

# SHEFT PFLASTER

Januar 2020  
volksapotheke.ch

28. / 29.02.2020

## Neueröffnung Volksapotheke zum Rüden

Georg Merz

Der langjährige Chefapotheker  
vom Rüden zieht Bilanz Seite 20

Bleib Gesund

Wie wir dem Immunsystem unter  
die Arme greifen können Seite 4



Volksapotheke  
Schaffhausen

Genossenschaft



### Erkältungsfrei dank ProSens

Die ProSens Nasen- und Rachensprays reduzieren die Virenlast dank einem Extrakt aus Rotalge, sodass die Krankheitsdauer um bis zu 3 Tage verkürzt werden kann. Auch für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr.

prosens.ch

# Inhalt



05 Unser Immunsystem  
**Saisonales** Funktion und Stärkung

09 Gestärkter Rücken  
**Fokus** Tun Sie Ihrem Rücken etwas zuliebe!

10 Herzessache  
**Fokus** Wie man Herz-Kreislauf-erkrankungen vorbeugt

11 Neu & Interessant

12 Winterblues  
**Balsam für die Seele**  
Raus an die Luft

14 Der kleine Patient  
**Kinderecke** Erfolgreich gegen Viren und Bakterien

17 «Mami, es ist schon wieder passiert»  
**Kinderecke** Einnässen ist kein Grund zur Scham

19 Rätselspass

21 Helfen ist Chefsache!  
**Einer von uns** Georg Merz blickt auf die Jahre im Rücken zurück

24 Neurodermitis im Winter  
**Hautgefühl** Ohne Juckreiz durch die kalte Jahreszeit

26 Elementare Bausteine des Lebens  
**HomeCare Nordstern** Dank Proteinen stark in den Ruhestand

30 Schwedenrätsel

31 Vorschau 2/20



# Unser Immunsystem

Ein intaktes Immunsystem ist unabdingbar, um gesund durch den Winter zu kommen. Doch wie funktioniert unser Immunsystem eigentlich?

Text Fabian Graf

Das Immunsystem besteht aus zahlreichen verschiedenen Komponenten, die gemeinsam gegen Krankheitserreger und körperfremde Substanzen vorgehen. Das Knochenmark ist dabei die Quelle der meisten Abwehrzellen. Es stellt fortwährend weisse Blutzellen (Leukozyten) her, die gegen Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten vorgehen. Weitere Organe, die zum menschlichen Immunsystem gehören, sind unter anderem die Mandeln, die Milz und die Leber.

## Wie der Körper uns vor Infektionen schützt

Jederzeit und an allen Orten sind wir unzähligen Krankheitserregern ausgesetzt. Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten versuchen ständig, in unseren Körper einzudringen. Als erste Stufe des Abwehrsystems agieren mechanische und biochemische Barrieren. Die Haut und auch die Schleimhäute, winzige Härchen in der Nase sowie Enzyme im Speichel und im

Magen gehören zu den ersten Hürden und verhindern das Eindringen von Erregern und körperfremden Substanzen in unseren Körper.

Diese erste Barriere ist allerdings nicht gänzlich unüberwindbar. Leider gelangen trotz allem unerwünschte Krankheitserreger in unseren Körper. Dann setzt die zweite Stufe des Abwehrsystems ein: die angeborene, unspezifische Immunabwehr. In der menschlichen Blutbahn zirkulieren von Geburt an permanent Leukozyten, die körperfremde Substanzen sowie Krankheitserreger unschädlich machen.

## Das Immunsystem ist lernfähig

Die dritte und letzte Stufe des Abwehrsystems ist die erworbene, spezifische Immunabwehr. Anders als die angeborene, unspezifische Immunabwehr entwickelt sie sich im Laufe des Lebens und richtet sich gezielt gegen einen bestimmten Erreger. Das Zusammenspiel von unspezifischer und spezifi-



## Ernährungsberatung

Die Ernährung ist ein wichtiger Pfeiler in der Gesamtbehandlung bei Erkrankungen und auf dem Weg zur Genesung. In der Volksapotheke zum Zitronenbaum berät Sie eine ausgebildete Ernährungsberaterin gerne.

scher Immunabwehr schützt unseren Organismus somit optimal vor schädigenden Krankheitserregern.

Kommt es im Körper zu einem Erstkontakt mit einem unserem Körper noch nicht bekannten Erreger, so erkennen zunächst sogenannte B-Lymphozyten und T-Lymphozyten die Eindringlinge. Gleichzeitig bilden bestimmte Abwehrzellen Antikörper zur effektiveren Bekämpfung. Während dieser Zeit reagiert der Körper mit Fieber, Husten, Niesen und anderen Symptomen. Die spezifischen Antikörper sorgen dafür, dass die fremden Zellen bei einem erneuten Eindringen erkannt werden und schneller bekämpft werden können. Der Mensch besitzt also ein so-

genanntes immunologisches Gedächtnis. Dieses ist auch dafür verantwortlich, dass wir einige Krankheiten nur ein einziges Mal durchleben. Eine Erkältung hingegen tritt immer wieder auf, weil sich die Erkältungsviren stetig verändern. Um einer Erkrankung trotzdem vorzubeugen, können Sie aber einiges unternehmen.

## So stärken Sie Ihr Immunsystem

Regelmässige Bewegung und Sport unterstützen unser Immunsystem und machen uns widerstandsfähiger. Das liegt am Adrenalin, das während dem Sport ausgeschüttet wird. Das Hormon regt die Produktion der Abwehrzellen an. So ist das Immunsystem

beim Ausüben von Sport besonders gestärkt. Darüber hinaus entsteht ein Trainingseffekt: Wer regelmässig Sport treibt, ist widerstandsfähiger und weniger anfällig für Infektionskrankheiten der oberen Atemwege.

Besonders geeignet zur Stärkung des Immunsystems sind sanfte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen. Aber auch ein Spaziergang in der verschneiten Winterlandschaft stärkt das Immunsystem. Gehen Sie also an die frische Luft und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Wichtig dabei ist, es nicht zu übertreiben. Ein zu anstrengendes Training oder zu viel Sport kann nämlich einen negativen Einfluss auf das Abwehrsystem haben.

## Beim Sport nicht übertreiben

Nach übermässiger Anstrengung kann es zu Infektionen wie Erkältungen kommen. Dafür verantwortlich ist der «Open-Window-Effekt». Während beim Sport das Adrenalin dafür sorgt, dass mehr Abwehrzellen zur Verfügung stehen, nimmt die Anzahl der Leukozyten direkt nach einem anstrengenden Training stark ab. Den Krankheitserregern stehen also die Fenster weit offen, um in den Körper einzudringen und sich dort zu vermehren. Dieser Zustand hält für rund ein bis zwei Stunden an, ehe sich das Immunsystem wieder stabilisiert.

## Tipps für den Winter

### 1.

Die Sonne im Winter ist zu schwach, um ausreichend körpereigenes Vitamin D zu produzieren. Ihre Apotheke berät Sie gerne über Ergänzungspräparate und was sich für Sie am besten eignet.

### 2.

Achten Sie auf eine angemessene Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Essen Sie fünf Portionen Gemüse und Früchte am Tag, oder lassen Sie sich in der Apotheke betreffend einem geeigneten Multivitaminpräparat beraten.

### 3.

Tanken Sie täglich 30 bis 60 Minuten Luft und Sonnenlicht. Auch im Winter bietet sich die Joggingroute entlang den Ufern des Rheins an.



Wie so oft kommt es also auf das richtige Mass an. Entsprechend empfiehlt der Innsbrucker Sportmediziner Dr. Kurt Moosburger gegenüber dem Online-Gesundheitsmagazin Medizin populär: «Wer Sport mit der richtigen Dosis betreibt, stärkt seine Abwehrkräfte. In Zahlen ausgedrückt heisst das: Unser Immunsystem profitiert von einem Pensum von bis zu fünf Stunden pro Woche bei moderater Belastung». Moderate Belastung bedeutet in diesem Fall, dass der Puls 70 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz nicht übersteigt.

## Unterstützen Sie das Immunsystem mit Vitaminen

Nebst der Bewegung gibt es noch weitere Faktoren, die sich förderlich auf das Immunsystem auswirken. Dazu gehört auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Vitamine und Spurenelemente nehmen eine wichtige Rolle bei der Produktion von

neuen Abwehrzellen ein. Tun Sie Ihrem Immunsystem also einen Gefallen, indem Sie sich möglichst abwechslungsreich ernähren.

Durch den Verzehr von Gemüse und Früchten kann der menschliche Körper wichtige Vitamine aufnehmen, die eine immunstärkende Wirkung mit sich bringen. Wir empfehlen Ihnen, fünf Portionen Gemüse oder Früchte pro Tag zu sich zu nehmen, um gesund durch den Winter zu kommen. Das Vitamin C schützt den Körper nachweislich vor Infekten und unterstützt den Körper zudem in Stresssituationen. Aber auch die Vitamine D und E sowie gewisse B-Vitamine sind sehr wertvoll für das Immunsystem. Zudem ist es wichtig, genügend Zink, Eisen und Selen zu sich zu nehmen.

## Buntes Gemüse als Lieferant

Fehlen dem Körper diese wichtigen Nährstoffe, ist das Abwehrsystem

## Erkältung?

Echinaforce® Hot Drink aus frischem Roten Sonnenhut lindert akute Erkältungskrankheiten. Der Sirup kann rasch und einfach als Heissgetränk zubereitet werden und ist dank Holunderbeeren angenehm im Geschmack.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

A.Vogel AG

echinaforce.ch



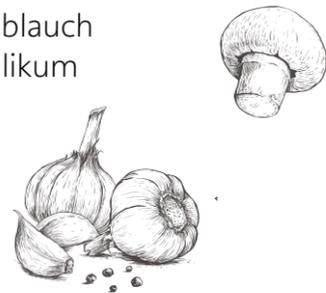
nicht mehr in der Lage, die Krankheitserreger erfolgreich zu bekämpfen. Das Risiko, einen Infekt zu bekommen, steigt an. Bei der Wahl der richtigen Lebensmittel empfiehlt sich ein bunter Mix. Rotes, oranges und tiefgrünes Gemüse liefert dem Immunsystem die Stoffe, die es braucht, um im Winter fit zu bleiben. Auch Nüsse, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle sind leckere Lieferanten für die benötigten Vitamine und Spurenelemente. Wer die nötigen Vitamine und Spurenelemente nicht über die Nahrung aufnehmen kann, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. In unseren Apotheken beraten wir Sie gerne zu diesem Thema.

### Ausreichend Schlaf als Basis

Damit das Abwehrsystem einwandfrei funktionieren kann, braucht es neben einer ausreichenden Versorgung mit den richtigen Nährstoffen und dem richtigen Mass an Bewegung auch ein gesundes Schlafverhalten. Genügend qualitativ guter Schlaf ermöglicht es dem Körper, sich zu erholen. Täglich sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als ideal. Während dieser Zeit bildet das Immunsystem sein immunologisches Gedächtnis weiter aus und produziert Immunzellen.

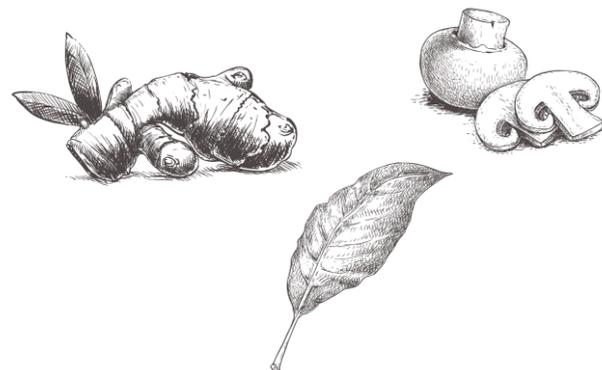
## Immunbooster-Suppe mit Ingwer

1l Gemüsefond  
600 ml Kokosmilch  
25 g Ingwer  
2 Stängel Zitronengras  
50 g Champignons  
1 1/2 Tomaten  
1/2 Zehe Knoblauch  
5 Blätter Basilikum  
1/2 TL Chili



Klein geschnittenes Zitronengras, Ingwerscheibchen, Champignons in Würfeln und zerdrückter Knoblauch in einen Topf geben und leicht anschwitzen.

Tomaten in Würfeln gemeinsam mit Flüssigkeiten dem Topf begeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer je nach Vorlieben würzen.



## Gestärkter Rücken

Unsere Wirbelsäule stützt uns flexibel und schützt unser Rückenmark. Darum hat sie es verdient, dass wir uns ab und zu um ihre Gesundheit kümmern.

Text Raphael Dorigo

S-förmig zieht sie sich durch unseren Rücken und gibt uns Halt: unsere Wirbelsäule. Sie besteht aus einzelnen Wirbeln, zwischen denen sich ringförmige Bandscheiben befinden, in deren Zentrum der Wirbelkanal mit dem Rückenmark liegt. Doch die Wirbelsäule gibt uns nicht nur Halt, sie braucht auch selbst Unterstützung.

Ungesunde Haltungen können die Wirbelsäule mit der Zeit verformen und die Muskeln um die Wirbel können sich verkrampfen. Wer öfters mit krummem Rücken sitzt, geht und liegt, sich mit krummem Rücken nach unten

beugt oder auf den Zehenspitzen mit den Armen über dem Kopf nach Dingen greift, kann Rücken- oder Nackenschmerzen bekommen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung (Kopf hoch, Schultern nach hinten, Brust raus, Bauch rein).

Der Wirbelsäule helfen Sport und gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen müssen. Sie können Übungen leicht in Ihren Alltag einbauen, indem Sie etwa beim Liegen auf der Couch immer wieder beide Beine ein paar Zentimeter in die Luft heben und ein paar Sekunden lang oben halten.

Wenn Sie einmal Ihre Wirbelsäule entlasten möchten, können Sie zum Beispiel auf dem Rücken liegen und die Unterschenkel in einem 90 Grad-Winkel auf einen Kissenberg legen. Ausserdem ist es wichtig, dass Sie tagsüber nicht zu lange liegen oder sitzen – stehen Sie immer wieder auf und strecken Sie Ihren Rücken durch. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken!



### Wir beraten Sie

Nicht nur bei Rücken- und Nackenschmerzen, sondern auch bei allen anderen möglichen gesundheitlichen Problemen werden Sie in unseren Apotheken kompetent beraten. Schauen Sie ungeniert vorbei und lassen Sie sich weiterhelfen!

# Herzenssache

Kreislaufprobleme gehören zu den häufigsten Ursachen für eine Hospitalisierung. Wer auf seinen Körper achtet, kann das Risiko einer Erkrankung senken.

Text Fabian Graf

Die Auslöser einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sind vielfältig: Unter anderem gelten zu wenig Bewegung, Übergewicht, Rauchen und übermässiger Alkoholenuss als Risikofaktoren. Besonders gefährdet sind Menschen, in deren Familien es häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen kam.

Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählt zum Beispiel der Herzinfarkt. Hierbei handelt es sich um eine Notfallsituation, weshalb rasch reagiert werden muss. Anhaltende Brustschmerzen, Atemnot und Schweissausbrüche gelten als Warnsignale. Der Besuch beim

Arzt oder Apotheker lohnt sich in solchen Fällen.

Von einer Herzrhythmusstörung (Arrhythmie) spricht man, wenn das Herz zu langsam, zu schnell, oder unregelmässig schlägt. Auch sie gehört zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Beschwerden können vielfältig sein. Ein zu langsamer Herzrhythmus kann sich als Schwindel, Leistungsschwäche und kurzzeitige Bewusstlosigkeit äussern, ein zu schneller Rhythmus als Herzrasen.

## Gesunde Ernährung

Wer sich regelmässig körperlich be-

tätigt und gesund ernährt, hat bereits viel zur Prävention beigetragen. Der Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse sowie der gelegentliche Verzicht auf Fleisch wirkt sich doppelt risikomindernd aus – denn die gesunde Ernährung senkt einerseits Blutdruck und Cholesterinwerte, andererseits hilft sie auch beim Abbau von allfälligem Übergewicht. Während Sie auf ein Glas Wein nicht verzichten müssen, sollten Sie die Zigarette lieber aufgeben.

Anzeige

# Neu & Interessant

## Webseite der Volksapotheke

Seit Mai 2019 hat die Volksapotheke Schaffhausen eine neue Webseite. Dort finden Sie alles und ums Thema Gesundheit und können neu auch online Termine buchen. [volksapotheke.ch](http://volksapotheke.ch)

## Neue Chefapothekerin

Seit dem 06.12.2019 ist Antonia Trennheuser die neue Chefapothekerin der Volksapotheke zum Rüden. Sie ist die Nachfolgerin von Georg Merz, der 25 Jahre als Chefapotheker für die Volksapotheke im Einsatz war. Die frischgebackene Chefapothekerin freut sich über Ihren Besuch!

## Neueröffnung Zum Rüden

Über mehrere Monate wurde die Apotheke an der Schwertstrasse umgebaut. Nun wird sie am Wochenende des 28./29.02.2020 eingeweiht. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie an der Verlosung teil!



## Kinderapotheke Zum Zitronenbaum

Auch der Zitronenbaum hat Grund zum Feiern! Seit diesem Jahr ist die Apotheke nämlich als Medinform-Kinderapotheke lizenziert – als erste im Raum Schaffhausen. Hier stehen die Bedürfnisse der Kinder im Zentrum, kommen Sie vorbei!



# Winterblues

Sie sind im Winter oft müde und bedrückt? Wir erklären Ihnen, was sie dagegen tun können. **Text Raphael Dorigo**

Das es so etwas wie eine Winterdepression gibt, wurde bereits früh vermutet. Der griechische Arzt Hippokrates empfahl schon in der Antike vielen Patienten Sonnenlicht zur Behandlung. 1982 konnte der amerikanische Forscher Alfred Lewy die Winterdepression erstmals wissenschaftlich erfassen. Heute werden als

Ursache von Winterblues und Winterdepression Störungen im biologischen Tag-Nacht-Rhythmus vermutet.

## So entsteht das Wintertief

Erreicht genug Licht unsere Augen, so vermehren die Fotorezeptoren dem Hypothalamus – also dem Teil

unseres Gehirns, der unsere innere Uhr steuert – dass es hell ist. Dieser unterdrückt dann die Produktion des «Schlafhormons» Melatonin – wir bleiben wach. Im Winter gehen die meisten Leute im Dunkeln zur Arbeit oder Schule und wieder nach Hause und halten sich in künstlich beleuchteten Räumen auf, wo die Lichtstärke

durchschnittlich um die 300 Lux beträgt – 10 mal weniger als unter einem bedeckten Winterhimmel. So kommt es leicht zu Lichtmangel. Wenn wir nicht genug Licht bekommen, gerät unsere innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Zudem hat der Lichtmangel auch negative Auswirkungen auf die Produktion des Hormons Serotonin, des «Glückshormons» unseres Körpers.

## Symptome und Behandlung

Die Winterdepression – auch Seasonal Affective Disorder (SAD) genannt – ist eine ernstzunehmende Depression. Der Winterblues ist eine leichtere Form davon. Während von der ausgeprägten Winterdepression nur 1 bis 2 Prozent der Menschen betroffen sind, ist der Winterblues verbreiteter. Er äussert sich durch Energielosigkeit, Unausgeglichenheit, Antriebslosigkeit und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Handelt es sich um eine Winterde-

pression, kommen gehäufte Traurigkeit, Vernachlässigung sozialer Kontakte sowie gesteigerter Appetit auf Süßigkeiten hinzu. Bei Verdacht auf eine Winterdepression sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen. Zur Behandlung empfehlen Experten primär Licht. Halten Sie sich täglich zwischen 30 und 60 Minuten im Tageslicht auf. In schweren Fällen ist eine medikamentöse Behandlung nötig, manchen Menschen hilft auch eine kognitive Verhaltenstherapie beim Psychotherapeuten.



## Unser Tipp

Machen Sie einen Spaziergang und nutzen Sie die Chance, auf dem Siblinger Ränderturm Sonne zu tanken!

Anzeige



**Müde? Gestresst? Erschöpft?**

**Vitango® unterstützt Sie bei geistigen und körperlichen Symptomen von Überarbeitung und Stress.**

- Für mehr Gelassenheit und Energie
- Bei Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit
- 2x täglich 1 Tablette

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Pflanzlich:**  
Mit Rosenwurz-Extrakt

**Schwabe Pharma AG**  
From Nature. For Health.

Zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung  
Phytotherapeutikum

# Der kleine Patient



Es ist Grippezeit. Besonders Kinder in Krippen sind anfällig. Wir erklären Ihnen alles rund um die krankmachenden Viren. **Text Mirjam Eschbach**

In der kalten Jahreszeit tritt die saisonale Grippe in Epidemien auf, das heisst zeitlich und örtlich gehäuft. Weil sich der Grippevirus stetig weiterwandelt, fällt die Grippe von Jahr zu Jahr unterschiedlich stark aus und eine Immunität infolge der Erkrankung hält nur für eine Saison an. Wichtig ist, dass die Grippe nicht mit der Erkältung verwechselt wird. Denn während eine Influenza – die echte Grippe – schwerwiegende Folgen haben kann, ist bei einem grippalen Infekt, also einer Erkältung, der Verlauf meistens milder.

## Typische Symptome

Charakteristisch für die Grippe ist das plötzliche Auftreten von Fieber – oft-

mals innert ein bis zwei Tagen nach der Ansteckung. Neben Glieder- und Kopfschmerzen, Husten und einem ausgeprägtem Krankheitsgefühl haben Kinder zusätzlich oft mit Übelkeit und Erbrechen zu kämpfen. Auch Müdigkeit, Schweissausbrüche sowie Durchfall gehören zu den Symptomen. In den meisten Fällen klingen diese aber innerhalb einer Woche wieder ab, nur ein allgemeines Schwächegefühl hält meist noch etwas an.

## Ansteckung

Kinder stecken sich meist in der Krippe oder Schule mit der Grippe an. Die Viren werden entweder per Tröpfcheninfektion durch Husten oder Niesen oder per Kontakt- beziehungsweise Schmierinfektion übertragen, das heisst die Infektion erfolgt entweder durch direkten Kontakt zu einem Kran-

ken oder über gemeinsam genutzte Objekte. In beiden Fällen kommt man mit infektiösen Körpersekreten wie Speichel in Berührung. Bringen Sie Ihrem Kind früh bei, häufig die Hände zu waschen und übermässiges Händeschütteln zu vermeiden. Hat man sich mit den Viren infiziert, ist man bereits ab dem Auftreten der ersten Symptome und bis zu einer Woche danach ansteckend.

## Was braucht der kleine Patient?

Ist das Kind erst einmal erkrankt, ist die Zuwendung der Eltern besonders wichtig. Während sich der Spross ins warme Bett kuschelt, könnte Mama oder Papa Geschichten vorlesen. Damit der kleine Patient genügend trinkt, motivieren Sie ihn am besten mit verschiedenen Getränkesorten wie Pfefferminz-, Lindenblüten- und Kamillen-

tee. Um den Appetit wieder anzuregen, eignet sich eine frisch zubereitete Hühnersuppe. Behalten Sie währenddessen die Entwicklung der Symptome gut im Auge, damit Sie diese mit Ihrem Apotheker oder Arzt besprechen können.

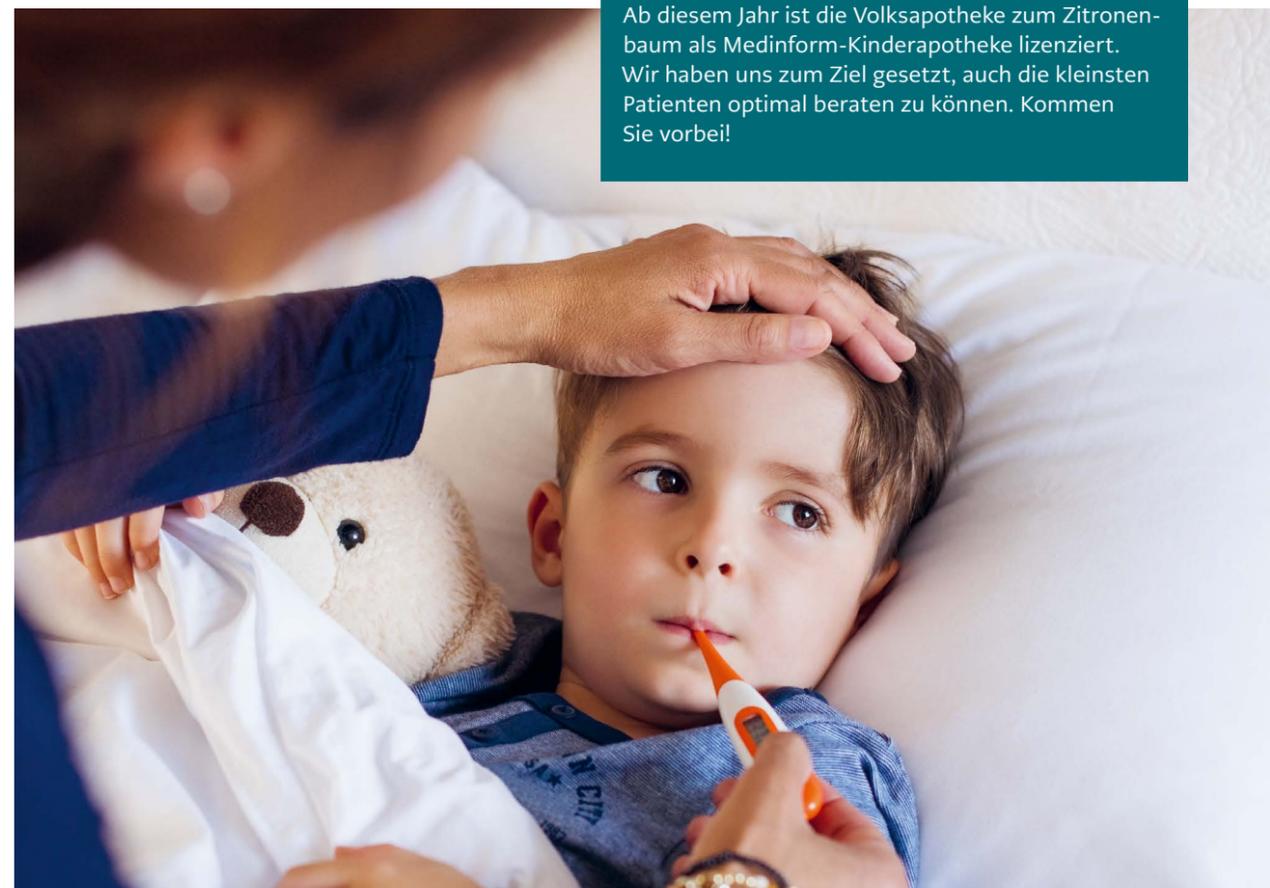
## Wann sollten Sie zum Arzt?

Leidet das Kind an hohem Fieber, Ohrenschmerzen oder gar Atembe-

schwerden, dann sollten Sie zum Arzt. Diese Symptome können nämlich Hinweise auf eine bakterielle Zweitinfektion wie eine Mittelohr- oder Lungenentzündung sein, die durch das geschwächte Immunsystem begünstigt wurde. Auch wenn die Krankheitssymptome nach einer Woche noch nicht abgeklungen sind, ist es Zeit für einen Arztbesuch.

## Spezialisierte Kinderapotheke

Ab diesem Jahr ist die Volksapotheke zum Zitronenbaum als Medinform-Kinderapotheke lizenziert. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, auch die kleinsten Patienten optimal beraten zu können. Kommen Sie vorbei!





## "Mami, es ist schon wieder passiert"

Einnässen kann für die ganze Familie belastend sein. Umso wichtiger ist eine aufbauende Haltung, denn Verunsicherung verstärkt das Problem oft.

Text Mirjam Eschbach

Von Enuresis spricht man, wenn das Einnässen nach dem fünften Lebensjahr über einen Zeitraum von drei Monaten mindestens zweimal im Monat und nach dem siebten Lebensjahr einmal im Monat auftritt. Dabei wird zwischen primärer – das Kind war noch nie trocken – und sekundärer – erneutes Einnässen nach über sechs Monaten Enuresis unterschieden.

### Verschiedene Arten von Enuresis

Das primäre Einnässen im Schlaf – auch primäre Enuresis nocturna genannt – wird meist auf eine geerbte Entwicklungsverzögerung zurückgeführt und ist selten Grund zur Sorge. Dennoch sollten allfällige körperliche Ursachen wie Harnwegsentzündungen, Diabetes oder eine Schilddrüsenüberfunktion durch einen Arzt ausgeschlossen werden. Sekundäres Einnässen im Schlaf oder Einnässen am Tag jedoch – in der Fachsprache



Enuresis diurna – kann ein Hinweis auf unbewusste seelische Unruhe des Kindes sein. Oftmals ist eine unerwartete Veränderung in dessen direktem Umfeld Grund für die Verunsicherung. Konkret können dies etwa die Geburt eines Geschwisters, der Verlust eines Familienmitglieds, ein Umzug oder Streitigkeiten sein. Werden diese auslösenden Umstände angegangen, verschwindet in der Regel das Einnässen in der Folge von selbst.

### Behandlung

Weil der Umgang mit Einnässen einen grossen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Kindes hat, ist es ratsam, dass Sie das Gespräch mit einem Arzt oder Ihrer Apotheke suchen.

## Hilfe im Alltag

1. Verunsicherung verstärkt das Bett-nässen: Deshalb das Kind bestärken und aufbauen.
2. Genügend trinken: Tagsüber idealerweise 6 bis 8 Gläser und gegen Abend die Menge reduzieren und auf kohlen-säurehaltige Getränke verzichten.
3. Abendroutine anpassen: Toilettengang als letzter Schritt vor dem zu Bett gehen.
4. Belohnungssystem ein-führen: trockene als Sonnentage und nasse als Regentage im Kalen-der vermerken.
5. Darüber reden: Machen Sie das Thema nicht zum Tabu, dies verunsichert das Kind.

### Urotherapie

Bei bis zu 40% der Betroffenen kann eine Urotherapie die primäre Enure-sis heilen und bei weiteren 40% zu-mindest die Symptome deutlich ver-ringern. Bei der Urotherapie wird sichergestellt, dass das Verständnis für die Gründe des Bett-nässens er-höhrt und das Trink- und Essverhalten angepasst wird. Zudem hilft oft ein Pipi-Tagebuch, also eine sorgfältige Dokumentation des Urinierens, dass die Nächte häufiger trocken bleiben. Verbindet man damit ein Beloh-nungssystem für trockene Nächte, spornt dies das Kind zusätzlich an.

### Klingelmatten für motivierte Familien

Sollte die Urotherapie aber nicht aus-reichen, gibt es für motivierte Fami-lien die Möglichkeit einer apparativen Verhaltenstherapie, kurz AVT. Bei die-ser werden entweder Klingelmatten oder -höschen verwendet, die nachts beim ersten Tropfen durch Klingeln oder Vibrieren das Kind aufwecken. Dadurch lernt es, trocken durchzu-schlafen oder bei voller Blase aufzu-wachen. Wichtig ist dabei, dass die Eltern zu Beginn ebenfalls geweckt werden und so das Kind unterstützen können.



#### Impressum

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

#### Verlag

Profile Media AG  
Kreuzstrasse 5, 8400 Winterthur  
Telefon +41 (0)43 488 18 55  
info@profilemedia.ch

#### Chefredaktion

Mirjam Eschbach  
mirjam.eschbach@profilemedia.ch

#### Redaktionelle Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Raphael Dorigo, Mirjam Eschbach,  
Fabian Graf, Stefan Kosarnig, Meike  
Tarabori, Monika Wieser

#### Grafisches Konzept und Produktion

Karin Engler, Profile Media AG

#### Abbildungen

Cover, Winterblues, Rätsel:  
Eclipse Studios GmbH  
Interview: Mirjam Eschbach,  
Profile Media AG

#### Druck

Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

#### Inserate

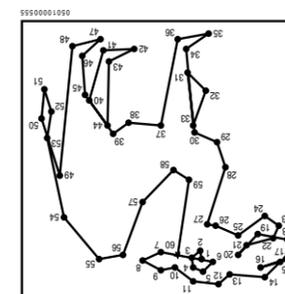
Profile Media AG  
Caroline Meili, Anzeigenleitung  
caroline.meili@profilemedia.ch

Auflage: 11 000 (4x jährlich)  
ISBN-Nummer: 978-3-905989-82-3

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier  
gedruckt.

©Profile Media AG, 8400 Winterthur

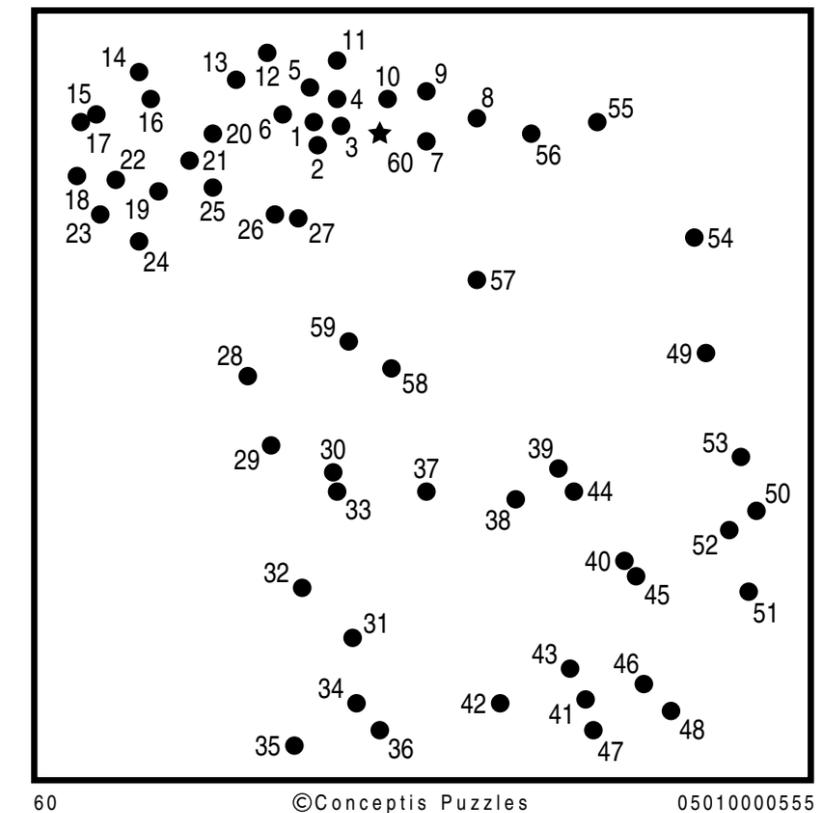
Nachdruck und elektronische Wieder-gabe nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Verlags.



# Rätsel

Findest du die Lösung?

Endlich ist der Schnee da! Aufgeregt stürzen sich David und Livio in ihre dicken Winterkleider. Mit den Schlitten im Schlepptau geht es zum nahen Hügel. Keuchend kommen sie oben an, doch als sie sich auf die Schlitten setzen wollen, fällt David ein seltsamer Fussabdruck im Schnee auf. Er sieht aus wie ein aufgeschnittener Apfel, ist aber viel grösser. «Komm, die Spuren führen in den Wald», ruft Livio und rennt los. Ein lautes Knacken lässt die beiden auf der Stelle erstarren. Dann sehen sie, von wem die Spuren sind:





# Helfen ist Chefsache!

Chefapotheker Georg Merz feiert sein 25-jähriges Jubiläum bei der Volksapotheke zum Rüden. Im Interview wirft er einen Blick zurück und in die Zukunft. **Text Stefan Kosarnig Bilder Mirjam Eschbach**

**Wie kam es zu deiner Berufung zum Apotheker?** Ich wuchs sozusagen in dieser Branche auf – mein Vater war Drogist. Ich kannte diesen Bereich gut, wollte aber mehr Möglichkeiten haben. Also habe ich an der ETH Pharmazie studiert.

**Nach dem Studium hast du direkt in der Apotheke gestartet?** Ja, zuerst führten mich zwei Wanderjahre in eine Apotheke in Lugano, dann ein Jahr zu einem Dienstleister im Gesundheitswesen nach Genf. Schliesslich hat es mich zurück nach Schaffhausen gezogen, und zurück in die Apotheke. Im Januar 1995, also genau vor 25 Jahren, startete ich als Chefapotheker hier im Rüden, welcher gerade neu eröffnet wurde.

**Gratulation zum Jubiläum! Du hast hautnah mitverfolgt, wie sich die Apotheker-Welt entwickelt hat. Was hat sich in dieser Zeit verändert?** Sal-

ben und Sirup haben wir früher noch täglich selber gemischt. Heute verkaufen wir fast nur noch fertige Arzneimittel, nur ab und zu mischen wir zwei oder mehr Substanzen zusammen, beispielsweise für Salben. Diese Arbeit vermisse ich aber nicht.

**War das nicht etwas Schönes, eine Salbe mit den eigenen Händen herzustellen?** Doch, das war es. Diese Handarbeit war jedoch schlecht bezahlt: Eine Stunde Arbeit für eine Salbe konnten wir mit 12 Franken an die Krankenkasse verrechnen. Später kamen immer mehr Vorschriften für die Herstellung dazu. Das erhöhte den Aufwand, während der Preis gleich tief blieb. Eine andere, grosse Veränderung brachte der Roboter ROWA mit sich.

**Was macht dieser ROWA denn?** Er holt Medikamente aus dem Lager und bringt sie direkt zur Kasse. Auch

unterstützt er uns, wenn wir eine neue Lieferung erhalten. Die erhaltenen Packungen legen wir in einen Trichter, dann erkennt ROWA die Packung und legt sie in das richtige Fach in unserem Lager.

Über hundert Schubladen hatten wir früher hier in der Apotheke. Die raumhohen Gestelle brauchten viel Platz. Ganz zu schweigen von der wertvollen Zeit, die verloren ging, wenn wir für den Kunden die Packungen in sieben verschiedenen Schubladen herausuchten. Der Apotheker war früher ein «Schubladenzieher».

**Ihr berätet jetzt also den Kunden, während der Roboter die Packungen unten im Lager holt?** Genau, und das verkürzt die Wartezeiten für den Kunden. Der Roboter ist jetzt seit einem Jahr fleissig für uns im Einsatz. Ich hätte anfangs nicht erwartet, dass er uns so gut unterstützt. Er löst unser altes System mit den Minikarten ab.

Die sogenannten Minikarten sorgten früher für Ordnung in den über hundert Schubladen. In jeder Schublade hatte es immer zwei identische Minikarten. Darauf stand der Name und die Mindestanzahl des Medikaments, beispielsweise zwei Stück Aspirin. Nahm jemand die drittletzte Packung, sah er gleich, dass es eine Bestellung für Aspirin brauchte. Die doppelte Minikarte nahm man heraus und gab sie weiter für die Bestel-

lung. Der Computer erkannte anhand des Lochmusters das Medikament für die Bestellung. Traf die Lieferung ein, konnten die Medikamente mit der Minikarte wieder in die alphabetisch geordneten Schubladen gelegt werden.

ROWA entlastet uns sehr, er verschafft uns Zeit für die Beratung. Wir sparen zudem Platz in der Apotheke, weil wir die Arzneimittel im Keller lagern und sie mit ROWA trotzdem schnell griffbereit haben.

**Noch mehr Platz gibt es jetzt nach dem Umbau.** Stimmt. Die Ladenfläche verdoppelt sich nahezu, und wir nutzen jetzt zusätzlich das obere Stockwerk für administrative Arbeiten. Auch sind wir froh, wenn hier nach dem Umbau wieder Ruhe einkehrt. Trotz dem Baulärm haben viele Kunden zu uns gehalten, dafür sind wir dankbar. Als Genossenschaft sind wir stark verbunden mit den Schaffhausern.

**Gibt es ein spezielles Ereignis, das die Volksapotheken besonders mit den Schaffhausern zusammenschweisst hat?** Ja, eine Fusion drohte uns. Investoren wollten vor zehn Jahren verschiedene Apotheken aufkaufen. Ich hatte bereits den Verdacht, dass wir nach der Fusion weiterverkauft werden, also wehrten wir uns. Wir beteiligten unsere Kunden als Genossenschafter und gaben ihnen ein Stimmrecht. An der Generalver-

sammlung waren die Investoren siegessicher und dachten, dass ihnen die Mehrheit für die Fusion sicher wäre. Sie wussten nicht, dass wir zusätzliche 20 Stimmen durch unsere Kunden geschaffen hatten. Dadurch konnten die Schaffhauser die Fusion abwenden und zeigen, dass die Volksapotheke ein Teil von Schaffhausen war und bleiben soll. Heute haben wir 7000 Genossenschafter.

**Eine tolle Geschichte! Und welche Rolle übernehmen die Volksapotheken heute für Schaffhausen?** Wir liefern die Medikamente zu günstigen Preisen in einer guten Qualität. Im Prinzip sind die Volksapotheken also eine Art Non-Profit-Organisation, die mit wenigen Mitteln möglichst viel bewirken soll. Das ist eine sinnvolle und schöne Tätigkeit, die wir für die Schaffhauser ausüben dürfen.

**2020 gibt es neue gesetzliche Regelungen. Was bedeutet das für die Volksapotheke und ihre Kunden?** Künftig erhalte ich mehr Dienstleistungen in der Apotheke, das reicht vom fachlichen Rat bis zur Impfung. Nach der Arbeit kurz in die Apotheke statt auf den Termin beim Arzt warten: so spare ich Zeit und Kosten. Ein Spitalbesuch im Notfall kostet einige hundert Franken, die Konsultation beim Apotheker rund 40 Franken. Der Apotheker verweist mich zum Arzt, wenn das notwendig ist. Meinen Blut-

druck, den Blutzucker und die Cholesterinwerte kann ich ja schon länger in der Apotheke messen lassen.

Die Aus- und Weiterbildung steht bei der Volksapotheke schon lange im Zentrum. Eine Woche Weiterbildung pro Jahr ist ein fester Bestandteil des Arbeitsvertrags. Bei Neue-

rungen oder bei individuellem Bedarf organisieren wir zusätzliche Schulungen, damit wir fachlich gut gerüstet sind für die Zukunft.

**Apropos Zukunft: Was würdest du jemandem mit auf den Weg geben, der ApothekerIn werden möchte?**

Ich wünsche auf jeden Fall viel Erfolg, das Studium zum Erwerb des Diploms ist ein gutes Ziel. Es ist ein kurzer Weg im Vergleich zu 40 Jahren Tätigkeit. Man profitiert selbst, wenn man Arzneistoffe kennenlernt und weiss, was wie wirkt. Dazu kommt die Kundenberatung, die auch mir immer Freude bereitet hat: Zuhören und herausspüren, was Kunden brauchen. Helfen ist einfach etwas Schönes. Auch später als Chef steht das Helfen im Zentrum: Den Kunden helfen, den Mitarbeitern helfen und der Volksapotheke zum Erfolg verhelfen.



# Neurodermitis im Winter

Die Tage sind kurz und die Temperaturen klirrend kalt. Der Winter ist für Neurodermitiker eine besonders lästige Zeit. **Text Fabian Graf**

**N**eurodermitis, auch atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis genannt, ist eine der häufigsten Hauterkrankungen. Bei der atopischen Erkrankung handelt sich um eine allergische Reaktion, wobei das Immunsystem auf harmlose Stoffe aus der Umwelt – die Allergene – überreagiert. Kinder und Jugendliche sind davon häufiger betroffen als Erwachsene. Sind im Kindesalter noch rund 15 bis 30 % betroffen, leidet nur noch jeder 20. Erwachsene unter dem unangenehmen Juckreiz. Die Hauterkrankung kann an verschiedenen Körperregionen auftreten. Bei Säuglingen treten die Rötungen häufig im Gesicht und an den Beinen auf. Bei Erwachsenen sind Beugenekzeme – Hautveränderungen in Kniekehlen und Ellenbeuge – typisch. Auslöser ist in erster Linie das Fehlen bestimmter Hautfette. Dadurch kann die Haut weniger Feuchtigkeit speichern und wird durchlässiger. Hautentzündungen entstehen aufgrund der Überreaktion des Immunsystems auf die Al-

## Unser Tipp

Nur wer sich täglich eincremt, kann die Anzahl der Schübe wirksam reduzieren und länger beschwerdefrei leben.

Mehr Tipps finden Sie hier:



lergene. Die sichtbaren Symptome wirken sich auch oft auf die seelische Gesundheit aus. Obwohl Neurodermitis nicht ansteckend ist, werden Erkrankte öfter gemieden. Schwierigkeiten im sozialen Umfeld bis hin zu Depressionen sind die Folge. Der Juckreiz hält Betroffene zudem nachts

wach – darunter leidet die berufliche und schulische Leistung.

## Ohne Juckreiz durch den Winter

Während der kalten Jahreszeit spitzt sich die Situation für viele Betroffene zu. Denn im Winter ist der Körper besonders anfällig für Neurodermitischübe. Die kalte und trockene Luft entzieht der Haut zusätzlich Flüssigkeit und sie kann ihre Schutzfunktion nicht mehr vollständig wahrnehmen – gerötete Haut und quälender Juckreiz sind die lästigen Folgen. Wer mit besonderer Achtsamkeit durch die kalte Jahreszeit geht, kann diesen Symptomen jedoch entgehen. Denn Neurodermitis mag zwar nicht heilbar sein, doch Vorbeugung ist gut möglich.

Als Neurodermitis-Patient sollten Sie sich täglich zwei Mal mit einer Lotion eincremen, damit Ihre Haut nicht austrocknet. Empfehlenswert sind dabei fetthaltige Produkte. Diese halten einen Fettfilm aufrecht, welcher das Wasser der Haut am Verdunsten

hindert. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe lohnt sich in doppelter Hinsicht: Zusätze wie Harnstoff oder Dexpanthenol verbessern den Zustand der Haut. Produkte mit zusätzlichen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen riechen zwar gut, können die Symptome allerdings verstärken.

Zu langes und zu heisses Duschen und Baden wirkt sich ebenfalls negativ auf die Haut aus. Als Neurodermitiker sollten Sie deshalb nicht öfter als einmal pro Tag und bei einer Höchsttemperatur von 35 °C duschen oder baden. Aber auch ein Blick auf das Thermometer im Schlafzimmer lohnt sich. Nächtliches Schwitzen irritiert die Haut und kann den Juckreiz verstärken – eine Schlafzimmertemperatur von 18 °C gilt daher als ideal. Und beim morgendlichen Griff in den Schrank können Sie sich als Neurodermitispatient ebenfalls etwas Gutes tun: Raue

Stoffe wie Wolle sollten Sie meiden. Weiche Kleider aus Seide und Baumwolle stellen eine gute Alternative dar.

## Calcineurin als Alternative

Vor einem erneuten Schub absolut sicher ist leider niemand. Eine Hautentzündung kann selbst dann eintreten, wenn alle möglichen Vorkehrungen getroffen wurden. Eine äusserliche Anwendung von Salben ist die erste Behandlungsmethode. Kortisonhaltige Produkte sollten Sie dabei nicht über einen zu langen Zeitraum anwenden, da sie die Haut langfristig zu stark schädigen. In diesem Fall bringen oft Crèmes mit sogenannten Calcineurininhibitoren eine Linderung. Bei extremen Schüben führt spätestens eine Behandlung durch Tabletten und Infusionen zu einem Rückgang der Hautentzündung.



## Dermokosmetika

Dermokosmetika sind Hautpflegemittel, die bei problematischen Hautzuständen eingesetzt werden. In den Volksapotheken zum Rüden und zum Zitronenbaum erhalten Sie die für Sie passenden Dermokosmetika und die entsprechende Beratung. Kommen Sie vorbei!

# Elementare Bausteine des Lebens

Mit dem Alter ändert sich auch die Anforderung an die Ernährung. Kämpft man in jungen Jahren gegen Übergewicht, purzeln im Alter die Kilos oft ungewollt. **Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern**

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

sind gepurzelt. Jedoch stellt sie fest, dass ihre Beine schwächer geworden sind. Darum verlässt sie nicht mehr so oft das Haus und ihre geliebten Spaziergänge zum Friedhof vernachlässigt sie.

Der Gewichtsverlust im Alter ist meist eine Folge des Muskelabbaus. Es liegt weniger daran, dass sie schlanker werden, als vielmehr daran, dass die Muskelmasse schwindet. Doch für die körperliche Fitness ist diese unverzichtbar. Den altersbedingten Muskelschwund lösen unbeeinflussbare hormonelle und körperliche Veränderungen aus, aber auch beeinflussbare Faktoren wie eine verminderte Bewegung und eine ungenügende Proteinzufuhr durch die Nahrung. Wenn über eine längere Zeit zu wenig oder zu einseitig gegessen und getrunken



wird, kann dies den Körper schon nach wenigen Wochen stark beeinträchtigen. Die Funktion wichtiger Organe ist gestört, das Abwehrsystem geschwächt, die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht und allgemein nimmt die Lebensqualität ab.

Mit zunehmendem Alter steigt der Bedarf an Proteinen. Ab 65 Jahren sollte man 1 bis 1.2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Von Vorteil verteilt man den Tagesbedarf gleichmässig auf die drei Hauptmahlzeiten. Eiweisshaltige Lebensmittel sind Milchprodukte (Käse, Quark etc.), Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Nüsse und Hülsenfrüchte. Kombiniert man diese mit Getreideeiweiss (Hafer, Hirse, Gries etc.) oder Kartoffeln, steigt die Wertigkeit des Eiweisses. Die biologische Wertigkeit eines Proteins ist ein Mass dafür, wie gut ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann.

## Sturzrisiko

Muskelschwäche ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Stürze. Das Ge-

# HomeCare Nordstern

ist Ihr lokaler Anbieter in der Ostschweiz. Unsere Dienstleistungen sind GESKES-zertifiziert und SVK-angemerkt.

Wir versorgen Patienten mit oraler oder Sonden-Ernährungs-Therapie, bieten Schulungen an und stehen Ihnen mit Rat zur Seite.

Die Kosten der oralen Ernährungstherapie werden von der Grundversicherung übernommen, sofern die Indikationsstellung den GESKES-Richtlinien entspricht.

Für die Verordnung wird ein Kostengutsprache-gesuch ausgefüllt. Trinknahrung und Ergänzungsprodukte werden über HomeCare-Anbieter bezogen.

Unser Team besteht aus qualifizierten Gesundheits- und Ernährungsfachleuten. Wir sind gerne für Sie da!

hen im Alter ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Jedes Jahr stürzen 25 bis 50 Prozent der Betagten. Schätzungsweise 10 bis 20 Prozent der Stürze führen zu ernsthaften Verletzungen, beispielsweise Knochenbrüche. Während einem Aufenthalt im Spital wird oft die aktuelle Wohnsituation genauer betrachtet und nicht selten ist der Gang in ein Seniorenheim die Folge davon.

Ausreichend Muskelschnellkraft dagegen verbessert die Gangsicherheit und ermöglicht eine rechtzeitige Reaktion, damit ein Sturz verhindert werden kann. Daher soll und kann Muskelkraft bis ins hohe Alter trainiert werden. Dazu müssen Sie nicht in ein Fitnesscenter gehen. Tanzen, zum Beispiel, eignet sich hervorragend, um gleichzeitig Muskelkraft, Gleichgewicht und Kognition zu fördern. Eine zusätzliche Gabe von Vitamin D trägt ebenfalls massgeblich zur Senkung des Sturzrisikos bei.

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

denn auch die Abwehrkörper bestehen aus Proteinen.

## Die Lösung

Eine Sendung im Fernsehen zum Thema «Ernährung im Alter» lässt Klara aufhorchen. Ihre Lebenssituation gleicht ganz der Dokumentierten. Ja genau, weil ihre Zähne nicht mehr gut sind und das Beissen schwerfällt, hat sie ganz auf Fleisch verzichtet und isst höchstens einmal eine Wurst. Und weil ihr Cholesterin zu hoch ist, hat sie sich nicht mal mehr ein Ei gegönnt. Jetzt erzählt ein renommierter Geriater, man soll zum Frühstück ein Ei essen. Interessiert hört sie zu und nimmt die Anregungen gerne entgegen.

Und ein Birchermüesli könnte sie doch auch mal wieder zubereiten, mit Quark und den frischen Äpfeln aus ihrem Garten. Oder zum Zmittag mal wieder ein Omelett mit Zwetschenkompott. Und am Mittwochnachmittag will sie zum Seniorentanz gehen, den die Pro Senectute anbietet. Sie weiss, dass ihre Nachbarin Sophie auch hin geht. Auf einmal sieht sie ganz klar, was sie ändern muss, damit auch sie möglichst lange unabhängig in ihrem geliebten Heim bleiben kann.

## Moltein

Die Sensitivität der Muskelzellen gegenüber essentiellen Aminosäuren nimmt mit zunehmenden Alter ab.

Dies kann zum Verlust von Muskelmasse führen. Der Protein- sowie der L-Leucinbedarf von älteren Menschen liegt deshalb weit über der empfohlenen Tagesdosis von jüngeren Personen und wird oft nicht ausreichend über die Nahrung gedeckt. Moltein wurde entwickelt, um einen Beitrag zur ausreichenden Proteinversorgung für Menschen ab einem Alter von 50 Jahren zu gewährleisten.

Moltein Ready2Shake ist eine proteinreiche Trinknahrung, angereichert

mit der essentiellen Aminosäure L-Leucin. Die Aminosäure trägt zusammen mit Molkenproteinen zum Erhalt und zur Zunahme der Muskelmasse bei. Moltein ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (FSMP) für das Diätmanagement bei:

- alters- und krankheitsbedingtem Muskelabbau
- Protein-Mangelernährung
- Muskelwiederaufbau in Kombination mit Muskeltraining



Anzeige

## Proteinreiche Trinknahrung im Alter und bei Krankheit

**Für Patient\*innen bei:**

- Mangelernährung
- Gebrechlichkeit und Muskelschwäche
- Chronische und akute Krankheiten
- Chronische Infektionen
- Degenerative ZNS-Erkrankungen

**Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke**  
Entwickelt durch das Schweizer Startup Omanda AG in Zusammenarbeit mit der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER, Basel/Schweiz. **Hergestellt in der Schweiz.**

Omanda AG  
Neuhofstrasse 5A, 6340 Baar  
www.omanda.ch

# Rätsel Finden Sie die Lösung?

Auftritt e. Prominenten im Film	Schiffsgeländer	ital. Tonbez. für das E	Teppich im Schlafzimmer	Gastronom	Abk.: Desktop-Publishing	mittelalt. geistl. Volkslied	dt. Maler † 1916 (Franz)	Rufname von Onassis †	erste Frau Jakobs (AT)	Abspernung aus Stäben	german. Gottheit	alt Bundesrat (Hans-Rudolf)	
Hilfsmittel bei Verletzungen						früh. Zahnfüllung							
eh. CH-Eiskunstläuferin (Sarah)				Lebewesen			längere Wegfahrt		2				
span. Artikel		Doppelkonsonant		Facharzt									
								Wahlübung beim Sport	Unterwasserfahrzeug	Südosteuropäer			
Haarschischigarette	erbst sein: sich ...	Metallbolzen											schweiz. Bundesbahnen (ital.)
Ort mit Flugplatz im Kt. TI		1											
Kinderbuchfigur v. M. Kruse	schweiz. Autorin (Milena)									Arbeits-einsatz: auf ...	Abk.: mezzoforte		
			4			Grossväter							
Ostgermane				frz.: Sommer	nicht uniformiert	weibl. Pferd		griech. Gott des Weines	metallhaltiges Mineral	Bewohnerin e. asiat. Landes	Mitglied e. Ökopaar		
sächl. Fürwort		Altersmedizin	8						Abk.: Ingenieur		3		
Computerneustart				in den ... Apfel beissen	schott. Adelsgeschlecht	Hefter für die Ablage							
Abk.: Nummer		Widerstandsfähigkeit							musik.: Ende	Erzbergwerk			
				betagte Menschen			Ab-schieds-gruss	Schöf-fen-gericht im MA					
				Stadt des US-Disney-Lands	hand-warm	Begriff f. Acetyl-salicyl-säure		5					
								engl.: neun					
				engl.: Ohr		Bewoh-ner einer Ruhr-stadt					7		
				eingefräste Rille	6	1	2	3	4	5	6	7	8

GENESUNG

# Vorschau 2/20



## Allergie

Frühling ist Pollensaison. Doch sie sind nicht der einzige Auslöser für allergische Reaktionen.

## Hautschutz

Endlich wieder Sonne tanken! So geniessen Sie die wärmenden Strahlen mit gutem Gewissen.

## Zeckenbiss

Sie sind klein und leicht zu übersehen. Wer schlau ist, reagiert nicht erst nach dem Biss.

Anzeige

## Erkältungshusten?

Einnahme ohne Wasser – praktisch für unterwegs

**1x täglich**

- Löst zähen Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz

**Auch als Sirup für Kinder ab 2 Jahren erhältlich.**

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Stand: 06/19\_CH1906695753

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

28./29. Feb. 2020

# Neueröffnung Apotheke zum Rüden

Jetzt mitmachen!

Nehmen Sie online an unserer Verlosung teil oder besuchen Sie uns im Rüden. Zu gewinnen gibt es eine Bodenseekreuzfahrt oder weitere tolle Preise!



[volksapotheke.ch/verlosung](https://volksapotheke.ch/verlosung)