

IS HEFT PFLASTER

Mai 2020
volksapotheke.ch

Antonia Trennheuser

Die neue leitende Apothekerin des Rüden
schmiedet Zukunftspläne **Seite 12**

Im Gespräch

Martin Währy, leitender Apotheker Im Dorf,
spricht mit dem Allergologen Stefan
Schwarzkopf **Seite 20**

HomeCare Nordstern

Wie die richtige Ernährung den Kampf gegen
Krebs unterstützen kann **Seite 26**



Volksapotheke
Schaffhausen

Genossenschaft

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom 01.05.-31.07.2020

-20%



Similasan
Allergisch reagierende
Augen Monodosen

17.20 statt
21.50



Allergodil
saisonal
Augentropfen

13.50 statt
16.90



Allergodil
saisonal Nasenpray

14.00 statt
17.50



Spersallerg
Augentropfen
Monodosen

15.45 statt
19.30



Similasan
Allergisch reagierende
Augen Flacon

14.00 statt
17.50



Daylong
Protect & Care

20%



Daylong
Face

20%



Fexo Pollen
120mg Tabl.10

8.00 statt
10.00



Spersallerg
Augentropfen
Flacon

8.70 statt
10.90



Daylong
Sensitive

20%



NEU!
Daylong
Sport

20%

www.volksapotheke.ch



Inhalt



04



24



16

- 16 Auf der Hut
Kinderecke Nicht erst nach dem Zeckenstich reagieren
- 18 Rätselspass
- 19 Babyhaut
Baby Spezial Sanfte Pflege für eine starke Barriere
- 20 Allergien unter der Lupe
Im Gespräch Zwei Perspektiven auf dasselbe Phänomen
- 24 Ach du liebe Sonne
Hautgefühl Verantwortungsvoll die Sonne geniessen
- 26 Krebs und Ernährung
HomeCare Nordstern Wie Ernährung Krebspatienten unterstützen kann
- 30 Gewinnspiel
- 31 Vorschau 3/20

- 04 Allergien
Saisonales Wenn das Immunsystem überreagiert
- 09 Neu & Interessant
- 12 Zusammen in die Zukunft
Eine von uns Antonia Trennheuser über die Zukunft der Apotheke
- 15 Ganz Ohr sein
Unsere Sinne Lebensqualität durch gutes Hören



Allergien

Der Frühling sorgt nicht nur für gute Laune! Während andere in den Park strömen, um die warmen Tage des Jahres zu geniessen, verkriecht sich Maura in ihrem Zimmer. Mit dem Frühling beginnt für sie und viele andere Pollen-allergiker eine lästige Zeit.

Text Martin Währy, leitender Apotheker / Mirjam Eschbach

Unser Immunsystem überprüft fortlaufend körperfremde Substanzen, die über den Magen-Darm-Trakt, die Nase oder die Haut in den Körper gelangen, ob es sich dabei um Krankheitserreger handelt. Falls ja, ist eine komplexe Abwehrreaktion die Folge. Nun kann es vorkommen, dass das Immunsystem sich fälschlicherweise gegen ein Allergen – eine an sich harmlose körperfremde Substanz – wehrt. Sobald sich diese Reaktion durch Beschwerden wie tränende und juckende Augen, Niesreiz oder Atemnot aufgrund geschwollener Schleimhäute oder durch Magen-Darm-Beschwerden äussert, wird von einer Allergie gesprochen. Genauso können juckende Ekzeme auf der Haut ein Hinweis sein. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem allergischen Schock, der zum Atem- und Kreislaufstillstand führen kann.

Je nachdem, auf welche Weise das Immunsystem auf einen Stoff re-

agiert, unterscheidet man vier verschiedene Typen. In die Kategorie der Typ I-Allergien – auch IgE-vermittelte Allergie oder Allergie vom Soforttyp genannt – fallen rund 90 Prozent der Allergien: die Pollen-, Hausstaub-, Nahrungsmittel- und auch die Insektengiftallergien gehören dazu. Die vom Immunsystem gebildeten IgE-Antikörper bekämpfen die Allergene und veranlassen die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen wie Histamin. Dieses löst bereits wenige Minuten bis wenige Stunden nach dem Kontakt Schwellungen der Haut oder Schleimhäute aus – eine verstopfte Nase oder Atembeschwerden sind die Folge.

Pollenallergie

Bei Heuschnupfen reagieren Allergiker wie Maura auf die Allergene an der Oberfläche der Pollenkörner. Diese enthalten die männlichen Keimzellen der blühenden Pflanzen. Je

nach Pflanzenart unterscheidet sich die Oberflächenstruktur der sozusagen leblosen Hülle eines Pollenkorns in ihrem Aussehen, der Grösse und den Öffnungen erheblich und bildet somit die artspezifische „Identitätskarte“ einer Pflanze. Insektenbestäubte Pflanzen sind verträglicher, da deren Pollen relativ schwer und klebrig sind und in geringerer Anzahl produziert werden. Windbestäuber stossen demgegenüber sehr grosse Mengen an Pollen aus und manche kleineren Pollen können bis zu 300 km weit durch die Luft treiben.

Beginnend mit Hasel, Erle und Esche im Frühling kann sich der Pollenflug mittlerweile mit der Blütezeit der Gräser und Kräuter teilweise bis in den Herbst ziehen. Umweltschadstoffe wie Abgase und Feinstaub und andere noch nicht eindeutig geklärte Ursachen, können Pollen aggressiver machen, indem sie deren Oberflächenstruktur verändern. In Studien reagierten allerdings auch Nicht-Allergiker mit heuschnupfenähnlichen Symptomen, jedoch ohne die klassische Antikörperbildung!

Bei der Pollenallergie, deren Veranlagung oft vererbt ist, als allergische Reaktion vom Soforttyp findet die IgE-vermittelte Reaktion an denjenigen Körperstellen statt, auf welche die Allergene direkt treffen, also die Bindehaut der Augen, die Schleimhaut der Nase und die Bronchien.

Als neue Dienstleistung wollen wir mit einer Behandlungsdauer von einem Monat Ihre Therapiemöglichkeiten verbessern. Dazu nehmen wir uns Zeit, Ihren Gesundheitszustand genau zu erfassen und einen Therapieplan zu erstellen, um Ihnen mit geeigneten Arzneimitteln und vorbeugenden Methoden zu helfen.

Der Apotheker betreut Sie in diesem Zeitraum selbständig und führt die Behandlung eigenverantwortlich durch.

Fragen Sie nach der neuen Dienstleistung in den Volksapotheken.

Dies führt zu folgenden Symptomen:

- Fliessschnupfen, – reichlich wässriges Sekret
- Verstopfte Nase durch die geschwollene Schleimhaut
- Heftige, häufige Niesattacken – drei- oder mehrmals hintereinander
- In den Augen: Rötung, Juckreiz, Brennen mit Tränenfluss, Lichtempfindlichkeit
- Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Reizbarkeit
- Halskratzen, Husten oder Atemnot bis zum Asthma bronchiale

Volksgesundheitliche Auswirkungen

Der Anteil der Bevölkerung, der an Heuschnupfen leidet, hat sich in neue Altersklassen verschoben. Rund jeder

zehnte Patient, der erstmals mit Heuschnupfen in die Behandlung kommt, ist heute älter als 60 Jahre. Parallel leiden immer jüngere Altersklassen unter dem Pollenflug. Der Anteil der Kleinkinder mit den gleichen Beschwerden liegt mit steigender Tendenz inzwischen bei 4-7 Prozent.

Heuschnupfen ist nicht nur körperlich anstrengend. Er beeinträchtigt auch die geistige Leistungsfähigkeit. Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme treten ebenfalls auf. Dennoch lassen sich nur etwa zehn Prozent medizinisch behandeln. Die meisten verzichten auf eine Behandlung, weil sie den allergischen Schnupfen zwar für lästig, aber harmlos halten. Bei etwa 30% der Patienten kann sich innerhalb von 10 Jahren ein chronisches Asthma

bronchiale entwickeln, wenn einer Behandlung vorher zu wenig Beachtung geschenkt wurde.

Nahrungsmittelallergie

Bei einer Allergie auf Lebensmittel reagiert der Körper mit Übelkeit und Erbrechen, Juckreiz oder Anschwellen der Mundschleimhäute oder Hautausschlag auf an sich harmlose Eiweisse. Schlimmstenfalls kann es zum allergischen Schock kommen. Die Symptome treten meist innerhalb weniger Minuten bis zu zwei Stunden nach dem Kontakt auf, es handelt sich also auch hier um eine Allergie des Soforttyps. Bei Verdacht auf eine Allergie führt ein Facharzt Blut- und Hauttests oder eventuell eine orale Provokation durch. Grundsätzlich sollten Lebensmittel, die bereits einmal eine Reaktion hervorgerufen haben, gemieden werden. Ist die Allergie schwerwiegend, verschreibt der Facharzt ein personalisiertes Notfallset, das der Allergiker immer bei sich tragen muss.

Ebenfalls verbreitet sind Nahrungsmittelintoleranzen. Dabei handelt es sich um keine Allergien, das heisst, es findet keine Reaktion des Immunsystems auf Allergene statt. Stattdessen gehen die Beschwerden darauf zurück, dass das Verdauungssystem bestimmte Lebensmittelbestandteile nicht richtig verdauen kann. Oftmals ist der Grund ein feh-



1 Das Duo gegen Heuschnupfen

Telfastin Allergo ist eine Tablette gegen Heuschnupfen, die mehrere Symptome bekämpft und nicht müde macht. Telfastin Allerspray ist ein Nasenspray, der einen Film auf der Nasenschleimhaut bildet und so vor Allergenen schützt.

Telfastin Allerspray ist ein Medizinprodukt. Telfastin Allergo ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. sanofi-aventis (schweiz) ag, 1214 Vernier / GE

2 Allergodil® saisonal

Allergodil® saisonal Augentropfen und Nasenspray eignen sich hervorragend zur lokalen Behandlung von Heuschnupfen und lindern Ihre Heuschnupfen-Symptome schnell innerhalb von 15 Minuten.

MEDA Pharma GmbH. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

3 Spersallerg® wirkt in der Pollensaison schnell gegen juckende Augen

Spersallerg® unterstützt eine anhaltende Symptombefreiung. Das Antihistaminikum Antazolin reduziert den Juckreiz und den Tränenfluss. Tetryzolin wirkt rasch gefässverengend und mildert die entzündlichen Reiz- und Schwellungszustände der Bindehaut.

Similasan AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Kreuzallergien

Wer unter einer Pollenallergie leidet, reagiert gelegentlich auch auf Nahrungsmittel allergisch. Man spricht von Kreuzallergien.

Birkenpollenallergiker kribbelt es z.B. beim Apfelessen und bekommen Schwellungen im Mund- und Rachenraum. Diese pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien gehören zu den häufigsten Allergien im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Meistens sind die verantwortlichen Allergene hitzelabil, das heisst im gekochten Zustand lösen sie keine Beschwerden aus, roh gegessen jedoch schon!

Tabelle mit Kreuzreaktionen:

www.volksapotheke.ch/kreuzallergien



lendes oder unzureichend funktionierendes Enzym, das im Dünndarm bestimmte Zucker abbaut. Beispielsweise spaltet das Enzym Laktase den Milchzucker, genannt Laktose. Bei Enzymmangel gelangt die Laktose unverändert in den Dickdarm und Bakterien vergären dort den Zucker und ziehen Blähungen und teilweise Durchfall nach sich. Neben Laktose kann auch Fruktose Ursache einer Unverträglichkeit sein. Wir sprechen in der Wissenschaft von Laktose- und Fruktoseintoleranz.

Diagnose und Desensibilisierung

Um genau zu wissen, auf welche Allergene ein Patient allergisch ist, führt ein Facharzt Hauttests durch, indem Pollenextrakte auf die Haut geritzt werden. Blutuntersuchungen ergänzen die Diagnose.

Die einzige Therapie, die versucht, die Allergie ganz zu beseitigen, ist die Desensibilisierung. Dabei wird dem Betroffenen das Allergen in langsam steigender Dosierung gespritzt, um ihn zu desensibilisieren, das heisst, ihn unempfindlich gegen das Allergen zu machen. Das Immunsystem reagiert dann meistens mit einer Umstellung, so dass Allergene, die vorher eine krankmachende Abwehrreaktion ausgelöst haben, wieder vertragen werden.

Volksapotheke hilft

In der Apotheke bieten wir eine symptomatische, vorbeugende und begleitende Behandlung an, in der Regel jedoch nur für eine kurzfristige Anwendung. Bei akuten Beschwerden helfen antiallergische Tabletten, bei angeschwollener Nasenschleimhaut schaffen Nasensprays Erleichterung und Augentropfen lindern den Juckreiz in den Augen.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten!

Neu & Interessant

Übergabe leitender Apotheker Im Dorf

Am 01.07.2020 wird Martin Währy das Amt des leitenden Apothekers der Volksapotheke im Dorf an seine Nachfolgerin Claudia Philippek übergeben. Wir danken ihm für den langjährigen Einsatz und wünschen der Nachfolgerin bereits heute alles Gute!



Hauslieferdienst ausgeweitet

Aufgrund der Corona-Pandemie haben wir unseren Hauslieferdienst ausgeweitet. Sollten Sie also dringend Medikamente benötigen, können aber nicht aus dem Haus, dann kontaktieren Sie uns!

volksapotheke.ch/standorte



Corona-Pandemie

Die Mitarbeitenden der Volksapotheke sind während der Corona-Pandemie besonders gefordert und setzen sich dafür ein, dass die Dienstleistungen weiterhin aufrecht erhalten werden. Wir danken für das Verständnis, falls sich etwas längere Wartezeiten ergeben sollten.

Stand: 07/2019_CH1907704890

Nailcure Sandoz®

Für gesunde Nägel ohne Nagelpilz

Anwendung
1x pro Woche

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Heuschnupfen

Die Nase läuft, die Augen tränen und ständig dieser Niesreiz. Werden Sie von Heuschnupfen geplagt? In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen davon betroffen.

Um die typischen Beschwerden zu lindern oder ganz zu vertreiben, kommen bei Heuschnupfen unterschiedliche Wirkstoffe zum Einsatz.

Eine medikamentöse Hilfe gegen Heuschnupfen sind Antihistaminika. Sie unterdrücken die allergische Reaktion.

Fexo Pollen® Sandoz® und Ceteco® Sandoz wirken rasch, anhaltend bis zu einem Tag, helfen bei Beschwerden wie Niesen, brennende oder gerötete Augen, gereizte Nasenschleimhaut oder verstopfter Nase.

Fexo Pollen® Sandoz®

- Macht nicht müde
- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden



Ceteco® Sandoz

- Für Kinder ab 6 Jahren
- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: Dezember 2019_CH1912184472

Zusammen in die Zukunft

Am 28./29.02.2020 öffneten die Türen der neu umgebauten Volksapotheke zum Rüden. Die neue leitende Apothekerin Antonia Trennheuser schmiedet Zukunftspläne.

Text Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin / Mirjam Eschbach

Herzliche Gratulation zur Neueröffnung! Danke. Es ist ein schönes Gefühl, die Planungen umgesetzt zu sehen. Während des Umbaus mussten wir mit einigen Widrigkeiten das Tagesgeschäft weiter betreiben, was das Ganze nicht immer einfach gemacht hat. Ich möchte mich an dieser Stelle zum einen bei meinem Team bedanken, das während der gesamten Bauzeit einen hervorragenden Job geleistet hat und zum anderen auch bei unseren Kunden, die trotz Lärm und Baustaub den Weg zu uns in den Rüden gefunden haben.

Gefreut hat mich auch die hohe Besucherzahl am Eröffnungswochenende. Es gab viele Komplimente für das helle und offene Design sowie die einladende Atmosphäre, die wir nicht zuletzt mit der Teebar für unsere Kunden schaffen konnten. Diese lädt

zum Degustieren verschiedener Teesorten oder einfach zum Verweilen ein - ein hohes Gut in der heutigen Zeit, in der scheinbar immer alles schnell gehen muss.

Wie sind Ihre weiteren Pläne für die Apotheke? Mit dem Umbau sind wir den ersten Schritt in die Zukunft gegangen. Dieser ermöglichte es uns, das Sortiment um ausgewählte Naturkosmetika, Reformartikel und das Angebot für Eltern zu erweitern. Zukünftig möchten wir ausserdem unsere Dienstleistungsangebote ausweiten und anpassen. Neben Blutdruck- und Blutzuckermessungen, wie sie schon seit Jahren bei uns angeboten werden, gehören dazu ein individueller und umfassender Beratungsservice mit weiterführenden Untersuchungen sowie Dienstleis-



tungen wie das Ausmessen von Kompressionsstrümpfen und Impfungen. Dafür sind noch teilweise spezielle Ausrüstungen notwendig, aber auch hierfür wurde mit unseren grosszügigen Beratungs- und Behandlungsräumen im ersten Stock Platz geschaffen. Unser Ziel ist es, als Erstanlaufstelle für gesundheitliche Probleme und Fragen einen Beitrag für eine optimale Grundversorgung der Bevölkerung leisten zu können.

Sie sprechen von einer Erweiterung des Sortiments, u.a. im Bereich Kosmetik. Welche meinen Sie? Wir konnten einige Marken im Bereich der Naturkosmetik in unser Sortiment aufnehmen. Melvita beispielsweise, eine französische Ecocert®-zertifizierte Marke aus der Region Ardèche, die von der Ernte und Produktion bis über die Handelswege hinaus auf Nachhaltigkeit achtet; auch ihre Verpackungen sind biologisch abbaubar. Ausserdem zeichnet sie sich durch ein hohes soziales Engagement aus. Daneben findet man neu die Naturkosmetiklinie Goloy 33, deren Konzept auf Schüssler-Salzen aufbaut und die kleine, aber feine Linie Sidefyn. Ihre Produkte basieren auf dem Naturprodukt Molke und werden ausschliesslich in der Schweiz produziert. Ausserdem haben wir unsere Produktpalette mit IDUN Minerals ergänzt, eine apothekenexklu-

sive dekorative Kosmetiklinie aus Schweden, deren Produkte zu 100% vegan sind. Die Marken im Detail zu erklären würde den Rahmen sprengen, aber das ganze Team steht natürlich für weitere Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Neben all der Kosmetik gibt es jetzt übrigens auch eine Reformecke, in der es eine grosse Auswahl verschiedener Teesorten, Getreideprodukte und verschiedene Öle und Gewürze zu entdecken gibt.

Stellen Sie sich bitte den Schaffhausen kurz vor. Bereits meinen Studienort für Pharmazie habe ich mit Freiburg (Deutschland) entsprechend meinen Interessen ausgewählt: Ich geniesse es, in der Natur zu sein und Zeit mit Freunden zu verbringen. Sei es beim abendlichen Spaziergang am Rhein oder beim Wochenend-Ausflug in Richtung Bodensee. Daneben bin ich in meiner Freizeit viel sportlich aktiv, was natürlich auch perfekt zum Freizeitangebot in Schaffhausen passt.

Welchen Stellenwert messen Sie der Apotheke in der heutigen Zeit zu? Grundsätzlich stellen Apotheken die ordnungsgemässe Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln sicher. Der einfache Zugang, ohne Terminabsprache und Zeitdruck, ermöglicht die rasche Behandlung leichter

Erkrankungen für Patientinnen und Patienten ohne Hausarzt und ausserhalb der Öffnungszeiten der Hausarztpraxis. Auch der von den meisten Apotheken angebotene kostenlose Hauslieferdienst stellt für viele Menschen eine unverzichtbare Dienstleistung dar. Die Apotheken bilden damit einen wichtigen Teil der gesundheitlichen Versorgung und sind, je mehr sie sich an den Bedürfnissen der Kunden orientieren, auch auf lange Sicht unverzichtbar im Gesundheitssystem.

Heute sind die Menschen durch das digitale Angebot an Informationen aufgeklärter und sensibler, wenn es um ihre Gesundheit geht. Das führt dazu, dass die Bedeutung von Apotheken als erste Anlaufstelle für

Medikamente und Produkte zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens wächst.

Das Ziel ist, mit allen Medizinalberufen interprofessionell koordiniert zusammen zu arbeiten, um die Qualität der ambulanten Arzneimittelversorgung zu steigern. Das wiederum bedeutet für uns, einem höheren medizinischen Beratungsaufwand gerecht zu werden, weswegen auch die Beratungsräume in der ersten Etage erstellt worden sind.

Lesen Sie das volle Interview mit Antonia Trennheuser unter:

www.volksapotheke.ch/zusammen-in-die-zukunft



Ganz Ohr sein

Hörprobleme können zur Belastung im alltäglichen Leben werden, gehen Sie sie deshalb rechtzeitig an. **Text Claudia Philippek, Apothekerin**



Schlechtes Hören betrifft nicht nur das Innenohr mit seinen rund 19'000 „Haarantennen“, sondern auch das Gehirn. Es schaltet zuständige Nervenzellen ab, je weniger Impulse es vom Ohr empfängt. So fragt beim Schwerhörigen auch das Hirn "Wie bitte?"

Einschränkungen des Hörvermögens können bereits ab dem fünften Lebensjahrzehnt, meist schleichend und in grösseren Zeitfenstern, auftreten. Doch wann sollten Sie das Hörvermögen von einem Experten überprüfen zu lassen? Beobachten Sie Ihre eigene Kommunikationsfähigkeit im Alltag, nehmen Sie Hin-

weise aus Ihrem Umfeld ernst und achten Sie auf folgende Punkte:

- Werden Sie öfter darauf hingewiesen, dass Ihr Fernseher zu laut eingestellt ist?
- Haben Sie das Gefühl, dass viele Ihrer Gesprächspartner undeutlich sprechen?
- Überhören Sie manchmal das Klingeln des Telefons oder der Türklingel?
- Haben Sie in Gesellschaft Mühe, den Gesprächen zu folgen und sondern Sie sich ab?

Wenn Sie sich jetzt wiedererkennen, sollten Sie eine Fachperson aufsuchen.

Im Dorf führen wir mit Ihnen kostenlose Hörtests durch. Vermuten wir einen altersbedingten Hörverlust, erhalten Sie in weniger als einer Stunde Hörgeräte. Während der Probetragezeit können Sie die Geräte ruhig in verschiedenen Hörsituationen ausprobieren. Gekauft werden die Geräte ab CHF 495.- anschliessend nur, wenn Sie von den Geräten profitieren.

Bereitet Ihnen das Gehör Mühe? In der Volksapotheke im Dorf führt geschultes Personal kostenlose Hörtests durch und stellt Ihnen bei altersbedingtem Hörverlust testweise Hörgeräte zur Verfügung.

Buchen Sie gleich einen Termin!

<https://www.volksapotheke.ch/terminbuchen-imdorf>





Auf der Haut

Es ist soweit: Es wird wärmer und die Kinder spielen wieder draussen auf den Wiesen und im Wald. Doch nicht nur die Kinder, sondern auch die Zecken sind wieder unterwegs.

Text Aline Rees, Pharmaassistentin

Die Blutsauger werden ab einer Temperatur von 8 Grad Celsius aktiv, ab 25 Grad Celsius dagegen träge. Vor allem in den Monaten März bis Oktober tauchen sie auf, bei milden Temperaturen aber auch im Winter. Sie leben am Waldrand, im Unterholz und auf Büschen, in hohem Gras und Wiesen - allerdings nur bis in

einer maximalen Höhe von 80cm. Auch auf Lichtungen, im heimischen Garten, auf dem Boden oder sogar im Freibad sind sie anzutreffen. Nicht der Stich eines Zecken an sich ist gefährlich, sondern die potentiell dadurch übertragenen Krankheiten wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Deshalb ist ein

wirksames Zeckenschutzmittel sehr wichtig. Um Ihre Kinder zu schützen, sollten Sie ihnen lange Kleider anziehen und die Socken über die Hosenbeine stülpen, damit die Zecken nicht die Beine hinauf krabbeln können. Damit die Zecken besser zu sehen sind, hilft das Tragen von hellen Kleidern. Es

gibt jedoch auch Sprays, mit denen die Kinder geschützt werden können. Sprühen Sie diese auf alle unbedeckten Hautstellen, achten Sie darauf, nicht direkt ins Gesicht zu sprühen, sondern verteilen Sie den Spray mit den eigenen Händen auf dem Gesicht des Kindes. Die Arme, Beine und Kleidung sollte beim Einsprühen nicht vernachlässigt werden. Die einzige Ausnahme sind die Hände: Weil sich Kinder häufig in die Augen und den Mund greifen, könnte ansonsten der Spray dorthin gelangen. Die Zeckensprays wehren die Zecken erfolgreich ab, indem die darin enthaltenen Wirkstoffe Icaridin und Citridiol den Geruchssinn der Zecke stören, die so abgeschreckt werden. Der Schutz besteht während bis zu 8 Stunden. Nach dem Ihr Kind draussen war, sollten Sie den ganzen Körper nach den kleinen Blutsaugern absuchen. Wichtig ist dabei, dass wenn einer gefunden wird, der restliche Körper dennoch abgesucht und nicht frühzeitig aufgehört wird. Wird eine Zecke gefunden, sollte der Fundort und das Datum aufgeschrieben werden. So können Sie bei auffälligen Symptomen diese auf den Zeckenstich zurückführen. Die Zecke kann mit einer Zeckenpinzette, einer Zeckenkarte oder einem Zeckenlasso entfernt werden. Dabei muss man darauf achten, die Zecke aufrecht hinaus zu ziehen und sie weder hinauszudrehen

noch sie zu zerquetschen. Folgende Symptome sind typisch bei einem Zeckenstich: eine leicht gerötete Stelle (ähnlich einem Mückenstich) mit einem hellbraunen bis schwarzen Punkt in der Mitte und eine juckende Schwellung. Nach dem Entfernen der Zecke sollten Sie die Stelle gut desinfizieren und bei Bedarf ein juckreizstillendes Gel auftragen. Bemerken Sie fünf Tage bis drei Wochen nach dem Stich Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit oder ein langsam grösser werdender geröteter Kreis auf der Haut - eine sogenannte Wanderröte - dann sollten Sie zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen.



Dankeschön-Tee

Diese feine Teemischung verbreitet einfach Freude und ist ein Aufsteller für Jung und Alt.

Herboristeria Bühlmann AG



Hat sich Ihr Kind beim Spielen im Freien die Knie aufgeschürft oder benötigen Sie Hilfe beim Entfernen einer Zecke?

Gerne kümmern wir uns um Ihr Kind und geben Ihnen Tipps für die weitere Pflege.



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:**
Claudia Philippek, Aline Rees, Antonia Trennheuser, Martin Währy, Monika Wieser, Mirjam Eschbach

Grafisches Konzept
Karin Engler, engler.design

Produktion
Lina Bevc, Issimo Group

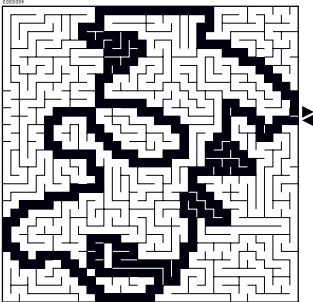
Abbildungen
Cover: Eclipse Studios
Foto Munot: Faro Burtcher, Eclipse Studios
Fotos A. Trennheuser / C. Philippek / M. Währy: Geri Krischker
Fotos Im Gespräch: Mirjam Eschbach, Profile Media AG
Illustration Schaffhauser Bahnhofstrasse: Faro Burtcher, Eclipse Studios
Foto Rhybadi Steg: Michael Burtcher, Eclipse Studios
Foto Rhybadi Umkleidekabine: Sasha Küenzi

Druck
Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

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

Auflage: 11 000 (4x jährlich)
ISBN-Nummer: 978-3-905989-85-4

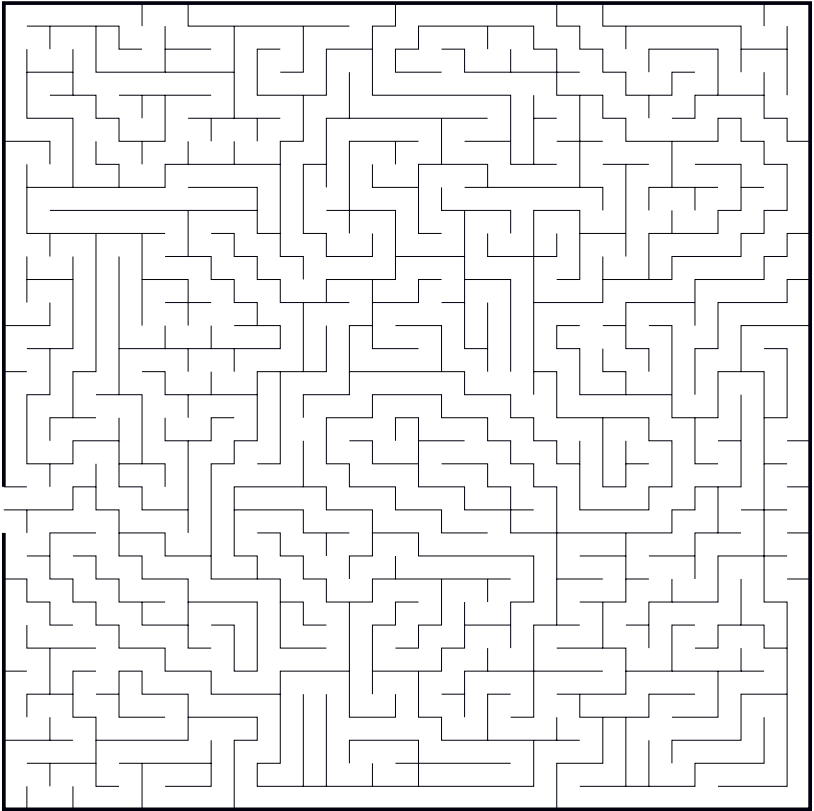
Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt und in Umweltfolie eingepackt.
©Profile Media AG, 8400 Winterthur
Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Findest du die Lösung?

Lara stampft genervt ihrem grossen Bruder Maxi durch den Wald nach. Wieso darf immer er die Schatzkarte halten? Nur weil er älter ist als sie? «Lass mich doch jetzt mal schauen!», versucht sie es nochmals. Murrend hält ihr Maxi das Papier unter die Nase. Doch so richtig schlau aus den Kreisen, Pfeilen und Strichen wird Lara nicht. «Eben doch zu schwierig für dich, was?», schnaubt Maxi. «Das Ziel ist die Lichtung da vorne. Komm jetzt schnell, ich will gewinnen!» Auf der Lichtung ist mit Sägemehl ein Labyrinth ausgelegt, der Preis ist auf der anderen Seite. Kannst du ihnen helfen, den richtigen Weg zu finden?



(C) Conceptis Puzzles 4000303

Babyhaut



Sie sieht anders aus und funktioniert anders als die Haut Erwachsener. Weil ihre Eigenschutzmechanismen noch nicht vollständig entwickelt sind, benötigen Babys und Kinder eine besondere Pflege. **Text Aline Rees, Pharmaassistentin**

Babyhaut besteht zwar aus gleich vielen Hautschichten wie die Haut Erwachsener, allerdings sind die einzelnen Schichten wesentlich dünner. Die Dicke der Babyhaut beträgt insgesamt nur etwa ein Fünftel der Hautdicke eines Erwachsenen. Daher sollte bei der Pflege der Kinderhaut auf einige Sachen geachtet werden. Besser ist, wenn Sie Ihren Säugling oder Ihr Kind baden anstatt zu waschen, denn beim Waschen kühlt der Körper schneller aus und Lappen oder Schwämme reizen die Haut stärker. Verwenden Sie eine ph-neutrale Seife, bei trockener Haut ist ein Badeöl empfehlenswert. Auch hat regelmässiges Eincremen mit einer Creme einen positiven Effekt auf die Hautbarriere: Es vermindert den Wasserverlust über die Haut und reduziert die Häufigkeit von Neurodermitis bei Risikokinder um 30-50%. Optimal wäre eine Körpercreme, die etwas reichhaltig ist. Lässt sich das Kind aber nicht gerne

eincremen, kann auch eine Körper lotion oder -balsam benützt werden. Hauptsache ist, die Haut wird regelmässig gepflegt. Sollte Ihr Kind an Neurodermitis leiden, gibt es schonende und kortisonfreie Möglichkeiten zur Behandlung und Vorbeugung von Neurodermitis mit Vitamin B12. Diese hemmen die Entzündung, lindern den Juckreiz und bauen die Haut wieder auf. Die kortisonfreie Behandlungsoption eignet sich sehr gut zur Langzeittherapie und ist optimal für die empfindliche Kinderhaut.

Unser Tipp für trockene Babyhaut:
Avene XeraCalm
Reinigungsöl

Erhältlich in der Volksapotheke zum Zitronenbaum



Allergien unter der Lupe

Martin Währy, leitender Apotheker Im Dorf, diskutierte mit dem Schaffhauser Allergologen Stefan Schwarzkopf die verschiedenen Allergien und wie damit umgegangen werden sollte. **Text und Fotos Mirjam Eschbach**



Stefan Schwarzkopf: Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf Eiweisse. Häufig haben Menschen eine Atopie, also die Veranlagung eines zu allergischen Reaktionen neigenden Immunsystems. Die Beschwerden hängen von der Art der Allergie ab. Lebensmittel können innerhalb von Minuten schwere Symptome auslösen, Materialien dagegen können durch Kontakt die Haut reizen und erst nach wenigen Tagen zu Ausschlägen führen.

Martin Währy: Welche von den vier Allergietypen behandeln Sie am häufigsten?

Stefan Schwarzkopf: Am häufigsten sind die Typ-I-Reaktionen, die Soforttypen, die durch IgE-Antikörper ausgelöst werden, sobald ein Allergen

erkannt wird. Es folgt eine Ausschüttung von Histamin, das die Gefässe erweitert und zu Schwellungen führt. Beispiele dafür sind Heuschnupfen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel und Bienen- oder Wespengifte. Häufig sehe ich auch Typ IV-Reaktionen, die zelluläre Reaktion oder Kontaktallergie. Dabei wird den Immunzellen ein Antigen präsentiert, welches erkannt wird, worauf in den Lymphknoten Unterstützung rekrutiert wird. Nach 48 bis 96 Stunden ist eine Rötung am Ort des Kontakts erkennbar. Demgegenüber reagiert die antikörpergesteuerte Typ-I-Reaktion nach wenigen Minuten.

Martin Währy: Menschen mit Kontaktallergien kommen oft zu mir in die Apotheke. Wir können sie gut mit einer schwachen Kortisonsalbe behandeln, falls der Ausschlag keine Blasen bildet, nicht grossflächig ist und sich nicht im Gesicht befindet.

Stefan Schwarzkopf: Natürlich, das sollte zu Beginn ausreichen. Wichtig ist, die Allergie zu erkennen. Wo sind die Ausschläge und was ist deren Auslöser? Im Gesicht können dies Reinigungsgels, auf der Kopfhaut Färbemittel sein. Auch flüchtige Stoffe können Reaktionen auslösen, deshalb ist auch die Frage nach der Arbeit wichtig. Könnte eine Allergie damit zusammenhängen, ist eine Abklärung sinnvoll.

Martin Währy: Wie gehen Sie vor, um eine Kontaktallergie zu diagnostizieren?

Stefan Schwarzkopf: Wir haben diverse Hauttestungen mit berufsspezifischen Serien zur Verfügung. Bei diesem sogenannten Epikutantest werden die Allergene für 48 Stunden auf die Haut geklebt und nach 72 bis 96 Stunden wird der Test abgelesen. Gibt's eine Substanz nicht, kann man einen Gebrauchstest selbst machen. Dabei wird das als Auslöser vermutete Produkt in die Ellenbeuge gestri-

chen. Rötet sich die Haut dort nach wenigen Tagen, ist die Unverträglichkeit des Stoffes bestätigt. Es reicht dann meist, Produkte dieser Firma zu meiden.

Martin Währy: Wie ist es bei den Typ III-Allergien, den Medikamentenallergien?

Stefan Schwarzkopf: Bei einer Typ III-Reaktion kommt es zu Ablagerungen an den Gefässwänden. Penicillin kann eine solche Allergie auslösen. Das Problem ist aber, dass die meis-



ten Patienten mit dieser «Diagnose» gar nicht allergisch sind, sondern aufgrund einer kumulativ toxischen Reaktion mit einem Infekt und dem verabreichten Medikament einen Ausschlag hatten. Die ganz gefährliche Penicillinallergie ist antikörpermediert, also eine Typ-I-Reaktion. Eine Tablette reicht und dem Betroffenen bricht schlimmstenfalls innert Minuten der Kreislauf zusammen.

Martin Währy: Die Symptome, die erst ca. 3-5 Tage später auftreten, sind also nicht allergischer Natur?

Stefan Schwarzkopf: In der Regel nicht. Hier reicht oft eine Salbe zur Behandlung des Hautausschlags aus. Die Missinterpretation ist problematisch, denn die Betroffenen erhalten keine Penicillin-Antibiotika mehr.

Martin Währy: Dieses Phänomen wird also in der Allgemeinmedizin oft falsch interpretiert?

Stefan Schwarzkopf: Leider, ja. Es haben erfreulich wenige eine echte Penicillinallergie. Dennoch gehört ein Ausschlag aufgrund eines Medikaments zur Abklärung zum Arzt. In der Apotheke ist der Zeitaspekt wichtig: Hat ein Patient das Medikament bereits vor Tagen genommen und hat nun einen Ausschlag oder ist der Ausschlag innerhalb von Minuten oder Stunden nach der Einnahme gekommen? Wenn Letzteres der Fall sein

sollte, dann gehört der Patient sofort ins Spital.

Martin Währy: Leute, die in die Apotheke kommen, behaupten oft, eine Sonnenallergie zu haben.

Stefan Schwarzkopf: Als rein allergische Reaktion auf die UV-Strahlung versteht man die sogenannte «solare Urtikaria», bei der auf der Haut innerhalb von Minuten ein Ausschlag auftritt. Viele haben aber eine sogenannte polymorphe Lichtdermatose. Hierbei führt das UV-Licht in der Haut zu Eiweissveränderungen. Diese sind für das Immunsystem dann allergen und es schickt die zelluläre Abwehr. Dies dauert aber einige Stunden und der Ausschlag bleibt tagelang bestehen und juckt stark.

Martin Währy: Sehen Allergene in ihrer chemischen Struktur ähnlich aus?

Stefan Schwarzkopf: Ja. Das erklärt auch, wieso es Kreuzreaktionen gibt. Das heisst, Allergene, wie z.B. Birkenpollen, können eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie, z.B. gegen Obst, auslösen (orales Allergiesyndrom).

Martin Währy: Sehr interessant. Wie äussert sich eine solche Kreuzreaktion vom Schweregrad her?

Stefan Schwarzkopf: In der Regel sind die ausgelösten Symptome milder Natur.

Martin Währy: Pollenallergiker, besonders diejenigen, die nur auf kurz blühende Pflanzen reagieren, wollen der Ursache oftmals gar nicht richtig auf den Grund gehen, sondern suchen nur die kurzfristige Linderung der Symptome. So unterschätzen Viele ihre Allergie, im schlimmsten Fall kann sich dann Asthma entwickeln.

Stefan Schwarzkopf: Da stimme ich Ihnen zu. Ein Patient geht immer von den Beschwerden zum jetzigen Zeitpunkt aus. Es macht Sinn, wenn Sie in der Apotheke den Patienten darauf sensibilisieren und allenfalls dazu bewegen, die Ursache allergologisch abzuklären.

Martin Währy: Wir können jetzt neu in der Apotheke mit rezeptpflichtigen Medikamenten bis zu einem



Monat behandeln. Wenn jemand eine genauere Abklärung benötigt, empfehlen wir, einen Spezialisten aufzusuchen.

Stefan Schwarzkopf: Ich finde diese Triage in der Apotheke gut. Bedenken Sie dabei folgendes: Zum Arzt gehören erstens diejenigen, die zunehmende Beschwerden haben, zweitens jene, die Atembeschwerden haben, und drittens jene, die nicht auf Ihre Behandlungsmethode ansprechen.

Martin Währy: Wie sollen Betroffene mit Allergien umgehen?

Stefan Schwarzkopf: Ein wichtiger Begleiter ist das Notfallset. Man muss aber unterscheiden, ob da wirklich ein EpiPen mit Adrenalin reingehört. Adrenalin überbrückt Atembeschwerden und Kreislaufkollaps kurzfristig. Doch so eine Spritze kann auch Ängste auslösen. Deshalb gebe ich diesen nur den Risikopatienten,

bei denen es wirklich gefährlich werden kann. Dann ist die Instruktion des Umfelds wichtig. Gerade bei einem Kind mit einer Erdnussallergie müssen die Lehrer instruiert werden und einen EpiPen an der Schule haben.

Martin Währy: Wie sieht es mit der gesellschaftlichen Entwicklung der Allergien aus? Sind sie häufiger geworden?

Stefan Schwarzkopf: Ja, ich würde schon sagen, dass sie häufiger geworden sind. Und der Hauptgrund dafür ist die Sauberkeit. Allergologisch betrachtet, ist dreckig gesund. Lange hat man gesagt, Kinder sollten beispielsweise bestimmte Nahrungsmittel meiden. Heute sagt man das Gegenteil: Umso mehr Verschiedenes, desto besser.

Zur Person

Dr. med. Stefan Schwarzkopf ist Schaffhauser Facharzt für Dermatologie und Venerologie und führt seit 2007 eine Facharztpraxis für Dermatologie sowie allergische Krankheiten in Schaffhausen.

Interessieren Sie sich für Allergien? Auf unserem Blog finden Sie weitere Beiträge mit Stefan Schwarzkopf unter:

<https://www.volksapotheke.ch/sheftplaster/im-gesprach-uber-allergien>





Ach du liebe Sonne

Das Licht und die Wärme des Sommers sind wichtig für die Seele, vergessen Sie aber nicht, Ihre Haut zu schützen!

Text Mirjam Eschbach, in Kooperation mit der Krebsliga Schaffhausen

Mit dem Sonnenlicht treffen UV-Strahlen auf unsere Haut, die das Erbgut der Hautzellen schädigen und so das Krebsrisiko erhöhen. Je nach Ort und Jahreszeit ist die UV- Belastung unterschiedlich, besonders hoch ist sie in den Sommermonaten von 11 - 15 Uhr. Wussten Sie, dass Wasser die Intensität der UV-Strah-

lung bis zu 50 Prozent steigern kann? Und ein bewölkter Himmel bietet keinen Schutz vor dem UV-Licht, er senkt die UV-Belastung nur um etwa 20 Prozent. Ein guter Schutz ist essentiell, denn eine Hautschädigung erfolgt nämlich nicht unbedingt erst beim Sonnenbrand.

Wie schützt man sich? Idealerweise meiden Sie im Sommer zwischen 11 Uhr und 15 Uhr das direkte Sonnenlicht und verbringen diese Zeit im Schatten. Tragen Sie einen Hut mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille. Achten Sie generell auf geeignete Kleider: Ein schulterbedeckendes Oberteil und min-

destens knielange Hosen sind in südlichen Ländern sowie in den Bergen wichtige Begleiter. Sonnenschutzmittel bieten für die exponierten Stellen (beispielsweise Gesicht, Nacken, Schulterpartien) einen zeitweiligen Schutz, aber unbegrenztes Sonnenbaden erlauben sie nicht! Achten Sie beim Kauf auf das UVA-Signet und einen angemessenen Lichtschutzfaktor. Letzterer ist so zu verstehen, dass bei LSF 25 noch 1/25, also vier Prozent der UV-Strahlung auf die Haut kommt, sofern genügend vom Produkt aufgetragen wird. Der Schutz bleibt zwar für eine gewisse Dauer aufrecht, kann aber durch Wasserkontakt, schwitzen oder abreiben frühzeitig beeinträchtigt werden.

Hautkrebs

Das UV-Licht beschädigt die Hautzellen, die sich bis zu einem gewissen Grad selber wieder reparieren können. Beschädigte Hautzellen laufen aber in Gefahr, sich zu hellem oder schwarzem Hautkrebs zu entwickeln. Der helle Hautkrebs tritt zwar häufiger auf, kann aber in der Regel chirurgisch entfernt werden. Demgegenüber ist der schwarze Hautkrebs, auch Melanom genannt, viel gefährlicher, weil er Metastasen, also Krebsableger in anderen Organen, bilden kann. Er entsteht aus Pigmentzellen – nur rund ein Fünftel entwickelt sich aus bestehenden Pigmentmalen – und ist meist als dunkler bis schwarzen Fleck mit flacher, gewölbter oder knotiger Erscheinung zu erkennen.



Etwa 2700 Schweizer erkranken jährlich an Melanomen, ca. 320 davon sterben. Häufig sind Betroffene unter 50 Jahren und männlich. Wussten Sie, dass die Schweiz eine der höchsten Erkrankungsraten für Hautkrebs hat? Experten vermuten, dass der Grund dafür in der uv-intensiven Freizeit, Sonnenurlauben und Solariumbesuchen liegt.

Melanome entstehen übrigens nicht nur an sonnenexponierten Stellen, sondern am ganzen Körper inklusive Fusssohlen und Genitalbereich. Wird ein Melanom frühzeitig erkannt, sprich, wenn es noch nicht durch Metastasen andere Organe geschädigt hat, stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung gut. Doch noch besser ist, wenn Sie sich bereits heute um das Wohlergehen Ihrer Haut kümmern und sie vor den UV-Strahlen schützen.



Krebs ist egal, wer du bist. Uns aber nicht. Darum helfen wir Betroffenen und Angehörigen, mit Krebs zu leben, indem wir informieren, unterstützen und begleiten.

Mehr auf krebsliga-sh.ch
E-Mail: info@krebsliga-sh.ch
Tel.: 052 741 45 45



Krebs und Ernährung

Die Diagnose des Urologen schlug ein wie ein Blitz. Ein bösartiger, schnell wachsender Tumor hat sich in der Prostata von Tom gebildet.

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Eine Operation sei schwierig, aber nicht unmöglich.

Tom und seine Frau fühlten sich wie vom Blitz getroffen. Gelähmt und sprachlos. Toms Frau, Lisa, kämpfte mit den Tränen, versuchte aber, stark zu sein. Tom selber hatte das Gefühl, er stehe vor einer grossen Wand.

Die Besprechung beim Onkologen half den Beiden, wieder Boden unter den Füssen zu spüren und brachte wieder einen Funken Hoffnung.

Lisa suchte nach einer Möglichkeit, wie sie Tom unterstützen konnte. Zuhören war das eine, aber sie wollte helfen, aber wie? Eine Broschüre im Wartezimmer der Onkologie brachte sie auf die Idee: Die Ernährung. Mit einer angepassten Ernährung will sie die Krebstherapie unterstützen. Sie informierte sich umfassend und fand es spannend, was die Ernährung alles bewirken kann. Sie merkte, dass sie nun um-

denken muss. Bis anhin schaute sie, dass sie viel frisches Gemüse und Früchte und Vollkornprodukte auf den Tisch brachte und Fleisch und Milchprodukte nur in moderaten Mengen.

Die Wirksamkeit besonderer Diäten bei Krebserkrankungen gibt immer wieder Anlass zu Diskussionen. Bisher konnte für keine dieser speziellen Krebsdiäten ein wissenschaftlicher Beleg gefunden werden. Primär sollte die Ernährung den Körper so gut wie möglich mit Energie, Protein und Nährstoffen versorgen. Während der aktiven Erkrankung kann man alles essen, was schmeckt und bekömmlich ist. Oftmals können schon kleine Veränderungen der üblichen Kost eine grosse Wirkung haben. Am besten ist eine abwechslungsreiche, gesunde Mischkost. Der Genuss und die Freude am Essen soll erhalten bleiben. Die Toleranz des Körpers



Haben Sie gewusst, dass Sie den Lieferanten der Trink- und Sondennahrung selber wählen dürfen? Denken Sie daran, dass Sie mit uns als lokaler Anbieter ins beste Versorgungsnetz aufgenommen werden. Gerade in der Zeit, wo wir von ökonomischen und ökologischen Sinn und Unsinn sprechen, macht es Sinn, regionale Anbieter zu berücksichtigen. Vielen Dank!

gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln und die Aufnahme von Nährstoffen können sich durch die Therapie verändern. Das Geruchs- und Geschmackempfinden kann beeinträchtigt werden, wodurch die einzelnen Geschmacksrichtungen weniger intensiv oder anders wahrgenommen werden.

Mit der Therapie wurde zügig begonnen. Zunächst erhielt Tom eine kombinierte Strahlen- und Chemotherapie. Der Plan sah es vor, den Tumor danach operativ zu entfernen.

Lisa merkte, dass es nun schon schwieriger war mit der Gestaltung des Speiseplanes. Tom fiel es vermehrt schwerer, Fleisch zu essen. Da

war dieses Ekelgefühl. Tom verlor an Gewicht. Der Onkologe vereinbarte einen Termin bei der Ernährungstherapeutin. Sie ermutigte Lisa, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen und gab ihr neue Tipps mit, wie sie therapieunterstützend kochen konnte. Die kleiner werdenden Portionen sollen optimal angereichert werden, so dass die Kaloriendichte und der Anteil an Eiweiss erhalten bleibt. Einige Beispiele:

- Genügend Proteinquellen einbauen: Fleisch und Fisch sollen

auf den Teller bevorzugt und zuerst aufgegessen werden. Eier und Milchprodukte in den Speiseplan einbauen, ein Spiegelei / Rührei oder Fleisch / Käseplatte zum Nachtessen anbieten

- Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte wählen: Rahmquark statt Joghurt, Mascarpone statt Rahm (Suppen), Käsespätzle statt Teigwaren, gebratene Kartoffel statt Gschwellti...
- Grosszügig sein mit Butter, Rahm, Öl oder Crème fraîche –

sie verfeinern und bereichern die Gerichte (Teigwaren, Reis)

- Nüsse und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne), Erdnussbutter, Honig einsetzen

Akut oder chronisch Kranke benötigen mehr Eiweiss – nämlich 1.0-1.5g / kg Körpergewicht. Ein Stück Fisch oder Fleisch, (z.B. eine Pouletbrust) enthält ca. 20g Eiweiss, ein grosses Stück Käse ca. 10g, 2dl Milch, ein Joghurt oder ein Ei ca. 6g.

Menschen, die trotz ausgewogener Ernährung oder Anreicherung der gewohnten Mahlzeiten nicht genügend Kalorien und Eiweiss zu sich nehmen können, finden Unterstützung in energie- und eiweissreichen Trinknahrungen. Mit ihnen können grössere Nährstofflücken gezielt geschlossen werden. Die in verschiedenen Aromen erhältlichen Trinknahrungen enthalten alle Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiss, Vita-

mine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie enthalten somit alle Nährstoffe, die der Körper braucht und sollen während der akuten Phase zusätzlich zum normalen Essen eingenommen werden.

Liebe Leserin, lieber Leser, Ernährung ist unser Steckpferd, unsere Hauptaufgabe im HomeCare Service Nordstern. Haben Sie Fragen, suchen Sie nach Lösungen? Rufen Sie uns an. Kennen Sie jemanden, der sich nicht mehr ausreichend ernährt und nach Hilfe sucht? Geben Sie ihm den Hinweis, dass er / sie bei uns Hilfe bekommt. Unsere erfahrene Ernährungstherapeutin und ihr Team beraten Sie gerne. Bei Bedarf stellen wir ein individuelles Musterpaket zusammen und helfen Ihnen, den Kostenantrag an die Krankenkasse auszufüllen und damit die Kostenregelung sicher zu stellen.

In Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten sind wir bestrebt, miteinander das Optimum für den Patienten zu suchen und ihn zu begleiten.

Haben Sie gewusst, dass Sie den Lieferanten der Trink- und Sondennahrung selber wählen dürfen? Denken Sie daran, dass Sie mit uns als lokaler Anbieter ins beste Versorgungsnetz aufgenommen werden. Gerade in der Zeit, wo wir von ökonomischem und ökologischem Sinn und Unsinn sprechen, macht es Sinn, regionale Anbieter zu berücksichtigen. Vielen Dank!

Quelle: Ernährungsleitfaden Onkologie Nestlé Nutrition

Wieder zu Kräften kommen – dank Resource Ultra

Eine akute oder chronische Erkrankung, wie auch hohes Alter erhöhen den Protein- und den Energiebedarf. Eine erhöhte Proteinzufuhr kann dem Verlust von Kraft und Muskelmasse entgegenwirken und das Komplikationsrisiko senken.

Resource Ultra kann allfällige vorübergehende oder dauerhafte Ernährungsdefizite ausgleichen.

1 Flasche enthält 28g hochwertiges Protein und 450kcal – erhältlich in 5 Aromen.



Gewinnspiel

Machen Sie mit!

schweiz. Olympiasieger (Didier)	demütigend	mit ... und Recht	Dreifinger-faultier	Zwerge, Kobolde	österr. Luftfahrt-kenn-zeichen	kultu-reller Raum in Ostasien	↘	Tennis-doppel-paarung (engl.)	↘	stati-sches Bauteil	↘	Flächen-mass	Abk.: South Dakota	Südstaat der USA	↘	Erb-träger
↘						bewusst. Verzicht auf Nahrung	↘				7					
zer-störtes Gebäude				6		Mittel-losigkeit		Roman v. Peter Stamm		in den Boden ableiten				5		Test-gruppe bei Um-fragen
↘			Sitz-möbel		Blut-armut								Gebärde, Wink		wachsen	
Abk.: In-genieur		grüner Edel-stein						10		geschäf-tiges Ge-wimmel		verrückt, trottelig (ugs.)				
Wasser-vogel					Neben-buhlerin		un-durch-lässig	gesund werden								
Gelenk-ent-zündung		Kunst-griff		Wasser-sportler								Fluss durch Berlin		Internet-kürzel Deutsch-land		
↘								grösste Antillen-insel		CH-Ex-fussball-goalie (Jörg)						8
Autokz. Irland				4	zartrot	Produkt aus Soja-milch		abge-rundeter Gipfel				1		unbek. Flug-objekt		unbest. frz. Artikel
scherzh.: US-Soldat			Sitz der Stadt-verwal-tung						9	Zch. f. Rubi-dium		grösste europ. Eule				
Wasser-tiefen-messer							2	mit Pneus versehen								
↘			Thors Gattin				grau-gelbes Pferd				3		engl.: eins			
engl.: Tinte		Ausruf d. Stau-nens					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Zu gewinnen: Fünf Sets Daylong™ Protect & care Lotion

Daylong™ Protect & care Lotion ist dank der liposomalen Grundlage ein leicht zu verteilernder, schnell einziehender und nicht fettender Sonnenschutz, zudem spendet es intensiv Feuchtigkeit.

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter <https://www.volksapotheke.ch/gewinnspiel>.
Teilnahmeschluss ist der 08.07.20.



Vorschau 3/20



Verdauung

Darm gut, alles gut. In der Homöopathie wird dem Problem auf den Grund gegangen, anstatt nur Symptome zu lindern.

Läuse & Co.

Aufgelesen werden sie in Windeseile, doch die Kopfläuse wieder loszuwerden, ist ein Kampf.

Aus der Natur

Immer mehr Menschen setzen auf natürliche Produkte. Doch Naturkosmetik ist nicht gleich Naturkosmetik.



Daylong™
EXPERTE IN SONNENPFLEGE

DER AKTIVE SONNENSCHUTZ

Daylong™ SPORT – kompakt und praktisch – mit dabei, bei jeder sportlichen Herausforderung. Auch unter anspruchsvollen Bedingungen stets geschützt + einfaches Auftragen + ohne Kleben + extra wasserfest + schweissresistent.

PROMOTION
01.05-31.07.2020:
20%
Rabatt beim Kauf von
Daylong™ Produkten

www.daylong.ch



NEU

CHDAY0144/1219

Profitieren Sie von
Mai – Juli 2020 in Ihrer
Volksapotheke von 20%
Rabatt auf FexoPollen

Heuschnupfen?

Geniessen Sie Ihre Freiheit!



- Macht nicht müde
- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.