



astrea

apotheke

Demenz
Tabus helfen
niemandem

Insektenstiche
Von harmlos bis
lebensgefährlich

Shinrin Yoku

Der Wellness-Trend aus Japan

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke



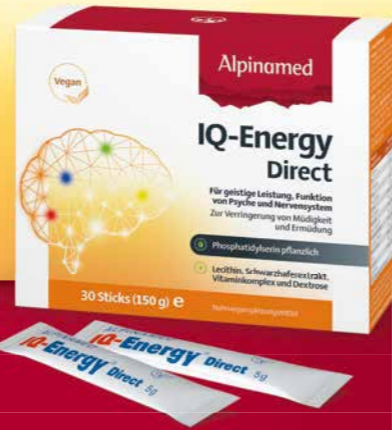
Offline gehen

Nahrungsergänzungsmittel mit Hanföl, Vollspektrum Cannabis-Aromaextrakt, Melissenöl und Vitamin E - ganz ohne THC!

Die Einnahme kann über den Tag verteilt oder vor dem Einschlafen erfolgen.



IQ-Energy Der Schlüssel zu mehr Hirnleistung!



Für geistige Leistung, Funktion von Psyche und Nervensystem
Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Safran Kids Bären – für Wirbelwinde

Quirlig, wuselig, lebhaft? Alpinamed Safran Kids Bären enthalten einen konzentrierten Safran-Spezialextrakt aus 4 Stigmen und Vitamin B6 für psychische Balance und ein ausgeglichenes Nervensystem.



Mein trockener Mund macht mich fertig. Was soll ich nur machen?

Egal, welche Ursache für die Trockenheit im Mund- und Rachenraum verantwortlich ist. Die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Räuspern, Stimmversagen, Schmatzgeräusche beim Sprechen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz können einen zum Wahnsinn treiben. Die Haltablette GeloRevoice fördert den Speichelfluss und bildet ein Hydrogel auf der Schleimhaut, welches als Feuchtigkeitsspeicher wirkt. GeloRevoice sorgt für einen lang anhaltend befeuchtenden Film auf der Hals- und Rachenschleimhaut. GeloRevoice wirkt rasch, spürbar und lang anhaltend bei Trockenheitsgefühl im Mund und Rachen.

Silhouette – Vitalität – Hautschutz

Alpinamed Grüntee Kapseln enthalten einen konzentrierten Spezialextrakt aus Grüntee, sowie die Vitamine C und E. Der Grüntee-Extrakt zeichnet sich durch eine hohe Qualität und natürliche Grüntee-Katechine aus. Die Vitamine C und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Gesamtauflage

111'000 Ex.

Ausgabe

7/8 – Juli / August 2023

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112
6300 Zug
Telefon 041 769 31 31
info@astrea-apotheke.ch
astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von

Schweizerischer Apothekerverband
pharmaSuisse

Verlagsleitung

Andres C. Nitsch

Redaktion

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

Verkauf

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

Übersetzung

Marie-Hélène Kanem

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG / Kromer Print AG

Copyright

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

gedruckt in der
schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer in der Schweiz im Hochsommer nicht die Kühle der Berge sucht, wird anderswo versuchen, den heißen Temperaturen zu entfliehen. Eine bei uns noch wenig bekannte Methode, der sich unser Leitartikel widmet, ist das Waldbaden – Shinrin Yoku. Bei dieser in Japan entwickelten Methode steht allerdings nicht das schattige Klima im Vordergrund. Waldbaden ist eine anerkannte Heilmethode; sie kombiniert die gesundheitsfördernden Wirkungen von Achtsamkeit beim langsamen Gehen mit jenen von ätherischen Ölen, die von Nadelbäumen freigesetzt werden.

Wohl die meisten werden sich im Sommer nicht im Wald, sondern wie gewohnt im Wasser abkühlen – sei es in einem Freibad, Fluss oder Waldweiher. Erfahren Sie in unseren Beiträgen zum einen, welche positive Wirkungen Schwimmen auf die Gesundheit ausübt. Zum anderen informieren wir Sie, wie Sie sich schützen können vor Infektionen durch Krankheitskeime, vor Bienen- und Wespenstichen und zu viel Sonnenstrahlen.

Im Sommer machen sich Venenleiden vermehrt bemerkbar. In unserem Interview-Artikel erklärt ein Venenspezialist, warum diese auftreten, wie ihnen vorgebeugt werden kann und wie sie behandelt werden.

Und wie immer runden weitere Beiträge zu aktuellen Gesundheitsthemen auch diese Doppelnummer ab.

Ich wünsche Ihnen genussvolle und erfrischende Sommerwochen



Jürg Lendenmann
Chefredaktor Stv.



Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*

Bewährte Wirkpflanzen-Kombination:
Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel



Typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung:



Brennen beim Wasserlassen



Verstärkter Harndrang



Häufiges Wasserlassen

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



15



20



31

Titelthema

6 Die Heilkraft des Waldes

Gesundheit

- 15 Darmtätigkeit positiv beeinflussen
- 20 Summende Gefahr: Insektengiftallergien
- 23 Gut geschützt gegen UV-Strahlen
- 28 Infektionen im Schwimmbad vermeiden
- 31 Lebensqualität trotz Demenz
- 43 Apothekerrat: trockene Augen

Interview

26 Von Krampfadern und Besenreisern

Tiere

39 Mit Hund in die Ferien

Kinderfrage

18 Warum fallen Milchzähne aus?

Gesundheitspolitik

33 Das E-Rezept

Sport

12 Schwimmen: gesundes Training

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 37 Produkttipps
- 41 Kreuzworträtsel

Die nächste Ausgabe von **astreaAPOTHEKE** liegt ab dem 1. September 2023 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



Kraft tanken im Wald

Im Sommer erfrischen sich die meisten gern im Schwimmbad oder nächstgelegenen See. Weitaus erholsamer kann es sein, in die Waldatmosphäre einzutauchen. Der Gesundheitstrend aus Japan wird auch in der Schweiz immer beliebter.

TEXT: INGE BEHRENS

Es gehört zum Sommer einfach dazu: Das Bad im nahe gelegenen See oder Fluss. Während Europäer gern im und am Wasser Erholung suchen, tauchen die Japaner am liebsten in den Wald ab. Dort gehört das Waldbaden wie das Zähneputzen einfach zum gesunden Leben dazu. Nass werden sie dabei nicht, dafür aber entspannt und vital.

Shinrin Yoku, was übersetzt Waldbaden heisst, ist in Japan nicht nur ein Wellness-Trend, sondern eine anerkannte Heilmethode. Ob bei Stress, depressiven Verstimmungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Abwehrschwäche – nicht selten schicken japanische Ärzte ihre Patienten erst einmal zur Waldtherapie. Denn ein Besuch bei den «grünen Ärzten» ist oft heilsamer als jede andere Medizin.

Terpene wirken gesundheitsfördernd

Vor einigen Jahren kam der Gesundheitstrend auch in der Schweiz an. Da Waldbaden jedoch hierzulande nicht als Therapie anerkannt ist, haben die allermeisten Kurse nur zweierlei im Sinn, nämlich den Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern. Dass das klappt, dafür sorgen schon allein die vielen tausend Duftstoffe, die die Bäume ausströmen. Diese sogenannten Terpene wirken nicht nur entzündungshemmend, sondern lassen schon nach 20 Minuten die Konzentration der Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinken und den Wert des Wohlfühlhormons Serotonin ansteigen.



Zwischen hohen Bäumen geborgen

Gehen und Sehen mit aller Achtsamkeit

Doch Waldbaden ist weitaus mehr als nur ein Spaziergang unter Bäumen. Die zertifizierten Kursleiter zeigen ihren Teilnehmern, wie sie im Hier und Jetzt ankommen. Das ist gewissermassen eine Kunst für sich, deren Zauberformel Langsamkeit plus Achtsamkeit lautet. «Beim Waldbaden bewegen wir uns langsam wie eine Schnecke. So können wir uns in Präsenz üben und ganz auf die Natur einlassen. Dann höre ich den Gesang der Singdrossel, das Rauschen des Laubs, sehe das Licht, das durch das grüne Laubwerk sickert oder spüre den Lufthauch auf meinem Gesicht», sagt Zoë Lorek, Leiterin des Instituts Waldbaden Schweiz.



Bild: vencav/adobe.stock.com

Die Zauberformel für Waldbaden: Langsamkeit plus Achtsamkeit.

Warum Bäume wirklich heilen

Shinrin Yoku wird schon seit den 1980er-Jahren in Japan intensiv erforscht. Dass Waldmedizin mittlerweile ein eigener Forschungszweig und Studiengang ist, ist dem Immunologen Dr. Qing Li, Professor an der Nippon Medical School in Tokio, zu verdanken. In zahlreichen Tests hat der klinische Leiter der Abteilung für Rehabilitationsmedizin die gesundheitsfördernden Effekte auf Herz-Kreislauf, Stimmung und Immunsystem untersucht. Seine beeindruckenden Ergebnisse: Die Pulsfrequenz sinkt, der Blutdruck wird nivelliert und noch nach 30 Tagen war das Immunsystem aktiver als zuvor. Die Stiftung Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie sowie die Waldbaden Akademie Schweiz bilden regelmässig auch Ärzte, Psychologen und Psychiater im therapeutischen Waldbaden aus. An der Rehaklinik Hasliberg im Kanton Bern und der Clinica Holistica Engiadina wird diese natürliche Therapieform mittlerweile schon zur Behandlung etwa von Burn-out oder Suchterkrankungen eingesetzt.

Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Wirkt direkt und schnell bei:

- Muskelkrämpfen
- Verspannungen
- Muskelkater

Anwendung

- 2–3 × täglich auftragen und gut einmassieren
- Kann über einen längeren Zeitraum angewendet werden



Enthält Magnesium und Schwefel (MSM)

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

www.soufrol.ch

RABATTBON CHF 2.–

Gültig bis 31.08.2023, nicht kumulierbar



Beim Kauf einer Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g erhalten Sie **CHF 2.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

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



7 612053 200172

AP-SMC-FR-07/08-23

Wertfrei und in Ruhe geniessen

Allerdings gilt es dabei, alle Eindrücke möglichst Wertfrei und in grosser Ruhe wahrzunehmen. Kommen negative Gedanken und Gefühle auf, werden diese im Sinne der Achtsamkeit neutral beobachtet. So wird vermieden, dass der Körper wieder in den Stresskreislauf gerät. Wer sich derart absichtslos und wertfrei durch den Wald bewegt, nähert sich einem entspannten Wachzustand. Der entspreche doch der eigentlichen Natur des Menschen, sagt Zoë Lorek. Gute Anzeichen dafür seien, wenn jemand einen tiefen Atemzug mache, seine Schultern entspanne oder plötzlich das Bedürfnis verspüre, eine Pause zu machen. Damit die Teilnehmenden diesen Idealzustand schneller erreichen, stehen Achtsamkeits- und Atemübungen ebenso auf den Waldbaden-Programmen wie einige kreative Übungen.

Wald ist nicht gleich Wald

«Idealerweise sollte der Wald licht und einladend, aber nicht zu stark frequentiert sein und viel Abwechslung bieten», sagt Jochen Keiber, Shinrin-Yoku-Kursleiter. Ein Mischwald wirkt sich besonders positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Wer allerdings gestresst ist, schaltet unter Nadelbäumen schneller ab, denn deren Duftstoffe lassen die Stresshormone rasch sinken. Gibt es den Wunschwald nur in



weiter Ferne, lohnt es sich dennoch kaum, mit dem Auto dorthin zu fahren. Zumindest im Alltag ist der Stress meist vorprogrammiert. Weitaus gesünder und erholsamer ist es, möglichst oft in den nächstgelegenen Wald oder Park zu gehen und sei es nur für eine Viertelstunde.

Waldbaden in der Schweiz

Das Spektrum an Waldbaden-Programmen in der Schweiz ist gross. Es reicht von Schnupper-, Tages- über Wochenendkursen bis hin zu Ferienreisen. Wer einen Kursleiter sucht, findet ihn auf der Website netzwerkwaldbaden.ch. Dort sind die Netzwerke der Regionen «Deutsche Schweiz», «Westschweiz, Romandie» sowie «Tessin» nach Kantonen gelistet. Wer ein- oder zweimal einen mehrstündigen Kurs im Waldbaden besucht hat, kann jederzeit auch auf eigene Faust in das grüne Naturelement abtauchen. <

Weiterführende Links:
achtsamkeitimwald.ch
netzwerkwaldbaden.ch
waldbaden-akademie.ch
jochen-keiber.com

Sehen, fühlen, riechen:
Der Wald regt alle Sinne an.

Waldbaden lässt den Puls sinken, gleicht den Blutdruck aus und aktiviert das Immunsystem.

Jochen Keiber aus dem Kanton Zürich schlendert mit seinen Teilnehmern fast jedes Wochenende im idyllischen Wald umher. Der zertifizierte Shinrin-Yoku- / Waldbaden-Kursleiter verrät, wie das so geht.

Welche Menschen besuchen Ihre Waldbaden-Kurse?

Zu meinen Kursen kommen vor allem Naturliebhaber, die gern Waldspaziergänge unternehmen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Sie sind zwischen 25 und 70 Jahre alt. Die Jüngeren streben nach einer guten Work-Life-Balance, Menschen im mittleren Alter sind oft sehr gestresst und suchen Entspannung. Für Ältere ist Waldbaden ein schönes Angebot, weil wir viel langsamer gehen als normalerweise.

Wie gut gelingt es Gestressten, abzuschalten?

Die Hochgetakteten entlastet es, wenn sie merken, dass alles freiwillig und ohne Leistungsdruck geschieht. Deshalb gebe ich nur Impulse vor und spreche Einladungen aus. Mir ist eine schöne Gruppendynamik wichtig, davon profitiert jeder Teilnehmende.

Welche Voraussetzungen braucht es zum Waldbaden?




Das langsame Gehen und die Übungen im Stehen erfordern Gleichgewichtssinn. Zudem wird auch eine gewisse Trittsicherheit benötigt.

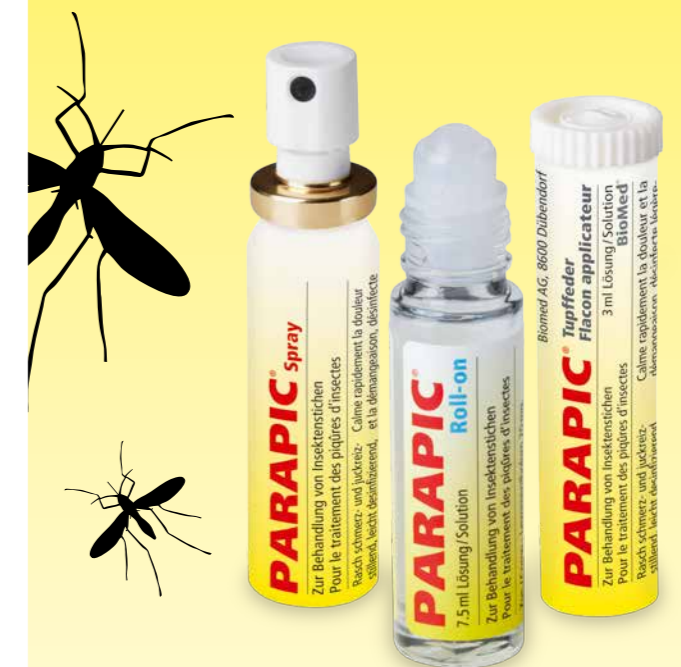
Passiert es, dass Teilnehmenden das Waldbaden nicht gefällt?

Bisher habe ich das nicht erlebt. Manche finden schneller als andere in die Entspannung. Aber die allermeisten haben viel Freude daran.

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen

-  stillt den Schmerz und den Juckreiz
-  desinfiziert die Stichstelle
-  kühlt und beruhigt die Haut



 Hergestellt in der Schweiz.

In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2022.
All rights reserved.

BioMed®



Gesundes Ganzkörpertraining

Vielseitig, gelenkschonend und für jedes Alter geeignet: Das alles ist Schwimmen. Dabei kühlt der Sprung ins Wasser nicht nur ab, regelmässiges Bahnziehen hat auch positive Effekte auf die Gesundheit.

TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Ist es nicht ein schönes Gefühl, schwerelos durchs Wasser zu gleiten? Genau diese Leichtigkeit ist einer der grossen Pluspunkte von Wassersport. Dank des Auftriebs ist das gefühlte Körpergewicht im Wasser um ein Vielfaches geringer als an Land. Das entlastet Gelenke, Wirbelsäule sowie Bänder und hält die Verletzungsgefahr klein. Gleichzeitig beansprucht Schwimmen sowohl die oberen wie auch die unteren Körperpartien, was ein effektives und gesundes Ganzkörpertraining ermöglicht. Viel Bewegung ohne Belastung: Während Schwimmen eine gesunde Sportart für jedes Alter ist, eignet es sich besonders gut für Menschen, die unter Knieproblemen, Rückenschmerzen oder Arthrose leiden, sowie für Personen mit Übergewicht.

Positive Effekte auf Herz und Lunge

Schwimmen schont nicht nur die Gelenke, das Herz-Kreislauf-System profitiert genauso von der Wassersportart. Durch den Wasserdruck verengen sich die Blutgefässe an der Hautoberfläche, was einerseits die Durchblutung fördert und andererseits mehr Blut in den Brustraum drängt. Das Herz muss nun mit jedem Schlag mehr Blut durch den Körper pumpen, wodurch es ganz schön gefordert wird. Durch regelmässiges Schwimmtraining passt sich das Herz dieser Belastung an und wird somit langfristig leistungsfähiger. Die Lunge wird ebenfalls durch die Bewegung im Wasser gestärkt. Während des Schwimmens übt das Wasser Druck auf den Brustkorb aus, gegen den die Lunge arbeiten muss. Dadurch vergrössert sich mit der Zeit das Lungenvolumen und die Atmung verbessert sich.

Risiken im Wasser

Obwohl die Verletzungsgefahr beim Schwimmen klein ist, ist der Aufenthalt im Wasser nicht ohne Risiko. Da wir in nasser Umgebung mehr Körperwärme abgeben als an Land, besteht die Gefahr zu unterkühlen. Ein erstes Anzeichen dafür ist das

Kältezittern, mit dem der Körper versucht, durch kleine Muskelkontraktionen Wärme zu erzeugen. Verlassen Sie deswegen das Wasser, um ein weiteres Absinken der Körpertemperatur zu vermeiden. Ziehen Sie die nasse Badekleidung aus und wärmen Sie sich an einem trockenen, windstillen Ort auf. Eine weitere Gefahr ist das Erleiden eines Muskelkrampfs. Auslöser können kaltes Wasser, eine rasche Belastungssteigerung oder ungewohnte Bewegungen sein. Gewöhnen Sie sich vor der Schwimmeinheit an die Wassertemperatur und steigern Sie die Intensität des Trainings langsam. Ein Magnesium- oder Kalziummangel kann das Auftreten eines Muskelkrampfs begünstigen, weshalb eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Tritt ein Muskelkrampf im Wasser auf, empfiehlt es sich, die Schwimmlage auf den Rücken zu wechseln. So fällt das Entspannen der Muskulatur leichter.

Gut vorbereitet

Wer in den Schwimmsport eintauchen möchte, braucht nicht viel. Neben einer angenehmen Badebekleidung empfiehlt sich für regelmässige Bahnzieher eine Schwimmbrille sowie eine Badekappe, um die Augen und die Haare vor dem Chlorwasser zu schützen. Die Ausrüstung sitzt? Dann nichts wie los! Steigen Sie jedoch nie überhitzt ins Wasser. Eine vorgängige Dusche ist nicht nur hygienisch, sondern sorgt auch vorbeugend für die entsprechen-

Wichtige Baderegeln, die Sie kennen müssen

- > Nicht mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser: Durch die verminderte Durchblutung des Gehirns können sportliche Betätigungen nach einer Mahlzeit zu Schwindel und Übelkeit führen. Umgekehrt kann es bei komplett leerem Magen zu einer Unterzuckerung mit Hungerast kommen.
- > Nie überhitzt ins Wasser springen: Durch grosse Temperaturunterschiede entsteht für den Körper eine enorme Stresssituation, Muskelkrämpfe und Kreislaufprobleme können auftreten.
- > Lange Strecken nie allein schwimmen: Im Falle eines Krampfs oder Schwächeanfalls kann eine Begleitperson helfen, den Krampf zu lösen oder um Hilfe rufen.
- > Nie in trübe oder unbekannte Gewässer springen: Strömungen und Wirbel, Baumstümpfe, Äste oder Felsen unter Wasser sind vom Ufer aus nicht immer ersichtlich. Ein Sprung in zu seichtes Wasser kann zudem zu schweren Verletzungen führen.
- > Kinder nur begleitet ans Wasser lassen und in Griffnähe beaufsichtigen: «Schwimmflügel» & Co. ersetzen keinesfalls die persönliche Aufsicht.

Durch regelmässiges Schwimmtraining passt sich das Herz dieser Belastung an und wird somit langfristig leistungsfähiger.

de Abkühlung. Denken Sie zudem daran, ausreichend zu trinken. Oft wird der Flüssigkeitsverlust im Wasser unterschätzt. Doch selbst Schwimmer schwitzen und müssen dem Körper die verlorene Flüssigkeit wieder zuführen.

Richtig trainieren

Schwimmen fördert die Ausdauer, stärkt die Muskeln und verbessert die Koordination. Um von diesen positiven Effekten optimal zu profitieren, ist ein regelmässiges Training essenziell. Einsteigern werden zwei bis drei Schwimmeinheiten pro Woche angeraten. Bringen Sie zu Beginn des Trainings jeweils Muskeln und Gelenke mit einigen Aufwärmübungen und einem lockeren Einschwimmen auf «Betriebstemperatur». Dadurch sind Sie leistungsfähiger und beugen Verletzungen vor. Welchen Schwimmstil Sie für den Hauptteil wählen, ist Ihnen überlassen. Wichtig ist, dass Sie diesen korrekt ausführen und es nicht durch Fehlhaltungen zu Beschwerden kommt. Beenden Sie die Trainingseinheit wiederum mit einem Ausschwimmen. Das bringt den Kreislauf und die Atmung zur Ruhe, lockert die Muskulatur und sorgt dafür, dass Sie schneller wieder ausgeruht sind. Generell gilt: Langsam beginnen, kontinuierlich steigern und dranbleiben – so wird Schwimmen zum gesunden Ganzkörpertraining. <



NEU
in Apotheken
& Drogerien

BEI MAGENBRENNEN

SCHNELLE LINDERUNG NATÜRLICHER SCHUTZ

Neutralisiert schnell
überschüssige Magensäure

Beruhigt und schützt
die Speiseröhre mit
natürlichem Feigenkaktusextrakt



Pflanzlicher
Schutzfilm aus
FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT

In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich.
Ohne Aluminium.



Tipps für eine gesunde Verdauung

Verstopfung und Durchfall sind lästig und können die Lebensqualität mindern. Durch die Ernährung und Bewegung lässt sich die Darmtätigkeit positiv beeinflussen.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Wie oft ein Mensch Stuhlgang hat, ist individuell. Laut dem Apotheker Leo Grossrubatscher von der Dr. Andres Apotheke Stadelhofen in Zürich gilt eine Darmentleerung dreimal täglich bis dreimal wöchentlich als normal. Für Verstopfungen macht er unseren modernen Lebensstil mit unausgewogener und ballaststoffarmer Ernährung und wenig Bewegung verantwortlich.

Ernährungsumstellung

Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften in Wädenswil, empfiehlt Menschen, die an Verstopfung leiden, ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen: «Ballaststoffe sind Quellmaterial und Futter für die zahlreichen Organismen, die in unserem Darm leben. Sie fördern die guten Bak-

terien im Darm.» Reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte wie zum Beispiel Vollkornbrot, Frühstücksflocken ohne Zucker und Vollkornpasta. Die Fachfrau rät, das Frühstücksmüsli mit geschroteten Leinsamen, Flohsamen, grob gehackten Nüssen und Hafer- oder Weizenkleie anzureichern. Fermentierte Produkte wie Kefir, Sauerkraut(-saft) oder Kombucha-Tee und Hülsenfrüchte wie getrocknete Bohnen, Erbsen oder Linsen bringen den Darm ebenfalls auf Trab. Christine Brombach ergänzt: «Hülsenfrüchte lassen sich als Salate, Suppen oder Aufstriche zubereiten. Um Blähungen vorzubeugen, schüttet man das Einweichwasser am besten weg.» Ballaststoffe kommen ausschliesslich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich zu konsumieren. Das Obst geniesst man am besten frisch und nicht als Saft.

Die richtige Konsistenz des Stuhlgangs

Damit Ballaststoffe quellen können und es zu regelmässigem Stuhlgang kommt, muss man viel trinken. Christine Brombach empfiehlt 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Bei Menschen, die viel schwitzen, sollte es mehr sein. Ideale Getränke sind Wasser und ungesüsster Tee. Mit der Trinkmenge und Ernährung lässt sich die Konsistenz des Stuhlgangs beeinflussen. Der Stuhlgang sollte weich sein. «Harter Stuhl und starkes Pressen können zu Fissuren am Anus führen», erläutert die Expertin.

Bewegung muss sein

Hinter einer Verstopfung steckt oft ein Bewegungsmangel. «Unser Körper muss in Bewegung bleiben, sonst wird der Darm träge», weiss Christine Brombach. Schon ein flotter Spaziergang oder Gartenarbeit regen die Darmtätigkeit an. Bewegung baut zudem Stress ab, der nicht selten für Verdauungsprobleme verantwortlich ist.

Hilfe bei Schmerzen

Wenn der Bauch aufgrund von Verstopfung schmerzt, kann eine Wärmeflasche guttun. Die Darmtätigkeit lässt sich auch mit einer Massage anregen. Leo Grossrubatscher empfiehlt, den Bauch im Uhrzeigersinn zu massieren. Er erklärt: «Während man mit der Hand von der linken Oberbauchseite zur linken Unterbauchseite entlang des Dickdarms streicht, darf man ruhig etwas Druck ausüben.»

Medikamentös gegen Verstopfung

Bringen eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung nicht den gewünschten Erfolg, bieten Apotheken diverse rezeptfreie Mittel zur Ankurbelung der Darmtätigkeit. «Es gibt Mittel, die den Dünndarm reizen, wodurch Wasser in den Darm gezogen wird, was einen abführenden Effekt hat», weiss Leo Grossrubatscher. Schmiermittel wie flüssiges Paraffin wirken ebenfalls abführend. Als dritte Kategorie erwähnt der Apotheker Macrogol-Präparate: «Diese Mittel enthalten Stoffe, die im Darm verbleiben, von ihm hingegen nicht aufgenommen werden. Sie machen den Stuhl weicher.» Gute Wirkung zeigen auch pflanzliche Mittel wie Aloe vera als Saft oder in Form von Tabletten sowie Ballaststoffe in konzentrierter Form.

Glycerin-Zäpfchen und Glycerin-Lösungen sowie ein Klistier, mit dem man Wasser in den Enddarm einführt, fördern den Stuhlgang unmittelbar. Leo Grossrubatscher empfiehlt diese beiden Massnahmen in der Akutsituation, also bei Unwohlsein und Schmerzen: «Wichtig ist aber, einen Darmverschluss nicht zu verpassen. Dieser erfordert in der Regel eine Notfalloperation.» Zeichen für einen Darmverschluss sind neben Verstopfung und starken Schmerzen ein schlechter Allgemeinzustand und eine grosse Abweichung vom individuellen Rhythmus der Darmentleerung. Zeigt der Einsatz eines Glycerin-Zäpfchens oder eines Klistiers keine schnelle Wirkung, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Darmverschluss.



Unser Körper muss in Bewegung bleiben, sonst wird der Darm träge.

Massnahmen bei Durchfall

Leo Grossrubatscher empfiehlt auch bei Durchfall, Quellmittel in konzentrierter Form zu sich zu nehmen: «Trinkt man dazu wenig Wasser, sind Ballaststoffe ein Verdickungsmittel.» Hilfreich sind ebenfalls stopfende Lebensmittel wie Bananen und Schokolade. Kapseln mit probiotischen Bakterien können die Darmflora positiv beeinflussen.

Als rezeptfreies Mittel stehen Medikamente mit dem Wirkstoff Loperamidhydrochlorid zur Verfügung. Leo Grossrubatscher empfiehlt Reisenden mit Blut im Stuhl jedoch, einen Arzt aufzusuchen und nicht zu versuchen, den Durchfall medikamentös zu stoppen: «Frisches Blut im Stuhl oder schwarzer Stuhl können ein Hinweis auf eine Darminfektion sein. Bakterien sollten nicht durch Medikamente im Darm blockiert werden. Sie könnten ins Blut gelangen und im schlimmsten Fall zu einer Blutvergiftung führen.» Bei einer Infektion mit dem Norovirus verlängert man die Krankheitsdauer durch die Einnahme von Medikamenten, die den Durchfall stoppen. Der Apotheker ergänzt: «Bei einer Darminfektion hat Durchfall eine reinigende Wirkung und schützt den Körper.» Kommen zum Durchfall Fieber und ein schlechter Allgemeinzustand hinzu, empfiehlt er einen Arztbesuch. <



Magenbrennen

Magenbrennen wird oft auch als Sodbrennen bezeichnet und charakterisiert einen brennenden Schmerz in der Magengegend, der auch in den Hals aufsteigen kann. Oft wird er durch falsches oder zu hastig eingenommenes Essen ausgelöst. Es entsteht zu viel Magensäure, die die Magenschleimhaut reizt. Was kann man dagegen tun? In erster Linie darauf achten, was man isst, sich Zeit für die Mahlzeiten lassen und Stress vermeiden. In Apotheken erhält man verschiedene Medikamente ohne Rezept, die schnell und gut helfen. Längerdauernde Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden.

► Für effizientere Sitzungen.

Streuli
pharma

Prontolax® ist gut fürs Geschäft.
Es löst Verstopfungen planbar und schonend.

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

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

www.prontolax.ch

Warum fallen Milchzähne aus?

Erinnerst du dich noch daran, als deine Milchzähne ausfielen? Das begann ungefähr zu dem Zeitpunkt, als du in die Schule kamst. Mit den Zahnlücken konntest du gar nicht mehr richtig beissen. Zum Glück kamen bald die bleibenden Zähne!

Zähne können nicht wachsen

Normalerweise kommen Babys ohne Zähne auf die Welt. Erst nach ein paar Monaten erscheinen nach und nach die Milchzähne – zwanzig an der Zahl. Sie sind klein, sodass sie perfekt in den Kinderkiefer passen. Wenn das Kind grösser wird, wächst auch sein Kiefer. Die kleinen Milchzähnen können nicht mitwachsen und sind auch nicht darauf programmiert, ein ganzes Leben lang zu halten. Sie fallen deshalb aus. Obwohl Milchzähne nur kurz gebraucht werden: Sie sind wichtig, denn sie dienen nicht nur zum Abbeissen und Kauen, sondern auch als Platzhalter für die zweiten Zähne.

Platz da!

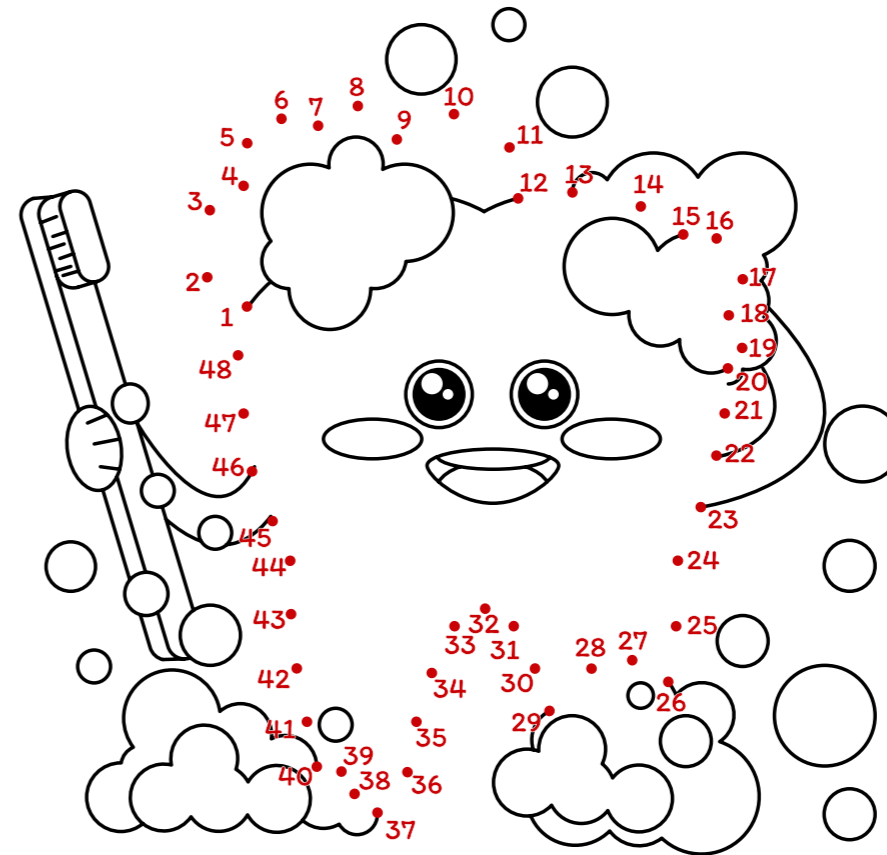
Schon bevor die Milchzähne im Mund sichtbar werden, sind die bleibenden Zähne im Kiefer fertig angelegt. Nach einer Weile beginnen sie, langsam von unten nach oben zu wachsen. Doch irgendwann stehen ihnen die Milchzähne im Weg. Die müssen schleunigst Platz machen! Weisst du, wie das geschieht? Die Wurzeln der Milchzähne fangen an, sich aufzulösen, wenn die neuen Zähne dagegen drücken. Die Zähne verlieren ihren Halt im Kieferknochen und fallen der Reihe nach aus. Die bleibenden Zähne haben nun freie Bahn und können sich im Kiefer breitmachen.

Härter als Knochen

Unsere Zähne müssen viel aushalten: Beim Abbeissen und Kauen treten grosse Kräfte auf. Deshalb ist die Zahnoberfläche mit einer äusserst harten Schutzschicht überzogen, dem sogenannten Zahnschmelz. Das ist die härteste Substanz im ganzen Körper und noch viel widerstandsfähiger als Knochen. Darunter liegen gut geschützt das Zahnbein (Dentin) und das empfindliche Zahnmark (Pulpa), die beide auch Bestandteil der Zahnwurzel sind. Die Zahnwurzel hält den Zahn fest im Kieferknochen verankert. Das Dentin ist ungefähr so hart wie Knochen, die Pulpa ist ganz weich und besteht aus Nerven-, Blut- und Lymphgefässen.



Verbinde die Punkte



Säureangriff

Auch wenn der Zahnschmelz noch so widerstandsfähig ist, kann er geschädigt werden. Sein Feind Nummer eins ist Säure. Was, denkst du jetzt vielleicht, ist das nicht Zucker? Ja, indirekt stimmt das schon. Denn Zucker wird von Bakterien, die sich im Mund befinden, in Säure umgewandelt. Diese ist in der Lage, den harten Zahnschmelz anzugreifen und Karies auszulösen. Nimm dich also in Acht vor zu vielen süssen Schleckereien, aber auch vor manchen an sich gesunden Lebensmitteln wie Fruchtjoghurts oder Trockenfrüchten. Selbst viele Fertigprodukte, in denen man keinen Zucker vermuten würde, enthalten grössere Mengen davon: etwa manche Saucen, Konserven oder Tiefkühlwaren. <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Hast du das gewusst?

Du kannst selbst einiges dazu beitragen, dass deine Zähne gesund bleiben:

- > Putze deine Zähne zweimal täglich, am besten nach dem Frühstück und nach dem Abendessen.
- > Bürste immer «von Rot nach Weiss», also vom Zahnfleisch weg Richtung Zahn.
- > Verwende eine weiche Zahnbürste und gib nicht zu viel Druck auf Zahn und Zahnfleisch.
- > Denk beim Reinigen der Zähne ebenfalls an die Zahnzwischenräume. Die erreichst du mit Zahnseide oder mit sogenannten kleinen Interdentalbürstchen.
- > Benutze eine Zahnpasta mit Fluoridzusatz, denn Fluor schützt vor Karies.

Summende Gefahr



Achtung, jetzt sind Bienen und Wespen unterwegs! Für Menschen mit einer Insektengiftallergie kann ein Stich tödlich enden. Richtiges Verhalten und Notfallmedikamente sind darum unerlässlich. Roxane Guillod von aha! Allergiezentrum Schweiz klärt auf.

TEXT: BETTINA JAKOB, AHA! ALLERGIEZENTRUM

Au! Siedend heiss fährt der Schmerz ins Bein – die meisten von uns kennen ihn: barfuss durchs Gras im Freibad ... und da sticht eine Biene oder Wespe zu. Die Stiche tun richtig weh, die Stelle schwillt an, ist heiss und pocht. Doch auch wenn die lokale Reaktion sehr unangenehm ist, deutet dies noch nicht auf eine Insektengiftallergie hin: «Eine Schwellung bis zu zehn Zentimetern Grösse ist normal. Sie verschwindet innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen wieder. Ist die Schwellung grösser und dauert länger als 24 Stunden, spricht man von einer schweren Lokalreaktion», erklärt Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Aber auch diese ist normalerweise nicht gefährlich. Denn: Bei allen Gestochenen reagiert das Körpergewebe um die Einstichstelle auf das Insektengift.

So äussert sich eine allergische Reaktion

Ganz anders bei einer Allergie! Aufgrund einer Antikörper-Reaktion treten innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde nach dem Stich folgende Symptome auf: Juckreiz am ganzen Körper, Nesselfieber, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzrasen. «Mit Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder sogar Herz-Kreislauf-Kollaps kann diese allergische Reaktion – ein sogenannter anaphylaktischer Schock – lebensgefährlich sein», warnt Guillod.

In diesem Fall heisst es handeln, und zwar nullkommaplötzlich. Roxane Guillod: «Menschen mit einer Insektengiftallergie sollten immer ein Notfallset auf sich tragen, das der Arzt oder die Ärztin verschrieben hat.» Der Reihe nach: Gleich nach dem Stich muss der Stachel entfernt werden (wenn eine Biene zugestochen hat) und die Betrof-

fenen müssen die ärztlich verordneten Medikamente wie Antihistaminikum und Kortison einnehmen. Unverzüglich ist auch der Notarzt zu rufen: Schweiz 144, Europa 112. «Die Adrenalin Fertigspritze kommt nach einem Stich zum Einsatz, wenn schwere Symptome auftreten wie Nesselfieber oder Gesichtsschwellungen, Atemnot, Kraftlosigkeit oder Brechreiz», erläutert die Allergieexpertin. Und was, wenn kein Notfallset vorhanden ist? «Ruhe bewahren und sofort die Sanität rufen», so Guillod.

Höheres Risiko bei wiederholten Stichen

Nun stellen sich wohl einige sogleich Fragen: Bin ich allergisch? Ist es möglich, präventiv zu prüfen, ob man gegen Insektengift allergisch ist? Dazu die Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz: «Wenn man nach einem Stich keine Allergieerscheinungen gezeigt hat, ist keine Untersuchung auf eine Insektengiftallergie erforderlich.» Sie betont, dass Bluttests nicht signifikant und daher schwer zu interpretieren seien, wenn keine klinische Vorgeschichte vorliege, die mit einer allergischen Reaktion vereinbar sei.

In der Schweiz leiden 3,5 Prozent der Bevölkerung an einer Insektengiftallergie und diese kann sich jederzeit entwickeln, ist jedoch nicht vererbbar. Ein höheres Risiko besteht, wenn man in kurzer Zeit wiederholt gestochen wird, etwa bei Imkerinnen und Imkern. Leider kommt es gemäss Roxane Guillod schweizweit jährlich zu drei bis vier Todesfällen.



Adrenalin-Fertigspritzen können Leben retten.

Wer fährt den Stachel aus?

Bienen können das ganze Jahr über zustechen, da sie den Winter überleben. Sie sind meistens friedlich unterwegs, sammeln Pollen und saugen Nektar von Blüten. Sticht eine Biene zu, bleibt der Stachel meist in der Haut zurück und das Insekt stirbt. Bienen geben bei einem Stich mehr Gift ab als die Wespen, aber Letztere können dafür mehrmals zustechen. Sie werden von Grilladen, Eis und anderen Speisen und Getränken auf unseren Tischen angezogen. Wespen und Menschen kommen sich meist im Hochsommer in die Quere. So unterscheidet man die beiden Insekten: Die Wespe hat meist auffällige, schwarz-gelbe Streifen, wenige Haare und die Mitte ihres Körpers ist schmal – sie hat eine Wespentaille. Die Biene ist bräunlich, ihr Körper eher rundlich und behaart.



Wespe

So vermeiden Sie Bienen- und Wespentische

- > Keine raschen Bewegungen.
- > Nie barfuss gehen: Bienen lieben Klee. Viele Wespen und Hummeln haben ihre Nester am Boden.
- > Schweiß zieht viele stechende Insekten an: Vorsicht bei Sport und Arbeiten im Freien.
- > Nahrungsmittel locken Wespen an. Essen im Freien vermeiden.
- > Nicht direkt aus Flaschen oder Dosen trinken. Süssgetränke und Bier locken Wespen an.
- > Motorradfahren nur mit geschlossenem Helmvisier, beim Velofahren Mund geschlossen halten.
- > Auf Parfüm und Haarspray verzichten.
- > WICHTIG: Nester in der Nähe von Wohn- und Arbeitsbereich durch die Feuerwehr oder einen Imker/in entfernen lassen.

Wie steht es mit den noch grösseren Hornissen? «Hornissen sind weniger aggressiv als Wespen. Und Hummelstiche sind eher selten», so Guillod. Wer auch immer um einen herumfliegt, die Allergieexpertin empfiehlt, achtsam zu sein und Stiche, wenn möglich, zu verhindern (Tipps siehe Kasten).

Desensibilisierung hilft

Allergikerinnen und Allergiker tragen also immer ein Notfallset auf sich und wissen, wie die Notfallmedikamente anzuwenden sind – aha! Allergiezentrum Schweiz führt Schulungen durch, in denen Betroffene das korrekte, schnelle Handeln bei einer Anaphylaxie lernen. Man kann die Allergie auch ursächlich angehen: mit einer allergenspezifischen Immuntherapie, bekannt als Desensibilisierung. «Sie führt bei über 95 Prozent der Wespengiftallergiker und bei etwa 85 Prozent der Bienengiftallergikerinnen zu einem vollständigen Schutz», erklärt Roxane Guillod. Die Therapie wird von einer Allergologin oder einem Allergologen durchgeführt und dauert drei bis fünf Jahre.

Eine Frage, die immer wieder auftaucht, zum Schluss: Darf man Honig essen, wenn man auf Bienengift allergisch ist? «Ja, klar. Eine Insektengiftallergie hat nichts mit einer allfälligen Nahrungsmittelallergie zu tun. Allerdings kann Honig insbesondere bei Pollenallergikern allergische Symptome auslösen», so die Allergieexpertin. <



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Persönliche Fragen beantworten
die Expertinnen der aha!
Infoline, Dienstag bis Freitag,
8.30–12.30 Uhr, Tel. 031 359 90 50.
Weitere Informationen auf
www.aha.ch.



Roxane Guillod



Mit Filtern gegen UV-Strahlen

Sonnencremes sind eines der empfohlenen Mittel, sich vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Wirksame Inhaltsstoffe sind chemische und physikalische Filter.

TEXT: JÜRGEN LENDENMANN

Sonne heisst Leben. Unser Zentralgestirn spendet Licht und Wärme – im übertragenen Sinn auch für unsere Seele. Dank den Sonnenstrahlen vermag unser Körper das lebenswichtige Vitamin D herzustellen.

Das Spektrum der Sonnenstrahlen umfasst neben den wärmenden Infrarotstrahlen und dem sichtbaren Licht die für Menschen ebenfalls unsichtbaren, aber energiereicheren ultravioletten Strahlen: langwellige UV-A-Strahlen (320–400 nm) und kurzwellige UV-B-Strahlen (290–320 nm). UV-B-Strahlen dringen nur bis in die Oberhaut (Epidermis), wo sie einen

Sonnenbrand auslösen können und als krebs-erzeugend gelten. UV-A-Strahlen, obwohl energieärmer als UV-B-Strahlen, dringen bis in die Lederhaut (Dermis); sie sind ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Hautkrebs und der Hautalterung.

Es gilt also eine Balance zu finden zwischen den gesundheitsfördernden und krankmachenden Wirkungen der Sonnenstrahlen.

Schutz ist vielfältig möglich

Von unserem individuellen Hauttyp hängt ab, wie lange wir uns an der Sonne aufhalten können, bis sich die Haut zu röten beginnt. Die Stärke der Sonnenstrahlung selbst hängt von

Insektenstiche?

Omidalin PIC Roll-on

- Pflanzlich
- Stillt Juckreiz
- Kühlt sofort



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.omida.ch **OMIDA**
Omidala AG, Küssnacht am Rigi

- ✓ Hergestellt in Küssnacht am Rigi
- ✓ Gut verträglich, für Kinder geeignet
- ✓ Seit über 70 Jahren bewährt



Ein Überprüfen der Inhaltsstoffe eines Sonnenschutzmittels lohnt sich.

Auch Sonnenschutzmittel können Nebenwirkungen haben

Der zu den USA gehörende Staat Hawaii und die im Pazifischen Ozean gelegene Republik Palau haben die Sonnenschutzfilter Oxybenzon und Octinoxat verboten, da sie sich schädlich auf die Korallenriffe auswirken. Mit Octocrylen und den Benzophenonen stehen weitere Filter in der Kritik. Manche Sonnenschutzprodukte tragen ein «reef-safe»-Label, das jedoch nicht standardisiert ist. Es empfiehlt sich, die auf der Packung aufgedruckte Liste der Inhaltsstoffe zu studieren, um kritische Inhaltsstoffe ausfindig zu machen. Denn manche der Filter können zudem Allergien auslösen oder wie Hormone wirken.

Ebenso sind Nanopartikel von Titan-dioxid und Zinkoxid nicht unbedenklich, da sie bei nicht intakter Haut in den Körper gelangen können. In Europa sind Nano-Formen – ihre Partikel sind kleiner als 100 Nanometer – gekennzeichnet mit INCI: Zinc Oxide (Nano) und Titanium Dioxid (Nano).

vielen Faktoren ab, z. B. vom Sonnenstand (Tages- / Jahreszeit, geografische Breite), die Höhe über Meer, das Wetter oder das Vorhandensein von reflektierenden Flächen wie Schnee und Wasser. Sie alle bestimmen mit, wie und wie stark wir uns schützen müssen.

- Auf manche der Faktoren können wir Einfluss nehmen und sollten dies nutzen:
- > Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden oder diese Zeit im Schatten verbringen. Wichtig zu wissen: Durch Reflexion kann im Schatten noch bis 50 Prozent der UV-Strahlung vorherrschen.
- > Tragen von Kleidern (dunkle und dicht gewobene schützen besser), Kopfbedeckung und Sonnenbrille, die vor UV-Strahlen schützt (UV-400 Kennzeichnung).
- > Verwendung von Sonnenschutzmitteln in genügender Menge (6 Teelöffel/36g für den Körper eines Erwachsenen).

Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel sind in den verschiedensten Anwendungsformen erhältlich: als Creme, Milch/Lotion, Spray, Öl, Schaum, Gel und Stift. Ebenso gibt es sie mit verschiedenen Lichtschutzfaktoren (LSF, auch SPF – Sun Protection Factor). Der LSF sagt aus, um wie-

vielmal länger man sich an der Sonne aufhalten kann, bis eine Hautrötung (Erythem) auftritt. SPF 30 und SPF 50 zählen zur hohen Schutzklasse. Das Bundesamt für Strahlenforschung empfiehlt, die theoretische Schutzdauer nur zu 60 Prozent zu nutzen.

Sonnenschutzmittel müssen auch vor UV-A-Strahlen schützen. Der UV-A-Schutzfaktor sollte dabei mindestens ein Drittel des LSF betragen. Entsprechende Produkte sind mit dem UV-A-Signet gekennzeichnet.

Kurz: Beim Kauf von Sonnenschutzmitteln ist darauf zu achten, dass sie über einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) verfügen und sowohl UV-A- als auch UV-B-Strahlen blockieren.

Chemische Filter

Chemische Filter sind organische Stoffe, die UV-Strahlen absorbieren und in Wärme umwandeln; meistens werden in einem Produkt mehrere kombiniert, um das ganze UV-Spektrum abzudecken.

Da sich die volle Wirkung der Filter erst entfaltet, wenn sie in die Haut eingedrungen sind, sollten die Produkte 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden.

Da sich die organischen Filter bei starkem Sonnenlicht zersetzen, sollten die Sonnenschutzmittel regelmässig neu aufgetragen werden: alle zwei Stunden und nach dem Baden und Abtrocknen.

Rund 30 verschiedene organische Filter sind zurzeit zugelassen. Bei einigen kann es zu unerwünschten Wirkungen kommen (s. Kasten); dann ist der Wechsel zu einem Produkt mit physikalischen Filtern angezeigt.

Physikalische Filter

Zinkoxid (ZnO) und Titanidioxid (TiO₂) sind anorganische bzw. physikalische Substanzen; sie reflektieren und streuen die auftreffenden Sonnenstrahlen und sind stabil. Allerdings filtern sie UV-A-Strahlen nicht genügend aus.

Produkte mit physikalischen Filtern wirken sofort; sie legen sich als weisse Schicht auf die Haut, können gut abgewaschen werden und

Sonnenschutzmittel mit physikalischen Filtern sind für Kinder besonders geeignet.

eignen sich besonders gut für Kinder. Auch wasserfeste Produkte sollten nach dem Baden erneut aufgetragen werden.

Tipp: Sonnenschutzprodukt mit physikalischen Filtern in Richtung der Haare einstreichen; so ist der Weisseffekt weniger ausgeprägt.

Weiterentwickelte ZnO- und TiO₂-Filter in Nano- statt Mikropartikelgrösse zeigen die oft als störend empfundene Weissfärbung nicht mehr, da sie nur den UV-Anteil des Sonnenlichts streuen. Allerdings können sie wegen ihrer Kleinheit in den Körper gelangen (s. Kasten). <

Scheidentrockenheit
Keine Frau muss das hinnehmen!

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 Doppeleffekt:

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.



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



Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

Hatten Sie in den letzten 4 Wochen Beschwerden im Scheidenbereich?

Trockenheitsgefühl ja nein

Juckreiz ja nein

Wundgefühl/Reizung ja nein

Brennen ja nein

Schmerzen im Scheidenbereich... unabhängig von sexueller Aktivität ja nein

bei sexueller Aktivität ja nein

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



«Sitzen und Stehen sind Gift für die Venen»

Schwere Beine, Krampfadern und Besenreiser: Sobald es warm wird, machen sich Venenerkrankungen wieder stärker bemerkbar. Ein Facharzt erklärt, wann eine Behandlung angezeigt ist.

Andrea Söldi im Gespräch mit Dr. med. Jürg Traber, Direktor der Venenklinik Bellevue in Kreuzlingen



Wieso fühlen sich die Beine im Sommer häufig müde und schwer an?

Bei höheren Temperaturen weiten sich die Venen, um mehr Wärme abführen zu können. Dadurch tritt mehr Flüssigkeit ins Gewebe aus, ganz besonders wenn die Venen geschwächt sind. Man kann sich das vorstellen wie einen Kaffeefilter aus Papier: Je grösser die Poren, desto schneller läuft der Kaffee hindurch. Schon kleinere Mengen an Wasser im Gewebe können zu einem Schweregefühl führen. Manche leiden auch im Winter darunter, zum Beispiel wegen Bodenheizungen.

Wenn man wieder kurze Hosen oder Jupes trägt, kommen bei einigen Menschen Krampfadern zum Vorschein. Wie kommt es zu den unschönen, bläulich-verschlungenen Blutgefässen?

Meist tragen genetische Veranlagungen zu einer Venenschwäche bei. Auch hormonelle Veränderungen können das Bindegewebe schwächen – bei Frauen vor allem in der Schwangerschaft oder mit der Verhütungspille. Ein häufiger Grund ist aber auch Bewegungsmangel. Denn die Anspannung der Wadenmuskeln unterstützt den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Wenn dies mangelhaft funktioniert, steigt der Druck auf die Venenwände und diese beginnen sich zu überdehnen. Die Venenklappen können nicht mehr richtig schliessen. Durch den andauernden Blutstau kommt es zuerst zu Ödemen – häufig an den Knöcheln – und mit der Zeit zu Krampfadern.

Welche Beschwerden können Krampfadern verursachen?

Oft spüren Betroffene lange nicht viel davon. Doch die Krankheit schreitet mit der Zeit voran. Neben dem Schweregefühl in den Beinen kann es zu Juckreiz und Druckgefühl kommen. Nachts können unruhige Beine oder Krämpfe auftreten.

Sollte man Krampfadern also behandeln?

Das empfiehlt sich schon, obwohl sie nicht lebensgefährlich sind. Denn sie können dazu führen, dass die Beine weniger gut durchblutet werden. Wenn man sich verletzt, muss man mit einer schlechten Wundheilung rechnen. Im schlimmsten Fall kommt es zu offenen Beinen mit chronischen Wunden und Entzündungen. Eine weitere Gefahr ist die Varizenblutung, die zu einem erheblichen Blutverlust führen kann. Zudem steigt das Risiko für Thrombosen leicht an. Deshalb sollte man Krampfadern auch bei älteren Personen operativ entfernen, mit Hitze verschliessen oder medikamentös veröden.

Wenn sich eine Venenschwäche ankündigt, sind Kompressionsstrümpfe sehr hilfreich, um eine Verschlechterung zu vermeiden.

Kann der Körper diese Blutgefässe einfach entbehren?

Ja, denn zum Glück stehen für den Rücktransport des Blutes zahlreiche Gefässe zur Verfügung. Es ist wie im Verkehr: Wenn die Autobahn oder eine Hauptstrasse blockiert ist, kann man auf eine Nebenstrasse ausweichen. Im Blutkreislauf funktioniert die Umleitung sogar besser, wenn der Rückstau von der kranken Vene her wegfällt.

Wie kann man Venenkrankheiten vorbeugen?

Wenn sich eine Venenschwäche ankündigt, sind Kompressionsstrümpfe sehr hilfreich, um eine Verschlechterung zu vermeiden. Wichtig ist, dass man hochwertige Modelle verwendet, die in Kompressionsklassen eingeteilt sind. Das Problem ist, dass sie nicht sehr angenehm sind, besonders im Sommer. Zusätzlich haben ältere Menschen häufig Mühe, die engen Strümpfe anzuziehen. Eine gute Prävention ist natürlich auch viel Bewegung. Langes Sitzen und Stehen sind Gift für die Beinvenen.

Was ist von medikamentösen Mitteln zu halten?

Es gibt eine Vielzahl von Pillen und Salben, die eine Stärkung der Venen versprechen – viele auf pflanzlicher Basis. Einige davon helfen, die Schwellung in den Beinen und somit das Druckgefühl zu lindern. Ein Versuch lohnt sich bestimmt – am besten in Kombination mit genügend Bewegung und eventuell Kompressionsstrümpfen.



Hochwertige Kompressionsstrümpfe können bei Venenschwächen helfen.

Besenreiser sind kein schöner Anblick. Was ist das genau?

Es handelt sich eigentlich um Mini-Krampfadern an oberflächlichen, winzigen Gefässen, häufig in den Kniekehlen oder an den Unterschenkeln. Sie verursachen keine Beschwerden, ausser dass es bei einer Verletzung etwas mehr bluten kann. Manchmal sind Besenreiser aber auch ein Hinweis auf eine beginnende Venenerkrankung. Eine ärztliche Abklärung ist deshalb ratsam. Viele Betroffene stören sich zudem an den rot-bläulichen Hautflächen und wollen sie aus ästhetischen Gründen entfernen lassen.

Wie wird man Besenreiser los?

Die Behandlung erfolgt am besten durch Einspritzen eines Verödungsmittels. Je nach Farbe kann auch eine Laserbehandlung angezeigt sein. Bis die Äderchen verschwinden, dauert es eine gewisse Zeit und leider können Besenreiser das ganze Leben lang immer wieder entstehen. Doch vielen Betroffenen hilft die Behandlung, sich wieder viel unbeschwerter in der Badi zu zeigen. <

Fussturnen bei langem Sitzen

In der Ferienzeit kommt es vermehrt zu sogenannten Reisetrombosen. Nach langem Stillsitzen im Flugzeug oder Zug wird der Rücktransport des Blutes zum Herz träge, weil die Anregung der Wadenmuskulatur wegfällt. Mit der Zeit kann sich in einer Beinvene ein Klumpen bilden, der das Gefäss verstopft. Dies äussert sich durch Anschwellen des Beins, Erwärmung und Spannungsgefühl. Während der Reise sollte man deshalb die

Füsse in Bewegung halten und die Muskelpumpe aktivieren. Zum Beispiel hebt man abwechselnd die Zehenspitzen und Fersen vom Boden ab oder versucht, mit den Zehen eine Zeitung zu zerknüllen. Auch genügend trinken ist wichtig, um das Blut dünnflüssig zu halten – am besten Wasser oder Tee. Zudem muss man dann zwangsläufig regelmässig aufstehen, um auf die Toilette zu gehen.

Testen Sie Ihr Wissen!

Bei warmen Sommertemperaturen zieht es uns zur Abkühlung ins Schwimmbad. Doch dieses kann eine potenzielle Quelle für Infektionen, insbesondere im Intimbereich, darstellen. Die richtigen Hygienemaßnahmen tragen zu einem gesunden Badespass bei. Quizzen Sie mit?

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Welche Infektionen treten im Schwimmbad gehäuft auf?

1. **Fusspilz.**
2. **Blasenentzündungen.**
3. **Scheideninfektionen.**

Im Schwimmbadwasser, aber auch auf Oberflächen im gesamten Schwimmbad- und Sanitärbereich können sich bei ungenügenden Hygienemaßnahmen allerlei Keime breitmachen. Diese sind in der Lage, potenziell eine Vielzahl von Infektionen zu verursachen: Neben allen oben genannten Erkrankungen sind dies auch beispielsweise Infektionen der Ohren und Augen, der Haut (Ausschläge, Warzen) oder des Magen-Darm-Trakts. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Warum ist gerade in Schwimmbädern die Infektionsgefahr erhöht?

1. **Die feuchten und warmen Temperaturen sind ein idealer Nährboden für Keime.**
2. **Der hohe Sauerstoffgehalt des Wassers fördert das Bakterienwachstum.**
3. **Das Chlor im Wasser reizt die Haut und macht sie anfälliger für Infektionen.**

Schwimmbäder werden von vielen Menschen benutzt, die auch gemeinsame Einrichtungen wie Duschen, Umkleidekabinen oder Toiletten teilen. Dies führt dazu, dass Krankheitserreger leicht von einer Person auf die andere übertragen werden können. Auch wenn das Wasser gechlort ist, stellt es eine Ansteckungsquelle dar. Je wärmer und seichter das Wasser, desto grösser die Gefahr. Chlor kann die Haut irritieren und macht sie dadurch weniger resistent gegen fremde Eindringlinge. Antworten 1 und 3 sind richtig.

Wie erkennt man eine Infektion im vaginalen Bereich?

1. **Meist tritt Fieber auf, manchmal sogar Schüttelfrost.**
2. **Man bemerkt einen ungewöhnlichen Juckreiz.**
3. **Oft tritt Durchfall als Begleitsymptom auf.**

Sehr markante Symptome einer Infektion im Scheidenbereich sind Brennen und Juckreiz. Typisch ist auch ein Ausfluss aus der Vagina: Bei Pilzinfektionen ist dieser in der Regel weisslich, geruchlos und eher bröckelig, bei bakteriellen Infektionen je nach Erreger dünnflüssig, schaumig, schleimig, gelb-grünlich und übelriechend. Manchmal können ebenfalls Schmerzen auftreten, insbesondere beim Geschlechtsverkehr. Bei Verdacht auf eine Infektion sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Antwort 2 ist richtig.



Was sind die Symptome einer Blasenentzündung?

1. **Man verspürt sehr starken Durst.**
2. **Man leidet unter Schmerzen im Unterbauch.**
3. **Man muss nur noch sehr wenig Wasser lassen.**

Bei einer Blasenentzündung reagiert der Körper zur Abwehr der eingedrungenen Erreger mit einer verstärkten Harnproduktion. Durch den häufigeren und verstärkten Harndrang können die Keime leichter ausgeschwemmt werden. Aufgrund der Entzündung verkrampfen sich Blase und Harnröhre. Das führt zu teilweise krampfartigen Schmerzen im Unterbauch und zu Brennen beim Toilettengang. Wenn die Blaseninfektion bis ins Nierenbecken aufsteigt, kommen hohes Fieber und Schüttelfrost dazu.

Antwort 2 ist richtig.

Welche Hygieneregeln gelten für den Schwimmbadbesuch?

1. **Vor dem Sprung ins Wasser sollte gründlich geduscht werden.**
2. **Eine Badekappe schützt vor Erkrankungen der Kopfhaut.**
3. **Wer unter Durchfall leidet, darf nicht ins Wasser.**

Sauberes Badewasser ist für alle Badegäste eine Garantie für ein gesundes Badevergnügen. Neben den Massnahmen, die diesbezüglich von den Schwimmbadbetreibern getroffen werden, sollte jeder Besucher selbst seinen Teil dazu beitragen. Oberstes Gebot ist duschen, bevor man ins Wasser geht. Wer unter einer ansteckenden Krankheit leidet, sollte aufs Baden verzichten. Selbstverständlich sollte das Schwimmbaden nicht als Toilette missbraucht werden.

Antworten 1 und 3 sind richtig.



NEU



Multi-Gyn ActiGel 2IN1

- Bewirkt eine Linderung der Symptome bereits nach der ersten Anwendung
- Stoppt unangenehmen Geruch, ungewöhnlichen Ausfluss und Juckreiz
- Optimiert die Vaginalflora und den vaginalen pH-Wert
- Basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen
- Reicht für ca. 25 Anwendungen

Multi-Gyn
#WiederWohlfühlen



Wie kann das Risiko für Infekte nach dem Baden minimiert werden?

1. Nach dem Baden sollte man vor allem den Intimbereich gründlich abtrocknen.
2. Milde Intimpflegeprodukte beruhigen gereizte Haut.
3. Ein ausgiebiges Sonnenbad trägt dazu bei, die Haut besonders gut zu trocknen.

Nach dem Baden sollte gründlich geduscht werden, um allfällige Keime zu entfernen. Dabei hilft ein hautfreundliches Duschgel ohne reizende Inhaltsstoffe wie etwa künstliche Duft- oder Farbstoffe. Zum Abtrocknen verwendet man ein sauberes Handtuch, vor allem auch für den Intimbereich. Spezielle Intimpflegeprodukte können helfen, die gereizte Haut zu beruhigen und zu pflegen. Die Schutzschicht macht die Haut widerstandsfähiger gegen Viren, Bakterien oder Pilze.

Antworten 1 und 2 sind richtig.

Sag Scheidenpilz den Kampf an.

kadefemin® mycostop – Kombinationstherapie bei typischen Symptomen wie Juckreiz oder verändertem Ausfluss.

3-TAGES-THERAPIE.

MIT TABLETTEN-APPLIKATOR.

HOCHDOSIERTE CREME.

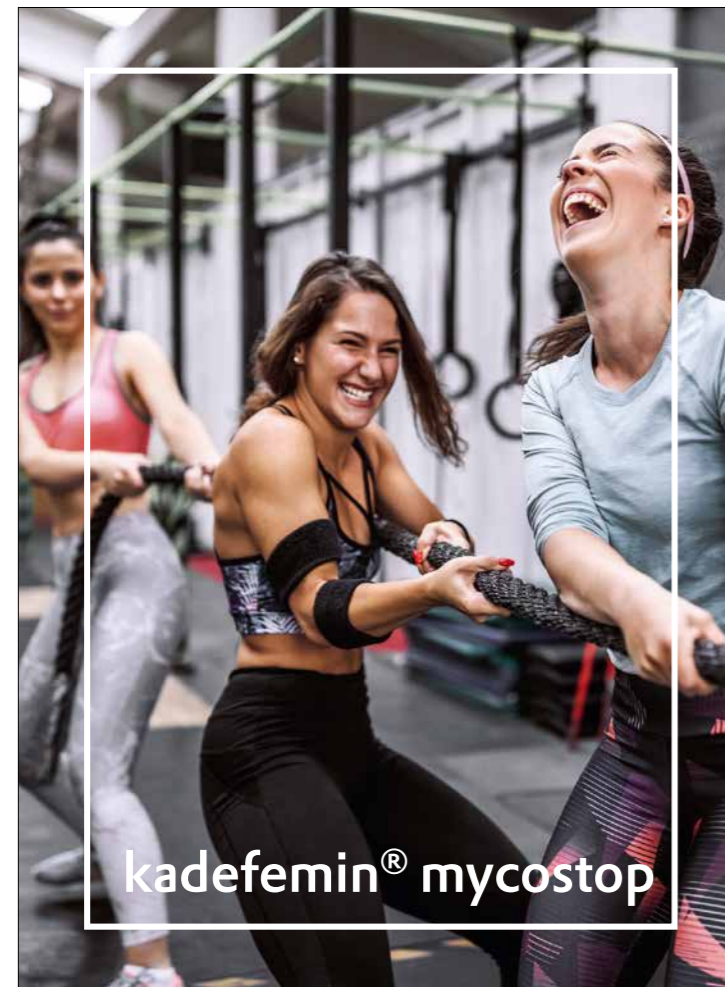


Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0523/2508



kadefemin® mycostop



Wie gelingt ein gutes Leben mit Demenz?

Demenz ist in unserer Gesellschaft ein Tabu. Das führt dazu, dass sich Betroffene und Angehörige zurückziehen. Sie fühlen sich isoliert, obwohl viele in einer ähnlichen Situation sind. Die neue Plattform demenzworld fördert Austausch und Begegnung, damit Demenzbetroffene nicht alleingelassen werden.

TEXT: VIKTORIA HUG, DEMENZWORLD

«Wir erzählen niemandem davon. Wir ziehen uns zurück, denn es gibt viel Unverständnis.» Diese Aussage stammt von einer von 4,5 Millionen pflegenden Angehörigen im deutschen Sprachraum.* Ihr Mann ist an Demenz erkrankt. Seither versiegen die Kontakte zu Freunden, Bekannten, sogar Familienangehörigen. Die Besuche im Seniorentreff werden seltener, weil sich ihr Mann dafür schämt, dass er den Gesprächen nicht mehr folgen kann. Sie selbst will ihn nicht allein lassen und bleibt zu Hause.

Der Elefant im Raum

Demenz zählt zu den häufigsten Krankheiten älterer Menschen. Aktuell leben in Deutschland, Österreich und der Schweiz über zwei Millionen Menschen mit Demenz. Die meisten werden zu Hause von ihren Angehörigen betreut. Trotzdem ist die Erkrankung noch immer ein Tabu – der Elefant im Raum, über den niemand spricht. Sie passt nicht zu unserem Selbstverständnis einer leistungsfähigen Gesellschaft, in der Geisteskraft und die Einhaltung von Normen zählen. Menschen mit Demenz stören, weil sie sich nicht mehr an die Regeln halten. Sie sind

*Alle Zitate stammen aus der Community von demenzworld, insgesamt über 40.000 Menschen.

nicht mehr effizient und erinnern uns daran, dass diese Krankheit jeden treffen kann. Der Gedanke, die eigene Autonomie zu verlieren, macht Angst. Die Stigmatisierung von Demenz führt dazu, dass sich Betroffene und Angehörige zurückziehen. Und das in einer sehr belastenden Situation.

Allein im Ausnahmezustand

Die Diagnose Demenz stellt das Leben auf den Kopf. Trotz intensiver Forschung gibt es kein Medikament, das die Erkrankung massgeblich aufhalten oder gar heilen könnte. Damit ist Demenz ein Abschied auf Raten. In den Worten eines Angehörigen: «Meinen Vater zu begleiten ist, wie ihn in eine Nebelwand gehen zu sehen.» Dieses Loslassen eines geliebten Menschen, seiner Persönlichkeit und der bisher gelebten Beziehung ist schmerzvoll. Je nach Form, Phase und Verlauf stehen betreuende Angehörige vor neuen Herausforderungen. Wesensveränderungen oder das Gefühl, nicht verstanden zu werden, können dazu führen, dass ein friedlicher Mensch aggressives Verhalten zeigt. Die Beziehung muss neu ausgelotet und andere Wege der Verständigung müssen gefunden werden, wenn die Sprache nachlässt. Hinzu kommt eine emotionale Achterbahnfahrt, wie sie diese Angehörige schildert: «Eigentlich wäre ich froh, wenn mein Mann tot wäre, denn dann wäre ich frei. Jedoch liebe ich ihn so sehr und weiss nicht, was ich ohne ihn tun soll.» Rund um die Uhr für jemanden da zu sein, zehrt an den Kräften. Sind Angehörige auf sich allein gestellt, gehen sie dabei oft über die eigenen Grenzen und werden selbst krank. Demenz betrifft also nicht nur den Erkrankten selbst, sondern auch sein Umfeld. Weil es keine Pille gegen Demenz gibt, müssen wir lernen, mit der Erkrankung umzugehen – als Betroffene, Angehörige und als Gesellschaft.



Aufnahmen vom Demenz Meet Zürich 2022

Plötzlich zärtlich: Lebensqualität bei Demenz

Viele Menschen können sich ein Leben mit Demenz nicht vorstellen. In einer Befragung in Deutschland gab über die Hälfte an, lieber tot als demenz sein zu wollen. Ein Schlag ins Gesicht aller Erkrankten und jener, die sich für Lebensqualität von Betroffenen einsetzen. Wir brauchen einen anderen Umgang mit Demenz. Einen, der den Menschen ins Zentrum stellt, nicht die Krankheit. Demenz verläuft individuell sehr unterschiedlich. Das Leben mit der Erkrankung birgt grosse Herausforderungen, aber auch Chancen. Dieses Beispiel einer Angehörigen ist kein Einzelfall: «Meine Mutter hatte ein Leben lang Zärtlichkeit und Umarmungen verweigert. Erst mit fortschreitender Demenz öffnete sie sich. Spontan wurden alle Regeln ihres Lebens weggeworfen.»

Andere berichten von mehr Gelassenheit und einer Lebensfreude, die sich aus Bereichen speist, die zuvor keinen Platz hatten. Das bekannteste Beispiel ist der Philosoph Walter Jens, der sich im Falle einer Demenz suizidieren wollte. Als er tatsächlich erkrankte, änderte er seine Meinung. Er interessierte sich nicht mehr für Bücher, sondern für die Tiere des benachbarten Bauernhofs und fand eine neue Lebensqualität.

Den Elefanten zum Tanzen bringen

Was braucht es für eine gute Lebensqualität? Betroffene und Angehörige kämpfen vor allem mit drei Problemen:

- > Die Politik vertagt die Unterstützung. Dringend benötigte Leistungen wie Betreuung sind nicht finanziert.
- > Informationen über Demenz und Angebote sind überall verstreut. Angehörige haben weder Zeit noch Kraft, sich durch diesen «Demenz-Dschungel» zu kämpfen. Gleichzeitig haben sie viele Fragen.
- > Die Stigmatisierung verhindert einen offenen Umgang mit Demenz. Betroffene und Angehörige werden ausgegrenzt, statt gestärkt. Dadurch fühlen sie sich isoliert, obwohl viele in einer ähnlichen Lage sind.

Um diese Probleme anzugehen, wurde 2023 das Projekt demenzworld lanciert. Die Plattform bringt Angehörige, Betroffene und Fachpersonen zusammen. Das Ziel: Wissen teilen, einander stärken und den Elefanten im Raum zum Tanzen bringen. <

sorgen, dass der Elefant im Raum sichtbar gemacht wird und das Thema Demenz in die Mitte der Gesellschaft tragen.

Besuchen Sie demenzworld



*Alle Zitate stammen aus der Community von demenzworld, insgesamt über 40 000 Menschen.

Austausch und Begegnung

demenzworld, getragen vom gleichnamigen Verein, ist eine Lern- und Community-Plattform. Entstanden ist das Projekt aus dem Zusammenschluss der zwei Organisationen Podium Demenz und Demenz Meets. Beide setzen sich seit Jahren für Entstigmatisierung, Wissenstransfer und Vernetzung ein. Denn ein gutes Leben mit Demenz ist möglich – mit dem richtigen Know-how und einer unterstützenden Community. demenzworld setzt auf die Kraft der Begegnung: Als zentrale Anlaufstelle im Netz bündelt die Plattform Wissen

zum Thema Demenz und schafft einen sicheren Raum für vertrauensvollen Austausch. Auf den Demenz Meets, die in diversen Städten im deutschsprachigen Raum stattfinden, treffen sich Angehörige, Betroffene und Fachpersonen, um über ihre Erfahrungen zu sprechen. Aber demenzworld ist nicht nur eine Plattform, sondern auch eine Bewegung. Durch den demografischen Wandel wird es in Zukunft mehr Menschen mit Demenz geben. Darauf sind Gesellschaft und Gesundheitssystem nicht vorbereitet. Wir müssen deshalb jetzt dafür

OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

Fit zum Schulstart



Unterstützen Sie Ihr Kind zum Schulstart mit OMEGA-life® Liquid Forte für eine bessere Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung

- extrastark und hochkonzentriert
- wohlschmeckend, mit natürlichem Zitronenaroma
- optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)



Hochkonzentriert in flüssiger Form

Nur 1/2 Teelöffel täglich

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und auserwählten Onlineshops

omega-life.ch

DG
DOETSCH GREYER



Das E-Rezept Schweiz schreitet voran

Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse und der Berufsverband der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH führen gemeinsam das E-Rezept Schweiz ein. Diese nationale Lösung ist ein gesetzeskonformes, missbrauchs- und fälschungssicheres und in allen Apotheken verwendbares elektronisches Rezept. Besonders wichtig ist den Projektpartnern bei der Umsetzung, dass die Komplexität für die Gesundheitsfachpersonen auf ein Minimum beschränkt ist und es nicht zu verschiedenen E-Rezept-Lösungen im Land kommt.

TEXT: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Die nationale Verbandslösung soll sowohl für die Patientinnen und Patienten als auch für die Apotheker- und Ärzteschaft benutzerfreundlich, sicher und korrekt umgesetzt werden. Um die Handhabung für die Arztpraxen und Apotheken möglichst einfach zu gestalten, wird die E-Rezept-Verbandslösung in die bestehenden Software-Systeme integriert. Aus der Sicht der Verbände ist es für den Erfolg des Projekts entscheidend, eine einzige nationale Lösung einzuführen, die koordiniert ist. Nur so kann sichergestellt werden, dass die E-Rezepte in den Apotheken richtig verarbeitet und entwertet werden.

Im Moment drängen auch andere Anbieter mit eigenen E-Rezept-Lösungen auf den Markt. Diese sind aber nicht Teil der vom Apotheker- und Ärzteverband angedachten Lösung und nicht kompatibel mit der Technologie des nationalen E-Rezepts und den bestehenden Apotheken-Applikationen zum Einlösen des Rezepts. Verschiedene regionale und gegebenenfalls nicht kompatible E-Rezept-Lösungen sind sowohl für die Bevölkerung als auch für die Leistungserbringer kaum akzeptabel und wenig erfolgversprechend.

«E-Rezept Schweiz»-Projekt kommt in Fahrt

Das Ziel des «E-Rezept Schweiz»-Projekts von pharmaSuisse und FMH ist, dass bis Ende 2023 alle Schweizer Apotheken an das «E-Rezept Schweiz»-Projekt angebunden und somit in der Lage sind, E-Rezepte sicher und korrekt einzulösen. Erste Erfahrungen mit der Technologie wurden bereits im laufenden Pilotprojekt mit Partnern gesammelt. Die beiden Verbände arbeiten aktuell daran, die rechtlichen Rahmenbedingungen, Anwendungsfälle und Regeln zu definieren. Die Anwendungsfälle werden durch eine interprofessionelle Arbeitsgruppe (IPAG eHealth) validiert. Die beiden Verbände sind im aktiven Austausch mit Vertreterinnen und Vertretern aus der Politik, der IT-Branche sowie den Leistungserbringern, um das E-Rezept in der Schweiz voranzubringen. Nur durch eine koordinierte Einführung und die Akzeptanz aller Beteiligten kann dieser wichtige Schritt Richtung Digitalisierung im Gesundheitswesen erfolgen und ein echter Mehrwert für alle Beteiligten geschaffen werden. Aktuell haben die beiden Verbände die Website www.e-rezept.ch aufgeschaltet. Auf dieser sind alle Informationen für die Bevölkerung und die Leistungserbringer zusammengefasst. Hier finden Sie alle Apotheken, in denen Sie bereits jetzt E-Rezepte einlösen können. Die Seite wird laufend aktualisiert und ergänzt.

E-REZEPT

So funktioniert das E-Rezept von pharmaSuisse und FMH

Ärztinnen und Ärzte sollen im Anschluss an eine Konsultation oder Videosprechstunde mithilfe ihrer Praxissoftware ein E-Rezept ausstellen können. Dieses wird den Patientinnen und Patienten digital zugestellt oder als Ausdruck mit QR-Code übergeben. Die Patientinnen und Patienten können das E-Rezept auf ihrem Smartphone speichern, es an eine Apotheke weiterleiten oder für sich ausdrucken. So haben sie die volle Kontrolle über ihre Daten und können das Rezept einlösen, wann und wo sie möchten, auch virtuell in einer Apotheke mit Lieferdienst oder bei einer Versandapotheke. In der Apotheke wird der QR-Code vom Smartphone der Patientinnen und Patienten oder vom Papierausdruck mit dem bestehenden Barcode-Scanner eingescannt. Dabei wird das E-Rezept ausgelesen und die Angaben können dann in die Apothekensoftware übernommen werden. Die Apotheke kann die Gültigkeit des Rezepts jederzeit anhand der Signatur überprüfen, das Rezept validieren, die Verschreibung ausführen und das Rezept vollständig oder zum Teil entwerten. Indem das Abtippen von Rezeptdaten und das Kopieren von Papierrezepten entfallen, werden Fehlerquellen eliminiert und möglicher Missbrauch erschwert.

Die Vorteile des nationalen E-Rezepts

Neben der hohen Benutzerfreundlichkeit für alle bietet das E-Rezept Schweiz weitere Vorteile. So steht dieses allen Leistungserbringern zur Verfügung und die Wahlfreiheit für die Patientinnen und Patienten ist gewährleistet. Mit dem nationalen E-Rezept werden keine medizinischen Daten zentral gespeichert. Zudem stellt die verschlüsselte Rezept-Signatur sicher, dass ein E-Rezept unveränderbar ist und nicht gefälscht wird. Auch kann es nur einmalig eingelöst werden. Der administrative Aufwand für die Ärztinnen und Ärzte und die Apothekenteams verringert sich. Denn durch das vollständig digitale Einlesen des E-Rezepts entfallen das Abtippen von Rezeptdaten und das Kopieren von Papierrezepten. Dadurch werden Fehlerquellen eliminiert, möglicher

Missbrauch erschwert und die erforderlichen Daten standardisiert verarbeitet und digital übermittelt. Die einmal erfassten elektronischen Medikationsdaten bilden die Grundlage für einen medienbruchfreien Medikationsprozess und können für eine Reihe von weiteren Anwendungen genutzt werden. Zum Beispiel zur Kontrolle der Medikation, der Verbesserung der Therapie oder der Vereinfachung von Teilbezügen. Damit leistet das E-Rezept Schweiz einen wesentlichen Beitrag zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Aus Sicht der Patientinnen und Patienten ist bei der nationalen E-Rezept-Lösung der entscheidende Vorteil, dass damit die Patientensicherheit erhöht wird und sie erstmals als Besitzerin und Besitzer des Rezepts über dessen Hoheit verfügen und nicht andere. <



Bis Ende Jahr sollen E-Rezepte in allen Apotheken einlösbar sein.



Weiterführende Informationen:
www.e-rezept.ch

Bild: adobeStock/pharmaSuisse



Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung wie Brennen beim Wasserlassen, verstärkten Harndrang und häufiges Wasserlassen. Mit einer bewährten Wirkpflanzen-Kombination: Rosmarinblätter, Tausendgüldenkräuter, Liebstöckelwurzel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



Neu - Leucen Pic Roll-on Kids

Speziell für Babys und Kleinkinder entwickelt. Kühlt und beruhigt gerötete und irritierte Haut nach Insektenstichen. Mit Aloe, Kamille, Arnika, Cardiospermum und Dexpanthenol. Ohne reizende ätherische Öle und frei von Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Parfüm. Dermatologisch getestet und bestens geeignet für die empfindliche Babyhaut. Im praktischen Roll-on für die punktuelle Anwendung.

Tentan AG
4452 Itingen
leucen.ch

KellerFahnen 
FAHNEN | BLACHEN | HAUS UND GARTEN

10%* Rabatt auf Alles!

Code: ASTRK23

*Der 10% Rabatt ist ab einem Mindest-Einkaufswert von CHF 0.- einlösbar. Die Verrechnung ist über Webshop, Telefon, Fax, Bestellkarte oder im Laden möglich. Ausgenommen Spezialanfertigungen, Tabakwaren und Alkohol. Der Gutschein ist nur einmal pro Person einlösbar und nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kumulierbar. Eine Barauszahlung oder Kontogutschrift ist ausgeschlossen. Gültig bis 16.08.2023.

Viele weitere Produkte wie Fahnen, Blachen sowie alles rund um Haus und Garten finden Sie unter www.kellerfahnen.ch



Solar LED Laternen - Serie «Flower Antik» ab CHF 34.90 unter www.kellerfahnen.ch



Hylo Dual Augentropfen

Befeuchtung und Stabilisation des Tränenfilms und damit Linderung allergischer Symptome.

Durch das duale Wirkprinzip von Hyaluronsäure und Ectoin werden umgebungsbedingte Reizungen, die zu entzündlichen Symptomen führen, genauso gelindert wie die für Trockene Augen typischen Symptome Juckreiz und Brennen.

Ursapharm Schweiz GmbH
6331 Hünenberg
ursapharm.ch



Burgerstein MagnesiumVital direct

deckt mit einem Stick den gesamten Tagesbedarf an Magnesium. Der Direct-Stick mit natürlichem Brombeeraroma ist praktisch für unterwegs. Er kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund auf. Burgerstein MagnesiumVital direct ist der ideale Begleiter für Menschen, die gerne in Bewegung sind und ihre Freizeit mit sportlichen Aktivitäten gestalten.

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

Mit Hunden entspannt in die Ferien reisen

Vier Pfoten auf grosser Fahrt

Zu zweit die Welt erobern, das schweisst zusammen. Eine Reise mit dem eigenen Hund bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, gemeinsam neue Orte zu entdecken und unvergessliche Abenteuer zu erleben. Ob ein spontaner Wochenendausflug ins Grüne, abenteuerliche Entdeckungstouren durch schöne Berglandschaften oder eine Reise in ein anderes Land - mit der richtigen Vorbereitung und entsprechendem Zubehör für den Vierbeiner steht der nächsten Reise nichts mehr im Weg.

Smart planen, stressfrei reisen

Damit die Reise mit dem Hund möglichst stressfrei gelingt, ist eine frühzeitige Vorbereitung wichtig. Für die Ein- und Ausreise gelten je nach Land verschiedene Vorschriften (Impfungen, Mikrochip, Quarantäne, Maulkorb etc.). Auch die Bestimmungen der Durchreiseländer sind zu beachten.

Tierisch sicher unterwegs

Wohin die Reise auch führt, damit der nächste Ausflug für Mensch und Tier so entspannend und komfortabel wie möglich ist, empfiehlt sich eine sichere Transportmöglichkeit, passend für das jeweilige Transportmittel und die Grösse des Hundes. Es lohnt sich, den Vierbeiner frühzeitig an die Transportmöglichkeit und an längere Autofahrten zu gewöhnen. Zudem freut sich der Hund über regelmässige Pausen zum Bewegen und Versäubern.



Eine Hundebox sollte genügend gross sein, so dass der Hund darin aufrecht stehen und bequem liegen

kann. Transportboxen aus Aluminium gehören zu den Leichtgewichten. Sie mindern bei einem Unfall die Aufprallenergie und damit das Verletzungsrisiko. Mobile Boxen aus Kunststoff können wahlweise im Auto, als Schlafbox oder auf einer längeren Reise mit dem Flugzeug eingesetzt werden.

Hitzefalle Auto

Hunde dürfen bei Hitze niemals im Auto zurückgelassen werden. Auch bei geöffnetem Fenster kann sich ein Fahrzeug bereits nach wenigen Minuten auf bis zu 70° C aufwärmen. Ein Hund hat bei diesen Temperaturen keine Chance, die Wärme über das Hecheln auszugleichen. Bei fortschreitender Hitzebelastung erleidet ein Hund den Hitzetod durch einen Kreislaufzusammenbruch.



Für alles bereit - mit Sicherheit

Eine Notfallapotheke für den Vierbeiner sollte in keinem Reisegepäck fehlen. Ob durch eine Rauferei, einen Sturz oder Hängenbleiben in einer Asphaltspalte – vor Verletzungen sind auch die besten Freunde des Menschen nicht gefeit. Das PocDoc®-System bietet über die dazugehörige App mehr als 300 einzelne Behandlungsschritte, welche von der Versorgung einer Blutung mit hin zum richtigen Handeln beim Ausfall der Atmung reichen.



Boxenstop bei Meiko

Transportboxen gehören zur sichersten Methode, den tierischen Begleiter und die Menschen im Fahrgastraum zu schützen. Die Aluminium Autoboxen von Meiko werden unter höchsten Qualitätsansprüchen, Sorgfalt und Präzision gefertigt. Durch die Angabe der Automarke, sowie Modell und Baujahr, ist die passende Transportbox schnell ermittelt. Auch Mass- und Sonderanfertigungen sind auf Wunsch realisierbar. Alle Transportboxen lassen sich durch diverses Zubehör erweitern.

Verlangen Sie jetzt Ihr persönliches und unverbindliches Angebot oder besuchen Sie uns in Villmergen: www.meiko.ch/boxen-anfrage



Reisen mit Hund

Produktempfehlungen und viele weitere Tipps rund ums Thema «Reisen mit Hund» finden Sie online unter:

www.meiko.ch/reisen-mit-hund

MEIKO 
Kompetenz für vier Pfoten



Die Feriensaison steht vor der Tür und die Reisevorbereitungen laufen bei vielen auf Hochtouren. Häufig dürfen Hunde ihre Zweibeiner mit in die Ferien begleiten. Gemeinsame Abenteuer in neuer Umgebung stehen bevor. Doch damit die Freude nicht getrübt wird, will so eine Reise gut vorbereitet sein.

TEXT: DR. MATTHIAS SCHOLER, TIERARZT

Lange bevor das Auto oder Wohnmobil gepackt werden kann, muss an die Bedürfnisse des vierbeinigen Familienmitglieds gedacht werden. Dazu gehört sicherzustellen, dass sämtliche grenztierärztlichen Vorschriften eingehalten werden. Nicht nur für das Zielland, sondern auch für die Länder, die man auf der Reise dorthin durchquert. Dazu zählen unter anderem ein Heimtierpass, Impfungen und teilweise sogar ein Nachweis für erfolgte Parasitenbehandlungen. Damit die Reise entspannt vor sich geht, muss auch ein sicherer, gut belüfteter Platz für das Tier im Fahrzeug reserviert werden – der Schoss eines Mitreisenden ist dafür im Gegensatz zu einer Transportbox ungeeignet.

Übelkeit beim Reisen vorbeugen

Viele Tiere werden während der Fahrt aufgrund einer Kombination von Stress und Bewegungsübelkeit reisekrank. Dagegen helfen unter anderem in Apotheken und Tierarztpraxen frei verkäufliche, pheromonhaltige Halsbänder oder Sprays. Diese basieren auf einem Botenstoff, mit dem die Welpen während dem Milchtrinken bei der Mutter in Kontakt kommen und der sie beruhigt. Dieser Effekt bleibt auch bei erwachsenen Tieren bestehen. Als weitere natürliche Möglichkeit zur Beruhigung dienen verschiedene phytotherapeutische oder homöopathische Wirkstoffe wie Bachblüten oder Nux vomica. Von Schlafmitteln oder Angstlösern ist ohne vorgängige tierärztliche Konsultation dringend abzuraten.

Parasitenschutz und Reiseapotheke

Grundsätzlich gilt: je wärmer das Wetter, desto mehr blutsaugende Parasiten. Dazu zählen

hauptsächlich Zecken- und Stechmückenarten, die bei uns in der Schweiz nicht vorkommen. Diese Parasiten können während des Blutsaugens Erreger auf die Tiere übertragen, die zum Teil lebensbedrohliche Krankheiten auslösen. Diese Erkrankungen werden häufig umgangssprachlich als «Mittelmeerkrankheiten» bezeichnet.

Spezielle Mittel mit parasitenabweisender Wirkung schützen Hunde wirkungsvoll gegen Zecken- und Mückenstiche. Lassen Sie sich deshalb vor der Abreise von einer Fachperson beraten, welche Parasiten in der gewählten Urlaubsregion das grösste Risiko darstellen und welche prophylaktischen Massnahmen sinnvoll sind.

Bereiten Sie zudem eine kleine Reiseapotheke für Ihren Vierbeiner vor. Dazu gehören neben einer Zeckenzange Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Augen- und Ohrenreiniger sowie ein Fieberthermometer. Je nach geplanten Aktivitäten oder individuellen Bedürfnissen kann eine solche Reiseapotheke entsprechend erweitert werden.

Import von Tieren in die Schweiz

Die oben erwähnten Ratschläge bezüglich einer frühzeitigen Information über grenztierärztliche Bestimmungen gelten übrigens genauso in umgekehrter Richtung: Eine allfällige Mitnahme eines herrenlosen Tieres zurück in die Schweiz sollte gut überdacht und vorbereitet sein. Denn auch bei einem Grenzübertritt zurück ins Heimatland sind die gültigen Regelungen zu beachten. Lassen Sie zudem ein Findeltier immer in einer Tierarztpraxis im Ferienland gründlich untersuchen. Denn viele Krankheiten brechen erst zu Hause aus und dann wird aus den Traumferien rasch ein Albtraum. <

Hoher Augendruck

Wenn der Druck im Auge erhöht ist, spürt man das nicht. Doch er kann den Sehnerv nachhaltig schädigen. Bei einer Vorsorgeuntersuchung, die regelmässig ab dem 40. Lebensjahr empfohlen wird, misst der Augenarzt oder die Augenärztin den Augeninnendruck und beurteilt den Sehnerv. Eine rechtzeitige Behandlung verhindert Folgeschäden.



Nützliche Parasiten

Wofür brauchen wir Parasiten, diese ungeliebten Wesen, die nur auf Kosten ihres Wirts leben? Ganz so unnützlich sind sie jedoch nicht. Im Ökosystem kommt ihnen eine besondere Rolle zu: Sie dezimieren die dominanten Arten und verhindern dadurch, dass diese überhandnehmen. Sie tragen so zu einer gesunden Artenvielfalt bei.

Süss oder sauer?

Sauerkirschen haben einen doppelt so hohen Säuregehalt wie Süsskirschen, reifen später und bilden kleinere und weichere Früchte. Süsskirschen gibt es in etwa 500 Varianten, Sauerkirschen in rund 250. Kirschen naschen ist ein gesundes Vergnügen. Sie sind kalorienarm, äusserst geschmackvoll und liefern viele Vitamine sowie gesunde Inhaltsstoffe.



Aufschlussreicher Donner

Er kracht, rumpelt, knistert, knallt oder grollt: Der Donner erzeugt verschiedene Geräusche. Die Art des Donners, seine Dauer, Lautstärke und Tonhöhe können Aufschluss über die Art des Blitzkanals, dessen Länge, die Ausrichtung zum Beobachter sowie über die Entfernung geben. Eine Wissenschaft für sich!



Heisse Flammen

Eine normale Kerzenflamme erreicht an ihrer heissesten Stelle eine Temperatur von bis zu 1400 Grad Celsius. Noch viel heisser ist jedoch eine Flamme, die durch die Verbrennung der beiden Moleküle Dicyanoethin und Ozon unter hohem Druck entsteht. Sie erreicht eine Temperatur von sage und schreibe 6000 Grad Celsius!



Riesiger See

Der mit Abstand grösste See der Welt und deshalb auch als «Meer» bezeichnet, ist das Kaspische Meer. Er liegt auf der Grenze zwischen Europa und Asien und seine Oberfläche beträgt fast 400000 Quadratkilometer. Der zweitgrösste See ist der Lake Superior mit nur einem Fünftel dieser Grösse. Durch ihn verläuft die Grenze zwischen Kanada und den USA.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.
Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel
Einsendeschluss: 31. August 2023. Viel Glück!



Gewinnen Sie einen von fünf Einkaufsgutscheinen im Wert von CHF 100

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

russ. Männername	halb-fertiges Haus	Effet, Drehimpuls	Schmerz-laut	Frucht-saft	schüt-zende Aufsicht	mitteilen	Frucht-stand Mz.	Unbe-weglich-keit	Compu-terbe-nutzer (engl.)	Segel-kom-mando: Wendet!
männl. Fürwort		rück-sichtsl. Aus-beutung		10		mesopo-tam. Gott			1	
Frage-wort	2			Bach im Fricktal	schlim-me Lagen		5		harz-reiches Kiefern-holz	
Unwohl-sein	Realtime	Lust, Wallung	jp. Zier-fisch	Him-mels-richtung		Garten-gerät, Rechen			Augen-blick, im ...	ital. Tonbez. für das D
Reise-bus	8		nieder-trächtig, gemein	schweiz. Filmre-gisseur (Mark M.)	Inner-schweizer	frz. Artikel	Doppel-konsonant		6	
							Voll-treffler: alle ...		4	
Berg-kette im Kl. SG	Keim-zelle		frz.: er		Heu aus dem 2. Gras-schnitt					
zentral-schweiz. Gewäs-ser				7						
	engl.: uns		sportl. Jackett		Markie-rungen d. Spiel-feldes					
pro Einheit	Mittel-meer-insel	Gemälde, Zeich-nung								
eh. Berliner Flug-hafen				griech. Göttin d. Jugend	frz.: sein					
Arbeit nach Dienst-ende	Eidg. Departement d. Innern	Fluss zur Nordsee	Stamm-mutter	9						
				12						
			männl. Schwein							
bibl. Stamm-vater	griech. Fabel-wesen								3	

Audika
Ihr Experte für gutes Hören

- Kostenloser Hörtest
- Persönliche Beratung
- Innovative Hörgeräte und Zubehör
- Hörgeräte-Anpassung
- Umfassender Service
- Zufriedenheitsgarantie

Möchten Sie einen Termin in einem Audika Hörcenter buchen oder mehr über unsere Dienstleistungen erfahren? Tel. 0800 22 11 22 oder www.audika.ch

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Juniausgabe lautet:
EISENQUELLE



Ein Platz für Tiere in Not

Wer sein Haustier liebt, dem liegt sein Wohlbefinden am Herzen. Doch was geschieht mit dem Tier, wenn der Halter plötzlich nicht mehr dafür sorgen kann, zum Beispiel bei Krankheit, Unfall, Todesfall oder Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim?

Der Verein «Altersheim für Haustiere» (VAHT) versorgt Hunde, Katzen und Kleintiere wie Meerschweinchen oder Kaninchen von Menschen, die sich in einer gesundheitlichen und finanziellen Notlage befinden – liebevoll, kostenlos und solange wie nötig.

Mehr Infos auf www.vaht.ch

Als privater Verein finanziert sich der VAHT ausschliesslich durch Spendengelder.

Spenden-Konto:
IBAN CH71 0900 0000 1516 3644 6

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen



Verein Altersheim für Haustiere
Anglikerstrasse 89, 5612 Villmergen
Telefon 041 508 01 16, info@vaht.ch
www.vaht.ch

Altersheim für Haustiere



Sie fragen, wir antworten

“Ich bin 68 Jahre alt und mir geht es gesundheitlich eigentlich sehr gut. Doch in letzter Zeit habe ich öfter mal Probleme mit meinen Augen. Dann sind sie rot und brennen. Kann man da etwas Nachhaltiges dagegen machen?”

Die Apothekerin: Ihre genannten Symptome könnten auf ein Sicca-Syndrom, also ein «trockenes Auge», deuten. Typisch sind Beschwerden wie gerötete Augen, ein Fremdkörpergefühl, Juckreiz, Brennen, Lichtempfindlichkeit oder geschwollene Augenlider. Mit fortschreitendem Alter verringert sich die Gesamtmenge der Tränenflüssigkeit und die Zusammensetzung des Tränenfilms ändert sich. Das Auge wird nicht mehr genügend benetzt.

Abhilfe schaffen in vielen Fällen «künstliche Tränen», also rezeptfreie Tränenersatzpräparate, die als Augentropfen, -gel oder -spray in Apotheken erhältlich sind. Sie ersetzen die fehlende Tränenflüssigkeit und stabilisieren den Tränenfilm.

Sie können zudem einiges tun, um Ihre Beschwerden auf ein Minimum zu reduzieren:

- > Meiden Sie trockene, staubige und verrauchte Räume.
- > Nutzen Sie in klimatisierten Räumen und im Winter Luftbefeuchter.
- > Trinken Sie genügend, also mindestens zwei Liter pro Tag.
- > Falls Sie Kontaktlinsen tragen: Belassen Sie sie so kurz wie möglich im Auge und benetzen Sie immer gut nach.
- > Schliessen Sie beim Arbeiten am Computer oder vor dem Fernseher immer mal wieder die Augen und machen Sie bewusste Lidschläge.
- > Ziehen Sie bei der Wahl von Kosmetikprodukten immer die reizarme Variante vor.

Falls diese Massnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen, empfehle ich den Gang zum Augenarzt oder zur Augenärztin, um dem Problem auf den Grund zu gehen und eine geeignete Therapie einzuleiten. <

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch



HYLO®

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN*



* IQVia 07A3 Sell Out Streetprice ohne SL Stand Juli 2022

URSAPHARM Schweiz GmbH · Chamerstrasse 44 · 6331 Hünenberg · www.ursapharm.ch

hylo.ch