



# s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der  
Volksapotheke Schaffhausen  
[www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)

September / Oktober 2013  
Nummer 42

## Inhalt

- Editorial: Judith Richter
- News aus der Orthopädie  
marco steffen
- Heilpflanze des Monats:  
Ginkgo biloba
- Männersache
- Persönlich: Eveline Müller
- Jubilarinnen
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

## Apotheken

### „zum roten oxsen“

Vorstadt 50  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 20  
[roteroxsen@volksapotheke.ch](mailto:roteroxsen@volksapotheke.ch)

### „zum rüden“

Schwertstrasse 9  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 10  
[rueden@volksapotheke.ch](mailto:rueden@volksapotheke.ch)

### „zum zitronenbaum“

Vordergasse 29  
8201 Schaffhausen  
052 625 40 45  
[zitronenbaum@volksapotheke.ch](mailto:zitronenbaum@volksapotheke.ch)

### „im dorf“

Zentralstrasse 49  
8212 Neuhausen a. Rhf.  
052 674 01 20  
[imdorf@volksapotheke.ch](mailto:imdorf@volksapotheke.ch)

## Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser

Am 1. Oktober vor vier Jahren habe ich die Leitung der Volksapotheke «zum zitronenbaum» übernommen. Damals machte ich mir Gedanken, was ich beibehalten, aber auch ändern möchte. Etwas, was mir am Herzen lag, war eine persönliche Beziehung zu unseren Kunden aufzubauen. Dazu gehört für mich auch die Begrüssung und Verabschiedung mit dem Namen. Eine Bekannte sagte einmal zu mir: „Ich wechsle jetzt die Stammapotheke. Seit mehr als 4 Jahren gehe ich regelmässig dorthin. Aber weder beim Betreten noch beim Verlassen werde ich mit meinem Namen gegrüsst. Ich verstehe ja, dass man sich nicht alle Namen merken kann, aber zum Abschied müsste das Personal nur auf das Rezept schauen, um den Namen zu wissen.“

*Deshalb war mein Leitsatz vor vier Jahren: Kunden müssen mit ihrem Namen begrüsst und verabschiedet werden.*

Einige Personen sind beim Merken von Namen besser, andere schlechter. Ich gehöre leider zur zweiten Kategorie. Es gibt Namen, die sind leichter zu merken als andere. Komischerweise sind komplizierte oder fremdartige Namen schneller gelernt als die einfachen.



Judith Richter  
Leitende Apothekerin in  
der Volksapotheke  
«zum zitronenbaum»

Auch Eselsbrücken haben ihre Tücken. „Der Name ist ähnlich wie ein italienisches Auto – Fiat – nein – Maserati – nein – Lamborghini, ah ja, Lamberti!“ Früher wusste ich, wo sich das Dossier mit Namen und Adresse befindet und konnte somit den genauen Namen ablesen. Da wir seit einem halben Jahr von Papier- auf elektronische Dossiers umgestellt haben, funktioniert auch diese Hilfe nicht mehr.

So wird es schwieriger, die Namen aus dem Gedächtnis abzurufen. Vielleicht ist es aber auch ein Zeichen meines Alters, dass ich jetzt oft länger dastehe, bis mir der Name einfällt. Dann wäre es langsam an der Zeit, die Einnahme eines Präparates zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit in Betracht zu ziehen.

Wenn es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ähnlich ergeht, dann können Sie jetzt von unserer Monatsaktion „Tebofortin“ profitieren. Wir würden uns freuen, Sie in einer der Volksapotheken namentlich begrüssen zu dürfen.

Ihre Judith Richter

P.S. Sollten wir wider Erwarten Ihren Namen nicht mehr wissen, betrachten Sie es als Zeichen Ihrer guten Gesundheit.





**Michael Ringel,  
Techniker Orthopädie,  
an der Arbeit**

## Orthopädie marco steffen: Fusschmerzen?

Wie hoch ist wohl die Dunkelziffer all jener Menschen, die mit einem relativ leicht zu behebenden Fussleiden durch den Alltag gehen?

Wie viele Menschen haben sich nach und nach an die Schmerzen gewöhnt?

Wie viele verschweigen sie fast märtyrerartig, weil man gegenüber sich selbst und andern nicht als «Weichling» gelten will?

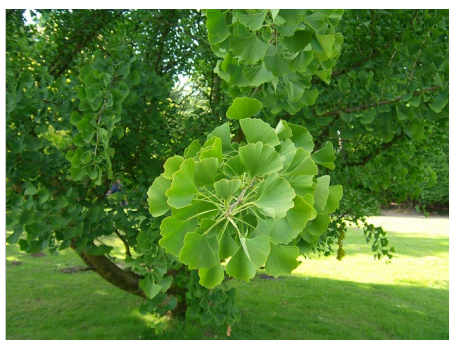
Was die Gründe auch immer sind: Wenn man Lebensqualität zurück gewinnen will, sind Schmerzen an den Füßen oder von diesen ausgehend in den meisten Fällen relativ leicht korrigierbar. Nötige Einlagen können in beinahe allen Schuhen getragen werden.

Viele Rückenprobleme haben ihre Ursache viel tiefer liegend: Wenn die Basis der Füße nicht stimmt, ist ein eventuell jahrelanges Falsch-Gehen der Auslöser zu einer angewohnten falschen Statik. Fersenschmerzen, Ballenschmerzen, allgemeine Fusschmerzen: Lassen Sie die Fachleute eruieren und korrigieren. Ihr eigenes Wohlergehen wird Sie wieder aufatmen lassen ...

Michael Ringel, Techniker Orthopädie

Oberstadt 15  
8200 Schaffhausen  
Telefon 052 620 13 62  
Internet: [www.marcosteffen.ch](http://www.marcosteffen.ch)  
Mail: [schaffhausen@marcosteffen.ch](mailto:schaffhausen@marcosteffen.ch)

**Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung**



Ginkgo biloba

## Heilpflanze des Monats: Ginkgo biloba

Ginkgo hat seinen Ursprung im Raum des heutigen China – dort hat er als einziger seiner Art die Eiszeit überlebt. Seit etwa 1000 n. Chr. wurde der Baum in weiten Teilen Ostasiens aufgrund seiner Langlebigkeit verehrt und als Tempelpflanze kultiviert.

Seit ca. 1730 wurde Ginkgo in Europa auch als Parkbaum angepflanzt. Man kennt ihn auch unter den Namen Tempelbaum, Fächerblattbaum oder Elefantenoehrbaum, um nur einige davon zu nennen.

Der 30 m bis 40 m hoch wachsende Ginkgobaum ist ein sommergrüner Laubbaum. Er gehört entwicklungsgeschichtlich zu den ältesten Pflanzenarten der Erde und stellt das Bindeglied zwischen Farnen und Nadelhölzern dar. Die Blätter färben sich im Herbst goldgelb. Der ursprünglich in China, Korea und Japan beheimatete Baum wird zunehmend auch in Europa angepflanzt, da er gegen schädliche Umwelteinflüsse sehr resistent zu sein scheint. Der Ginkgo ist zweihäusig, d. h. es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Der Name biloba = zweilappig weist auf die typische Blätterform hin. Medizinisch verwendet werden Spezialextrakte aus den Blättern, in der traditionellen Chinesischen Medizin auch die Samenkerne.

Schon im alten China setzte man auf die Heilkraft des Ginkgo-Baumes. Mit der Verbreitung der traditionellen asiatischen Heilmedizin in Europa wurde der Ginkgo zur Entwicklung spezieller Medikamente auch bei uns immer wichtiger.

Die Extrakte der Pflanze werden eingesetzt zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen (dementiellen Syndromen) mit den Leitsymptomen Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen. Weiterhin werden sie zur unterstützenden Behandlung von peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen, bei Schwindel und Ohrgeräuschen verwendet.

Der Markt bietet den Extrakt des Ginkgobaums vielseitig an: als Urinktur, Tabletten oder in Kombination mit Ginseng. Beachten Sie unsere Angebote.

Personen, die Arzneimittel zur Blutgerinnung nehmen, sollten die Präparate nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt nehmen. Vorsichtshalber sollten Ginkgopräparate mindestens eine Woche vor geplanten Operationen abgesetzt werden.

**Dem Ginkgo werden vornehmlich eine durchblutungsfördernde Wirkung sowie antioxidative und neuroprotektive Eigenschaften zugesprochen.**

# Herren



Medikamente zur Behandlung von Prostata-Beschwerden:

## **5-alpha-Reduktase Hemmer**

Die synthetischen Wirkstoffe «Finasteride» und «Dutasteride» führen im Körper des Mannes zu einer Blockierung des Enzyms 5-alpha Reduktase. Dadurch wird die Umwandlung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron in dessen aktive Form Dihydrotestosteron vermindert und das weitere Wachstum des Prostata-Gewebes reduziert. Eine Abnahme der Libido sowie Erektionsstörungen können kurzfristig auftreten. «Finasteride» und «Dutasteride» werden vom Arzt verschrieben.

## **Selektive Alphablocker**

Die Alphablocker minimieren die Muskelspannung und führen so zu einer Erschlaffung der Muskulatur von Blase, Prostata und Harnröhre. Die Grösse der Prostata wird durch diese Behandlungsmethode nicht verringert, das Harnlösen jedoch vereinfacht. Nach der Einnahme dieser Medikamente können Ejakulationsprobleme oder Herz-/Kreislaufbeschwerden auftreten. Die Verschreibung von selektiven Alphablockern erfolgt durch den Arzt.

## **Phytotherapie – Sägepalm-Extrakt**

Immer häufiger werden pflanzliche Extrakte aus den Früchten der Sägepalme (lat. *Sabal serrulata*) bei Prostatabeschwerden eingesetzt. Die Heilpflanze hat dieselbe Wirksamkeit wie der chemisch-synthetische Wirkstoff «Finasteride». Sägepalme wirkt auch als 5-alpha-Reduktase-Hemmer und reduziert damit das Wachstum des Prostata-Gewebes. Der Heilpflanze wird eine gute Entzündungshemmung zugeschrieben. Im Gegensatz zu den chemisch-synthetischen 5-alpha-Reduktase Hemmern zeigt sich bei der Behandlung mit Sägepalm-Extrakt kein Libidoverlust oder Erektionsstörung.

## Die Sache mit dem Klemmen am empfindlichsten Punkt

Nachdem er bereits das zweite Mal in dieser Nacht die Toilette besucht hatte, sah er das Bild von jenem Abend vor seinen Augen, als seine Bikerfreunde bei einem Bier das Thema Prostata aufgriffen. Ihn interessierte dieses Thema nicht, er war kerngesund und topfit wie ein Turnschuh. Seither sind Jahre vergangen und auch er ist ins „Alter“ gekommen.

Er war jetzt knapp über fünfzig. Neuerdings leidet sein Schlaf unter den nächtlichen Toilettengängen. Bis zum Morgen können es schon drei oder mehr werden. Das geht an die Substanz.

### **Funktion der Prostata**

Die Prostata oder Vorstehdrüse hat normalerweise die Grösse und Form einer Kastanie und befindet sich direkt unter der Harnblase. Sie umschliesst den Anfangsteil der Harnröhre und besteht aus zahlreichen Drüsen, Bindegewebe und Muskelfasern. Ihre Hauptaufgabe ist die Sekretbildung: in den Drüsen wird eine milchig-trübe Flüssigkeit erzeugt, die die Beweglichkeit der Spermien sicherstellt.

Beim nächsten Treffen mit seinen Freunden war er es, der das Thema anschnitt und mehr wissen wollte darüber. Fritz hatte keine Mühe, darüber zu sprechen: „Es begann schleichend und unauffällig. Mir ist aufgefallen, dass ich beim Wasserlassen immer mehr Probleme bekam. Es funktionierte irgendwie nicht mehr richtig. Es dauerte länger und ich musste ein wenig warten, bis das Wasser kam. Mit der Zeit wurden die Beschwerden schlimmer. In der Nacht musste ich dann öfters raus. Manchmal hatte ich auch schon das Gefühl, dass ich zur Toilette müsste und dann kam nichts. Ich bin irgendwie nicht mehr von der Toilette heruntergekommen. Manchmal quälten mich drei, vier Tröpfchen. Das ging dann aber auch wieder weg. Beim Biken habe ich mit der Zeit die vergrösserte Prostata beim Sitzen auf dem Sattel gespürt.“

### **Altersbedingte Veränderung**

Etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich die Prostata zu vergrössern. Davon betroffen sind alle Männer. Die Ursachen dafür sind die Minderproduktion der Sexualhormone mit zunehmendem Alter. Das Hormongleichgewicht gerät dadurch aus den

Fugen. Die Theorie besagt, dass dieser Vorgang das Wachstum der Drüse anregt, wie dies auch bei anderen Hormondrüsen der Fall sein kann. Die genaue Ursache dieser Vergrösserung ist bis heute noch nicht bis ins Detail bekannt, jedoch kann es dadurch zur Einengung der prostatistischen Harnröhre kommen, was die typischen Beschwerden des älter werdenden Mannes erklärt.

Eine Abschwächung des Harnstrahls ist ein erstes Anzeichen für die Vergrösserung der Prostata. Somit dauert es etwas länger, bis sich die Blase vollständig entleert hat. Zudem tritt oft ein lästiges Nachträufeln von Harn auf. Der vermehrte Harnrang, besonders auch nachts, sind typische Symptome für eine Vergrösserung der Prostata. Kalte Füsse verursachen meist auch Probleme bei der Harnentleerung, weil die Prostata kurzzeitig anschwillt und somit entsteht eine Verengung der Harnröhre. So kommt es, dass Mann sich Zeit nehmen muss bis der Harn läuft. In späteren Stadien können zudem Brennen beim Wasserlösen, Infektionen der Prostata oder der Blase, und Schmerzen beim Wasserlassen auftreten. Wird die Prostata sehr gross, kann sie auf die umliegenden Regionen drücken, was zu Spannungs- und Druckschmerzen im Damm- und Analbereich führen kann.

### **Vorsorgekontrolle**

Grundsätzlich sollte jeder Mann ab 50 Jahren seine Prostata regelmässig kontrollieren lassen. Dabei wird vom Darm her mit dem Finger die Grösse, die Konsistenz sowie die Oberflächenbeschaffenheit untersucht. Gleichzeitig wird in regelmässigen Abständen eine Blutkontrolle, das sogenannte PSA (Prostata-spezifisches Antigen), ein Marker für mögliche krebsartige Entartung, durchgeführt.

Auf Drängen seiner Frau hat er dann seinen Hausarzt besucht. Die Untersuchung stellte er sich schrecklich vor. Das war sie aber ganz und gar nicht. Es stellte ich heraus, dass der PSA-Wert leicht erhöht war. Der Hausarzt sah es als zu früh an, ein synthetisches Arzneimittel einzusetzen, stattdessen riet er, täglich ein Präparat mit Sägepalmenextrakt einzunehmen. Dieses lindert die Symptome und ein Fortschreiten der Prostata-Vergrösserung wird verhindert.





## Persönlich: Evelyne Müller, Pharmaassistentin

Frisch diplomiert und das mit einer sehr guten Note! Welche Erleichterung macht sich da breit! Die strenge Zeit des Lernens ist endlich Vergangenheit.

Schon bei der Berufswahl hatte sie klare Vorstellungen: es sollte eine Ausbildung sein, die Kundenkontakt beinhaltet. Zudem interessierte sich Frau Müller für Medikamente und deren Wirkung auf den Organismus. Da schien es klar, dass eine Lehre in der Apotheke das Richtige ist.

Der Arbeitsplatz von Frau Müller wird weiterhin die Volksapotheke „im dorf“ sein. „Ich gehe jeden Tag motiviert zur Arbeit, denn das Arbeitsklima ist kollegial und harmonisch“, erklärt sie freudig. Wichtig für sie ist das Ernstnehmen der Anliegen der Kundschaft. Die Apotheke soll ein Ort sein, wo man Hilfe bekommt. Bei Unklarheiten zieht sie einen Apotheker bei. Sie freut sich, wenn der Kunde zufrieden die Apotheke verlässt und sie die Gewissheit hat, dass er wieder kommen wird.

Frau Müller ist sehr sportlich. Sie spielt in der Korbballmannschaft des dorfeige-

nen Turnvereins. Die Resultate des Vereins können sich sehen lassen, haben sie doch mit der ersten Mannschaft dieses Jahr den kantonalen Cup gewonnen! Die wichtigsten Elemente im Korbball sind Ausdauer, Schnelligkeit und Wurfpräzision. Mit Leidenschaft betreibt sie diese intensive Sportart und freut sich, gemeinsam im Team Erfolge zu erzielen.

Nebst dem Training in der Mannschaft geht Frau Müller oft Joggen. Die Landschaft rund um Löhningen ist eine traumhafte Kulisse fürs Laufen.

Zur Entspannung und zum Kräfte tanken trifft sie sich gerne mit Freunden am Rhein oder, wenn es das Wetter nicht zulässt, in einem Café. Sich gegenseitig austauschen, Neuigkeiten erfahren oder jemandem beistehen, wenn er nicht gerade auf der Sonnenseite des Lebens ist, hat für Frau Müller einen grossen Stellenwert. Freunde teilen nicht nur Erfolge, sondern stehen gegenseitig für einander ein. Als Teil einer Mannschaft weiss Frau Müller, von welcher Bedeutung dies sein kann.

„Ich freue mich, wenn der Kunde zufrieden die Apotheke verlässt.“



## Gratulation unseren Jubilarinnen!

Frau **Christa Reuter**, Pharma-Assistentin in der Apotheke «zum rüden» durfte ihr **15-jähriges Jubiläum** feiern.

Weitere drei Jubilarinnen mit einer Anstellung von **10 Jahren** sind:

Frau **Daniela Liesch**, Pharma-Assistentin in der Apotheke «zum rüden», Frau **Monika Ibolja Meier**, Sachbearbeiterin Verwaltung und Frau **Judith Richter**, leitende Apothekerin «zum zitronenbaum»

## Geistige Fitness

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

## Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



### Tebofortin® intens

Der Ginkgoextrakt verbessert die Durchblutung, besonders im Bereich kleiner und kleinster Blutgefässe und so die Sauerstoffversorgung der Gewebszellen.

Tebofortin® intens wird verwendet bei Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und Schwindelgefühl (bei Arteriosklerose-Beschwerden).

**20% Preisrabatt**



### Prostasan®

Prostasan® ist ein pflanzliches Arzneimittel aus den Früchten der Sägepalme zur Linderung der Beschwerden bei beginnender Prostatavergrösserung mit Symptomen wie Nachträufeln (Miktionsbeschwerden) und Problemen beim Wasserlösen (vor allem nächtlicher Harndrang).

**20% Preisrabatt**



### Alpinamed® Preiselbeerprodukte

Die Preiselbeere enthält wertvolle Inhaltsstoffe: Vitamine (vor allem viel Vitamin C), Calcium, Kalium, Magnesium und verschiedene Fruchtsäuren. Bei Harnwegsinfektionen sind jedoch die Proanthocyanidine hauptverantwortlich. Sie verhindern, dass sich Bakterien an der Schleimhaut der Blase festsetzen und wirken anti-adhäsiv.

**20% Preisrabatt**

siehe auch [www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)