

SHEFT PFLASTER

Februar 2023
volksapotheke.ch

Merema Selimi

Die Pharma-Assistentin setzt sich täglich für Sie ein. Im Interview stellt sie sich vor und erzählt von ihrem Alltag. Seite 14

Heuschnupfen

Pollenallergiker werden im Frühling von Symptomen geplagt, was ihren Alltag stark einschränkt. Ein Betroffener berichtet. Seite 4

Ernährung & Müdigkeit

Wie hängen die beiden zusammen? Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin, hat bei den Ernährungstherapeutinnen Caroline Hofmann und Brigitt Gächter nachgefragt. Seite 19



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén | Zum Zitronenbaum

AKTION

20. Februar -
31. März
2023

Inhalt

Berocca
20% auf alle
Produkte



Fexo Pollen Sandoz
10 Filmtabletten

statt 10.⁷⁰

8.⁵⁵

Allergodil saisonal
FORTE Nasenspray

5 ml
statt 18.⁸⁰

15.⁰⁵

Allergodil saisonal
Augentropfen

4 ml
statt 20.⁴⁰

16.³⁰



Inhalt



04 Jolans Geschichte

Saisonales Wie Betroffene
Heuschnupfen erleben

08 Neu & Interessant

09 Frühjahrmüdigkeit

Nachgefragt Wir beantworten Ihre
Fragen

12 Oh, (Hals-)Weh

Fokus Was hilft gegen Halsschmerzen?

14 Merema Selimi

Eine von uns Unsere Mitarbeiterin
im Porträt

15 Rätselspass & Gewinn-
spiel für die Kleinen

16 Fit für den Frühling

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

19 Ernährung & Müdigkeit

Im Gespräch Caroline Hofmann und
Brigitt Gächter über den Zusammenhang

22 Was passiert bei der
FSME-Impfung?

Beratung & Dienstleistung Wie die
Impfung zu Immunität führt

24 Zu hoher Cholesterinwert?

Generation Senioren Das sind die
Ursachen und Folgen

26 Jeder Tag ein Geschenk

HomeCare Nordstern Wie Menschen mit
dem Kurzdarmsyndrom leben

30 Schwedenrätsel

31 Lösungen & Vorschau



Jolans Geschichte

Sie fliegen wieder: Die Pollen. Wenn man Heuschnupfen-Symptome nicht ernst nimmt, kann das gravierende Folgen haben. So auch für Jolan, der spüren musste, wie sich eine Pollenallergie entwickeln kann.

Text Birgit Kringe

«Ich will aber nicht wegziehen», protestiert der 10-jährige Jolan und lässt sich frustriert auf einen Umzugskarton fallen. Mitfühlend schaut ihn seine Mutter an und versucht ihn damit zu trösten, dass er auch am neuen Ort auf dem Land sicher bald Freunde finden würde.

An seinem ersten Schultag schleppt sich Jolan widerwillig in seine neue Klasse. Der Klassenlehrer setzt ihn neben Klara. Neugierig fragt ihn Klara aus und erzählt ihm schon bald, wie sehr sie Pferde liebt. Fast jeden Nachmittag nach den Hausaufgaben gehe sie in den benachbarten Reitstall und putze dort die Pferde. Auch reiten könne sie schon ein bisschen. Ihre Begeisterung ist ansteckend und als Klara ihn fragt, ob er

denn mal mit ihr mitkommen wolle, stimmt er sofort zu.

Die beiden treffen sich am selben Nachmittag um 16 Uhr und fahren gemeinsam mit dem Fahrrad zum Stall. Dort eingetroffen ist Klara richtig glücklich, lacht und zeigt Jolan den Stall und alle Pferde. Obwohl Jolan es genießt, fühlt er sich bald komisch. Im Heustall bemerkt er ein Kribbeln in den Augen und der Nase, das von Stunde zu Stunde schlimmer wird, bis seine Augen zu tränen beginnen und sich röten. Als er wieder zu Hause ist, erschrickt seine Mutter bei Jolans Aussehen. Sofort zieht sie ihm seine staubigen Kleider aus und stellt ihn unter die Dusche, wo Haare und Haut gründlich von Heu und Staub befreit werden.



Die Pollenallergie

Nun, was hat Jolan so geplagt? Der Junge leidet an Heuschnupfen, einer Pollen- und Stauballergie. Seine Symptome wie verstopfte, juckende und laufende Nase, Niesen, tränende, gerötete und juckende Augen, Kratzen im Rachen sowie Schwellungen im Bereich des Mundes und der Atemwege weisen auf diese allergische Reaktion hin. Pollenallergiker wie Jolan werden besonders in der Hauptsaison des Pollenflugs von April bis August von den Symptomen geplagt. Denn dann blühen die meisten Bäume und Gräser und setzen die Pollen frei.

Was hilft gegen die Symptome?

Das Wichtigste ist, den Körper von den Pollen zu befreien (Kleider wechseln und Duschen). Gegen Fließschnupfen, Juckreiz oder tränende Augen helfen spezielle Nasensprays und / oder Augentropfen. Bei allergischen Reaktionen helfen Antihistaminika gegen die Symptome, indem sie die H1-Rezeptoren der Schleimhautzellen hemmen und so verhindern, dass der entzündungsfördernde Botenstoff Histamin ausgeschüttet wird. Bei Allergikerinnen und Allergikern reagieren die H1-Rezeptoren fälschlicherweise auf sogenannte Allergene – das sind harmlose, körperfremde Stoffe.

Jolan hat den Rat seiner Mutter befolgt und alle Medikamente angewandt, die sie ihm aus der Apotheke besorgt hat. Es geht ihm bereits viel besser. In den kommenden Jahren meidet er den Pferdestall aber und sobald er im Frühling das erste Jucken in Augen und Nasen spürt, bittet er seine Mutter, die Heuschnupfenmedikamente zu besorgen. Lange Zeit kann er so gut mit den Symptomen umgehen.

Doch eines Nachts wacht Jolan hustend auf und verspürt sogar eine leichte Atemnot. Auch das Ausatmen fällt ihm schwer. Seine Mutter beobachtet, dass seine Atemgeräusche pfeifend und brummend klingen. Sie macht sich Sorgen und fährt am nächsten Morgen mit Jolan zum Arzt.

Asthma bronchiale

Was ist mit Jolan los? Bei Betroffenen kann sich die Pollenallergie zu einem allergischen Asthma weiterentwickeln. Dabei sind die unteren

Atemwege entzündet, weshalb es zusätzlich zum allergischen Schnupfen zu Asthmaanfällen kommen kann, die zunehmend häufiger und schlimmer werden können. Aufgrund dieses Etagesprungs ist es essenziell, dass eine Allergie früh erkannt und behandelt wird.

Der Arzt erklärt Jolan, was genau Asthma bedeutet: Asthma (bronchiale) ist eine chronische Entzündung der unteren Atemwege, die im akuten Asthmaanfall zu einer Verkrampfung der Bronchialmuskeln, Schwellung der Schleimhaut und vermehrter Schleimproduktion führt. In der Folge kann eine schwere Atemnot auftreten.

Asthma-Symptome, ausgelöst durch Allergenbelastung wie Pollen, Milben oder Hausstaub sind:

- pfeifende Geräusche beim Atmen
- Atemnot nach körperlicher Anstrengung
- Atemnot, auch in Ruhe.
- nächtliches Erwachen mit Atemnot und Hustenattacken

Glücklicherweise handelt es sich bei Jolan noch nicht um ein schweres Asthma. Da man weder Asthma noch Heuschnupfen auf die leichte Schulter nehmen soll, verschreibt ihm der Arzt eine auf ihn abgestimmte Medikation, die er gleich in der Apotheke nebenan abholen geht. Die Apothekerin berät ihn nochmals ausführlich – auch zu möglichen pflanzlichen und homöopathischen Arzneien als Ergänzung. Hellhörig wird er auch, als die Apothekerin ihm vorschlägt, am kommenden Wochenende vorbeizuschauen und sich von einem Homöopathie-Spezialisten zu ergänzenden Therapien beraten zu lassen. Gerade bei Heuschnupfen und Asthma sei die Kombination von schulmedizinischen Medikamenten für die Behandlung der akuten Symptome und einer komplementärmedizinischen Behandlung für die begleitende und längerfristige Linderung der Beschwerden vielversprechend.

Anzeige

Alpinamed

Bald blüht dir was!

Schwarzkümmelöl Kapseln jetzt einnehmen!

www.alpinamed.ch

Anzeige

PLAGT SIE DER HEUSCHNUPFEN?

Allergodil saisonal

BEI HEUSCHNUPFEN HILFT ALLERGODIL® SAISONAL. ZUVERLÄSSIG UND SCHNELL.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Lindert Heuschnupfen innerhalb von **15 Minuten!**

© 2023 MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company) Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttsellen

VIATRIS

Anzeige

zeller heuschnupfen

Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

zeller heuschnupfen – führt zu einer spürbaren Verbesserung des Allgemeinbefindens bei Heuschnupfen.

PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL. ANTIALLERGISCH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch 0123/2391

zeller

Anzeige

Gewusst?

Mepha-Generika sind günstiger als Originale.
Mehr Informationen unter mepha.ch

Fragen Sie nach Mepha-Generika

10/2022 42201

Neu & Interessant

Aktionstag Heuschnupfen TCM-Beratung

Am 1. März 2023 können Sie in der Apotheke Zum Rüden von einer kostenlosen Puls-Zungen-Diagnose durch einen Fachspezialisten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) profitieren und sich beraten lassen. Kommen Sie vorbei!

In Kooperation mit Sinomed | Anmeldung unter:
schaffhausen@sinomed.ch oder 052 630 05 05



Die L-Cystin Formel gegen Haarausfall

20% Aktion im März

HERGESTELLT IN DER SCHWEIZ

pantogar

pantogar® zur Behandlung von Haarausfall, brüchigen Fingernägeln und zur Vorbeugung von vorzeitigem Ergrauen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil www.pantogar.ch

Anzeige

Umbau Zum Ritter

Am 6. Februar 2023 haben wir die Umbauarbeiten an der Apotheke Zum Ritter begonnen. Das Apotheken-Team ist für die Dauer der Arbeiten in die Apotheke Zum Zitronenbaum gezogen. Die Ritter Parfümerie bedient Sie gerne weiterhin an der Vorgasse 65.

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



Frage von M. Weber, Neuhausen

Frühjahrs- müdigkeit



Beantwortet von:
Claudia Philippek,
leitende Apothekerin,
Im Dorf

«Wieso fühle ich mich im Frühling immer so müde und schlapp?»

Der Begriff Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet kein definiertes Krankheitsbild. Es handelt sich um eine jahreszeitabhängige Veränderung des Allgemeinbefindens, die von vielen Menschen in unseren Breitengraden wahrgenommen wird.

Die Beschwerden treten meistens im zeitigen Frühjahr auf, wenn ab März die Tage wieder deutlich länger werden. Betroffene klagen über Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden, Antriebslosigkeit, Gereiztheit und Kopfschmerzen.

Diese Befindlichkeitsstörungen haben wenig mit leeren Vitamin- und Mineralstoffspeichern nach dem Winter zu tun. Vielmehr scheint das Ungleichgewicht zweier Hormone hauptverantwortlich zu sein: Das Schlafhormon Melatonin sorgt für einen erholsamen Schlaf. Das Glückshormon Serotonin wird unter Lichteinfluss produziert und ist für die Aktivierung des Körpers und für gute Stimmung zuständig.

Im zeitigen Frühjahr hat sich das Verhältnis der beiden Botenstoffe noch nicht an die längere Helligkeit angepasst. Die Zirbeldrüse produziert im Verhältnis noch zu viel Melatonin. Es dauert zwei bis vier Wochen, bis das Hormongleichgewicht wiederhergestellt ist. Sobald die innere Uhr justiert ist, lassen die Beschwerden nach.

Kurzantwort

Die «Frühjahrs-
müdigkeit» ist keine Krankheit. Vitamin- und Mineralstoffmangel sind nicht hauptverantwortlich. Grund ist vermutlich ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Melatonin und Serotonin. Regelmässige Aufenthalte im Freien mit Bewegung und Sport schafft Abhilfe. Das füllt die Vitamin-D-Speicher wieder auf und wirkt der Müdigkeit entgegen.

Sinomed Schaffhausen

Seit über 20 Jahren kümmern wir uns um Ihre Gesundheit mit nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM): Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen, Kräutertherapie.

Unsere langjährigen, **Deutsch sprechenden** Spezialisten Herr Qin (seit 19 Jahren) und Frau Zhang (seit 15 Jahren) behandeln sanft, mit einfühlsamer Ruhe und hoher Fachkompetenz Heuschnupfen, neurologische / psychologische Beschwerden, Schmerzen, Kinder- und Frauenkrankheiten. Bei Schmerzempfindlichkeit steht Laserakupunktur zur Verfügung!

Leiden Sie an Heuschnupfen? **Profitieren Sie am 1. März 2023 von unserer kostenlosen Puls-Zungen-diagnose mit Beratungsgespräch durch unsere TCM-Spezialisten in der Volksapotheke Zum Rüden.**

Gesponserter Beitrag

Sinomed Schaffhausen AG
Bachstrasse 27
8200 Schaffhausen
052 630 05 05
schaffhausen@sinomed.ch
www.sinomed.ch



Heuschnupfen

Die Nase läuft, die Augen tränen und ständig dieser Niesreiz.

Werden Sie von Heuschnupfen geplagt?

In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen davon betroffen.

Hinter Heuschnupfen – auch als Pollenallergie oder saisonale allergische Rhinitis bezeichnet – verbirgt sich eine allergische Reaktion unseres Körpers auf mehrere Pollenarten, meist auf Gräser.

Eine medikamentöse Hilfe gegen Heuschnupfen sind Antihistaminika. Sie unterdrücken die allergische Reaktion. Fexo Pollen® Sandoz®, Ceteco® Sandoz und Lorado® Pollen Sandoz wirken rasch, anhaltend bis zu einem Tag, helfen bei Beschwerden wie Niesen, brennen oder geröteten Augen, gereizter Nasenschleimhaut oder verstopfter Nase. Der Wirkstoff Fexofenadin in Fexo Pollen® Sandoz® hat keine sedierende Wirkung und macht nicht müde.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 12/ 2021_CH2112034061

Oh, (Hals-)Weh

Sie kennen es sicherlich: Auf einmal fühlt sich die Kehle etwas trockener an als sonst, das Schlucken macht eventuell etwas Mühe und Sie spüren leichte Halsschmerzen. Doch welche Ursachen haben Halsschmerzen und wie können diese behandelt werden?

Text Stefan Murbach, leitender Apotheker



Akute Halsschmerzen können durch verschiedene Viren ausgelöst werden (seltener durch Bakterien) und treten oft als Begleitsymptome bei Erkältungen oder Grippe auf. Sie können aber auch durch Überbeanspruchung der Stimme beziehungsweise durch Reizungen der Atemwege ausgelöst werden.

Was hilft?

So unterschiedlich die Ursachen für Halsschmerzen, so verschieden sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. In Ihrer Apotheke können Sie aus einer Palette von Therapiemöglichkeiten beziehungsweise einer Kombination daraus wählen:

Gegen den akuten Schmerz helfen *Schmerzmittel*. Sie sind entweder als Tabletten oder als Lokalanästhetika in Form von Lutschpastillen beziehungsweise Sprays erhältlich.

Bei trockenem Hals helfen *schleimhaltige oder schleimbildende Substanzen* (mit Malve, Isländisch Moos, Hyaluronsäure), den Hals feucht zu halten und lindern so die Symptome.

Wenn sich eine Entzündung abzeichnet (Rötung, Berührungsempfindlichkeit) werden *Mittel zur Desinfektion* zur lokalen Keimreduktion eingesetzt und helfen so, die Infektion einzudämmen. Es gibt sie in Form von Hals-sprays, Lutschpastillen oder Gurgel-lösungen.

Für eine zusätzliche Linderung Ihrer Beschwerden sollten Sie ausserdem auf Folgendes achten:

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr, idealerweise Tees (am besten: Salbeitee)
- Bonbons halten den Rachenraum feucht und beschleunigen somit die Heilung (auf Salbei- oder Glycerin-Basis)
- Raumluft befeuchten
- weiches Essen bei Schluckbeschwerden

Gerne beraten wir Sie in der Apotheke zu Ihrer individuellen Behandlung. In gewissen Fällen werden wir Sie auch zur genaueren Abklärung in ärztliche Untersuchung weiterverweisen.

Gründe dafür sind beispielsweise:

- chronische Halsentzündungen, die länger als zwei Wochen anhalten
- sehr starke Schluckbeschwerden, Fieber über 39 °C, Schwellungen der regionalen Lymphknoten, eitrig belegte, angeschwollene Mandeln und / oder gleichzeitige Ohrenschmerzen
- wenn die Therapie wie oben beschrieben nach drei Tagen keine deutliche Verbesserung zeigt.



Walk-In Beratung

Sind Sie unsicher, wie Sie Beschwerden behandeln sollen?

Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne!



www.volksapotheke.ch/standorte

Halsschmerzen?

BETADINA™ desinfizierendes Mund- und Rachenspray wird zur Behandlung von akuten Schleimhautinfektionen im Mund- und Rachenraum angewandt. Es ist bakterizid, fungizid und viruzid. Bereits bei ersten Anzeichen von Halsschmerzen.

Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaber: Mundipharma Medical Company, Hamilton/Bermuda, Zweigniederlassung Basel.

Gesponserter Beitrag



Anzeige

Anhaltend wirksam gegen Halsschmerzen

Mebucaine® Dolo
⌚ wirkt bis zu **3 Stunden**

✓ **Schmerzlindernd**
✓ **Entzündungshemmend**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

2023_01_035

Wir stellen vor: Merema Selimi

Sie sind das Herz und die Seele der Volksapotheke: unsere Mitarbeitenden. Täglich beraten sie Sie mit Fachexpertise und Herzblut. Deshalb stellen wir sie hier in den Fokus.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf besonders?

Für mich ist das klar der Kundenkontakt! Es gibt nichts Erfüllenderes, als Menschen, die mit einem gesundheitlichen Anliegen in die Apotheke kommen, beizustehen und ihnen zu helfen. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich einem Kunden oder einer Kundin etwas geben kann, das ihnen hilft und deren Leiden lindert. Mein Beruf ist auch abwechslungsreich: Die Kundenanliegen sind individuell. So muss ich immer überlegen, wie genau dieser Person am besten geholfen werden kann. Meine Aufgaben sind vielfältig und ich habe immer wieder die Möglichkeit, etwas dazuzulernen.

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

Davon gibt es unzählige. Beispielsweise kam einmal eine Kundin zu mir, die ein schon lange andauerndes Problem beschäftigte. Sie hatte bereits alles Erdenkliche ausprobiert.



Zur Person

Merema Selimi ist seit 2020 als Pharma-Assistentin bei der Ritter-Apotheke und stiess im selben Jahr mit dem Ritter-Team zur Volksapotheken-Gruppe. Ihre Aufgaben liegen in der Kundenberatung und den administrativen Aufgaben wie Kassen-, Krankenversicherungsabschluss und Rechnungsbearbeitung.

Doch nichts hatte bisher geholfen. Im Gespräch konnte ich sie von einer Behandlung überzeugen, die in eine komplett andere Richtung ging. Einige Tage später kam sie wieder in die Apotheke und brachte mir ein Dankesküchlein vorbei, weil mein Hinweis ihr die langersehnte Linderrung brachte. Solche Erlebnisse mit unseren Kunden schätze ich immens und sie bleiben mir dementsprechend auch für immer in Erinnerung.

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

Ich musste ihn gar nicht extra mitbringen, da ich ihn immer bei mir

habe. Es ist meine Halskette, die ich seit Jahren trage und nie mehr abgenommen habe. Sie war ein Geschenk von einer lieben Person, die sie für mich gravieren liess. Die Kette scheint vielleicht etwas unscheinbar, doch für mich ist sie eine Art Glücksbringer, der mich beruhigt. Für mich ist es ein wichtiges Ritual geworden, an die Kette zu fassen, wenn ich nicht weiterweiss. Berate ich beispielsweise einen Kunden oder eine Kundin und bin etwas unsicher, was ich empfehlen soll, dann beruhigt es mich, meine Hand an die Kette zu legen und kurz innezuhalten. So kann ich das Gehörte verinnerlichen und basierend darauf eine reflektierte Empfehlung aussprechen.

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
Dominik Adelhardt, Birgit Kringe, Stefan Murbach, Claudia Philippek, Antonia Trennheuser, Monika Wieser

Abbildungen
Michael Burtscher, Eclipse Studios: Cover,
Porträt Merema Selimi, Bild Fit in den Frühling

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.:
978-3-907389-07-2

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

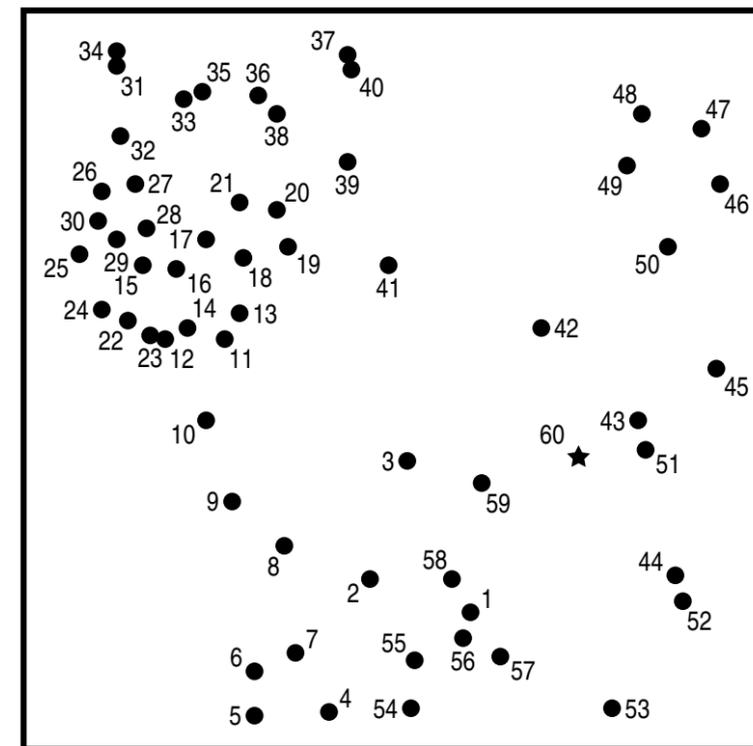
Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



60 ©Conceptis Puzzles 05010000500

Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 30. April 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.

Fit in den Frühling

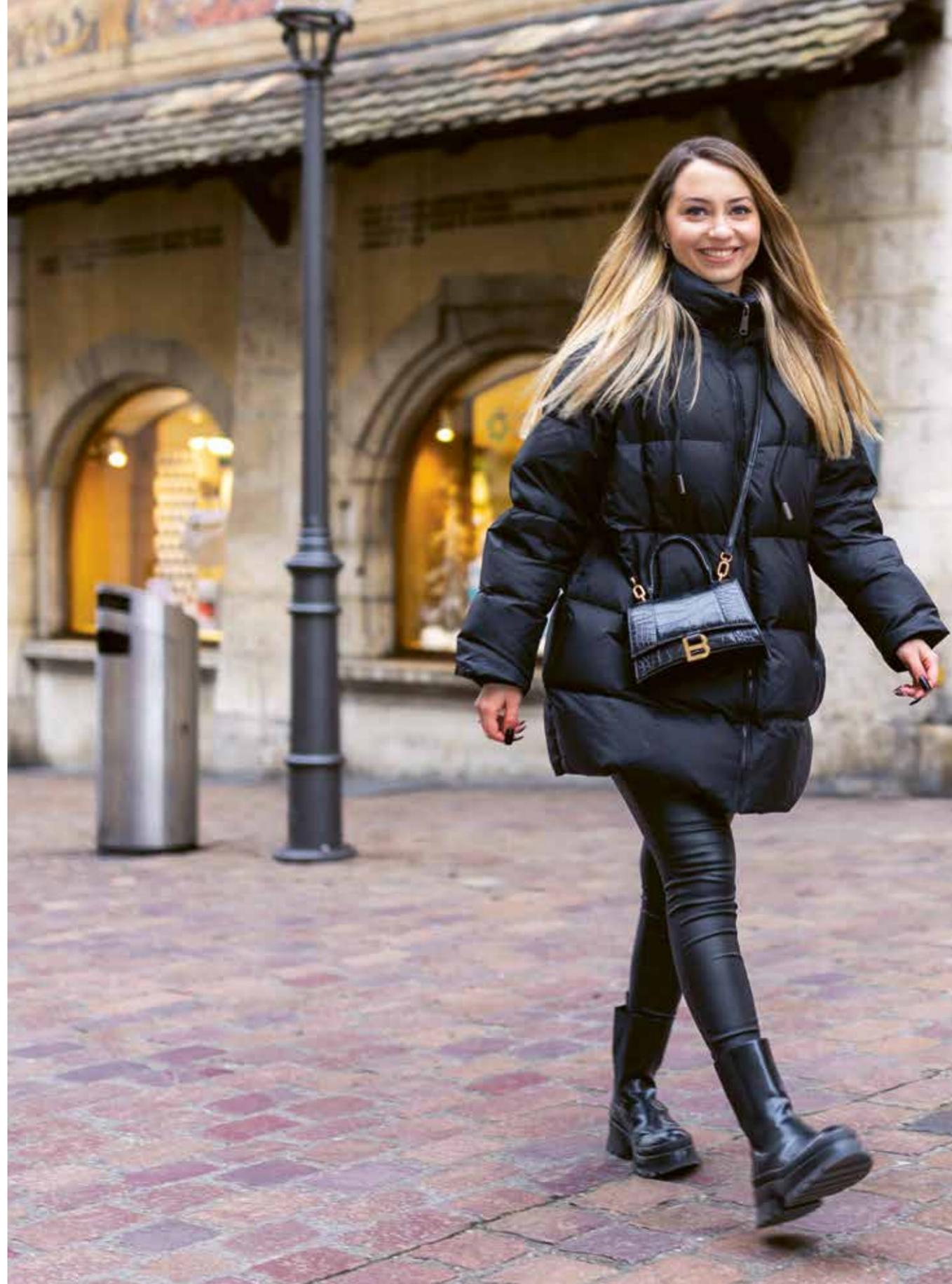
Im alten Rom war der Jahresanfang am 1. März: Wenn die Natur langsam zum Leben erwachte, begann auch für die Menschen das neue Jahr. Viele von uns leiden allerdings gerade dann an der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Damit Sie dennoch schwungvoll in die neue Jahreszeit starten, haben wir unsere besten Tipps gesammelt.

1 Raus an die frische Luft: Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Bewegung an der frischen Luft! Dabei wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, das uns mit Energie und Vitalität versorgt. Die Sonne hilft dabei, genügend Vitamin D zu produzieren und den Spiegel des «Glückshormons» Serotonin zu heben.

2 Ausgewogene Ernährung: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse (idealerweise fünf Portionen pro Tag) stellt sicher, dass Ihr Körper mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Falls Ihr Tagesablauf dies nicht erlaubt, gibt es in der Apotheke Vitamin- und Mineralstoffpräparate, die Sie dabei unterstützen können. Trinken Sie genügend und achten Sie darauf, keine zu grossen, schweren Mahlzeiten zu konsumieren.

3 Regelmässiger Schlafrythmus: Achten Sie auf Ihre innere Uhr und gehen Sie zu Bett, wenn Sie abends die erste Müdigkeit verspüren. Nur ein ausgeruhter Körper ist leistungsfähig genug, um den Belastungen des Tages standzuhalten.

4 Wechseldusche: Wagen Sie doch am nächsten Morgen einmal eine Wechseldusche! Sie kurbelt den Kreislauf an und ermöglicht einen schwungvollen Start in den Tag. Duschen Sie dabei Arme und Beine abwechselnd mit kaltem und warmem Wasser ab. Die letzte Runde sollte dabei immer mit kaltem Wasser sein.



Die Pharma-Assistentin Merema Selimi (Team: Zum Ritter) auf einem Spaziergang in der Schaffhauser Altstadt. Im Hintergrund ist das Haus Zum Ritter zu sehen.



Akku leer? Gly-Coramin®

Die Beine werden schwer, es wird einem schwarz vor Augen... Gly-Coramin® wird bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengungen sowie Beschwerden in der Höhe empfohlen. Energiespendend, atem- und kreislaufanregend.

Lesen Sie die Packungsbeilage.
Hänseler AG, CH-9100 Herisau
Gesponserter Beitrag



Burgerstein TopFit

Frühjahrs müdigkeit ist den meisten ein Begriff. Die ersten warmen Tage im Jahr führen bei vielen Menschen zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Eine gesunde Ernährung ist zu jeder Jahreszeit wichtig, doch bestimmte Vitamine und Mineralstoffe benötigt der Körper nach dem Winter besonders. Burgerstein TopFit umfasst eine grosse Auswahl an Mikronährstoffen, kombiniert mit einem hochkonzentrierten Ginseng-Extrakt. Starten Sie fit in den Frühling mit Burgerstein TopFit.

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

Gesponserter Beitrag

Passend zur Saison

Anzeige

NERVEN BEHALTEN IST KOPFSACHE

UNTER STRESS?

Berocca®. Bei Vitaminmangel infolge erhöhter nervlicher Belastung.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

CH-20220603-37



Pollenallergie – Linderung dank Schüssler Salzen

Jeder fünfte Schweizer leidet an einer Pollenallergie. Betroffene kämpfen mit Niesattacken, einer laufenden Nase und tränenden Augen. Schüssler Salze unterstützen den Körper, allergische Reaktionen zu reduzieren und das Immunsystem zu entlasten.

Unser Tipp: Das «Allergie-Trio» mit den Schüssler Salzen Nr. 2, 6 & 10 stärkt das Immunsystem und lindert Heuschnupfensymptome.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich in Ihrer Volksapotheke in Schaffhausen beraten und lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Gesponserter Beitrag



Systane Complete™ 10 ml ohne Konservierungsmittel

- All-In-One Tropfen zur Linderung der Symptome Trockener Augen
- Für gereizte, müde und trockene Augen
- Beruhigen, befeuchten und bauen den Tränenfilm wieder auf
- Ohne Konservierungsmittel

Gesponserter Beitrag

Ernährung & Müdigkeit

Superfoods, Entschlackungskuren und Wunderdiäten: Ernährungsthemen liegen im Trend. Doch worauf kommt es wirklich an? Wir haben mit den Ernährungstherapeutinnen Caroline Hofmann und Brigitt Gächter gesprochen.

Interview Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin

Im Winter fühlen sich viele Menschen müder als sonst. Was ist der Grund? Hat dies auch mit der Ernährung zu tun?

Caroline Hofmann: Müdigkeit kann viele Ursachen haben. Im Winter wirken die kurzen und dunkleren Tage ermüdend. In dieser Zeit haben wir auch tendenziell Appetit auf deftiges Essen. Dieses ist schwerer verdaulich, braucht also mehr Energie und macht uns müder.

Brigitt Gächter: In der kalten Jahreszeit essen wir zudem Lebensmittel, die durch längere Lagerung Mikronährstoffe verloren haben und so dem Körper nicht mehr gleich viel Nährstoffe liefern. Speziell der Vitamin-C-Gehalt ist in den Lebensmitteln viel tiefer als im Sommer.

Caroline Hofmann: Die letzten Wochen des Jahres sind häufig stressig und man vernachlässigt die ausgewogene Ernährung. Weil wir uns im Winter seltener draussen aufhalten, bekommen wir weniger frische Luft. All diese Begebenheiten können müde machen.

Wenn sich ein Patient über Müdigkeit beklagt, dann frage ich nach solchen potenziellen Ursachen, schlage punktuell Anpassungen vor und beobachte, ob sich etwas verändert.

«Fühlen Sie sich müde oder kraftlos? Wir beraten Sie gerne über unsere individuellen Hausmischungen, zum Beispiel *Energiebündel*.»

Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin, Zum Rüden



Brigitt Gächter: Ich lege ein besonderes Augenmerk auf den Tagesablauf: Was wird wann gegessen? Wie spät vor dem Schlafengehen wird noch gegessen? Ist die Person tendenziell eine Nachtule oder eine Morgenlerche? Wird diese natürliche Veranlagung in der Tagesstruktur beachtet oder hat sich jemand an ungünstige Strukturen gewöhnt?

Caroline Hofmann: Wenn sich die Müdigkeit trotz Lebensstil-Anpassungen nicht verringert, dann sollte die Ursache unbedingt ärztlich

abgeklärt werden. Denn Müdigkeit kann auch als Symptom auf eine Krankheit hinweisen.

Sie haben unausgeglichene Ernährung als Müdigkeitsfaktor genannt. Können Sie das genauer ausführen?

Caroline Hofmann: Durch eine einseitige Ernährung kann eine Unterversorgung an Mineralstoffen und weiteren Mikronährstoffen entstehen. Die Empfehlungen, wie viel von einem Mikronährstoff konsumiert werden sollte, sind in der Regel am unteren Ende des eigentlichen Bedarfs angesiedelt. Häufig werden aber nicht einmal die empfohlenen minimalen Tagesdosen eingenommen. Wenn jemand durch veränderte Lebensumstände oder beispielsweise mehr Sport einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen hat, geht das nicht mehr auf. Man lebt dann eigentlich in einer konstanten Unterversorgung, die sehr müde machen kann.

Zurzeit beobachten wir einen starken Trend in Richtung vegane

oder umweltbewusste Ernährung: In der Tendenz haben solche Ernährungsformen häufig eine Mangelernährung zur Folge. Eine Supplementierung bestimmter Mikronährstoffe ist fast immer notwendig. Im Winter verschärft sich die Unterernährung in der Regel zusätzlich.

Brigitt Gächter: Was wir uns bewusst machen müssen: Was mein Körper heute zur Verfügung hat, ist durch die Ernährung über die letzten Monate hinweg entstanden. Im Umkehrschluss ist eine Mangelernährung auch nicht von heute auf morgen korrigierbar. Das braucht eine gewisse Zeit.

Wie funktioniert unsere Verdauung?

Brigitt Gächter: Unser Verdauungssystem ist hochkomplex und die Wissenschaft beginnt erst gerade, es verstehen zu lernen. Grundsätzlich kann man sagen, dass die Verdauung noch ausserhalb des Körpers, also vom Mund bis zum Darmausgang stattfindet. Der Stoffwechsel beginnt dann, wenn die Nährstoffe durch die Darmwand in den Körper aufgenommen

werden. Wir scheinen sehr viel von unseren Urvätern und -müttern geerbt zu haben. Das zeigt sich beispielsweise darin, welche körpereigenen Enzyme uns zur Verfügung stehen und welche nicht, um bestimmte Makro- und Mikronährstoffe zu verdauen.

Caroline Hofmann: Für die Verdauung ist gutes Kauen wichtig. Achtsames Kauen beeinflusst die Geschwindigkeit des Essens, wodurch wir uns weniger überessen.

Brigitt Gächter: Die Aufspaltung im Magendarmtrakt ist ein hochkomplexer biochemischer Prozess, der die Nahrung in kleinste Teile aufspaltet. Nahrungsfasern sind wichtige Helfer für den Transport der Nahrung durch den Darm und bilden die Grundnahrung des Mikrobioms.

Was kann die Verdauung aus der Balance bringen und was sind die Folgen?

Caroline Hofmann: Ursachen gibt es viele. Sie sind so individuell wie wir Menschen. Ein häufiger Auslöser ist beispielsweise Stress, der zu einer

verlangsamten Verdauung und so zu Verstopfung oder auch zu Durchfall

.....
Denn der Dünndarm hat 7-8 oder sogar 10-12 Stunden, bis er leer ist.



.....
führen kann. Manche haben dann das Gefühl, es wäre wieder mal Zeit für eine Entschlackungskur. Diese kann punktuell sinnvoll sein, ist jedoch nicht das Allheilmittel, als welches es teils verkauft wird. Viel wichtiger ist, dass die Basis der Ernährung stimmt und allenfalls angepasst wird.

Brigitt Gächter: Die Vorstellung, man könne mit Entschlacken den Darm auf null setzen, stimmt so nicht. Die Verdauung ist ein fortwährender Prozess. Problematisch ist aber das kontinuierliche Essen. So hat der Darm nie Pause. Sinnvollerweise würden wir unserem Darm nach dem Abendessen eine mindestens achtstündige Pause gönnen.

Wie geht man Verdauungsprobleme systematisch am besten an?

Brigitt Gächter: Langfristig lässt sich viel optimieren, indem die Art und die Menge der Ernährung und der Zeitpunkt des Essens dem eigenen



Links: Caroline Hofmann, BSc, Ernährungsberaterin SVDE, LIFESTYLE zeitgemässe Ernährung: <https://www.lifestyle-ernaehrung.ch/>

Rechts: Brigitt Gächter, Dipl. HF Ernährungsberaterin SVDE, Praxis Brigitt Gächter: bgaechter@gachter-ao.ch

einen Einfluss auf unser Mikrobiom, das unser Immunsystem und dessen Funktion beeinflusst. Das Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln und uns bei der Verdauung und dem Stoffwechsel helfen. Es ist abhängig von unserer Ernährung, weshalb eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung essenziell ist.

Caroline Hofmann: Wichtige Mikronährstoffe für das Immunsystem sind beispielsweise Vitamin D, Selen und Zink. Auch Vitamin B12 ist essenziell. Eine genaue Auflistung ist schwierig, da die Grenzen stark verschwimmen. Unser Körper braucht eine gute und ausgewogene Ernährung, um optimal zu funktionieren. Sie gibt uns Energie, stärkt und unterstützt unser Immunsystem und kann uns vor Krankheiten schützen. Eine gesunde Ernährung ist die Basis für unser Wohlbefinden und eine Investition in die Zukunft.

Körper angepasst wird. Kurzfristig kann man die akuten Symptome wie Durchfall oder Verstopfung medikamentös behandeln, häufig aber nicht deren eigentliche Ursache.

Caroline Hofmann: Häufig wird ablehnend oder gar krankhaft gewertet, wenn sich die Verdauung bemerkbar macht. Beispielsweise sind Blähungen heutzutage unerwünscht. Dabei wären sie normal und würden meist gar nicht auffallen, weil die Winde geruchlos sind und durch

Bewegung wieder verschwinden. Natürlich gibt es auch übermässige Blähungen und Beschwerden, die auf eine Krankheit hinweisen könnten. Aber viele beginnen schon beim ersten Anzeichen von natürlichen Blähungen, Lebensmittel kategorisch wegzulassen und riskieren so eine Mangelernährung.

Wie hängen Verdauung und Immunsystem zusammen?

Brigitt Gächter: Die Ernährung hat

Sind Nahrungsergänzungsmittel nützlich?

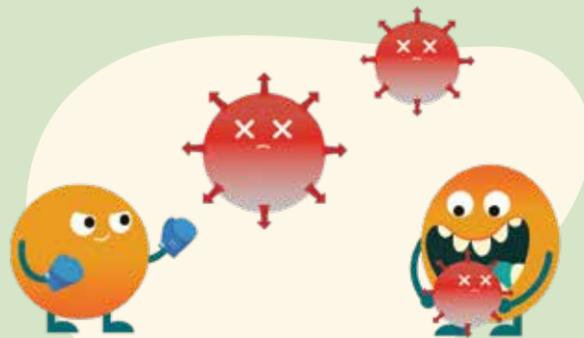
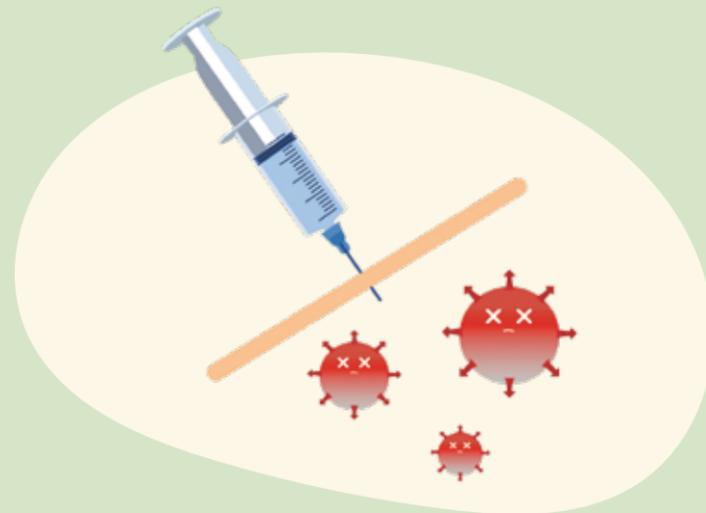
Erfahren Sie die Antwort der beiden Fachpersonen in unserem Blogbeitrag unter: www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/sind-nahrungsergaenzungsmittel-nuetzlich



Was passiert bei der FSME-Impfung?

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um sich gegen die Hirnentzündung FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) zu schützen. Gegen das Virus, das von Zecken fast überall in der Schweiz übertragen wird, hilft eine sichere und gut wirksame aktive Impfung. Doch wie genau hilft sie gegen das Virus?

1 Bei der aktiven Impfung erzeugt man eine Immunreaktion durch die Gabe eines Krankheitserregers (abgetötete oder lebende Erreger). Der Impfstoff gegen Zecken ist ein Totimpfstoff. Er enthält abgetötete FSME-Viren oder Teile davon. In ihm befinden sich keine vermehrungsfähigen Viren.



2 Wie nach einer «echten» Infektion aktiviert das FSME-Virenmaterial, das in den Oberarmmuskel injiziert wurde, unser angeworbenes oder unspezifisches Immunsystem. Dessen Fresszellen (Makrophagen, neutrophile Granulozyten) und Killerzellen (Lymphozyten) machen die vermeintlichen Krankheitserreger des Impfstoffs unschädlich. Es hat aber kein Gedächtnis.



Jetzt impfen lassen

Sie können sich in der Volksapotheke gegen das FSME-Virus impfen lassen. Buchen Sie gleich einen Termin unter www.volksapotheke.ch/terminbuchung-impfen



Gut zu wissen

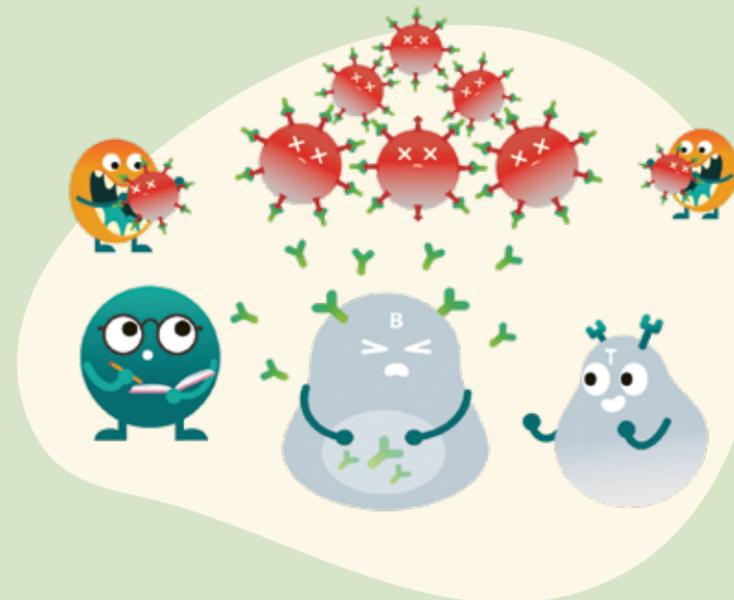
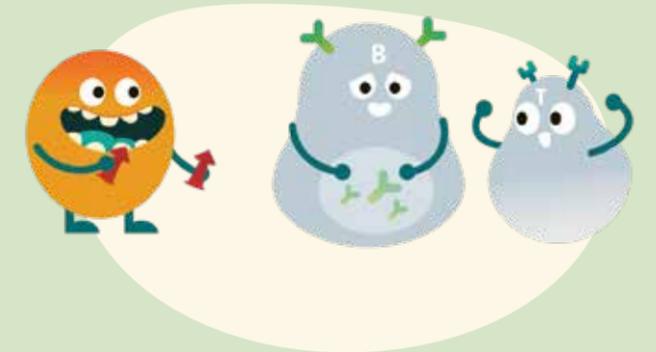


– Je nach Impfstoff kann es einige Wochen dauern, bis sich eine Immunität entwickelt hat. In der Regel sind mehrere Teilimpfungen nötig. Der Grund: Bei einer einzigen Impfung wird meist nur eine relativ schwache Immunisierung erreicht. Erst wenn alle vorgegebenen Teilimpfungen verabreicht sind, ist der Körper eine längere Zeit oder sogar dauerhaft unempfindlich gegen den Erreger. Bei der FSME-Impfung sind drei Impfdo-

sen innerhalb von sechs bis zwölf Monaten für eine vollständige Grundimmunisierung nötig.

– Manche Impfungen schützen lebenslang, andere lassen im Laufe der Zeit in ihrer Wirkung nach und müssen nach einigen Jahren wiederholt («aufgefrischt» oder «geboostert») werden. Bei der FSME-Impfung wird nach zehn Jahren eine Boosterimpfung empfohlen.

3 Die Fresszellen präsentieren den B- und T-Zellen unseres erworbenen oder spezifischen Immunsystems Bruchstücke (Antigene) der Eindringlinge auf ihrer Oberfläche. Die B-Zellen produzieren daraufhin spezifische Abwehrstoffe (Antikörper), die nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip genau zum jeweiligen Antigen passen. Die T-Zellen regen die Antikörper-Produktion an.



4 Die Antikörper docken an den Antigenen an und bilden einen Komplex, der dann von Fresszellen abgebaut wird. Für das Prinzip der Impfung ist es entscheidend, dass das spezifische Immunsystem Gedächtniszellen zurücklässt, die bestimmte Merkmale des FSME-Virusmaterials abgespeichert haben und beim Kontakt mit den FSME-Viren die Infektion abwehren können. Der Körper hat eine Immunität gegen das Zeckenvirus aufgebaut.



Zu hoher Cholesterinwert?

DAS SIND DIE URSACHEN UND FOLGEN

Text Dominik Adelhardt, Apotheker

Enthält das Blut dauerhaft zu viel Cholesterin, so steigt das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch Alter, Übergewicht, familiäre Prädisposition, ein erhöhter Blutdruck oder Diabetes haben Einfluss auf den Cholesterinwert. Treffen mehrere Risikofaktoren aufeinander,

so erhöht sich das Gesamtrisiko weiter.

Glücklicherweise lässt sich ein zu hoher Cholesterinwert, wenn er früh genug erkannt wird, gezielt durch richtige Ernährung, Ausdauersport oder ärztlich verschriebenen Cholesterinsenkenern vermeiden.

Wodurch entsteht ein hoher Cholesterinwert?

Ein hoher Cholesterinwert kann eine Vielzahl von Ursachen haben. Dabei wird zwischen einer primären und einer sekundären Hypercholesterinämie unterschieden. Bei einer primä-

ren Hypercholesterinämie sind die Cholesterinwerte aufgrund eines Gendefekts erhöht. Die primäre Form tritt selten und familiär gehäuft auf. Leiden bereits Eltern und Geschwister an erhöhten Cholesterinwerten, so ist die Bestimmung des eigenen Cholesterinwertes empfehlenswert. Die primäre Hypercholesterinämie ist leider nicht heilbar, lässt sich jedoch gut durch Ernährungstherapie und Medikamente behandeln.

Die sekundäre Hypercholesterinämie tritt wesentlich häufiger auf und wird vor allem durch unseren ungesunden Lebensstil ausgelöst. Besonders Diabetes, Übergewicht und Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt, tragen zu erhöhten Blutfettwerten bei. Gerade diese haben sich in den letzten Jahrzehnten durch das Überangebot an Nahrung sowohl in der Schweiz wie auch in anderen Industrienationen zu einer Volkskrankheit entwickelt.

Was sind die Folgen von hohem Cholesterin?

Bei „hohem Cholesterin“ wird vor allem zwischen guten Fetten (HDL) und schlechten Fetten (LDL) unterschieden. Besonders Letztere spielen bei erhöhten Cholesterinwerten eine grosse Rolle und fördern Ablagerungen in den Gefässwänden unseres Körpers. Dadurch verengen sich die

Gefässe und der Blutfluss ist gestört.

Häufige Erstsymptome sind:
Kalte Gliedmassen,
Gefühlsstörungen,
Vergesslichkeit und
Schwindel



Bleiben die erhöhten Werte zu lange unentdeckt, so können sich die Gefässe ganz verschliessen und zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Was hilft gegen einen hohen Cholesterinwert?

Um einen hohen Cholesterinwert zu vermeiden, sollten Sie den Fokus auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung legen. Besonders Fleisch, Backwaren und Milchprodukte enthalten viele versteckte Fette. Ebenfalls sollte ein zu häufiger Genuss von Süssigkeiten, gezuckerten Getränken, Alkohol und Tabak vermieden werden.

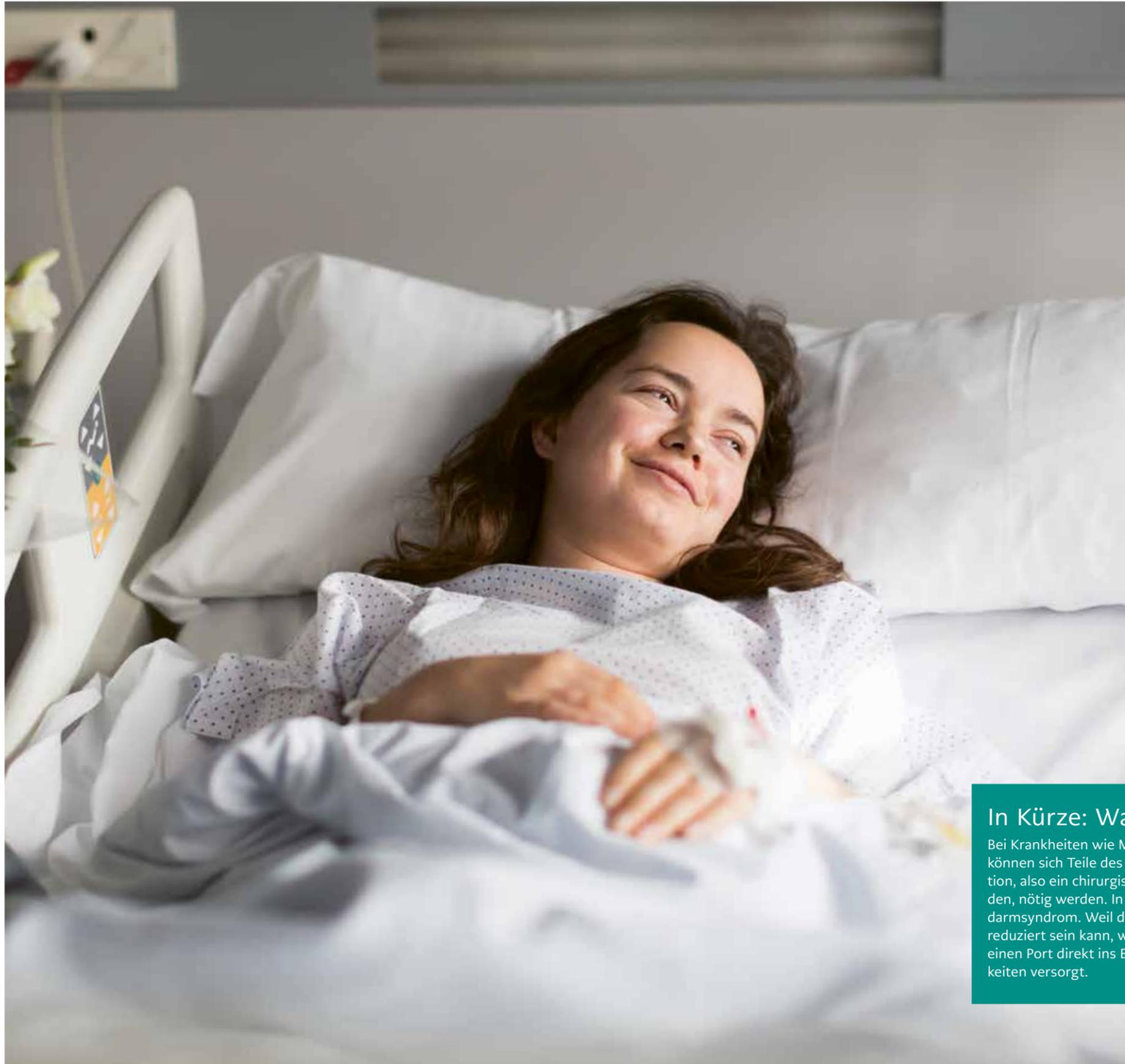
Stattdessen sollten Sie zu viel Gemüse und Salat, Obst, Vollkornprodukten und pflanzlichen Fetten wie Olivenöl und Rapsöl greifen. Auch Ausdauersport fördert den Abbau schlechter Fette und erhöht die Bildung guter Fette.

Möchten Sie wissen, wo Ihr Cholesterinwert liegt?

Gerne können Sie Ihren Wert in der Volksapotheke Zum Rüden bestimmen lassen. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne.



Buchen Sie jetzt einen Termin:
www.volksapotheke.ch/terminbuchung-cholesterinwertmessung



Jeder Tag ein Geschenk

Eine funktionierende Verdauung bedeutet Lebensqualität. Für Menschen wie Melanie, die jahrelang an Bauchbeschwerden und -krämpfen litt, gilt das besonders. Sie leben jeden Tag, als wenn es der Letzte wäre.

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Schon seit Geburt begleiteten Melanie wiederkehrende Bauchkrämpfe und Blähungen – zeitweise mehr, manchmal weniger. Auch die Stuhlentleerung bereitete Schwierigkeiten. Sie erfolgte nur jeden zweiten oder dritten Tag und auch dann meist nur mithilfe von Zäpfli oder Einläufen. Jahrelang suchten die Ärzte nach einer Erklärung. Schliesslich, kurz vor ihrem 18. Geburtstag, wurde ihr Morbus Hirschsprung^[1] diagnostiziert.

Was bedeutete diese Diagnose für Melanie? Einerseits war sie froh, dass sie endlich eine Erklärung für ihre jahrelangen Bauchkrämpfe hatte. Andererseits musste sie sich nun dieser Darmkrankheit stellen und sich informieren, was hinter der Diagnose steckte. Ihre Pläne wurden jedoch abrupt von einer heftigen Darmentzündung vereitelt. Diese hatte zur Folge, dass Melanie erstmals am Darm operiert wurde. Ein grosser Teil ihres Dickdarms wurde entfernt. Die Ärzte waren mit dem Verlauf der Operation sehr zufrieden. Dennoch kehrten die Bauchkrämpfe zurück und die Entzündungswerte blieben schlecht. Melanie musste ein zweites Mal operiert werden. Die Ärzte entdeckten einen Abszess am Dünndarm und entfernten die entzündlichen Stellen. Weil solche Eingriffe und Entzündungen einen grossen Stress für den Darm bedeuten, bekam Melanie ein Stoma,

In Kürze: Was ist das Kurzdarmsyndrom?

Bei Krankheiten wie Morbus Hirschsprung, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, können sich Teile des Darms entzünden. Je nach dem kann eine Darmresektion, also ein chirurgischer Eingriff, bei welchem Teile des Darms entfernt werden, nötig werden. In der Folge ist der Darm verkürzt. Man spricht vom Kurzdarmsyndrom. Weil der Darm kürzer ist und seine Resorptionsfähigkeit reduziert sein kann, werden Patienten mittels parenteraler Ernährung über einen Port direkt ins Blut mit den lebensnotwendigen Nährstoffen und Flüssigkeiten versorgt.

^[1] Morbus Hirschsprung ist eine angeborene Fehlbildung, die den Enddarm betrifft. Bei dieser Erkrankung sind die Nervenzellen der Darmwand (auch «intestinale Nervenzellen» beziehungsweise «Ganglienzellen» genannt) nicht normal entwickelt.

einen künstlichen Darmausgang. So sollte der Darm entlastet werden und sich erholen. Nach den Eingriffen hatte Melanie noch einen Restdünndarm von 120 cm. Dies bezeichnen die Ärzte als Kurzdarmsyndrom. Was das bedeutete, erfuhr Melanie in den kommenden Tagen und Wochen.

Das Kurzdarmsyndrom

Menschen mit Kurzdarmsyndrom müssen beim Essen ganz genau hinschauen. Viele Faktoren sind in die Ernährungsstrategie einzubeziehen und immer wieder neu zu überprüfen. Nicht nur die Frage, welche Nährstoffe und Flüssigkeitsmengen dem Körper zugeführt werden, sondern auch wie viel davon der Darm auf-

Zubereitung der Parenteralen Nährlösung erfordert Konzentration und exaktes Arbeiten.



nehmen und verarbeiten kann, ist von Bedeutung. Bei Menschen mit Kurzdarmsyndrom ist die verbleibende Resorptionskapazität deutlich geringer als vorher. Diese kann sich stetig verändern und muss immer wieder kontrolliert werden, da die Gefahr besteht, dass der Körper nicht mit den nötigen Nährstoffen und Flüssigkeitsmengen versorgt wird.

In der Sprechstunde erklärte Melanies Ernährungstherapeutin, wie ihr täglicher Speiseplan aussehen könnte. Anfänglich führte Melanie zusätzlich ein Ernährungstagebuch. Dies half schrittweise herauszufinden, was ihr guttut und was nicht. Trotzdem verlor sie zusehends an Gewicht. Als sie schliesslich auf dem Weg zu einem Kliniktermin zusammenbrach, reagierte das Behandlungsteam umgehend und setzte Melanie einen Port für die parenterale Ernährung. Das rettete vermutlich ihr Leben.

Die parenterale^[2] Ernährung ist eine lebensnotwendige Massnahme für fast alle Kurzdarmpatienten. Dabei werden in der Regel Nährstofflösungen über einen zentralvenösen Katheter (beispielsweise einen Port) direkt ins Blut geleitet. Der Mund- und Rachenraum wie auch der Darmtrakt wird bei dieser Form der Ernährung umgangen. Gerade in der

Hypersekretionsphase – der ersten Phase nach der Darmresektion^[3] – stellt die parenterale Ernährung sicher, dass die Patienten genügend Nährstoffe, Flüssigkeit und Energie erhalten. Darüber hinaus kann parenterale Ernährung die Lebensqualität positiv beeinflussen.

Über diese Art der Ernährung wurde Melanie mit allem versorgt, was ihr Körper benötigte. Die Infusionsbeutel enthielten Makronährstoffe, Wasser und Mineralien sowie Spurenelemente und Vitamine. Langsam erholte sie sich von ihrem Zusammenbruch.

Zurück in die Selbstständigkeit?

Wie aber sollte sie den Alltag ausserhalb des Spitals mit dieser besonderen Ernährungsform meistern? Diese Frage beschäftigte Melanie und kostete sie mehr als nur eine schlaflose Nacht. Würde sie jemals wieder ein «normales» Leben führen können? Sie brachte ihre Sorgen in einer Sprechstunde bei der Ernährungstherapeutin zum Ausdruck. Viele ihrer Fragen konnten beantwortet werden, wenn auch nicht ganz alle. HomeCare-Mitarbeitende, die täglich Pflegepersonal und Patienten in der Anwendung schulen und betreuen, halfen, die Lücken zu schliessen. Sie

wurde bereits im Spital vom HomeCare-Team besucht. Sie erfuhr bei dieser Gelegenheit, dass es mittlerweile kleine, mobile Infusionspumpen gibt. Diese können zusammen mit dem Beutel in einem Rucksack mitgetragen werden und schränken so die Mobilität kaum ein.

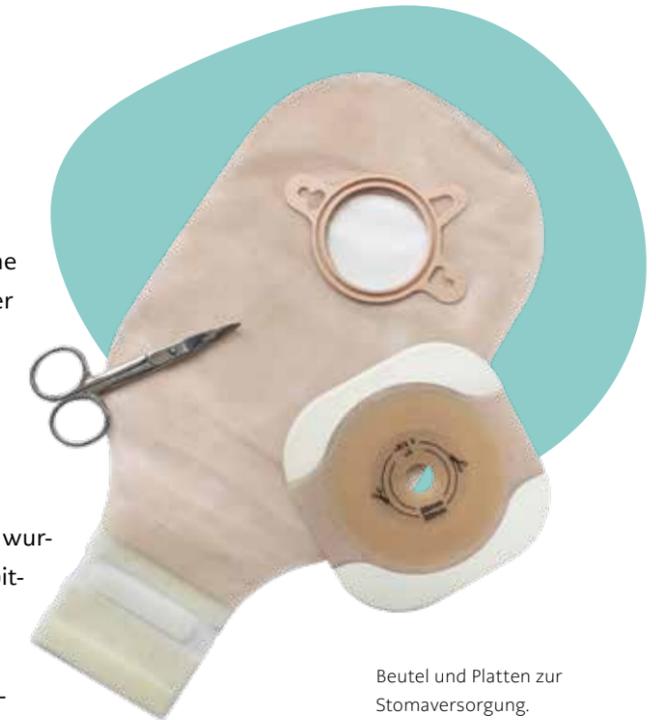
Eine längere Reise zurück

Es dauerte Wochen, bis Melanie die Reise nach Hause antreten konnte. Wie glücklich sie doch war, endlich wieder daheim zu sein! Zu Beginn wurde sie zu Hause von der Spitex unterstützt, die ihren Port und ihr Stoma versorgte. Zusätzlich konnte Melanie leichte Kost essen und Energie durch hochkalorische

Drinks aufnehmen.

Nachts versorgte sie eine Infusion mit parenteraler Ernährung, um den durch das Kurzdarmsyndrom verursachten Nährstoff- und Energieverlust auszugleichen.

Während dieser Zeit wurden Melanie und das Spitex-Team, das sie versorgte, eng von einer HomeCare-Pflegeexpertin betreut. Sie schulte ihr Wissen zur Vermeidung einer Katheterinfektion. Zudem waren die HomeCare-Mitarbeitenden jederzeit telefonisch erreichbar. Diese Unterstützung gab Melanie die nötige Sicherheit und Zuversicht, wieder ein normales Leben führen zu können.



Beutel und Platten zur Stomaversorgung.

Auch wenn Tiefpunkte zum Leben gehören, kommt immer wieder der Moment, an dem es bergauf geht. Und jetzt, das war sich Melanie sicher, gehe es wieder aufwärts.

Anzeige

B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

Als verlässlicher Partner entwickeln wir intelligente Lösungen und setzen wegweisende Standards für den Fortschritt im Gesundheitswesen.

B. Braun – Sharing Expertise

bbraun.ch

^[2] Parenteral bedeutet ungefähr «am Darm vorbei»

^[3] Chirurgischer Eingriff, bei welchem Teile des Darms entfernt werden.

Gewinnspiel Machen Sie mit!

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------------------------|------------------|------------------------------|-------------------|------------------|---|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|---|-----------------------------|---|
| Spitzfindigkeit | ↘ | jamaik. Tanzmusik | männl. Fürwort | künstl. Körperhaltungen | ↙ | still!, leise! | ↘ | Volk im Baltikum | Gerichtsschreiber | unverfälscht, rein | umgehend, sofort | früh. Produktstrichcode | Bibelteil (Abk.) | Vorn. v. Lundgren | ↙ | Anrede und Titel in England | |
| Keimfreiheit | → | | | | | | | Blinddarm (med.) | | | | | | | | 7 | |
| med.: ohne Puls | → | | | | | Anfänger | | Stiftungsverwalter | | | | | | | | frz.: Jahr | |
| ↖ | | | Kopf | Elementarteilchen | ↘ | | | | | | 3 | zurückhaltend, ängstlich | | Verstossung | | | |
| ital. Klosterbruder (Kw.) | | (etwas) nach oben bewegen | | | | | 5 | Kammerfrauen | arab. Fürsten | | | Schreinerabfall | | 4 | | | |
| Orientierungskarte | → | | | | zur Welt gekommen | | | Medikamentenform | | | | | | | | | 6 |
| offener Schlüpfschuh (engl.) | | Adlige im alten Peru | | durch Regeln vereinheitlicht | ↘ | | | | | | | Hinterlassenschaft | europ. Warenzeichen | | | | |
| ↖ | | 2 | | | | | | Ampelphase | ungar. Name v. Wien | | befristetes Gebrauchsrecht | | | | | | |
| Sprengstoff | → | | | Kehre im Kunstfliegen | ↘ | schlechter Trunk | | | | | | | Superheld: ...man | | | Abk.: Schweiz. Turnverband | |
| Wortteil: heraus (griech.) | → | | Gastspielreise | | | | | | | 8 | Doppelkonsonant | öffentl. Verkehrsmittel | | | | | |
| Haarentfernung | → | | 1 | | | vertraute Anrede | | Nasal-laut | | schnell, schnittig | | | | | | | |
| ↖ | | | geflügeltes Wort | | | | | | | | | frz. Schnellzug | | | | | |
| Halbton unter D | → | Berufsverband | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |



Zu gewinnen: 15 Kürbiskerngeschenke aus der Ölmühle Griesbach in Schaffhausen

Mit Leidenschaft bauen wir Ölkürbisse an. Diese verarbeiten wir auf unserem Hof zu feinen Knabberkernen und wertvollem Öl. Wir freuen uns, diese mit Ihnen zu teilen und die Geschenkpakete zu verlosen.

Gesponserter Beitrag

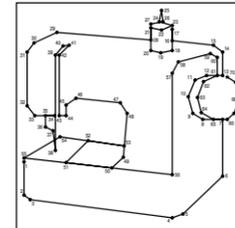


Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter: www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-01-23

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmechluss ist der 30.04.2023

Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 4/22



Schwedenrätsel Ausgabe 4/22

WASOMNIE M AMBULANT C
 SEHEN I MEUTERN M
 ESCHEPAR N L FAK E
 RAET C ADRENALING
 ZB EHEPARAZ NG
 BEREITS R S B INDE
 ION H BESELT L
 CM DN JESTRU B LIO
 HANOI N AEHN LICH
 REN GEGEN GIFT R H
 N VEN I
 DISTENSION

Anzeige

Vorschau 2/23



Haut & Sonne

Venengesundheit & Wundversorgung

Gesunde Füße

Diclac® Sandoz:
 Bei Schmerzen
 Entzündungen
 Verletzungen
Beim Sport und im Alltag

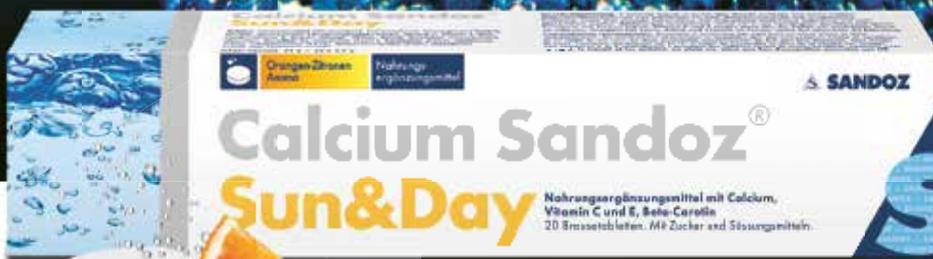


Stand: 08/2021_CH2108173301

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
 Lesen Sie die Packungsbeilage.
 Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Unterstützt die Haut von innen



Brausetabletten mit
Orangen-Zitronen Aroma

1 x täglich Calcium Sandoz® Sun & Day

Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine E und C
bereiten Ihre Haut auf sonnenreiche Zeiten vor.

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

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

 ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.