



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der Genossenschaft
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

November / Dezember 2014
Nummer 49

Inhalt

- Editorial: Wolfram Harnisch
- Muskelabbau im Alter
- Stimmungstief
- Persönlich: Regina Spörrli
- Jubilar: Martin Währy
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

Apotheken

zum Roten Ochsen

Vorstadt 50 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roterochsen@volksapotheke.ch

zum Rüden

Schwertstrasse 9 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

zum Zitronenbaum

Vordergasse 29 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

im Dorf

Zentralstrasse 49 / Postfach 1119
8212 Neuhausen am Rheinfl
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Pharmafirma verlangt das 15-fache der Volksapotheke



Das gleiche Medikament für Fr. 3.- aus der Volksapotheke oder für Fr. 50.- von der Pharmafirma?

Warum die Krankenkassenprämien nächstes Jahr um 3,8% weiter ansteigen, hat viele verschiedene Ursachen. Die meisten sind so ineinander verwoben und basieren auf so vielen Interessen von Politikern und Akteuren des Gesundheitswesens, dass niemand mehr den Weitblick besitzt.

Als Apotheker und damit stückweit Verursacher von Kosten, möchte ich Ihnen ein Beispiel aufzeigen, in das die Volksapotheke direkt involviert ist, und das absolut symptomatisch für das aktuelle Geschehen ist:

Seit rund zwei Jahren gibt es eine neue, sehr erfolgreiche Therapiemöglichkeit für die schwere Nervenkrankheit MS, an der etwa 12'000 Bürger der Schweiz leiden. Das Medikament dazu ist eine bekannte, nicht mehr patentgeschützte Substanz in einer neuen speziellen Darreichungsform. In der *Volksapotheke zum Roten Ochsen* sind wir seit Jahren darauf spezialisiert, spezielle Medikamente in Eigenanfertigung zu produzieren, deshalb sind wir von neurologischen Kliniken gebeten worden, dieses Medikament zu entwerfen und anzufertigen. Zum Stückpreis von Fr. 3.- stellen wir nun diese Tabletten für viele Patienten her, die uns dafür ausserordentlich dankbar sind, nicht zuletzt auch deshalb, weil sie günstiger als alle anderen MS-Therapien sind und daher auch von den Krankenkassen anstandslos bezahlt werden.

Eine grosse Firma aus den USA, die bereits andere sündhaft teure Medikamente für MS verkauft, will sich dieses Geschäft nicht entgehen lassen und hat vor Kurzem ein Präparat mit genau der

gleichen Substanz auf den Markt gebracht. Soweit ist nichts vorzuwerfen.

Nun aber kommen Einwände, die jeder Vernunft zuwiderlaufen, ärgerlich für die Solidarität aller Prämienzahler und leider exemplarisch für die Situation im Gesundheitswesen sind: Das Präparat aus den USA kostet mit über Fr. 50.-/Stück mehr als das 15-fache, es wurde vom Bundesamt für Gesundheitswesen bewilligt und von eben diesem Amt den Krankenkassen befohlen, das teure statt das günstige zu zahlen. Da viele Kassen aber nur teilweise für die exorbitanten Kosten aufkommen, müssen MS-Patienten nun mit mehreren hundert Franken pro Monat in die eigene Tasche greifen.

Eigentlich müsste ein Aufschrei hörbar sein, aber 12'000 MS-Patienten sind offenbar eine zu kleine Minorität und Kosten von 300 Mio. Fr./Jahr immer noch zu wenig, als dass mehr unternommen würde, als generell die Prämien um 3,8% ansteigen zu lassen. Derweilen ist das nächste Medikament aus den USA im Anzug, diesmal gegen Hepatitis C, zum Preis von über Fr. 800.- pro Tablette, 50-mal teurer als alle bisherigen Therapien.



Gerne würde ich mich mit den Worten Goethes trösten: „Wir wollen alle Tage sparen und brauchen alle Tage mehr.“ Aber dies ist nun doch einfach zuviel!

Wolfram Harnisch
Chefapotheker VA zum Roten Ochsen

Essen und Trinken sind Grundvoraussetzungen für das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie für die Leistungsfähigkeit.

Ergänzungsnahrung

Bei Durchführung bestimmter Therapien und beim Genesungsprozess spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Menschen, die nicht mehr ausreichend Nährstoffe über ihre Mahlzeit zu sich nehmen können, profitieren vom grossen Angebot an Trinknahrung. In der Schweiz bieten mittlerweile fünf Firmen Trinknahrung in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen an. Hochwertige Inhaltsstoffe ermöglichen Nährstoffdefizite auszugleichen. Somit ist es möglich Gewichtsverluste aufzufangen und spezielle Therapien können optimal unterstützt werden.

Künstliche Ernährung

Bei der künstlichen Ernährung unterscheidet man grundsätzlich die enterale Ernährung über eine Magen- bzw. Nasen- oder Darmsonde von der parenteralen Ernährung über eine Vene. Kann der Patient nicht mehr ausreichend essen, wird der Arzt zunächst versuchen, ihn über eine Magen- oder Darmsonde mit Nährlösungen zu versorgen.

Kontaktaufnahme mit dem Arzt

Bei Fragen zur Ernährungstherapie nehmen wir mit dem behandelnden Arzt Kontakt auf.

Bereithaltung von Sonden- und Trinknahrung sowie diversen Ergänzungsprodukten

In unserer Apotheke haben wir stets ein grosses Sortiment vorrätig.

Lieferung an Patienten

Angepasst an die Bedürfnisse des Patienten bringen wir die benötigte Menge an Nahrung und Ergänzungsprodukten zum Patienten nach Hause.

Kostengutsprache

Mit einer Kostengutsprache wird die Finanzierung der Therapie sichergestellt. Gerne erledigen wir Fragen zur Abklärung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Rufen Sie uns einfach an: 052 625 40 78 - wir helfen Ihnen gerne jederzeit beim Ausfüllen des Formulars.

Muskelabbau im Alter

Die Anforderung an die Ernährung ändert sich mit zunehmendem Alter. Kämpft man in „jungen“ Jahren gegen das Übergewicht, bringt das Alter oft mit sich, dass man an Gewicht verliert, ohne es bewusst zu wollen.

Möglichst lange selbstständig in der gewohnten Umgebung zu leben, das wünschte sich Klara immer. Das kleine Haus am Stadtrand mit dem schmucken Garten hat sie mit ihrem Mann in jungen Jahren erworben. Hier sind ihre Kinder aufgewachsen und im Garten hat sie das Gemüse für die Familie angepflanzt. Sie hatte stets Freude am Kochen und Backen, doch seit ihr Mann im letzten Frühjahr gestorben ist, ist nichts mehr wie es war. Da ist diese Leere, niemand, der fragt, was sie wohl zum Mittagessen kochen werde. Alleine für sie lohnt es sich nicht, eine Pfanne hervor zu nehmen. Mit Café complet und ab und zu einem Apfel, den sie in Schnitze schneidet, ist sie gut versorgt. Zudem bringt es etwas Gutes mit sich: Die Pfunde, die sie immer schon bekämpfen wollte, sind gepurzelt. Jedoch stellt sie fest, dass ihre Beine schwächer geworden sind. Darum verlässt sie das Haus nicht mehr so oft und ihre geliebten Spaziergänge zum Friedhof vernachlässigt sie.

Der Gewichtsverlust im Alter ist meist eine Folge des Muskelabbaus. Es liegt weniger daran, dass sie schlanker werden, als vielmehr daran, dass sie an Muskelmasse verlieren. Doch für die körperliche Fitness ist diese unverzichtbar. Den altersbedingten Muskelschwund lösen unbeeinflussbare hormonelle und körperliche Veränderungen aus, aber auch beeinflussbare Faktoren wie eine verminderte Bewegung und eine ungenügende Proteinzufuhr durch die Nahrung.

Sturzrisiko

Muskelschwäche ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Stürze. Das Gehen im Alter ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Jedes Jahr stürzen 25 bis 50 Prozent der Betagten. Schätzungsweise 10 bis 20 Prozent der Stürze führen zu ernsthaften Verletzungen, beispielsweise Knochenbrüche. Während einem Aufenthalt im Spital wird oft die aktuelle Wohnsituation genauer betrachtet und nicht selten ist der Gang in ein Seniorenheim die Folge davon. Ausreichende Muskelschnellkraft dagegen verbessert die Gangsicherheit und ermöglicht eine rechtzeitige Reaktion, damit ein Sturz verhindert werden kann. Daher soll und kann Muskelkraft bis ins hohe Alter trainiert werden. Dazu muss man nicht in ein Fitnesscenter gehen, Tanzen zum Beispiel eignet sich hervorragend, um gleichzeitig Muskelkraft, Gleichgewicht und Kognition zu för-

dern. Eine zusätzliche Gabe von Vitamin D trägt ebenfalls massgeblich zur Senkung des Sturzrisikos bei. Sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber.

Wesentlich für den gezielten Muskelaufbau ist ausserdem eine ausreichende Zufuhr an Proteinen. Diese werden im Darm zu Aminosäuren abgebaut, als solche in den Körper aufgenommen und dort für den Aufbau und Reparatur sämtlicher Gewebe verwendet. Der wichtigste Proteinspeicher sind die Muskeln. Ist die Ernährung nicht proteinreich genug, leiden viele Körperfunktionen darunter, unter anderem auch das Immunsystem, denn auch die Abwehrkörper bestehen aus Proteinen.

Die Lösung

Eine Sendung im Fernsehen zum Thema „Ernährung im Alter“ lässt Klara aufhören. Ihre Lebenssituation gleicht ganz dem Dokumentierten. Ja genau, weil ihre Zähne nicht mehr gut sind und das Beissen schwerfällt, hat sie ganz auf Fleisch verzichtet und isst höchstens einmal eine Wurst. Und weil ihr Cholesterin zu hoch ist, hat sie sich nicht mal mehr ein Ei gegönnt. Jetzt erzählt ein renommierter Geriater, man soll zum Frühstück ein Ei essen. Interessiert hört sie zu und nimmt die Anregungen gerne entgegen. Ja, ein Birchermüesli könnte sie doch auch mal wieder zubereiten, mit Quark und den frischen Äpfeln aus ihrem Garten. Oder zum Zmittag mal wieder ein Omelett mit Zwetschenkompott. Und am Mittwochnachmittag will sie zum Seniorentanz gehen, den die Pro Senectute anbietet. Sie weiss, dass ihre Nachbarin Sophie auch hin geht. Auf einmal sieht sie ganz klar, was sie ändern muss, damit auch sie möglichst lange unabhängig in ihrem geliebten Heim bleiben kann.

Proteinquellen

Der Bedarf an Proteinquellen im Alter liegt bei 1,2 - 1,5g pro Kilogramm Körpergewicht.

Eier

Ein hervorragender Proteinlieferant, den viele Senioren gern essen. Ein Ei enthält gemäss der Schweizer Nährwertdatenbank rund sechs bis sieben Gramm Protein und kann problemlos jeder Sauce, Suppe oder jedem Salat zugesetzt werden. Auch das Frühstücksei am Morgen ist, entgegen der landläufigen Meinung vom Ei als böse Cholesterinbombe, durchaus zulässig.

Milchprodukte

Milch, Molke, Käse, Joghurt, Quark etc. sind sehr proteinreich. Die Proteine in Milchprodukten können vom Körper sogar noch besser verwertet werden als jene im Fleisch. Viele Menschen vertragen im Alter Milch und Käse schlechter – hier können laktose-



freie Produkte und milde Käseformen eine Lösung sein. Magerquark ist mit zehn Gramm Protein pro 100 Gramm besonders proteinreich und kann vielen Speisen beigefügt werden – oder als Fruchtequark zwischendurch genossen werden.

Proteinpulver

In der Apotheke sind diverse Produkte erhältlich, mit denen sich die tägliche Nahrung mit Protein ergänzen lässt. Proteinpulver können dem Essen beigemischt werden, oder mit Wasser oder Milch als Drink aufbereitet werden. Sie sind eine gute Option für

Menschen, die es nicht schaffen, drei Mal täglich eine proteinhaltige Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Hülsenfrüchte

In Linsen, Erbsen und Bohnen, in Nüssen und einigen anderen Gemüsen steckt viel Protein – jedoch sind pflanzliche Proteine in der Regel vom menschlichen Körper schlechter verwertbar als tierische. Die Ausnahme sind vor allem Sojabohnen (enthalten in Tofu), die reich an gut verwertbaren Proteinen sind.

Stimmungstief



Die goldfarbenen Strahlen der Oktobersonne berühren ein letztes Mal sanft die welkenden Blätter und weichen bald dem Novembernebel. Dieser legt sich leise und unnach-sichtlich über die Felder und Wälder und schirmt die Sonnenstrahlen ab. Je dunkler die Tage, desto trüber ist bei vielen Menschen die Stimmung.

Lisbeth mag sonnige und warme Tage und kann davon kaum genug bekommen. Sobald der Winter seine Vorboten schickt, macht sich ein Gefühl bemerkbar, als lege sich eine dunkle Wolke über ihre Seele. Sie fühlt sich ausgelaugt, traurig und leer. Morgens kommt sie kaum aus dem Bett und während der Nacht kann sie nicht schlafen. Während des Tages kennt sie sich kaum mehr: Was normalerweise leicht von der Hand geht, bereitet nun Mühe und strengt an. Öfters muss sie Pausen einbauen und kommt dadurch nur schwer voran.

auch in der dunklen Jahreszeit der Heißhunger auf Süßes.

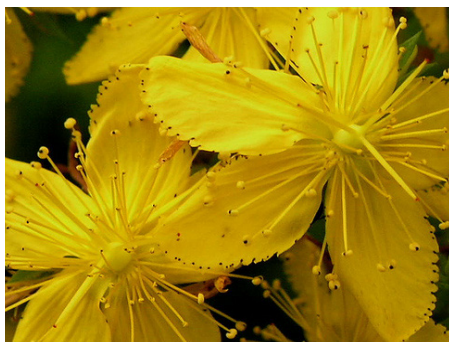
Wie lange sie schon vor sich her geträumt hat, weiss sie nicht mehr. Das beharrliche Klingeln der Türglocke hat sie erst nach einer Weile wahrgenommen. Ein wenig bekommen öffnet sie die Türe. Ihre Freundin Erika steht vor der Türe und freut sich, Lisbeth zu sehen. Jedoch ändert sich beim Anblick Lisbeths die Stimmung augenblicklich. Bei einer Tasse Tee und einem Stück Schokoladekuchen, den Erika eigens für den Besuch bei ihrer Freundin gebacken hat, erzählt Lisbeth, wie es ihr geht und was sie umtreibt. Erika kennt solche Situationen, weil sie solche selber schon durchgemacht hat, vor allem nach dem frühen Tod ihres Mannes. Damals hat sie vom Apotheker um die Ecke ein Präparat mit Johanniskraut bekommen. Dieses hilft ihr auch heute noch, die Wintermonate zu überstehen. „Es geht halt alles ein bisschen besser und die Erinnerungen schmerzen nicht mehr so arg“, erzählt sie.

Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter.

Je dunkler die Tage, desto trüber die Stimmung. „Novemberblues“ wird landläufig das Seelentief genannt, in dem sich derzeit viele Mitmenschen befinden. Studien haben gezeigt, dass in Mitteleuropa etwa zehn Prozent der Bevölkerung im Winter unter Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Kohlenhydrate leiden. Schuld daran sind die veränderten Lichtverhältnisse. Die Zirbeldrüse schüttet bei Dunkelheit Melatonin, ein schlafförderndes Hormon aus, das bei Licht wieder abgebaut wird. Fehlt die Helligkeit, bleibt der Melatonin-Spiegel hoch und die Stimmung sinkt auf Null. Studien haben gezeigt, dass die nächtliche Melatonausschüttung im Winter um etwa eine halbe Stunde verlängert ist als im Vergleich zum Sommer. Wegen der geringen Sonneneinstrahlung wird ausserdem zu wenig des lichtabhängigen Botenstoffes Serotonin, das stimmungsaufhellend wirkt, produziert. Die Serotoninproduktion wird durch einige Lebensmittel angeregt z.B. Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade. Daher kommt

Der Extrakt des Johanniskrautes beeinflusst den Stoffwechsel der Nervenzellen des Gehirns. Das Defizit bestimmter Nervenbotenstoffe, das im Zuge von Verstimmungen und Depressionen auftritt, kann von Johanniskraut wieder behoben werden. Bereits nach einer Einnahme von 2 bis 3 Wochen lässt sich der Effekt deutlich spüren. Dabei macht der Johanniskraut-Extrakt weder müde noch abhängig, er wirkt zwar stimmungsaufhellend, seelisch entspannend und motivierend, aber nicht dämpfend.

Der nächste Morgen gleicht einer Wendung im Leben von Lisbeth: Zuerst besorgt sie sich das Johanniskrautpräparat in der Apotheke und danach trifft sie sich mit Erika zum Walken. Ja, sie ist überzeugt, dass sich mit den Tabletten und der Bewegung an der frischen Luft die Nebelschwaden über ihrer Seele verziehen werden.





Persönlich: Regina Spörri, Apothekerin

Seit dem Frühjahr bereichert Frau Regina Spörri das Team der Apotheke zum Zitronenbaum mit ihrem grossen Wissen als Pharmazeutin. Aufgewachsen ist sie in Dachsen und hat in Winterthur die Kantonsschule besucht. Bei der Studienwahl fiel es ihr schwer, sich zwischen Chemie, Physik, Biologie und Mathe zu entscheiden. Die Lösung fand sie im Pharmaziestudium, das gleich alle vier Wissenschaften beinhaltet. Dass sie die richtige Entscheidung getroffen hat, bestätigt ihre Aussage, dass sie ihren Traumberuf gefunden hat. „Dieser Beruf ist abwechslungsreich und bringt täglich neue Herausforderungen mit sich“, erklärt sie. Selbst in den Familienjahren war es ihr möglich, in Teilzeit zu arbeiten.

Frau Spörri ist Mutter von zwei Teenagern. Sie wohnt in einem schmucken Haus in Stein am Rhein mit einem kleinen Garten und Rhein-Anstoss. Mit Freude und Stolz erzählt sie, wie schön ihre Wohnlage ist und wie wohl sie sich dort fühlt. Dass sie sich gerne im und auf dem Wasser aufhält, ist unschwer zu erkennen, wenn sie erzählt, dass Sie im Besitz eines Tauchbrevets und Bootsfahrausweises ist und

einen Kanukurs belegt hat. Im Sommer geht sie täglich schwimmen oder unternimmt eine Kanufahrt zusammen mit ihren Söhnen.

Plant sie Ferien fern der Heimat, kommen Reiseziele in nordische Länder oder Asien in Frage. Sie kennt kaum sprachliche Barrieren, denn Frau Spörri spricht drei Fremdsprachen und dies ist auch sehr wertvoll für die Kundenbetreuung in der Apotheke.

Fragt man Frau Spörri nach ihren Hobbies, kann sie einen bunten Strauss aufzählen. Sie ist kulturell interessiert, liebt Musik und Filme und besucht gerne Museen. Eine besondere Vorliebe hat sie für Mittelaltermärkte. Gerne passt sie ihr Outfit dem Zeitalter an und verfolgt mit grossem Interesse, was die Handwerker und Bauern feil halten. Klirrende Waffen, Lanzenduelle und kämpfende Ritter im Staub gehören genau so zum Mittelalterspektakel wie die Gaukler, die kurz nach dem Eindunkeln den Turnierplatz betreten und mit ihren Feuerspielen die Menschen verzaubern. Die Musik und die Atmosphäre lassen den Besuch zu einem mystischen und unvergesslichen Erlebnis werden.

«Apothekerin ist mein Traumberuf», erklärt Frau Spörri



Wir gratulieren Martin Währy zum Jubiläum

Am 1. Oktober 2014 durfte der Chefapotheker der Apotheke im Dorf in Neuhausen, Martin Währy, sein 25-jähriges Arbeitsjubiläum feiern. Der Eintritt in die Volksapotheke Schaffhausen erfolgte als Assistenzapotheker für die Offizin zum Zitronenbaum. Dank seinen guten Fachkenntnissen und der sympathischen Art genoss er schnell das Vertrauen eines grossen Kundenkreises und des Verwaltungsrates, sodass ihm bereits 1991 die Leitung der Apotheke übertragen werden konnte. Im Jahre 2000 nahm er eine weitere Herausforderung

an, als sich infolge Pensionierung des damaligen Stelleninhabers die Übernahme der Offizin in Neuhausen anbot. Mit seinem grossen Einsatz und einem hervorragenden Team im Rücken ist diese Apotheke mittlerweile zu einer starken Stütze in unserer Unternehmung herangewachsen.

Verwaltungsrat und Geschäftsleitung gratulieren Martin Währy ganz herzlich zum 25-Jahr-Jubiläum, danken für seine wertvollen Dienste und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg und Befriedigung.

Geistige Fitness

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



Remotiv®500

Remotiv® 500 zeigt eine beruhigende und ausgleichende Wirkung bei gedrückter Stimmung, Stimmungsinstabilität, innerer Unruhe, Ängstlichkeit, Spannungszuständen und damit einhergehende Ein- und Durchschlafstörungen.

20% Preisrabatt



Vitango®

Vitango® kann in stressigen Zeiten eingenommen werden oder auch schon im Vorfeld, wenn Stress oder eine unangenehme Situation in naher Zukunft erwartet wird. Da Vitango® Energie spendet, wird empfohlen, eine Tablette vor dem Frühstück und eine weitere vor dem Mittagessen einzunehmen.

20% Preisrabatt



ThermoCare®

Wärme hilft am besten gegen muskuläre Schmerzen, wenn sie mindestens drei Stunden, idealerweise aber acht bis zwölf Stunden, bei ca. 40°C einwirken kann.

20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch