



s'HEFT pflaster

Publikationsorgan der
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Nummer 32
Januar / Februar 2012

Themen in dieser Ausgabe:

- Editorial: Monika Wieser
- Leben mit Inkontinenz
- Heilpflanze des Monats: Preiselbeere
- Neu in der Volksapotheke „im dorf“
- Persönlich: Sarah Mosimann
- Für Sie gelesen: Familienmahlzeiten sind gut für das Essverhalten
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen



„zum roten oxsen“
Vorstadt 50
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roteroxsen@volksapotheke.ch

„zum rüden“
Schwertstrasse 9
8201 Schaffhausen
052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

„zum zitronenbaum“
Vordergasse 29
8201 Schaffhausen
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

„im dorf“
Zentralstrasse 49
8212 Neuhausen a. Rhf.
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Wie haben Sie das neue Jahr begrüsst? Mit lauten Krachern, Feuerwerken und einer Party? Oder gehören Sie zu jener Gruppe Menschen, die es bevorzugen, daheim gemütlich den Jahreswechsel zu feiern? Jeder hat so seine Vorlieben und so soll es auch bleiben.

Laut und leise. Schriill oder melodios. Unser Gehör hat niemals Pause, egal, ob wir einem Vogelgezwitzcher lauschen oder ob uns der Baustellenlärm nervt. Vierundzwanzig Stunden ist es ununterbrochen im Einsatz. Selbst im Schlaf nimmt man Geräusche wahr, auch wenn das Gehirn teilweise die Weiterverarbeitung abschaltet.

Unser Gehör ist unser wichtigster Warnsinn. Ohne ihn hätte sich die Menschheit nicht so weit entwickeln können. Was einst unsere Vorfahren in der Steinzeit vor Raubtieren schützte, ermöglicht zudem eine ausgefeilte zwischenmenschliche Kommunikation, für die das Gehör unentbehrlich ist. Flüstert oder singt jemand, liegt ein ironischer Unterton in der



Monika Wieser
Pharmabetriebsassistentin
in der Volksapotheke
„zum zitronenbaum“

Stimme oder schreit jemand in höchster Not um Hilfe? Gehörlosen bleibt diese Welt verschlossen. Sie sind aus der Gesellschaft weitaus stärker ausgegrenzt als Menschen, die nicht sehen können.

Wie wertvoll unser Gehör ist, wird einem erst klar, wenn das Hörvermögen eingeschränkt ist. Die ersten Anzeichen kennen wir gut: „Wie bitte? Was haben Sie gesagt?“ Oder dieses ständige Pfeifen im Ohr, das einem in den Wahnsinn treibt.

Dank der Technik ist es heute möglich, Defizite aufzufangen, Hörgeräte leisten mittlerweile Enormes. Jedoch frage ich mich, ob wir uns nicht vorher Gedanken über die Lautstärke unserer Welt machen sollten. Es gibt den Lärm, dem wir nicht ausweichen können, es gibt da aber auch die Ruhe, die wir selber wählen können. Man muss ja auch nicht immer Musik auf den Ohren haben, oder?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie recht lange auch die leisen Töne unserer Welt hören können!

Monika Wieser

Ihre Treue wird belohnt!



BON

Dieser Bon kann bei Einkäufen wie Bargeld eingelöst werden. Er ist gültig in allen vier Volksapotheeken in Schaffhausen und Neuhausen.

TREUEBON
Muster 5.---

Einlösbar bis 29. Februar 2012

Datum: _____

VOLKSAPOTHEKE
SCHAFFHAUSEN

Leben mit Inkontinenz

Das Thema Blasenschwäche ist Tabu. Betroffene reden nicht gerne darüber. Dabei ist eine schwache Blase ein Massenphänomen: In der Schweiz sind rund 400.000 Menschen betroffen. Inkontinenz ist damit etwa so häufig wie Heuschnipfen. Für die Betroffenen ist Blasenschwäche kein Grund zur Resignation.

Im Kindesalter erwerben wir die Fähigkeit zur Kontinenz und werden dafür gelobt, dass wir unsere essentiellen Körperfunktionen zu beherrschen lernen. Im Alter dagegen verliert bis zu einem Drittel von uns allmählich diese Fähigkeit. Ohne erforderliche und unterstützende pflegerische Massnahmen wird diese Entwicklung allzu häufig ignoriert oder einfach verschwiegen.

Eine moderne Inkontinenzversorgung geht heute weit über das Verabreichen von geeigneten Produkten hinaus. Denn eine professionelle Pflege mit an den individuellen Bedürfnissen angepassten Produkten trägt erheblich zur Förderung der Selbständigkeit, des Wohlbefindens und damit zu mehr Lebensqualität von Menschen mit Kontinenzproblemen bei.

Inkontinenz: Ein Symptom, keine Krankheit

Jeder unfreiwillige Harnverlust wird als Inkontinenz bezeichnet. Harninkontinenz ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, das verschiedene Ursachen haben kann. Werden nur einige Tropfen oder geringe Mengen Urin verloren, spricht man eher von Blasenschwäche. Auch wenn Inkontinenz keine Erkrankung ist, die Symptome schränken die Lebensqualität enorm ein, vor allem, weil unsere Gesellschaft das Thema tabuisiert. Es wird ungern darüber gesprochen und als unangenehm angesehen. Vielen Betroffenen ist es peinlich oder sie wollen sich ihr Körperdefizit nicht eingestehen und wenden sich daher sogar nur selten an einen Arzt.

Die Würde wahren

Die Betreuung und Beratung von inkontinenten Menschen ist eine grosse Herausforderung, denn für den Eingriff in den Intimbereich

Anderer bedarf es viel Einfühlungsvermögen. Mittlerweile stehen vielfältige Behandlungs- und Versorgungsmöglichkeiten zur Verfügung, die in vielen Fällen zur Kompensation der Inkontinenz führen, sodass Betroffene nicht in die soziale Isolation geraten.

Gezielte Versorgung

Die Kompensation der Inkontinenz mit aufsaugenden Produkten ist eine notwendige und oft die einzige Möglichkeit, dem Betroffenen Lebensqualität zu sichern. Je besser es dabei gelingt, den individuellen Bedürfnissen entsprechend zu versorgen, umso höher das Wohlbefinden und die Sicherheit der Betroffenen.

Die Apotheke bietet vielfältige Lösungen an

Das Kernziel einer guten Inkontinenzversorgung ist, dass das Leben für den Betroffenen körperlich und emotional zufriedenstellend ist. Dies wird am einfachsten erreicht, indem Produkte verwendet werden, die maximale Sicherheit bieten und gleichzeitig die negativen Nebenwirkungen von Inkontinenz verhindern. Dinge wie Geruch, Auslauf, Aufwachen auf feuchten Matratzen oder Hautreizungen haben physische und emotionale Auswirkungen.

Oft werden ganz normale Einlagen für die Monatshygiene verwendet. Diese sind jedoch nicht für eine Inkontinenz konzipiert. Mit einem individuell angepassten Produkt wird die Unabhängigkeit des Betroffenen soweit wie möglich unterstützt und seine Würde bewahrt. Das richtige Produkt bietet Sicherheit und Komfort und vermeidet durch seine angepasste Saugstärke und richtige Grösse zu häufige Produktwechsel. Ein individuell ausgewähltes Produkt wirkt Wunder für das körperliche Wohlbefinden, die soziale Integration und die mentale Gesundheit des Betroffenen.

Liebe Leserin, lieber Leser, mit dem Gut-schein auf Seite vier können Sie bei uns gratis und diskret ein Muster beziehen. Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Heilpflanze des Monats: Die Preiselbeere

Die Preiselbeere gehört zur Familie der Heidekraut-Gewächse sowie zur Gattung der Heidelbeere. Sie wächst und gedeiht in ganz Europa bis zu einer Höhe von 3000 Metern. Preiselbeeren sind eigentlich nicht besonders anspruchsvoll, was ihre Wachstums-Bedingungen betrifft.

Sie lieben ein Klima mit feucht-kühlen Sommern und vergleichsweise milden Wintern. Eines brauchen alle Preiselbeersorten: eine saure Umgebung. Preiselbeeren gedeihen nur auf sauren Böden, deren pH-Wert zwischen 4,0 und 5,0 liegt.

Die botanische Bezeichnung *Vaccinium vitis-idaea* bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt „Weinrebe vom Berg Ida“. Auf diesem Berg in Kreta hatte die Pflanze früher ihren Standort.

Die Preiselbeere besitzt, botanisch gesehen, einen kriechenden Wurzelstock mit unterirdischen, schuppig beblätterten Ausläufern. Am aufsteigenden, holzigen, 10 – 20cm hohen Stängel wachsen wechselständig immergrüne, lederartige, ovale Blätter mit schwach einge-

rolltem Rand und diese sind auffallend punktiert. Geerntet werden die purpurroten, kugelförmigen Früchte im September und Oktober.

Die Früchte enthalten eine breite Palette an organischen Säuren. Sie sind reich an Betacarotin. Hinzu kommen die Vitamine B, B2 und B6. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Glykoside, z. B. das Arbutin mit seiner wasser-treibenden Wirkung. Von besonderer Bedeutung sind die gerbstoffähnlichen Verbindungen, die sogenannten verdichteten Tannine, die desinfizierende Eigenschaften besitzen. Das komplexe Wirkstoffgefüge verleiht dem Preiselbeersaft heilende Kräfte bei Harnwegs- und Blaseninfekten. Die Inhaltsstoffe der Preiselbeere beeinträchtigen die Beweglichkeit der Bakterien und verringern so die Infektanfälligkeit.

In unseren Apotheken finden sie ein vielfältiges Angebot von Preiselbeere – Präparaten: Kapsel, Granulat, Trinkkonzentrat und natürlich den Preiselbeersaft trinkfertig. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!



„Vielen Betroffenen ist es peinlich oder sie wollen sich ihr Körperdefizit nicht eingestehen.“



„Die Inhaltsstoffe der Preiselbeere beeinträchtigen die Beweglichkeit der Bakterien und verringern so die Infektanfälligkeit.“



Neu in der Volksapotheke „im dorf“: Professionelle Hörberatung

Hörverlust ist weit verbreitet, allein in der Schweiz sind fast 1 Mio. Menschen betroffen. Für diese gibt es nun endlich einen einfachen und schnellen Weg, das Hören wiederzuentdecken. Seit Januar 2012 können Sie bei uns in der Volksapotheke „im dorf“ von einem Gratis-Hörtest und falls erforderlich, einem preiswerten Mini-Hörgerät profitieren.

Das Ohr ist das Tor zur Kommunikation mit unserer Umwelt. Jedoch verursachen Lärm und altersbedingter Verschleiss den Menschen immer mehr Hörprobleme. Wie sehr darunter die Lebensqualität leidet, kann jeder Schwerhörige bestätigen. Ein Spaziergang durch den Wald ohne das Pfeifen der Vögel oder das Plätschern eines Baches ist nur ein halber Spaziergang. Oder man sitzt seinem Partner gegenüber und hört ihn nicht, bzw. der Partner muss lauter sprechen, was wiederum unangenehm und manchmal peinlich ist.

Wie beginnt ein Hörverlust?

Er tritt meist schleichend ein, und den Betroffenen ist es oft lange nicht bewusst, wie schlecht sie mittlerweile hören. Auch für das soziale Umfeld ist das Thema heikel, denn die Betroffenen reagieren zunächst beleidigt, wenn man sie persönlich auf eine Hörbehinderung anspricht. Eine typische Reaktion: „So alt bin ich nun auch wieder nicht!“

Hörgeräte assoziieren das langsame Altwerden. Brillen werden im Vergleich dazu schon von jungen Menschen getragen und können bewusst als Modeartikel eingesetzt werden. Die neuen Hörgeräte machen jetzt für die Betroffenen das Leben bequemer, sicherer und sind nahezu unsichtbar.

Weshalb bieten wir in der Volksapotheke „im dorf“ eine Hörberatung für Sie an?

Es gibt in Neuhausen keinen Hörakustiker, bzw. kein Hörfachgeschäft, und unsere Apotheke bietet sich nun als erste Anlaufstelle für Hörprobleme optimal an. In einem *separaten Beratungsraum in ruhiger Umgebung* können Sie unserem *speziell dafür ausgebildeten Fachpersonal* Ihre Hörprobleme einfach und ungeübelt erläutern. Mittels einer Broschüre können Sie z.B. einfache Fragen beantworten, die evtl. schon einen Hinweis auf ein Hörproblem ergeben.

Wie funktioniert die Hörberatung?

Sie erhalten in unserer Apotheke die einmalige und bequeme Möglichkeit, das Hören wie-

der neu zu entdecken. In nur drei Schritten bestimmen wir mit einem weiterentwickelten und wissenschaftlich anerkannten *Gratis 10-Minuten-Hörtest* Ihr persönliches Hörprofil. *Der Hörtest zeigt geringe oder moderate Hörverluste an.* Bei komplexer oder starker Schwerhörigkeit empfehlen wir, den Spezialisten aufzusuchen. Bei Bedarf passen wir Ihnen nach dem Test das digitale Mini-Hörgerät an. Dieses können Sie kostenlos und unverbindlich *drei Tage lang Probe tragen* und bei Zufriedenheit zum Preis von *nur Fr. 495.-* gleich behalten. Sie profitieren von einem bisher nirgendwo erreichten Preis-Leistungs-Verhältnis in der traditionell hochpreisigen Hörgeräte-Branche. – *Gut hören muss nicht teuer sein.* –

Ausserdem besteht die Möglichkeit, eine Rückerstattung durch die AHV bzw. die IV zu beantragen. Hierzu reicht eine nachträgliche Konsultation bei einem HNO-Arzt.

Wer führt die Hörberatung durch?

Ein wichtiger Grundsatz der Volksapotheke „im dorf“ ist die hohe Beratungsqualität. Wir haben speziell geschulte Mitarbeiter für die Hörberatung. Ausserdem können wir mit Hilfe von Computern, elektronischem Equipment und einer durchdachten Software vertrauenswürdige und zuverlässige Resultate und Empfehlungen für Sie abgeben.

Welche Qualität haben diese Hörgeräte und wie funktionieren sie?

Sie erhalten in unserer Apotheke, wie oben schon erwähnt, ein digitales Mini-Hörgerät des Schweizer Unternehmens Sonetik, mit dem Markennamen **GOhear**. Dank intelligenter Voreinstellung weisen die Sonetik Hörgeräte die optimale Verstärkung für die typischen Hörverluste auf. So kann die Anpassung einfach und rasch vorgenommen werden. Das Resultat: Sie hören das Hörenswerte, ohne *Nebengeräusche* oder Rückkoppelung.

Die Eigenschaften des GOhear Hörgerätes zusammengefasst:

- **Nahezu unsichtbar**
- **Hoher Tragkomfort**
- **Unterdrückt Störgeräusche**
- **Fokussiert auf Sprache**

Ende Januar und ab Mitte Februar führen wir für Sie Gratis-Hörtest-Tage durch (siehe Inserat).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Chefapotheker Martin Währy
Volksapotheke „im dorf“ Neuhausen

Die neue GOhear- Generation von Sonetik

- Besseres Sprachverständnis
- Breiterer Anpassbereich durch mehr Verstärkung in den Programmen 3 und 4
- Höhere Batterieleistung für längere Nutzdauer bei gleicher Gerätegrösse
- Einfacheres Einsetzen der Batterie durch optimiertes Design des Batteriefaches
- Einfacher zu lokalisierender Programm-Druckknopf mit Klinkfunktion
- Verbessertes Geräusch-Unterdrückungssystem



Schon gehört?

- Digitales Mini-Hörgerät, CHF 495.–
- Gratis Hörtest und 3 Tage Probe tragen
- Telefonische Terminvereinbarung unter 052 674 01 20



VOLKSAPOTHEKE
SCHAFFHAUSEN

Volksapotheke «im dorf»
Zentralstrasse 49
8212 Neuhausen





Persönlich: Sarah Mosimann, Pharmaassistentin in Ausbildung in der Volksapotheke „zum zitronenbaum“, Schaffhausen

Tagtäglich reist Sie von Zürich nach Schaffhausen, wo sie in der Volksapotheke „zum zitronenbaum“ ihre Ausbildung macht. Frau Sarah Mosimann wohnt mit ihrer Familie in Zürich Seebach. Sie ist das einzige Mädchen in der sechsköpfigen Familie. Weil alle Lehrstellen in Zürich besetzt waren, versuchte sie ihr Glück in Schaffhausen und hat es hier gefunden. Mittlerweile ist sie in verschiedene interessante Arbeiten eingebunden: unter Anleitung und Beobachtung stellt sie Rezepturen her, richtet Bestellungen und führt Kundendossiers nach. Immer mehr wird sie eingebunden im Ausführen von Bestellungen für Patienten, die Zusatznahrung brauchen oder künstlich ernährt werden. Sie kann die Produkte gut unterscheiden und findet auch das nötige Zubehör. Selbständig erstellt sie Lieferscheine und die nötigen Zustellpapiere. Frau Mosimann ist nicht eine Frau mit vielen Worten, hat aber einen guten Beobachtungssinn. Gerade dies ist auch wichtig im Kundengespräch.

Lehrjahr gestaltet sie saisonale Ausstellungen. Es liegt ihr, etwas zu gestalten und man merkt, dass es ihr gefällt, kreativ zu sein: „Es ist oft aufwändig, eine Idee zu entwickeln. Die Ausführung ist interessanter, geht meist leichter und macht erst noch Spass!“

Ihre Freizeit ist sehr bewegend, im wahrsten Sinne des Wortes: Frau Mosimann ist sehr sportlich. Im Sommer geht sie regelmässig joggen und trainiert Ausdauer. Letztes Jahr hat sie zusammen mit ihrer Mutter am Schweizerischen Frauenlauf teilgenommen und ist mit einem Diplom belohnt worden! Jeden Freitagabend trifft sie sich mit ihren Turnkollegen zum gemeinsamen Training. An Wettkämpfen tritt sie im Geräteturnen an und konnte schon viele Erfolge verbuchen. Während der Winterzeit hält sie ihr Training im Fitnessstudio ab. Danach trifft sie sich gerne mit Freunden um Reden, Diskutieren, gemütlich zusammen zu sitzen, schweigen oder wie es in Jungenddeutsch heisst: ein bisschen Chillen und Hängen.

„Es ist oft aufwändig, eine Idee zu entwickeln. Die Ausführung ist interessanter, geht meist leichter und macht erst noch Spass!“

Für Sie gelesen: Familienmahlzeiten sind gut für das Essverhalten



Heranwachsende, die mindestens dreimal in der Woche mit der Familie essen, haben ein um zwölf Prozent geringeres Übergewichtsrisiko als Altersgenossen, die seltener gemeinsam am Tisch sitzen.

Das ist das Resultat einer Untersuchung der Universität von Illinois. Die amerikanischen Forscher hatten 17 Studien mit insgesamt über 180 000 Teilnehmern im Alter von drei bis 17 Jahren ausgewertet. Danach zeigt das gemeinsame Essen weitere positive Effekte. So verzehrten die Kinder häufiger gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse (24 %) und

seltener Fastfood und Süssigkeiten (20 %).

Zudem können gemeinsame Mahlzeiten Essstörungen in der Jugend vorbeugen. Wenn die Teenager mindestens fünfmal in der Woche im Kreis der Familie assen, war die Wahrscheinlichkeit um 35 Prozent geringer. Vermutlich können Eltern beim gemeinsamen Essen frühe Anzeichen von schädlichen Ernährungsmustern wie zum Beispiel Heißhungerattacken leichter erkennen und eingreifen, bevor eine Essstörung entsteht. Langzeituntersuchungen sind jedoch notwendig, um die Resultate zu untermauern. Quelle: aid

Geistige Fitness

7			9	5	2		
	9			1	7	6	
			1	7	8		
4			5		3	9	
	3	8					
	6			7	4		
2			1	7	3	4	8
	4						
	5		6	8			

Sudoku

Wie funktioniert's?

Alle leeren Felder müssen so ausgefüllt werden, dass in jeder Zeile und Spalte und in jedem 3 x 3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen. Es gibt immer eine Lösung (aber nur eine).

Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



Gutschein

Gutschein für eine Gratisprobe einer Inkontinenz-einlage plus eine Treuekarte für den Einkauf von Tena®-Produkten.



Gutschein



Prostasan®

Prostasan® ist ein Pflanzen-Präparat aus der Frucht der Sägepalme zur Linderung der Beschwerden bei beginnender Prostatavergrösserung wie Harndrang, verzögertem Beginn beim Wasserlassen, Nachträufeln, Gefühl der unvollständigen Entleerung und Problemen beim Harnlösen.

20% Preisrabatt



Alpinamed Preiselbeerprodukte®

Preiselbeeren können einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Blase leisten. Alpinamed-Preiselbeer-Präparate enthalten Preiselbeer-Trockenextrakt aus frischen, wildgewachsenen und erlesenen Preiselbeeren, sowie Vitamin C.

20% Preisrabatt

Siehe auch www.volksapotheke.ch