Zeit linsengrosse, weisslich belegte Stellen, die stark schmerzen können.

Eine Vielzahl von Lebensmitteln steht im Verdacht, die Entstehung von Aphthen bei bestimmten Personen zu begünstigen. Dazu zählen Zitrusfrüchte, ungeschälte Äpfel, Tomaten, Nüsse und Schokolade. Saure Getränke, wie zum Beispiel Fruchtsäfte oder Wein, aber auch süsse oder scharfe Speisen könnten weitere Auslöser sein. Vorsicht ist auch beim Konsum sehr heisser Speisen und Getränke angebracht.

Ausserdem führen kleinere Verletzungen im Mundraum, wie sie beispielsweise durch schlecht sitzende Prothesen, einen Zahnarztbesuch oder unachtsame Zahnhygiene entstehen, nicht selten zu Aphthen. Möglicherweise besteht ebenfalls ein Zusammenhang mit einem Eisen-, Zink-, Folsäure- oder Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel. Ein immungeschwächter Körper, zum Beispiel durch Krankheit oder Stress, scheint allgemein anfälliger zu sein. <



# WIR MACHENS MÖGLICH

DEINE APOTHEKE 

## «Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker.»

Wer ein gesundheitliches Problem oder Fragen rund um seine Gesundheit hat, findet Antworten in der Apotheke. Darauf will der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse die Bevölkerung mit seiner witzigen und durchaus selbstbewussten Kampagne aufmerksam machen. Wir wollten von Apotheker Christophe Berger genauer wissen, was hinter den flotten Kampagnensprüchen steckt.

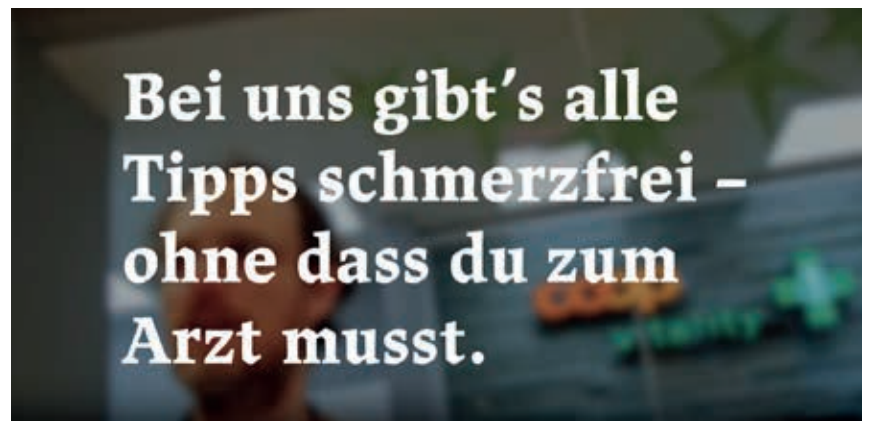
Interview: Martina Tschan, Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse

### **Herr Berger, wieso soll man sich für medizinische Notfälle oder für eine gesundheitliche Beratung in die Apotheke begeben?**

C. Berger: «Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, kann man grundsätzlich immer zuerst in die Apotheke kommen. Apotheken haben meist längere Öffnungszeiten als Arztpraxen und haben oft samstags offen, teilweise sogar sonntags. Zahlreiche Gesundheitsanliegen können einfach und bequem in der Apotheke besprochen und gelöst werden.»

### **Nennen Sie uns bitte ein paar Beispiele.**

«Bei leichten, akuten Beschwerden oder kleinen Verletzungen. Wenn Sie eine Riss-, Schnitt- oder eine Platzwunde haben. Oder bei Blasen- oder Augenentzündungen, Insekten- sowie Zeckenstichen, Verbrennungen oder Verstauchungen. Wir führen aber auch Herz- und Lungenchecks durch oder beraten zu Rauchstopp oder Reisemedizin.»



### **Für welche Apotheken gilt das genau?**

«Für praktisch alle knapp 2000 Apotheken in der ganzen Schweiz.»

### **Die Apotheke als Zentrum der Gesundheit?**

«Genau so könnte man es bezeichnen. Die Apotheken spielen in der Schweiz eine immer tragendere Rolle in der medizinischen Grundver-

sorgung. Als anerkannte Medizinalpersonen sind Apothekerinnen und Apotheker mehr als nur spezialisierte Arzneimittel-Fachhändler. Sie verfügen alle über ein fünfjähriges Masterstudium in Pharmazie, ein eidgenössisches Diplom in Pharmazie und eine zusätzliche zweijährige Weiterbildung als Fachapotheker/in in Offizin. Dies befähigt sie, eine Apotheke als «Gesundheitszentrum» zu führen.»





**Über welche Ausbildung verfügen Sie persönlich?**

«Nach fünf Jahren Masterstudium in Pharmazie an verschiedenen Westschweizer Universitäten habe ich meine zweijährige Zusatzausbildung zum Fachapotheker FPH in einer Offizin fortgesetzt. Zudem habe ich in den letzten Jahren mit Weiterbildungen die Zertifikate für Impfungen und Anamnese in der Grundversorgung erworben.»

**Vor vier Jahren wurde das Medizinalberufegesetz (MedBG) und das Heilmittelgesetz (HMG) geändert – was heisst das konkret für die Apotheken?**

«Die Revision hat die Rolle der Apothekerinnen und Apotheker in der medizinischen Grundversorgung gestärkt, um Hausarztpraxen und Notaufnahmen zu entlasten und ihnen einfache Fälle abzunehmen. Apothekerinnen und Apotheker haben – wie im Gesetz festgehalten – die Kompetenz, die häufigsten Krankheiten in eigener Verantwortung zu diagnostizieren und zu behandeln, bestimmte rezeptpflichtige Medikamente abzugeben und Impfungen durchzuführen.»

**Können Sie uns wiederum Beispiele nennen?**

«Bei den Medikamenten reicht die Palette von Augenerkrankungen, Migräne bis zu Erektionsstörungen, bei den Impfungen z. B. gegen Grippe, Zeckenzephalitis oder Hepatitis A+B.»

**Wie kann man sich eine solche Konsultation vorstellen?**

«Wir führen jeweils eine Anamnese und pharmazeutische Ersteinschätzung durch. Je nach Situation in einem separaten Beratungsraum. Danach entscheiden wir, ob die Patientin / der Patient an einen Arzt / eine Ärztin oder den Notfall im Spital verwiesen werden muss.»

**In einem der Kampagnenspots sucht der Komiker Cedi Schild wegen Erektionsstörungen eine Apotheke auf. Mit welchen Fragen kommen Männer typischerweise in die Apotheke und möchten lieber keine Beratung an der Theke, sondern wünschen ein vertrauliches Gespräch im Beratungsraum?**

«Erektile Dysfunktion ist oft ein sensibles Thema und Männern kann es schnell peinlich sein, darüber zu sprechen. Wenn wir vorschlagen, in das Beratungszimmer zu gehen, spüren wir sofort, dass die Männer

sich viel wohler fühlen. Sie erklären uns dann die Problematik und sind empfänglicher für Ratschläge.»

**Und Frauen?**

«Beschwerden im vaginalen Bereich machen einen grossen Teil der Beratung in der Apotheke aus. Insbesondere Mykosen (Pilzinfektionen) werden bei den Beschwerden oft vermutet.»

**Welche anderen Ursachen könnten dafür noch in Frage kommen?**

«Öfter als angenommen sind auch bakterielle Infektionen Ursache für die Beschwerden. Hier gilt es, die Unterschiede richtig zu erkennen und Patientinnen gegebenenfalls an eine Facharztpraxis zu überweisen.»

**Für welche anderen Frauengesundheitsprobleme könnte eine solche Konsultation noch sinnvoll sein?**

«Das Angebot kann praktisch für die ganze Palette an Frauenleiden genutzt werden. Nebst Beschwerden im Genitalbereich sind Blasenentzündungen, Menstruationsschmerzen, Wechseljahrbeschwerden, Haut- und Gewichtsprobleme, Verhütungsfragen und natürlich die Notfallverhütung (auch <Pille danach> genannt) die häufigsten Themen, mit denen die Frauen zu uns kommen.»



# Wir verstehen dich – auch ohne Arztbesuch.

## Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten, nehmen diese sie nicht als Konkurrenz wahr, wenn Sie Konsultationen und Medikamentenabgabe in der Apotheke anbieten?

«In der Westschweiz gibt es dank der fehlenden ärztlichen Selbstdispensation weniger Konkurrenz zwischen Ärzt/innen und Apotheker/innen. Die Ärzteschaft versteht die Bedeutung unserer Aufgabe, dass gewisse Gesundheitsanliegen einfach in der Apotheke behandelt werden können und sollen. Für die Ärztinnen und Ärzte ist es wichtig, dass die Apothekerinnen und Apotheker die Verantwortung für die ergriffenen Massnahmen übernehmen. Die kantonalen Apothekergesellschaften stehen in stetigem Austausch mit der Ärzteschaft und informieren diese regelmässig über die Veränderungen und Entwicklungen in der Apotheke. Das baut gegenseitige Widerstände ab, schafft ein besseres Verständnis untereinander und fördert die interdisziplinäre Zusammenarbeit.»

## Die Konsultation in der Apotheke wird nur selten von der Krankenkasse übernommen, anders als der Arztbesuch. Warum lohnt es sich für die Patientinnen und Patienten trotzdem?

«Trotz fehlender Kostenübernahme – was sich in naher Zukunft hoffentlich bald ändern wird – interessieren sich die Patientinnen und Patienten für die Dienstleistungen in

der Apotheke. Die längeren Öffnungszeiten, das gut geschulte Personal und die Anwesenheit eines Apothekers / einer Apothekerin als Medizinalfachperson machen die Apotheke zu einem idealen Ort für Patientinnen und Patienten, die keinen Hausarzt / keine Hausärztin und/oder eine hohe Franchise haben, die noch nicht erreicht ist. Mittlerweile haben 42 Prozent der Schweizer Bevölkerung ein Versicherungsmodell mit einer Franchise von über CHF 1500.–. Ich beobachte, dass das Vertrauen der Patientinnen und Patienten in die Beratung und Betreuung durch ihre Apotheke gross ist und dass sie für diese Dienstleistungen wiederkommen.»

## Was spricht sonst noch für die Konsultation in der Apotheke?

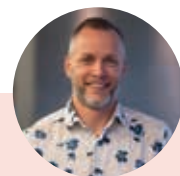
«Dass wir als Gesundheitspartner die Kundinnen und Kunden auch bei der Medikamenteneinnahme sowie der Anwendung von Geräten und Hilfsmitteln beraten. Und nicht zuletzt, dass wir uns Zeit nehmen und stets mit grösster Sorgfalt agieren.»

## Gibt es Ihrer Meinung nach auch Dinge, die noch verbessert werden müssen?

«Ja – die in den Apotheken vorhandenen Kompetenzen müssen endlich von den Behörden und der Politik die nötige Anerkennung erhalten. Das Gesundheitssystem könnte leicht entlastet werden, wenn die Konsultation in der Apotheke von allen Krankenkassen übernommen würde. Bei der Organisation des Gesundheitssystems vergessen die kantonalen Politikerinnen und Politiker oft die Apotheken miteinzubeziehen.»

Christophe Berger, herzlichen Dank für das Interview.

Link zur Kampagnenwebsite  
[www.wir-machens-moeglich.ch](http://www.wir-machens-moeglich.ch)



Im Interview:  
**Christophe Berger**

Apotheker und Mitinhaber zweier Apotheken in Lausanne, Präsident Conférence Latine des Associations de Pharmacie (CLPh), Präsident Société Vaudoise de Pharmacie (SVPh), Vorstandsmitglied Pharmaciens Sans Frontières Schweiz (zuständig für den Südsudan).

# Die Leitung(en) immer gut durchspülen

Blasenentzündungen sind bei Frauen häufig. Meistens können sie ohne Antibiotika behandelt werden. Wichtig ist auch die Prophylaxe.



TEXT: ANDREA SÖLDI

Das Übel ist vielen Frauen nur allzu gut bekannt: ein Brennen im Unterleib und starker Harndrang kurz nach dem Toilettengang. Manchmal beobachten sie ebenfalls eine trübe Farbe des Urins und einen unangenehmen Geruch. Dies alles sind verlässliche Zeichen für einen Harnwegsinfekt. Die Entzündung beginnt in der Blase (Cystitis) und kann unbehandelt aufsteigen bis in die Nieren. Eine Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis) ist meist von Fieber begleitet und macht sich durch ein Ziehen im mittleren Rücken bemerkbar.

## Verleider intimer Momente

Bei Frauen sind Harnwegsinfekte deutlich häufiger als bei Männern. Weil ihre Körperöffnungen im Intimbereich nahe beieinander liegen, können Bakterien vom Damm und aus dem Darmbereich leichter in die Harnröhre verschleppt werden. Zudem ist diese bei Frauen einiges kürzer als bei Männern. Häufig treten Blasenentzündungen auch nach dem Geschlechtsverkehr auf, weil Bakterien dabei in die Harnröhre gedrückt werden. «Es gibt zwei Peaks im Leben einer Frau», sagt die Basler Gynäkologin Anna M. Wagner. «Die erste Häufung tritt auf, wenn die sexuelle Aktivität beginnt. Man spricht dabei von Honeymoon-Infektionen.»

Zweitens seien Frauen in der Abänderungsphase anfälliger, sagt Wagner. Mit der hormonellen Umstellung werden die Schleimhäute in der Vagina und Harnröhre dünner. Somit können Keime besser aufsteigen. Die unterschiedliche Anatomie im Intimbereich mit kürzerem oder längerem Damm sei wahrscheinlich der Grund, weshalb einige Frauen sehr häufig mit dem Problem konfrontiert seien und andere verschont blieben, erklärt Wagner. Etwas anfälliger sind Frauen zudem in der Schwangerschaft, weil sich die Harnwegsorgane unter dem Einfluss des Hormons Progesteron leicht weiten und die Gebärmutter mit zunehmendem Gewicht immer stärker auf die Blase drückt, womit sich diese leicht absenkt. In Ausnahmefällen können aber auch ältere Männer mit vergrößerter Prostata eine Blasenentzündung erleiden.

## Schmerzmedikament und sanfte Mittel

Noch vor Kurzem griffen Ärztinnen und Ärzte bei einem Harnwegsinfekt fast reflexartig zu Antibiotika, um einer Ausweitung auf die Nieren vorzubeugen. Doch wegen des immer stärkeren Problems der Antibiotikaresistenzen sind die meisten unterdessen vorsichtiger geworden. Vor allem bei jungen Frauen könne man eine Blasenentzündung meist ohne Antibiotika behandeln, sagt Anna M. Wagner. «Man weiss heute, dass ein reines Schmerzmittel gleich effektiv ist.» Die Infektion heile von selbst wieder ab. Unterstützend können rezeptfreie Mittel auf der Basis von Hibiskus oder Mannose-Zucker wirken.



Die natürliche Zuckerart bindet Bakterien und verhindert somit, dass sie sich an den Wänden der Harnwege anheften. Voraussetzung für diese sanfte Therapie sei jedoch, dass sich kein Blut im Urin finde sowie, dass keine Symptome wie Fieber oder Rückenschmerzen vorhanden seien, betont die Gynäkologin. Letzteres würde auf eine Pyelonephritis hinweisen.

### Chronifizierung vermeiden

Treten Blasenentzündungen immer wieder auf, stehen weitere Behandlungsmethoden zur Verfügung. Gute Erfahrungen macht Anna M. Wagner etwa mit einer Impfung, die verhindert, dass Keime über die Harnröhre in die Blase wandern. Sie wird in Form von Kapseln über drei Monate hinweg eingenommen. Neuerdings wird zudem eine klassische Impfung angeboten. Sie bewirkt eine Immunisierung gegen die häufigsten Bakterien, die zu einer Blasenentzündung führen. Weiter kommt eine Blaseninstallation infrage. Dabei wird die Schleimhaut in der Blase mit Hyaluronsäure gezielt wieder aufgebaut. Dabei handelt es sich um eine körpereigene Substanz, die ein wichtiger Bestandteil der Schutzschicht an der Blaseninnenwand ist und auch in der Gelenkflüssigkeit enthalten ist. Bei der Behandlung wird das Gel über einen dünnen Katheter in die Blase gespritzt. Nach einer halben Stunde darf man auf die Toilette gehen. Die Therapie muss allerdings mehrmals wiederholt werden.

Die beiden Ansätze könnten manchmal einen Teufelskreis durchbrechen, erklärt Anna M. Wagner. «Mit jedem Infekt wird die Schutzschicht etwas mehr geschädigt. Es kommt zu wunden Stellen, die bluten können. Durch diese können Keime erneut gut eindringen.» <

**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.



### So lassen sich Blasenentzündungen oft vermeiden:

- > **Harnsystem durchspülen:** täglich mindestens 1,5 Liter trinken.
- > Ob die im Handel als Blasentee angepriesenen Kräuterprodukte die heilende Wirkung verbessern, ist umstritten. Gemäss dem Deutschen Konsumentenmagazin Ökotest, das diverse Produkte getestet hat, ist die Datenlage am besten für Ackerschachtelhalmkraut, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Orthosiphonblätter, Queckwurzelstock und samenfreie Gartenbohnenhülsen. Von anderen pflanzlichen Mitteln rät das Magazin ab. Zum Teil wurden Pestizid-Rückstände gefunden oder der Nutzen sei schlicht nicht nachgewiesen. Bärentraubenblätter stehen zudem unter Verdacht, krebserregend zu sein.
- > **Vor dem Geschlechtsverkehr:** genügend trinken, nachher sofort aufstehen und Wasser lassen.
- > **Richtige Intimhygiene:** nach dem Wasserlassen nur abtupfen, nicht von hinten nach vorne wischen. Tägliche Reinigung der Intimgegend, am besten mit rückfettendem Duschöl. Den Damm regelmässig mit fettender Creme pflegen.
- > **Wasserlösen** nicht aufschieben, damit sich Keime in der Blase nicht zu stark vermehren können.
- > **Vorbeugen:** bei Anfälligkeit mit Cranberry- oder Preiselbeersaft vorbeugen: täglich 3 Deziliter reinen Saft trinken oder Kapseln einnehmen.

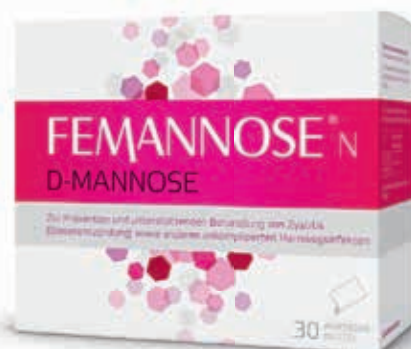
## FEMANNOSE<sup>®</sup> N

### FEMANNOSE<sup>®</sup> N

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

## Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und Prävention



Medizinprodukt



Kosmetikum

### FEMAVIVA<sup>®</sup> GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich

## Wozu sind Schmerzen gut?

Bestimmt gehst du nicht gerne zum Impfen, weil das Einstechen der Impfnadel wehtut. Du fragst dich sicher auch, wozu ein Muskelkater gut sein soll. Wäre ein Leben ohne Schmerzen nicht viel angenehmer?

Schmerzen sind Warnzeichen. Sie zeigen dir Überlastung an, eine Verletzung oder Entzündung. So kannst du selbst etwas dagegen tun oder dir helfen lassen, damit es nicht schlimmer wird.

### Muskelkater

Wenn du einen Muskelkater spürst, hast du bestimmte Muskeln überbelastet – meist solche, die du lange nicht mehr trainiert hast. Die Schmerzen stammen von kleinen Rissen der Muskelfasern, die bei der ungewohnten Belastung entstanden sind. Leider kannst du beim Sport oder auf einer langen Wanderung nicht sofort gegensteuern, da die Muskeln erst nach gut einem Tag zu schmerzen beginnen. Dort, wo dich die Muskeln schmerzen, wirst du sie automatisch schonen. So hilfst du ihnen, dass die Muskelrisse schnell wieder heilen können.



### Reaktion in Sekundenbruchteilen

Sicher kennst du andere Schmerzen, die dich schon vor schlimmeren Verletzungen bewahrt haben. Dabei helfen dir die Nerven, die in deinem ganzen Körper sind. Viele von ihnen enden in der Haut.

Es gibt solche, die auf Hitze und Kälte reagieren. Wenn du mit der Hand zum Beispiel eine heiße Herdplatte berührst oder mit den nackten Füßen auf heißen Stein trittst, wirst du sie zurückziehen, noch bevor du den Schmerz bemerkst. Die schnelle Reaktion verdankst du speziellen Nervenfasern, die zum Rückenmark gehen und dort andere Nerven aktivieren, die den Muskeln den Befehl geben, die Hand oder die Füße zurückziehen. Erst wenig später gelangt die Meldung über weitere Nerven im Rückenmark ins Gehirn; erst dann spürst du den Schmerz.

Andere Nerven reagieren auf mechanische Reize wie Druck oder eine Verletzung. Trittst du barfuß auf einen spitzen Stein, dann wird es dir ebenfalls meist gelingen, den Fuß blitzartig zurückzuziehen, bevor deine Fußsohle ernsthaft verletzt ist.

Eine dritte Art von Nerven reagiert auf chemische Reize. Das können Säuren oder Gifte sein, aber auch Entzündungen. Hast du schon einmal eine unliebsame Bekannt-



schaft mit Waldameisen gemacht, wenn du aus Versehen auf einen Waldameisenhaufen getreten bist? Die Ameisen versprühen eine starke Säure, die nach ihnen benannt ist: die Ameisensäure; sie brennt auf der Haut.

Andere Insekten wie Bienen und Wespen haben einen Stachel, mit dem sie ihr Gift durch die Haut von Feinden spritzen; auf diese Weise schützen sie sich und ihre Artgenossen.

### Viele Schmerzarten

Es gibt noch viele andere Arten von Schmerzen, von denen du bestimmt einige kennst: Halsweh, Kopfweg, Bauchweh, Zahnweh. Manche vergehen nach einer bestimmten Zeit von selbst, wie etwa Wundschmerzen, wenn eine Wunde verheilt. Andere müssen in einer Arzt- oder Zahnarztpraxis genauer untersucht und dann richtig behandelt werden.



Schmerzen, die nicht behandelt werden, können chronisch werden, das heisst, sie sind immer da und hören nicht auf. Rheumaschmerzen gehören dazu. Solche Dauerschmerzen können Patientinnen und Patienten stark bedrücken.

Manchmal treten Schmerzen auf, von denen wir oft nicht wissen, warum sie gekommen sind. Kopfschmerzen gehören dazu. Sie können sehr lästig sein: Du kannst nicht mehr richtig denken und sehr oft auch nicht einschlafen. Wenn Hausmittel wie kalte oder warme Tücher, Massagen oder Pfefferminzöl (für ältere Kinder) nicht helfen, kann ein Medikament aus der Apotheke helfen. Welches und wie viel davon: Das weiss das Beratungsteam in der Apotheke. <

JÜRGE LENDENMANN, BIOLOGE



### Schmerz hat viele Gesichter

- > **Phantomschmerzen** sind solche, die zum Beispiel in einem Fuss gespürt werden, der amputiert / wegoperiert werden musste.
- > Halten Schmerzen lange an, verändert sich das Nervensystem und ein **Schmerzgedächtnis** entsteht. Dann spüren wir die Schmerzen auch noch, wenn die ursprünglichen Schmerzauslöser gar nicht mehr vorhanden sind. Ein Schmerzgedächtnis wieder zu löschen, ist nicht einfach. Daher ist es wichtig, Schmerzen schnell und richtig zu behandeln.
- > Das **Gehirn** bestimmt bei vielen Schmerzen mit, wie stark wir diese empfinden oder ob wir sie ganz ausblenden können. Indische Fakire und Yogis können mithilfe von Meditationstechniken «schmerzlos» werden. Bestimmt hast du schon Bilder von Fakiren auf Nagelbrettern gesehen.
- > Unter Hypnose können gar Operationen ohne irgendwelche Schmerzmittel durchgeführt werden.

## Finde alle 12 Objekte in dem Bild







# Neurodermitis: Auf die Pflege kommt es an

Bis zu einem Fünftel der Kinder in der Schweiz sind von dieser Hautkrankheit betroffen. Es gibt mittlerweile wirksame Behandlungsmöglichkeiten; am wichtigsten ist die regelmässige Basispflege der Haut.

**TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT**

In der Schweiz leiden nach Schätzungen rund 15 bis 20 Prozent der Kinder an Neurodermitis mit den klassischen juckenden Hautrötungen. Da die Symptome im Laufe der Zeit häufig schwächer werden oder sogar ganz verschwinden, ist die «atopische Dermatitis», wie die Neurodermitis auch genannt wird, bei Erwachsenen mit etwa fünf Prozent entsprechend seltener.

## **Weniger Schmutz, mehr Putzmittel**

Warum die Neurodermitis heute weltweit häufiger ist als früher, ist noch nicht abschliessend geklärt. Eine Hypothese bezieht sich auf die Hygiene in der Umgebung: Wälzten sich Kinder früher noch häufiger und ungestörter im Schlamm und Dreck, spielen sie heute eher in sauberen Wohnungen, in denen verschiedenste Putzmittel grosszügig zum Abtöten der als bedrohlich eingestuft «Keime» einge-

setzt werden. Diese Theorie beruht auch auf Beobachtungen, dass auf einem Bauernhof aufwachsende Kinder auch heutzutage ein geringeres Risiko für Neurodermitis haben. Es kann allerdings eine Rolle spielen, dass medizinische Fachleute dieser Krankheit heute einfach mehr Aufmerksamkeit schenken und die Diagnose daher häufiger gestellt wird.

An der Entstehung und am Ausbruch dieser komplexen Erkrankung sind viele Faktoren beteiligt. Eine gewisse Neigung ist genetisch vererbt: Das Risiko für Neurodermitis ist beispielsweise erheblich höher, wenn beide Elternteile an Neurodermitis, Asthma oder Nahrungsmittelallergien leiden. Zusätzlich spielen aber auch die oben angesprochene übermässige Hygiene und ein Mangel an einem bestimmten Eiweiss in der Haut eine Rolle. Dieses Eiweiss hat den Namen Filaggrin und reguliert unter anderem die Zusammensetzung der Hautfette – bei zu wenig Filaggrin trocknet die Haut daher aus.



## Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinerin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

### Auslöser: Haare, Hitze, Hautflora

Sehr unterschiedlich sind auch die eigentlichen Auslöser, die «Trigger» eines Krankheits-schubs: Bestimmte Eiweissstoffe in der Umwelt zählen dazu – Pollen, Tierhaare, Hausstaub – aber auch die falsche Kleidung (Synthetik, Wollfaser), das Umgebungsklima (zu trocken, zu heiss) oder eine psychische Belastung. Infekte wie eine heftige Erkältung können eine Neurodermitis auslösen, ebenso Reizmittel wie Seifen oder zu häufiges Duschen. Zudem ist die sogenannte Hautflora bei Neurodermitis verändert: Die Zusammensetzung der Mikroben auf der Haut unterscheidet sich, die Vielfalt ist geringer; dadurch können sich bestimmte Bakterien besser durchsetzen und einen Krankheitsschub auslösen.

Nahrungsmittel sind ebenfalls ein wichtiger Bereich: Zwar treten echte Nahrungsmittelallergien nur bei etwa einem Drittel der betroffenen Kinder und bei Erwachsenen

### Tipps und Tricks für den Alltag

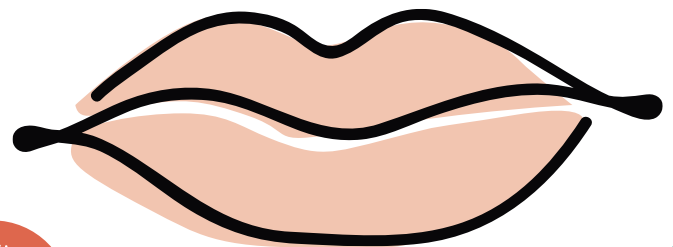
- > Milde Pflegeprodukte verwenden: Je stärker ein Produkt schäumt, desto mehr trocknet es die Haut aus.
- > Haut nach dem Duschen nicht abreiben, sondern abtupfen.
- > Kurze Fingernägel helfen dabei, sich nachts nicht sofort blutig zu kratzen.
- > Ausreichend lüften.
- > Essig statt Weichspüler.
- > Enganliegende beziehungsweise zu warme Kleidung vermeiden – schonender ist das Anziehen im «Zwiebel-Look», also mehrere Schichten übereinander, die bei Bedarf ausgezogen werden können.

### Weiterführende Informationen finden Sie unter:

[www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/haut/neurodermitis-atopisches-ekzem](http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/haut/neurodermitis-atopisches-ekzem).

# Phytovir®

## Die umfassende Lösung bei Lippenherpes



### Phytovir® Creme

Optimaler Begleiter in jeder Phase  
– vom ersten Kribbeln bis zur Abheilung



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Zulassungsinhaber / Vertrieb:  
ebi-pharm ag, CH-3038 Kirchlintach

### Phytovir® Patch

Diskrete Anwendung für unterwegs  
und als pflegender Schutz in der Nacht



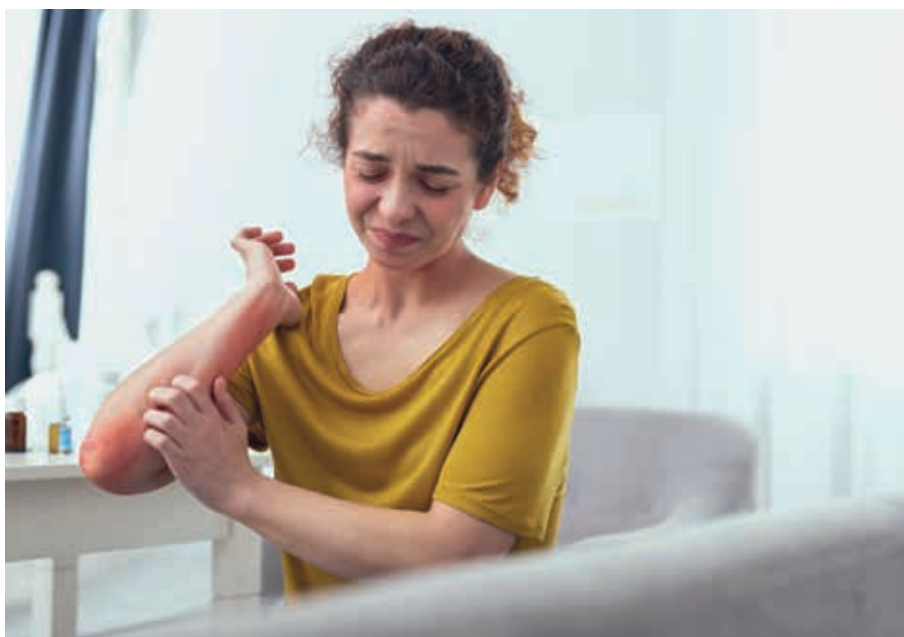
Dies ist ein Medizinprodukt.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

### Phytovir® Lip Protect SPF 50+

Extra hoher Schutz vor UV-Strahlen



Dies ist ein Kosmetikprodukt.



Ein Krankheitsschub kann durch verschiedenste Auslöser getriggert werden, zum Beispiel ein zu trockenes oder zu heisses Umgebungs-klima.

sogar nur in rund fünf Prozent auf. Von ärztlicher Seite kommt daher oft der Rat, nicht gleich «überflüssige» Diäten einzuführen, sondern nur solche Nahrungsmittel wegzulassen, die laut Blut- oder Hauttest nachweislich eine Allergie auslösen. Dennoch ist bekannt, dass bestimmte Nahrungsmittel bei Neurodermitis einfach nicht guttun.

Dazu zählen vor allem die Zitronensäure in Zitronen- oder Orangensaft und histaminreiche Nahrungsmittel, welche Juckreiz in der Haut auslösen, wie Rotwein, gut gereifter Käse, Fertigprodukte oder Konserven. Bezüglich der Nahrungsmittel kann es hilfreich sein, ein Tagebuch anzulegen, um individuelle «Trigger» besser erkennen zu können.

### Hautpflege und medikamentöse Therapie

Die wichtigsten Pfeiler der Behandlung sind neben dem Vermeiden möglicher Auslöser die konsequente Hautpflege (auch wenn gerade keine Beschwerden vorliegen) sowie, wenn es

erforderlich ist, die Behandlung mit Medikamenten. Bei der Wahl der Therapie gehen Ärztinnen und Ärzte sehr individuell vor; berücksichtigt werden unter anderem das Alter, der aktuelle Hautzustand oder der persönliche Leidensdruck sowie mögliche Folgen wie Unruhe oder Schlafstörungen.

Die Behandlung wird auf Stufen aufgebaut: Zunächst erfolgt eine umfassende Aufklärung über die Krankheit. Zum Einsatz kommt die Hautpflege mit Hautschutzpräparaten, die saisonal angepasst sein sollten: eher fetthaltige Produkte im Winter mit kalter und trockener Luft, hingegen Produkte mit höherem Feuchtigkeitsanteil im Sommer bei heisser oder feuchter Luft.

Die Stufen zwei und drei beschreiben «leichte» beziehungsweise «moderate» Ekzeme, die mit Kortikosteroiden oder anti-septischen Mitteln beziehungsweise mit stärker wirksamen Steroiden oder speziellen Medikamenten behandelt werden; auch die Behandlung mit UV-Strahlen ist hier möglich. Bei schweren, anhaltenden Ekzemen gilt die Stufe vier, bei der obendrein ein Krankenhausaufenthalt und starke Medikamente mit Wirkung auf das Immunsystem vorgesehen sind. Hierzu zählen biologische Arzneimittel, kurz Biologika, die alle paar Wochen als Spritze verabreicht werden, oder sogenannte «Janus-Kinase-Hemmer», die als Tabletten täglich einzunehmen sind. Diese Wirkstoffe können auch bei sehr hartnäckigen Fällen zum Erfolg führen. <

***Auf einem Bauernhof aufwachsende Kinder scheinen ein geringeres Risiko für Neurodermitis zu haben.***





### **Köstliches Maikraut**

Im Mai blüht in den Wäldern das Wohlriechende Labkraut, besser bekannt als Waldmeister oder Maikraut (*Galium odoratum*). Aus einem Blütenbund der zarten Pflanzen lässt sich eine köstliche Maibowle zubereiten, aber auch Waldmeistersirup. Werden die Pflanzen vorher etwas welken gelassen, setzen sie Cumarin frei, das für den typischen Geschmack verantwortlich ist. Pro Liter Bowle sollten nicht mehr als 3 bis 3,5 Gramm frisches Waldmeisterkraut verwendet werden.



### **Giftiges Maiglöckchen**

Die Blätter des Maiglöckchens oder «Maieriesli» werden gerne mit denen des Bärlauchs verwechselt, der zur gleichen Zeit blüht. Die Blätter der zwei Pflanzen sehen ähnlich aus, jedoch riechen nur die Bärlauchblätter nach dem Zerreiben nach Knoblauch. Wer Bärlauchpesto zubereiten möchte, muss sicher sein, dass die Blätter nicht vom «Maieriesli» stammen. Denn dessen Blätter enthalten ein Gift. Das Maiglöckchen wurde gar 2014 zur Giftpflanze des Jahres gewählt.



### **Maikäfer ade**

*Jeder weiss, was so ein Maikäfer für ein Vogel sei.*

*In den Bäumen hin und her fliegt und kriecht und krabbelt er.*

*So lautet ein Vierzeiler von Wilhelm Busch im fünften Streich von «Max und Moritz». Die meisten heutigen Kinder kennen nur noch Maikäfer aus Schokolade. Denn weil die Tiere die Blätter der Bäume und die Maikäferlarven (Engerlinge) die Wurzeln der Pflanzen fressen, entstanden riesige Schäden. Deshalb wurden die Tiere bekämpft.*

### **Woher der Mai seinen Namen hat**

Im alten Rom begann das Jahr mit dem Monat März, der Mai war der dritte Monat. Manche Monatsnamen leiten sich von einer römischen Gottheit her – der Mai (*lat. Maius*) von der altitalischen Göttin Maia, der Gefährtin des Gottes Vulcanus. Maia wird mit der römischen Fruchtbarkeitsgöttin Bona Dea in Verbindung gebracht. Nach einer anderen Quelle geht der Name auf die Altvorderen (*lat. maiores*) zurück.



### **Alles neu macht der Mai**

Weil das schöne und warme Wetter im Mai die Natur aufblühen, die Pflanzen blühen und die Vögel zwitschern und singen lässt, wird der Mai auf der Nordhalbkugel auch Wonnemonat genannt. Kein Wunder, dass der Mai in der Schweiz (neben dem August) der beliebteste Monat zum Heiraten ist. Wonnemonat kommt von «Wunnimanot» – Weidemonat. Denn im Mai durfte das Vieh wieder auf die Weide.



### **Maibaum – ein alter Brauch**

Nicht nur in Süddeutschland und Ländern wie Österreich, Tschechien und Slowenien, sondern auch in ländlichen Gegenden der Schweiz wird der Maibaum am 1. Mai ohne technische Hilfsmittel aufgestellt. Der Brauch stammt aus dem 16. Jahrhundert. Das Aufstellen erfolgt je nach Ort nach bestimmten Regeln und wird mit Musik, Tänzchen, Bier und deftigem Essen gefeiert.



**Teilnahmemöglichkeiten**

**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE,  
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

**Online:** astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

**Einsendeschluss:** 31. Mai 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.

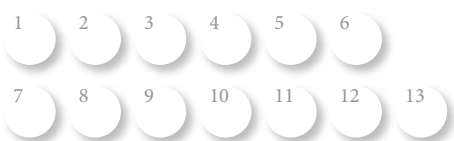


**Gewinnen Sie einen von  
fünf Migros-Gutscheinen im  
Wert von 100 Franken.**

handeln	Temperatur-einheit	schweiz. Musical-sängerin (Brigitte)	jp. Unterhaltungs-damen	Name Noahs in der Vulgata	röm. Quell-nympe	Frage-wort (4. Fall)	Töpfer-waren	Waren	europ. Fluss	ital. Tonbez. für das F	Berber-voik in der Sahara
					Antidot						
ärztl. Betäu-bung		dt. Name v. Tallinn	elektr. geladene Teilchen	2		Leseglas	südam. Faultier			8	
					frz.: Mädchen	grosses Tuch				12	CH-Hochschule
			Lebens-lauf: Cur-riculum ...	festes Ein-kommen			Gesäss		männl. Fürwort		
Einfall, Gedanke	jmdn. mit etwas erfreuen		Ver-schiedenes			Saug-röhrchen					
Grund-zahl, -linie (math.)				5	kleinste Dreck-partikel	Porzel-lanver-zierung			Zch. f. Queck-silber		13
semit. Bez. für Gott		Kerb-tiere, Insekten		Schweiz. Leicht-athletik-verband							9
baumge-säumte Strasse	ins ... Wasser springen						mündl. Ein-leitung				
				griech. Sagen-gestalt		trop. Kletter-eidech-sen					
allergi-sche Er-krankung		komisch, witzig	frz. Schrift-steller † 1885								
frz.: Schlüs-sel	6		engl.: neu	Autokz. Costa Rica							3
Abk.: Kredit-karte		Zier-pflanze									
Schwer-metall						Abk.: ohne Datum					1
Nasal-laut		eltern-loses Kind									7



**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der April-Ausgabe lautet:  
**FRUEHJAHRSMUEDIGKEIT**



# Kranke warten lassen?

Am 9. Juni

# Nein!

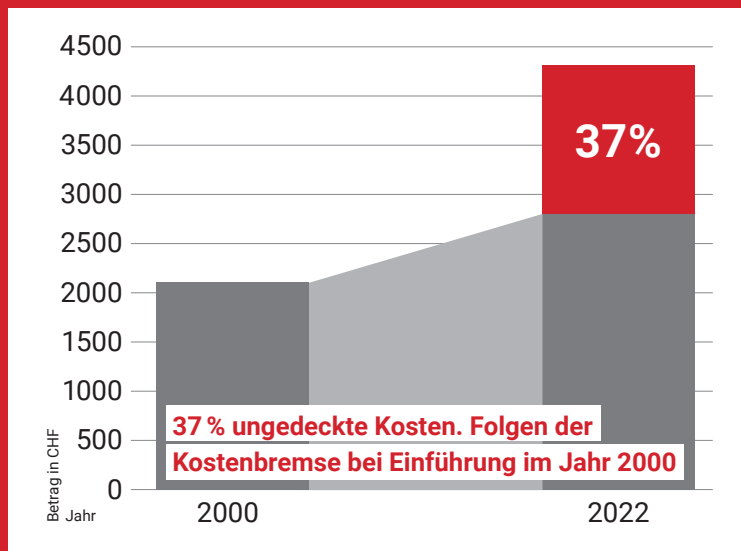
zur schädlichen  
Kostenbremse-Initiative

## Nein zur Zweiklassenmedizin

### Auswirkung der Kostenbremse

Hätten wir die Kostenbremse im Jahr 2000 eingeführt, würden von der Grundversicherung heute 37 Prozent aller Leistungen nicht mehr bezahlt.

Diese Leistungen werden entweder nicht mehr erbracht, oder müssen selbst bezahlt werden.



Quelle: BFS und BAG; erlaubte Wachstumsquote gem. Übergangsbestimmung



# 18 Karat



**Es gibt wichtigere  
Zahlen im Leben.**

Checken Sie Ihre Werte.  
Blutdruck & Cholesterin.

Gutschein\* für Gratis-Check:  
[mein-herzcheck.ch](https://mein-herzcheck.ch)

\* Solange Vorrat.



Schweizerische  
Herzstiftung