



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

März/April 2013
Nummer 39

Inhalt

- Editorial: Georg Merz, Chefapotheker
- News aus der Orthopädie
marco steffen
- Heilpflanze des Monats:
Der Bärlauch
- Hören im Alter:
Hörberatung am 9. April 2013
- Füsse im Rampenlicht
- Persönlich: Sarah Kausch
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

Apotheken

„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

Wie herrlich! Die Wintermonate sind bald vorbei, die Tage werden länger und die schönste Jahreszeit beginnt. Blumen wie das Schneeglöcklein, die Osterglocken und viele andere erfreuen unser Auge. Die Natur erwacht und wechselt die Farbe von Braun und Grau zu hellem Grün.



Georg Merz
Chefapotheker

Auch die angenehmen Temperaturen machen Lust auf Spaziergänge in der freien Natur. Die zu neuem Leben erwachende Fauna und Flora lässt die einzigartige Energie spüren, die der Frühling mit sich bringt. Es ist die beste Zeit, wieder mehr aus dem Haus zu gehen, Nachbarn auf der Strasse zu treffen und sich mehr zu bewegen.

Es muss nicht gleich Jogging sein. Ein schonender, aber wirksamer Einstieg für Nichtsportler ist täglich 30 Minuten Wandern im Quartier oder der näheren Umgebung. Dies genügt völlig für die Verbesserung Ihrer Gesundheit oder als Vorbereitung für grössere Ausflüge.

Achten Sie dabei auf die Signale Ihres Körpers: Schmerzen zeigen, dass Sie sich überfordert haben. Mit einem entspannenden Bad oder angenehmer Körperpflege sollten Sie sich bald wieder erholen.

Ist der Frühling für Sie eher eine Plage? Sind Sie Pollenallergiker? Eine gute Prävention

kann Ihnen helfen, dass die Symptome sich mässig zeigen. Auch können wir wirksame Therapien anbieten. Sie können sich jederzeit in unseren Apotheken individuell beraten lassen. Das tun wir wirklich gerne.

Gut vorbereitet können Sie dann auch die anderen schönen Jahreszeiten umso besser geniessen. Der Sommer, der Herbst und der Winter haben ja eigentlich alle auch ihre Vorzüge.

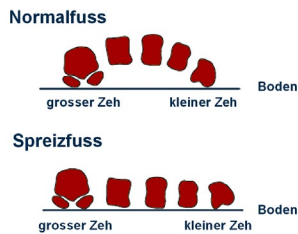
Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Frühling.

Ihr Georg Merz, Chefapotheker
Apotheke „zum rüden“, Schaffhausen





Das Quergewölbe der Grundgelenke der Zehen sind für das Gehen sehr wichtig.



Bärlauch - Allium ursinum

Der Bärlauch ist eine Pflanzenart aus der Gattung Allium und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch.

Orthopädie marco steffen: Metatarsalgie

Metatarsalgie ist der medizinische Sammelbegriff für am Mittelfuss auftretende, oft belastungsabhängige Schmerzen.

Normalerweise werden im vorderen Quergewölbe die Zehengrundgelenke 1 und 5 belastet. Erst bei Zunahme der Belastung während des Abrollvorgangs wird mittels Durchfedern des Quergewölbes zunehmend auch Belastung durch die Grundgelenke 4, 3 und dann 2 übernommen. Ist dieses Quergewölbe dauernd abgesenkt, beeinträchtigt dieser sog. Spreizfuss die Funktion des Fusses und führt durch dauernde Überbelastung zu schmerzhaften Reizungen und Entzündungen der Knochenhaut. Dieser zunehmende, unangenehme Schmerz behindert das Abrollen und führt in der Folge meist zu anderen schmerzhaften Überbelastungen zum Bsp. der Knie, Hüften oder des Rückens.

Was ist ein Spreizfuss?

Der menschliche Fuss ist ein komplexes System von Längs- und Quergewölben. Wie eine gotische Kathedrale sorgen Längs- und Quergewölbe für einen dynamischen Stand und ein gefedertes Gehen. Am Auffälligsten ist das mediale (innere) Längsgewölbe.

Aber der gesunde Fuss ist auch quergewölbt. Speziell das vordere Quergewölbe, welches die Grundgelenke der Zehen in einem Bogen spannt, ist für das Gehen sehr wichtig! Es entlastet das Knie in der Abstossphase mittels Durchfedern und ermöglicht das Abrollen des Fusses. Ist dieses Quergewölbe teilweise oder ganz abgesenkt spricht man vom Spreizfuss.

Was hilft?

Bei all diesen Symptomen des Spreizfusses erzielt man eine rasche Besserung nur mit individuell angepassten Masseinlagen. Mit Schuheinlagen nach Mass unterstützt man die Gewölbe des Fusses in ihrer Gesamtheit. Mit modernen Materialien wird eine dynamische Wirkung erreicht, die den Fuss auf Dauer trainieren und die Bewegungen unterstützen. Dadurch kann die Funktion des Fusses wieder hergestellt werden. Die überbelasteten Komponenten werden entlastet und Entzündungen klingen ab. Da man hier das Grundproblem des Spreizfusses behandelt, wird im Gegensatz zur Symptombehandlung mit Spritzen und Medikamenten, ein nachhaltiger Erfolg erzielt.

Michael Ringel, Orthopädie

Heilpflanze des Monats: Der Bärlauch

Früh im Jahr, bevor das Laub dem Waldboden das Licht nimmt, breitet sich der Bärlauch wie ein Teppich aus. Mit seinem intensiven Geruch verkündet er den Frühling.

Der Bärlauch, eine äusserst machtvolle Pflanze, fühlt sich wohl in mildem Klima, unter Laubbäumen, auf humusreichen und feuchten Böden. Die volle Sonne meidet er, lieber ist ihm der Halbschatten. Der Bärlauch ist mit dem Knoblauch verwandt und gewinnt zusehends an Beliebtheit.

In der Küche geben die frischen Blätter dem Salat eine würzige Note, ein Pesto aus Bärlauch ist bekömmlich wie auch gesund. Viele weitere Rezepte werden im Frühjahr in den Konsumentenzeitschriften veröffentlicht.

Das Wesen der Pflanze symbolisiert einen Menschen, dessen Lebenskraft ganz in den Dienst der Ausbreitung und Machtentfaltung gestellt ist. Das Denken ist klar und einfach und primär auf das einmal gesetzte Ziel ausgerichtet. Was zur Erreichung dieses Ziels nützlich und praktisch ist, wird auch als richtig und wahr betrachtet.

Häufig dominieren beim modernen Menschen die strukturierenden Kräfte. Als Folge davon kommt es zu sklerotischen Tendenzen im Gefässsystem, zu Verhärtungen und Erstarrung von Gewebe und Gelenken. Der Bärlauch löst diese Tendenzen mit seiner durchdringenden Frühlingslebenskraft. Er versorgt die Blutzirkulation mit neuer Energie, regt Willenskraft und den Tatendrang an.

So wendet man den Bärlauch also vor allem bei Durchblutungsstörungen an, sei es der hohe Blutdruck, die kalten Füsse oder Hände, die schlechte Hautheilung durch eine verminderte Durchblutung, Schwindel oder Gedächtnisstörungen.

Auf etwas möchten wir noch hinweisen: Wenn Sie im Wald Bärlauch sammeln, achten Sie darauf, dass die Blätter wirklich nach Knoblauch riechen. Zerreiben Sie ein, zwei Blätter zwischen den Fingern, der Duft macht sich leicht bemerkbar. Die Verwechslungsgefahr ist gross mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen, die Folgen bei Verzehr sind frappant.

Die neue GOhear- Generation von Sonetik

- Praktisch unsichtbar
- Zwei Richtmikrofone
- Anpassungsfähige Rückkopplungsunterdrückung - Das Hörgerät pfeift nicht.
- Umwelterkennung
- Vorausschauendes Kontrollprogramm - Schwächt plötzliche, laute Geräusche z. Bsp. Sirenen ab.
- Mikrochip



Hörberatungstag am
9. April 2013 in der
Volksapotheke Neuhausen

Hören im Alter: Hörberatung in der Volksapotheke, Neuhausen

Mit dem Hörrohr fing es an

Dass Schwerhörigkeit langfristig zu Störungen der Kommunikation und der sozialen Beziehungen führt, ist keine Erkenntnis der Moderne. So stellte bereits Immanuel Kant fest: "Nicht sehen können trennt von den Dingen, nicht hören können von den Menschen." Die ersten Hörhilfen gab es bereits im 17. Jahrhundert. So verwendete Ludwig van Beethoven Hörrohre, bevor er taub wurde. Sie funktionierten nach dem simplen Prinzip „play loud“ wie der Lautstärkereglern an Fernseh- oder Radiogeräten. Voraussetzung für eine effiziente Nutzung der modernen therapeutischen Möglichkeiten ist eine rechtzeitige Diagnostik und die Akzeptanz durch die Betroffenen.

Lässt sich Schwerhörigkeit vorbeugen?

Eine allgemein anerkannte Prophylaxe gibt es nach derzeitigem Kenntnisstand nicht. Dennoch können eine Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems und des Blutdrucks sowie Stressvermeidung ein gesundes Hörsystem erhalten helfen. Im Tierversuch konnte bereits gezeigt werden, dass sich durch eine gezielte Einnahme von antioxidativen Substanzen wie Folsäure, Vitamin C und B12, das Hörvermögen verbessern liess. Vermutlich trägt also

oxidativer Stress zur Alterung des Hörsystems bei. Als einzige vorbeugende Massnahme, die international anerkannt ist, gilt derzeit die konsequente Vermeidung einer gehörschädigenden Lärmbelastung in Beruf und Freizeit.

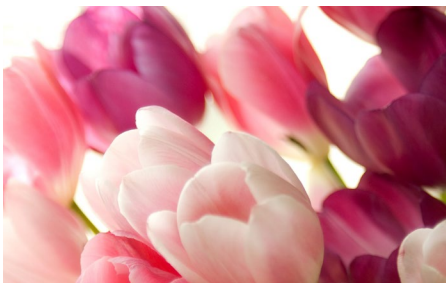
Therapie der Wahl: moderne Hörgeräte

Bei hochgradiger Schwerhörigkeit kommen in den letzten Jahren vermehrt Hörimplantate zum Einsatz, die durch einen kleinen chirurgischen Eingriff ins Mittel- oder Innenohr eingepflanzt werden. Bei leichter bis mittelgradiger Schwerhörigkeit wird der Betroffene in der Regel mit einem Hörgerät versorgt. Die Volksapotheke „im dorf“ in Neuhausen bietet mit den Go Hear Hörgeräten der Firma Sonetik Hörhilfen an, die alle Anforderungen an eine moderne Hörversorgung erfüllen. Mit einem Preis von Fr. 495.- pro Gerät sind die Hörhilfen dabei auch preislich äusserst attraktiv und sind AHV bzw. IV erstattungsfähig.

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Beratung:

052 674 01 20

Claudia Philippek, Apothekerin in der Volksapotheke „im dorf“ ,Neuhausen



Hände und Nägel sind eine Visitenkarte für jede Frau und für jeden Mann.



Der Frühling kommt- stellen Sie Ihre Füsse ins Rampenlicht!

Er kündigt sich schon früh an: mit warmen Winden, längeren Sonnenstunden und dem Geruch nach neuem Leben. Das Aufstehen fällt nicht mehr so schwer und abends ist die Energie auch nach der Arbeit noch zu spüren. Der Frühling kommt!

Jedes Jahr freuen wir uns nach der langen Winterszeit darauf, endlich wieder aus den warmen Stiefeln zu steigen, in denen unsere Füsse gut eingepackt, aber auch eingengt waren. Das warme Wetter lockt schon früh, Sandalen anzuziehen. Auweia, wie sehen die Füsse nach dem Winter aus? Hornhaut hat sich gebildet, die Fussnägel haben sich gelblich verfärbt. So können sich die Füsse nicht zeigen lassen. Schnell einen Termin bei der Fusspflege vereinbaren oder gibt es die Möglichkeit, das Problem selber zu beheben? Natürlich! Die Lösung finden Sie in der Apotheke.

Hornhaut

Tun Sie einfach eines möglichst nicht: Hornhauthobeln. Durch das Hobeln und Raspeln lässt sich die Hornhaut nur für einen Moment beseitigen, kehrt aber zurück wie ein Bumerang. Baden Sie Ihre

Füsse eine Stunde lang in einem Basensalzbad. Danach entfernen Sie mit einem Sisalhandschuh oder Frottiertuch die oberste Schicht der Hornhaut. Wenn Sie eine Radikalkur bevorzugen, benutzen Sie anschliessend den „Footner“. Dieser kann auch ohne vorgängiges Bad benutzt werden. Footner Exfoliating Socks aktivieren den Ablösungsvorgang der Haut, indem sie die oberen Hautschichten lösen, wodurch die harte Hornhaut entfernt wird. Der Ablösungsvorgang beginnt 5 bis 10 Tage nach dem einmaligen Tragen der Socken und dauert insgesamt 5 bis 10 Tage. Nach einem nur sechzigminütigen Tragen der Socken beginnt die Ablösung der harten, verhornten Haut an Ihren Füssen. Den Ablösevorgang können Sie unterstützen, indem Sie das Basenfussbad wiederholen. Was wichtig ist, in diesen 5-10 Tagen sollten die Füsse nicht eingecremt werden. Das Resultat kann sich sehen lassen, seine Wirkung ist überzeugend.

Fusspflege

So wie wir unser Gesicht und unseren Körper pflegen, so sollten wir auch unsere Füsse pflegen. Tägliches Eincremen hilft, dass die Füsse weniger Hornhaut



Persönlich: Sarah Kausch
Pharmaassistentin der Volksapotheke «zum rüden»

Frau Kausch ist in Schaffhausen aufgewachsen, wo sie auch noch heute mit ihren Eltern und ihrem jüngeren Bruder lebt. Ihre Ausbildung hat sie in der Amavita-Apotheke absolviert. Sie bezeichnet diese Zeit als interessant und lehrreich. Nach Abschluss der Lehrzeit fand Frau Kausch eine Anstellung in der Volksapotheke «zum rüden». Sie hat sich im grossen Team sehr schnell eingelebt und spricht von Glück, diese Stelle gefunden zu haben.

Frau Kausch liebt den regsamen Betrieb, die Individualität der Kunden. Durch die verschiedenen Anliegen der Kunden lernt sie viel dazu. Es fällt ihr leicht, den Kontakt zu den Menschen zu finden. Ihre offene Art ermöglicht es ihr, ins Gespräch zu kommen, die Anliegen der Kunden zu erfragen und ihnen mit ihrem Wissen helfen zu können. Frau Kausch schätzt den Teamgeist sehr. Für sie ist es wichtig, ei-

nen gewissen Zusammenhalt im Team zu spüren.

Vorerst will sie ihr Gelerntes vertiefen und erweitern, später kann sie sich vorstellen, bei einer Krankenkasse zu arbeiten. Auch dort wird sie mit Kunden in Kontakt stehen, berät sie jedoch zu anderen Fragen. Die Praxis in der Apotheke wird ihren Nutzen zeigen.

In ihrer Freizeit mag sie es auch mal still und leise. Sie zieht sich zurück und taucht in die Welt der Bücher ein. Spannende Krimis und romantische Erzählungen haben es ihr angetan und bringen sie auch schon mal um den Schlaf. Am Wochenende ist Zeit, sich mit Freunden zu treffen für einen Besuch im Kino oder für ein feines Essen. Frau Kausch hat eine Vorliebe für Pasta. So kann es nie eine grosse Frage sein, in welchem Restaurant man sich trifft. Der Italiener hat da wohl die Nase vorn.

„Ich liebe den regsamen Betrieb und die Individualität der Kunden.“

Fortsetzung von Seite 3

ansetzen, dass die Durchblutung unterstützt wird und dass wir sie jederzeit zeigen können. Unsere Füsse sind die am stärksten beanspruchten Körperteile. Sie tragen unser gesamtes Körpergewicht und balancieren ständig unseren Körperschwerpunkt aus. Mit den meist fussfeindlichen Bodenbelägen ist es wichtig, unsere Füsse zu entlasten und sie gleichzeitig zu stärken.

Nagelpflege

Bevor wir die Nägel bunt anstreichen, steht auch ihnen ein Frühlingsputz zu. Leicht an-

rauen, mit einer Pflegelotion behandeln und schon sind sie bereit für eine bunte Bemalung. Auch Nägel verdienen es, regelmässig gepflegt zu werden. Sie sind die Visitenkarte eines jeden Menschen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, Sie sehen, in der Apotheke können Sie mit einem Besuch auf's Mal drei Probleme in Angriff nehmen. Schauen Sie vorbei, wir sind gerne für Sie da!



Geistige Fitness

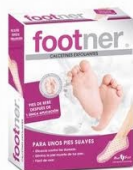
			9			7	2	8
2	7	8			3		1	
	9					6	4	
	5			6		2		
		6				3		
	1			5				
1			7		6		3	4
			5		4			
7		9	1			8		5

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.

Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



Footner®

Footner® Exfoliating Socks aktivieren den Ablösungsvorgang der Haut, indem sie die oberen Hautschichten lösen, wodurch die harte Hornhaut entfernt wird.

20% Preisrabatt



Dynamisan® forte

Dynamisan® forte eignet sich zur Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (z.B. bei Müdigkeit, Erschöpfung, Überarbeitung, nach schweren Krankheiten). Es fördert den Aufbau von Muskeleiweissen und die Leistungsfähigkeit. Zudem wird das allgemeine Wohlbefinden, das Gedächtnis und die Merkfähigkeit verbessert.

20% Preisrabatt



Telfastin Allergo®

Mit dem Antihistaminikum Telfastin Allergo® ist eine systemische (allgemeine) Behandlung des Heuschnupfens möglich. Telfastin Allergo® ist nicht sedierend (macht nicht müde) und wirkt gegen Allergiesymptome wie Niesen, gereizte, tränende oder rote Augen, juckende Nase oder Hals und verstopfte Nase.

20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch