

SHIFT PFLASTER

Juni 2023
volksapotheke.ch

Martina Werner

Seit Jahrzehnten berät die Pharma-Assistentin in Gesundheitsfragen. Im Interview erzählt sie von bleibenden Momenten. Seite 13

Blasenentzündung

Wer schon mal eine hatte, weiss, wie unangenehm sie sein kann. Lesen Sie, wie sie entstehen kann und was dagegen hilft. Seite 4

Gesunde Venen

Im Interview erklärt Dr. med. Hafner von der Venenklinik Bellevue, was kranken Venen zugrunde liegt und was unternommen werden kann. Seite 22



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén | Zum Zitronenbaum

AKTION

22. Mai -
30. Juni
2023

Angocin

20 % auf alle
Packungsgrössen

-20%



-20%



Daylong

20 % auf das ganze
Daylong Sortiment

Venoruton Gel

Tube 40 g
statt CHF 20.⁶⁰

16.⁵⁰

Tube 100 g
statt CHF 41.¹⁰

32.⁹⁰

-20%



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum



Inhalt



- 04 Wenn das Wasserlassen schmerzt
Saisonales Blasenentzündung & was hilft
- 08 Neu & Interessant
- 10 Fit in den Sommer
Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit
- 13 Martina Werner
Eine von uns Unsere Mitarbeiterin im Porträt
- 16 Sommer voller Abenteuer
Kinderecke Die besten Hausmittel gegen Sommerleiden der Kleinen
- 17 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

- 18 Sommerhitze
Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage
- 20 Wie geht es Ihren Venen?
Beratung & Dienstleistung Die häufigsten Venenleiden
- 22 Tragen Sie Ihren Venen Sorge
Im Gespräch Dr. med. Hafner über Venenleiden und ihre Behandlung
- 24 Allergisch gegen die Sonne?
Fokus Was empfindliche Haut im Sommer braucht
- 26 Die Welt steht Kopf
HomeCare Nordstern Und plötzlich die Diagnose: Lungenkrebs
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau

Wenn das Wasserlassen schmerzt

Sie ist unangenehm, schmerzt und es wird nicht gerne darüber gesprochen: Die Blasenentzündung, auch Harnwegsinfekt genannt. Unbehandelt kann sie zu ernsthaften Problemen führen, deshalb erklären wir hier, wie sie erkannt, behandelt und künftig vermieden werden kann.

Text Andrea Haas, MSc Psychology

Wie entsteht eine Blasenentzündung? Escherichia coli - kurz E. coli - sind Bakterien, die normalerweise im Darm vorkommen. Gelangen diese Bakterien in die Harnröhre und vermehren sich dort, kann eine Infektion daraus resultieren. Sie sind der häufigste Verursacher einer Blasenentzündung. Da die weibliche Harnröhre kürzer ist und diese näher beim Anus liegt als diejenige von Männern, sind Frauen anfälliger für Harnwegsinfekte. Frauen sollten daher darauf achten, nach dem Toilettengang immer von vorne nach hinten zu wischen, um eine Übertragung von Bakterien aus dem Darm zu vermeiden. Auch Geschlechtsverkehr kann ein Risikofaktor sein, da Bakterien durch die Reibung leichter in die Harnröhre gelangen können. Regelmässiges Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr kann helfen, allfällige Bakterien

wieder auszuspülen. Männer haben aufgrund ihrer längeren Harnröhre ein geringeres Risiko, an einer Blasenentzündung zu erkranken. Bei Männern tritt eine Harnwegsinfektion normalerweise auf, wenn sie Probleme mit der Prostata haben oder eine Harnröhrenverengung aufweisen. Auch kann eine Infektion beim Geschlechtsverkehr weitergegeben werden.

Wie erkennt man einen Harnwegsinfekt?

Eine beginnende Blasenentzündung kann sich durch folgende Symptome äussern:

- Häufiger Harndrang
- Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
- Blut im Urin
- Trüber oder übel riechender Urin
- Schmerzen im Unterleib oder Rücken





Blasenentzündung ade!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und tiefdosiert zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. Ohne Resistenzbildung bei E. coli Bakterien.

Medizinprodukt CE 0426

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

Gesponserter Beitrag

Wie können die Beschwerden behandelt werden?

Wenn sich erste Symptome einer Blasenentzündung ankündigen, sollten Sie viel Wasser trinken, um durch häufiges Wasserlassen die Bakterien aus der Blase zu spülen. Auch eine Wärmeflasche auf dem Unterleib kann zur Schmerzlinderung beitragen. Zusätzlich können Sie sich in der Apotheke zu antibiotikafreien Produkten beraten lassen, welche den Körper bei der Bekämpfung der Infektion unterstützen. Wenn Sie unter schwereren Symptomen leiden oder sich Ihr Zustand nach einigen Tagen nicht bessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. In vielen

Fällen werden Antibiotika verschrieben, um die Infektion zu bekämpfen. Je nach Infektion sind Antibiotika aber nicht notwendig, sondern es kann mit alternativen Methoden, zum Beispiel mithilfe des Wirkstoffs D-Mannose behandelt werden. Gerne beraten wir Sie zu passenden Produkten in der Apotheke.

Wichtig ist, dass Sie eine Blasenentzündung ernst nehmen. Beobachten Sie Ihre Symptome und suchen Sie einen Arzt auf, wenn diese nach einigen Tagen nicht besser werden. Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen im Rücken oder an der Seite wie auch Blut im Urin sind klare Zeichen, dass eine ärztliche Untersuchung unabdingbar ist.



Folgen einer unbehandelten Blasenentzündung

Wenn ein Harnwegsinfekt unbehandelt bleibt, kann er sich auf andere Teile des Harnsystems ausbreiten und zu einer Nieren- oder Beckenbodenentzündung führen. Eine Nierenentzündung kann Schmerzen im unteren Rücken, Fieber, Übelkeit und Erbrechen bewirken. Wenn Sie Symptome einer Niereninfektion bemerken, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen, da dies ein medizinischer Notfall sein kann.

Unsere Tipps zur Prävention

Wer vorbeugend ein paar Faustregeln einhält, kann einer schmerzhaften Blasenentzündung vorbeugen. Wir haben die wichtigsten für Sie gesammelt:

1. Trinken Sie genug Wasser: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Harnwege zu spülen und Bakterien auszuschwemmen, die eine Blasenentzündung verursachen können.

2. Urinieren Sie regelmässig: Versuchen Sie, Ihre Blase regelmässig zu entleeren. So werden Bakterien ausgeschwemmt, die sich in der Blase ansammeln.

3. Vermeiden Sie reizende Getränke und Lebensmittel: Koffein, Alkohol und scharfe sowie saure Lebensmittel können die Blase reizen und Entzündungen nach sich ziehen.

4. Frauen reinigen sich nach dem Toilettengang von vorne nach hinten: Dies hilft, das Risiko von Bakterienübertragungen aus dem Darm zu minimieren.

5. Tragen Sie atmungsaktive Unterwäsche: Synthetische Kleidung kann Feuchtigkeit in der Schamgegend festhalten, was das Wachstum von Bakterien begünstigt. Atmungsaktive Unterwäsche lässt Feuchtigkeit besser verdunsten und hemmt das Bakterienwachstum.

6. Vermeiden Sie enge Kleidung: Engende Klamotten können die Durchblutung der Harnwege einschränken und das Wachstum von Bakterien begünstigen. Tragen Sie

stattdessen locker sitzende Kleider, welche die Luftzirkulation fördern.

7. Kein langes Sitzen: Wenn Sie lange sitzen, kann sich Druck auf die Blase aufbauen, was das Risiko einer Blasenentzündung anwachsen lässt. Versuchen Sie, regelmässig aufzustehen und herumzulaufen, um den Druck auf die Blase zu verringern.

8. Stress lass nach: Stress kann das Immunsystem beeinträchtigen und das Wachstum von Bakterien fördern. Versuchen Sie, Stress z. B. durch Sport oder Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation abzubauen.

Mit diesen Tipps können Sie Ihren Harnwegen Sorge tragen und einer Entzündung vorbeugen. Zögern Sie jedoch nicht, bei Symptomen einen Arzt zu konsultieren, damit die Infektion optimal behandelt werden kann und Folgeerkrankungen ausbleiben.



Deine D-Mannose mit dem Plus

Hänseler D-Mannose Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, Vitamin C, Zink, Biotin und Cranberry-Extrakt. Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Gesponserter Beitrag

Anzeige



Valisapotheke Scheffhauszen
Ist es ein Virus, eine Bakterie oder ein Pilz?

Verdacht auf Blasenentzündung?
Finden Sie mit der kurzen Onlineberatung mehr heraus.
<https://phs.valisapotheke.ch>

Bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung.

angocin® – pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Harnwegsinfektionen.

ANTIENTZÜNDLICH.

PFLANZLICH.

MIT KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

0423/2468

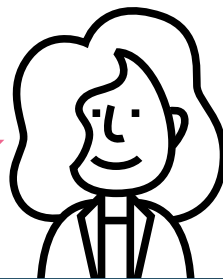
zeller 

Anzeige

Gewusst?

Mepha-Generika wirken gleich wie Originale.

Mehr Informationen unter mepha.ch



10/2022 422201

Anzeige



DermaPlast®
TEXTIL

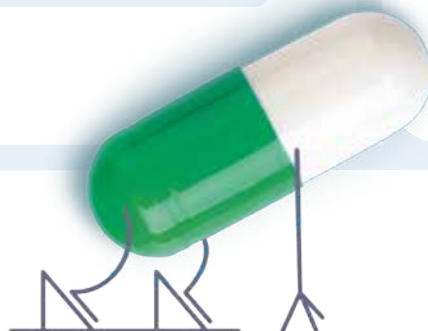
HARTMANN 

Neu & Interessant

Neue Dienstleistung myCare Start

Ab Anfang Mai bieten die Volksapotheken als eine der ersten Apothekengruppen schweizweit die Dienstleistung myCare Start an. Patienten können dabei professionelle Unterstützung bei der Einnahme eines neuen Medikaments erhalten.

Erfahren Sie mehr im Flyer:
<https://hubs.la/Q01MtJP50>



Aktionstage e.b. fusselastic

Besuchen Sie uns an einem der Aktionstage und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Sie erhalten eine kostenlose Fussanalyse und einen gratis Fussabdruck erstellt. Vor Ort können Sie auch gleich eine Mustereinlage gratis testen.

- 30.- 31. Mai: Volksapotheke Zum Rüden
- 02. Juni: Volksapotheke Zum Zitronenbaum
- 06. Juni: Volksapotheke Im Dorf

Venenmesstage 27. bis 30. Juni 2023

- 27. -28. Juni: Volksapotheke Zum Rüden
- 29. Juni: Volksapotheke Zum Zitronenbaum
- 30. Juni: Volksapotheke Im Dorf

Terminbuchung Aktionstage

Buchen Sie telefonisch einen Termin. Die Kontaktdaten finden Sie auf volksapotheke.ch/standorte



Aktive Entlastung für ein gesundes, schmerzfreies Gehen

Aktionstage mit gratis Fussanalyse in den Volksapotheken Schaffhausen

Unsere Füsse tragen uns durchs Leben. Leider nicht mehr auf natürlich weichen Böden, sondern meistens auf hartem Untergrund. Dies hat Folgen. Die Füsse können dieser Belastung nicht mehr standhalten. Gelenkknorpel und Bandscheiben werden abgenutzt, die Muskulatur verhärtet und die Balance wird zunehmend schlechter.

e.b. fusselastic ermöglicht Ihren Füßen die natürliche Drei-Punkt-Federung. Diese wirkt stossdämpfend und ausgleichend auf den ganzen Bewegungsapparat, indem sie die Gehstösse auf Ihre Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und auf die gesamte Wirbelsäule mildert.



Sie sind herzlich eingeladen! Vereinbaren Sie einen Termin während den Aktionstagen vom 30. Mai - 6. Juni 2023 in einer der drei Apotheken.

Gesponserter Beitrag

Lesen Sie mehr zu
e. b. fusselastic unter
[volksapotheke.ch/
sheftpflaster/
e.b.-fusselastic](https://volksapotheke.ch/sheftpflaster/e.b.-fusselastic)



Schwere Beine?

Sprechen Sie mit uns über Ihre Venen

Spätestens wenn die Beine am Abend anschwellen und ein unangenehmes Spannungsgefühl beim Einschlafen stört, ist es Zeit, seinen Beinen etwas Gutes zu tun. Die Volksapotheken Schaffhausen bieten vom 27. – 30. Juni 2023 interessierten Kundinnen und Kunden die Gelegenheit, sich in Zusammenarbeit mit der Venenklínik Bellevue Kreuzlingen umfassend zu informieren. Mit einfachen Untersuchungen des Venensystems – durchgeführt von ausgewiesenen Fachspezialistinnen und Fachspezialisten der Venenklínik Bellevue – können Sie Ihr Venensystem einer Prüfung unterziehen und sich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in einer der drei Volksapotheken.

Gesponserter Beitrag



Fit in den Sommer

Sommerzeit ist Reisezeit. Sind Sie bereit für den Urlaub? Wir haben für Sie unsere besten Tipps gesammelt, damit Sie entspannt in die Ferien starten.

1

Sonnenschutz: Indem Sie sich vor der Sonne schützen und keinen Sonnenbrand riskieren, verringern Sie Ihr Risiko für Hautkrebs. Denn ohne Schutz wird die Haut durch tief eindringende UV-Strahlen nachhaltig geschädigt. Tragen Sie deshalb ausreichend Sonnencreme (ca. drei bis vier EL für Erwachsene) auf und cremen Sie sich mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad ein. Denken Sie daran, ca. alle zwei bis drei Stunden und nach dem Baden nachzucremen.

3

Reiseapotheke aufrüsten: Zur Reisezeit locken viele kulinarische und ungewohnte Genüsse, die schnell auf den Magen schlagen können. Sie sollten sich langsam an die fremde Küche gewöhnen. Wir empfehlen: Vor dem Urlaub den Darm rechtzeitig mit Bakterien vorbereiten. Beispielsweise könnte ein Probiotikum helfen, das Reisedurchfall vorbeugt und behandelt. Pflaster, Wundsprays sowie die Dauermedikamente in ausreichender Menge sollten immer miteingepackt werden. Achten Sie an wärmeren Tagen, dass die Medikamente nicht bei mehr als 25 °C gelagert sind.

2

Zeckenschutz: Mittlerweile gilt fast die gesamte Schweiz als Risikogebiet für die Übertragung von Krankheiten durch Zecken. Bei Aktivitäten im Grünen empfehlen wir Ihnen, einen Zeckenschutz aufzutragen. Vergewissern Sie sich auch, ob Ihre FSME-Impfung noch aktuell ist. Unser Onlineberater Valentin Dachs kann Ihnen durch gezielte Fragen Auskunft geben, ob die Zeckenimpfung für Sie empfohlen wird.

Sind Sie gebissen worden, entfernen Sie die Zecke schnellstmöglich und beobachten Sie die Einstichstelle in den Tagen danach.

4

Gute Laune & Rhein: Sonne kurbelt die körpereigene Vitamin-D-Produktion an, was sich positiv aufs Gemüt auswirkt. Geniessen Sie die längeren Tage am Rhein und tanken Sie ordentlich Licht. Bereits jetzt im späten Frühjahr lockt der Rhein für eine erfrischende und erquickende Schwimmrunde. Begleitung und warme Kleidung für nachher nicht vergessen.





Die Pharma-Assistentin Martina Werner (Team: Zum Rüden) auf einem Spaziergang in der Schaffhauser Altstadt. Im Hintergrund ist die Apotheke Zum Rüden zu sehen.



BETADINA

Eine kleine Wunde ist schnell passiert und meistens auch kein Grund zur Sorge. Mit der richtigen Wundversorgung kann man einer möglichen Entzündung vorbeugen.

BETADINA desinfizierende Lösung und Salbe sind Desinfektionsmittel zur äusserlichen Anwendung. Sie töten Bakterien, Pilze und Viren ab. Die Produkte enthalten keinen Alkohol und brennen daher nicht.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaber: Mundipharma Medical Company
Zweigniederlassung Basel.

Gesponserter Beitrag

Finden Sie heraus, ob die Zeckenimpfung für Sie empfohlen wird.



<https://volksapotheke.ch/onlineberater-impfberatung>



Passend zur Saison

Daylong™ Sensitive: Rundumschutz für empfindliche Haut

Daylong™ Sensitive wurde speziell für die Bedürfnisse sonnenüberempfindlicher und fettiger Haut entwickelt und bietet starken Schutz und hohen Komfort für die überempfindliche Haut. Die extra leichte und fettfreie Gel-Creme zieht schnell ein, zeichnet sich durch eine hohe Hautverträglichkeit aus und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Der Sonnenschutz ist extra wasserfest und schweissresistent und schützt die Haut mit UVA-, UVB- und IR-Breitbandschutz.

Gesponserter Beitrag



BIOFLORIN® – Der Probiotika-Pionier aus der Schweiz

Rund 100 Billionen Mikroorganismen bevölkern unseren Darm. Überwiegen die «nützlichen» Keime, fördert das eine gute Gesundheit. Wenn diese Balance allerdings aus dem Gleichgewicht gerät, kann das unser Wohlbefinden negativ beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dieses Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Die Einnahme von Probiotika wie BIOFLORIN® leisten dabei Unterstützung. Der in BIOFLORIN® enthaltene probiotische Wirkstoff *Enterococcus faecium* SF68® regeneriert die gestörte Darmflora und bringt das Mikrobiom so wieder ins Gleichgewicht.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Gesponserter Beitrag

Wir stellen vor: Martina Werner

Das Herz und die Seele der Volksapotheke sind unsere Mitarbeitenden, die Sie tagtäglich in Gesundheitsfragen mit Fachexpertise und Herzblut beraten. Hier stellen wir sie persönlich vor.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf besonders?

Der Kontakt zu den Kundinnen und Kunden, sie zu begleiten und zu beraten, das liebe ich am meisten. Wenn man so lange am selben Ort arbeitet, können sich ganz wunderbare Bekanntschaften entwickeln und ich genieße es, Personen jahrelang zu begleiten. Mittlerweile kenne ich ganze Familien: von der Grossmutter bis zum neugeborenen Enkel. Die Nähe zu den Kunden hilft, ihre Lebens- und Krankengeschichten noch besser zu verstehen. Einmal wurde aus einer Kundin sogar eine gute Freundin. Wir etablierten die Tradition, dass die neugewonnene Freundin, eine Arbeitskollegin und ich jeweils freitags etwas zusammen trinken gingen.

Gibt es ein Erlebnis aus Ihrem Apotheken-Alltag, das Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ein konkretes Ereignis herauszupicken, ist schwierig. Immer wieder

Zur Person

Martina Werner feierte 2022 ihr 40-Jahr-Jubiläum als Pharma-Assistentin bei der Volksapotheke Schaffhausen. Sie arbeitete während 25 Jahren im Zitronenbaum, wechselte dann in den Rüden, wo sie auch heute noch tatkräftig im Team mitwirkt.

freuen mich liebe Worte von Kunden. Beispielsweise meinte jemand vor Kurzem: «Martina, du gehörst als gute Seele auch schon zum Inventar, nicht?» Oder ein Stammkunde witzelte: «Jetzt sind Sie aber dann auch bald fertig mit der Ausbildung, nicht wahr?» Solche Bemerkungen scheinen im ersten Augenblick vielleicht nicht aussergewöhnlich. Doch für mich zeugen sie von Wertschätzung, die mir die Kunden entgegenbringen.

Sie haben einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und welche Bedeutung hat er für Sie?

Mein Apothekenbadge ist für mich zum Symbol der Balance zwischen Arbeit und Freizeit geworden. Einer-

seits steht er für die vielen Jahre meines Lebens, die ich in der Apotheke verbracht habe. Aber er symbolisiert auch das bewusste An- und Abmelden bei der Arbeit. Der Kundenkontakt und das Teilhaben an ihren Geschichten sind sehr bereichernd, können aber auch viel abverlangen. Traurige Schicksale, darunter auch Todesfälle, gehen mir stets nahe. Ich musste lernen, Arbeit und Freizeit besser zu trennen. Dabei hilft mir der Badge. Oder am Bild des Baumes veranschaulicht: Der Stamm und die Wurzeln sollten die Freizeit und das Privatleben symbolisieren. Nur wenn ich Zeit für mich investiere, können die Äste florieren und ich in meiner Berufstätigkeit Gutes leisten.





Calcium Sandoz® Sun & Day

Unterstützt die Haut von innen

Damit Ihre Haut im Gleichgewicht bleibt

Beta-Carotin, Vitamin C und E wirken in der Haut als Radikalfänger und tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Calcium stabilisiert die Zellwände und vermindert dadurch die Ausschüttung von Histamin. **Calcium Sandoz® Sun & Day** ist geeignet bei Sport, Arbeit und Freizeit im Freien sowie bei intensiver UV-Belastung.

- Kombinierte Formel mit Calcium, Vitamin C und E sowie Beta-Carotin
- Angenehmer Orangen-Zitronengeschmack
- Eine Brausetablette täglich



Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 03/2023 CH2303294772

Sommer voller Abenteuer

Warmer Sonnenschein, grüne Wälder und plätschernde Bäche locken die Kleinen ins Freie. Damit der Spass im Vordergrund bleiben kann, erklären wir hier, wie die häufigsten Sommerleiden mithilfe von Hausmitteln und Homöopathie behandelt werden können.

Text Andrea Haas, MSc Psychology



Begleiten wir Max und Emma an ihrem freien Nachmittag: Sie beschliessen, sich im nahe gelegenen Wald auszutoben. Nachdem sie eine Weile an einem Bach herumgehüpft sind, stolpert Max über einen Stein und schürft sich das Knie auf. Auch Emma, die von Mücken gestochen wird und sich kratzen muss, hat genug vom Bach. So gehen die Kinder zum Schulplatz, um Fussball zu spielen und bleiben lange in der prallen Sonne. Mit schmerzendem Kopf und geröteter Haut kommen sie schliesslich zu Hause an. Emmas Papa macht eine ernste Miene, als er zu all dem noch eine Zecke auf ihrem Arm entdeckt. Wie kann er die verschiedenen Wehwehchen der Kinder nun behandeln?

Schürfungen sollten gut gereinigt und Schmutz oder Sand entfernt

werden. Eine Tinktur aus Calendula (Ringelblume) aufzutragen hilft, um Entzündungen zu reduzieren und die Heilung zu fördern. Arnika ist eine weitere natürliche Option, die bei Prellungen und Verstauchungen helfen kann. Lösen Sie dafür einige Tropfen Arnika-Tinktur im Wasser auf und beträufeln Sie damit die betroffene Stelle, um Schmerzen und Schwellungen zu lindern.

Damit Kinder Mückenstiche nicht aufkratzen und sich diese infizieren, kann der Juckreiz mit ein paar Tropfen Lavendelöl gestillt und die Schwellung reduziert werden. Auch eine Zwiebelscheibe wirkt juckreizlindernd.

Bei einem Sonnenbrand sollte das Kind zwingend vor weiterer Sonneneinstrahlung geschützt

werden. Eine Tinktur aus Aloe vera oder Lavendelöl reduziert die Schmerzen und Schwellungen und unterstützt die Hautregeneration. Liegt ein schwerer Sonnenbrand vor, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Versuchen Sie Sonnenbrände möglichst zu vermeiden und cremen Sie Ihr Kind regelmässig ein.

Wenn sich das Gehirn überhitzt, kann ein Sonnenstich entstehen. Dieser äussert sich durch Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Eine schnelle Behandlung ist essenziell, um schwerere Komplikationen zu vermeiden. Eine Tinktur aus Pfefferminze oder Kamille kann zur Symptomlinderung beitragen. Bei ausgeprägten Symptomen, steigender Körpertemperatur, Bewusstseinsstörungen oder sogar Bewusstlosigkeit muss zwingend ein Arzt aufgesucht werden.

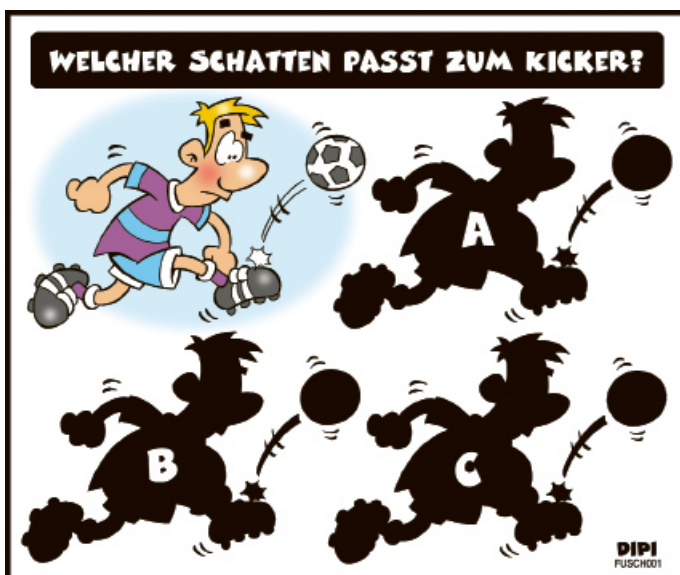
Auch bei Zeckenbissen sollten Sie schnell reagieren, um das Risiko von Infektionen zu reduzieren. Mit einer Pinzette oder Zeckenzange kann die Zecke vorsichtig aus der Haut gezogen werden. Anschliessend sollte die betroffene Stelle gereinigt und desinfiziert werden. Beobachten Sie die Stelle während der nächsten Wochen und achten Sie auf mögliche Symptome wie Rötungen, Schwellungen oder Fieber. Wenn diese auftreten, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Denn diese Symptome können auf eine Infektion mit Borreliose oder FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) hindeuten.

Max und Emma haben von ihren Abenteuern im Wald nur ein paar Schürf- und Kratzwunden, Mückenstiche und einen Zeckenbiss davongetragen. Aber diese konnte Emmas Papa mithilfe einfacher Haus- und Homöopathie-Mittel schnell und effektiv behandeln. Er weiss aber auch, dass er die Kinder weiter beobachten und bei schweren oder anhaltenden Symptomen einen Arzt aufsuchen muss.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Umkreise den korrekten Schatten und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 15. Juli 2023 in der Kinderapotheke Zum Zitronenbaum ab.

Mein Name:

Meine Mama / mein Papa:

Telefonnummer oder E-Mail:

Der oder die Erziehungsberechtigte des oder der Gewinner:in wird von uns per Telefon oder E-Mail benachrichtigt. Der Gewinn muss in der Kinderapotheke zum Zitronenbaum (Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Frage von T. Hauser, Schaffhausen

Sommerhitze

«Wieso sind Babys und Senioren und Seniorinnen besonders gefährdet?»



Beantwortet von:
Stefan Murbach,
**leitender Apotheker,
Zum Ritter**

An heissen Tagen schwitzen wir, um die Haut durch das Verdampfen des Schweißes zu kühlen. Bei älteren Menschen ist dieser Schutzmechanismus reduziert und ein Wärmestau kann die Folge sein. Dadurch erweitern sich die Blutgefässe und der Blutdruck fällt ab. Dabei wird das Gehirn weniger durchblutet und Betroffene können ohnmächtig werden. Dazu kommt, dass bei älteren Menschen das Durstempfinden nachlässt und sie häufig weniger als nötig trinken.

Zudem hemmen gewisse Medikamente die Schweißproduktion zusätzlich. Gerne beraten wir Sie diesbezüglich in der Apotheke.

Auch Säuglinge und Kleinkinder sind den hohen Temperaturen schutzloser ausgesetzt. Ihre Schweißproduktion ist geringer. Auch sie sollten in den Sommertagen viel trinken (idealerweise Wasser oder ungesüssten Tee). Neugeborene sollten stattdessen nur gestillt (oder mit Pre-Nahrung ernährt) werden. Denn zusätzliche Wasserzufuhr kann bei den Neugeborenen zu Störungen im Mineralstoffwechsel führen. Babys sollten an allen Körperteilen mit Kleidern vor der Sonne geschützt werden, am besten aber sollten sie sich nur im Schatten aufhalten.

Kurzantwort

Um den Körper zu kühlen, schwitzen wir. Bei Babys und Senioren ist dieser Schutzmechanismus eingeschränkt und der Körper kann überhitzen. Betroffene können ohnmächtig werden. Gegen den Hitzestau hilft es, die Mittagssonne zu meiden, viel Wasser zu trinken und kühlende Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Baumwolle-Seide-Mix zu tragen.

Schicken Sie uns Ihre Fragen

Beschäftigt Sie auch eine Gesundheitsfrage, auf die Sie gerne eine Antwort hätten? Fragen Sie uns! Besonders brennende Fragen werden im 's Heftpflaster von einer Fachperson beantwortet.
www.volksapotheke.ch/ihre-gesundheitsfrage



Impressum

's Heftpflaster
Das Kundenmagazin
der Volksapotheke Schaffhausen
Schwertstrasse 9
8200 Schaffhausen

Herausgeber
Chili Digital AG
Klausstrasse 43
8008 Zürich
Telefon 044 315 90 00
www.chili.ch

Chefredaktion
Mirjam Eschbach
mirjam.eschbach@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit
Andrea Haas, Dalia Hedinger, Stefan Murbach, Claudia Philippek, Gina Schwyn, Antonia Trennheuser, Monika Wieser

Abbildungen
Michael Burtcher, Eclipse Studios: Cover,
Porträt Martina Werner, Bild Fit in den Sommer

Druck
Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

Anzeigenverkauf
Chili Digital AG
Caroline Meili
Telefon 043 500 28 73
caroline.meili@chili.ch

Mediadaten
www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage
11'600 (4 x jährlich)
davon 11'000 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:
978-3-907389-08-09

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier gedruckt.

Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Leiden Sie unter Diabetes mellitus?

Bei uns sind Ihre Füße in guten Händen! Wir verfügen über zertifizierte Fachkompetenz zur podologischen Behandlung von Diabetesbetroffenen. Mit ärztlicher Verordnung (Diagnose A, Diagnose B oder Diagnose C) können wir die Behandlung direkt über die Krankenversicherung abrechnen (KVG). Verwöhnen Sie Ihre Füße mit etwas Wellness-Feeling!

Sind Ihre Füße zu weit unten? Kein Hindernis für schöne, gepflegte und wohlanfühlende Füße! Bei uns sind Ihre Füße auf Augenhöhe. Mit der klassischen Fusspflege mit oder ohne Nagellack genießen Ihre Füße den Sommer. Gerne beraten wir Sie.

Gesponserter Beitrag



Podologie Hohlenbaum



Hollenbaumstrasse 11, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 659 45 66, www.bodyfashion.ch

Neue Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

08:00 – 18:00 Uhr durchgehend

Samstag nach Vereinbarung

Telefon: 052 659 45 66

Anzeige

VENENBESCHWERDEN?

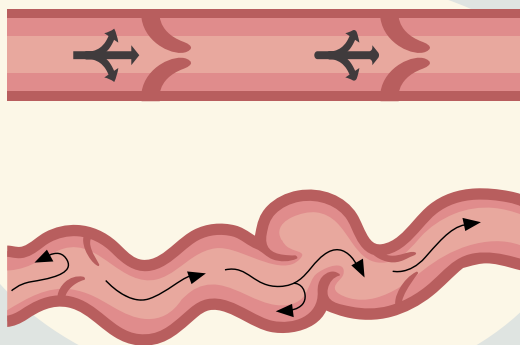
VENORUTON® GEL

**MACHT DEN
BESCHWERDEN BEINE**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

2023_01_032

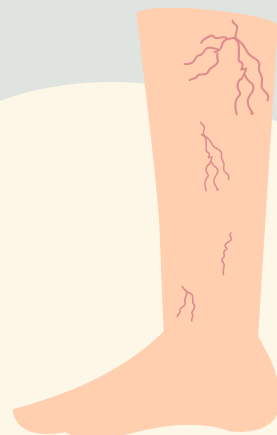
Wie geht es Ihren Venen?



Venenleiden gehören zu den häufigsten Volkserkrankungen. Undichte Venenklappen stören den Blutrückfluss zum Herzen, worauf die Vene sich dauerhaft erweitert und verschiedene Folgeerkrankungen verursacht. Die häufigsten werden hier vorgestellt.

1

Besenreiser sind als feine, hellrote Linien zu erkennen. Bei ihnen handelt es sich um kleine, geweitete, oberflächliche Venen mit einem Durchmesser von weniger als einem Millimeter. Sie treten an verschiedenen Stellen des Beins auf und verursachen keine Beschwerden. Sie stellen eher ein kosmetisches Problem dar, sind aber eventuell ein erstes Anzeichen einer chronischen Venenerkrankung.



Gut zu wissen

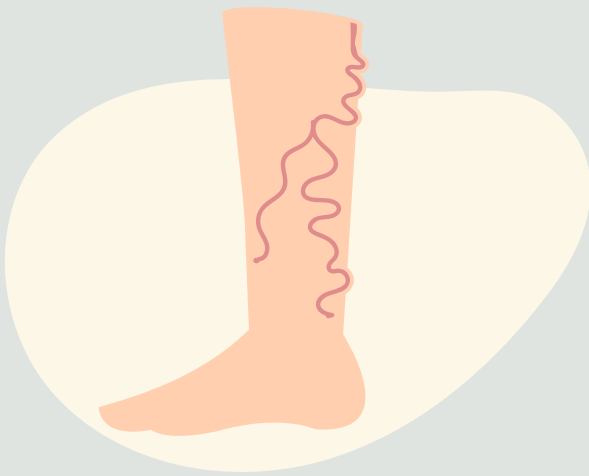
Ursachen für Venenerkrankungen sind familiäre Veranlagung, eine vorwiegend stehende oder sitzende Tätigkeit, Übergewicht, hohes Alter oder Schwangerschaft.



Wollen Sie erfahren, wie es um Ihre Venengesundheit steht?

<https://volksapotheke.ch/onlineberater-venencheck>





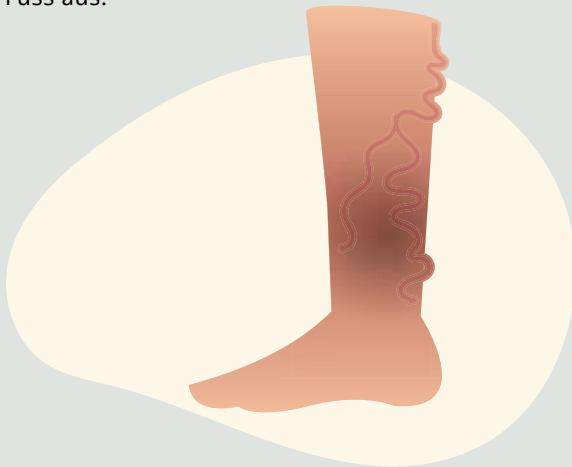
2

Defekte Venenklappen, die den Blutrückfluss behindern, verursachen **Krampfadern**. Erkennen kann man diese am Durchmesser von mindesten drei Millimetern und den sichtlich erweiterten, hervortretenden Venen. Sie können schmerzhaft oder auch schmerzfrei sein und Symptome wie Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz verursachen. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.



3

Wenn das Flüssigkeitsvolumen in der Haut und dem Unterhautgewebe zunimmt, spricht man von **Ödemen** (Wasseransammlungen). Wenn Druck mit dem Finger auf die Haut ausgeübt wird, bleibt eine Delle zurück. Venöse Ödeme treten in der Regel im Knöchelbereich auf. Oft dehnen sie sich auch auf Unterschenkel und Fuss aus.



4

Durch den Blutstau in den Venen kommt es manchmal zu entzündlichen Reaktionen der Haut, meist in der Nähe der Krampfadern.

Am häufigsten kommt es zu einer **Hyperpigmentierung**. Das ist eine bräunliche Hautverfärbung, weil rote Blutkörperchen aus den Venen in das umliegende Gewebe austreten. Vorrangig kommt sie im Knöchelbereich, aber auch an Unterschenkel und Füßen vor.



5

Ein venöses **Unterschenkelgeschwür**, auch offenes Bein genannt, ist eine schmerzhafte, nicht spontan heilende Hautwunde. Durch die gestörte Venenfunktion und die dadurch bedingte schlechte Durchblutung der Haut dauert die Heilung lange und erfordert eine intensive Therapie. Venöse Geschwüre sind eine schwerwiegende Folge einer fortgeschrittenen chronischen Veneninsuffizienz.

Tragen Sie Ihren Venen Sorge

Arbeiten sie zuverlässig, bekommen sie kaum Beachtung. Erste Anzeichen einer Erkrankung werden eher verdrängt und unter langen Beinkleidern versteckt. Dr. med. Christian Hafner von der Venenklinik Bellevue erklärt, was gesunde Venen leisten und was passiert, wenn sie erkranken.

Interview Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Was sind Venen und was ist ihre Aufgabe?

Venen gehören wie Arterien zu unserem Blutkreislaufsystem. Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut zu den Organen. Danach wird das sauerstoffarme Blut wie in einem Flussdelta in den Venen gesammelt und zurück zum Herzen geführt. Der Transport in den Beinvenen wird durch spezielle Klappen ermöglicht, die wie Schleusen verhindern, dass das Blut zurückfliessen und sich in den Beinen stauen kann. Richtung Herz werden die Klappen seltener.

«Das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist während der ganzen Schwangerschaft sinnvoll. Entdecken Sie die Trendfarben unserer Strümpfe!»

Claudia Philippek,
leitende Apothekerin
Im Dorf



Man kann das Venensystem aufgrund seiner Anatomie in drei verschiedene Bereiche aufteilen: Das tiefe Venensystem (1) unterhalb der Faszien wird über die Perforansvenen (2) mit dem epifaszialen System (3), also den oberflächlichen Venen, verbunden.

Welche Venenerkrankungen gibt es und was sind Früherkennungssymptome?

Besenreiser und retikuläre Varizen sind primär ein ästhetisches Problem und stellen keinen Krankheitswert dar, während Krampfadern/Varizen behandlungsbedürftige Venenerkrankungen sind. Ihnen zugrunde liegt, dass die Venenklappen in den Stammvenen, namentlich der V. saphena magna und der V. saphena parva, nicht mehr richtig schliessen. Das Blut wird in der Folge nicht mehr zurücktransportiert und staut sich in den Beinen.

Treten zunehmend Astvarizen in Kombination mit Schweregefühl in den Beinen und vermehrter Juckreiz auf, sind dies Anzeichen schwacher Venen. Hautverfärbungen in der Knöchelregion deuten auf eine bereits fortgeschrittene Venenerkrankung hin.

Wird eine solche Symptommhäufung festgestellt, ist eine Untersuchung durch einen Venenspezialisten ratsam.

Wie werden kranke Venen behandelt?

Entscheidend ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung – einerseits zur Prävention der Erkrankung, andererseits lindert es die Symptome, die durch kranke Venen hervorgerufen werden. Zusätzliche Erleichterung können Wechsel duschen (kalt-warm) verschaffen. Was am besten hilft, ist für jeden

Zur Person

Dr. med. Christian Hafner studierte Humanmedizin an den Universitäten Halle-Wittenberg und Heidelberg. Seine Facharztausbildung zum Chirurgen sowie Gefässchirurgen absolvierte er in München. Zusätzlich erlangte er die Zusatzbezeichnungen Phlebologie sowie Endovasculärer Chirurg (D).

Zuletzt war er als Oberarzt im Gefässzentrum Starnberger See im Benedictus Krankenhaus Tutzing tätig. Im September 2021 nahm er als Chefarzt Stellvertreter seine Tätigkeit in der Venenklinik Bellevue in Kreuzlingen auf.



Menschen individuell und muss ausprobiert werden.

Werden im Ultraschall Venenabschnitte festgestellt, die nicht mehr richtig funktionieren, können diese operativ entfernt oder verödet werden. Welche Methode wir wählen, hängt von den Betroffenen und dem individuellen Krankheitsbild ab.

In der Venenklinik setzen wir uns dafür ein, dass solche Eingriffe aufgrund grösstmöglicher Sorgfalt bei der Planung und Durchführung nachhaltig sind und die Beschwerden am selben Ort möglichst nicht wieder auftauchen.

Was sind die Risiken, wenn Venenleiden unbehandelt bleiben?

Je länger ein Venenleiden unbehandelt bleibt, desto stärker können sich

die Varizen ausbilden. Aufgrund des erhöhten Druckes kann es zur Blutung aus einer Krampfader, einer sogenannten Varizenblutung, kommen. Durch die permanente Stauung wird zudem der Sauerstoffaustausch im Gewebe beeinträchtigt und ein Unterschenkelgeschwür kann entstehen.

Aufgrund des verlangsamten Blutflusses in den erkrankten Venen können Thrombosen entstehen. Oberflächliche Thrombosen sind gut behandelbar, doch wird es gefährlich,

wenn die Thrombose ins tiefe Venensystem oder sogar ins Lungensystem gelangt. Wer einmal eine Thrombose im tiefen Venensystem hatte, kann in der Folge ein postthrombotischen Syndrom erleiden. Durch die Thromben entstehen narbige Veränderungen in den Venen, die den Blutrückfluss zum Herzen limitieren und somit zu Stauungsproblemen des betroffenen Beines führen können. Deshalb müssen Betroffene lebenslang medizinische Venenkompressionsstrümpfe tragen.

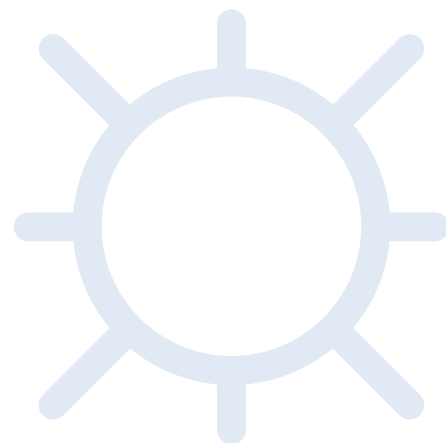
Kompressionsstrümpfe & Schwangerschaft?

Sollten während einer Schwangerschaft Venenkompressionsstrümpfe getragen werden? Erfahren Sie, ob und wie Venenkompressionsstrümpfe in der Schwangerschaft helfen können.

www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/venenkompressionsstrümpfe-in-der-schwangerschaft



Allergisch auf die Sonne?



Im Sommer ist die Haut besonderer Belastung ausgesetzt: Salz, Chlor und intensive Sonnenbestrahlung setzen ihr zu und trocknen sie aus. Manche Haut reagiert sogar mit einer Sonnenallergie. Wir erklären, was das ist und was dagegen hilft.

Text Dalia Hedinger, Auszubildende Pharma-Assistentin

Umwelteinflüsse wie Sonnenbestrahlung, Wind oder Kontakt mit salz- oder chlorhaltigem Wasser beanspruchen unsere Haut. Dazu kommt, dass Erwachsene oft zu wenig trinken, teilweise rauchen, zu häufig und heiss baden oder duschen und dabei zu aggressiven Seifen greifen. In der Folge produziert die Haut nicht mehr genügend schützende Fette und trocknet aus. Ein Spannungsgefühl und Juckreiz machen sich bemerkbar.

Das gilt auch für Menschen mit einer Sonnenallergie, die meist keine Allergie im eigentlichen Sinne ist. Der umgangssprachliche Begriff beschreibt verschiedene Reaktionen, die durch Sonnenbestrahlung ausgelöst werden. Bei Betroffenen kommt es zur Schädigung der Hautzellen, worauf die Haut mit Symptomen wie Hautjucken, Brennen, Blasen oder Quaddeln reagiert. Insbesondere die im Sonnenlicht enthaltenen UV-A-Strahlen dringen tiefer in die Haut-

schichten ein und fördern dort die Bildung von freien Radikalen. Diese lösen dann die Hautreaktionen einer Sonnenallergie aus.

Was hilft?

Neigt Ihre Haut zur Sonnenallergie, sollten Sie Ihre Haut möglichst wenig dem Sonnenlicht aussetzen. Tragen Sie zudem geeignete Sonnencreme ohne allergieauslösende Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe mit einem hohen Lichtschutzfaktor dick und lückenlos auf und bedecken Sie die Haut so weit wie möglich mit Kleidung (lange Hosen, Hut, lange Ärmel oder Ähnliches). Auch die Augen sollten Sie mit einer Sonnenbrille vor intensiver Sonnenstrahlung schützen.

Reagiert die Haut trotz Schutz auf Sonnenlicht, dann hilft es, die Stellen zu kühlen und sie mit Feuchtigkeit zu versorgen. Durch die Kühlung ziehen sich die Gefässe zusammen und die Schwellung klingt ab. Ausserdem sind feuchtigkeitsspendende Lotionen und

Cremes eine Wohltat für die gereizte Haut und helfen ihr zu heilen. Gerne beraten wir Sie in der Apotheke, welche Produkte für Sie am besten geeignet sind.



Schön mit Schüssler

Omida Dr. Schüssler Salz Nr. 1&11 Bodylotion (200 ml oder 500 ml)

Die optimale Kombination der biochemischen Mineralstoffe von Dr. Schüssler mit Nr. 1 Calcium fluoratum und mit Nr. 11 Silicea.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Angaben auf der Packung. Omida AG

Moltein Complete Vegan

Das Produkt Moltein Complete Vegan ist eine vegane, protein- und energiereiche, vollbilanzierte Trinknahrung aus der Schweiz und wird zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei bestehendem Risiko einer Mangelernährung eingesetzt.

Moltein Complete Vegan ist die erste vollbilanzierte vegane Trinknahrung aus der Schweiz. Sie ist protein- und energiereich und enthält alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Moltein Complete Vegan ist geeignet zum Ausgleich von Nährstoffdefiziten bei Mangelernährung oder bei bestehendem Risiko einer Mangelernährung (Krankheit, Appetitlosigkeit etc.).

Moltein Complete Vegan zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Rein pflanzenbasiert
- Sehr hohe Proteinqualität aus Erbsenproteinisolat, ergänzt mit Methionin
- Vier hochwertige pflanzliche Fettquellen (Rapsöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl und Leinsamenöl)
- Ohne Konservierungsstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne Farbstoffe
- Als einzige Nahrungsquelle geeignet
- Kassenzulässig gemäss Richtlinien der Gesellschaft für klinische Ernährung

Moltein Complete Vegan ist die optimale Trinknahrung für alle, die den Anteil veganer Lebensmittel in Ihrer Ernährung erhöhen wollen oder unter Lebensmittelunverträglichkeiten wie Milchproteinallergie, Soja-Allergie oder Lactoseintoleranz leiden. **Gesponserter Beitrag**

Moltein: Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Bestellungen unter www.omanda.ch oder telefonisch unter 032 675 08 08 (9:00 bis 12:00 Uhr).



Moltein Complete Vegan

In zwei leckeren Geschmacksrichtungen Nature und Mocca

- Rein pflanzenbasiert
- 16 g hochwertige Proteine
- 250 Kcal / 1046 kJ
- Einfach zum Anmischen mit Flüssigkeit
- Pro Portion 165 ml Trinkvolumen
- Erhältlich als 6er Pack (Pulver in PET Flaschen zum Mischen mit Flüssigkeit (Wasser, Mandeldrink etc.)
- In der Schweiz entwickelt und hergestellt







Die Welt steht Kopf



Lange hatte Toni es nicht wahrhaben wollen, doch nun konnte er es nicht mehr ignorieren: Seine Kräfte schwanden zusehends. Das dumpfe, ungute Gefühl in der Magengegend verdichtete sich endgültig zu einem schweren Stein.

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Natürlich war es Toni aufgefallen, dass er beim Treppensteigen schneller ausser Atmen kam als noch im Frühjahr. Aber den ganzen Sommer über gab es in der Firma so viel zu tun. Sein Chef forderte Überstunden von ihm, meist auch noch samstags. Die ausgedehnten Familienwanderungen an den Wochenenden rückten in weite Ferne. Arbeitsintensive Tage und Bewegungsmangel forderten ihren Tribut: Die Glieder schmerzten und eine tiefe Müdigkeit hielt ihn seit einiger Zeit im Griff.

Gegen Herbstende war die viele Arbeit getan und der normale Alltag konnte Einzug halten. Voller Freude unternahm Toni am ersten freien Wochenende einen Spaziergang durch den bunten Herbstwald hinauf zum Schleitheimer Randenturm. Doch so schön es war, langsam aus dem Nebel aufzusteigen und von der Sonne begrüsst zu werden, beunruhigte ihn, dass er oft stehen bleiben

und nach Luft ringen musste. War das alleine der verlorenen Kondition zuzuschreiben?

In der darauffolgenden Woche ging er für eine Kontrolluntersuchung zum Hausarzt. Die ernste Miene des Arztes beim Lungenabhören verriet, dass ihm etwas nicht zu gefallen schien. Er schickte Toni zu einem Termin beim Lungenspezialisten, der verschiedene Untersuchungen durchführte. Auf den Röntgenaufnahmen waren verdächtige Veränderungen zu erkennen, daher musste Toni eine Lungenspiegelung und anschliessend eine Computertomografie über sich ergehen lassen. Die vielen Untersuchungen belasteten Toni und seine Frau Bettina. Schliesslich bewahrheitete sich, was sie bereits vermutet, aber nicht auszusprechen gewagt hatten: Bei Toni wurde Lungenkrebs diagnostiziert. Was nun? Hatte er noch eine Chance auf Heilung?



Die Behandlung

Wie Toni behandelt werden soll, wurde von einem Tumorboard entschieden. Ein Tumorboard bezeichnet die regelmässig stattfindenden Besprechungen unter jenen Fachspezialisten, die an der Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen beteiligt sind. Zu dieser Expertenrunde gehören zum Beispiel die Disziplinen Onkologie, Chirurgie, Strahlentherapie, Radiologie und Pathologie. Je nach Krebsart kommen weitere Disziplinen dazu. Jeder Krankheitsfall unserer Patienten wird mindestens einmal in einem Tumorboard besprochen.

Toni kehrte mit einer mehrseitigen Terminagenda nach Hause. Die Behandlungsoдыsee setzte ihm zu, weshalb er zusehends schlechtere

Laune hatte. Für Bettina war es schwer, mit ihm über seine Erkrankung zu sprechen. Er wich ihr aus oder wurde sogar wütend, wenn sie Fragen dazu stellte. Bettina weinte viel, denn sie wusste, wie es um ihren Mann stand. Auf endlose Sitzungen von Chemotherapie und Bestrahlung würde schliesslich eine Operation zur vollständigen Entfernung des Tumors folgen. Weil Toni genervt reagierte, wenn Bettina weinte, tat sie es, wenn er ausser Haus war. Sie fühlte sich so hilflos und leer. Wie konnte sie ihren Mann nur unterstützen?

Bettina will helfen

Beim Friseur blätterte sie freudlos in einem Magazin und stutze schliesslich, als sie eine Anzeige entdeckte. Welchen Einfluss hatte die Ernährung

auf Tonis Erkrankung? Zu Hause klappte sie das Notebook auf und recherchierte, wobei sie auf interessante Beiträge, Buchempfehlungen und einige Tipps stiess. Dass eine Krebserkrankung alles auf den Kopf stellte, dem konnte sie nur beipflichten. Doch sie wollte diese Zäsur nun im positiven Sinne als Anlass nutzen, das bisherige Verhalten auf den Prüfstand zu stellen. Gewohnheiten sollten verändert und der Speiseplan kritisch überdacht werden. Ein Satz hatte sich in ihrem Kopf eingebrannt: Ein guter Ernährungszustand konnte sich während des Therapieverlaufs positiv auf die Lebensqualität auswirken.

Sie stürzte sich in die Recherche, kaufte ein, kochte und tischte auf. Toni machte mit, ohne zu murren und



ohne Einwände. Er lobte und bedankte sich für die frische, abwechslungsreiche Küche. Bettina wusste aber auch, dass sich Tonis Essverhalten bald durch die Therapien verändern würde. Und so bot sie ihm vermehrt Smoothies oder Shakes an. Fleisch strich Toni selber vom Menüplan. Schon rein der Anblick und der Geruch ekelten ihn. Dass das nicht aussergewöhnlich war, wusste er von der Ernährungsberaterin, die ihn regelmässig besuchte, wenn er seine Infusionen bekam. Dennoch war es wichtig, dass Toni genügend Protein zu sich nahm. Eine ständige Übelkeit und Geruchsempfindlichkeit schränkten Tonis Möglichkeiten massiv ein. Es kam, wie es kommen musste: Bei der Blutuntersuchung zwei Wochen später zeigt sich, dass Tonis Eiweiss-

wert zu tief war. Am Ende ihrer Weisheit angelangt, rief Bettina die Ernährungsberaterin an und bat um Rat.

Diese empfahl ihnen, Smoothies und Shakes mit einem Pulver aus hochwertigem Molkenprotein, verschiedenen pflanzlichen Fettquellen, Kohlenhydraten sowie allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen anzureichern. Hellhörig wurde Bettina, als sie erfuhr, dass es von diesem Pulver auch eine vegane Variante gab. Dankbar für den Rat der Ernährungsberaterin schöpfte Bettina wieder frischen Mut. «Und denken Sie daran», ermutigte sie die Ernährungsberaterin, «Wenn Tonis Speicher voll mit wichtigen Nährstoffen sind, wird er mehr Kraft für die Therapie haben. Und die wird er weiterhin im Kampf gegen den Krebs brauchen.»



HomeCare Nordstern

Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse. Was für viele alltäglich und selbstverständlich ist, kann aufgrund einer Krankheit zur Herausforderung werden. Wenn Betroffene sich oral nicht ausreichend ernähren können, wird eine parenterale oder enterale Ernährung notwendig.

HomeCare Nordstern ist Ihr lokaler Anbieter für Spezialnahrung in der Ostschweiz. Wir versorgen Patienten mit oraler oder Sonden-Ernährungs-Therapie, bieten Schulungen an und stehen Ihnen mit Rat zur Seite.

- Unsere Dienstleistungen sind GESKES-zertifiziert und SVK-angelerkannt.
- Die Kosten der oralen Ernährungstherapie werden von der Grundversicherung übernommen, sofern die Indikationsstellung den GESKES-Richtlinien entspricht.
- Für die Verordnung wird ein Kostengutsprachegesuch ausgefüllt. Trinknahrung und Ergänzungsprodukte werden über HomeCare- Anbieter bezogen.



Unser Team aus qualifizierten Gesundheits- und Ernährungsfachleuten ist gerne für Sie da!
www.volksapotheke.ch/nordstern

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

unerwartetes Geschenk	↘	poet.: Unwahrheit	Identitätskarte (Kw.)	Edelgas	↘	Anstecknadel	↘	Gebäudever-zierung	Berg bei Inter-laken	über-holt (engl.)	keimfrei	Summe aller Einsätze	Schnell-zug	bibl. Berg bei Naza-reth	↘	Wappen-tier, Greif-vogel
Heil-trank	→							Kranken-haus	→							
Ver-kaufs-stände	→					Bahn-schiene		Reise-bus	→							schweiz. TV-Mo-deratorin (Patrizia)
↖			Kartei, Zettel (frz.)		beschaf-fen, geformt	↖						1	Winter-sportort im Kt. SZ		Ein-bruchs-werk-zeug	↖
Hirn-strom-kurven-messer		Unsport-lichkeiten	↖					exakt, präzise		sehr schnell-es Fahren			kohlen-säure-haltiges Wasser	→		
engl.: Regen	→			8	Schicht-press-stoff		Alters-heil-kunde	→						3		
Hüft-nerv		Vorn. v. East-wood			freiheit-lich, tolerant	→	6						Schick-sal im Hindu-ismus		männl. Fürwort	→
↖		9					mexikan. Malerin † (Frida)		Gegen-teil von weniger			bargeld-lose Geld-depots	→			
frz.: Schlüs-sel	→				Über-kopf-bälle	↖	Foto-apparate	→							german. Gottheit	Abk.: Schweiz. Handb.-verband
kurzer engl. Gruss	→		Nord-osteuro-päer	→								modern, populär		Halbton über A	→	
Bündnis	→		2			frz. Artikel		orts-ansässig	→		4					
↖			flacher Frauen-schuh	→		↖							Eidg. Homus-server-band	→		
dt. Vorsilbe		Wortteil f. Kno-chen	→			7		1	2	3	4	5	6	7	8	9



Zu gewinnen: 15 Gutscheine für eine Vorstellung nach Wahl im Stadttheater Schaffhausen

STADTTHEATER
Schaffhausen

Mal ernsthaft und tiefgründig, mal leichtfüssig, humorvoll und satirisch: Das Stadttheater Schaffhausen ist ein Begegnungsort für Gross und Klein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.stadttheater-sh.ch

Gesponserter Beitrag

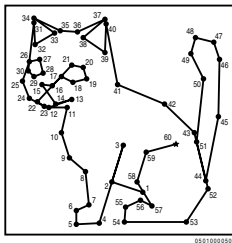


Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter: www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-02-23

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 15.07.2023

Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 1/23



Schwedenrätsel Ausgabe 1/23

H	A	S	E	P	S	I	S	A	P	P	E	N	D	I	X
A	K	R	O	T	T	K	U	R	A	T	O	R			
F	R	A	S	N	E	U	T	R	O	N		L	A		
S	H	E	B	E	N	U	M	S	P	A	N				
P	L	A	N	U	Z	A	E	P	F	C	H	E	N		
A	U	G	E	N	O	R	M	T	H	C	E				
S	L	I	P	P	E	R	F	I	L	E	I	H	E		
T	N	T	B	G	E	B	R	A	E	U	T				
E	K	T	O	U	R	N	E	E	G	B	U	S			
R	A	S	U	R	U	C	R	A	S	A	N	T			
D	E	S	R	E	D	E	N	S	A	R	T	T	G	V	
I															

ALOPEZIE

Anzeige

Vorschau 3/23

Gesund Sport
treibenSchmerzen
therapierenHerbstsaison &
ihre Heraus-
forderungen

Bringt verkrampften Muskeln Entspannung
Mit frischem Zitronenaroma

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A. N. S. S. S.

Nailcure Sandoz®

Schicht für Schicht zu gesünderen Nägeln

Nur 1 Anwendung
pro Woche:

Wirkt gezielt gegen
verschiedene Pilzarten

Wasserfester
Nagellack

Einfache
Anwendung



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceutica AG, Sauerstoff 1A, 6848 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division