'S HEFT PFLASTER

September 2023
volksapotheke.ch

Emily Stocker

Sie macht in der Volksapotheke Im Dorf die Ausbildung zur Pharma-Assistentin. Im Interview erzählt sie, was sie an ihrem Beruf fasziniert. Seite 16

Diagnose Demenz

Stefan Murbach spricht mit Pflegeexpertin Heike Gauss und Dr. med. Sebastian Hechinger darüber, wie Demenzbetroffene Lebensqualität erfahren können. Seite 22

Irritierte Haut

Ausschlag und Juckreiz nach dem Sonnenbad? Was wie eine allergische Reaktion wirkt, ist meist eine Überreaktion der Haut auf UV-Strahlung. Seite 14

Volksapotheke Schaffhausen

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

AKTION

21. August -
30. September
2023

MOBILIS Bandagen

20 % auf alle
Produkte

Perskindol

20 % auf alle
Produkte

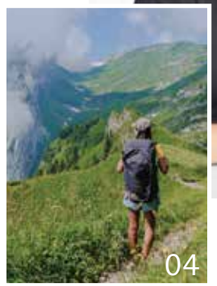
Fenipic Plus

Gel Tube 50 g
statt CHF 27.80
22.25

Roller 8 ml
statt CHF 14.10
11.30

Volksapotheke
Schaffhausen
Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

Inhalt



04 Nichts wie raus
Saisonales Auf gesundem Fuss durch die Natur

08 Neu & Interessant

09 Insektenstiche
Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

10 Fit in den Herbst
Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

13 Blick ins Innere
Fokus Die häufigsten Augenprobleme

14 Was ist mit meiner Haut los?
Beratung & Dienstleistung Hautirritationen nach UV-Sonnenstrahlung

16 Emily Stocker
Eine von uns Die Auszubildende erzählt von ihrem Beruf

17 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

18 Ungelenke Gelenke
Generation Senioren Was ist Arthrose?

22 Niederschwellig, herzlich und nah
Im Gespräch Wie Demenzbetroffene Lebensqualität erfahren können

26 Wolken im Kopf
HomeCare Nordstern Ernährung in schwierigen Zeiten

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau

Nichts wie raus

Wandern ist schon längst nicht mehr nur «des Müllers Lust», wie es im von Franz Schubert vertonten Gedicht heisst. Inzwischen erfreut es sich in allen Gruppen der Bevölkerung wachsender Beliebtheit. Und das mit gutem Grund, profitieren doch Körper und Seele gleichermassen.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Gehen ist die natürlichste Bewegungsform für uns Menschen. Der Lebensstil unserer modernen Gesellschaft fördert allerdings zunehmenden Bewegungsmangel. Dies hat negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und kann zu Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates führen. Regelmässiges Wandern hingegen bietet zahlreiche Vorteile und kann als wahrer Gesundbrunnen betrachtet werden.

Wandern stärkt den Bewegungsapparat

Wandern ist eine grossartige Möglichkeit, um Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke zu stärken. Eine trainierte Beinmuskulatur unterstützt die Belastbarkeit von Knie- und Hüftgelenken, während das Ausbalancieren des Gleichgewichts bei jedem Schritt die Rücken- und Armmuskulatur stärkt. Darüber hinaus wird das Risiko von Verletzungen bei Stürzen reduziert.

Wandern verbessert Ausdauer und Kondition:

Wandern wirkt auf den Körper wie ein sanftes und stufenlos verstellbares Ausdauertraining. Mehrere Studien besagen, dass regelmässiges Wandern den Blutdruck senkt, was ein Zeichen für verbesserte Kondition ist.

Wandern wirkt positiv auf das Immunsystem:

Bei moderater Bewegung werden vermehrt Killerzellen gebildet, die in unserem Immunsystem eine wichtige Rolle spielen. Ausserdem wird das Stresshormon Cortisol abgebaut, das das Immunsystem herunterreguliert. Positiv auf das Immunsystem wirkt sich zudem der Aufenthalt im Freien aus: Sonnenlicht aktiviert die Bildung von Vitamin D. Von der Bergluft ganz besonders profitieren Allergiker, weil mit zunehmender Höhe die Pollenbelastung abnimmt.

Wandern stärkt das seelische Wohlbefinden:

Durch die körperliche Bewegung wird unser Stresshormon Adrenalin abgebaut. Regelmässige Bewegung kurbelt den Abbau des Hormons an – auch in den Ruhephasen. Dadurch lebt man ausgeglichener und entspannter.
Zugleich wird durch die Eindrücke der Natur, durch die Farben und das Licht das Glückshormon Endorphine ausgeschüttet. Wandern hilft also auch sehr gut gegen depressive Verstimmungen, indem man gleichsam aus dem Tal der Tränen hinauswandert.

Wandern hat positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung:

Die Durchblutung des Gehirns nimmt bei geringen Gehbewegungen zu, wodurch der altersbedingte Abbau von Nervengewebe verlangsamt wird. Zusätzlich erhöhen moderate körperliche Aktivitäten wie Wandern die Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Hirnnervenzellen und steigern somit das geistige Leistungsvermögen. Ebenfalls bewiesen ist der Vorbeugeeffekt auf Demenzerkrankungen.

Überzeugt? Dann nichts wie die Schuhe geschnürt und den Rucksack gepackt. Denn gerade jetzt im Spätsommer und Herbst laden Berg und Tal zum Wandern ein. Und das am liebsten in Gemeinschaft, zum Beispiel in einem Wanderverein. Denn was wirkt am besten gegen Einsamkeit? Ja klar, Gemeinsamkeit und die Möglichkeit, sich zu engagieren.

Gut vorbereitet auf die Wanderung

Besonders als Wandereinsteiger brauchen Sie fast keine Spezialausrüstung. Wichtig sind allerdings gut passende und eingelaufene Wanderschuhe, die am besten über den Knöchel reichen. Um Blasen zu vermeiden, empfehlen sich gut gepolsterte Wandersocken, die faltenfrei angezogen werden. Zusätzlich können Sie sehr dünne Synthetiksocken unter den Wandersocken tragen. Verspüren Sie an einer bestimmten Stelle unangenehmen Druck, ist es ratsam, gleich ein Blasenpflaster aufzukleben, bevor sich eine Blase bildet. Sollte es dennoch zu einer Blasenbildung kommen, sollten kleine Blasen nicht geöffnet, sondern mit einem Blasenpflaster versorgt werden. Grosse Blasen desinfizieren, mit steriler Nadel am Rand vorsichtig öffnen (gibt es in der Apotheke) und mit Pflaster abdecken, das regelmässig gewechselt wird.

Ein gut ausgewählter Wanderrucksack sollte nicht nur den Anforderungen der Tour, sondern auch der Rückenlänge entsprechen. Mithilfe von Wanderstöcken werden beim Bergabgehen die Kniegelenke entlastet. Allerdings sollte man auch phasenweise ohne Stöcke gehen, um die Koordinationsfähigkeit zu erhalten.

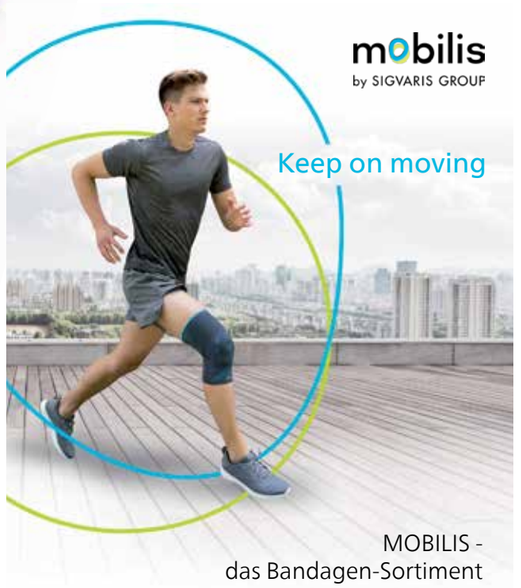
Für Personen, die schon einmal Knie- oder Sprunggelenkverletzungen hatten, sind stützende Bandagen ratsam, um die Gelenke vor Überbelastung zu schützen. Insbesondere auf steilen Abstiegen nimmt der Druck auf die Kniescheibe erheblich zu. Kniebandagen verbessern die Bewegungskontrolle und führen das Gelenk sicher beim Hinabsteigen. Sprunggelenkbandagen wiederum schützen vor Umknicken des Fusses nach innen oder aussen, was auf steinigen Wanderwegen schnell einmal passieren kann, besonders bei vorgeschädigtem Gelenk.

Besonders in Höhenlagen bis ca. 1500 Metern über Meer ist es wichtig, sich vor Zecken zu schützen. Durch den Klimawandel sind Zecken leider auch in höheren Gebirgslagen immer häufiger anzutreffen. Vorbeugend sollte Zeckenspray aufgetragen und lange Hosen getragen werden. Nach der Wanderung sollte die Haut gründlich abgesucht werden. Ausserdem schützt die Impfung gegen Hirnentzündungen. Diese wird in vielen Impfapotheken angeboten.

Was gehört in den Wanderrucksack?

- Ausreichend Getränke (Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte, pro Gehstunde mindestens ein halber Liter)
- Energiespendende Verpflegung wie Müsliriegel (je nach Dauer der Wanderung)
- Sonnenschutz und Kopfbedeckung (Vorsicht vor Sonnenstich!)
- Wanderkarte: Entweder eine physische oder eine, die für den Offline-Gebrauch aufs Smartphone heruntergeladen wurde
- Notfalltelefonnummern
- Taschenmesser
- Kleines Erste-Hilfe-Set mit Wundverbandmaterial und elastischer Binde
- Für die Gebirgswanderung: ausreichend Kleidung, die warm, wind- und wetterdicht ist

Anzeige



MOBILIS -
das Bandagen-Sortiment
von SIGVARIS GROUP

www.sigvaris.com

Anzeige

Anzeige

Entspannte Muskeln mit «Magnesium-Diasporal® activ»

Die praktischen Direktsticks «Magnesium-Diasporal® 375 activ direct» sind hoch dosiert und sorgen für die optimale Tagesration. Ausserdem können die Direktsticks schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und lösen sich direkt im Mund auf.

www.diasporal.ch

Gesponserter Beitrag

& Neu Interessant

Bestandene Lehrabschluss-prüfungen

Diesen Juni haben zwei unserer Lernenden die Lehrabschlussprüfung zur Pharma-Assistentin erfolgreich absolviert. Wir gratulieren herzlich und wünschen ihnen für die berufliche und private Zukunft nur das Allerbeste!

v. l. n. r.: Regina Brasser (Zum Zitronenbaum) und Chiara Filomeno (Zum Rüden)

Nadine Jelenc

Erfolgreicher Lehrabschluss und 10-jähriges Jubiläum

Wir möchten Nadine Jelenc, Leiterin des Kundendiensts bei HomeCare Nordstern, herzlich zu ihrem herausragenden Abschluss des berufsbegleitenden Lehrgangs zur Kauffrau EFZ als Jahrgangsbeste gratulieren. Zusätzlich feiern wir in diesem Jahr auch ihr 10-jähriges Jubiläum bei der Volksapotheke. Wir sind stolz auf ihre Erfolge und wünschen ihr weiterhin viel Freude bei ihrer Arbeit.

Impfen bei der Volksapotheke Schaffhausen

Wir freuen uns, dass wir Ihnen seit dem 1. Juli 2023 neu alle Impfungen gemäss schweizerischen Impfplan für Personen ab 16 Jahren anbieten können. Interessierte können sich in der Impfberatung darüber informieren, welche Impfungen für sie empfohlen werden. Mehr Informationen unter: https://volksapotheke.ch/impfberatung

Frage von N. Gasser, Hallau

Insektenstiche

«Wie schlimm sind Wespen- oder Bienenstiche eigentlich und welche sind gefährlicher?»

Beantwortet von:
Dominik Adelhardt, Apotheker, Zum Rüden

Bienenstiche sind in der Regel schmerzhafter als Wespenstiche, da Bienen im Vergleich zu Wespen ihr gesamtes Gift bei einem Stich abgeben. Grundsätzlich stechen Bienen aber nur zur Verteidigung, während Wespen häufig ein aggressiveres Verhalten aufweisen. Allerdings sind sowohl Bienen- als auch Wespenstiche für Menschen ohne Allergien ungefährlich. Personen mit bekannter Allergie hingegen sollten immer ein Allergie-Notfallset bei sich tragen.

Bei einem Wespen- oder Bienenstich sollte die Stelle gekühlt oder mit antiallergischen Salben behandelt werden. Bei Bienenstichen muss vorher der Stachel aus der Haut entfernt werden. Anschliessend sollte die betroffene Person für mindestens eine Stunde beobachtet werden.

Falls unmittelbar nach einem Bienen- oder Wespenstich Allergiesymptome wie Atembeschwerden, Gesichts- und Körperausschlag oder Juckreiz am Körper auftreten, sollte ein Notarzt gerufen werden.

Kurzantwort

Sowohl Bienen- als auch Wespenstiche sind für Menschen ohne Allergien ungefährlich. Personen mit bekannter Allergie hingegen sollten immer ein Allergie-Notfallset bei sich tragen. Gestochene Personen sollten für mindestens eine Stunde beobachtet werden und beim Auftreten von Allergiesymptomen sollte ein Notarzt gerufen werden.

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

Anzeige

Die Auszubildende Emily Stocker (Team: Im Dorf) sitzt im Dorfzentrum von Neuhausen a. R. vor der Apotheke Im Dorf.

Fit in den Herbst

Der Spätsommer ist eine wunderbare Zeit. Noch geniessen wir die warmen Tage und das Licht des Sommers, doch wir können uns schon an ersten Vorboten der neuen Jahreszeit erfreuen. Wir verraten Ihnen, wie Sie sich optimal auf den kommenden Herbst vorbereiten und gesund bleiben.

1

Immunsystem stärken: Bereits jetzt lohnt es sich, das Immunsystem auf kühlere Tage vorzubereiten. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung: Vitamin D (Hagebutten, Grünkohl, Beeren, Apfel), Zink (Käse, Reis, Schweinefleisch), Selen (Paranuss, Weisskohle, Spargel), Probiotika (Naturjoghurt, Sauerkraut, saure Gurken), Vitamin A (Spinat, Möhre, Rucola) und Eisen (Kürbiskernen, Sojabohnen, Weizen) stärken das Immunsystem. Auch Lebensstilanpassungen wirken sich positiv auf das Immunsystem aus: Tanken Sie viel Sonnenlicht und frische Luft, treiben Sie regelmässig Sport und schlafen Sie genug. Es ist wichtig, viel Wasser zu trinken und Genussmittel wie Alkohol und Tabak zu reduzieren. Auch Saunabesuche haben einen positiven Effekt fürs Immunsystem.

www.volksapotheke.ch/standorte

2

Sonnenschutz: Sollten Sie sich trotz gutem Schutz (Sonnenschutzmittel, Hut, Sonnenbrille, Aufenthalt im Schatten) verbrennen, helfen neben After-Sun-Lotionen auch Hausmittel wie Essigumschläge, Kamillentee-Kompressen, Joghurt und Quark-Wickel. Wenn Sie nach einem Tag an der Sonne gegen Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen kämpfen, haben Sie vermutlich einen Sonnenstich. Begeben Sie sich dann sofort in eine schattige, kühle Umgebung, bedecken Sie Ihren Kopf und Nacken mit feuchten, kühlen Tüchern und trinken Sie genug. Falls sich die Beschwerden nicht verbessern, sollten Sie zum Arzt insbesondere bei Symptomen wie Nackensteifigkeit, Krämpfen oder zunehmender Verwirrung.

3

Insektenschutz: Jetzt fliegen die Insekten in Scharen und können ganz schön lästig sein. Nach Wespen und Bienen sollte weder geschlagen noch gepustet werden, das macht sie aggressiver und sie stechen eher zu. Am besten hilft eine Ablenkfütterung in einer ruhigen Ecke des Gartens. Stechen Sie dennoch, dann sollte der Bienenstachel sanft mit einer Pinzette (Achtung: Giftblase nicht zerdrücken) entfernt werden. Die Einstichstelle dann desinfizieren und mit einer kühlenden Salbe aus der Apotheke behandeln. Juckende Mückenstiche können mithilfe von speziellen Arzneimitteln oder auch Ölen wie Lavendel-, Salbei oder Zitronengrasöl behandelt werden.

Anzeige

Anzeige

VITALUX™ Plus 84 Kapseln

- Unterstützt den natürlichen Schutzmechanismus Ihrer Augen
- Eine Kapsel pro Tag
- Leicht zu schlucken

VITALUX™ Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält eine Vitalstoffkombination der Vitamine C und E, Mineralstoffe wie Kupfer und Zink sowie essenzielle Omega-3-Fettsäuren zur Erhaltung der normalen Sehkraft.

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Blick ins Innere

Unsere Welt ist auf den Sehsinn ausgelegt. Deshalb sind wir darauf angewiesen, dass unsere Augen gesund bleiben. Erfahren Sie, welche gesundheitlichen Probleme bei Augen auftreten können.

Text Birgit Kringe

Vereinfacht gesagt, besteht unser Augapfel aus drei Hüllen: Die äusserste Hülle besteht aus der Lederhaut und der Hornhaut, die dem Schutz und der Stabilisierung des Augapfels dienen. In der mittleren Hülle findet man die Aderhaut (führt Sauerstoff zu), den Ziliarkörper, welcher das Kammerwasser produziert, und die Iris, die als Blende den Lichteinfall reguliert. Die innerste Hülle wiederum umfasst die Netzhaut. Ihre Zellen sind für die Umwandlung des einfallenden Lichts in elektrische Signale zuständig, die ihrerseits im Gehirn interpretiert werden.

Häufige Leiden

Ein häufiges Leiden ist die Bindehautentzündung (Konjunktivitis), die sich durch Rötung, Schwellung, Juckreiz und Lichtempfindlichkeit äussert. Einerseits kann sie durch Bakterien oder Viren verursacht werden. Ist dies der Fall, ist sie hoch ansteckend. Gutes und häufiges Händewaschen ist deshalb unerlässlich, um die Entzündung nicht weiterzugeben. Allerdings kann die Bindehautentzündung auch durch Allergien, Mangel an Tränenflüssigkeit, Übermüdung oder Autoimmunerkrankungen ausgelöst werden. Dann ist sie nicht infektiös.

Das sogenannte Gerstenkorn (Hordeolum) tritt auf, wenn Bakterien in die Drüse gelangen und eitrige Entzündungen hervorrufen. Dieses ist nicht zu verwechseln mit dem Hagelkorn (Chalazion). Hierbei handelt es sich um eine nicht eitrige Entzündung der Meibomdrüsen, die durch einen Sekretstau verursacht wird.

Weiter wird die schmerzhafte Hornhautentzündung (Keratitis) durch Bakterien und/oder Hornhautdefekte verursacht. Sie äussert sich durch Tränenfluss und Austritt eines eitrigen Sekrets.

Leute, die von trockenen Augen betroffen sind, leiden am Sicca-Syndrom. Dieses kann durch Hormonmangel, Bildschirmarbeit, Umwelteinflüsse wie Hitze, Kälte und Wind oder Rauchen verursacht werden. Betroffene beklagen sich über brennende, müde und gerötete Augen (Sandkorngefühl).

Eine einschränkende Erkrankung ist der graue Star. Durch die Trübung der Linse sehen Betroffene immer weniger und fühlen sich häufig geblendet. Hervorgerufen wird der graue Star beispielsweise durch Diabetes, Rauchen und Mangelernährung. Zur Behandlung der Symptome wird die Linse entfernt.

Warten Sie bei Augenbeschwerden nicht zu lange ab. Gerne beraten wir Sie in unseren Apotheken zu passenden Produkten. Je nach Symptomen kann eine zusätzliche ärztliche Abklärung notwendig sein.

Da bleibt kein Auge trocken

Hilft dank dreifach Wirkkomplex bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG

Gesponserter Beitrag

Was ist mit meiner Haut los?

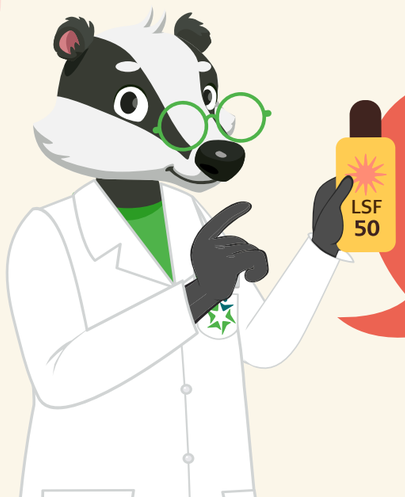
Was auf den ersten Blick aussieht wie eine Allergie, ist meist eine Überreaktion der Haut auf die UV-Strahlung. Wie äussern sich diese Hautreaktionen und was hilft?

1

Die häufigste Form einer solchen Reaktion ist die polymorphe Lichtdermatose. Sie wird ausgelöst durch UV-A-Strahlen. Sie äussert sich meist innerhalb von 24 – 48 Stunden nach Sonnenexposition vor allem durch Juckreiz, begleitet von fleckenartigen Rötungen. Betroffen sind meist sonnenexponierte Körperstellen wie Dekolleté, Schultern oder Nacken.

2

Eine ähnliche Hautveränderung zeigt die Mallorca-Akne. Verantwortlich dafür ist eine Reaktion zwischen der UV-A-Strahlung der Sonne und den Fettbestandteilen von Sonnenschutzmitteln sowie den körpereigenen Talgfetten. Charakteristisch ist ebenfalls der starke Juckreiz. Betroffen sind vor allem ölige Hautpartien wie zum Beispiel Dekolleté, Arme, Schulter, Nacken und Rücken. Meistens reicht es, das Sonnenschutzmittel zu wechseln und eines ohne Fette und Emulgatoren sowie mit hohem UV-A-Lichtschutz zu verwenden.



Wollen Sie wissen, welche Sonnenschutzmittel für Sie am geeignetsten sind?

https://volksapotheke.ch/beratung-sonnenschutz

3

Wie unterscheide ich den Sonnenbrand von der Sonnenallergie?

Symptome einer Sonnenallergie

Von Person zu Person sehr unterschiedlich:

- **Juckreiz**
- Flächige oder fleckige rote Ausschläge der Haut (Erytheme)
- Erhabene und verhärtete Knötchen der Haut (Papeln; Quaddeln)
- Bläschen (Vesikel)
- Tritt innerhalb von Stunden nach der Sonnenexposition auf

Symptome eines Sonnenbrands

Treten bei den meisten Betroffenen auf:

- **Schmerzen**
- Rötung der Haut, in seltenen Fällen Brandblasen
- Berührungsempfindlichkeit
- Juckreiz
- Kann schon während des Sonnenbadens auftreten

4

Sonnenallergie – was nun?

- Intensive Sonnenbestrahlung meiden
- Im Schatten aufhalten
- Haut durch Kleidung und Sonnenschutzmittel mit hohem UVA- und UVB-Faktor schützen
- Bei Mallorca-Akne fett- und emulgatorfreie Lichtschutzmittel verwenden
- Falls nötig betroffene Hautstellen einer Sonnenallergie mit kortisonhaltigen Cremes behandeln

Gut zu wissen

- Ca. 10 – 20 % der Mitteleuropäer entwickeln eine Sonnenallergie, wobei Frauen fast doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Die polymorphe Lichtdermatose tritt erstmals im Kindes- oder frühen Erwachsenenalter auf.
- Bestimmte Stoffe in Medikamenten, sogenannte Photosensibilisatoren, können zusammen mit UV-Strahlung Hautreaktionen hervorrufen (sekundäre Lichtdermatose). Beispiele der rund 400 bekannten Substanzen sind Antibiotika wie Tetrazykline und Sulfonamide, Antirheumatika, blutdrucksenkende Mittel, Medikamente zur Entwässerung (Diuretika), zellschädigende Medikamente (Zytostatika) und bestimmte Psychopharmaka.

Wir stellen vor:

Emily Stocker

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.

Zur Person

Emily Stocker arbeitet als Auszubildende in der Volksapotheke Im Dorf und startete soeben das dritte Lehrjahr. Zu ihren Aufgaben gehören Kundenberatung, Warenbewirtschaftung und die Herstellung von Lösungen und Salben im Labor.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Beruf besonders?

Mich faszinierte Gesundheit schon lange, weshalb ich bei der Volksapotheke schnupperte und hier nun meine Ausbildung zur Pharma-Assistentin absolvieren darf.

Heute liebe ich es besonders, Kunden zu beraten und auf ihre individuellen Anliegen einzugehen. Am spannendsten finde ich, wenn jemand mit seinen Beschwerden zu uns kommt und ich selbst oder wir als Team gemeinsam die geeignetste Lösung für das Anliegen finden. Zusätzlich gefällt mir auch die Arbeit im Labor sehr. Sie bietet mir die Möglichkeit, die erlernte Theorie in der Praxis umzusetzen. Beispielsweise stelle ich häufig Salicylvaseline her, die gegen Hühneraugen und Hornhaut wirkt. Leider wird vieles, das früher selbst hergestellt wurde, nun von den Pharma-Unternehmen produziert.

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

Mir bedeutet es viel, wenn sich Kunden für die Beratung bedanken. Nichts drückt derartige Wertschätzung aus wie Kunden, die sich die Mühe machen, sich persönlich bei uns zu bedanken, wenn eine empfohlene Behandlung positive Wirkung zeigt. Auch beobachte ich, welche Beziehungen meine Arbeitskolleginnen und -kollegen zu Stammkunden aufgebaut haben und wie so eine qualitativ hochwertigere Beratung ermöglicht wird. Das bewundere ich sehr.

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

Meine Ringleder trage ich jeweils beim Ringturnen, denn sie geben mir aufgrund des gegerbten Leders und der kleinen Rolle an den Fingerspitzen mehr Halt. Bereits seit elf Jahren trainiere ich Geräteturnen im Turnverein Schaffhausen. Auf diese Weise kann ich nach der Arbeit oder der Schule abschalten. Ich trainiere dreimal wöchentlich Reck, Barren, Sprung, Bodenturnen und Ring, wobei ich Letzteres am liebsten mache. Zusätzlich leite ich den Nachwuchs der Kategorie 4 von 7. Immer wieder bin ich über die Fähigkeiten der Kinder erstaunt und ich freue mich, ihre Fortschritte zu beobachten.

Besonders Spass macht mir, an Wettkämpfen teilzunehmen. Zweimal jährlich habe ich die Möglichkeit, meine Fähigkeiten an den unterschiedlichen Geräten im Einzelkampf unter Beweis zu stellen. Im Sommer nehmen wir als Team immer wieder an Turnfesten teil, an denen wir eine einstudierte Choreografie zu Musik aufführen.

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
Doris Bolbach, Birgit Kringe, Stefan Murbach, Claudia Philippek, Antonia Trennheuser, Monika Wieser

Abbildungen
Michael Burtscher, Eclipse Studios: Cover, Porträt Emily Stocker, Bild Fit in den Herbst

Druck
Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

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

Mediadaten
www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage
10'800 (4 x jährlich)
davon 10'000 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:
978-3-907389-09-6

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier gedruckt.

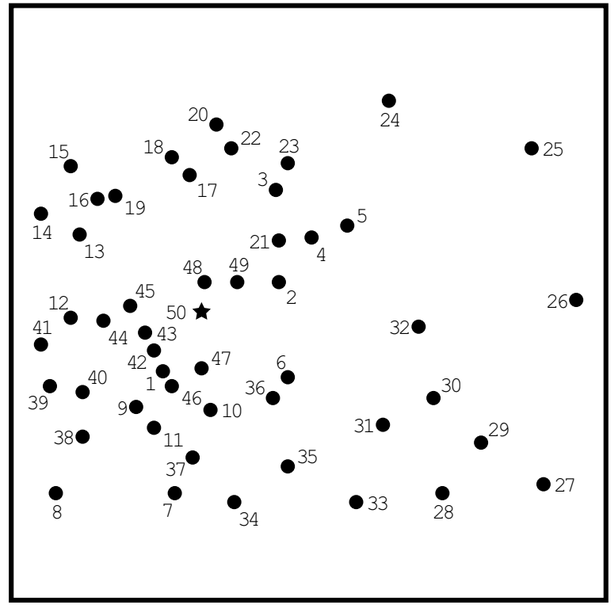
Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-23-620096

Rätsel

Jetzt lösen & mitmachen



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

Ungelenke Gelenke

«Ach, geht ihr nur spielen, mein schlimmes Knie braucht gerade eine Pause», ächzt Berta und reibt sich auf der Gartenbank sitzend das schmerzende Gelenk. Viele ältere Menschen sind von solchen Gelenkschmerzen betroffen. Doch was verursacht die Schmerzen eigentlich?

Text Stefan Murbach, leitender Apotheker

Arthrose ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen und bezeichnet den Verschleiss eines Gelenks, während Arthritis eine Entzündung des Gelenks darstellt. Bei Arthrose sind die Gelenkknorpel dauerhaft geschädigt, was zu einer Verringerung des Gelenkspalts führt. Im Verlauf der Erkrankung reiben die Knochen direkt aneinander, anstatt dass Knorpel und Gelenkflüssigkeit die Bewegungen schmieren. Dies führt zu Schmerzen und einer eingeschränkten Beweglichkeit.

Wie entsteht Arthrose?

Die Gründe für einen Gelenkverschleiss sind vielfältig. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für solche Gelenkbeschwerden, wobei Frauen (50 % der über 65-Jährigen) häufiger betroffen sind als Männer (33 % der über 65-Jährigen). Zu den häufigsten beeinflussbaren Risikofaktoren zählen Übergewicht und Bewegungsmangel. Arthrose kann jedoch grundsätzlich jedes Gelenk betreffen, unabhängig vom Alter. Typischerweise tritt in einer frühen Phase Schmerzen zu Beginn einer Bewegung auf und lässt dann wieder nach. Häufig folgen daraufhin Schmerzen, die nach einer längeren Belastung des Gelenks in Erscheinung treten. Diese können sich zu anhaltenden Schmerzen mit Steifheit in den Gelenken entwickeln und oft von Muskelverspannungen und Schwellungen begleitet werden.

Kann Arthrose vorgebeugt werden?

Achten Sie darauf, die Gelenke nicht übermässig beziehungsweise einseitig zu belasten. Ansonsten gelten dieselben Ratschläge zur Vorbeugung von Arthrose, die auch zu einem gesunden Allgemeinzustand verhelfen: Bewegen Sie sich regelmässig (z. B. Spazieren, Radfahren, Schwimmen) ernähren Sie sich gesund und ausgewogen (eher fettarm, viele Früchte und Gemüse, ausreichend Flüssigkeit und maximal moderater Fleischkonsum) und reduzieren oder verzichten Sie ganz auf Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin.

Wie wird Arthrose behandelt?

Leider ist es — Stand heute – nicht möglich, Arthrose zu heilen, weil die zerstörte Knorpelsubstanz nicht wieder hergestellt werden kann. Stattdessen werden Entzündungen und Schmerzen häufig anhand von entzündungshemmenden Schmerzmitteln, auch Antirheumatika genannt, behandelt. Bei einer beginnenden Arthrose sind Mittel in Form von Salben empfohlen. Gut bewährt haben sich in diesem Zusammenhang beispielsweise Gels mit dem Wirkstoff Diclofenac. Die nächste Therapiestufe stellen die gleichen Wirkstoffe in oraler Form (zum Einnehmen) dar: Sie wirken stärker als die Gels und Cremes mit gleichem Wirkstoff, können aber bei langfristiger Anwendung einen negativen Einfluss auf die Magenschleimhaut haben, weshalb oft begleitend Magenschutz-Tabletten empfohlen werden.

Weitere Ansätze sind Therapien mit natürlichen Gelenksbestandteilen (Wirkstoffe Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure) oder bei akuten, sehr schmerzhaften Arthrose-Schüben kurzfristige Therapien mit Kortison-Präparaten.

Neben medikamentösen Möglichkeiten und oben beschriebenen Änderungen in der Lebensführung bei Arthrose kann eine Ergo-Therapie helfen. Allenfalls sind kleinere Operationen möglich beziehungsweise nötig. Dabei werden beispielsweise lose Knorpelstücke und entzündetes Gewebe entfernt oder körpereigene Knorpelzellen entnommen, vermehrt und wieder eingesetzt. Wenn all diese Massnahmen keine Verbesserung zeigen oder versprechen, ist der Einsatz eines künstlichen Gelenks (Prothese) die letzte Lösung.

Gerne beraten wir Sie zu passenden Produkten in der Apotheke. Bei Verdacht auf Arthrose werden wir Sie an Ihre Hausarztpraxis überweisen, damit – allenfalls in Rücksprache mit einem Orthopäden oder Rheumalogen – die Ursache der Schmerzen geklärt werden kann. Denn nur so können Beschwerden am effektivsten behandelt werden.

DAFALGAN® DIRECT

Praktisch für unterwegs bei Schmerzen und Fieber

Fieber und Schmerzen können uns jederzeit und ohne Vorwarnung überfallen. Für genau solche Fälle gibt es DAFALGAN® DIRECT. Mit angenehmem Geschmack zergeht DAFALGAN® DIRECT ohne die Einnahme von Wasser auf der Zunge und ist deshalb besonders praktisch für unterwegs. Als Beutel mit Granulat erhältlich.

- 250 mg: Für Kinder ab 15 kg Körpergewicht und 3 Jahren
- 500 mg: Ab 30 kg Körpergewicht und 9 Jahren

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. CH23D198-0625

Gesponserter Beitrag

Anzeige

* Bei akuten Arthrose-, Rückenschmerzen sowie Sport- und Unfallverletzungen.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Marken sind Eigentum von oder lizenziert an GSK. GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Mehr Freude an Bewegung

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

Niederschwellig, herzlich und nah

Erkrankt jemand an Demenz, belasten unbeantwortete Fragen, Ängste und Unsicherheiten die Betroffenen und Angehörigen. Doch die Fachstelle «.demenzSH» macht Hoffnung: Lebensqualität ist trotz der Erkrankung möglich.

Interview Stefan Murbach, leitender Apotheker

Fällt jemand durch vergessliches Verhalten auf, steht der Begriff Demenz manchmal fast übereilig im Raum. Was bedeutet eine Demenzerkrankung im medizinischen Sinn?
S. Hechinger: Ganz allgemein gefasst beinhaltet eine Demenzerkrankung den Verlust von zuvor vorhandener geistiger Leistungsfähigkeit in Bereichen wie Gedächtnis, Denken, Planen oder Entscheiden. Im zuvor selbständig bewältigten Alltag entstehen zunehmend herausfordernde Situationen für die Betroffenen und ihr Umfeld. Bestehen in diesen Feldern länger als sechs Monate Einschränkungen und können andere Ursachen ausgeschlossen werden, kann eine Demenzerkrankung als Ursache in Betracht gezogen werden. Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer-Demenz, gefolgt von gefässbedingten Veränderungen oder Kombinationen aus diesen beiden. Für die meisten Demenzarten ist charakteristisch, dass Symptome schleichend beginnen.

Was ist die beste Reaktion auf erste Anzeichen einer beginnenden Demenz?
S. Hechinger: Wir empfehlen die zeitnahe Kontaktaufnahme mit dem Hausarzt oder der Hausärztin als beste Anlaufstelle. Dort gibt es bereits Kenntnisse über die Krankheitsgeschichte und es besteht eine Beziehung zur Person und deren Umfeld. Dies ist zur Abklärung der Veränderungen sehr wertvoll. Es folgen Untersuchungen unter Einbezug der Neurologie, Geriatrie sowie Gerontopsychiatrie. Wir von der Fachstelle .demenzSH stehen den Betroffenen, ihren Bezugspersonen sowie den beteiligten Institutionen beratend zur Seite. Uns liegt am Herzen, dass Betroffene nicht nur medizinisch versorgt werden, sondern auch enge Begleitung erfahren. Durch die Unterstützung von Bezugspersonen wird ein tragfähiges Netz aufgebaut. Von diesem können sämtliche Beteiligte, insbesondere die Betroffenen selbst, profitieren.

V. l. n. r.: Stefan Murbach, Sebastian Hechinger, Heike Gauss

H. Gauss: Wenn ich frühzeitig beratend unterstützen kann, wird die Krankheit verständlich, dadurch handhabbarer und manchmal sogar sinnhaft. Ebenso darf ich auf diesem Weg immer wieder erleben, wie sich bei Betroffenen die Lebenssituation zunehmend den Bedürfnissen der Person anpasst und so dem Wunsch, in der gewohnten Umgebung zu bleiben, entsprochen werden kann.

Nur selten kommen Betroffene an unsere Beratungsgespräche mit. Wir laden sie dann ein, bei einem zweiten Gespräch teilzunehmen. Denn der Kontakt auf Augenhöhe und das Miteinbeziehen der Betroffenen soll und muss angestrebt werden. Wenn zudem verschiedene Bezugspersonen der betroffenen Person dabei sind, wird das soziale Netzwerk einer Person sichtbar und es können wertvolle Verknüpfungen geschaffen werden.

«Bei gesundheitlichen Anliegen stehen wir Ihnen gerne beratend in unseren Apotheken zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem Weg.»

Stefan Murbach, leitender Apotheker

Beziehungen und soziale Einbindung scheinen wichtige Faktoren für Demenzerkrankte zu sein. Kann Demenz vorgebeugt beziehungsweise ausgebremst werden?

S. Hechinger: Die Faktoren die eine Demenz begünstigen sind vielschichtig: Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum oder Depression. Andere Faktoren haben wiederum eine schützende Wirkung.

H. Gauss: Heute weiss man, dass soziale Isolation den Krankheitsfortschritt von Demenz fördert. Ein gutes Sozialleben ist enorm wichtig. Freude und das Gefühl von Zusammengehörigkeit wirken protektiv wie auch therapeutisch. Auch eine kontinuierliche Wissensaneignung wirkt anregend und hält das Gedächtnis bis ins höhere Alter fit. Wichtig ist, dass es nicht ein starres Auswendiglernen ist, sondern vielmehr ein Lernen, das an Freude gekoppelt ist. Wer sich neugierig und mit Freude regelmässig Wissen aneignet, der regt die Neuroplastizität[1] an.

S. Hechinger: Bildung ist ein wesentlicher Faktor. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass nicht einzig das erworbene Wissen, sondern besonders auch die Ausführung anspruchsvoller motorischer Tätigkeiten in Verbindung mit sozialem Austausch eine positive Auswirkung haben. Auch regelmässige Bewegung hat einen günstigen Einfluss.

H. Gauss: Ich zitiere in diesem Zusammenhang immer gerne den Professor für Neurobiologie Gerald Hüther: Nicht die Bildung ist entscheidend, sondern die Freude am Leben. Hoffnung schafft auch, dass aktive Alltagsgestaltung und generationenübergreifende Tätigkeiten sehr anregend wirken. Im Vergleich zu früheren Generationen sind diese zunehmend, und sorgen für gute Gefühle und Offenheit. All diese Aspekte zusammen wirken schützend gegenüber einer Demenz.

S. Hechinger: Zusammengefasst sind das Alter, die soziale Isolation und mangelnde geistige Beschäftigung die Hauptrisikofaktoren für die Demenzerkrankung. Massnahmen zur Verbesserung der sozialen Integration von Betroffenen und insgesamt von Menschen im höheren Lebensalter sollten in der gesellschaftlichen Diskussion in den Vordergrund rücken.

Neben den Beratungsgesprächen in Ihren Büroräumen besuchen Sie Betroffene manchmal auch zu Hause. Was beinhalten solche Besuche?

H. Gauss: Manchmal melden sich Bezugspersonen bei uns, die sich um meist Alleinlebende sorgen, die Anzeichen von Demenz zeigen. Wenn ich sie dann besuche – manchmal allein, manchmal mit Dr. Hechinger –, gewährt die häusliche Situation einen wertvollen Einblick in die Lebenswelt der Person.

S. Hechinger: Es ist wichtig, den Menschen in seinem Alltag erleben zu können. Hausbesuche ermöglichen dies. Aufgrund von Schamgefühlen bauen Betroffene häufig eine Fassade auf und verschliessen sich gegenüber ihrem Umfeld. Durch den Austausch mit Bezugspersonen erhält man wertvolle Angaben zur Biographie und über die Ressourcen eines Menschen.

Was liegt Ihnen im Umgang mit Demenz am Herzen?

S. Hechinger: Stand heute ist keine Behandlung verfügbar, welche Demenz gesichert verhindert oder heilt. Es ist aber möglich, den Krankheitsverlauf zu verzögern und Symptome der Erkrankung zu behandeln und somit Krisen im besten Fall zu verhindern oder in ihrer Intensität zu mildern. Die Problematik der sozialen Isolation älterer Menschen wird mit Blick auf die Demenz, aber auch für andere schwerwiegende psychische Erkrankungen im höheren Alter eine wesentliche Herausforderung bleiben. Wir sehen somit eine verbesserte gesellschaftliche Integration mit tragfähigen Beziehungen zum Umfeld als Grundlage und Voraussetzung für die medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlung.

H. Gauss: Eine Person mit Demenz ist immer eine Person mit einer Lebensgeschichte. Je grösser die kognitiven Verluste, desto stärker werden die psychischen Bedürfnisse nach Geborgenheit, Wohlbefinden, Identität und Wertschätzung durch andere.

Indem Bezugspersonen immer wieder neu auf kreative, geduldige Weise den Zugang zur Person suchen und finden, sich auf ihre Lebenswelt einlassen und ihrem Rhythmus anpassen, erfahren Demenzerkrankte eine spürbare Validation ihrer Bedürfnisse. So fühlen sie sich auf Augenhöhe wahrgenommen und wertgeschätzt.

1 Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Hirns, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu schaffen und sich so optimal an die Gegebenheiten anzupassen. Neuroplastizität ermöglicht es uns also, neue Fähigkeiten zu lernen oder verlernte wieder zu erlernen.

Die Fachstelle .demenzSH

Die Fachstelle «.demenzSH» der Spitäler Schaffhausen setzt sich dafür ein, die Strukturen der Demenzbetreuung interprofessionell zu vernetzen und Betroffenen wie Angehörigen die bestmögliche Betreuung zu ermöglichen. Das dreiköpfige Team mit Dr. med. univ. (AT) Sebastian Hechinger (Oberarzt Psychiatrie, Konsiliardienst), Heike Gauss (Pflegeexpertin Demenz und Pflege, Information und Beratung) und Margrit Ueltschi (Pflegeexpertin MAS Gerontologie, Koordination und Wissenstransfer) verfolgt das Ziel, dass mit Demenz Lebensqualität möglich ist. Dazu braucht es neben der medizinischen Versorgung auch die Pflege von Beziehungen. Um das zu ermöglichen, arbeitet die Fachstelle mit bereits vorhandenen Diensten zusammen und sucht einen gemeinsamen Weg, wie Bestehendes mit Neuem kombiniert werden kann und ungenutzte Synergien aktiviert werden können.

Mehr Informationen unter:

https://www.spitaeler-sh.ch/Kliniken-Fachzentren/Fachzentren/.demenzSH/Angebot

Wolken im Kopf

Alles lag schon bereit auf der Küchenanrichte: das saftige Plätzli, dazu Kartoffeln und frische Bohnen. Dennoch, in die Pfanne schafften sie es nie. Wieso nur fiel Rosa das Kochen so schwer?

Text Monika Wieser, Leitung HomeCare Nordstern

Unschlüssig stand die Rentnerin Rosa in der kleinen Küche. Eigentlich wollte sie sich heute ein feines Mittagessen kochen – wieder einmal. Die Pfanne hatte sie bereits in der Hand, da ploppte der Gedanke aus dem Nichts auf: «Wann habe ich eigentlich das letzte Mal mehr als eine Pfanne benutzt?» Wann kochte sie sich das letzte Mal ein vollwertiges Menü, wie sie es täglich tat, als ihr Hans noch lebte? Hans, ihr geliebter und geschätzter Ehemann. Warum nur ist er gegangen? Rosa hing den Erinnerungen nach und wurde traurig. Sehr traurig. Die Lust am Kochen schwand und dunkle Gedanken zogen wie ein Gewitter an einem Sommerabend auf. Einmal mehr blieb der Herd kalt.

Dieses Gefühl war für Rosa altbekannt. Seit der Geburt ihrer Kinder bestand ihr Leben aus Berg- und Talfahrten. Nur wurde sie bisher von Hans aufgefangen, bevor sie aufprallte. Auf seine Weise. Seine mentale Stärke zeichnete ihn aus wie auch seine Feinfühligkeit. So erkannte er die ersten Zeichen oftmals früh genug und versuchte, Gegensteuer zu geben. Er half ihr, Zweifel, Ängste und negative Gedanken auszuformulieren und sie zu beschreiben, als stehe sie vor einem Bild, dass von der Farbe Schwarz dominiert wurde. Geduldig und mit einem offenen Ohr verstand er es, dem dunklen Bild einen bunten Farbklecks zu verpassen. Natürlich suchte sie auch ärztliche Betreuung und fand Medikamente, die sie unterstützten. Von ihrem Arzt wusste sie, dass depressive Verstimmungen erblich bedingt seien.

Plötzlich läutete es an der Tür. Rosa schreckte auf und schüttelte den Kopf, um ihre düsteren Gedanken zu vertreiben. Verdutzt stellte sie fest, dass sie zusammengesunken auf der Eckbank im Esszimmer sass. Wie ein schweres Tuch lastete ihr die Antriebslosigkeit und Müdigkeit auf den Schultern. Auch das Hungergefühl war weg. Es klingelte ein zweites Mal und Rosa nahm einen tiefen Atemzug und ging anschliessend zur Haustüre. Sie blickte ihrer Nachbarin Irma entgegen, die sie zum Senioren-

treff im Kirchgemeindehaus mitnehmen wollte. Da sie keine passende Ausrede bereit hatte, ging sie mit. Glücklicherweise fuhren sie im Auto von Irma zum Treffpunkt. Bis zum Kirchgemeindehaus war es zwar nicht weit, aber selbst das kurze Stück strengte Rosa an und sie merkte, dass ihre Beine sie kaum mehr tragen konnten.

War das nun ein Zeichen des Himmels, dass gerade an diesem Nachmittag eine Referentin über die Ernährung im Alter sprach? Plötzlich wurde Rosa klar, dass sie ausser der einen Brotscheibe mit Butter und Konfitüre am Morgen noch nichts gegessen hatte. Wie gut, dass anschliessend ein richtig reichhaltiger «Z'Obed» mit heissem Schinken, Kartoffelsalat und verschiedene anderen Salaten aufwartete.

Leider bekam Rosa vom Vortrag nicht sehr viel mit. Immer wieder schweifte sie in Gedanken ab. Ihr fiel auf, dass die Bauersfrau von den Höfen ausserhalb des Dorfes heute fehlte. Wie es ihr wohl gehen mochte? Und der ehemalige Gemeindearbeiter, dessen Frau vor drei Wochen gestorben war, sass ganz still auf seinem Stuhl und lauschte gespannt. Erst als die Pianistin ein Lied anstimmte, kehrte auch Rosa wieder von ihrem Gedankenspaziergang zurück. Singen, das mochte sie. Vor allem, wenn der Gesang vom Klavier oder einer Gitarre begleitet wurde.

Den Teller mit dem Schinken und den Salaten konnte sie nicht ganz bezwingen, aber es schmeckte Rosa. Als Irma sie fragte, wie ihr der Vortrag gefallen hatte, wurde sie etwas verlegen, da sie nicht detailliert antworten konnte. Zum Glück hatte die Referentin eine passende Broschüre zum Thema verteilt: Bettlektüre! Ja, Rosa nahm sich vor, sie noch heute zu Hause zu lesen.

Und so griff Rosa am Abend – eingekuschelt in ihren Lieblingssessel und mit einem Tee auf dem Beistelltisch – zur Broschüre. Etwas flau wurde ihr, als sie merkte, wie sehr sie das Thema betraf. Fast bereute sie, dass sie den Vortrag «verschlafen» hatte. Die Broschüre trug den Titel «Ernährung in schwierigen Zeiten». Wie passend! Interessiert lass sie Seite für Seite. Erleichtert stellte sie fest, dass diese Problematik nicht nur ihr Mühe bereitete. In der Broschüre fand sie ein Einlageblatt der Kirchgemeinde, das sie besonders ansprach. Darin wurde ein neues Angebot vorgestellt, bei welchem Senioren alle zwei Wochen an einem gemeinsamen Mittagessen im Stübli des Gemeindehauses teilnehmen konnten. Anschliessend ans Essen wurde zusammen gesungen oder gespielt. Gesellschaft, Menschen, Austausch, Essen – das klang genau nach dem, was ihr fehlte. Sie fasste sich ein Herz: Sie wollte es versuchen, wenigstens das. Hans hätte es so gewollt.

Broschüre «Ernährung in schwierigen Zeiten»

Ob in Gemeinschaft oder allein, Essen soll Freude bereiten. Eine genussvolle, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt das Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Mit fortgeschrittenem Alter ist es zunehmend wichtig, Muskelkraft und Knochengesundheit zu erhalten, um mobil und selbstständig zu bleiben. Dafür sind eine ausreichende Zufuhr von Wasser, Eiweissen, Energie sowie regelmässige Bewegung unerlässlich. Wenn Sie abnehmenden Appetit, Energie oder sogar ungewollten Gewichtsverlust feststellen, sollten Sie ärztlichen Rat suchen.

Erfahren Sie mehr zum Thema in unserer Broschüre unter:
www.homecare-nordstern.ch/broschuere-03-23

Gerne berät Sie auch unsere persönliche Ernährungsberatung und bespricht in einem ersten Gespräch Fragen rund um die Mangelernährung.

kontakt@homecare-nordstern.ch | 052 625 40 78

Anzeige

GEMEINSAM STÄRKER
MEHR EIWEISS, MEHR ENERGIE
ENSEMBLE PLUS FORT, PLUS DE PROTEINES, PLUS D'ENERGIE

Fortimel® Compact Protein
9 Geschmackssorten | 9 Arômes

Fortimel® Extra 2 kcal
Mehr Energie pro Flasche* | Plus d'energie par bouteille*
4 Geschmackssorten | 4 Arômes

Fortimel® Trinknahrungen versorgen Patient*innen mit Energie und wichtigen Nährstoffen, damit sie wieder zu Kräften kommen. | **Fortimel® alimentation buvable** fournit aux patients de l'énergie et des nutriments importants pour les aider à reprendre des forces.

* + 80 kcal im Vergleich zu Fortimel® Extra | + 80 kcal par rapport à Fortimel® Extra

Fortimel® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden. | Les alimentations buvables Fortimel® sont des produits destinés à des fins médicales particulières (alimentation équilibrée). Pour la gestion d'une carence alimentaire liée à une maladie. A n'utiliser que sous surveillance médicale.

NUTRICIA Fortimel

Danone Schweiz AG
Hardturmstrasse 135
CH-8005 Zürich
info.danone.ch@danone.com

Kontaktieren Sie direkt Ihren Ansprechpartner im Aussendienst, um Muster zu bestellen:
Contactez directement votre représentant commercial pour commander des échantillons:
orders _sn_ch@danone.com

Gewinnspiel Machen Sie mit!

schwankungsfrei			Tatsache (dt.)	Stücke v. Ganzen		persönl. Fürwort (3. Fall)		Belohnung, Gewinn	Zusammenklang	Vulkan auf Hawaii: Mauna ...	junge Hunde	Sorte, Gattung	schweiz. Partei	Weissager		hin und ...
weibl. frz. Artikel	▶		Heilquelle	▶	4											
Hautentzündung	▶					frz.: zwischen		Figur, Gestalt	▶							Kraftmaschine, Autoantrieb
▶			Stoffwechselkrankheit		von tiefer Temperatur	▼					7		dt. Liedermacher (Hannes)		Angeh. e. Turkvolks Mz.	
alte Leuchtdichteeinheit		med.: Drüse	▶ 8					Hotelangestellter Mz.		Senn		Wettbewerbskommission	▶		▼	
Meeresraubfische	▶				Rechtsanwalt		Medikament	▶		▼					6	
negative Elektrode		weibl. Verwandte		Bogengang	▶	2						afghan. Provinzhauptstadt		auf diese Weise, derart	▶	
▶		▼					trostlos, farblos		histor. Landschaft in Arabien		medizinisch: Leber	▶	10			
engl.: essen	▶	1		Frauenname		Einfühlungsvermögen	▶		▼					Figur d. Nibelungenliedes		Bindewort
Zch. f. Zinn	▶		kaufm.: Tagebuch	▶			5				Abk.: Teilzeit		grösste europ. Eule	▶		▼
gebrat. Fleischstück	▶					Abk.: Tischtennis		mit den Fingern bewusst berühren	▶		▼			3		
▶	9		Alternativmediziner	▶		▼							engl.: Schluss	▶		
best. Artikel		flacher Nordseeküstenstreifen	▶				1	2	3	4	5	6	7	8	9 raetsel.ch	10

Zu gewinnen: 1 von 10 homedi-kind® Paketen

homedi-kind® ist eine besondere Pflege – für die Mama und ihr Baby. Ohne chemische Zusatzstoffe, Silikone, Mineralöle und synthetische Farb- und Duftstoffe. Das Gewinnpaket (Wert: CHF 75.-) enthält 1 Rosenhydrolat, 1 Kälteschutz-Balsam, 1 Erkältungszeit-Raumspray und -Bad 20 ml, 1 Tönchenöl, 1 Pulswärmer.

Gesponserter Beitrag

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:
www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-23
Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail).
Teilnahmeschluss: 30. September 2023

Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 2/23

Schwedenrätsel Ausgabe 2/23

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

ENTERITIS

Vorschau 4/23

So bleibt Ihre Verdauung gesund

Hautprobleme in der kalten Jahreszeit

Tipps für die Erkältungszeit

Anzeige

Ein starkes Paar bei Schmerzen

Ibuprofen & Paracetamol

Vereint in 1 Tablette.

Bei leichten bis mässig starken Schmerzen.

Stand: 03/2023 CH2303220501

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division