



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der Genossenschaft
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Mai / Juni 2015
Nummer 52

Inhalt

- Editorial: Dr. Hans Stocker
- Anämie - eine Disharmonie
- Blasenprobleme
- Persönlich: Nadine Jelenc
- 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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Im Vergleich zu früheren Jahren erscheint der Reingewinn von 167'633 Franken stark geschrumpft. Dies ist aber vor allem darauf zurückzuführen, dass erstmals eine neue Rechnungslegung zugrunde liegt, wobei Rückstellungen im Umfang von über 800'000 Franken vorgängig in die Rechnung verbucht worden sind. Im Vergleich mit anderen Jahren präsentiert sich deshalb auch dieses Jahr ein ausgezeichnetes Unternehmensergebnis. Wir verzeichneten eine leichte Umsatzausweitung auf über 18Mio. Franken. Unsere Strategie einer Ausdehnung auf die innovativen Verkaufsprodukte wie „enterale Ernährung“, „Herstellung von Magistral-Rezepturen“ und Verblisterung mit einem Umsatz von gut 4Mio. Franken machen einen immer grösseren Teil des Umsatzes aus.

Im Laufe des letzten Jahres erarbeitete der Verwaltungsrat eine routinemässige Erfassung der allgemeinen Geschäftsrisiken als ein wichtiges Steuerungssystem. Dieses soll uns helfen, das Boot auch durch Veränderungen, die sich in unserer Sparte immer mehr abzeichnen, sicher zu führen. Erfreulicherweise ist nun das Produkt „Propharma X“ als neuer IT-Standard in allen unseren



Dr. Hans Stocker
Präsident des
Verwaltungsrates

Apotheken eingeführt und damit kann ein grosses Projekt abgeschlossen werden.

Wie anhin arbeiten wir strategisch weiter daran, die Übergangsfrist bis zur Einführung der Selbstdispensation anfangs 2018 zu nutzen, um sich den abzeichnenden Veränderungsprozessen zu stellen. Tatsächlich stagniert der Medikamentenumsatz vor allem auch deshalb, weil das BAG auf der Preisseite immer wieder Reduzierungen vornimmt. Die Förderung der bereits erwähnten Segmente „enterale Ernährung“, „Herstellung von Magistral-Rezepturen“ und Verblisterung soll zudem sicherstellen, dass unsere Genossenschaft auch nach der Einführung der Selbstdispensation weiterhin erfolgreich gedeihen kann.

Ich danke Ihnen für Ihre Treue zu den Volksapotheken und freue mich, zusammen mit den Mitgliedern des Verwaltungsrates und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ein weiteres Geschäftsjahr in Angriff zu nehmen.

Dr. H. Stocker,
Verwaltungsratspräsident





In der Schweiz leiden rund 20% der Frauen und 10% der Männer an Eisenmangel. Mangelerscheinungen dürfen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Eisen ist ein lebenswichtiger Stoff.



Durch die spezielle Verarbeitung (Fermentierung) der Eisen-Aktiv Kapseln, wird Eisenfumarat und ein Teil der pflanzlichen Inhaltsstoffe aufgeschlossen. Sie können so vom Körper besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Anämie – eine Disharmonie

Wieder einmal kann Svenja am Schulunterricht nicht bis zum Schluss teilnehmen.

Heute Morgen hat sie ihre Mens bekommen, begleitet von Schmerzen, die intervallartig auftreten und den ganzen Unterleib zusammenziehen. Sie weiss, einzig Ruhe und eine warme Bettflasche können das Leiden etwas einschränken. In diesen Tagen fühlt sie sich besonders schlapp und ohne Energie. Während sie Hausaufgaben macht, fallen ihr die Augen zu und in der Schule kann sie sich schwer konzentrieren. Es hat sie getroffen, als der Lehrer ihr riet, früher ins Bett zu gehen und mehr zu schlafen. Weil sie abends so müde ist, geht sie freiwillig und ohne Aufforderung der Eltern ins Bett. Ihre Mutter beobachtet sie seit geraumer Zeit. Die Blässe im Gesicht und der Gemütszustand ihrer Tochter gefallen ihr gar nicht. Nun hat sie sich beim Arzt einen Termin geben lassen. Sie will wissen, was mit ihrer Tochter los ist. „Sie wirkt in letzter Zeit so deprimiert und oft dem Weinen nah“, beschreibt sie ihm den Zustand ihrer Tochter. Der Arzt erkundigt sich über den Verlauf des Zyklus und ordnet eine Blutentnahme an. Auf Grund des starken Blutverlustes vermutet er einen Eisenmangel.

Eisenmangel

Rund 20% der Frauen und 10% der Männer in der Schweiz leiden an Eisenmangel. Im Körper spielt Eisen bei über 180 Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle und wird benötigt für die Blutbildung sowie den Transport des Sauerstoffs in den Blutbahnen.

Je nachdem, wie lange der Mangel schon besteht und wie schwer er ist, sind folgende Symptome typisch: Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, mangelnde Konzentration, Stimmungsschwankungen, Verspannungen und Kopfschmerzen, Haarausfall und trockene Haut. Der Arzt kann anhand der Blutwerte feststellen, ob ein Eisenmangel oder gar eine Blutarmut (Anämie) vorliegt.

Drei Tage später rief der Arzt an, denn die Laboranalysen haben gezeigt, dass die Eisenwerte im Keller waren und dass sie sogar an einer Anämie leidet. Er verordnete Eisentabletten, die sie jeweils morgens nüchtern mit einem Glas Orangensaft nehmen soll. Da nach einem Monat keine Verbesserung ihrer Eisenparameter festgestellt werden konnte, bekam Svenja eine Eiseninfusion. Bereits 5 Tage später fühlte sie sich viel besser. Aber der Arzt erklärte ihr auch, dass nun

regelmässig der Eisenspiegel gemessen werden muss und voraussichtlich dies nicht die einzige Infusion sein werde.

Kopf in den Sand stecken?

Darüber hatte die Mutter keine Freude und liess sich in der Apotheke über Eisenmangel aufklären. Da der Körper Eisen nicht selber herstellen kann, muss es zwingend mit der Nahrung zugeführt werden. Eine gesunde Ernährung ist für Betroffene essentiell. Eisen in tierischen Produkten verwertet der Körper besser als jenes aus pflanzlicher Nahrung. Nach Möglichkeit soll Svenja zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch essen. Die Mutter schmunzelt. Svenja im Teenageralter legt sich gerade ihre Werte zurecht und bevorzugt vegetarische Kost. Die Apothekerin, selbst Mutter, kennt diese Lebensphase der werdenden Frauen gut. Um als Vegetarier einem Eisenmangel vorzubeugen, raten Experten zu einer Reihe bestimmter Lebensmittel. Grünes Blattgemüse, aber auch Weisskohl und Samen wie Sesam oder Kürbiskerne enthalten besonders viel Eisen. Kürbiskerne gelten sogar als die beste Wahl, da bereits eine Hand voll einen Grossteil des täglich benötigten Eisens abdeckt – 100 Gramm der Kerne enthalten etwa 12 Milligramm Eisen. Auch Linsen und Hirse füllen die Speicher auf.

Gut zu wissen, aber gibt es auch noch eine zusätzliche Möglichkeit, auf einfache Art Eisen zu supplementieren? Natürlich, im wahrsten Sinne des Wortes! Neu gibt es Eisenkapseln in einer gut verträglichen Form mit neuen Ansatzpunkten. Einerseits werden mit diesen Kapseln der Stoffwechsel angeregt und andererseits Eisen in verschiedenen Formen über Pflanzen wie Brennnessel, Datteln und Ingwer sowie als Eisenfumarat zugeführt. In einem aufwendigen Verfahren werden Eisen mit einem Teil der Inhaltsstoffe fermentiert und so in eine Form gebracht, die der Körper besser erkennen und aufnehmen kann. Acerola und Amla liefern zusätzlich Vitamin C, ohne dessen Vorhandensein dieser Prozess nicht funktioniert. Weitere Spurenelemente und Vitalstoffe sorgen für einen reibungslosen Aufnahmeprozess. Rückmeldungen von Anwenderinnen bestätigen die gute Verträglichkeit und vermelden positive Erfolge.

Diese umfassenden Informationen und Erklärungen sind Grund genug für die Mutter, die Eisenkapseln zu kaufen und sie ist sich sicher, ihrer Tochter damit zu helfen.

(Quelle: Nutrexin)



Die Heilung wird unterstützt durch Warmhalten des Beckens und vor allem durch häufiges Trinken. Durch eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme werden die Harnwege gut gespült und Bakterien nach außen geleitet.



Cranberry - Vaccinium macrocarpon

Cranberry ist ein pflanzliches Arzneimittel, das in der Volksmedizin zur Vorbeugung und Behandlung der Blasenentzündung und anderer Harnwegsinfektionen verwendet wird.

Wenn das Wasserlassen zum Problem wird

Tina ist glücklich: nach zehn Jahren Familienzeit ist es ihr gelungen, in ihrem Beruf als Kindergärtnerin wiedereinzusteigen. Sie teilt die Stelle mit einer Kollegin, die ebenfalls Mutter zweier Kinder ist. Ihr ist bewusst, dass Jobsharing eine Herausforderung in der Organisation darstellt. Die Lektionen sind aufgeteilt und zum Vorbereiten treffen sie sich regelmässig. Das Arbeiten mit den Kindern hat sie immer gemocht, doch merkt sie bald, dass sich in den Jahren, als sie sich daheim um ihre Kinder gekümmert hat, einiges verändert hat. Der Job verlangt einiges ab und sie investiert viel Zeit in die Vorbereitung, weil sie eine gute Arbeit bieten will. Mit viel Elan entwickelt sie Ideen, greift spezielle Themen auf und kann sich darin gut verwirklichen.

Eines Morgens verspürt sie grossen Harndrang und kann jeweils nur eine kleine Menge Wasser lassen. Auch während des Unterrichts muss sie ständig auf die Toilette. Hinzu kommt ein unangenehmes Brennen und Jucken, das immer stärker wird. Nein, nur jetzt keine Blasenentzündung, schiesst es ihr durch den Kopf. Die nächsten zwei Tage gehören zu ihrem Pensum und sie weiss, dass ihre Kollegin an einer Weiterbildung ist.

Wann kommt es zu einer Blasenentzündung?

Die Verursacher des Problems sind Krankheitserreger, meist Darmbakterien wie Escherichia coli. Sie können durch die Harnröhre aufsteigen und sich in der Blase vermehren. Frauen erkranken deutlich öfter als Männer an einer Cystitis – so der Fachausdruck für Blasenentzündung. Ihre Harnröhre ist kürzer und mündet nah am Darmausgang, weshalb leichter eine Infektion auftritt. Falsche oder übertriebene Intimhygiene kann die Infektion begünstigen. Entgegen einer verbreiteten Vorstellung kann man sich die Blase nicht „verköhlen“. Einige Untersuchungen weisen aber darauf hin, dass lokale Kälte bestimmte Abwehrfunktionen der Schleimhaut schwächt. Auch ist davon auszugehen, dass sich Keime in nassen Badesachen gut vermehren können, aber nicht wegen der empfundenen Kälte, sondern wegen des feuchtwarmen Milieus.

Selbsthilfe

Nach Schulschluss holt sie sich in der Apotheke Hilfe und erfährt so einiges, was sie wohl gewusst, aber als nicht so wichtig eingestuft hat. Als Therapie wird ihr empfohlen, Preiselbeer-Kapseln einzunehmen und zusätzlich viel zu trinken. Die Arzneistoffe der Preiselbeere bilden auf Schleimhaut der Harnwege und ih-

rer Organe eine glatte Schutzschicht, auf der die Bakterien abgleiten. Dieser physikalische Antihafteffekt führt dazu, dass die Bakterien mit dem Harn aus dem Körper gespült werden, bevor sie eine Infektion verursachen. Das Trinken soll das Aufsteigen der Keime von der Blase in die Niere verhindern. Sollten die Beschwerden länger als 2-3 Tage anhalten oder kommen Fieber, Blut im Harn oder starke Schmerzen dazu, soll sofort ein Arzt aufgesucht werden.

Zuhause setzt Tina den Wasserkocher auf und macht einen grossen Krug von dieser Teemischung, die sie zu den Preiselbeerkapseln gekauft hat. Mit einer Bettflasche verzieht sie sich ins Bett. Nun nur noch Ruhe. Morgen muss sie doch wieder fit sein. Zudem möchte sie den Infekt ohne Antibiotika ausheilen, denn jedes Mal nach der Einnahme von Antibiotika tritt bei ihr ein Scheideninfekt auf.

Normalerweise sorgt die natürliche Scheidenflora dafür, dass fremde Bakterien und Pilze sich nicht im Intimbereich ansiedeln. Treten Juckreiz, Brennen oder unangenehmer Geruch auf, ist das natürliche Gleichgewicht durcheinander geraten und Fremdkeime haben sich breit gemacht.

Obwohl krankmachende Keime durchaus übertragen werden können, sind die meisten Infektionen eher Ausdruck eines gestörten Scheidenmilieus, als dass Frauen die Treue ihres Partners in Frage stellen sollten.

Selten verschwinden vaginalinfekte von selbst, die Therapie ist jedoch meist einfach und rasch wirksam. Eine lokale Behandlung mit pilzhemmenden Salben oder Vaginaltabletten reichen meist. Ist der äussere Genitalbereich betroffen, wird zusätzlich eine Crème eingesetzt. Für die Hygiene im Intimbereich empfiehlt sich, spezielle Waschlotionen ohne Parfüm zu verwenden. Achten Sie auch darauf, dass sie Unterwäsche aus Baumwolle tragen. Slips aus Kunstfasern, Nylonstrumpfhosen oder eng anliegende Unterwäsche schaffen ein feuchtwarmes Klima, ideale Bedingungen für das Pilzwachstum. Unterwäsche sollte bei 60°C gewaschen werden. Ein spezieller Wäschezusatz kann Pilze schon bei niedrigen Temperaturen bekämpfen.

Liebe Leserinnen, haben Sie Fragen zu diesem Thema? Kommen Sie vorbei, gerne beraten wir Sie!



Persönlich: Nadine Jelenc, in Ausbildung, Apotheke im Dorf

Aufgeweckt, freundlich und interessiert – diese Kurzbeschreibung passt genau auf Frau Nadine Jelenc. Bereits beim Betreten der Apotheke schickt sie ihre gute Laune voraus und ist sofort bereit für ihre Aufgaben, die auf sie warten. Engagiert packt sie an, erledigt die Arbeit geschickt und gewissenhaft. Während sie sich munter mit den Mitarbeitern unterhält, ordnet sie die Medikamente, macht sie bereit zum Auszeichnen und zum Verräumen. Ihre Hilfsbereitschaft wird von ihren Kolleginnen sehr geschätzt. Frau Jelenc ist im zweiten Lehrjahr und seit geraumer Zeit darf sie die Kundschaft empfangen und deren Wünsche erfüllen. Das bereitet ihr Spass und Freude. Mit ihrer spontanen und offenen Art findet sie den Zugang zu den Menschen und kann so gut auf ihre Bedürfnisse eingehen. Es macht ihr keine Mühe, aufmunternde Worte zu finden oder ein Lächeln zu schenken und so verlässt mancher Kunde die Apotheke heiteren Mutes.

auf ärztliche Verordnung. „Ich mag die Verschiedenheit der Herstellungen. Mal rühren wir eine Salbe an, dann Mischen wir eine Inhalationslösung oder produzieren unseren Schnupfensaft,“ erklärt sie. Sie nutzt die Übung auch als Vorbereitung für ihre Abschlussprüfung, denn dann muss sie in knapp bemessener Zeit selbstständig eine Rezeptur zubereiten.

In den Sommermonaten verbringt Nadine Jelenc ihre freie Zeit gerne am Rhein, in der Badi oder mit Velofahren. Hauptsache draussen im Freien. Sie gehört zu jenen Sonnenanbetern, die man am Ufer des Rheins antrifft und dort die Seele einfach baumeln lassen. „Es ist so entspannend, in der Sonne zu sitzen und sich mit Freunden zu unterhalten“, schwärmt sie verträumt.

Im Winter steht sie auf ihrem Snowboard und zieht ihre Spuren im Neuschnee oder gleitet dynamisch auf den frisch präparierten Pisten talwärts. Was fasziniert sie an diesem Sport? „Die verschneiten Hänge und Pisten bei strahlendem Sonnenschein und die Harmonie der Bewegung, bei der die Geschwindigkeit nicht an erster Stelle steht, sondern eher der Fahrstil und die Eleganz.“

«Ich verbringe meine Freizeit gerne in freier Natur.»

An den kleinen Arbeiten im Labor hat Frau Jelenc Freude gefunden. Gerne lässt sie sich von Frau Philippek anleiten beim Ausführen von Rezepturen. Eine Rezeptur ist ein Arzneimittel, das in der Apotheke für einen bestimmten Patienten aus den benötigten Ausgangsstoffen hergestellt wird, meistens

Geistige Fitness

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

Entschuldigung:

Die letzte Ausgabe hatte einen Fehler.

Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



Der natürliche Wirkstoff **Cranberry-Active™** ist die Ausgangssubstanz der **I say** Produkte:

- Vaginale Trockenheit Gel 75ml
- Vaginal-Infektionen 14 Vaginaltabletten
- Harnwegsinfektionen 30 Kapseln

20% Preisrabatt



Nutrexin Eisen-Aktiv:

Eisen ist wichtig für Ihren Körper! Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie auch zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Eisen trägt auch zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und dem wichtigen Hämoglobin bei.

Pck. à 120 und 240 Kapseln
20% Preisrabatt



Daylong™ ultra Sonnenschutzprodukte eignen sich für sonnenungewohnte Haut, ist wasserfest und bietet dank seinem umfassenden UVA- und UVB-Schutz zuverlässigen Schutz für Ihre Haut vor der Sonne.

20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch