



# s'HEFTpflaster

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

September / Oktober 2014  
Nummer 48

## Inhalt

- Editorial: Claudia Philippek Ortmann
- Hörberatung: Wenn das Gerät nicht hören will - von Pannen und Defekten
- Vom Denkgorgan im Stich gelassen
- Goldene Jahre
- Persönlich: Christian Georg Koch
- Zu Gast in der Apotheke zum Rüden: Sinomed
- 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 Rheinfall  
052 674 01 20  
[imdorf@volksapotheke.ch](mailto:imdorf@volksapotheke.ch)

## Editorial

**„Wo dein Schatz ist, da ist dein Herz“, heisst es in der Bibel. Und umgekehrt kann man sagen: Wofür unser Herz schlägt, da liegt unser Schatz, da steckt das, was uns mehr wert ist als alles andere.**

Aber woran hängt unser Herz? Was ist das Wichtigste in unserem Leben? Um das herauszufinden, gibt es eine einfache Methode: Sie brauchen nur fünf kleine Zettel, einen Stift und einen Moment Zeit. Auf den ersten Zettel schreiben Sie den Ort, der Ihnen der liebste ist. Meiner ist mittlerweile sicher Schaffhausen. Hier ist meine Familie, sind viele Menschen, die mir lieb sind, und die Landschaft ist so schön. Auf den zweiten Zettel schreiben sie Ihren Lieblingsgegenstand. Etwas, was sie nicht hergeben würden: Ein Fotoalbum, Ihr Klavier, ein Bündel Briefe. Auf den dritten Zettel notieren Sie Ihre Lieblingsbeschäftigung: einen Sport, singen, wandern, shoppen; bei mir das Wirken und Werken im Garten. Nun bleiben noch zwei Zettel übrig. Auf den einen schreiben Sie Ihren Lieblings-sinn: manche Menschen sind ja Augenmenschen, andere Ohrenmenschen. Bei Gourmets ist es vielleicht der Geschmackssinn. Es bleibt noch ein letzter Zettel: auf den schreiben Sie den Menschen, der Ihnen der liebste ist. Für den Sie alles geben würden.

Nun zu Teil zwei der Übung: Stellen Sie sich vor, Sie müssten von diesen fünf Zetteln drei abgeben. Für immer verzichten auf das,



Claudia Philippek Ortmann  
Apothekerin in der  
Volksapotheke im Dorf

was Sie da draufgeschrieben haben. Also zum Beispiel ein für alle Mal auf das Laufen verzichten. Das ist hart. Das spüren viele, die alt geworden sind. Dann sind viele geliebte Beschäftigungen plötzlich nicht mehr möglich, das Wandern, der Gang zum Einkauf in die Stadt. Jetzt haben Sie noch zwei Zettel in der Hand. Zwei Dinge, die für Sie zu verlieren ungeheuer schmerzlich wären. Stellen Sie sich vor, von den beiden würde Ihnen noch einer genommen, vom Schicksal oder ganz einfach

von Alter. „Wo dein Schatz ist, da ist dein Herz“. Mit dem, was uns wichtig ist im Leben, sollten wir, solange wir es haben, sorgfältig umgehen. Weil es nämlich wirklich unsere Herzensangelegenheit ist.

Gesundheit bis ins hohe Alter: möglichst wenigen Einschränkungen, keine Schmerzen, einen regen Geist - das wünschen wir uns alle. Ohne die Gesundheit müssen wir so manche Herzensangelegenheit abgeben. Ob wir auch als älterer Mensch gesund sind, hängt von vielen Faktoren ab. Manche können wir beeinflussen, andere nicht. Den Anteil, den wir in der Apotheke zu Ihrer Gesundheit, ihren Herzensangelegenheiten, beitragen können, leisten wir mit grosser Freude.

**Zufriedene, gesunde und sonnige Herbst-tage wünscht Ihnen damit**

**Claudia Philippek Ortmann**





**Digitales Mini-Hörgerät GOhear von Sonetik zum Tiefpreis von CHF 495.- pro Ohr**

Vereinbaren Sie einen Termin zum **kostenlosen** Hörtest in der Volksapotheke im Dorf in Neuhausen am Rheinfall, Zentralstr. 49: Telefon 052 674 01 20 oder [imdorf@volksapotheke.ch](mailto:imdorf@volksapotheke.ch)

Beim Kauf von einem oder zwei Sonetik-Hörgeräten erhalten Sie:

**Gratis Batterien im Wert von CHF 79.50**

## Hörberatung in der Volksapotheke im Dorf, Neuhausen

### Wenn das Gerät nicht hören will - von Pannen und Defekten

Das Hörgerät von Herrn X macht sich neuerdings selbstständig - mal mag es gar nicht mehr funktionieren, mal wechselt es die Lautstärkeprogramme ganz nach Gutdünken. Nun möchte Herr X in drei Tagen in die Ferien fahren. Ein defektes Hörgerät passt da gar nicht in seinen Zeitplan. Zum Glück können wir in der Apotheke in Zusammenarbeit mit der Firma Sonetik einen ausgezeichneten Service anbieten. Da der Defekt noch in der Garantiezeit aufgetreten ist, dürfen wir Herrn X umgehend kostenfrei mit einem neuen Gerät versorgen. Nun können die Ferien beginnen. Es bleibt sogar noch genug Zeit für die Ferienvorbereitungen.

Frau Y hatte wirklich Pech. Sie wollte doch nur die Batterie ihres Hörgerätes wechseln und dabei hat sie unglücklicherweise das Oberteil des Gerätes aufgerissen. Nun schaut die Elektronik heraus und an selber reparieren ist gar nicht mehr zu denken. Auch in diesem Fall können wir Frau Y unbürokratisch helfen. Wir passen ihr umgehend ein neues Gerät an. Da der Schaden diesmal allerdings nicht unter die Garantiebedingungen fällt, muss sie für das neue Gerät

ungefähr ein Drittel des Neupreises zahlen. Frau Y atmet auf - es hätte schlimmer kommen können und sie muss keinen Tag auf ihr Hörgerät verzichten.

Herr Z hat gut überlegt und sich umfassend informiert. Ein günstiges Hörgerät in seinem Wunschdesign findet er nur im Ausland. Gegen seine kleine Eitelkeit entscheidet er sich schliesslich für das Gerät, das die Volksapotheke in seiner Nähe anbietet. Denn er weiss - prompter Service vor Ort ist im Fall des Falles Gold wert!

**Minihörgeräte für jedermann für CHF 495.- pro Ohr.** Die in der Volksapotheke im Dorf, Neuhausen, angebotenen Sonetik-Hörgeräte sind zertifizierte Medizinprodukte. Sie eignen sich für Hörgeschädigte mit leichtem und mittlerem Hörverlust. Technologisch haben sie alles zu bieten, was ein modernes Hörgerät leisten sollte: Unterdrückung von Störgeräuschen und Rückkopplung (Pfeifen), Erkennung von Sprache (Stimmen), zwei Richtmikrofone für optimales räumliches Hören und vier Lautstärkeprogramme zur Anpassung an alle Hörsituationen. Nach einem computergestützten Hörtest vereinbaren wir eine Probe-Tragezeit zum ruhigen Ausprobieren in verschiedenen Hörsituationen.



## Vom Denkkorgan im Stich gelassen

### Einen Namen vergessen, die Brille verlegen oder im Gespräch den Faden verlieren - im Alltag lässt das Denkkorgan junge wie alte Menschen des Öfteren im Stich.

Dabei erfüllt das Vergessen an sich zunächst sogar wichtige Funktionen für die Gedächtnisleistung. Denn das Gehirn filtert aus der Flut der Daten aus, was für einen Menschen wesentlich ist, Unwichtiges wird aussortiert. So entsteht immer wieder Raum für neue Inhalte. Informationen, die das Gehirn lange erhalten möchte, gelangen ins Langzeitgedächtnis. Was nur kurzfristig benötigt wird, speichert es vorübergehend im Kurzzeitgedächtnis.

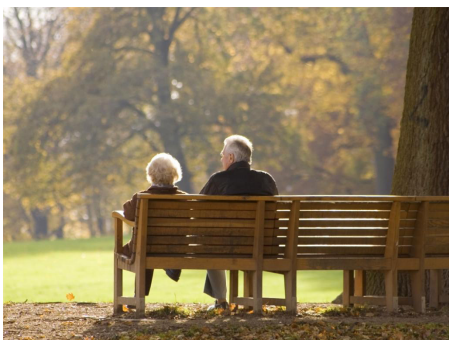
Die normale Gedächtnisleistung unterliegt je nach Situation und persönlicher Verfassung auch grösseren Schwankungen. Zu den häufigen Gedächtnisproblemen zählen das Vergessen von Namen, von Gegenständen, von Vorhaben oder Terminen, von Gesichtern sowie Wortfindungsstörungen oder Orientierungsschwierigkeiten. Erinnerungsverluste betreffen häufig das Kurzzeit-, aber auch das Langzeitgedächtnis.

Im Alter betreffen Gedächtnisstörungen häufiger das Kurzzeitgedächtnis. Auch benötigen ältere Menschen manchmal mehr Zeit, bis sie neue Inhalte gelernt haben und dann auch zuverlässig abrufen können. Die geistige Leistungsfähigkeit muss jedoch nicht zwangsläufig mit den Lebensjahren abnehmen. Hier gibt es grosse individuelle Unterschiede. Eine aktive, gesunde Lebensweise unterstützt zusätzlich die Gehirnfunktionen.

Damit das Gehirn seinen vielfältigen Aufgaben gut nachkommen kann, braucht es ausreichend Nährstoffe und Sauerstoff. Zum Beispiel Phosphatidylserin, ein natürliches Phospholipid das in hoher Konzentration in den Hirnzellen vorkommt, kann einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten leisten. Es erhöht die Beweglichkeit der Zellmembranen, was den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen verbessert.

Übrigens, Phosphatidylserin eignet sich auch für Studenten und Personen mit hohen Anforderungen im Beruf und Alltag.

**Das Gehirn braucht für seine vielfältigen Aufgaben ausreichend Nährstoffe und Sauerstoff.**



## Goldene Jahre

### **Jeder von uns wird älter. Und Alter ist ein Thema, das uns alle angeht.**

Man befindet sich mitten im Leben und fühlt sich wohl. Der Herbst des Lebens kommt sanft und schleichend. Der Spätsommer mit seinen goldenen Farben hält lange an. Und auch die Herbstfarben haben ihren Reiz. Wer die Hände nach der Pensionierung nicht einfach in den Schoss legt, sondern das Alter als Lebensabschnitt mit neuen Chancen begreift, kann dem Herbst des Lebens viele schöne Seiten abgewinnen.

Bruno hat sich so sehr auf seine Pensionierung gefreut. Endlich mehr Zeit für sich, für seine Frau und sein grosses Hobby, das Reisen. Miteinander träumen sie, mit dem Wohnmobil, das sie sich kaufen werden, gegen Osten zu fahren. Und dort, wo es ihnen gefällt, werden sie bleiben, für einen oder mehrere Tage.

Die Pensionierung wird von den meisten als ein grosser Gewinn an Freiheit wahrgenommen. Endlich hat man Zeit, um sich all dem zu widmen, was während des Berufslebens zu kurz gekommen ist. Da heute viele Senioren finanziell gut gestellt sind, können sie das Leben in vollen Zügen geniessen, ein goldener Lebensabschnitt. Freude am Alter hat aber nur, wer sich geistig und körperlich fit hält.

Bevor die Reise losgeht, will sich Bruno noch einem Gesundheitscheck unterziehen beim Hausarzt. Er will kein gesundheitliches Risiko eingehen. Diese Gesundheitsuntersuchung dient zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankung. Schon einmal hat er eine solche Grunduntersuchung gemacht. Seither sind einige Jahre ins Land gezogen.

Ziel aller Vorsorgeuntersuchungen ist es, den Beginn von Störungen so rechtzeitig zu erfassen, dass mit einer einzuleitenden Therapie schwere und vor allem bleibende Funktionsstörungen der Organe verhindert werden können. Die rechtzeitige Diagnose ist und bleibt in den meisten Fällen die beste Therapie: Je eher behandelt werden kann, desto grösser sind die Heilungschancen.

So locker, wie er es am Stammtisch seinen Kollegen erzählt hat, hat Bruno den Untersuch beim Hausarzt nicht genommen. Die Praxisassistentin hat ihn freundlich in Empfang genommen und gleich mal den Blutdruck gemessen. „Sind sie aufgeregt? Der Blutdruck ist erhöht. Wir werden in einem Augenblick nochmals messen.“ Auch das zweite Mal waren die Werte deutlich über der Norm.

Blutdruck bereitet keine Schmerzen oder andere Beschwerden. Trotzdem ist er sehr gefährlich, da ein konstanter Hochdruck die Gefässe schädigt und

den Herzmuskel überlastet. Bluthochdruck ist deshalb der häufigste und bedeutendste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von Bluthochdruck spricht man, wenn die Blutdruckwerte über 140/90 mmHg liegen. Die Schweregrade werden je nach Höhe der Werte unterschieden.

Ruhig und sachlich hat der Arzt Bruno erklärt, dass er den Blutdruck in den nächsten Tagen zu gegebenen Zeiten selber messen und ihm eine Zusammenstellung in Form einer Excel-Tabelle mitbringen soll. Beim nächsten Termin wollen sie gemeinsam die Werte anschauen und dann wird entschieden, ob eine medikamentöse Therapie nötig sei. Bis dahin werden die Resultate der begleitenden Blutuntersuchung vom Labor eingetroffen sein.

Bruno hat die Botschaft des Arztes verstanden. Gewissenhaft will er nun die nächsten Tage seinen Blutdruck kontrollieren. Ein hochwertiges Gerät soll ihn dabei unterstützen. In der Apotheke bekam er eine sachliche Einführung ins Blutdruckmessen, worauf es ankommt, wie man am Besten vorgeht. Die vorgeformte Oberarmmanschette war entscheidend für die Wahl des Gerätes.

Die Laboruntersuchung des Blutes hat ein normales Resultat ergeben. Die gemessenen Blutdruckwerte lagen im Bereich eines mässigen Bluthochdruckes. Bruno will die Chance nützen, selber etwas dagegen zu tun. Nebst Umstellung der gewohnten Kost auf ballaststoffreiche und salzarme, werden sie nun täglich moderat Sport treiben.

Rita, seine Frau, wird ihn unterstützen. Bewegung wird auch ihr gut tun. Seit geraumer Zeit bemerkt sie, dass ihr in der Nacht die Arme einschlafen. Es begann mit einem Kribbeln in den Händen. Auch hat sie vermehrt Krämpfe in den Waden. Sie hat sich selber schlau gemacht und hat nach den Symptomen gegoogelt. Sie ist zur Erkenntnis gekommen, dass dies Durchblutungsstörungen sind. Ein Mittel dagegen hat sie dabei auch gefunden und in der Apotheke gekauft. Die Symptome haben sich seither verringert. Die zusätzliche Bewegung wird eine Verbesserung unterstützen.

Padma 28 ist nach einem bewährten Rezept der Tibetischen Medizin hergestelltes Arzneimittel. Es wird bei Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füssen und bei Wadenkrämpfen verwendet. Gemäss der Tradition der Tibetischen Medizin werden Padma 28 durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben.

**Freude am goldenen Lebensabschnitt hat nur, wer sich geistig und körperlich fit hält.**



**Ein konstanter Bluthochdruck schädigt die Gefässe und überlastet den Herzmuskel.**



## Persönlich: Christian Koch, pharmazeutisch, technischer Assistent in der Volkspothke zum roten Ochsen

Die Herstellung von Arzneimitteln in den Apotheken hat aufgrund des grossen Angebotes an industriell gefertigten Spezialitäten an Bedeutung verloren. Aber gerade in einer Zeit, da die grossen Pharmafirmen sich zunehmend auf umsatzträchtige Medikamente konzentrieren und dabei wenig gebrauchte oder ausgefallene Medikamente vom Markt nehmen, ist der Bedarf an individuell hergestellten, den sog. Magistralrezepturen, ein wichtiges Angebot der Volkspothke zum roten Ochsen geworden. Es wird sowohl von den Ärzten als auch den Kunden sehr geschätzt. Hinter diesen Herstellungen steht ein grosser Arbeitsaufwand, der von einer entsprechend ausgebildeten Person ausgeführt werden muss.

stellt er unter Aufsicht des Apothekers die geforderten Arzneimittel anhand standardisierter Herstellungsvorschriften her. Dies können Salben, Crèmes, Lösungen, Kapseln, Tabletten oder Zäpfli sein. „Die Arbeit im Labor bereitet mir viel Freude. Ich mag genaues und sauberes Arbeiten“, erläutert er.

An seinem neuen Arbeitsplatz hat er sich schnell wohlfühlt. Er schätzt seine freundlichen Kolleginnen und erwähnt die ausgeprägte Freundlichkeit der Schweizer als bemerkenswert.

Herr Koch ist verheiratet und Vater von vier Kindern im Alter zwischen 9 und 22 Jahren. Er verbringt gerne seine freie Zeit mit seiner Familie. Beim Hören von Musik oder beim Lesen eines Buches kann er sich gut entspannen. „Meine Begeisterung gehört aber auch der Informationsvielfalt im Internet“, ergänzt er galant. Schön, wie diplomatisch er die Vorliebe fürs Surfen im Internet umschreibt.

«Die Arbeit im Labor bereitet mit viel Freude. Ich mag genaues, sauberes Arbeiten.»

Seit Mai 2014 hat Herr Christian Koch diese Arbeit übernommen. Nach einigen Jahren Abstinenz, freut er sich, wieder in der Pharmazie arbeiten zu können. Er beschreibt seine Tätigkeit vielseitig und abwechslungsreich. Aus einzelnen Rohstoffen, die erst nach vorhergehenden pharmazeutischen Plausibilitätsprüfungen freigegeben werden,

### Entdecken Sie die traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Samstag, 20. Sep. 2014  
9.00 - 12.30 Uhr und  
14.00 - 16.00 Uhr

### Sinomed zu Gast in der Volkspothke zum Rügen

Die TCM überzeugt durch ihre natürlichen und nebenwirkungsarmen Diagnose- und Behandlungsmethoden - auch ergänzend zur Schulmedizin. **Sinomed** berät Sie und erteilt gratis Puls- und Zungendiagnosen, kombiniert mit einer kostenlosen Probenmassage.

**Profitieren Sie und buchen Sie heute einen Termin unter** schaffhausen@sinomed.ch oder Telefon 052 630 05 05

Kunden ohne Voranmeldung werden nach Verfügbarkeit behandelt.

### Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote

#### Geistige Fitness

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

#### 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.



Viele Menschen sind sich ihres Bluthochdrucks nicht bewusst oder Symptome werden nicht mit Hypertonie (Bluthochdruck) in Verbindung gebracht bis es zu spät ist. Es gibt viele Möglichkeiten das Risiko zu minimieren. Regelmässige Blutdruckkontrollen zu Hause ist ein wesentlicher Bestandteil, damit ihr Arzt ein ganzheitliches Bild Ihrer Gesundheit erhält.

**Omron Blutdruckmessgeräte**  
**20% Preisrabatt**



**PADMA@28** wird bei Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Einschlafen von Händen und Füssen und bei Wadenkrämpfen verwendet. Das Produkt wirkt durchblutungsfördernd.

**20% Preisrabatt**



**Burgerstein Phosphatidylserin PS** kann einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten (Gedächtnis, Konzentration, Lernfähigkeit) leisten. Es eignet sich als regelmässige und langfristige Nahrungsergänzung oder für Zeiten, in denen die geistige Leistungsfähigkeit besonders gefragt ist.

**Beim Kauf einer Packung gratis 1 Packung Magnesiumvital Tbl. 20**

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