



# s'HEFTpflaster

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

Juli / August 2014  
Nummer 47

## Inhalt

- Editorial: Martin Währy
- Schluckstörung
- Heilpflanze des Monats:  
Ballonrebe
- Endlich Ferien!
- Persönlich: Thalia Platt
- kleine bühne schaffhausen:  
Arsen: Tod auf leisen Sohlen
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

## Apotheken

### zum roten Ochsen

Vorstadt 50 / Postfach 1617  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 20  
[roterochsen@volksapotheke.ch](mailto:roterochsen@volksapotheke.ch)

### zum Rüden

Schwertstrasse 9 / Postfach 1617  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 10  
[rueden@volksapotheke.ch](mailto:rueden@volksapotheke.ch)

### zum Zitronenbaum

Vordergasse 29 / Postfach 1617  
8201 Schaffhausen  
052 625 40 45  
[zitronenbaum@volksapotheke.ch](mailto:zitronenbaum@volksapotheke.ch)

### im Dorf

Zentralstrasse 49 / Postfach 1119  
8212 Neuhausen am Rheinfl  
052 674 01 20  
[imdorf@volksapotheke.ch](mailto:imdorf@volksapotheke.ch)

## Editorial

**Mit gemeinsamen Massnahmen das Betriebsklima verbessern.** Alle wollen es, ein gutes Betriebsklima. Doch häufig sollen andere dafür sorgen: Die Chefin, der Chef oder der Vorstand. Der gute Ton lässt sich jedoch nicht delegieren. Jede einzelne Stimme unter den Mitarbeitern in einem „Unternehmenschor“ ist entscheidend und sorgt für Wohlklang oder Missklang des Konzerts.

Im Laufe eines Arbeitstages prägen viele kleine Gesten und Verhaltensweisen die Stimmung im Betrieb, die „vergiftend“ oder „versüssend“ wirken können: Beispielsweise, ob unter Mitarbeitern ein freundliches „Guten Morgen“ üblich ist, man sich dabei ansieht und sein Gegenüber vielleicht auch mit Namen anspricht, ob neue Teammitglieder mit einem Willkommensgruss oder Begrüssungsschreiben schnell einbezogen werden, ob ein krankes Teammitglied anteilnehmend nach seinem Gesundheitszustand gefragt wird, ob freudige Anlässe mit persönlichen Glückwünschen bedacht werden. Nicht zuletzt entscheidet sich das Klima auch an der Frage, wie über Abwesende gesprochen wird.

Oft bedeutet ein irritierendes Verhalten nicht mangelnde Wertschätzung. Meist handelt es sich schlicht um Missverständnisse. Da prallen beispielsweise die Gewohnheiten oder die Sprache älterer und

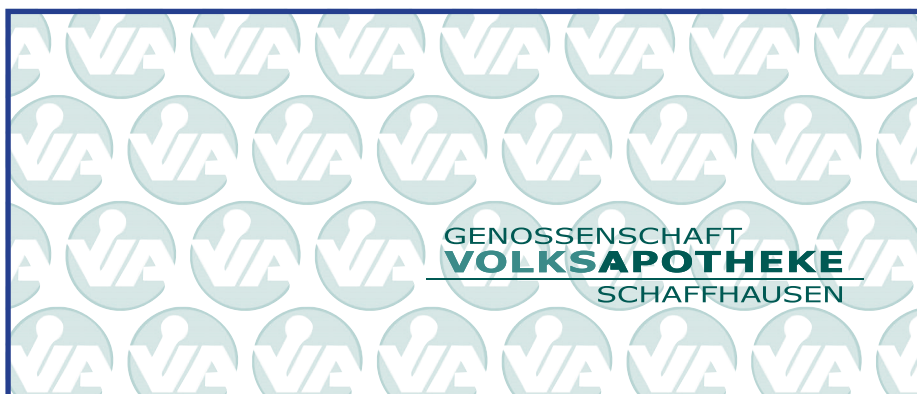


Martin Währy  
Chefapotheker  
Volksapotheke im Dorf

jüngerer Menschen aufeinander. Extrovertierte und introvertierte Menschen haben verschiedene Bedürfnisse, unterschiedlichen Humor und unterscheiden sich auch in ihrer Art, Wertschätzung oder Zugehörigkeit auszudrücken: Was für den einen bereits zu weit geht und evtl. im falschen Hals landet, mag für den anderen vertretbar sein. Warum nicht einfach mal erkundigen: „Wie haben Sie das gemeint?“

Genauso oft sind mangelnde Absprachen der Grund für den Verdross, der schnell als fehlende Wertschätzung des Gegenübers bewertet wird. Miteinander reden, nachfragen und klären sind Gold wert für den Betriebsfrieden. Und was kostet das alles? Zeit und Aufmerksamkeit, die bestens investiert ist. Aufmerksamkeit lässt sich in jedem Alter entwickeln. Beispielsweise durch regelmässiges bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen, indem man die nächste Tasse Tee oder Kaffee mal Schluck für Schluck so trinkt, als wäre es die allererste oder sich selbst in Stresssituationen genau beobachtet, welche Gefühle nacheinander auftreten.

**Durch gegenseitige Aufmerksamkeit entsteht ein wertschätzendes Klima, das die Arbeitszufriedenheit, Gesundheit und den Erfolg aller Teammitglieder unterstützt.**



### Wie erkennt man eine Schluckstörung?

- Sie verschlucken sich oft.
- Sie müssen während oder nach dem Essen häufig husten und räuspern.
- Sie schlucken mehrmals hintereinander.
- Während des Essens läuft Ihnen die Speise oder Speichel aus Mund oder sogar Nase.
- Sie finden es leichter, langsam zu essen.
- Sie behalten oft Essen im Mund.
- Ihnen bleibt das Essen manchmal im Hals stecken.
- Sie vermeiden Essen und Trinken.
- Sie husten und/oder spucken häufig.
- Ihre Stimme ist ungewöhnlich heiser.
- Sie fühlen sich müde und verlieren an Gewicht.
- Sie haben häufiger eine Bronchitis oder Lungenentzündung.



Ballonrebe - Cardiospermum halicacabum

**Zur Behandlung von Hautekzemen kommt der Extrakt der Ballonrebe in einer Salbengrundlage zum Einsatz.**

## Schluckstörung (Dysphagie)

**Wenn mal jemand was in den falschen Hals kriegt, ist es im wörtlichen Sinn meistens nur ein harmloses Verschlucken. Wussten Sie, dass wir täglich über 1000 Mal schlucken und über 25 Muskeln am Schluckvorgang beteiligt sind? Erst wenn Probleme beim Schlucken auftreten, wird dieser Vorgang bewusst wahrgenommen.**

### Schluckstörungen im Alter

Im Alter sinkt die Muskelkraft und der Schluckreflex verlangsamt. Die Wahrnehmung im Mund wird schlechter, die Menschen sabbern und kleckern. Durch die Verlangsamung des Schluckaktes wird das Essen anstrengender, die Nahrung muss mit mehr Flüssigkeit hinuntergespült werden.

Ist der Schluckvorgang gestört, wird der Essvorgang oft von Husten, Räuspern oder Würgen begleitet. Dringen durch das Verschlucken Nahrung, Flüssigkeit oder Speichel in die Atemwege, kann dies eine Lungenentzündung zur Folge haben. All diese Umstände haben zur Folge, dass der Betroffene nur noch wenig oder überhaupt nichts essen mag. Die mangelhafte Ernährung führt

zu einem Gewichtsverlust, schwächt das Immunsystem, wodurch sich die altersbedingte Infektanfälligkeit wesentlich verstärkt, der Allgemeinzustand verschlechtert sich und Krankheiten treten häufiger auf.

Dysphagie ist der medizinische Ausdruck für jede Art von Schwierigkeiten oder Beschwerden beim Schlucken. Das Problem kann dabei in einem oder mehreren der vier Schluck-Stadien liegen. Die Schwierigkeiten in unterschiedlichen Stadien verursachen unterschiedliche Probleme und Symptome. Ein Problem kann zum Beispiel sein, dass der Kehlkopf nicht richtig schliesst und die Speise während des Schluckens in die Luftwege eindringt.

### Ursache abklären

Bei Verdacht auf eine Schluckstörung ist in jedem Fall die Diagnostik durch einen entsprechend geschulten Arzt sinnvoll. Dabei wird nicht nur das Ausmass der Schluckstörung geprüft, sondern auch nach Ursachen gefahndet. Zudem kann der Arzt Hilfestellungen für den Alltag geben und an spezielle Fachkräfte wie z. B. Ergotherapeuten, Logopäden oder Ernährungsberater verweisen.

## Heilpflanze des Monats: Cardiospermum – Ballonrebe

**Wissen Sie, welche Pflanze hinter diesem schon oft gehörten Namen „Cardiospermum“ steht? Es ist eine Kletterpflanze, wie Ballonrebe.**

An den dünnen, rankenden Stängeln entspringen fiederteilige Blätter, deren Form den Blättern der glatten Petersilie gleichen. Die weisslichen, kleinen Blüten wirken eher unscheinbar und entwickeln schliesslich augenfällige Kapsel Früchte. Sie ähneln einem aufgeblasenen Ballon, der um ein Vielfaches grösser ist als die Blüten. Im Innern schlummern dunkelblaue bis schwarze Samen mit einem typischen, herzförmigen Fleck. Daher ist Herzsame ein weiterer Name dieser Pflanze. Cardiospermum gehört zu den Seifenbaumgewächsen. Typische Inhaltsstoffe sind die Saponine, die in Verbindung mit Wasser Schaum bilden.

Als Ursprungsland gilt Indien, jedoch findet man die Ballonrebe in allen tropischen und subtropischen Zonen der Erde. In Europa wurde die Pflanze erst bekannt, nachdem sie Willmar Schwabe 1956 aus dem damaligen Belgisch-Kongo nach Deutschland mitnahm. Sie gedeiht bei uns in milden Gebieten, ist aber nicht winterhart.

Die medizinische Bedeutung der tropischen Schlingpflanze Cardiospermum halicacabum wurde in Europa erst relativ spät entdeckt. Doch dafür wird sie heute umso mehr geschätzt, vor allem wenn die Haut gelegentlich ausser Rand und Band gerät. Zur Behandlung von Hautekzemen kommt der Extrakt der Pflanze in einer Salbengrundlage eingearbeitet zum Einsatz. Man kann sowohl Ekzeme allergischer und atopischer Natur (Neurodermitis) damit behandeln.

Wenn es juckt und beisst, wird die betroffene Stelle mehrmals täglich mit einer Cardiospermum-Salbe eingestrichen. Eine Alternative sind Salbenkompressen, die mindestens zweimal täglich bei starken Beschwerden erneuert werden. Sind die akuten Symptome endlich abgeklungen, braucht die empfindliche Haut besondere Pflege. Achten Sie daher auf möglichst reizarme Produkte. Hierfür gibt es sanfte Körperlotionen mit Extrakten aus Cardiospermum. Sie eignen sich gut für die schubfreie Zeit.

Der Samen enthält einen hohen Anteil an Öl (33%). Neu bietet die Firma Rausch Shampoo und Pflegespülung mit dem Öl der Herzsamen an, die ihren Einsatz bei sensibler Kopfhaut mit Juckreiz findet.



## Endlich Ferien! - Kommen sie gesund wieder nach Hause!

**In wenigen Tagen ist es soweit. Edith verreist mit ihrem Mann und ihren beiden Buben. Endlich Sommerferien!**

Die Tage versprechen zwar nicht nur Erholung, denn sowohl ihr Mann wie auch die beiden Söhne sind sehr sportlich und leidenschaftliche „Gümmeler“, sprich Biker. Darum haben sie sich für Urlaub im Südtirol entschieden. Die Anfahrt dauert nur wenige Stunden, die Bikes und das Gepäck sind mit dem Auto einfach zu transportieren. Die Gegend bietet für jeden etwas. Während die Jungs täglich ihre Touren machen, zieht es Edith vor, mit ihrem Mann eine Höhenwanderung zu machen.

„Mami, hast Du meinen Helm schon eingepackt?“ will der Jüngere wissen. „Und meine Sportlersalbe, hast Du noch welche besorgt?“ vergewissert sich der Grössere. Au weja, die Reiseapotheke, die hätte Edith beinahe vergessen, soviel hat sie noch vor der Abreise zu erledigen. Morgens will sie in die Apotheke gehen und noch einiges zur Vorsorge kaufen.

Ähnliches erlebt ihre Freundin Christine. Sie fliegt mit ihrer Familie das erste Mal auf die Malediven. Noch nie sind sie geflogen. Die beiden Mädchen haben sich das so sehr gewünscht und so haben sie vereinbart, dass sie anstelle von Geschenke zum Geburtstag sich nun die Ferien im fernen Osten leisten.

Wie durch Zufall treffen sie sich vor der Apotheke. In ihrem Gespräch merken sie, dass sie gar nicht genau wissen, worauf sie achten müssen und was die Reiseapotheke alles enthalten soll. In der Apotheke werden sie fachlich optimal beraten.

### Wohin soll es gehen?

Entscheidend für den Inhalt einer Reiseapotheke ist das Reiseziel. Neben einer gewissen Grundausstattung soll beachtet werden, welche Aktivitäten in den Ferien geplant sind. Auf keinen Fall fehlen dürfen Verbandsmaterial wie Binden, Pflaster, Desinfektionsmittel, Wundsalbe, Schere, Pinzette, ein Fieberthermometer und ein Kühlbeutel. Wer regelmässig Medikamente einnehmen muss, darf diese natürlich nicht vergessen. Ein Mittel gegen Schmerzen, Reiseübelkeit, Durchfall, Verstopfung, Magenverstimmung und Magenbrennen sorgen für zusätzliche Sicherheit.

### Für Sportler...

In Edith's Reiseapotheke dürfen Blasenpflaster, ein Sportgel gegen Prellungen

und Verstauchungen und eine spezielle Wundcrème bei Schürfungen und Verletzungen nicht fehlen, die den Heilungsprozess bei Oberflächenwunden fördern. Die Blasenpflaster benötigt meist sie selber, denn schon nach kurzer Wanderzeit kündigen sich Blasen an, obwohl sie einen extra bequemen Wanderschuh im Fachgeschäft gekauft hat. Doch nun erfährt sie in der Apotheke, dass es spezielle Wandersocken gibt mit einem weich gepolsterten Fussbereich, der die Blasenbildung verhindert. Zudem wird die Durchblutung der Beine verbessert und bewirkt, dass die Beine auch nach langen Wanderungen nicht schmerzen.

### Für Sonnenanbeter...

Christine ist froh, dass sie bereits bei einem Arztbesuch ihre Impfausweise hat überprüfen lassen und die nötigen Impfungen nachgeholt hat. Sie deckt sich mit Mittel gegen Durchfall und Erbrechen ein, ergänzt das Schmerzmittel so, dass jedes Familienmitglied dasselbe nehmen kann. Zusätzlich entscheidet sie sich für Insektenschutzmittel und ein Gel zur Linderung von Insektenstichen mitzunehmen. Damit sie den langen Flug problemlos überstehen, hat sie für sich und ihren Mann Reisesocken zur Vorbeugung von Thrombose gekauft. Einen kurzen Moment hält sie inne und träumt davon, dass sie entspannt im glasklaren Wasser baden und Schnorcheln werden. „Etwas für Ohrenscherzen haben Sie dabei?“ wird sie soeben gefragt. Ohrentropfen dürfen nicht fehlen. In den Ferien möchte sie keine schlaflosen Nächte haben, nur weil die Mädchen Ohrenscherzen haben.

Auch wenn der Betrag auf der Kasse schon beträchtlich ist, nimmt sie noch zwei weitere Tuben Sonnenschutzmittel mit. Eine davon ist für die beiden Mädchen bestimmt, die empfindlich auf Sonne reagieren. Auch darf ein entsprechendes Après-Soleil nicht fehlen. Wenn sie sich schon für einen Urlaub auf den Malediven entschieden haben, soll nicht bei der Vorsorge gespart werden. Sie möchte sich nicht die Tage verderben lassen, nur weil sie sich nicht optimal eingedeckt hat.

Mit der Gewissheit, dass sie nun für alle Fälle gewappnet sind, verlassen Edith und Christine die Apotheke. Bei einem Kaffee schweifen sie ab, jede an ihre Destination und dabei kommt Ferienstimmung auf.

### Das gehört in die Reiseapotheke

#### Für Magen und Darm:

- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Präparate gegen Durchfall bzw. Verstopfung
- Medikamente gegen Magenverstimmung/Sodbrennen

#### Gegen Erkältung:

- Halsschmerzmittel
- Mittel gegen Husten bzw. Erkältungsmittel
- Medikament zur akuten Infektabwehr

#### Für den Hautschutz:

- Sonnenschutzmittel mit hohem LSF
- Lippenchutz
- Mittel gegen Sonnenbrand
- Mittel zur Insektenabwehr und gegen Insektenstiche

#### Für Augen und Nase:

- Tropfen gegen trockene Augen
- Mittel zur Nasenbefeuchtung

#### Gegen Schmerzen und Fieber:

- Schmerztabletten / Fiebersenker
- elektronisches Fieberthermometer

#### Zur Wundversorgung:

- Präparat zur Wunddesinfektion
- Verbandsmaterial: Pflaster etc.
- Schere / Pinzette / Zeckenzange
- Einmalhandschuhe
- Wund-/Heilsalbe

#### Abhängig vom Reiseziel:

- sterile Einmalspritzen und Kanülen
- Lärmschutz
- Wasserfilter
- Mineralsalze und Vitamine
- Elektrolytpräparate
- Moskitonetze



## Persönlich: Thalia Platt, Pharmaassistentin in Ausbildung

Frau Platt ist im zweiten Lehrjahr in der Apotheke im Dorf, Neuhausen und lernt nach und nach alle Arbeiten der Apotheke kennen. Sie eignet sich das pharmazeutische Wissen an, um die Kundschaft fachkundig beraten zu können. Ihre lebenswerte und hilfsbereite Art wird sehr geschätzt. Frau Platt gilt als freundliche, offene Person und lacht gerne. Es gefällt ihr, in einem Team zu arbeiten. „Ich kann von den Mitarbeiterinnen so vieles lernen und ich bin froh, dass ich in meiner Ausbildung so gut unterstützt werde“, erzählt sie.

Im zweiten Lehrjahr übernimmt sie Verantwortung für die Lagerhaltung, Verfalldatenkontrolle, Preisanpassungen und Warenpräsentation. Herstellungen und Laborarbeiten erledigt sie unter Aufsicht. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist jedoch die Kundenbetreuung. Sie versteht es,

auf die Wünsche der Kunden einzugehen und lässt sich dabei von erfahrenen Mitarbeitern helfen.

Frau Platt hat zwei jüngere Geschwister. Sie verbringt viel Zeit mit ihrer Familie. Sie schätzt das Familienleben, wo Raum und Zeit ist, um sich auszutauschen, zu erzählen und auch Frust abzuladen. In ihrer Freizeit trifft sie sich gerne mit Freunden oder geht tanzen. Sie reist sehr gerne. Gemeinsam mit ihrer Familie hat sie schon manche Reisen in ferne Länder gemacht und so andere Kulturen kennengelernt. Ihr Traum ist es, einmal Australien und Neuseeland zu erkunden. Doch die Reise muss gut geplant und organisiert werden und noch ist dafür keine Zeit. Das nächste Ziel liegt in naher Zukunft: die Lehrabschlussprüfung.

«Ich bin froh, dass ich in meiner Ausbildung so gut unterstützt werde.»

## Arsen: Tod auf leisen Sohlen



Die in Kriminalgeschichten gerne verarbeitete Substanz ist eigentlich ein Metall. Ihr Name stammt vom Arabischen al-zarnik ab und bedeutet so viel wie „goldfarben“. Als Gift kann sie einen langsamen und quälenden Tod bereiten. In „Der Name der Rose“ verendeten Protagonisten an den Folgen der fatalen Wirkung, wie auch bei Agatha Christie oder in Kesselrings „Arsen und Spitzenhäubchen“. Letzteres wird kommenden Herbst von der kleinen Bühne Schaffhausen zur Eröffnung der Saison im Stadttheater Schaffhausen aufgeführt. Aufmerksame Kundinnen und Kunden der Volksapothe-

ken können im August an exklusiven Aktionstagen von Spezialvergünstigungen für Tickets profitieren.

„Arsen und Spitzenhäubchen“, kleine Bühne Schaffhausen:

**Premiere 6. Sept. 2014 um 17.30 Uhr**

**Weitere Vorstellungen:**

**Sonntag, 7. Sept. 2014 um 17.30 Uhr / Samstag, 13. Sept. 2014 um 17.30 Uhr / Mittwoch, 17. Sept. um 19.30 Uhr.**

## Geistige Fitness

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

### 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



**Reiseapotheke** - Wir stellen gerne mit Ihnen Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen oder ergänzen Ihre bestehende.



**Antistax®** Arzneimittel enthalten einen speziellen Extrakt aus rotem Weinlaub. Dieser reduziert Schmerzen, Schwelleregefühl und Schwellungen bei venösen Durchblutungsstörungen wie z. Bsp. bei Krampfadern. Die Venenwände werden geschützt und verfestigt. Ödembildungen reduzieren sich.



**Anti-Brumm®** bietet Ihnen einen zuverlässigen Langzeitschutz vor Mücken und Zecken. Mit dem durchdachten Sortiment können wir Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden und Ihnen einen optimalen Schutz bieten für unbeschwerte Stunden in der Natur und im Urlaub.

**Kostenlose Beratung**

**20% Preisrabatt**

**20% Preisrabatt**

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