

HEFT

PFLASTER

September 2020
volksapotheke.ch

Claudia Philippek

Die leitende Apothekerin Im Dorf
und Martin Währy über die Zukunft
der Apotheke **Seite 12**

Im Gespräch

Marco Grob, leitender Apotheker
Zum Zitronenbaum, spricht mit PD
Dr. med. Walter Schweizer über
Chirurgie **Seite 22**

Saisonales

Welche Ursache steckt hinter dem
Blähbauch? **Seite 4**



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Genossenschaft

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom 27.08. - 31.10.2020

-20%



Pantoprazol antacid
Sandoz

7 Stück 14 Stück
9.50 17.30
statt 11.90 statt 21.60



OptiFibre

Beutel Dose
10.35 23.50
statt 12.95 statt 29.40



Magnesium Diasporal
Activ Direct - Orange

Packung à 20 Stück Packung à 60 Stück
14.55 37.85
statt 18.20 statt 47.30

Magnesium Diasporal
Activ Direct - Zitrone

Packung à 20 Stück Packung à 60 Stück
15.90 39.90
statt 19.90 statt 49.90

www.volksapotheke.ch

Inhalt



- 04 Bauchgefühl
Saisonales Wenn der Bauch rumort
- 09 Neu & Interessant
- 10 Natura Beef von der Hiltifarm
Aus der Region Ein Familienprojekt in Bibern
- 11 Ein Herz für Biolandanbau
Aus der Region Miro Weber stellt seinen Hof in Neunkirch vor
- 12 Tatkräftiges Team
Zwei von uns Zusammen für die Zukunft der Apotheke

- 15 Darmkrebsvorsorge
Apotheke Darm gut, alles gut
- 18 Abgelenkt? - Konzentriert!
Jugendliche Was, wenn die Konzentration plötzlich weg ist?
- 20 Rätselspass
- 21 Es juckt und kratzt
Kinderecke Unsere Tipps gegen Kopfläuse
- 22 Chirurgie: Nicht nur operieren
Im Gespräch Ganzheitliche Behandlung ist das A und O
- 24 Unterschätzte Kraft aus der Natur
Hautgefühl Was Molke alles kann
- 26 Mysteriöse Entzündung im Bauch
HomeCare Nordstern Ein Leben mit Morbus Crohn
- 30 Gewinnspiel
- 31 Vorschau 4/20



Bauchgefühl

Die Ursachen von Verdauungsproblemen sind vielfältig und je nach Symptomen schränken sie den Betroffenen stark ein. Klingen die Beschwerden für längere Zeit nicht ab, sollten sie ärztlich abgeklärt werden.

Text Sibylle Birnstiel, Ernährungsberaterin BSc BFH

«War das lecker! Dein Essen haben wir sehr vermisst.» Erika strahlt vor Freude ab dem Kompliment ihrer Gäste, die sie endlich wieder bekochen kann. Für Erika war die Zeit ohne geselliges Beisammensein aufgrund der Pandemie-Massnahmen nicht einfach. Später, es war ein gelungener Abend und die Gäste haben sich nach dem gemütlichen Zusammensein verabschiedet, muss Erika eine Pause beim Abwasch einlegen und sich hinlegen. Da sind diese Blähungen wieder! Schon seit Kindheit leidet Erika unter Blähungen. Mal sind sie schwach, aber dann wieder sehr stark. Manchmal gesellt sich auch Durchfall dazu. Ärztlich abgeklärt hat sie ihr Problem noch nie, das fände sie dann doch übertrieben. Doch als der Leidensdruck immer grösser wird, ringt sie sich schliesslich durch und vereinbart einen Termin bei der Hausärztin.

Blähbauch

Erika ist mit ihren Beschwerden nicht allein, etwa 20-30% der Durchschnittsbevölkerung klagt über Blähungen, in der Fachsprache abdominelle Distension genannt. Hervorgerufen werden diese durch eine Vielzahl von Erkrankungen oder Medikamenten, mit bis zu 96% betrifft dies sehr häufig der Reizdarm. Auch das Verschlucken von Luft – dies passiert bei zu schnellem Essen oder Trinken, Einnahme von kohlenstoffhaltigen Getränken, Nikotin- oder Kaugummikonsum oder bei Atemproblemen oder psychosomatischen Erkrankungen – kann zu Blähungen führen. Das intestinale Gas entsteht insbesondere bei der Vergärung des Darminhaltes durch Bakterien, wobei gerade nicht absorbierbare, beziehungsweise nicht gesplattene Kohlenhydrate wie Laktose eine häufige Ursache dafür sind. Menschen mit Reizdarm nehmen auf-



grund ihrer Überempfindlichkeit das intestinale Gas zusätzlich verstärkt wahr.

Das Mikrobiom

Unsichtbar für unser Auge, jedoch von enormer Tragweite für unser körperliches und seelisches Befinden: das Mikrobiom. Hinter dem Begriff verstecken sich die unzähligen Mikroorganismen und Bakterien, die unseren Darm, das heisst vor allem den Dickdarm besiedeln. Neben der Unterstützung der Verdauung liegt die primäre Aufgabe des Mikrobioms in der Abwehr von Krankheitserregern, umso wichtiger also, dass es gesund ist. In den letzten Jahren stand das intestinale Mikrobiom zunehmend im Fokus der aktuellen Forschung. Denn ein Ungleichgewicht des Mikrobioms wird heute mit verschiedenen Erkrankungen in Verbindung gebracht, beispielsweise mit Adipositas, Asthma,

Autoimmunerkrankungen oder einem Kolonkarzinom. Mit folgenden Möglichkeiten können Sie Ihr Mikrobiom positiv beeinflussen: Stellen Sie auf eine möglichst vielfältige, gesunde Ernährung um. Kochen Sie im mediterranen Stil basierend auf viel Gemüse, Salat, Früchten, Nüssen, pflanzlichen Ölen (Oliven-, Rapsöl) und wenig Zucker. Konsumieren Sie fermentierte Milchprodukte (Jogurt, Kefir) und vermeiden Sie Überernährung. Dazu sollten Sie regelmässig körperlichen Aktivitäten nachgehen.

Ebenso spielt das Mikrobiom, wie wir schon wissen, eine beträchtliche Rolle bei Blähungen, denn die Bakterien vergären nicht gespaltene Kohlenhydrate und produzieren dabei Gase.

Behandlung vom Blähbauch

Wer unter Blähungen leidet, sollte versuchen, weniger Luft zu schluck-

Alarmierende Symptome – Ärztliche Abklärung nötig

Im Zusammenhang mit Durchfall:

- Bauchschmerzen
- Blut oder Eiter im Stuhl
- Fieber
- Chronischer und/oder nächtlicher Durchfall
- Gewichtsverlust

Im Zusammenhang mit Verstopfung:

- Blut im Stuhl
- Erbrechen
- Gespannter/geschwollener Bauch
- Gewichtsverlust

Anzeige

Nestlé HealthScience

OptiFibre

IHR EXPERTE BEI VERSTOPFUNG ODER DURCHFALL

Volksapotheke Schaffhausen
Genossenschaft

vom 27. August bis 31. Oktober 2020

20% VERKAUFS-RABATT

www.optifibre.ch

Nestlé Suisse S.A., Nestlé Health Science | Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey | Infoline: 0848 000 303 | www.nestlehealthscience.ch

Frühstücksgranola

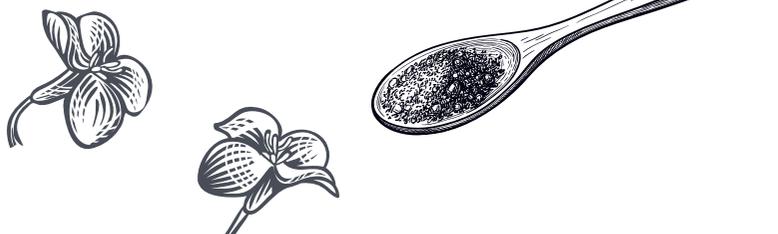
Zutaten für 15 Portionen:

300 g Hafer- oder Sojaflocken
 150 g Nüsse nach Wahl
 50 g Kerne und Samen gemischt nach Wahl
 125 ml Schweizer Rapsöl (raffiniert)
 getrocknete Früchte
 1 Teelöffel Zimt
 ½ Teelöffel Salz



Alle Zutaten ausser Öl und getrocknete Früchte in einer Schüssel gut mischen. Öl dazu geben und nochmals vermischen. Gleichmässig auf ein Backblech verteilen und bei 180°C Umluft 20-30 Minuten backen, Masse zwischendurch zweimal wenden. Auskühlen auf dem Backblech und zwischenzeitlich einmal wenden. Getrocknete Früchte dazu geben, in licht- und luftdichte Behälter abfüllen.

Je nach Gusto mit verschiedenen frischen Zutaten ein feines Frühstücksmüesli kreieren.



cken, also langsamer zu essen, auf Rauchen und Kaugummis zu verzichten, genügend kohlenstoffarme Getränke zu trinken und sich regelmässig zu bewegen.

Lindernd wirken folgende Phytopharmaka (= Arzneimittel, deren Wirkung aus Pflanzen, beziehungsweise Pflanzenteilen hergestellt wird)

- Pfefferminz (vor allem die Öle)
- Ingwer
- Kardamom
- Kümmel
- Löwenzahn
- Wickel/Kompressen
 - mit Pfefferminzöl
 - mit Lavendel
 - mit Kamille

Es gibt verschiedene Medikamente, welche bei Blähungen erfolgreich eingesetzt werden. Bei Therapieresistenz können alternative Mind-Body-Therapien wie beispielsweise Biofeedback oder auch Hypnose helfen. Kommen die Blähungen aber aufgrund einer Nahrungsmittelintoleranz, sollten entsprechende Nahrungsmittel je nach individueller Verträglichkeit nur in kleinen Mengen gegessen werden. So unmöglich das auf den ersten Blick erscheint, so schwierig ist das gar nicht. Beispielsweise gibt es für Milchprodukte, die in unserer Küche relativ häufig verwendet werden, zahlreiche laktosefreie Alternativen.

Beim Reizdarmsyndrom hat sich die Reduktion FODMAP-haltiger Lebensmittel etabliert, wodurch in über 80 % der Fälle eine Verbesserung der Symptomatik erzielt werden kann.

Erika hat Glück. Die Hausärztin findet keine ernsthafte Erkrankung, jedoch zeigt ein H2-Atemtest eine Laktoseintoleranz. Sie wird an eine Ernährungsberaterin überwiesen, die ihr das theoretische und praktische Wissen rund um Laktoseintoleranz vermittelt und wertvolle Tipps zur Ernährungsumstellung abgibt. Schon bald merkt Erika, dass die laktosearme Ernährung ihr Linderung verschafft und die Blähungen ausbleiben. Voller Freude plant sie ihre nächste Einladung.

Ernährungsberatung

Bei Verdauungsproblemen, Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten und vielen anderen Indikationen ist die ärztliche Überweisung an eine anerkannte Ernährungsberatung sinnvoll. Die Ernährungsberaterin geht individuell auf die Person und deren Ernährungsgewohnheiten ein und vermittelt das notwendige theoretische und praktische Wissen rund um die entsprechende Ernährungstherapie. Die Kosten werden aus der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

1 Für ein gutes Bauchgefühl

Der Darm beeinflusst massgeblich unser Wohlbefinden. Mit folgenden Produkten können Sie zum Erhalt einer normalen Darmfunktion beitragen:

- **Activomin®** mit natürlichen Huminsäuren, reduzieren Magen-Darm-Beschwerden.
- Burgerstein **BIOTICS-G** mit 14 verschiedenen lebenden Milchsäurebakterien, Hefe, Biotin sowie den Vitaminen B6 und B12.
- Burgerstein **L-Glutamin** als nicht essenzielle Aminosäure.

2 NEU: Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen. Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl.

Die magensaftresistente Kapsel löst sich gezielt im Darm und hilft bei Verdauungsbeschwerden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht a. Rigi
www.gaspan.ch



Neu & Interessant

Herzliche Gratulation!



Unsere Auszubildende Gina Schwyn hat mit einem Notendurchschnitt von 5.8 die beste Lehrabschlussprüfung im Kanton Schaffhausen geschrieben! Wir gratulieren herzlich und freuen uns, dass sie auch weiterhin Teil des Teams der Volksapotheke zum Rüden sein wird.

diabetesschaffhausen – Information. Beratung. Prävention

Sie finden bei uns Wissenswertes im täglichen Umgang mit Diabetes mellitus. Wir bieten nützliche Kontakte, technische Hilfsmittel sowie Antworten auf Ihre Fragen rund um den Diabetes.

Weitere Informationen über uns und unser Team finden Sie auf www.diabetesschaffhausen.ch

diabetesschaffhausen
„HUUS 84“, Mühlentalstrasse 84, 8201 Schaffhausen
Tel.: 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch



Neue Lernende

Am 01.08.2020 hat Chiara Filomeno die Lehrstelle als Pharmaassistentin in der Volksapotheke zum Rüden begonnen. Wir freuen uns, sie in unserem Team begrüßen zu dürfen und wünschen ihr einen guten Start!



Natürliches Galloway Rindfleisch vom Wetzenhof

Unser Betrieb liegt am Fuss des Langranden. Wir betreiben eine Alters- und eine Winterweide für Pferde jeglicher Rassen. Zudem halten wir Galloway-Rinder und Mastschweine, pflegen hunderte Hochstammobstbäume und betreiben Ackerbau. Das Fleisch unserer Galloway-Rinder verkaufen wir ab Hof. Schon die alten Römer wussten das Fleisch dieser Robustrasse zu schätzen. Es enthält Omega-3-Fettsäuren, ist feinfaserig, schön marmoriert, saftig und zart. Mehr Infos auf www.wetzenhof.ch



Hanspeter, Christine, Gian und Noreen Bleuler

Natura Beef von der Hiltifarm

In Bibern betreiben Michaela und René Hiltbrunner einen vielseitigen Landwirtschaftsbetrieb mit Aubrac Mutterkühen zur Produktion von Natura Beef.

Der Aubrac Stier, die 18 Mutterkühe und deren Kälber werden auf den idyllischen Wiesen und Weiden im unteren Reiat gehalten. Im Winter sind alle Tiere im Stall beieinander, wobei die Kälber sich auch zurückziehen können. Die Kälber trinken bei der Mutter Milch. Je grösser sie werden, fressen sie immer mehr vom gleichen Futter wie ihre Mütter. Im Winter sind dies Gras-, etwas Maissilage und Heu. Von Mitte April bis Ende Oktober sind alle Tiere Tag und Nacht auf den Weiden, fressen Gras und etwas Heu. Diese Haltung entspricht den Richtlinien zur Produktion von Natura Beef gemäss Mutterkuh Schweiz.

Die Jungtiere leben 10 Monate an der Seite ihrer Mutter und werden dann im Dorf geschlachtet. Daraus entsteht unser Aubrac Natura Beef – so zart wie Kalbfleisch, so schmackhaft und rot wie Rindfleisch.

Die Gesundheitsberaterin Sandra Rossi empfiehlt das Natura Beef von



Hilti Farm
René + Michaela Hiltbrunner
Weinbergstrasse 2,
8242 Bibern
Tel.: 052 649 30 48
info@hiltifarm.ch
www.hiltifarm.ch



der Hiltifarm wärmstens, weil die freie Bewegung an der frischen Luft und die artgerechte Nahrung der Tiere einen hohen Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren fördert. Ebenso ist die Eiweisszusammensetzung des Fleisches mit einem hohen Anteil der Aminosäure Glutamin optimal. Da die Jungtiere bei der Mutter gehalten werden, fühlen sie sich geschützt und schütten weniger Stresshormone aus – auch ein riesiger Pluspunkt für gesundes Fleisch. Die Arbeit mit den Tieren macht uns Freude, die ganze Familie hilft mit.

Sponsored Content

Sandra Rossi bietet in ihrer Praxis in Schaffhausen Gesundheitsberatungen, Auflösungen von schwierigen Ereignissen, wie auch Unfälle und Stürze, (Sport-) Physiotherapie und Sportberatung an. Sie mag es, den Kunden ganzheitlich zu betrachten und zu therapieren. Sie verwebt dabei alle ihre Ausbildungen.

Sandra Rossi, Therapie und Beratung

Alpenstrasse 93,
8200 Schaffhausen
Tel.: 052 202 90 20
info@sandrarossi.ch
www.sandrarossi.ch

Ein Herz für Biolandbau

Weber Bioprodukte produziert seit 24 Jahren Biogemüse höchster Qualität in Neunkirch. Verkauft wird dieses direkt an den Konsumenten im Hofladen und am Schaffhauser Wochenmarkt.

Für nachhaltige Bodenbewirtschaftung und kompromisslosen Biolandbau steht Miro Weber ein. Unser Betriebsleiter vierter Generation, der schon immer Bauer werden wollte und mit Leidenschaft wöchentlich 70 – 90 Stunden auf dem Hof arbeitet, lernte bei Auslandsaufenthalten die schwerwiegenden Folgen von Monokulturen kennen. Deshalb setzt er sich für einen die Ressourcen schonenden Landbau auf seinem Hof in Neunkirch ein. Die Philosophie von Weber Bioprodukte ist, ein optimales Wachstum mit möglichst wenig Düngern zu erzielen, denn bei langsamem Wachstum entwickelt sich ein intensiverer Geschmack. Insbesondere für unsere schmackhaften Rüebli und Kartoffeln rühmen wir uns.

Wir wollen möglichst wenig in den Naturhaushalt unserer Böden eingreifen und die vegetativen Standortfaktoren belassen. Aus diesem Grund verzichten wir auf den Einsatz

von Pestiziden, während Dünger und grosse Landwirtschaftsmaschinen nur selten verwendet werden. Stattdessen pflegen wir die Felder in sorgfältiger Handarbeit und setzen Nützlinge wie Marienkäfer(larven) gegen Schädlinge wie Blattläuse ein.

Bereits seit 1996 betreiben wir Biolandbau, diese langjährige Expertise investieren wir in die Planung der Fruchtfolge, damit der Boden nicht einseitig aushungert. Bewirtschaftetes Land wird während zwei Jahren mit Luzerne bepflanzt, um den Boden wieder mit Nährstoffen für künftigen Anbau anzureichern. Durch diese nachhaltige Bodenbewirtschaftung schliessen wir den natürlichen Kreislauf unseres Bodens.

Sponsored Content



Unser Gemüse ist hier erhältlich:

- **Hofladen Neunkirch** - Selbstbedienung: **24 Stunden**
- **Schaffhauser Wochenmarkt** - Di 7:00 -11:00 Uhr / Sa 7:00 – 12:00 Uhr
- **Wochenmarkt Frauenfeld** Mi + Sa 7:00- 12:00 Uhr
- **Reiatmarkt Thayngen** Mi + Sa 7:30-12:00 Uhr

www.weberbioprodukte.ch

 **WEBER**
BIO PRODUKTE

Tatkräftiges Team

Am 01.07.2020 übergab Martin Währy nach über 30 Jahren das Amt des leitenden Apothekers an Claudia Philippek. Ihr ist die Volksapotheke im Dorf bereits bestens bekannt.

Interview Mirjam Eschbach

Martin Währy, nochmals Danke für den langjährigen Einsatz! Was sind Ihre Zukunftspläne?

Martin Währy: Ich werde die Volksapotheke im Dorf noch nicht endgültig verlassen und die Beschäftigung mit einem 50% Teilzeitpensum fortführen. Jetzt ganz aufzuhören, täte meiner Seele weh. Der Beruf als Apotheker gefällt mir einfach, denn all die Jahre habe ich mit viel Begeisterung und Eifer gearbeitet und nebenberuflich auch an der Berufsschule Pharmaassistentinnen unterrichtet.

Alles ist einem engagierten und beständigen Team zu verdanken, das während meiner leitenden Funktion einen grossen Beitrag zu einem angenehmen Arbeitsklima geleistet und mich unterstützt hat und mit «dem Chef» mitgezogen ist. Herzlichen Dank!

Mein «Dauerrezept» zur guten Motivation eines Mitarbeiters lautete, ihn seinen Fähigkeiten entsprechend einzusetzen, ihn situativ mitbestimmen zu lassen und ihm bei gutem Einsatz ein lobendes Wort auszusprechen.

Ein grosses Dankeschön geht natürlich an unsere Kunden für das langjährige entgegengebrachte Vertrauen in unsere fachkundige Beratung für pharmazeutische und medizinische Fragen.

Claudia Philippek, herzlichen Glückwunsch zur neuen Aufgabe! Was sind Ihre Pläne für die Apotheke?

Claudia Philippek: Martin Währy und ich arbeiten schon seit vielen Jahren Hand in Hand. Grundsätzlich wird es daher im Moment keine grossen Veränderungen geben. Geplant ist aber, dass die Apotheke im Dorf ab dem





01.07.2020 auch über Mittag geöffnet bleibt. Ausserdem möchten wir ab Herbst 2020 Impfungen anbieten, beginnend mit der saisonalen Grippeimpfung. Susanne Schwarz und ich absolvieren momentan die notwendigen Kurse. Weiter lege ich, wie auch schon Martin Währy, grossen Wert auf ein gutes Arbeitsklima. Unser Apothekenteam soll sich sowohl um die Arbeitskollegen als auch um die Kunden gut kümmern. Es soll Freude machen, in der Apotheke Im Dorf zu arbeiten. Das merken nämlich die Kunden und kommen dementsprechend gern zu uns.

Wie hat sich der Stand der Apotheke in den vergangenen Jahren gewandelt und welchen Einfluss hatten diese Änderungen auf das Tagesgeschäft?

Martin Währy: Vor rund 30 Jahren lag eine wesentliche Aufgabe des Apothekers noch in der Herstellung der Arzneimittel. Da dies immer mehr von der pharmazeutischen Industrie übernommen wurde, wandelte sich unser Beruf in Richtung pharmazeutisch-medizinische Beratung bei der Ausführung ärztlicher Rezepte und der Vergabe von frei verkäuflichen Arzneimitteln. Seit rund 10 Jahren nimmt der Apotheker in der medizinischen Grundversorgung eine immer bedeutendere Rolle ein. Mit der Revision des Heilmittelgesetzes



vom 1.1.2019 wurde die Zugänglichkeit zu Arzneimitteln ohne Arztkonsultation für die Bevölkerung erhöht. Das Ziel ist, dass Apotheken als erste medizinische Anlaufstelle Hausärzte und Notaufnahmen der Spitäler entlasten und unter gesetzlich festgelegten Bedingungen, Medikamente ohne ärztliche Verschreibung abgeben dürfen. Die Apotheken haben den grossen Vorteil sehr gut zugänglich zu sein, denn lange Öffnungszeiten an sechs oder sieben Tagen die Woche ermöglichen einen spontanen Zugang zu einer ersten Konsultation ohne lange Wartezeiten. Auch bieten sie einen Notfallservice rund um die Uhr an sowie einen speditiven Hauslieferdienst.

Gerade während der Corona-Pandemie präsentierte sich unsere Apotheke sehr engagiert und unkompliziert, um unsere Kunden rasch mit

Medikamenten und Schutzmöglichkeiten zu versorgen.

Claudia Philippek: Wir dürfen in den Apotheken eine breite Palette an Dienstleistungen anbieten: von der Erstversorgung von kleinen Beschwerden über Medikamentenberatung bis hin zu Vorsorgechecks. Diese neuen Kompetenzen nehmen wir sehr ernst. Erst nach entsprechenden Schulungen und dem Erwerb von Weiterbildungstiteln werden neue Dienstleistungen angeboten. Wir Apothekerinnen besuchen aktuell den Schulungszyklus für den Fähigkeitsausweis „Anamnese in der Grundversorgung“. Dadurch wird die Beratung bei gesundheitlichen Problemen, beispielsweise bei Heuschnupfen oder Darmbeschwerden, mit einem Therapieplan möglich.

Der Fokus wird im Tagesgeschäft immer mehr auf der eigenständigen Beratung und Behandlung durch die

Apothekerin /den Apotheker liegen und weniger auf der Abgabe von Medikamenten auf ärztliche Verschreibung. Die Volksapotheke in Neuhausen gibt es seit über 100 Jahren. Diese Tradition verpflichtet. Natürlich hat sich die Arbeit und das Umfeld in der Apotheke seither grundlegend verändert. Doch unser Anspruch ist der gleiche geblieben: Wir sind für die Menschen da, für alle Themen rund um Gesundheit und Vorsorge.

Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs ist eines der häufigsten Tumorleiden in der Schweiz. Die gute Nachricht ist, dass seit einigen Jahren die Zahlen der Kranken und Todesfälle rückläufig sind. Der Grund: eine gezielte Darmkrebsvorsorge. **Text Susanne Schwarz, Apothekerin**



Grundsätzlich kann in jedem Darmabschnitt aus Zellen der Schleimhaut Krebs entstehen. Meist entwickelt er sich im Enddarm oder im Dickdarm.

Es bildet sich zunächst ein sogenannter Polyp (Adenom), eine noch gutartige Wucherung, die ins Darminnere hineinragt. Die Entwicklung vom Polypen zum Karzinom ist langsam und dauert etwa bis zehn Jahre. Diese Zeit wird genutzt, um Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen, da die Entwicklung vom Polypen zum Tumor meist ohne Beschwerden verläuft.

Darmkrebs ist grundsätzlich eine Erkrankung älterer Menschen. Deshalb wird ab dem 50. Lebensjahr eine Vorsorgeuntersuchung empfohlen. Personen zwischen 50 und 75 Jahren, welche noch nie eine Darmspiegelung hatten und nicht erblich vorbelastet sind, empfiehlt sich der „Blut-im-Stuhl-Test“ in der Apotheke. Bei diesem Test wird in einer Stuhlprobe nach Blut, welches von allenfalls vorhandenen Polypen oder Tumoren kommen könnte, gesucht. Übersteigt die Blutmenge eine kritische Grenze, wird eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung empfohlen. Liegt eine

mögliche familiäre Vererbung vor, wird immer nur die Darmspiegelung als Vorsorgeuntersuchung durchgeführt. Bei jeder Darmspiegelung entfernt der Arzt die Polypen und beugt so der Tumorbildung vor.

Unsere Dienstleistung

In der Volksapotheke im Dorf können Sie ab dem 50. Lebensjahr einen Vorsorgetest machen, sofern Sie in den letzten fünf Jahren keine Darmspiegelung bei einem Facharzt gemacht haben. Gerne beraten wir Sie in einem ausführlichen Vorsorgegespräch und klären Ihre Fragen.

Mehr Informationen zum Vorsorgetest unter:

<https://www.volksapotheke.ch/darmkrebsvorsorge>



AeroChamber Plus Flow-Vu* Inhalierhilfen



Eine passende Inhalierhilfe unterstützt bei der Inhalation!

Eine Inhalierhilfe ermöglicht eine korrekte und einfache Inhalation mit einem Dosieraerosol. Der Sprühstoss aus dem Dosieraerosol wird in die Kammer der Inhalierhilfe abgegeben und kann von dort aus problemlos durch mehrere Atemzüge inhaliert werden – ohne dass die Atmung und das Auslösen des Dosieraerosols koordiniert werden müssen. Dabei gelangt der Wirkstoff an den richtigen Zielort (Lunge) und es bleibt weniger Wirkstoff im Mund- und Rachenraum haften. Gerade bei kortisonhaltigen Dosieraerosolen wird dadurch die Gefahr von Nebenwirkungen im Mund- und Rachenraum (z.B. Heiserkeit, Pilzbefall) reduziert.

Bessere Wirksamkeit dank höherer Wirkstoffkonzentration am Zielort (weniger Ablagerungen im Mund- und Rachenraum)

Der AeroChamber* ist eine weltweit bekannte Inhalierhilfe und wurde stetig weiter entwickelt. So ist AeroChamber Plus Flow-Vu* eine der innovativsten Inhalierhilfen die derzeit auf dem Markt erhältlich ist. Der AeroChamber Plus Flow-Vu* ermöglicht dank dem Flow-Vu* Indikator eine optische und akustische Inhalationskontrolle. Er verfügt über eine antistatische und transparente Kammer und ist zum Gebrauch mit allen gängigen wässrigen Dosieraerosolen geeignet.

Der AeroChamber Plus Flow-Vu* wird auf dem Schweizer Markt durch Sandoz Pharmaceuticals AG vertrieben und ist in insgesamt sechs verschiedenen Ausführungen, je nach Altersgruppe und Bedürfnisse, erhältlich.



Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 07/2020_CH2007157954



Abgelenkt? - Konzentriert!

Durch wochenlanges Homeschooling lernte Celina eigenständiges Arbeiten und das Einteilen der eigenen Zeit. Doch zurück in der Schule fiel es ihr schwer, lange konzentriert zu bleiben.

Text Larissa Gilg, Pharmaassistentin

Nach dem wochenlangen Lock-down musste Celina wieder zurück in die Schule und sich wieder an die Unterrichtszeiten halten. Schon am zweiten Tag merkte sie aber, wie sie von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche geplagt wurde. Nach zehn Minuten liess ihre Konzentration nach, sie konnte dem Unterricht

kaum noch folgen und Kleinigkeiten brachten sie aus der Ruhe.

Beim Handball, ihrem Hobby, bemerkte sie bald die negativen Auswirkungen der gezwungenen Pause. Nichts lief mehr so, wie Celina es sich gewöhnt war. Die Schule wurde zum Stressfaktor und im Training konnte

sie mit den anderen Mädchen nicht mehr mithalten.

Ihre Eltern merkten schnell von Celinas Schwierigkeiten und suchten in der Apotheke nach Rat.

Tipps für bessere Konzentration:

- Nahrungsergänzungsmittel mit Pantothensäure (Vitamin B5) verbessern die Konzentration und unterstützen ein effizientes Lernen.
- Als 'Brainfood' hilft Baumussöl dank den Omega-3-Fettsäuren unserem Denkapparat.
- Ein optimaler Schlafrhythmus hilft, emotionale Ungleichgewichte einzupendeln.
- Für Energie im Sport helfen Produkte mit Magnesium, Zink, Selen und Mangan.
- Antioxidantien wie Vitamin C, E, Zink und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress.
- Spurenelemente stärken das Immunsystem und den Energiestoffwechsel.
- Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit (Wasser oder ungesüßter Tee) fördern die Konzentration.
- Sport an der frischen Luft oder mit Freunden lenkt vom Schulstress ab und hilft, den Kopf freizubekommen.

Mit der Hilfe ihrer Eltern achtet Celina nun stärker auf ihre Bedürfnisse und ihr Wohlbefinden. Statt einer zusätzlichen Stressquelle stellt das Training wieder eine willkommene Abwechslung zum Schulalltag dar, welchen sie nun auch wieder viel leichter bewältigen kann.

Falls Sie bemerken, dass auch Ihre Kinder Probleme mit der Konzentration haben und mit Änderungen überfordert sind, dann sprechen Sie darüber. Setzen Sie sie nicht unter Druck, sondern suchen Sie nach einer gemeinsamen Lösung.



1 Starke Nerven im Alltag

Überlastung im Job, Haushalt oder in der Schule – bei einem Leben unter Dauerspannung kann sich schnell ein innerer Erschöpfungszustand einstellen – Selomida Nerven hilft. Die Dr. Schüssler Salz-Mischung unterstützt Sie in anspruchsvollen Zeiten, wieder zu Kraft, Energie und Antrieb zu kommen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omidia AG, Küssnacht am Rigi.



2 Entspannte Muskeln mit «Magnesium-Diasporal® activ»

Die praktischen Direkt Sticks «Magnesium-Diasporal® 375 activ direct» sind hochdosiert und sorgen für die optimale Tagesration. Sie sind dank des körperfremdlichen Inhaltsstoffes Magnesiumcitrat gut verträglich und schnell aktiv.

Schnell. Stark. Direkt. Ideal für Aktive und beim Sport.

www.diasporal.ch

Impressum

's Heftplaster

Das Kundenmagazin
der Volksapotheke Schaffhausen
Schwertstrasse 9, 8200 Schaffhausen

Herausgeber

ProfileMedia AG
Kreuzstrasse 5
8400 Winterthur
Telefon 043 488 18 55
www.profilemedia.ch

Chefredaktion

Mirjam Eschbach
mirjam.eschbach@profilemedia.ch

Redaktionelle Mitarbeit

Sibylle Birnstiel, Larissa Gilg, Aline Rees,
Susanne Schwarz, Antonia Trennheuser,
Monika Wieser, Mirjam Eschbach

Abbildungen

Cover: Eclipse Studios
Foto Schaffhauser Wochenmarkt: Eclipse
Studios
Illustration SIC Areal Neuhausen: Faro
Burtscher, Eclipse Studios

Druck

Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

Anzeigenverkauf

ProfileMedia AG
Caroline Meili
Telefon 043 488 18 41
caroline.meili@profilemedia.ch
Mediadaten
www.volksapotheke.ch/sheftplaster/
mediadaten

Auflage

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

ISBN-Nr.:

978-3-905989-87-8

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

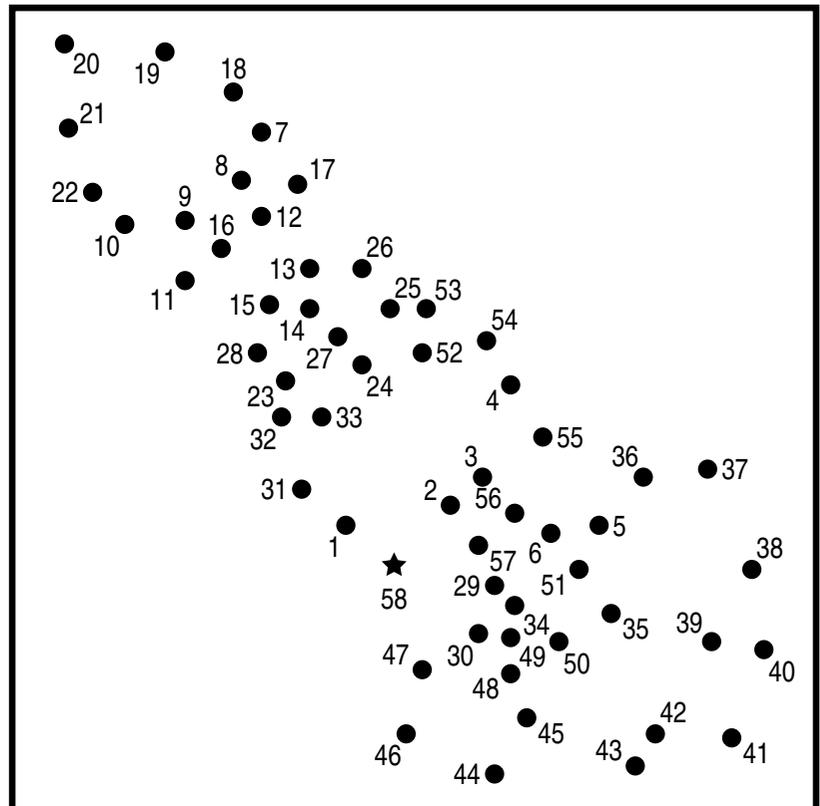
©Profile Media AG, 8400 Winterthur
Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Findest du
die Lösung?

«Boah, wie toll ist das denn?», ruft Noah begeistert. Alle guten Vorsätze sind vergessen und er reisst das Geschenkpapier vom Päckli. Sein kleiner Bruder Levi hockt mit grossen Augen daneben. «Lass mich auch mal gucken!», quengelt er. Doch Noah ignoriert ihn und rennt zur Spielecke, der Geburtstagskuchen steht vergessen auf dem Tisch. Er will keine Sekunde verlieren, öffnet vorsichtig den Karton und leert den Inhalt auf den Boden. Levi ist sofort an seiner Seite, grabscht nach einem Teil und fragt: «Wo kommt das denn hin?» «Lass das, zuerst müssen wir die Teile sortieren und dann der Anleitung folgen.» Erkennst du, was Noah zum Geburtstag bekommen hat?



58

©Conceptis Puzzles

05010000461

Es juckt und kratzt

Es juckt einem beim blossen Gedanken an sie: Kopfläuse. Alle jene, die sie selber einmal eingefangen haben, wissen von der mühsamen Behandlung. Wir haben unsere besten Tipps zusammengetragen.

Text Aline Rees, Pharmaassistentin

Kopfläuse sind parasitäre Insekten, die sich vom Blut ihrer Wirte ernähren und sich mit Vorliebe in langem Kopfhaar von Kindern tummeln. Bräunlich-gräuliche Läuseeier in Kopfnähe, etwa 0.8 mm klein und tropfenähnlich, deuten auf einen aktuellen Befall hin, der behandelt werden muss. Die Läuseeier lassen sich weder ausschütteln noch auswaschen und auch der Läusekamm erwischt nicht alle. Entgegen der Annahme spielt Hygiene jedoch keine Rolle bei deren Ausbreitung.

Sollte sich Ihr Kind auf einmal häufig am Kopf kratzen, dann durchsuchen Sie seine Haare, besonders in der Schläfen- und Nackengegend, nach Läuseeiern. Obwohl meist harmlos, führt der Kopflausbefall zu einem unangenehmen Juckreiz und zu Quaddeln und Knötchen an den befallenen Hautstellen.

Unsere Tipps:

- Informieren Sie das Umfeld (Freunde, Schule, Kindergarten).
- Lausmittel greifen das Nervensystem der Parasiten an oder ersticken sie. Halten Sie sich an die Anleitung Ihres Produkts und föhnen Sie die Haare nach der Anwendung nicht.
- Eine Haarpflegespülung in feuchtem Haar erleichtert das Durchkämmen und hindert die Läuse am Entfliehen.
- Kämmen Sie das Haar mit einem Läusekamm Strähne für Strähne aus, wobei Sie diesen fest von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen durchziehen. Streifen Sie den Kamm nach jeder Strähne an einem Küchenpapier ab.
- Wiederholen Sie die Behandlung mit dem Lausmittel nach 8-10 Tagen, um nachgeschlüpfte Jungläuse nachhaltig zu beseitigen.
- Achten Sie bei der Verwendung von Lausmitteln auf eine genügend lange Einwirkzeit, ausreichend Mittel, gleichmässiges Auftragen und nicht zu nasse Haare, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.



Chirurgie: Nicht nur operieren

Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum, erörtert mit dem Schaffhauser Chirurgen PD Dr. med. Walter Schweizer die Tragweite einer patientenbezogenen Vorbereitung auf eine Operation.

Text und Fotos Mirjam Eschbach

Marco Grob: Dr. Schweizer, Sie sind spezialisiert in der Viszeralchirurgie. Was ist darunter zu verstehen und was sind häufige Operationen?

Dr. Schweizer: Viszeralchirurgie ist Teil der Allgemeinchirurgie, die alle «einschneidenden» Eingriffe im Körper umfasst, und kümmert sich auch um schwierigere Operationen der inneren Organe. Die meisten Chirurgen nehmen zum Beispiel Bruchoperationen wie Leisten-, Nabel- und Narbenbrüche oder Hämorrhoiden vor. Weil diese häufig sind, ist eine intensive Auseinandersetzung mit diesen Eingriffen sehr wichtig.

Marco Grob: Sehen Sie auch Krankheitsbilder, die eigentlich vermeidbar wären?

Dr. Schweizer: Das ist schwierig zu sagen. Beispielsweise scheinen Tu-

more bei Rauchern häufiger zu sein. Spannend ist, dass eine gesunde Ernährung und ein vernünftiger Lebensstil zum Beispiel Hämorrhoiden verzögern oder weniger ausgeprägt werden lassen. Hernien hingegen sind oft auf die Veranlagung zurückzuführen, schweres Lastenheben kann einen Leistenbruch früher begünstigen, ist aber nicht die eigentliche Ursache.

Marco Grob: Jetzt haben wir nur vom physischen Aspekt gesprochen. Wie sieht es mit dem psychischen aus? Viele Patienten kommen ja erst nach einer langen Reise zum Chirurgen. Wie gehen Sie mit diesen Patienten um?

Dr. Schweizer: Grundsätzlich sollte der erste Schritt eine intensive Auseinandersetzung mit dem Patienten

und seinem Problem sein. Zusammen ist zu erörtern, wie gross der Leidensdruck und ob eine Operation wirklich nötig ist. Wäre stattdessen eine andere Massnahme, eine Ernährungsumstellung oder eine Stuhlregulation sinnvoll? Die zeitintensive Beschäftigung mit dem Patienten und dessen Umfeld ist gerade in der Chirurgie sehr wichtig. Denn es ist zu einfach, nur mal etwas abzuschneiden. Nur nach einer intensiven Beschäftigung mit dem Patienten und dessen Problem kann abgewogen werden, ob eine Operation wirklich sinnvoll ist. Der andere Aspekt dieses Vorgehens ist, dass so das notwendige, gegenseitige Vertrauen geschaffen werden kann. Es ist also eine falsche Annahme, dass man als Chirurg einfach nur operiert.

Marco Grob: Sie sprechen von der gegenseitigen Vertrauensbasis. Wie wirkt sich diese auf den Heilungsprozess aus? Gibt es noch andere wichtige Faktoren?

Dr. Schweizer: Das Gespräch schafft ein gegenseitiges Verständnis und daraus entsteht dann diese Vertrauensbasis, dass beide nach der besten Lösung suchen, die zu der spezifischen Situation passt. Der faktenbasierte, gemeinsame Entscheid führt dazu, dass sich beide wohlfühlen damit. Das wiederum kann sich positiv auf den Ausgang der Operation auswirken. Ein anderer, wichtiger Faktor ist, dass der Patient den Eingriff in einer guten Kondition antritt. Damit meine ich, dass vorher alle Vitaminspeicher aufgefüllt sind und keine Eiweissunterernährung, kein Immundefizit und keine Mangelernährung besteht. Ich lege grossen Wert darauf, dass Patienten vor dem Eingriff eine gute Kondition haben und ihre Speicher mit Nahrungsergänzung auffüllen. Denn die gute Kondition trägt dazu bei, dass sich die Patienten schneller erholen, der allfällige Aufenthalt auf der Intensivstation kürzer ist und dass sich weniger Infektionen bilden. Weil circa 40 % der älteren Spitalpatienten mangelernährt sind, denke ich, dass auch die Apotheken mithelfen können und sollen, dieses Bewusstsein einer ausgewogenen Ernährung und von sinnvoller Nah-

erungsergänzung zu fördern, besonders auch im Hinblick auf Winter- und Grippezeiten.



Zur Person

PD Dr. med. Walter Schweizer ist Schaffhauser Viszeralchirurg und war seit 1996 zunächst während über 12 Jahren als weitherum anerkannter Chefarzt am Kantonsspital tätig. Seit Oktober 2008 führt er seine eigene Praxis in der Stadt und seit Juli 2017 arbeitet er auch in der Kirchhofpraxis Stadtzentrum in Schaffhausen zusammen mit seiner Frau (Haus- und städtische Heimgärtnin).

www.schweizer-arzt-praxis.ch





Unterschätzte Kraft aus der Natur

Bereits in der Antike galt Molke als Heilmittel – so soll es bereits Hippokrates zur Behandlung von Übergewicht oder Hauterkrankungen verschrieben haben. **Text Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin**

Auch wenn Molke als Nebenprodukt bei der Käseherstellung entsteht und lange Zeit als nicht brauchbar galt, ist sie doch alles andere als ein «Abfallprodukt». Aufgrund ihrer positiven Eigenschaften feiert sie heute ein Comeback; so wird heutzutage in der Schweiz be-

reits rund ein Viertel der anfallenden Molke zu Lebensmitteln verarbeitet.

Was genau ist Molke?

Sie entsteht bei der Käseherstellung und bleibt nach dem Abpressen der geronnenen Milch als gelbliche bis grüne Flüssigkeit, verursacht durch

das Vitamin B2 (Riboflavin), übrig. Da frische Molke nur etwa 2 Stunden haltbar ist, findet man sie im Handel entweder pasteurisiert oder durch Entzug des Wassers als Trockenpulver vor. Frische Molke besteht zu 94% aus Wasser, enthält kaum Fett, ist aber reich an Vitamin B1, B2 und B6,

Kalium, Calcium, Phosphor, Iod sowie Molkenprotein (im Handel als «Whey Protein» bekannt). Aufgrund des enthaltenen Milchzuckers sollte ihre Einnahme von Menschen mit Laktoseintoleranz jedoch gemieden werden.

Wofür wird sie heute angewendet?

Mittlerweile findet sich ein reiches Angebot an Molkeprodukten in den Regalen. Das enthaltene Molkenprotein beispielsweise ist besonders hochwertig: Es enthält alle essentiellen Aminosäuren (d.h. solche, die der Körper nicht selbst herstellen kann) und wird rasch aus dem Verdauungstrakt absorbiert. Daher eignet es sich gut zur Förderung des Aufbaus und zum Erhalt der Muskulatur und findet breite Anwendung im Kraftsport. Aus dem gleichen Grund eignet sich die kalorienarme Molke als Getränk für eine Schlankheitskur, da mit ihr ein

gleichzeitiger Muskelabbau weitgehend vermieden wird. Aber auch als natürliches Vitaminpräparat oder Stärkungsmittel kommt sie zum Einsatz sowie als «Entschlackungsmittel» aufgrund ihrer milden, abführenden Wirkung. Die enthaltene Milchsäure wiederum kann den Aufbau einer gesunden Darmflora unterstützen. Generell ist es wichtig, darauf zu achten, ein hochwertiges Produkt zu erhalten.

Molke ist aber nicht nur ein heilsames Nahrungsmittel. Sie wird darüber hinaus auch zur Körperpflege verwendet, wobei beispielsweise ein Molkebad bei rauer und rissiger Haut Wunder wirken kann. Ebenso werden lindernde Sitzbäder mit Molke bei Erkrankungen im Analbereich wie zum Beispiel Hämorrhoiden angewendet. Besonders gut eignet sie sich auch für die schonende Hautreinigung oder -pflege: Die antibakteriell wir-

kende Milchsäure hemmt dabei die übermäßige Verhornung und unterstützt den Säureschutzmantel der Haut.

Sidefyn gepflegte Haut dank Kleopatras Schönheitsgeheimnis

Das Schweizer Naturkosmetik Label Sidefyn nutzt die wertvollen Inhaltsstoffe der Molke für seine Verwöhnprodukte. Sie stärken die hauteigenen Schutzmechanismen und sorgen selbst bei sensibler Haut für Ausgleich und Wohlbefinden. Die Haut wirkt jugendlich frisch und gepflegt – einfach sidefyn!

Sidefyn Cosmetics AG. Die Produkte sind im ausgewählten Fachhandel erhältlich.



Mysteriöse Entzündung im Bauch

Morbus Crohn ist eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED), deren Ursache bis heute nicht geklärt ist. Eins ist jedoch sicher: Die Krankheit beschäftigt den Betroffenen sein Leben lang.

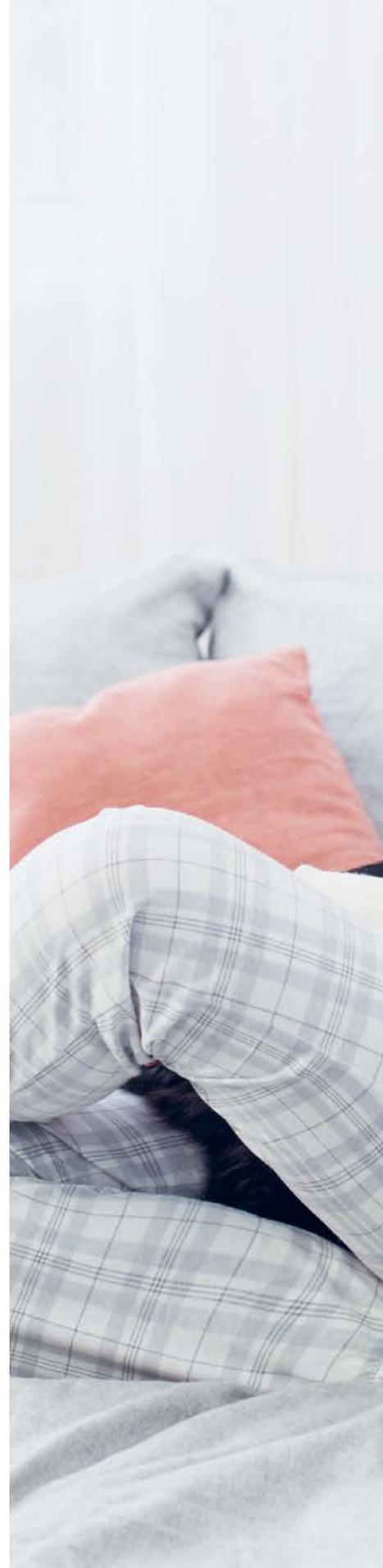
Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Melanie war schon immer ein Bauchwehkind gewesen. Der Leidensweg nahm in der Oberstufe aber eine neue Dimension an. Melanie klagte immer öfter unter diffusen Bauchschmerzen. Nach diversen Hausarztbesuchen, bei denen es keine klare Diagnose gab, erklärte man Melanie und den Eltern, dass es eine Reaktion von Stress sei und dass dadurch gewisse Nahrungsmittel einfach nicht vertragen werden. Melanie versuchte, gewisse Lebensmittel aus der Ernährung zu streichen. Die Beschwerden blieben und der Gewichtsverlust nahm seinen Lauf. Sie litt regelmässig unter Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen.

Die Eltern wussten sich nicht mehr zu helfen und suchten Hilfe in einer Klinik für Gastroenterologie. Diverse Untersuchungen wie Magen-Darm-Spiegelung, Ultraschall, Computer-Tomographie und eine feingewebliche Untersuchung wurden gemacht. Und die Letztere gab dann den entscheidenden Hinweis: Diagnose Morbus Crohn.

Diagnose Morbus Crohn

Morbus Crohn ist eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, die oft verzögert diagnostiziert wird und herausfordernd zu behandeln ist. Bei Morbus Crohn kann der ganze Magen-Darm-Trakt von Mund bis zum





After befallen sein, wobei am häufigsten der letzte Teil des Dünndarms und der Dickdarm betroffen sind. Verschiedene Faktoren führen zu Morbus Crohn. Dabei spielen die Gene und abnorme Reaktionen des Immunsystems gegenüber Bakterien und verschiedenen Umwelteinflüssen eine Rolle.

Melanie und ihre Eltern verließen das Behandlungszimmer und waren auf der einen Seite froh, nun endlich eine Antwort erhalten zu haben. Auf der anderen Seite kam nun ein Gefühl der Hilflosigkeit. Wie geht es nun weiter? Was heisst das im Klartext? Was bedeutet Morbus Crohn für Melanie und ihr Leben? Sie konnte mit der Diagnose zunächst nicht viel anfangen. Sie lernte jedoch schnell, dass dies wohl keine Erkrankung war, die man auf die leichte Schulter nehmen konnte. Stationäre Spitalaufenthalte, ewige Warterei in Wartezimmern und erste Therapieversuche bestimmten den Alltag. Ihre Mutter war immer an Melanies Seite. Sie gab ihr neuen Mut, wenn Melanie ihn wieder mal verloren hatte, setzte sich für sie ein, wenn Antworten ausblieben und erkundigte sich unermüdlich, worum es sich bei Morbus Crohn handelte. Man darf nicht vergessen, dass Melanie inmitten der Pubertät steckte. Die Zeit, in der andere das Leben unbeschwert kennen lernen: die erste Liebe, die ersten Partys. Für Mela-

nie war alles komplizierter. Sie musste von einem Moment zum nächsten erwachsen werden.

Kein Ende in Sicht

Unzählige Tabletten später war leider keine nennenswerte Besserung eingetreten und Melanie ging es körperlich zunehmend schlechter. Sie verlor immer mehr an Gewicht, war geschwächt und kraftlos. Ihr Bewegungsradius beschränkte sich vom Zimmer hin zum Badezimmer und zur Couch. Der Arzt hatte eine Ernährungstherapeutin hinzugezogen. Diese erfasste nochmals detailliert die Essgewohnheiten von Melanie und besprach mit ihr diverse Möglichkeiten, wie sie dem Gewichtsverlust entgegenhalten konnte. Wichtig ist in solchen Situationen, weiterhin zu essen, was möglich ist, sich also möglichst wenig einzuschränken und die Ernährung mit hochkalorischer, nährstoffreicher Trinknahrung zu ergänzen. Wissenschaftlich gibt es bis heute keine Empfehlungen für eine bestimmte Ernährungsform bei Morbus Crohn. Das Ziel ist, einen guten Ernährungszustand beizubehalten oder bei vorhandener Mangelernährung diese zu beheben. Um die Verträglichkeit der Ergänzungsnahrung zu verbessern, empfahl die Ernährungstherapeutin ein spezielles Produkt, in welchem die Hauptnährstoffe bereits "vorverdaut" sind und



Wollen Sie mehr über Morbus Crohn erfahren?

Lesen Sie mehr unter:

www.volksapotheke.ch/sheftplaster/morbus-crohn



dadurch besser vom Körper aufgenommen werden können.

Melanie konnte mit Unterstützung der Trinknahrung über eine gewisse Zeit das Gewicht stabil halten. Leider verschlechterte sich der Krankheitszustand im Verlauf aber so stark, dass ein Spitaleintritt und damit verbundene Darmoperation unumgänglich wurden. Der Eingriff verlief nicht optimal, aber nach zwei schmerzhaften Monaten wurde sie mit einem neuen Medikament behandelt, welches sie regelmässig als Infusion bekam. Bereits eine Infusion später waren ihre Schmerzen gelindert und ihr körperliches Wohlbefinden derart verbessert, dass sie an ein

medizinisches Wunder glaubte. Von da an konnte Melanie langsam in ihren Alltag zurückfinden. Freunde treffen, am Tisch essen, sich normal von A nach B bewegen. All dies war lange nicht mehr möglich gewesen. Sie schaffte es sogar, eine Ausbildung zu machen.

Die Entscheidung

Nach vier Jahren, die mehr oder weniger schubfrei verliefen, erfolgte eine Medikamentenumstellung. Der Schuss ging nach hinten los: Melanie reagierte allergisch und landete erneut im Krankenhaus. Das Medikament wurde wieder angepasst. Die Werte verbesserten sich langsam.

Mittlerweile hat sich Melanie mit der Krankheit arrangiert. Jedoch sehnt sie sich noch immer nach Normalität. Sie schaffte es, sich aufzuraffen und ihren Ängsten zu stellen. Sie lernte, dass es sinnvoll und bereichernd sein kann, wenn man sich aktiv mit der Erkrankung auseinandersetzt. Ihr wurde bewusst, dass sie letztlich die Verantwortung für ihre Gesundheit trägt und sie entscheidend mitgestalten kann, wie sehr der Morbus Crohn über ihr Leben bestimmt. Da sind Einschränkungen, die

man akzeptieren muss. Aber die Freiheit, nach einem Rückschlag wieder aufzustehen und mit neuer Kraft das Beste aus der Erkrankung zu machen und Chancen wahrzunehmen, liegen immer in der eigenen Hand! Und wenn ein Kapitel abgeschlossen ist, beginnt ein Neues. Dafür sorgt der Morbus Crohn, ein Leben lang.

Entdecken Sie jetzt
unsere Webseite
von HomeCare
Nordstern unter:

[https://www.volksapotheke.ch/
nordstern](https://www.volksapotheke.ch/nordstern)



Anzeige



Abbott

VITAL® PEPTIDO

TOLERANZ IST VITAL

Eine Spezialnahrung für Patienten mit:

- **gastrointestinalen Intoleranzen und**
- **chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn.**

Vital® Peptido ist eine energiereiche Trinknahrung auf Peptid-Basis, mit einem hohen Anteil des Fettgehalts als MCT* (70 %) zur Unterstützung der Verdauung.

Zudem schmeckt **Vital® Peptido**: 8 von 10 Personen bevorzugen **Vital® Peptido** gegenüber anderen Anbietern mit ähnlichen Produkten.¹

Erhältlich als Trinknahrung in den Aromen Vanille, Waldfrucht und Kaffee.

**RÜCKVERGÜTET DURCH DIE KRANKENKASSE+ – fragen Sie Ihren behandelnden Arzt.
*Bei Indikation gemäss Richtlinien der GESKES (Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz).**

1. Data on File, Abbott Nutrition. Market Research 2011 (Taste Test Study).
* medium chain triglycerides (= mittelkettige Triglyceride)

Abbott AG, Neuhofstrasse 23, CH-6341 Baar
Tel: 041 768 43 33, Fax: 041 768 43 50, Abbott Hotline: 0800 88 80 81
marketing.nutritional.ch@abbott.com, www.nutrition.abbott/ch

Life in full

Abbott

CH-VITPH-5-2000003

Gewinnspiel Machen Sie mit!

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|------------------------------|-----------------------|---|---------------------|
| abwärts, hinunter | älteste lat. Bi-belübersetzung | Berg im Albulagebiet: Piz d'... | an diesem Ort, dort | Ort mit Flugplatz im Kt. LU | Autokz. Philippinen | Flüssigkeitsmass | ↘ | schweiz. Kabarettist (Andreas) | ↘ | Fortbewegung durch die Luft | ↘ | Teil arab. Namen | Roman von Stephen King (dt.) | wohlhabend | ↘ | jp. Währungseinheit |
| ↘ | 2 | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | Einatmen von Heilmitteln | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| Vagabund (engl.) | ↘ | ↘ | ↘ | 9 | ↘ | Titelfigur bei Beckett † | ↘ | griech. Kykladeninsel | ↘ | norweg. Autor † 1906 | ↘ | 6 | ↘ | ↘ | ↘ | grosse Anzahl |
| ↘ | ↘ | ↘ | bereit haben: in ... | ↘ | ↘ | gesund werden | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | Milchorgan der Kuh | ↘ | ↘ | Wissen |
| Normzahl beim Golf | ↘ | med.: durch den Mund | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | 5 | ↘ | ↘ | lebendig | ↘ | ↘ | Zimmerwinkel | ↘ | ↘ | 3 |
| nordgerman. Götter | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | vereinigen | ↘ | befestigt, gefesselt | ↘ | sich gründen (auf etwas) | ↘ | ↘ | ↘ | (etwas) nach oben bewegen | ↘ | ↘ | Nasal-laut |
| Magenschleimhautentzündung | nicht diese | US-Sängerin † 2012 (Donna) | ↘ | norweg. Inselgruppe | ↘ | ↘ | ↘ | 8 | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | 7 | ↘ | engl.: Fleisch | ↘ | dt. Dichter † 1856 | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| schweiz. Sänger (Patrick) | ↘ | ↘ | ↘ | gefeierte Künstlerin | ↘ | Dauerschnee im Gebirge | ↘ | Längenmass | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | dt. Gewerkschaftsbund | ↘ | Binnen-gewässer |
| Abk. f. d. eh. dt. Währung | ↘ | ↘ | Vorbemarsch | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | frz. Artikel | ↘ | ↘ | Substanz der Gene (dt.) | ↘ | ↘ | ↘ |
| Forschung durch Erfahrung | ↘ | 1 | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | Überreaktion d. Immunsystems | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ |
| ital. Tonbez. für das D | ↘ | ↘ | komponieren, modern | ↘ | ↘ | ↘ | 4 | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | Rinderwahn-sinn | ↘ | ↘ |
| identifiziert, registriert | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Zu gewinnen: Fünf Schafuuser Mumpfel Geschenkkörbe

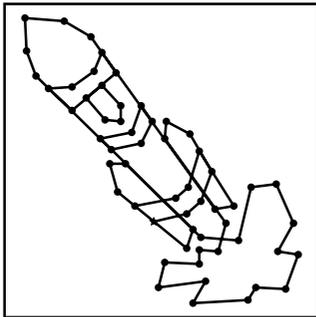


Der Schafuuser Mumpfel bietet Köstlichkeiten von regionalen Produzenten im schönen Geschenkkorb. Das sinnvolle Geschenk für alle Gelegenheiten. Näheres auf www.mumpfel.ch oder am Puuremärkt Schaffhausen.

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter <https://www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-20>
Teilnahmeschluss ist der 30.10.2020



Lösung



Kinderrätsel auf Seite 20

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

POLLENFLUG

Schwedenrätsel Ausgabe 2/20

Vorschau 4/20



Schwungvoll im Alter

Die Gelenke zwicken und der Schlaf bleibt fern. Doch man kann weitaus mehr tun, als sich nur damit abzufinden.

Obere Atemwege

Tipps und Tricks zur Behandlung von Erkältungen bei Kindern.

Dünne Haut

Alte Haut bedarf einer besonders intensiven Pflege. Wir erklären, welche.

Anzeige

Stand: 03/2020 / CH2003024228

Bringt verkrampten Muskeln Entspannung

Mit frischem Zitronenaroma

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Wenn der Magen brennt:



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.