



astrea

apotheke

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke

Fit in den Frühling

Gut für Körper und Geist:
Bewegung in der Natur

Menopause

So meistern Sie die
schwierige Zeit

Immer mehr von Bedeutung

Beliebte Naturheilkunde





Wieso braucht es eine Vollprothese, wenn man mit einer Salbe schmerzfrei durchs Leben gehen kann?

Mit Soufrol® Arthro Crème beweglich ohne Schmerzen.

Andre aus dem Mittelland weiss, was eine Operation am Knie mit sich bringt und erzählt aus eigener und langjähriger Erfahrung.

«Schon seit Jahren leide ich unter teilweise starken Knieschmerzen. Leider ist die einzige Lösung, eine Vollprothese einzusetzen. Da ich bei meinem anderen Knie diese Operation durchgeführt habe und weiss, was es alles mit sich bringt, möchte ich dies so lange wie möglich hinauszögern. Daher kam Soufrol® Arthro Crème mehr als passend in mein Leben. Durch die Dauerentzündung habe ich mehrmals die Woche starke Schmerzen und habe diesbezüglich schon viel an Crèmes ausprobiert», sagt Andre.

Soufrol® hat sein Leben verbessert, schon bei der ersten Anwendung. Deshalb gibt er eine ehrliche Weiterempfehlung der Crème ab.

«Ich kann die Soufrol® Arthro Crème mit keiner anderen vergleichen und das will ich auch nicht. Schon seit der ersten Anwendung im Januar merkte ich eine sofortige Wirkung. Es fühlt sich angenehm kühlend und leicht auf meiner Haut an. Ich kann schmerzfrei durch das Leben gehen und auch wieder gewisse körperliche Betätigungen erleben wie z.B. wandern. Mein Knieschmerz zog sich bis in die Wade, was wiederum Muskelkrämpfe auslöste. Daher ist Soufrol® Muscle Crème die perfekte Ergänzung.»

«Ich kann ganz ehrlich sagen, dass Soufrol® mein Leben verbessert hat und ich es immer wieder weiterempfehlen würde.»

Gebro Pharma AG, CH-4410 Liestal, Tel.: +41 61 926 88 33, Fax: +41 61 926 88 44, www.gebro.ch

Soufrol® Arthro Crème

Beweglich ohne Schmerzen

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

Enthält organischen Schwefel (MSM)



RABATTBON CHF 5.–

Beim Kauf einer **Soufrol® Arthro Crème 120 g** erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **30.04.2024**, nicht kumulierbar.

AA-SAC5-DE-04-24



7 612053 230032

Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich Frühling! Mitte April wird auf dem Sechseläutenplatz in Zürich das Symbol des Winters verbrannt: der Böögg. Je schneller sein Kopf explodiert, desto schöner soll der Sommer werden.

An die steigenden Temperaturen im Frühling und die zunehmende Lichtfülle muss sich unser Organismus erst wieder gewöhnen. Nicht allen gelingt das Umstellen problemlos und die Frühjahrsmüdigkeit macht sich bemerkbar. Wir haben für Sie recherchiert und in zwei Artikeln zusammengefasst, was die Gründe dafür sein können und was helfen kann, fit und munter zu bleiben.

Der Leitartikel dieser Nummer widmet sich der Naturheilkunde, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die einst klassischen «Fünf Säulen der Gesundheit» – Hydro-, Bewegungs-, Ernährungs-, Phyto- und Ordnungstherapie – nach Pfarrer Sebastian Kneipp sind auch heute noch aktuell. Wobei sie modernisiert und mit bewährten Methoden fernöstlicher Medizintraditionen angereichert wurden.



Neben weiteren Beiträgen zu bekannten Gesundheitsthemen wie Diabetes, Haarausfall, Magenbrennen und Wechseljahre lernen Sie in einem Interview mit einer diplomierten Atlasologin, worauf die Atlaslogie fusst, was sie bewirkt und für wen sich eine Behandlung lohnen kann.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und bereichernde Lektüre

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Gesamtauflage

111 000 Ex.

Ausgabe

4 - April 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

Deine tägliche Intimpflege mit Multi-Gyn®

Täglich
Intimhygiene

Täglich
Intimpflege

NATURAL
+ 2QR +
ORIGIN

Problemlöser

Multi-Gyn FemiWash Gel:

Seifenfreie
Waschlotion zur
Intimrasur und
Pflege



Multi-Gyn Calming Cream:

Beruhigt und
schützt juckende,
gereizte und
trockene Haut
im äußeren
Intimbereich



Multi-Gyn LiquiGel:

Behandelt und
lindert Scheiden-
trockenheit



Multi-Gyn FloraPlus:

Behandelt Symptome
von Scheidenpilz



Multi-Gyn ActiGel 2IN1:

Behandelt bakterielle
Vaginose und optimiert den
vaginalen pH-Wert und die
Vaginalflora

Ihr Sortiment für die tägliche Intimroutine





12

Titelthema

6 Beliebte Naturheilkunde

Gesundheit

- 15 Fit werden im Frühling
- 18 Diabetes: Prävention statt Reaktion
- 22 Testen Sie Ihr Wissen: Fussgesundheit
- 25 Farbfehlsichtigkeit: Rot-Grün-Schwäche
- 28 Fakten zum Haarausfall
- 30 Demenz: Gedächtnisproblemen entgegenwirken
- 32 Menopause: Eine schwierige Zeit meistern
- 43 Rat aus der Apotheke: Bienenstiche

Ernährung

12 Frühjahrsmüdigkeit ade!

Interview

20 Atlaslogie – was ist das?

Kinderfrage

38 Wie funktioniert das Hören?

Ihre Apotheke

- 35 Aufklärungskampagne
«Wir machens möglich – deine Apotheke»
- 43 Apothekerrat: Bienenstiche

Informelles

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



28



32

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



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





Beliebte Naturheilkunde

Die Selbstheilungskräfte des Körpers können mit Naturheilverfahren aktiviert werden. Diese Erkenntnis gewinnt immer mehr an Bedeutung.



Fernöstliche Gesundheitssysteme lassen sich oft gewinnbringend alternativ oder ergänzend zur Schulmedizin einsetzen.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Der Arzt behandelt, die Natur heilt.» Dieses Zitat wird Hippokrates von Kos (um 460–370 v. Chr.) zugeschrieben, der als berühmtester Arzt der Antike gilt. Ziel der westlichen Naturheilkunde ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers mit Mitteln aus der Natur zu aktivieren und zu unterstützen.

Im weitesten Sinn werden auch Medizintraditionen wie die Traditionelle Indische Medizin (mit Elementen wie Ayurveda, Yoga und Meditation), die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) zu den Naturheilverfahren gezählt. Ihre Methoden weisen oft Übereinstimmungen oder zumindest frappierende Ähnlichkeiten mit denen der westlichen Naturheilkunde auf. Da die fernöstlichen Gesundheitssysteme auf anderen Konzepten beruhen, können ihre Methoden oft gewinnbringend alternativ oder ergänzend eingesetzt werden.

Fünf Säulen der Naturmedizin

Die westliche Naturheilkunde basiert auf den klassischen «Fünf Säulen der Gesundheit» nach Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), einem umfassenden, ganzheitlichen Therapiekonzept. Kneipps Bücher erreichten Millionenauflagen und sind heute noch erhältlich.

Seit seinem Wirken in Bad Wörishofen wurden die fünf Säulen weiterentwickelt und durch weitere Methoden ergänzt.

Hydrotherapie

Die Wasseranwendungen nach Kneipp umfassen Elemente wie Güsse, Waschungen, Bäder, Wickel und Packungen. «Kneippen» kann bei vielen Krankheitsbildern angewendet werden. Viele der Elemente können auch zu Hause durchgeführt werden. Kaltes und warmes Wasser gehören zu den physikalischen Reizen. Physikalische Therapien mit Reizen wie Licht, Wärme, Klima, Kälte (Kryotherapie) oder Erde werden heute ebenfalls zu dieser Säule gezählt.

**Die westliche
Naturheilkunde
basiert auf den
klassischen
«Fünf Säulen der
Gesundheit» nach
Pfarrer Sebastian
Kneipp.**



Bewegungstherapie

«Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul. Wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper», schrieb einst Sebastian Kneipp. Zur Bewegungstherapie gehören heute «aktive» Bewegungen wie das von Kneipp selbst praktizierte Barfußlaufen, Gymnastik, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, Radfahren und viele andere sportliche Aktivitäten. Zu den «passiven» Bewegungen zählen Massagen und Bewegungsbäder. Die Physiotherapie wird heute ebenfalls zur Bewegungstherapie gezählt. Auch in der Schulmedizin wird heute grosser Wert auf ausreichende Bewegung als zentrales Element der Genesung und Gesunderhaltung gelegt.

Ernährungstherapie

Sie umfasst die Beratung und Anleitung zu einer gesunden Ernährung. Spezielle Diäten wie die F.-X.-Mayr-Kur oder die Hay'sche Trennkost sowie Fastenformen wie das Buchinger-Fasten (Gemüsesaftfasten) werden bei Bedarf in die Therapie integriert.

Phytotherapie

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen hat in vielen Kulturen eine lange Tradition. Hippokrates, Paracelsus, Hildegard von Bingen und Weitere: Sie alle haben den Wissensschatz der Pflanzenheilkunde vermehrt. Als Arzneimittel werden ganze Pflanzen, Pflanzenteile oder Inhaltsstoffe wie ätherische Öle verwendet. Das überlieferte Wissen wird mit modernen Methoden auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Einige Pflanzen und Präparate der Phytotherapie gehören heute zum Behandlungsschatz der Schulmedizin.



Die Zahl der Naturheilpraktikerinnen und -praktiker in der Schweiz ist von 223 im Jahr 1970 auf 1835 im Jahr 2000 gestiegen.

Naturmedizin: Glücksfall Schweiz

Naturheilkundliche Therapien sind in der Schweiz sehr beliebt. Dies spiegelt sich in der Zahl der Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktikern, die von 223 im Jahr 1970 auf 1835 im Jahr 2000 angestiegen ist. Heute üben rund 2500 Personen diesen Beruf aus. Die berufsbegleitende Ausbildung dauert fünf bis acht Jahre. Im Jahr 2015 wurde die einheitliche Berufsbezeichnung NHP TEN für Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker eingeführt, die sich auf die Traditionelle Europäische Naturheilkunde spezialisieren.

Die Kosten für komplementärmedizinische Therapien wie Anthroposophische Medizin, Phytotherapie, Akupunktur und Arzneimitteltherapie der TCM sowie Klassische Homöopathie werden von der Grundversicherung übernommen. Voraussetzung ist, dass die Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt wird, die oder der für die Therapie ausgebildet ist und über einen Fähigkeitsausweis verfügt.

Ordnungstherapie

«Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit ihren körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser», schrieb Kneipp. Wie wichtig ein geordnetes Leben – ein ausgewogener Lebensstil – für die seelische und körperliche Gesundheit ist, zeigen die Erfolge der Mind-Body-Medizin, die ebenfalls Eingang in diese Säule gefunden hat. Sie integriert nicht nur Ordnungsaspekte wie Achtsamkeit und Stressbewältigung, sondern auch Methoden wie Yoga und Taiji, denen Wirkungen auf energetischer und mentaler Ebene zugeschrieben werden.

Forschung

Für viele Methoden der traditionellen westlichen Naturheilkunde fehlen noch wissenschaftliche Belege. In den letzten Jahren und Jahrzehnten wurde die Forschung zu wichtigen Therapien intensiviert. Insbesondere das Interesse an den Methoden der östlichen Medizintraditionen hat stark zugenommen. Dabei wurden viele Gemeinsamkeiten dieser Medizinsysteme mit denen der westlichen Welt entdeckt.



Eine ausgewogene Ernährung ist ebenso Teil der westlichen Naturheilkunde wie passive Bewegungen, zu denen auch eine wohltuende Massage zählt.



«Ayurveda als ganzheitliches Medizinsystem enthält, übertragen in die europäisch-naturheilkundliche Sichtweise, per Definition alle fünf Säulen der Naturheilkunde», schreibt Priv.-Doz. Dr. med. Christian Kessler. Der Mediziner weist darauf hin, dass sich insbesondere Studien zum Yoga häufen, das seit 2016 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt ist. Kessler: «De facto gehört Yoga mittlerweile zu den am besten wissenschaftlich validierten Verfahren aus dem Bereich unkonventioneller Therapieverfahren.» Auch bei der Meditation sei die Datenlage inzwischen erstaunlich gut. Ein klarer Bezug von Meditation und Mind-Body-Medizin zu den fünf Säulen der Naturheilkunde lasse sich insbesondere zur Ordnungstherapie herstellen. <

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.

Quellen

- naturmedizin.de
- Naturärzte Vereinigung Schweiz NVS – Naturheilkunde und Komplementärmedizin
- Bundesamt für Statistik – Heilpraktiker/innen
- ODA Gesundheit Zürich

„Stein im Bauch?“

VERDAUUNG benötigt WÄRME

PADMA DIGESTIN plus
Verdauung
Erwärmt die Mitte

Wirkstoffe aus der Tibetischen Küche
Wichtig für die Verdauung
Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

PADMA



Frühjahrs Müdigkeit ade!

Es ist endlich Frühling! Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die ersten Pflanzen spriessen. Die Tierwelt erwacht ebenfalls zu neuem Leben. Und wie sieht es mit uns Menschen aus?

TEXT: MONIKA LENZER

Am 20. März ist laut Kalender Frühjahrsanfang – dann sind der Tag und die Nacht gleich lang, man spricht auch von Tagundnachtgleiche. Ab jetzt werden die Tage immer länger, bis schliesslich am 20. Juni die kürzeste Nacht folgt. Die Veränderungen in der Natur haben auch einen Einfluss auf uns Menschen. Ein bekanntes Phänomen stellt dabei die Frühjahrs Müdigkeit dar. Doch welche Gründe stecken dahinter?

Hormonchaos im Frühjahr

Wir halten zwar keinen Winterschlaf wie ein Bär, doch auch unser menschlicher Stoffwechsel fährt in der kalten Jahreszeit etwas herunter. Im dunklen Winter produziert unser Körper mehr vom schlafanregenden Melatonin, doch durch mehr Sonnenlicht im Frühjahr fährt unser Stoffwechsel wieder hoch. Jetzt wird der Hormonhaushalt umgestellt! Nun wird vermehrt das stimmungsaufhellende Serotonin ausgeschüttet. Doch der Wechsel erfolgt langsam und der Körper gerät etwas durcheinander,

Wegen seines hohen Wasseranteils ist Spargel sehr kalorienarm, ausserdem enthält er viele Ballaststoffe, Kalium, Vitamin C, Vitamin E sowie Folsäure.



bis sich ein neues Gleichgewicht nach zwei bis vier Wochen eingependelt hat. Es dauert also, bis das anregende Serotonin die Oberhand über das schläfrigg machende Melatonin gewonnen hat.

Ebenso reagiert unser Herz-Kreislauf-System auf die wärmeren Temperaturen und stellt die Blutgefässe etwas weiter. Dies kann einen leichten Blutdruckabfall begünstigen, was bei manchen Menschen etwas Schwindel auslösen kann.

Vitaminreiche Salatkräuter

Was hilft gegen den Frühjahrs-Blues? Verschiedene saisonale Kräuter und Gemüse können den Körper stärken. Sie können Ihre Salate mit den frischen Triebspitzen von Brennnesseln aufpeppen. Darin steckt die geballte Pflanzenkraft und sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Überdies enthält das würzige Scharbockskraut viel Vitamin C – etwa zwei- bis dreimal so viel wie Salatblätter. Dieses Hahnenfussgewächs finden Sie an feuchten Standorten unter Bäumen und an Bachläufen. Doch Achtung! Sobald sich überall seine gelben, sternförmigen Blüten öffnen, wird vom Genuss abgeraten, da dann der leicht giftige Stoff Protoanemonin gebildet wird.

Vitale Kräuterdrinks

Kräuterkundige empfehlen auch, frische Birkenblätter abzupflücken und zu essen. Die Birke hat eine entwässernde Wirkung und regt unsere Nieren an. So wird unser Stoffwechsel angekurbelt, damit er in Schwung kommt. Unterstützend hat sich Löwenzahn bewährt, der wiederum Leber und Galle auf Trab bringt. Ideal ist es, jeden Tag eine Tasse Tee mit diesen zwei Kräutern zu trinken.

Für Menschen, die keine Teeliebhaber sind, ist ein grüner Smoothie eine gute Wahl. Darin lassen sich verschiedene Frühjahrskräuter mit Banane oder Avocado als Konsistenzgeber gut kombinieren. Für eine frische Note eignen sich Limette, Zitrone und Pfefferminze. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt – es kann immer wieder neu kombiniert und ausprobiert werden.

Kalorienarmes Stangengemüse

Um der Kälte im Winter zu trotzen, braucht unser Körper deftiges Essen für mehr Kalorien, doch im Frühjahr sollte auf eine leichtere Kost umgestellt werden. Ein gesundes Frühjahrgemüse ist der Spargel, dessen Saison ab April bis zum 24. Juni dauert. Traditionell wird nach dem Johannistag kein Spargel mehr gestochen, da die Pflanze mindestens 100 Tage bis zum ersten Frost benötigt, um genügend Energie für die nächste Ernte zu sammeln.



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.

Das würzige Scharbockskraut enthält etwa zwei- bis dreimal so viel Vitamin C wie Salatblätter.

Wegen seinem hohen Wasseranteil ist Spargel sehr kalorienarm, ausserdem enthält er viele Ballaststoffe, Kalium, Vitamin C, Vitamin E sowie Folsäure.

Energiestarkes Coenzym Q10

Am besten kombinieren Sie den Spargel mit Spinat, einem Steak, Walnüssen und Olivenöl zu einem leckeren Gericht. Dann bekommt der Körper noch eine Extraportion vom Coenzym Q10. Dieser Mikronährstoff kann helfen, die Müdigkeit zu vertreiben. Er beteiligt sich nämlich in den Körperzellen an Prozessen, welche Energie erzeugen. Unser Körper kann das Coenzym Q10 bilden, aber wir nehmen es auch mit dem Essen auf. Insbesondere Senioren sollen auf eine ausreichende Versorgung achten, da wir im Alter immer weniger Coenzym Q10 selbst herstellen.

Raus ans Sonnenlicht

Spazieren an der frischen Luft bei viel Sonnenschein ist ebenfalls empfehlenswert. Doch Achtung, die stärker werdende Sonne kann auch tückisch sein und schnell einen ersten Sonnenbrand auslösen. Die Bewegung bringt jedoch auf jeden Fall den Körper in Schwung.

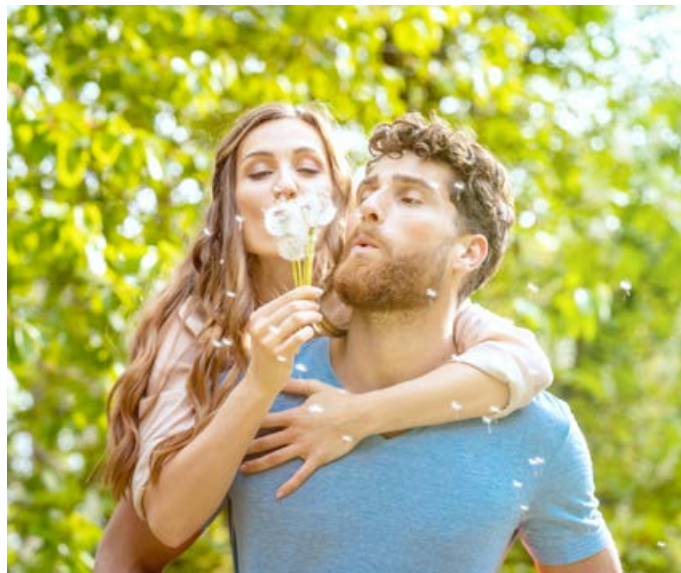
Frühjahrs-Kick-Smoothie

Zutaten:

1 Banane, 1 Mango, 1 Limette,
1 Zweig Minze
1 Handvoll Spinat, 2 dl Orangensaft

Zubereitung:

Banane und Mango werden geschält, leicht zerkleinert und in einen Mixer gegeben. Der Saft einer Limette wird ausgepresst und dazu gegeben. Die klein gehackten Minzblätter und die übrigen Zutaten werden ergänzt. Anschliessend wird alles gut durchgemixt und auf 2 bis 3 Trinkgläser verteilt.



Das Sonnenlicht fördert zudem die Serotoninbildung und regt die Vitamin-D-Produktion in der Haut an. Vor allem am Ende des Winters ist der Vitamin-D-Spiegel bei vielen Menschen tief. Eine Studie des Universitätsspitals Zürich aus dem Jahr 2016 hat gezeigt, dass tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Müdigkeit bestehe. Schon die tägliche Einnahme von 800 Einheiten Vitamin D kann vorbeugen.

Kalt-warm geduscht

Wechselduschen sind ideal, um den Kreislauf zu stärken. Bei der morgendlichen Dusche lässt sich dies leicht einbauen. Dazu werden die Beine am Schluss erst warm, dann kalt abgeduscht. Dies lässt sich beliebig oft wiederholen, wichtig ist nur, dass mit dem kalten Guss geendet wird. Ein paar einfache Yoga-Übungen im Anschluss steigern ebenso das Wohlbefinden. Beispielsweise die Abfolge der zwölf Körperhaltungen (Asanas) vom Sonnengruss sind ideal, um in Schwung zu kommen.

So können Sie frisch und munter in den neuen Frühjahrsstag starten. <



Fit werden im Frühling

Joggen, wandern oder einfach nur spazieren – im Frühling fällt es leichter, sich vom Sofa zu erheben. Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Geist und der Psyche.

Die Frühlingssonne spielt ihren ganzen Charme aus, die Vögel zwitschern und allerorts spriessen die Knospen. Das macht Lust, die Pantoffeln mit den Turnschuhen auszutauschen oder das Velo aus dem Keller zu holen. Wer im Sommer einige Wanderungen plant und fit sein will, tut gut daran, spätestens jetzt mit dem Aufbau der Kondition zu beginnen.

Übertreiben sollte man es jedoch bei den ersten Trainings nicht. Wenn man den Winter grösstenteils in der warmen Stube verbracht hat, gilt es nun, den Aufbau vorsichtig anzugehen. Dies gilt vor allem für Menschen in fortgeschrittenem Alter. Ein zügiger Spaziergang oder eine kleine Velofahrt können für den Anfang bereits genügen, um den Kreislauf und die eingerosteten Gelenke wieder etwas in Schwung zu bringen. Bewegung stärkt zudem das Immunsystem und regt die Durchblutung des Gehirns und somit der geistigen Fähigkeiten an.

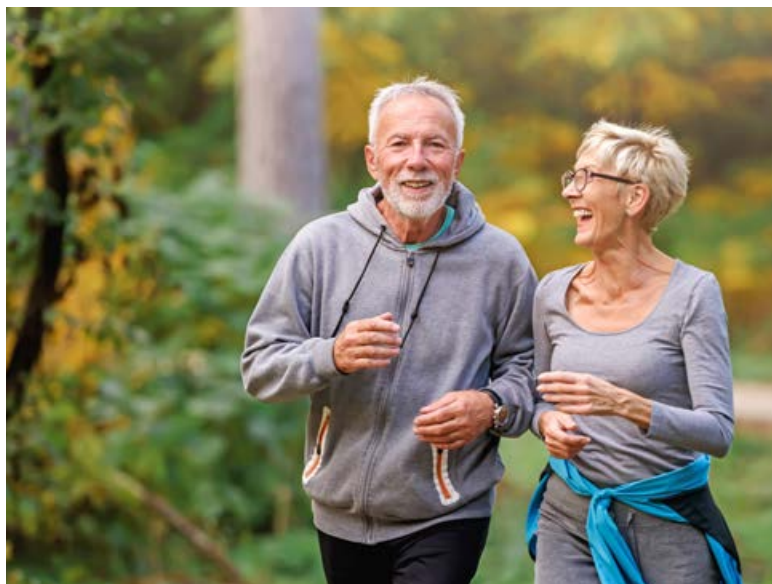
Waldweg statt Laufband

Herrscht nicht gerade allzu garstiges Wetter, sind Outdoor-Sportarten dem Laufband oder Hometrainer vorzuziehen. Denn das natürliche Tageslicht hebt die Stimmung selbst bei bedecktem Himmel und wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus. Wählen Sie, wenn möglich, Naturwege, denn diese sind weicher und somit gelenkschonender als asphaltierte Strassen. Vielleicht gibt es ja in Ihrer Nähe sogar eine Finnenbahn, auf der Sie barfuss ein paar Runden drehen können. Für die Füsse, die

Diese Wanderungen eignen sich für den Frühling

Im April liegt in den Bergen vielerorts noch Schnee. In dieser Saison bieten sich jedoch reizvolle Wanderungen in tieferen Lagen an. Hier einige Tipps (Karten auf Schweiz Mobil):

- > **Entlang der Sitter:** Der Fluss mäandert durch eine tiefe Schlucht, die von mehreren Brücken überwunden wird. Von St. Gallen in ca. 5 Stunden nach St. Pelagiberg, wo das Postauto nach Bischofszell fährt.
- > **Walensee:** Mit dem Schiff von Murg nach Quinten und von dort auf der sonnenverwöhnten Südseite der Churfürsten in ca. 3,5 Stunden nach Walenstadt.
- > **Strada Alta:** Regnet's im Norden, ist eine Flucht ins Tessin angesagt. Der 45 Kilometer lange Wanderweg Strada Alta führt in vier Tagesetappen von Airolo nach Biasca. Der höchste Punkt liegt beim Ritomsee auf 1800 Metern über Meer. Je nach Schneegrenze südlichere Etappen wählen.



Zu zweit oder in einer Gruppe fällt die sportliche Betätigung häufig leichter.

den Winter über meist in Schuhe eingezwängt waren, ist es eine Wohltat, den feuchtweichen Untergrund zu spüren.

Eine natürliche Umgebung sorgt auch beim Sport für mehr Entspannung als Verkehr, Lärm und Abgase. Besonders erholsam ist das Spazieren oder Joggen im Wald, wo es für alle Sinne etwas zu erleben gibt: Der Geruch von feuchtem, modrigem Holz, die Schärfe des Bärlauchs oder der betörende Duft von Holunderblüten und Waldmeister. Wer auf Berieselung durch Ohrstöpsel verzichtet, wird auch das Rauschen des Windes, das Quaken der Kröten und Frösche, das Pfeifen der Vögel oder das Klopfen des Spechts hören.

Für den ganzen Körper

Hat man keine hochstehenden Trainingsziele, bringt es dem Körper und der Psyche bereits viel, zwei- bis dreimal wöchentlich während 30 bis 45 Minuten lockeren Ausdauersport zu betreiben. Dazu gehören neben Laufen, leichtem Jogging, Wandern oder Nordic Walking auch Velofahren, Langlaufen, Tennis, Schwimmen oder Rudern. Für Sportarten zu Fuss wählen Sie mit Vorteil eine Route mit leichter Steigung, aber nicht gerade einen Steilhang, der Sie vollkommen aus der Puste bringt. Mit jedem Mal können Sie versuchen, die Geschwindigkeit etwas zu steigern. Nicht-Profisportlerinnen und -sportlern wird hingegen empfohlen, konditionsmässig nicht völlig an die Grenzen zu gehen.

Um auch die Beweglichkeit, die Kraft und das Gleichgewicht zu fördern, eignen sich Übungen, wie sie zum Beispiel auf einem Vitaparcours oder in Parks mit Spielgeräten für Erwachsene angeboten werden. Oft sind auch Kinder und Jugendliche für einen gemeinsamen Ausflug zum Vitaparcours oder einen Spielplatz zu haben. Umgebungen mit

**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.

natürlichen Elementen wie Sand und Wasser, Klettertürme, Schaukeln und Rutschen animieren die Kleinen zum Rennen, Herumtollen und Energie-Abbauen.

Zusammen fällt's leichter

Mancherorts gibt es Yoga- oder andere Kurse, die im Freien angeboten werden. Vielen Menschen fällt es schwer, ein konsequentes, regelmässiges Training für sich allein aufrechtzuerhalten. Dann kann es sinnvoll sein, sich einer Gruppe anzuschliessen, die zusammen joggen geht, einen Mannschaftssport betreibt oder andere Arten der körperlichen Ertüchtigung ausübt.

Weg mit den Fettpolstern

Für viele ist die Motivation zum Sport, auf den Sommer hin ein paar Fettpolster wieder loszuwerden, die sich über den Winter an Bauch und Hüfte angesammelt haben. Die Fettverbrennung anzukurbeln, gelingt am besten beim Training mit leerem

Magen. Denn wenn man mehrere Stunden nichts gegessen hat, kann der Körper die nötige Energie nicht aus dem sogenannten Kohlenstoffspeicher nehmen, also aus der kurzfristig verfügbaren Reserve. Dann greift er auf die Fettreserven zurück. Je besser man ihm diese Funktion angewöhnt, desto leichter fällt die Umstellung.

Ein Nüchterntraining kann man am Morgen vor dem Frühstück absolvieren, aber genauso gut vor dem Mittag- oder Abendessen. Wichtig dabei ist, sich auf einem tieferen Intensitätslevel zu bewegen, dafür rund 45 Minuten durchzuhalten. Man sollte genügend Atem haben, um in ganzen Sätzen sprechen zu können. Denn wenn der Körper es nicht schafft, die benötigte Energie über den Fettstoffwechsel bereitzustellen, kommt er in einen Stresszustand. Es kann zu erhöhter Infektionsgefahr, Erschöpfung und Heisshungerattacken kommen. Wenn man dann mehr Kalorien verschlingt, als man verbraucht hat, ist der erhoffte Effekt der Gewichtsabnahme dahin. <

WENN NACH 5 MINUTEN JOGGEN

DIE WADE ZWICKT.



ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

www.magnesium-biomed.ch

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Diabetes: Prävention statt Reaktion

Dank neuer Technologien bei der Blutzuckermessung kann einer Unterzuckerung rechtzeitig gegengesteuert werden.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Menschen mit Diabetes mellitus können den mit der Nahrung aufgenommenen Zucker nicht mehr richtig verstoffwechseln. Beim Typ-1-Diabetes fehlt das Hormon Insulin vollständig, das von den Zellen der Bauchspeicheldrüse produziert wird und dafür sorgt, dass Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangt. Beim Typ-2-Diabetes ist die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin herabgesetzt.

Zur Behandlung des Typ-1-Diabetes und des fortgeschrittenen Typ-2-Diabetes wird Insulin verabreicht (Insulinpen, Insulinpumpe), damit der mit der Nahrung zugeführte Zucker verstoffwechselt werden kann. Wird zu viel Insulin verabreicht, droht eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) mit Symptomen wie Übelkeit und Zittern bis hin zu einer plötzlichen Bewusstlosigkeit (hypoglykämischer Schock).

Kontinuierliche Glukose-Überwachung

Bei intensiven Insulintherapien werden zunehmend Systeme eingesetzt, die den Blutzucker im Gewebe und nicht im Blut automatisch und in Echtzeit überwachen. «Die kontinuierliche Glukoseüberwachung in Echtzeit (CGM, Continuous Glucose Monitoring) hat einen enormen Stellenwert, weil man sowohl als Arzt als auch als Anwender sieht, wie der Gewebezuckerwert über 24 Stunden verläuft», sagt Prof. Dr. med. Roger Lehmann. «Mit den gewonnenen Daten aus dem CGM kann man Patienten optimal beraten,

welche Stellschrauben verändert werden müssen. Dank einer Mustererkennung können wir auch die Insulintherapie entsprechend anpassen.»

Die Zeit im Zielbereich

Die Zeit, in der sich der Blutzuckerwert innerhalb definierter Grenzen befindet, wird als Time in Range (TIR) bezeichnet. Prof. Lehmann: «Die Zeit im Zielbereich können Sie nur mit einem CGM-System erfassen und darstellen. Sie ist bei Diabetes neben dem Langzeitblutzuckerwert HbA_{1c} eine wichtige Richtgrösse der Stoffwechseleinstellung. Je mehr Zeit im Zielbereich ein Patient erreicht, desto niedriger ist das Risiko für Folgeschäden wie Schädigungen der kleinen (Nieren, Augen, Nervenzellen) und grossen Gefässe (Herz, Gehirn). Wir erreichen durch den Einsatz eines CGM-Systems eine bessere Zuckereinstellung, auch in Bezug auf die TIR.»

Moderne Zuckersensoren, die auf die Haut geklebt werden, messen den Zucker automatisch und können frühzeitig vor Unterzuckerungen warnen. «Dank der vorausschauenden Warnung 20 Minuten, bevor der Wert auf oder unter 3,1 mmol/l sinkt, kann der Patient durch den Verzehr von schnellwirksamen Kohlenhydraten wie Traubenzucker eine Hypoglykämie oft noch verhindern und muss so die Symptome wie Schwitzen und Zittern nicht erleben. Überhaupt sollte das Ziel sein <Prävention statt Reaktion>, also: Hypoglykämien möglichst gänzlich zu verhindern, statt sie nur zu behandeln!>



Prof Dr. med. Roger Lehmann
ist Leitender Arzt an der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung des Universitätsspitals Zürich.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

«Der Einsatz eines CGM-Systems ermöglicht zusammenfassend einen besseren HbA_{1c}-Wert, weniger Schwankungen im Zuckerverlauf und weniger schwere Hypoglykämien», so der Facharzt. «Kontinuierliche Zuckermessung halte ich besonders bei folgenden Patientengruppen für sinnvoll:

- > Alle Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1: mit Basis-Bolus-System (einmal lang- und dreimal kurzwirksames Insulin) und mit einer Insulinpumpe im Hybrid-Closed-Loop (HCL) [automatisierte Insulindosierung, Anm. der Red.].
- > Alle Patientinnen mit Schwangerschaftsdiabetes oder Diabetes in Schwangerschaft.
- > Patienten mit Typ-2-Diabetes und Insulintherapie.
- > Intermittierend: Patienten mit Typ-2-Diabetes (um besser zu verstehen, wie die Zuckerkurve nachts verläuft).
- > Patienten mit Typ-2-Diabetes, die keine Blutzuckermessung machen wollen und bereit sind, ein CGM-System selbst zu zahlen (Selbstzahler).»

Vierversprechende Forschungsansätze

«Die Entwicklung der HCL-Insulinpumpen wird immer besser und auch CGM-Systeme werden jetzt mit Insulinpens eingesetzt, um den Verlauf der Insulininjektionen zu dokumentieren», erklärt Prof. Lehmann. «Die Apps ermöglichen es, die Insulinmenge aufgrund der Kohlenhydratmenge und des Kohlenhydratfaktors schätzen zu lassen. Sensoren der CGM-Systeme werden immer kleiner. Sie benötigen darüber hinaus keinen gesonderten Transmitter mehr. Das vereinfacht die Handhabung und bringt Patienten mehr Diskretion.» <



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

klu **G7**

dexcom G7

- ✓ **Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren¹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.²**
- ✓ **Ohne Vorauszahlung durch den Versicherten, direkt abrechenbar mit führenden Krankenversicherungen³**
- ✓ **Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen**
- ✓ **Smartphone⁴ und Smartwatch^{4,5} parallel nutzbar**

JETZT TESTEN
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 (Letzter Zugriff: 10.05.2023). | 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. | 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 | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-0533 Rev002 | 02.2024

Atlaslogie – was ist das?

Unter dem Begriff «Atlaslogie» kann sich nicht jeder etwas vorstellen. Im Interview erklärt uns Ruth Dölker-Anliker, diplomierte Atlaslogistin aus Büren an der Aare, was es mit dieser Therapieform auf sich hat.

Interview: Christiane Schittny, Apothekerin



Ruth Dölker-Anliker
ist diplomierte Atlaslogistin
und hat eine eigene Praxis
in Büren an der Aare.

Woher stammt der Begriff «Atlaslogie»?

Ruth Dölker-Anliker: Unsere Wirbelsäule besteht aus insgesamt 24 Wirbeln, davon machen die oberen sieben die Halswirbel aus. Der erste Halswirbel, der direkt unterhalb des Schädels liegt, wird Atlas genannt, der darunterliegende zweite Halswirbel trägt den Namen Axis. Sie bilden eine Funktionseinheit und unterscheiden sich deutlich von allen anderen Wirbelkörpern. Statt einer Bandscheibe finden wir hier Gelenkflächen, denen wir die Beweglichkeit des Kopfes verdanken. Durch die fehlende Bandscheibe ist der Atlas empfindlicher auf Verschiebungen, was gesundheitliche Folgen haben kann. Die Atlaslogie leitet ihren Namen vom Atlas ab.

Was ist Atlaslogie?

Bei vielen chronischen Schmerzen liegt eine Verschiebung des Atlas vor. Dies ergibt einen Druck auf das Rückenmark und die Nervenbahnen und führt so zu Beschwerden. Schon kleinste Fehlstellungen von Wirbeln, insbesondere des Atlas, können die Nervenbahnen beeinträchtigen. Bei den Mayas und im alten Ägypten waren bereits Techniken zur Neuausrichtung des Atlas bekannt. Walter Landis hat diese Erkenntnisse in der Schweiz weiterentwickelt und nannte diese Methode «Atlaslogie». Es handelt sich um eine sanfte, energetische Methode, den Atlas ohne die Zuhilfenahme von medizinischen Apparaturen in Schwingung zu bringen, um die Wirbelsäule zu zentrieren.

Was können die Ursachen für eine Verschiebung des Atlas sein?

Der oberste Halswirbel kann zum Beispiel durch Fremdeinwirkung wie Stürze, Fehltritte, Schläge oder ein Schleudertrauma aus dem Lot geraten. Selbst nach der Geburt kann die Position des Atlas bereits nicht optimal sein. Neben diesen physischen Ursachen können aber auch psychische Ursachen infrage kommen. So kann eine Fehlstellung des Atlaswirbels etwa durch Mobbing, Trauer, Verlust oder Angstzustände ausgelöst werden.

Wie kann man einer Fehlstellung der Wirbelsäule auf die Spur kommen?

In einem Erstgespräch bei der Fachperson wird eine Bestandaufnahme gemacht: Dabei kommen ehemalige und aktuelle Erkrankungen oder Unfälle sowie die Art der Beschwerden zur Sprache. Das soziale Umfeld, Ernährungs- sowie Schlafgewohnheiten werden ebenfalls unter die Lupe genommen. Beim Beintest wird festgestellt, ob ein Beckenschiefstand oder eine Beckenrotation vorliegt. Optisch erscheint dabei ein Bein etwas kürzer als das andere. Durch das Abtasten des Atlas ergeben sich darüber hinaus weitere Hinweise über den Zustand der Wirbelsäule.



Wie sieht die Behandlung aus?

Liegt eine Verschiebung der Wirbelsäule vor, wird der Atlas durch eine manuelle Therapie neu zentriert. Das Kernstück der Behandlung ist das sogenannte Adjustment, also das Zentrieren des Atlas. Dabei berührt der Atlaslogist beziehungsweise die Atlaslogistin mit beiden Mittelfingern die seitlichen Fortsätze des Atlaswirbels. Der Atlas wird mittels energetischem Impuls in Schwingung versetzt. Diese Energie vermag den Wirbelkörper in seine ursprüngliche Position zurückzubringen.

Sind Reaktionen auf die Behandlung zu erwarten?

Nach einer Behandlung soll der Klient mindestens 20 Minuten lang ruhen. Während dem hat die ganze Wirbelsäule Zeit, sich neu auszurichten und der Selbstheilungsprozess kann beginnen. Dabei kann der Körper mit spürbaren Symptomen reagieren. Das ist normal und ein positives Zeichen. Sensible Klienten verspüren bisweilen verschiedene Reaktionen wie Kribbeln an manchen Körperstellen, ein Wärme- oder Kältegefühl, einen plötzlichen Energieschub oder Müdigkeit bis hin zum Einschlafen.



Der erste Halswirbel (rot) wird als Atlas bezeichnet. Er ist namensgebend für die Atlaslogie.

Für wen empfiehlt sich Atlaslogie?

Da es sich bei dieser Art der Behandlung um eine sehr sanfte und gefahrlose Methode handelt, gibt es keine Anwendungseinschränkungen. Vom Baby bis hin ins hohe Alter kann Atlaslogie erfolgreich praktiziert werden. Genommen können theoretisch alle Lebewesen, die eine Wirbelsäule besitzen, behandelt werden. Zum Beispiel Katzen, Hunde oder auch Pferde.

Welche Ausbildung absolvieren Atlaslogistinnen und Atlaslogisten?

Der Lehrgang setzt schulmedizinische Grundkenntnisse voraus, schwerpunktmäßig in Anatomie, Physiologie oder Pathologie. Die Fachausbildung und die Prüfung in Atlaslogie erfolgen in zwölf Wochenendblöcken, die etwa monatlich stattfinden. Sie können also berufsbegleitend absolviert werden.

Zu den Inhalten der Ausbildung zählen etwa die Wirkungsweise der Atlaslogie, vertiefende Anatomie, spezifisches Fachwissen rund um die Anamnese und Behandlung, gewisse Zusatztechniken, Gesprächs- und Praxisführung. Nach erfolgreicher Ausbildung wird den Absolvierenden das Diplom «Atlaslogie» überreicht, sie dürfen sich dann als «diplomierter Atlaslogist» respektive «diplomierter Atlaslogistin» bezeichnen. <

Testen Sie Ihr Wissen!

Gut gepflegte Füße sind gesunde Füße. Mit entsprechenden Tipps gelingt das spielend. Im Quiz können Sie Ihr Wissen testen und gleichzeitig neue Erkenntnisse gewinnen. Viel Spass dabei!

CHRISTIANE SCHITTONY, APOTHEKERIN

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

Welche Strecke legen unsere Füße im Laufe des Lebens zurück?

1. Einmal rund um die ganze Schweiz.
2. Zweimal rund um ganz Europa.
3. Viermal rund um die ganze Welt.

Kaum zu glauben, aber ein durchschnittlicher Mensch läuft in seinem Leben viermal rund um den ganzen Erdball! Das sind jedes Jahr etwa fünf Millionen Schritte, die sich insgesamt auf rund 160 000 Kilometer summieren. Diese unvorstellbare Leistung können jedoch nur gesunde Füße erbringen. Deshalb sollten wir sie unbedingt richtig behandeln und pflegen. Es gibt eine ganze Reihe von Massnahmen, die dazu beitragen können, dass wir ein Leben lang auf unsere Füße zählen dürfen. Antwort 3 ist richtig.



Die Auswahl des richtigen Schuhwerks ist für die Fussgesundheit nicht unerheblich.

Was gilt für gesundes Schuhwerk?

1. Es sollte möglichst weit sein, damit es die Füße bequem haben.
2. Es sollte luftdurchlässig sein.
3. Es sollte eine flache Sohle haben.

Vor zu engen oder zu weiten Schuhen, vor hohen Absätzen oder luftundurchlässigem Material sollten wir uns hüten. Wichtig ist, dass das Schuhwerk die Füße optimal unterstützt. Ein zu enger oder zu kleiner Schuh kann Blasen, Druckstellen und Rötungen begünstigen. Umgekehrt sind zu weite oder zu grosse Schuhe auch nicht optimal: Sie geben nicht genug Halt, die Füße rutschen beim Laufen darin herum und die Zehen werden gestaucht. Kleine Absätze sind kein Problem, jedoch führen hohe Absätze zu einer Fehlbelastung der Füße. Antwort 2 ist richtig.

Dicke Hornhaut ist unschön. Was kann man dagegen tun?

1. Am besten gar nichts, dicke Hornhaut an den Füßen ist normal.
2. Die Hornhaut kann mit einem Bimsstein entfernt werden.
3. Die Podologin oder der Podologe entfernen lästige Hornhaut.

Hornhaut an den Füßen ist grundsätzlich nützlich, denn sie schützt die Füße, ohne die Empfindsamkeit der Fusssohle zu beeinträchtigen. An stark beanspruchten Stellen entsteht jedoch schnell sehr dicke Hornhaut. Es bilden sich dann oft schmerzhafte Risse und Schründen. Fussbäder und Cremes mit Harnstoff oder Salz aus dem Toten Meer befeuchten die Hornhaut und machen sie weicher, sodass sie sich dann einfach mithilfe eines Bimssteins oder einer speziellen Feile entfernen lässt.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was trifft auf Nagelpilz zu?

1. Man erkennt ihn an deutlich verdickten und verfärbten Nägeln.
2. Die Nägel sind brüchig und rissig.
3. Er ist gut behandelbar, aber es braucht Geduld.

Nagelpilz ist eine relativ häufige Erkrankung. Vor allem die Fussnägel sind betroffen. Sie werden rissig und brüchig, sind deutlich verdickt und gelblich oder bräunlich verfärbt. Zur Behandlung eignen sich Nagellacke oder Cremes mit einem speziellen Wirkstoff gegen Pilzbefall. Wichtig ist, dass die Behandlung so lange regelmässig erfolgt, bis der kranke Nagel vollständig ausgewachsen ist. Das kann bis zu einem Jahr dauern! In hartnäckigen Fällen sind ebenfalls Tabletten verfügbar, die den Pilz von innen bekämpfen.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

NEU
PRAKTISCHES
FORMAT



Bei Magen-Darm-Grippe

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
zur symptomatischen Behandlung
von akutem Durchfall

Probiotikum auf Hefebasis

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

Zambon

Wie kann man Fusspilz vorbeugen?

1. Durch das Tragen von Badeschuhen in öffentlichen Bereichen, wo barfuss gelaufen wird.
2. Durch Trockenhalten der Füße.
3. Durch wechselwarme Fussbäder.

Befolgt man ein paar wichtige Regeln, lässt sich die Übertragung von Fusspilz häufig verhindern: Badeschuhe tragen in öffentlichen Duschen oder Bädern; nach dem Baden einen Desinfektionsspray verwenden; stets eigene Handtücher oder Nagelscheren verwenden, denn sie können die Infektion übertragen; die Füße immer gut trocknen, auch zwischen den Zehen; atmungsaktive Schuhe und Socken tragen. Schliesslich die Füße immer gut pflegen, damit die Haut widerstandsfähiger ist.

Antworten 1 und 2 sind richtig.

Was gilt für Blasen?

1. Man sollte sie vorsichtig aufstechen, damit sie besser heilen können.
2. Grosse Blasen hinterlassen nach der Abheilung oft kleine Narben.
3. Mit bestimmten Massnahmen lassen sie sich oft vermeiden.

Längerdauernde Reibung an einer bestimmten Hautstelle führt zu Blasenbildung. Die Oberhaut löst sich von der Lederhaut ab. In diesem Zwischenraum bildet sich Flüssigkeit. Hält die Reibung an, löst sich die oberste Hautschicht vollkommen ab. Geschlossene Blasen benötigen höchstens Schutz vor weiterer Reibung, damit sie nicht aufgehen. Offene Blasen werden desinfiziert und mit speziellen Blasenpflastern bedeckt. Vorbeugend helfen etwa zweischichtige Socken, ein Anti-Blasen-Stick oder Blasenpflaster. Antwort 3 ist richtig.



Auch wenn die Hornhaut an den Füßen ihren Zweck hat – schön anzusehen ist sie nicht.

Rot-Grün-Schwäche

Eine Rot-Grün-Schwäche ist die am häufigsten vorkommende Farbfehlsichtigkeit. Sie wird fälschlicherweise oft als Rot-Grün-Blindheit oder Farbenblindheit bezeichnet.

Betroffene mit einer Rot-Grün-Schwäche haben hingegen Schwierigkeiten, die beiden Farben zu unterscheiden.

TEXT: TANJA SCHÜLER

Wenn im Volksmund die Rede von Rot-Grün-Blindheit ist, ist oft die Rot-Grün-Schwäche gemeint. Bei einer Rot-Grün-Schwäche nimmt man entweder Rot oder Grün schlechter wahr und das führt zur Schwierigkeit in der Unterscheidung der beiden Farben. Dagegen wird bei einer Rot-Grün-Blindheit die Farbe Rot oder Grün gar nicht wahrgenommen. Die Rot-Grün-Schwäche ist angeboren und tritt bei Männern mit 9 Prozent häufiger auf als bei Frauen mit 0,4 Prozent.

Ursache und Symptome

Damit Menschen Farben sehen können, besitzen sie auf der Retina verschiedene Typen von Lichtsinneszellen. Diese Zapfenzellen (kurz Zapfen) werden in drei verschiedene Typen unterschieden, die jeweils auf Licht unterschiedlicher Wellenlänge reagieren. Rot-Zapfen reagieren auf langwelliges, Grün-Zapfen auf mittleres und Blau-Zapfen auf kurzwelliges Licht.

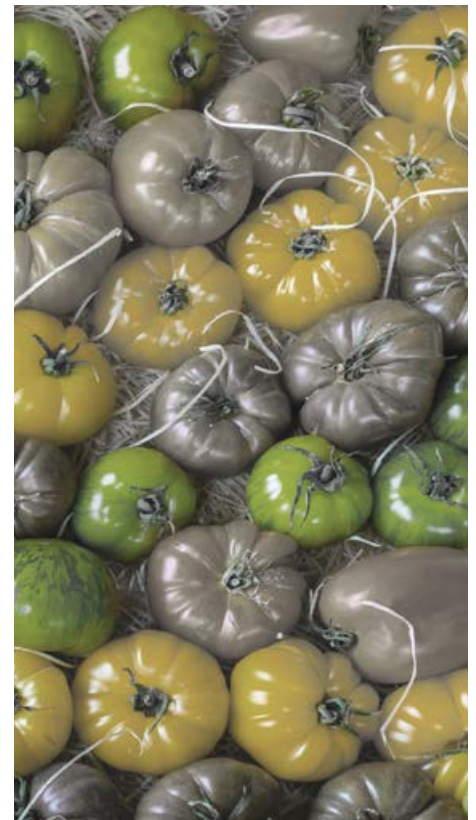
Bei einer Farbsehschwäche funktionieren alle drei Zapfentypen, jedoch reagiert ein Zapfentyp auf eine veränderte Wellenlänge. Bei einer Rot-Grün-Schwäche ist entweder der Grün-Zapfen betroffen (Deuteranomalie),



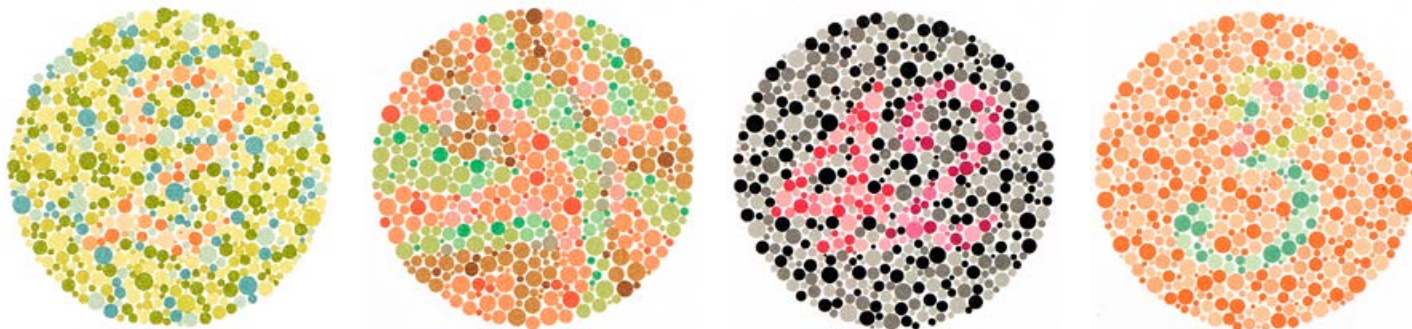
Deuteranomalie (Grünschwäche).



Normale Sicht.



Protanopie (Rotblindheit).



das heisst die Person hat Schwierigkeiten, Grün zu sehen und von Rot zu unterscheiden. Funktioniert der Rot-Zapfen nicht richtig (Protanomalie), dann nimmt die Person Rot schlechter wahr und kann es schlechter von Grün abgrenzen.

Ist die Rot-Grün-Schwäche stärker ausgeprägt, erscheinen Rot- oder Grüntöne bräunlich bis gräulich. Manchmal werden sie auch als gelbliche oder blaue Farbtöne wahrgenommen.

Bei der Rot-Grün-Blindheit ist der Rot- oder Grün-Zapfen nicht funktionsfähig. Betroffene können zwar Farben sehen, aber nicht das gesamte Farbspektrum. Fehlt ein funktionsfähiger Grünzapfen, spricht man von Grünblindheit (Deuteranopie), bei Nichtvorhandensein eines funktionsfähigen Rot-Zapfens hingegen von einer Rotblindheit (Protanopie). Beide Formen werden zur Rot-Grün-Blindheit zusammengefasst. Betroffene können folglich Rot oder Grün nicht erkennen.

Die Gene für den Rot- und Grünzapfen sind auf dem X-Chromosom lokalisiert. Kommt es durch eine Mutation zur Funktionsveränderung oder zum vollständigen Funktionsverlust

des Rot- oder Grünzapfens, haben Frauen ein zweites X-Chromosom, um den Funktionsverlust auszugleichen. Da Männer ein Y-Chromosom anstelle des zweiten X-Chromosoms haben, können sie einen Funktionsverlust nicht ausgleichen. Bei Frauen tritt die Rot-Grün-Schwäche nur dann auf, wenn sich der Defekt auf beiden X-Chromosomen befindet.

Diagnose

Da Rot-Grün-Schwäche angeboren ist, fällt es Betroffenen meist erst auf, wenn Aussenstehende sie darauf aufmerksam machen. Um eine Farbsehschwäche zu diagnostizieren, werden Ishihara-Tafeln, Stilling-Tafeln oder der Farnsworth-Panel-D-15-Test eingesetzt. Am bekanntesten sind die Ishihara-Farbtafeln. Dabei handelt es sich um Scheiben mit bunten, farbähnlichen Kreisen, auf denen je nach Farbsehvermögen eine unterschiedliche Zahl erscheint.

Bei Kindern ab drei Jahren kann der Color-Vision-Testing-Made-Easy-Test (CVTME-Test) durchgeführt werden. Er zeigt keine Zahlen, sondern einfache Symbole wie Kreise, Sterne, Quadrate. Der Farnsworth-D15-Test ist ein Farblegetest. Hier müssen Hütchen oder Chips unterschiedlicher Farben sortiert werden.

Mit dem Anomaloskop nach Nagel kann man untersuchen, wie stark die Rot-Grün-Schwäche ausgeprägt ist. Probanden erhalten ein Testfeld mit einem Gelbton (Natriumgelb) und müssen diesen aus Rot und Grün nachmischen. So lässt sich mithilfe eines Anomalquotienten eine genaue Aussage über die Stärke der Farbsehstörung treffen.

Alltag und Beruf

Hat man eine Rot-Grün-Schwäche, sind beide Augen betroffen, die Sehstärke ist jedoch normal. Betroffene kommen im Alltag meist gut

Komplette Farbenblindheit

Bei einer kompletten Farbenblindheit werden keine Farben, sondern nur noch Grautöne wahrgenommen. Sie ist mit 1:100 000 sehr selten und kommt bei Männern und Frauen gleich häufig vor. Betroffene leiden zusätzlich unter einer schlechten Sehstärke und einer erhöhten Lichtempfindlichkeit. Sie kann erblich bedingt sein oder durch einen Schlaganfall, ein Schädel-Hirn-Trauma oder andere Verletzungen des Gehirns verursacht werden.



Tanja Schüler

hat Biologie studiert und anschliessend in Freiburg promoviert. Nach der Promotion folgte eine Weiterbildung im Bereich Life Science Management und eine Tätigkeit im Healthcare Marketing. Jetzt arbeitet sie freiberuflich im Bereich Medizin-Journalismus.

Eine Rot-Grün-Schwäche kann mittels Farbtafeln diagnostiziert werden.

zurecht. Da Markierungen in Texten, Büchern und Dokumenten oft in Rot sind, kann das im Schul- beziehungsweise Unialltag für Menschen mit einer Farbsehschwäche herausfordernd sein.

Es gibt einige Arbeitsfelder, die man mit einer Rot-Grün-Schwäche nicht ausüben kann. Dazu gehört der Beruf als Polizist, Pilot, Busfahrer, Lokführer, Maler, Chemielaborant und Lastwagenfahrer. Ebenso ist eine Rot-Grün-Schwäche als Elektriker gefährlich, wenn man die farblich gekennzeichneten

Kabel miteinander verwechselt. Bei diesen Berufen ist ein Sehtest inklusive Farbsehtest Bestandteil des Bewerbungsverfahrens. Lastwagen-, Bus- und Taxifahrer, die eine Rot-schwäche haben, sind nur dann geeignet, wenn ihr Anomalquotient unter 0,5 liegt.

Für Betroffene mit einer leichten Rot-Grün-Schwäche können Brillen oder Kontaktlinsen mit einem Farbfilter eine Hilfe darstellen. Der Filter verstärkt den Kontrast zwischen Rot und Grün und hilft so beide Farben besser zu unterscheiden. Allerdings werden andere Farben durch den Filter verfälscht und deshalb sind solche Hilfsmittel in Berufen, bei denen ein einwandfreies Farbsehvermögen eine Voraussetzung ist, oft nicht zugelassen. <

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN MIT entzündlicher oder allergischer Symptomatik

HYLO®



HYLO DUAL®
Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des Trockenen Auges mit allergischer Symptomatik.



HYLO DUAL INTENSE®
Intensive Befeuchtung bei mittleren bis schweren Formen des Trockenen Auges mit entzündlicher Symptomatik.

In deiner Apotheke oder Drogerie

Fakten zum Haarausfall

Volle und glänzende Haare gelten seit jeher bei beiden Geschlechtern als Schönheitssymbol. Wer übermässig viele Haare verliert, ist meist beunruhigt. Für den Haarausfall können verschiedene Ursachen verantwortlich sein.



TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Haare wachsen zyklisch in Phasen. Man unterscheidet zwischen der Wachstumsphase, der Übergangsphase und der Ruhephase. In dieser letzten Phase werden die Haare allmählich abgestossen und fallen aus, um Platz für neue Haare zu schaffen. Prof. Ralph Braun, Leitender Arzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich, erklärt: «Dieser Haarausfall ist normalerweise nicht auffällig, da er durch das Nachwachsen neuer Haare ausgeglichen wird.» Es werde geschätzt, dass Menschen im Durchschnitt zwischen 50 und 100 Haare pro Tag verlieren. Die Menge hänge von diversen Faktoren ab wie der genetischen Veranlagung, dem Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand, so der Haarexperte.

Haarausfall bei Männern

Bei Männern ist der häufigste Grund für Haarausfall die sogenannte androgenetische Alopezie. Diese ist erblich bedingt und wird durch das Hormon Androgen verursacht. Bei Männern führt diese Art von Haarausfall zu einem Zurückweichen der Haarlinie und zu Kahlheit am Scheitel. Mit steigendem Alter verlieren betroffene Männer immer mehr Haare. Bei Männern in den Zwanzigern leidet jeder Fünfte bereits an Anzeichen von Haarausfall. In den Dreissigern sind es etwa 30 Prozent, in den Vierzigern etwa 40 Prozent und in den Fünfzigern ist etwa die Hälfte der Männer von moderatem bis fortgeschrittenem Haarausfall betroffen.

Haarausfall bei Frauen

«Auch bei Frauen kann eine androgenetische Alopezie auftreten», erklärt der Oberarzt Christian Greis vom Universitätsspital Zürich. Betroffene Frauen würde Haare verlieren, weil sie empfindlich auf ein Hormon, das sogenannte Dihydrotestosteron, reagieren. Der erblich bedingte Haarausfall führt bei Frauen zu einer allgemeinen Ausdünnung der Haare, speziell am Oberkopf. Der Haaransatz verändert sich bei ihnen hingegen in der Regel nicht.

Schwankungen in der Hormonproduktion, wie sie während der Schwangerschaft, nach der Geburt, während den Wechseljahren oder aufgrund von hormonellen Störungen auftreten, können bei Frauen ebenfalls zu Haarverlust führen.

Haare reagieren auf Stress. «Durch chronischen Stress kann eine erhöhte Anzahl von Haaren in die Ruhephase wechseln und dann ausfallen», weiss Christian Greis. Nicht zuletzt hat aber auch die Ernährung einen Einfluss auf die Haare. Einseitige Diäten und Mangelernährung begünstigen Haarausfall bei Frauen. So können die Haare zum Beispiel ausfallen, wenn die Frau zu wenig Eisen und Biotin zu sich nimmt.

Die Hormone

Viele Schwangere erfreuen sich an vollerem und gesünderem Haar. Ursache dafür ist der Anstieg des Östrogenspiegels. Diese Hormone verlängern die Wachstumsphase der Haare. Nach der Geburt sinkt der Östrogenspiegel abrupt ab, sodass Haare vermehrt in die Ruhephase übertreten, was zu verstärktem Haarausfall führt. Prof. Braun beruhigt: «In der Regel tritt verstärkter Haarausfall nach der



Susanna Steimer Miller

ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform baby-und-kleinkind.ch.

Geburt vorübergehend auf und normalisiert sich meist innerhalb von sechs bis zwölf Monaten.»

In den Wechseljahren verringert sich die Produktion von Östrogen und Progesteron. Das kann dazu führen, dass die männlichen Hormone, die sogenannten Androgene, die ebenfalls im weiblichen Körper vorhanden sind, stärker auf die Haarfollikel wirken. Diese Veränderung kann zu einer allgemeinen Ausdünnung der Haare am Oberkopf führen.

Nährstoffpräparate

Einer der häufigsten Gründe für Haarausfall bei Frauen ist Eisenmangel. Davon betroffen sind vor allem Frauen mit starken Menstruationsblutungen oder Frauen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren. Bei Haarausfall aufgrund von Eisenmangel können Eisenpräparate helfen. Bei einer unausgewogenen Ernährung oder bei bestimmten Erkrankungen kann es zu einem Mangel an bestimmten B-Vitaminen, insbesondere Biotin (Vitamin B₇) kommen. Ist ein Biotinmangel für den Haarausfall verantwortlich, kann die Einnahme von Biotin-Präparaten dem Problem entgegenwirken.

Prof. Braun erklärt dazu: «Nährstoffpräparate sind am effektivsten, wenn ein spezifischer Nährstoffmangel die Ursache des Haarausfalls ist.» Eine ausgewogene Ernährung sei immer der beste Ansatz, um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen. Der Facharzt empfiehlt bei Verdacht auf Haarausfall durch Nährstoffmangel sich ärztlich beraten zu lassen, bevor man mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beginne.

Der kreisrunde Haarausfall

Bei der sogenannten *Alopecia areata* handelt es sich um eine Erkrankung, die zu einem plötzlichen Haarverlust in kreisförmigen Bereichen auf der Kopfhaut und manchmal auch an anderen Körperstellen führt. Die genaue Ursache dieser Erkrankung ist laut Christian Greis nicht vollständig geklärt. Heute wisse man, dass es sich um ein Phänomen handle, bei dem das Immunsystem fälschlicherweise die Haarfollikel angreife. Es sei wichtig, eine Dermatologin oder einen Dermatologen zu konsultieren, um eine korrekte Diagnose zu erhalten und die passende Behandlung zu finden. Zur Verfügung stehen primär antientzündliche Therapien.

Chemotherapie und Haarausfall

Haarausfall unter Chemotherapie ist eine häufige und oft belastende Nebenwirkung dieser Krebsbehandlung. Die Chemotherapie wirkt in erster Linie auf sich schnell teilende Zellen im Körper. Dazu zählen Tumorzellen wie auch die Zellen der Haarfollikel.

Nicht alle Chemotherapien führen zu Haarausfall. Zudem ist der Grad des Haarausfalls von der Art der verwendeten Medikamente, ihrer Dosis und der individuellen Reaktion der Patientin oder des Patienten abhängig. In den meisten Fällen ist der Haarausfall durch Chemotherapie vorübergehend. Um den Haarausfall aufgrund einer Chemotherapie zu mindern, werden heute zum Beispiel Kühlkappen verwendet. Diese reduzieren die Blutzirkulation in der Kopfhaut während der Therapie. <

STAPHYLOCOCCUS AUREUS COMP. D13



Dr. Spengler
Arzneimittel

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



Gedächtnisproblemen entgegenwirken

Noch vor einer Diagnose «Gedächtnisverlust» im Alter kann sich die Behandlung mit einem Ginkgo-Extrakt positiv auf die Gehirnfunktionen auswirken.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

«Alle 18 Minuten erkrankt in der Schweiz eine Person an Demenz», sagte die Psychiaterin Marion Reichert Hutzli am Pharmaziekongress «pharmaDavos». Die Prognosen seien düster.

Mit zunehmendem Alter nimmt die sogenannte flüssige Intelligenz ab. Sie umfasst Fähigkeiten wie Problemlösen und Lernen. Eine Mustererkennung wird in der Regel erkennbar mit Messungen des abstrakten Denkens und der Fähigkeit, Denkspiele zu lösen. Was im Alter erhalten bleibt, ist die kristalline Intelligenz. Sie zeigt sich bei Fähigkeiten, die von Wissen und Erfahrung abhängen, wie Wortschatzkenntnisse, allgemeine Informationen und Analogien.

Der Verlust verläuft schleichend

Der Verlust der kognitiven Fähigkeiten – sie betreffen das Wahrnehmen, Denken und Erkennen – vollzieht sich schleichend. Die leichte kognitive Störung – MCI (*mild cognitive impairment*) – gilt als Vorstufe der Alzheimerkrankheit. «Im Gegensatz zu Alzheimerpatienten zeichnen sich Menschen mit einer MCI durch Selbstständigkeit im Alltag aus», sagte die Psychiaterin.

Der Verlust der geistigen Fähigkeiten betrifft einerseits Erlerntes wie das Verlernen instrumenteller Fähigkeiten, das Vergessen von Verhaltensregeln, das Verkennen bekannter Menschen und das Vergessen der eigenen Lebensgeschichte. An-

dererseits betrifft es das Lernen und das Neugedächtnis. Die Folgen sind Desorientierung in Raum und Zeit sowie die Unfähigkeit, Neues zu lernen. Es kommt zu ständigen Wiederholungen, zur Suche nach vermissten Gegenständen und dem Verlust von Alltagskompetenzen wie Einkaufen, Termine sowie Körperpflege. «Die MCI kann zudem komplexe Aufgaben beeinträchtigen wie die Sprache, Planung, das Setzen von Zielen sowie räumlich-visuelle Funktionen.»

Als indirekte Folgen können sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Missverständnisse, Misstrauen, Beschuldigungen, Aggressivität infolge Frustrationen, belanglose Gespräche, Floskeln, Wiederholungen, Monologe, abhängige bis vereinnahmende Haltung und Verlust der Autonomie auftreten. «Oft sind es Zusatzsymptome, die zur psychiatrischen Abklärung führen», sagt die Chefärztin. Dazu zählen Depressionen, Schlafprobleme, Teilnahmslosigkeit, übermässige körperliche Aktivität und Ängste.

Prävention ist entscheidend

«Pro Jahr gehen zehn bis 15 Prozent der MCI in eine Demenz über. Diese hat fast immer mehrere Ursachen.» Sehr häufig seien Gefässerkrankungen der Auslöser. «Mitte 50, 60 sollte man gegensteuern», sagt die Psychiaterin. «Äussere Faktoren können das Risiko einer Demenz deutlich reduzieren; mehr als ein Drittel der Risikofaktoren sind veränderbar. Prävention ist daher zentral, denn Demenz ist nicht heilbar.»

Im mittleren Lebensabschnitt wirke sich vor allem ein Hörverlust, der nicht durch ein Hörgerät kompensiert werde, negativ auf die Prognose aus. Risikofaktoren im späteren Leben seien Rauchen, Depressionen, soziale Isolation, Bewegungsmangel, Luftverschmutzung und Diabetes; zu 40 Prozent könnten diese verändert werden.

Wichtige Früherkennung

Die Diagnose von MCI oder Demenz erfolgt durch eine Haus- beziehungsweise Facharztpraxis oder durch eine ausführliche testpsychologische Untersuchung in einer Memory Clinic. Um die Autonomie möglichst lange zu erhalten, ist die Früherkennung eminent wichtig. Denn sie beeinflusst vieles: die Sicherheit (Autofahren, Kochen usw.), die Entlastung der Familie und des Pflegepersonals, das frühzeitige Einüben von Verhaltensmustern mit Betreuern, die Regelung der Lebensumstände (letzter Wille, Betreuung), das Recht auf Wissen und auch die Möglichkeit einer spezifischen Behandlung.



Marion Reichert Hutzli
ist Psychologin und Chefarztin
des PZM – Psychiatrisches
Ambulatorium in Biel.

«Eine Verzögerung der ersten Krankheits-symptome um fünf Jahre würde zu 50 Prozent weniger Betroffenen innerhalb einer Generation führen, eine Verzögerung von zehn Jahren zu einer Reduktion von 90 Prozent.» Noch bevor eine MCI, aber bereits eine Atherosklerose diagnostiziert werden kann, empfehlen die Leitlinien vieler Länder zur Behandlung mit einem Ginkgo-Präparat mit dem Wirkextrakt EGb 761®. «Ginkgo hat ein multi-faktorielles Wirkprofil», sagte die Psychiaterin. «Die Behandlung bewirkt nicht nur ein Hinauszögern der Erkrankung, sondern auch eine leichte Verbesserung.» <

Vergesslicher als früher?



Aus Ginkgo

Tebofortin

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



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



Eine schwierige Zeit meistern

Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Schlafprobleme: Die Wechseljahre sind manchmal mit unangenehmen Symptomen verbunden. Pflanzliche und hormonelle Präparate können Abhilfe schaffen.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Zugegeben, die Menopause kann durchaus als positiv gesehen werden: keine Angst mehr vor Schwangerschaften, keinen Ärger mit der Periode. Bestimmte Symptome der Wechseljahre können diesen Übergang aber auch erschweren.

Silberkerze und Salbei gegen den Schweiß

Zu den häufigsten Symptomen zählen Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen, die mehrmals pro Tag oder pro Nacht für einige Minuten (oder länger) andauern und als «hot flashes»

bekannt sind. Neben dem unangenehmen Gefühl, plötzlich schweißgebadet zu sein, können die Wallungen in der Nacht natürlich den Schlaf und damit die Lebensqualität beeinträchtigen. Die genaue Ursache der Attacken ist unbekannt, vermutet wird jedoch, dass hormonelle Veränderungen die Regulierung der Körpertemperatur im Gehirn vorübergehend aus dem Lot bringen.

Ein erster Tipp: Anziehen im «Zwiebel-Look» erleichtert gegebenenfalls zumindest das rasche Entledigen von ein oder zwei Kleiderschichten. Bei mildereren Beschwerden können Mittel aus der Pflanzenheilkunde



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinerjournalistin. 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.

versucht werden: Wirkung gezeigt haben Traubensilberkerze, Salbei oder Schafgarbe, entweder als Tee oder in Tablettenform; wechselwarme Fussbäder oder Teilgüsse sollen ebenfalls Linderung verschaffen.

So weit wie möglich zu vermeiden sind hingegen stark gewürztes Essen, Kaffee, Alkohol oder ein überhitztes Schlafzimmer, die alle als mögliche Auslöser für Hitzewallungen gelten. Werden die Beschwerden allerdings als eine grosse Beeinträchtigung erlebt, ist ärztlicher Rat einzuholen, eine Möglichkeit ist dann eine Hormonersatztherapie (HRT) (siehe Kasten). Mittlerweile gibt es Alternativen: Vor wenigen Monaten wurde in den USA, der EU und in der Schweiz erstmals ein nicht-hormonelles Medikament speziell für die Behandlung von Hitzewallungen in den Wechseljahren zugelassen, das über die Regulierung der Körpertemperatur im Gehirn wirkt.

Leinsamen gegen Scheidentrockenheit

Ein weiteres, häufig angegebenes Symptom der Menopause ist die Scheidentrockenheit, die mit Juckreiz, erhöhter Anfälligkeit für Scheideninfekte und Unbehagen beziehungsweise Schmerzen beim Geschlechtsverkehr einhergehen kann. Hormonfreie Präparate als Gel oder Creme mit Hyaluronsäure, die Wasser bindet und so die Schleimhautfunktion unterstützt, können hier Abhilfe schaffen. Als Nahrungsergänzung werden Leinsamen empfohlen (einmal täglich etwa im Frühstücksmüsli): Sie enthalten unter anderem Phytohormone, die – ähnlich dem Östrogen – die Schleimproduktion anregen. Werden die Beschwerden damit nicht ausreichend gelindert, steht der Weg zum Arzt oder zur Ärztin an, die vaginale Hormonpräparate verschreiben können.

Hilfe bei Schlafstörungen

Die Wechseljahre sind ausserdem oft mit Schlafstörungen verbunden: nicht nur wegen der oben genannten Hitzewallungen, sondern auch, weil durch das nun geringer vorhandene Östrogen die Dauer der Tiefschlafphasen verkürzt sein kann und der Körper ausserdem weniger schlafförderndes Progesteron produziert. Die gute Nachricht: Bestimmte Lebensstiländerungen können hier wirksam sein, wie etwa vermehrte körperliche Aktivität (ein Spaziergang am Abend), Entspannungsübungen oder der Verzicht auf Koffein und schwere Abendmahlzeiten. Pflanzliche Mittel können ebenfalls helfen, beispielsweise Tees oder Kapseln mit Lavendel, Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse. Sind die Schlafstörungen allerdings zu schwer oder zu hartnäckig, können hier genauso Medikamente eingesetzt werden, zum Beispiel niedrig dosierte Antidepressiva oder eine Hormonersatztherapie.

Hormonersatztherapie in der Menopause

Eines vorweg: Der Sinn einer Hormonersatztherapie ist nicht, die bisherige Hormonkonzentration im Körper exakt wiederherzustellen, sondern die gezielte Behandlung derjenigen Beschwerden, die auf den Östrogenmangel zurückzuführen sind und welche die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit teilweise erheblich beeinträchtigen können. Zu den möglichen Vor- und Nachteilen zählen: auf der einen Seite die effektive Behandlung von Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen oder urologischen Beschwerden, auf der anderen Seite ein nicht auszuschliessendes erhöhtes Risiko für Thrombosen beziehungsweise für Krebserkrankungen der Brust oder Gebärmutter-schleimhaut.

Die Hormonersatztherapie ist daher immer sorgsam, individuell angepasst und zusammen mit dem Gynäkologen oder der Gynäkologin zu besprechen, unter Berücksichtigung des aktuellen Gesundheitszustands sowie der persönlichen und familiären Vorgeschichte.

In der Schweiz wurde erstmals ein nicht-hormonelles Medikament speziell für die Behandlung von Hitzewallungen in den Wechseljahren zugelassen.



Gedächtnisstörungen: der «brain fog»

Viele Frauen geben an, mit Beginn der Menopause kognitive Beeinträchtigungen wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen zu erleben – auf Englisch wird das recht malerisch als «brain fog» beschrieben, also Nebelschwa-

den im Gehirn. Diese Symptome können zwar störend und subjektiv natürlich auch besorgniserregend sein, sie sind aber in der Regel harmlos, denn die normale Kognition, also die Fähigkeit zum Denken, Lernen und Erinnern, bleibt üblicherweise erhalten. Eine Hormonersatztherapie wird derzeit international weder zur Behandlung dieser Beschwerden noch zur Prävention eingesetzt. Es sind aber verschiedene Risikofaktoren mit der kognitiven Gesundheit assoziiert, die man selbst recht gut beeinflussen kann, etwa mangelnde körperliche Aktivität, Rauchen oder zu wenig soziale Interaktionen. <

Quellen

(letzter Zugriff Januar 2024)

- bit.ly/springermedizin
- ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9807087/
- bit.ly/frauenaerzte-im-netz

Bild: fizkes/stock.adobe.com

Scheidentrockenheit

Keine Frau muss das hinnehmen!



Agenturfoto. Mit Model gestellt.

**Scheidentrockenheit ist immer noch ein Tabu-Thema.
Darüber zu sprechen, fällt vielen Frauen schwer.
Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert**

Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen¹, meist beginnend mit den Wechseljahren. Die Scham, darüber zu sprechen, ist bei den Betroffenen gross. Denn Scheidentrockenheit zählt nach wie vor zu den sensiblen Themen, die immer noch als Tabu gelten. Dabei sind Wechseljahresbeschwerden, wie etwa Scheidentrockenheit, nichts, für das man sich schämen müsste. Und keine Frau muss Scheidentrockenheit einfach hinnehmen. Die Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert mit einem Doppelleffekt:

Sie führt Feuchtigkeit und zugleich pflegende Lipide (Fette) zu. Durch Scheidentrockenheit verursachte Symptome wie Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen und Schmerzen werden gelindert. Inzwischen ist die hormonfreie Vagisan FeuchtCreme für viele Frauen die geschmeidige Alternative zu konventionellen, rein wasserbasierten Gelen ohne pflegende Lipide.

Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

Hatten Sie in den letzten 4 Wochen Beschwerden im Scheidenbereich?

- | | | |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Trockenheitsgefühl | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Juckreiz | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Wundgefühl/Reizung | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| Brennen | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Schmerzen im Scheidenbereich...

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| unabhängig von sexueller Aktivität | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| bei sexueller Aktivität | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Wenn Sie auch nur einmal mit „ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.



**Jetzt den QR-Code
scannen
und mehr Info über
Vagisan erhalten**



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133–42.

WIR MACHENS MÖGLICH

DEINE APOTHEKE 



© René Tanner



Cedric Schild macht's vor: Er testet die Schweizer Apotheken

In der Schweizer Bevölkerung ist noch viel zu wenig bekannt, dass viele Gesundheitsanliegen einfach und bequem direkt in der Apotheke besprochen und gelöst werden können. Deshalb startete der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse unter dem Motto «Wir machens möglich – deine Apotheke» eine nationale Aufklärungskampagne. Als Shootingstar der Kampagne konnte der bekannte Social-Media-Journalist und Comedian Cedric Schild gewonnen werden, der in den Apotheken getestet hat, ob die Botschaft tatsächlich hält, was sie verspricht.

TEXT: MARTINA TSCHAN

Tatsache ist: Die Menschen in der Schweiz rennen wegen kleinsten Blessuren und minimalen gesundheitlichen Problemen zum Arzt, in den Notfall oder ins Spital. Dabei gibt es zahlreiche Beschwerden, denen man bequem und einfach in den 1800 Apotheken der Schweiz entgegenwirken kann. Von Rückenschmerzen über Angina bis zur Pille danach. Oder von Hautkrankheiten über Insektenstiche bis zu Zahnschmerzen. Die Kampagne zeigt auf, dass auch die Apothekenteams in der medizinischen Grundversorgung eine zentrale Rolle spielen. Sie rückt die Kompetenzen der Apothekerinnen und Apotheker in den Vordergrund und macht in überraschender und humorvoller Art und Weise auf die «Konsultation in der Apotheke» aufmerksam.

Prominentes Kampagnengesicht

Als Testimonial der Kampagne konnte der bekannte Social-Media-Star und «Überflieger in der Schweizer Komik», wie er jüngst in diversen Schweizer Medien genannt wurde, Cedric Schild gewonnen werden. In typischer Cedi-Manier ist er mit versteckter Kamera von Apotheke zu Apotheke gezogen und hat getestet, ob unsere Botschaft «Wir machens möglich – deine Apotheke» hält, was sie verspricht. Ob als Panzerknacker mit Hexenschuss, als Hypochonder mit 37,2 Grad Fieber, mit Erektionsstörungen verlegen nach Viagra fragend, als Medizinstudent, der seine Hausaufgaben nicht selbst machen will oder mit simplen Kopfschmerzen, aber mangelnden Französischkenntnissen – Cedis Probleme wurden in der Apotheke vom nicht eingeweihten

Personal stets ernst genommen. Und der doch ziemlich skurrile Kunde wurde gleichzeitig in stoischer Ruhe beraten und sein Problem in unaufgeregter Art und Weise gelöst. Cedis Fazit: «Der Dreh hat grossen Spass gemacht und die Reaktionen der Apothekerinnen und Apotheker waren super. Alle Apotheken, die wir überfallen haben, bestanden den Versteckte-Kamera-Test mit Bravour, obwohl wir es ihnen nicht leicht gemacht haben.» Cedi zeigte sich vom Fachwissen und der Hilfsbereitschaft der Apothekenteams beeindruckt. Er findet, dass sie tagtäglich einen super Job machen. Aus den gesammelten Aufnahmen sind witzige Kurzvideos entstanden, die die Vorteile einer Konsultation in der Apotheke aufzeigen.

Diese und weitere Inhalte der nationalen Kampagne sind auf den Social-Media-Kanälen des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse oder auf der Kampagnenwebseite www.wir-machens-moeglich.ch zu sehen.

Bitte Apotheken-Wissen testen

Wer ein gesundheitliches Problem oder Fragen rund um seine Gesundheit hat, findet Antworten in der Apotheke. Ob Fragen zu Haus-, Reise- und Kinderapotheke, zu Diabetes und Ernährung oder bei Allergie- und Hautproblemen spielt dabei keine Rolle. Bei einer «Konsultation in der Apotheke» führt der Apotheker oder die Apothekerin eine Anamnese (systematische Befragung zum Gesundheitszustand) und eine pharmazeutische Ersteinschätzung durch, um zu entscheiden, ob man als Patient/-in an einen Arzt/eine Ärztin oder sogar an den Notfalldienst verwiesen werden sollte. Je nach Symptomen schlägt der Apotheker oder die Apothekerin eine Behand-



Panzerknacker Cedi mit Hexenschuss.

Welcher Apotheken-Typ bist du?



lung vor oder gibt nach eingehender Beratung rezeptfreie oder rezeptpflichtige Medikamente ab. Denn seit das Heilmittelgesetz geändert hat, dürfen Apothekerinnen und Apotheker Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung abgeben. Das nicht nur in Ausnahmesituationen, wie es früher der Fall war, sondern auch zur Behandlung von saisonaler allergischer Rhinitis (Nasenschleimhautentzündung), Augenerkrankungen, akuter Erkrankungen der Atemwege oder des Verdauungstrakts, Migräne, akuter Schmerzen, Erektionsstörungen usw.

Wer testen will, wie sattelfest er/sie bei gewissen Krankheitsbildern ist und wie viel er/sie über die Dienstleistungen in der Apotheke weiss, absolviert den unterhaltsamen (und

nicht ganz ernst gemeinten) Wissenstest auf www.wir-machens-moeglich.ch – und findet damit auf spielerische Art und Weise heraus, welcher Apotheken-Typ er/sie ist – ein Nichtsvorsteher, eine Bisschenvorsteherin, ein Besserwisser oder eine Alleskönnerin. <



**WIR
MACHENS
MÖGLICH**
DEINE APOTHEKE 



«Meinen Pilz habe ich leider nicht im Wald aufgelesen.»

Claudia (47) aus Zäziwil

**Was für ein
Apotheken-Typ bist du?**
Mach jetzt den Wissenstest
Hier geht's lang:



Von Angina über Hauterkrankungen, Insektenstiche bis Zahnschmerzen – am besten konsultierst du immer zuerst die Apotheke deines Vertrauens.

Wie funktioniert das Hören?

Wenn du von deinen Ohren sprichst, meinst du sicher die Ohrmuscheln. Sie fangen die Schallwellen auf und leiten sie an die erste Station weiter: zum Trommelfell.

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan, mit dem wir die Welt wahrnehmen. Doch was deine Ohren alles leisten, ist dir wahrscheinlich gar nicht bewusst. Denn beim Sehen blenden wir die Höreindrücke meist aus. Schliesse für eine Minute die Augen und merke dir, was du alles hörst.

Der Hörsinn

Motorengeräusche, Menschen, die sich unterhalten, Vogelgezwitscher, Musik und Weiteres – vieles, was an dein Ohr gelangt, kannst du benennen und sagen, woher die Geräusche und Töne kommen.

Was deine Ohren auffangen, sind Schallwellen unterschiedlicher Art. Sie gelangen durch den äusseren Gehörgang zum **Trommelfell**. Dieses gerät in Bewegung: Es beginnt zu schwingen. Das Gehörknöchelchen, das mit dem Trommelfell verbunden ist, beginnt ebenfalls zu schwingen. Die Bewegung überträgt sich auf drei weitere kleine Knöchelchen: **Hammer, Amboss und Steigbügel**. Sie übertragen die Schwingungen auf die **Schnecke**, die mit Flüssigkeit und winzigen Härchen gefüllt ist. Diese biegen sich, wenn die Schwingungen auf sie treffen (siehe Abbildung). Von

der Schnecke (Cochlea) leitet der **Hörnerv** diese Empfindung ans Gehirn weiter, das alles auswertet.

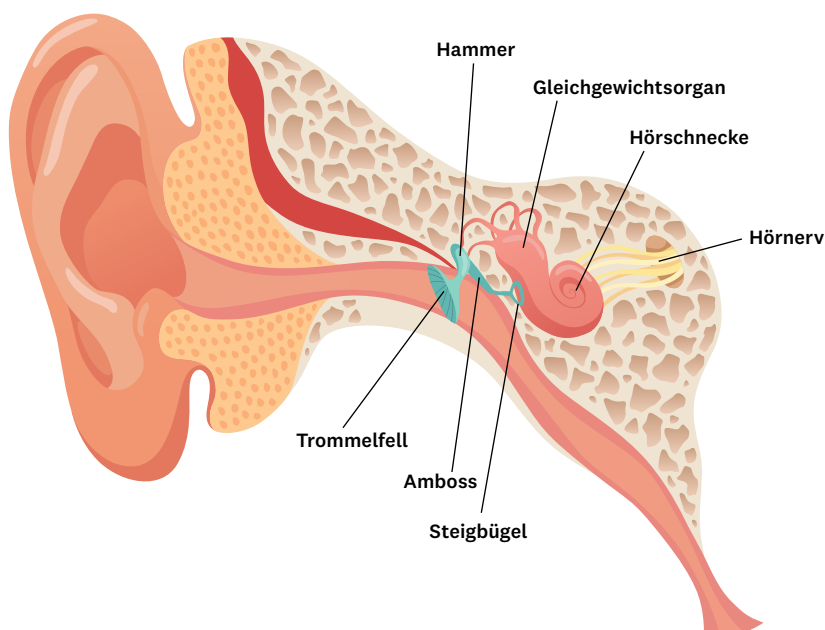
Da du zwei Ohren hast, erreicht ein Geräusch oder ein Ton das eine Ohr früher als das andere. So kannst du sagen, aus welcher Richtung das Geräusch kommt: Du hörst stereo.

Der Gleichgewichtssinn

Es gibt noch einen weiteren Sinn im Innenohr: den Gleichgewichtssinn. Er befindet sich in den **drei Bogengängen**, die ebenfalls mit Flüssigkeit gefüllt sind. Ausserdem gibt es kleine Kristalle in den sogenannten Otholithenorganen, die wie die Flüssigkeit in den Bogengängen auf Bewegungen reagieren und diese ans Gehirn weiterleiten.

Übrigens: Schädelknochen können genauso Geräusche übertragen. Das kannst du testen, indem du eine Stimmgabel anschlägst und ihren Fuss an den Kopf hältst.

Wenn das Innenohr erkrankt ist, kann es zu Schwindel, Übelkeit oder sogar Stürzen kommen.





Wenn du die Augen für einen Moment zumachst, wirst du staunen, wie viele verschiedene Geräusche du wahrnimmst.

Am Anfang ist das Ohr

Sowohl das Gehör als auch der Gleichgewichtssinn sind die ersten Sinne, die sich entwickeln. Schon Ungeborene hören, wenn die Mutter spricht oder ihnen etwas vorsingt.

Tonhöhe und Lautstärke

Geräusche haben unregelmässige, fast «chaotische» Schwingungen. Ein Ton ist hörbar, wenn die Schwingung gleichmässig ist. Ein Beispiel: Der Ton C, mit dem «Alli miini Äntli» und «Fuchs, du hast die Gans gestohlen» beginnen, ist das mittlere c'. Es schwingt genau mit 361,6 Schwingungen pro Sekunde. Tonfreaks sagen: Die Frequenz des Tons ist 361,6 Hertz (Hz). Die Einheit Hertz ist nach dem deutschen Physiker Heinrich Rudolf Hertz benannt.

Je höher die Schwingung, desto höher der Ton. Der Kammerton a', mit dem die Musikerinnen und Musiker eines Orchesters ihre Instrumente stimmen, liegt bei 440 Hz. Der Ton des nächsthöheren a'' schwingt mit 880 Hz genau doppelt so schnell. Es ist der Oktavton. Junge Menschen hören Töne zwischen 20 und 20 000 Hz. Ältere Menschen können sehr hohe Töne nicht mehr hören, zum Beispiel das Zirpen der Grillen.

Wusstest du, dass du Töne hören kannst, die es gar nicht gibt?

Beim Läuten einer Kirchenglocke ertönen Teil- und Obertöne. Den lautesten Ton, den Schlagton, setzt dein Gehirn aus den anderen Tönen zusammen.

Die **Lautstärke** – der Schalldruckpegel – von Geräuschen und Tönen wird in Dezibel (dB) angegeben. Flüstern ist leise (30 dB), Sprechen angenehm laut (60 dB). Ab 80 dB ist ein Gehörschutz vorgeschrieben. Die Schmerzgrenze ist bei 130 dB erreicht, so laut ist zum Beispiel ein startender Düsenjet in der Nähe. <

JÜRGEN LENDENMANN, BIOLOGE

Hören im Tierreich

- > Katzen hören extrem gut (60–65 000 Hz). Sie nutzen ihre Ohren als raffinierte Schalltrichter: Mit je 32 Muskeln können sie sie fast um 180 Grad drehen, sodass sie selbst leiseste Schallquellen wie das Fiepen einer Maus präzise orten können. Ausserdem ist ihr Gleichgewichtssinn besonders gut entwickelt.
- > Fledermäuse – die einzigen Säugetiere, die fliegen können – sind in der Lage, sehr hohe Töne (bis 200 000 Hz) zu hören. Obwohl sie kaum sehen können, sind sie in der Lage, nachts zu fliegen und ihre Beute zu fangen. Dazu nutzen sie die Echoortung: Sie stossen Rufe aus, deren Schallwellen von Gegenständen und Beutetieren zurückgeworfen werden. So können sie navigieren und ihre Beute fangen.
- > Elefanten können besonders tiefe Töne bis 10 Hz hören. Sie nehmen diese sogar mit den Füßen und der Rüsselspitze wahr, indem sie sie auf den Boden pressen.
- > Tauben hören sogar Töne bis 0,1 Hz.
- > Heuschrecken haben ihre Hörorgane (Trommelfelle) in den Knien.
- > Bei Geckos sind die Ohren durch einen luftgefüllten Tunnel miteinander verbunden.



Hochwertige Magnesium Biomed® Produkte zur Unterstützung der Muskelfunktion und des Nervensystems.

Sportlich aktive Menschen und Personen in Stresssituationen haben einen erhöhten Magnesium-Verbrauch und sollten deshalb ihren Magnesiumspeicher auffüllen. Die Nahrungsergänzungsmittel Magnesium Biomed DIRECT und UNO sind dafür bestens geeignet. **Magnesium Biomed DIRECT** zur direkten Einnahme ohne Wasser und somit praktisch für unterwegs und **Magnesium Biomed UNO** zur einfachen Einnahme 1 x pro Tag.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch



NEU

Perenterol Lyo-Sol

lindert den Durchfall und stellt die Darmflora wieder her

Perenterol Lyo-Sol ist ein Antidiarrhoikum und enthält **als Wirksubstanz den Hefepilz *Saccharomyces boulardii***. Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfallerkrankungen, wie Gastroenteritis, Magen-Darm-Grippe oder Reisediarrhö. Ab 3 Jahren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG



Kühlende Bitterkeit für die Gelenke

Aufstehen, sich strecken und in einen wunderbaren Tag starten. Für alle, die an Gelenkbeschwerden leiden, oft ein Wunsch.

Ein Auslöser: Oxidativer Stress, aus tibetischer Sicht eine erhöhte Hitze-Energie, kann jede Zelle treffen, auch das Bindegewebe der Gelenke. Schwellen die Gelenke an, sind diese druckempfindlich und häufig überwärmt, hilft kühlen.

PADMA MOVIBEN mit Mangan, eine alte Rezeptur aus der tibetischen Konstitutionslehre, unterstützt die normale Funktion des Bindegewebes. Die Kräuterkapseln sind mit Mumijo, Guduchi und Enzianwurzel ergänzt, die mit ihrer Bitterkeit kühlende Eigenschaften haben. Mangan trägt zur normalen Bindegewebsbildung und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. PADMA MOVIBEN ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Padma AG | 8620 Wetzikon | padma.ch



Lebewohl® gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen

Das Lebewohl® Hühneraugenpflaster wirkt gegen Hühneraugen und Hornhaut, mildert den Druckschmerz und erleichtert die schonende Entfernung der verhornten Haut. Der grüne Wirkstoffkern ist von einem weichen Filzringpolster umgeben. Lebewohl® flüssig wirkt gegen Hühneraugen, Hornhaut und Warzen und bildet kurz nach dem Auftragen ein unsichtbares, dünnes und abdeckendes «Pflaster».

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
melisana.ch



Tödlicher Schleim

Schnecken besitzen an ihrem Kopfende eine Drüse, die Schleim produziert. Damit umgeben sie ihren ganzen Körper und schützen sich vor Krankheiten. Denn der Schleim hat antibakterielle Eigenschaften und ist für Bakterien tödlich. Das schleimige Sekret dient der Schnecke ausserdem als Schutz vor dem Austrocknen und als Gleitmittel für eine optimale Fortbewegung.



Ewiges Lächeln

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Faultiere konstant zu lächeln scheinen? Das liegt daran, dass diese Tiere eine nur sehr schlecht ausgebildete Gesichtsmuskulatur besitzen. Deshalb sind sie auch nicht in der Lage, ihre Mimik zu steuern. Zum Glück sieht der Dauerzustand ihres Gesichtsausdrucks freundlich aus – so kommen Faultiere als sympathische Gesellen rüber.



Hilfreiche Warzen

Phacochoerus africanus ist der lateinische Name für das uns wohlbekannte Warzenschwein. Doch warum wird es so genannt? Zwischen Augen und Schnauze besitzen die «Schweine der Ebene», wie sie von den Menschen in Südafrika genannt werden, drei Paare grosser Warzen. Diese bestehen aus verkorpelter Haut und schützen das Gesicht vor den spitzen Hauern der gegnerischen Tiere während der Kämpfe.

Im Rückwärtsgang

Kolibris sind besondere Vögel: Sie können nicht nur auf der Stelle, sondern auch rückwärts fliegen! Dabei bewegen sie ihre Flügel so schnell, dass wir es nicht sehen können, in Form einer liegenden Acht. Dieser sogenannte Schwirflugh ermöglicht es den Vögeln, während des Flugs mithilfe ihres langen Schnabels und ihrer Zunge den süssen Nektar aus den Blüten zu saugen.



Gefährliche Milbe

Die Varroamilbe ist winzig klein und doch eine grosse Bedrohung für die Bienenvölker. Sie wurde vor rund 40 Jahren aus Asien eingeschleppt und lebt als Parasit auf den Bienen. Die Milben saugen die Larven aus, sodass die geschlüpften Bienen kleiner und schwächer als üblich sind. Ausserdem übertragen sie schädigende Viren, die die Hauptursache für das Bienensterben im Winterhalbjahr sind.



Uralte Kreaturen

In vielen Kulturen steht sie für Weisheit, Frieden und ein langes Leben: die Schildkröte. Die gepanzerten Tiere gibt es schon seit etwa 220 Millionen Jahren auf der Erde und bis heute sind über 300 verschiedene Arten bekannt. Leider sind viele davon vor dem Aussterben bedroht, denn ihre Eier und ihr Fleisch gelten in manchen Kulturen als Delikatesse oder werden als Arzneimittel gehandelt.



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. April 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 eines von 4 Veroval Compact +
Blutdruck Messgeräten und behalten Sie
Ihren Blutdruck stets im Blick.**

Heil-beruf	Internet-nach-richten-strom	Schwel-lung des Gewebes		Hand-feuer-waffen		Männer-kurz-name	Jahres-zeit			schweiz. Bundes-bahnen (ital.)		bewegl. Verbin-dungen	allein Le-ben-de(r)	Rufname Eisen-howers †	Abk.: Verwal-tungsrat	Skandale
						2	Angriff			1						
gesund werden		kernlose Orange		dt. Dom-stadt am Rhein						Figur bei Gersh-win †		Internat. Komitee v. Roten Kreuz		17		
							Abrech-nung, Vergel-tung			Stuhl-oder Tisch-teile					frz.: Sommer	
							Anspra-chen					männl. Fürwort	Abk.: Erst-ausgabe			7
bibl. Stamm-vater	Klei-dungs-stück	bebau-ungs-fähig								Gerippe						
Inhalts-losgigkeit							Schmelz-überzug			Fluss in Grenoble					sächl. Fürwort	4
span. Artikel				Hals-schmuck			Eidg. Hornus-server-verb-and									
Ge-schöpf		Krank-heits-erreger Mz.														
							Bereiche des Bahn-hofs			Höhen-zug im Kt. SH						
Priester der Schiiten		med.: er-wachsen														
Ab-schieds-wort																
Zch. f. Kupfer				Bandage												
schweiz. Heiliger: Bruder ...																
lat.: und																

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Die Lösung des Rätsels der März-Ausgabe lautet:

WAERMEPFLASTER



Sie fragen, wir antworten

«Auf dem Nachbargrundstück hat ein Imker Bienenhäuser aufgestellt. Ich mache mir nun Sorgen, habe ich doch schon von heftigen Reaktionen auf Bienenstiche gehört. Manchmal sollen die Stiche sogar lebensbedrohlich sein. Stimmt das?»

Die Apothekerin: Unser Körper reagiert mit verschiedenen Symptomen, wenn er mit Insektengift in Berührung kommt. In den meisten Fällen entsteht zunächst eine lokale Hautrötung, gefolgt von der Bildung einer Quaddel. Die Einstichstelle schmerzt, brennt und juckt. Innerhalb weniger Stunden ebbt die Hautreaktion dann häufig wieder ab.

Schwerer ist der Verlauf, wenn signifikantere, grossflächigere Schwellungen der Haut auftreten. Die Beschwerden können dann bis zu einer Woche anhalten. Ursache für die stärkere Reaktion des Körpers auf das Insektengift ist meist eine lokale Allergie.

Gefährlich kann ein anaphylaktischer Schock werden. Die sofortige und massive Allergie auf das Insektengift betrifft hier nicht nur die Haut, sondern auch den Kreislauf sowie die Atmung und ist lebensbedrohlich. Folgende Symptome können auftreten: Hautausschläge und Schwellungen am ganzen Körper, Unwohlsein, Schwindel, Übelkeit, Krämpfe, Erbrechen, Atembeschwerden, Herzzrasen, Kreislaufzusammenbruch und Ohnmacht. Dann muss sofort gehandelt werden. Als erste Massnahme gilt eine Adrenalininjektion. <



NEU



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

7-fach wirksam

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

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

Mehr Details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

 COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

MADE IN SWITZERLAND 