

NEWS SHEFT PFLASTER

November 2020
volksapotheke.ch

Seit dem 01.10.20 Teil der
Volksapotheke Schaffhausen

Willkommen Ritter Apotheke

Peter Toscano
Der Apotheker stellt die Ritter
Apotheke und die Parfümerie vor
Seite 9

Fit & Aktiv
Tipps & Tricks für ein rundum
gutes Körpergefühl im Alter
Seite 4



Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom 19.11. - 14.02.2020

-20%

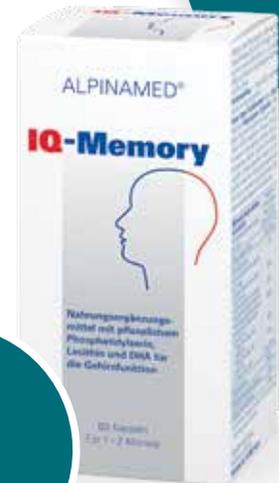


NeoCitran
Grippe-
Erkältung

Beutel

15.30
statt 19.10

- Lindert Kopf- und Gliederschmerzen
- Senkt das Fieber
- Befreit die Nase
- Mit Vitamin C



IQ-Memory

60 Kapseln

61.45
statt 76.80

ALPINAMED®
IQ-Memory

Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Phosphatylserin, Lecithin und DHA für die Gehirnfunktion

60 Kapseln
Erl. 1 + 2 Monate



NeoCitran
Schnupfen-
Erkältung

12 Filmtabletten

12.70
statt 15.90

- Bei Erkältung:
- Befreit die verstopfte Nase
 - Lindert Schmerzen und Fieber



Traumalix Dolo Gel

40g 100g

8.80 19.35
statt 11.00 statt 24.20

www.volksapotheke.ch

Inhalt



- 04 Fit & Aktiv im Alter
Saisonales So bleiben Sie am Ball
- 08 Neu & Interessant
- 09 Willkommen in der Familie
Einer von uns Peter Toscano stellt die Ritter Apotheke vor
- 11 Impfung schützt vor Grippewelle
Apotheke Wieso die Grippeimpfung 2020 so wichtig ist
- 12 Physiotherapie Schaffhausen
Aus der Region Gezielte Übungen für den gesunden Körper

- 13 Ganzheitliche Therapiemethoden
Aus der Region Dank TCM gesund durch den Winter
- 16 Schwungvoll durch den Tag
Leben & Gesundheit So einfach geht mehr Bewegung
- 18 Jahre voller Leben
Im Gespräch Antonia Trennheuser und Daniel Gysin über Lebensqualität im Alter
- 21 Mein Kind hat sich erkältet - was nun?
Kinderecke Sanfte Pflege für Hals und Näschen
- 23 Rätselspass
- 24 Falten habe ich mir angelacht
Hautgefühl Die richtige Pflege für alternde Haut
- 26 Herausforderung Schlucken
HomeCare Nordstern Leben mit Morbus Parkinson
- 30 Schwedenrätsel
- 31 Vorschau & Umfrage



Fit & aktiv im Alter

Unsere mittlere Lebenserwartung hat sich in den letzten 100 Jahren beinahe verdoppelt und es setzen sich eine immer grössere Gruppe von Menschen mit der Frage auseinander, wie Körper und Geist fit gehalten werden können.

Text Larissa Gilg, Pharmaassistentin

Das Altern unserer Gesellschaft zeigt sich beispielsweise darin, dass im Jahr 2050 dreimal so viele Menschen der Altersgruppe der 70-80-Jährigen angehören werden. Doch auch wenn wir jedes Jahr auf dem Papier ein Jahr älter werden, hängt das Altern des Körpers und des Geistes stark davon ab, wie wir unser Leben geführt haben. Übermässiger Tabak- und Alkoholkonsum schadet dem Körper auf lange Dauer. Genau so wichtig ist es, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, ausreichend Bewegung und regelmässiges Trinken zu achten und die Haut vor übermässiger Sonneneinstrahlung zu schützen. Diese Tipps werden wohl den meisten bekannt sein. Doch an der alltäglichen Umsetzung der guten Vorsätze hapert es dann schon eher. Einfacher ist es, wenn man sich an konkreteren

Tipps orientieren kann. Deshalb haben wir für Sie unsere besten Alltagstipps zusammengetragen.

Schwungvoll durch den Tag

Um sich körperlich fit zu halten, muss man nicht unbedingt stundenlang in einem Fitnesszentrum Gewichte stemmen. Wichtig ist, dass man an der körperlichen Aktivität Freude finden kann, sodass es einem leichter fällt, ihr regelmässig nachzugehen. Finden Sie diejenige Aktivität, die für Sie am besten passt:

- Beim Schwimmen wird jeder Muskel aktiviert, es ist also ein wunderbares Ganzkörpertraining und schont die Gelenke.
- Fahrradfahren wirkt Wunder für Ihre Ausdauer.
- Wandern in den Bergen ist ideal, um körperliche Aktivität zusam-

Bekämpft 5
Grippe- und
Erkältungssymptome

NeoCitran 5
Grippe-Erkältung

• lindert Kopf- und Gliederschmerzen
• senkt das Fieber
• befreit die Nase
• ist schnell wirksam

Wirkt gegen Fieber,
verstopfte Nase, laufende Nase,
Kopf- und Gliederschmerzen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CHCH/CHNEOC/0009/19 - 01.08.2019

Anzeige

men mit Freunden und Familie zu einem schönen Erlebnis zu machen.

- Immer mehr Fitnesscenter bieten spezielle Programme für Seniorinnen und Senioren an. Ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Trainingsplan und die kompetente Beratung durch das Personal helfen Ihnen, das Optimale herauszuholen und sich nicht zu übernehmen.

Aber auch im Alltag helfen die richtigen Angewohnheiten, sich ganz nebenbei körperlich aktiv zu halten:

- Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen. Versuchen Sie, ohne Einkaufszettel einzukaufen und sich an die wichtigsten Punkte im Kopf zu erinnern.
- Vermeiden Sie Rolltreppen oder den Lift.
- Arbeiten Sie im Garten oder auf dem Balkon und pflegen Sie somit

Ihre körperliche Fitness und die eigene Wohlfühloase.

- Gehen Sie spazieren. Das befreit den Kopf, fördert die innere Entspannung und hält Sie fit.

Neben Bewegung macht die richtige, ausgewogene Ernährung den Unterschied, um Ihren Körper in Topform zu halten. Achten Sie auch darauf, dass Sie alle nötigen Vitamine und Spurenelemente sowie genügend Eiweiss und Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen.

Ein glasklarer Geist

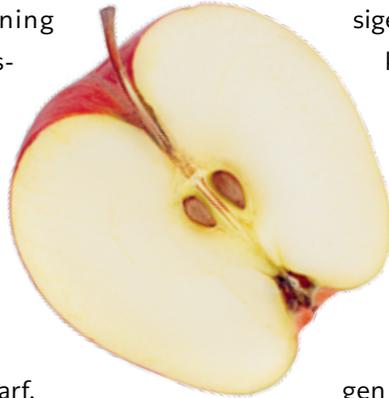
Wussten Sie, dass mit dem steigenden Alter die Fähigkeit des Körpers sinkt, im Gehirn neue Blutgefässe zu bilden? Die dadurch resultierende verminderte Durchblutung führt auf die Dauer zur Abnahme der Hirnleistung. Deswegen ist es umso wichtiger, sich aktiv um das Wohlergehen des Gehirns zu kümmern.

Extrakte aus den Ginkgoblättern bieten eine natürliche Unterstützung der Hirnfunktion und werden beispielsweise bei Hirnleistungsstörungen, Vergesslichkeit, Schwindel und verminderter Leistungsfähigkeit eingesetzt. Ihre hirnzellschützenden Eigenschaften sorgen für eine verbesserte Durchblutung und damit für einen höheren Sauerstoffgehalt im Hirn. Auch Omega 3 und 6 tragen zur Unterstützung der normalen Gehirn-

funktion bei. Besuchen Sie uns in der Apotheke, wir beraten Sie gerne.

Wussten Sie, dass Sie mit Gehirntesting enorm viel für dessen Leistung bewirken können? Spiele wie Schach, Memory oder Kreuzworträtsel halten den Verstand auf einer spielerischen Art scharf.

Genauso gut eignen sich Kartenspiele wie Jassen mit Freunden und Familie. So pflegen Sie gleich noch Ihre sozialen Beziehungen, was für das Gemüt nicht zu unterschätzen ist. Einsamkeit ist leider ein vielfach erfahrener Dauerzustand im Alter. Neben regelmässigen Treffen mit Freunden kann auch ein Haustier Abhilfe verschaffen. Es leistet Gesellschaft und nimmt die Aufmerksam-



keit, Liebe und Pflege des Frauchens oder Herrchens in Anspruch.

Genauso ist der regelmässige Kontakt mit den Enkelkindern eine Wohltat für die Seele und hält fit. Studien legen nahe, dass regelmässiges Hüten einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zu der geistigen und körperlichen Fitness der Grosseltern beiträgt. Einerseits motiviert das Organisieren und hält das Hirn aktiv, andererseits bleibt auch der Herzkreislauf während der aktiven Tage auf dem Spielplatz in Schwung. Achten Sie aber darauf, dass Sie sich nicht übernehmen, sondern ein gesundes Mittelmass finden. Wenn Sie abends völlig erschöpft sind, dann war es wohl zu viel. Lernen Sie daher ihr

eigenes Mass kennen und richten Sie sich danach, um in jeder Hinsicht möglichst viel von Ihrem Alter zu haben.

Anzeige



ALPINAMED® **IQ-Memory**

Geistig fit in jedem Alter!

Ergänzen was fehlt. Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichem Phosphatidylserin, Lecithin und DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion.



In Ihrer Volksapotheke
www.alpinamed.ch

Neu & Interessant

Verstärkung Im Dorf

Unser Team ist gewachsen!

Wir heissen Nadia Brugnoli herzlich willkommen im Team der Volksapotheke Im Dorf. Sie bringt 25 Jahre Berufserfahrung als Pharma-Assistentin im Raum Schaffhausen und Winterthur mit. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!



Haben Sie körperliche Beschwerden, die Sie im Alltag behindern?

Bewegung hilft erwiesenermassen, Beschwerden zu lindern und gesund zu bleiben. Unser breit gefächertes Therapieangebot verhilft Ihnen wieder zu voller Funktionsfähigkeit. Wir erfassen Ihr individuelles Problem und gestalten die Behandlung nach Ihren Bedürfnissen. Unsere Anleitung zu alltäglicher Bewegung fördert Ihre Gesundheit. Wir berücksichtigen aktuellstes Wissen der Physiotherapieforschung.

PHYSIO FOR YOU und physiomarty
Durachweg 14
8200 Schaffhausen
www.physioforyou.ch
www.physiomarty.ch



Alles Gute

Inge Wolf gehört bereits seit 1972, als sie ihre Lehre als Pharma-Assistentin Im Dorf begann, zum Team der Volksapotheke. Nach 48 Jahren geht sie nun in den wohlverdienten Ruhestand. Wir bedanken uns für die langjährige Treue und wünschen für die Zukunft alles Gute!



Bewegung und Entspannung im KSS- Freizeitpark

Bei uns finden Sie ein vielseitiges Angebot für die tägliche Bewegung und Entspannung:

- Im Wasserpark bieten unsere Aquafit-Kurse ein effektives Ganzkörpertraining. Durch den Wasserwiderstand stärken Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination.
- Beim Schlittschuhlaufen im Eispark bewegen Sie sich an der frischen Luft und tun etwas Gutes für die Ausdauer und das Gleichgewicht.
- Entspannung bietet der Wellnesspark mit verschiedenen Saunas. Grosses Angebot an Massagen.

www.kss.ch

Willkommen in der Familie

Seit 1993 führt Peter Toscano die Ritter Apotheke an der Vordergasse 65, die unter anderem für ihre exzellente Parfümerie bekannt ist. Nach 27 Jahren schloss sich die Apotheke nun am 01. Oktober 2020 der Volksapotheke Schaffhausen an.

Interview Mirjam Eschbach

Peter Toscano, würden Sie sich kurz vorstellen? Was begeistert Sie besonders an Ihrem Beruf des Apothekers?

Meine Begeisterung für den Beruf begann bereits in meinem Studium an der ETH Zürich. Mich faszinierten die verschiedenen Fächer wie Biologie, Chemie, Botanik, Anatomie, Physiologie, Pharmakologie und weitere. Diese Faszination für Naturwissenschaften wird für mich insofern noch übertroffen, als dass ich in meinem Beruf als Apotheker einer sinnvollen und dankbaren Aufgabe nachgehen darf und mit meinem wissenschaftlichen Wissen den Mitbürgern einen wertvollen Dienst der Beratung und Hilfestellung in gesundheitlichen Fragen erweisen darf.

Geschichte

1942

Eröffnung Ritter Apotheke im frisch renovierten Haus zum Ritter durch Quidort AG

1991

Wiedereröffnung der Parfümerie nach Integration der Drogerie in die Apotheke

1993

Peter Toscano übernahm die Leitung und baute die Apotheke fortan zu einer Institution

2020

Ritter Apotheke schliesst sich der Volksapotheke Schaffhausen an





Wie kamen Sie dann nach dem Studium nach Schaffhausen in die Ritter Apotheke und welche Ziele haben Sie mit dieser Aufgabe verfolgt?

Da muss ich etwas ausholen: Nach dem Studium sammelte ich zuerst in der Bellevue-Apotheke und später in der St. Peter Apotheke, beide in Zürich, praktische Erfahrungen. Danach übernahm ich die Leitung der Farmacia Arcate in Cugnasco in der Nähe von Locarno. Der Grund, wieso es mich schliesslich nach Schaffhausen zog, war einfach. Die Ritter Apotheke und die angegliederte Parfümerie standen zum Verkauf.

Während der Jahre als leitender Apotheker und Inhaber dieser wunderschönen Apotheke war es mir ein Herzensanliegen, zusammen mit den ortsansässigen Ärzten für das Wohl der Schaffhauser Bevölkerung zu sorgen.

Gerne möchte ich noch auf die Ritter Apotheke zu sprechen kommen. Was zeichnet sie aus?

Meiner Meinung nach ist es die einmalige Kombination aus Apotheke und gehobener Parfümerie, die in Schaffhausen, dieser wunderbaren Stadt und dem traditionsreichen Haus zum Ritter den optimalen Standort hat. Die Ritter Apotheke zeigt uns, dass die Aufgabe einer Apotheke nicht nur in der Abgabe von Medikamenten liegt, sondern auch

Parfümerie

Das Team der Ritter Parfümerie setzt sich für eine kompetente und individuelle Beratung in Hautpflege, Dekorativkosmetik und Duft ein. Neben bekannten Marken finden Sie bei uns auch ein exklusiv erhältliches Sortiment an Spezialdüften, Anti-Aging-Pflege-System und ausgewählten Accessoires. Wir freuen uns, Sie an der Vorgergasse 65 begrüßen zu dürfen.

im weiter gefassten Wohlergehen ihrer Kundinnen und Kunden. Zudem ist unsere Kundschaft einfach unerschlagbar und wir schätzen uns glücklich, dass Sie uns über die Jahre hin treu bleiben. Ein herzliches Dankeschön und wir freuen uns auf viele weitere Besuche und wohlbringende Beratungen!

Ritter Apotheke

Ein Mitglied der Volksapotheke Schaffhausen

Vorgergasse 65
8200 Schaffhausen

Öffnungszeiten:

- **Mo – Fr** 08:30 bis 18:30 Uhr
- **Sa** 08:00 bis 16:00 Uhr

Lernen Sie das Team der Ritter Apotheke kennen:

www.volksapotheke.ch/ritter



Impfung schützt vor Grippewelle

Auch im Corona-Jahr kommt die saisonale Grippewelle, denn es ist möglich, sich mit zwei unterschiedlichen Viren gleichzeitig zu infizieren. Deshalb ist eine Impfung gegen die saisonale Grippe dieses Jahr besonders wichtig.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Die saisonale Grippe gehört zu den häufigsten Infektionskrankheiten in der kalten Jahreszeit und kann unter Umständen gefährlich verlaufen. Mit gesunder Ernährung, angemessener Bewegung und genügend Schlaf kann das Immunsystem unterstützt und gestärkt werden. Doch vor allem mit der Grippeimpfung lassen sich viele Krankheitsfälle und Spitalaufenthalte vermeiden. Sie ist die einfachste, wirksamste und kostengünstigste Möglichkeit, um sich und seine Mitmenschen vor der Grippe zu schützen. Gerade während der Corona-Pandemie lassen sich so „Corona-Fehlalarme“ und Doppelerkrankungen vermeiden. Denn es ist möglich, sich mit zwei unterschiedlichen Viren anzustecken. Das heisst, man kann also gleichzeitig an Influenza und Covid-19 erkranken.

Wie das Coronavirus sind auch Influenzaviren durch direkten Kontakt wie Händeschütteln, Tröpfchen beim Niesen oder Sprechen ebenso wie durch indirekten Kontakt, etwa via Türklinken, übertragbar. Deshalb sind bei der saisonalen Grippe ähnliche Hygiene- und Verhaltensregeln wie beim Coronavirus empfehlenswert um vorzubeugen. Mit Abstand halten, Handhygiene, Lüften und dem Tragen einer Maske schützen wir uns auch gegen Influenzaviren.

Die ideale Zeit für die Impfung gegen die saisonale Grippe ist von Mitte Oktober bis Mitte November. Die Empfehlungen zur Grippeimpfung sind 2020 unverändert wie in den Vorjahren: Die Impfung wird einerseits allen Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko, andererseits deren engen Kontaktpersonen empfohlen.

Mehr Infos

www.impfengegengrippe.ch

www.impfapotheke.ch



Physiotherapie Schaffhausen

Das Jahr 2020 war bisher für die meisten Menschen anspruchsvoll, privat wie auch beruflich mussten wir alle mit einer neuen Situation zu-rechtkommen und grosse Einschränkungen in unserem Alltag hinnehmen.

Der Weg zur neuen Normalität gestaltet sich auch nicht ohne Hindernisse, in der Praxis beobachten wir einen vermehrten Anstieg an Fällen, die dem Bewegungsmangel und dessen Folgen geschuldet sind. Die Physiotherapeuten der Physiotherapie Schaffhausen sind Spezialisten für den menschlichen Bewegungsapparat. Mit angemessener Bewegung und gezielten Übungen können im Rahmen einer physiotherapeutischen Konsultation körperliche Funktionsstörungen und Schmerzen am Bewegungsapparat gezielt gelindert werden.

Kerntätigkeit dabei ist die Einzelbehandlung. Aufgrund einer genauen Untersuchung des Patienten oder der Patientin in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder der Klinik wird eine Therapie geplant und anschliessend durchgeführt. Wir arbeiten mit verschiedenen manuellen Techniken,



üben mit den Patienten Alltagsbewegungen ein und trainieren gezielt die Muskulatur während der Rehabilitation.

Das Angebot der Physiotherapie Schaffhausen ist breit und deckt dabei die klassische Physiotherapie, Tape sowie Training an Geräten ab. Darüber hinaus bietet sie eine Triggerpunkttherapie mit Dry Needling und apparativen Massnahmen wie Ultraschall oder Stosswellen bis hin zu spezielleren Behandlungstechniken wie Medical Flossing oder Techniken aus der Osteopathie an.

Gesponserter Beitrag



Stefan Meister



Physiotherapie
Schaffhausen GmbH
Stauffacherstrasse 36
8200 Schaffhausen

+41 (0)52 533 66 40
physiotherapie@physio-sh.ch
www.physio-sh.ch

Ganzheitliche Therapiemethoden

Dank traditioneller chinesischer Medizin gestärkt und gesund durch den Winter. Ihr umfassendes Angebot für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit.



Die Tage werden kürzer, es wird kühler und nasser. Wind und Regen setzen dem Körper zu, teilweise entsteht ein Schmerz, der unter die Haut geht. In der chinesischen Medizin wird das Problem wie folgt beschrieben: Kälte und Nässe dringen in die Meridiane und blockieren die Lebensenergie Qi von einem gesunden Fluss.

Diese Blockaden verursachen Gelenkschmerzen, Verspannungen und schwächen das Immunsystem. Durch die traditionelle chinesische Medizin kann das Immunsystem wieder aufgebaut werden. Akupunktur und gezielte Massagen stärken den Körper und helfen, akute und chronische Schmerzen zu lindern.

Die TCM-Spezialisten der Medi-Yi Gesundheitspraxis helfen mit nachweislichem Erfolg bei vielfältigen Beschwerden, die im Winter vermehrt auftreten, wie verstärkten Nacken-



Medi-Yi Gesundheitspraxis
Vordergasse 31/33
8200 Schaffhausen
(in unmittelbarer Nähe zur Volksapotheke
Zum Zitronenbaum)
Tel.: 052 625 65 65
info@medi-yi.ch
www.medi-yi.ch

und Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Anfälligkeit auf Erkältungskrankheiten.

Wir beraten Sie in einem unverbindlichen Erstgespräch gerne persönlich!

Ihr Medi-Yi Team
Gesponserter Beitrag

Unser Angebot:

TCM (Zusatzversicherung anerkannt)

- Akupunktur
- Schröpfen
- Heilkräutertherapie

Massage (Zusatzversicherung anerkannt)

- Klassische Massage
- Tuina-Massage
- Fussreflexzonen-Massage

Kosmetik

- Dauerhafte Haarentfernung mit Laser und IPL
- Hautverjüngung (Radiofrequenz) und IPL gegen Pigmentflecken
- Medizinisch-orientierte Kosmetik

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

Schwungvoll durch den Tag

In der Hektik des Alltags kommt Bewegung oft zu kurz. Diese lässt sich mit einigen wenigen Tricks ganz einfach im Alltag einbauen.

Text Marco Grob, leitender Apotheker

Bewegung ist gesund, das ist bekannt. Auch mangelt es nicht an Ratgebern, wie mehr Bewegung in den Tag gebracht werden kann. Doch wie oft hat man sich – nicht zuletzt aufgrund des Bürojobs – zu wenig bewegt.

Weil sie nicht mehr genügend gebraucht werden, baut der Körper Muskeln ab. In der Folge werden die Gelenke nicht mehr ausreichend gestützt und die Gefahr für Stürze steigt. Auch beginnt der Rücken zu schmerzen, da die zu schwachen Rückenmuskeln die Wirbelsäule nicht mehr optimal stützen können und daraus resultieren wiederum Fehlhaltungen.

Doch auch Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes können aufgrund des Bewegungsmangels auftreten oder sich verschlimmern. Gleichzeitig kann sich genügend Bewegung positiv auf den Krankheitsverlauf von Osteoporose und Ar-



1 Regiovit® Vitamin D3/K2+E

Stärkt das Immunsystem und die Knochen

- 900 Tropfen mit Vitamin D3 (Algen) und K2 (Soja) und Vitamin E
- Optimale Bioverfügbarkeit
- Optimale Stabilität durch die natürliche Vitamin E-Familie
- Optimal dosierbar mit Pipette – auch für Kinder geeignet
- Vegan aus pflanzlichen Ölen – kein Palmöl
- Hergestellt in der Schweiz



2 CHONDROHYRON®

Bewegung als Anspruch – frei bewegen Tag für Tag

- Einzigartige Kombination von Hyaluronsäure, Glucosamin und Chondroitinsulfat
- Hohe Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe
- Hoher Qualitätsstandard nach GMP
- Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis Fr. 74.50 (für 3 Monate)
- Keine Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe
- Gluten- und Laktosefrei

throse oder auf die Verdauung auswirken.

Bereits täglich 30 Minuten Bewegung tragen zur langfristigen Gesundheit bei und verhindern oder verzögern den Beginn vieler Krankheiten.

Wir haben für Sie unsere besten Tipps zusammengetragen, sodass Bewegung in jede Alltagssituation kommt und einem gesünderen Leben nichts mehr im Weg steht:

- Nehmen Sie den öffentlichen Verkehr zur Arbeit. Um noch mehr Bewegung in den Tag zu bringen, kann man eine Haltestelle früher

aussteigen und den Rest zu Fuss gehen.

- Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug. Falls es zu viele Stockwerke sind, können Sie mindestens einen Teil oder nur den Abwärtsweg über die Treppe gehen.
- Kleine Pausen bei der Arbeit helfen Ihrer Konzentration und Sie können jeweils einige Schritte gehen. Auch Telefongespräche lassen sich meist ohne Probleme im Stehen oder Gehen führen.
- Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen sorgt nicht nur für Bewe-

gung, sondern hilft auch der Verdauung.

- Nehmen Sie die Sportkleider mit zur Arbeit und gehen Sie im Anschluss. So motivieren Sie sich einfacher, als wenn Sie erst einmal zu Hause sind. Für noch mehr Motivation sorgen Kollegen, mit denen man zusammen Sport treiben kann.
- Verbringen Sie am Wochenende Zeit draussen. Spazieren Sie, wandern Sie oder fahren Sie Velo. Die frische Luft tut gut und für reichlich Bewegung ist auch gesorgt.

Anzeige

«Nach der Zerrung, schnell wieder auf die Piste.»



Schmerz geht, Bewegung kommt!

Bei **Sportverletzungen**, wie **Prellungen, Stauchungen oder Quetschungen** kommt traumalix® dolo gel 5% zum Einsatz.

Das **kühlende Schmerzgel** wirkt bei Verletzungen zweifach: **schmerzlindernd** und **entzündungshemmend**.

traumalix dolo®
gel 5%

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

DROSSA PHARM
4002 Basel

Jahre voller Leben

Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin Zum Rüden, spricht mit dem Heimleiter und Gerontologen Daniel Gysin darüber, wie älteren Mitmenschen zu mehr Lebensqualität verholfen werden kann. **Text Mirjam Eschbach**

Antonia Trennheuser: Herr Gysin, Sie haben Gerontologie studiert. Können Sie kurz erläutern, was darunter zu verstehen ist und wie sich das Fach von der Geriatrie unterscheidet?

Daniel Gysin: Die Gerontologie ist die Wissenschaft des Alters beziehungsweise des Alterns und beschäftigt sich mit der Frage, wie man erfolgreich alt wird. Unter Alter selbst ist der Prozess der psychologischen, biologischen und physiologischen Veränderungen aller Lebewesen zu verstehen. Im Unterschied zur Geriatrie, die sich mit Krankheitsbildern alter Menschen befasst, ist Gerontologie weiter gefasst und versucht interdisziplinär auf das Thema Altern einzugehen. Am Beispiel von Spital und Heim lässt sich das gut demonstrieren: Im Spital versucht man, Patienten gesundzupflegen und ihnen mehr Jahre zu schenken. Im Heim hingegen liegt der Schwerpunkt auf der Lebensqualität der gegebenen Jahre. Ich beschreibe das gerne so, dass wir

nicht mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben geben wollen.

Das Alter ist genauso eine Lebensphase wie es die Teenagerzeit oder die Familienzeit ist. Heute weiss man, dass die Entwicklung bis hin zum Ableben anhält. In der Lebensphase des Alters hat man lediglich andere Bedürfnisse als in jenen zuvor. Beispielsweise brauchen ältere Menschen mehr Berührung, insbesondere auch demenziell Erkrankte.

Antonia Trennheuser: Mit der erhöhten Lebenserwartung befinden sich immer mehr Menschen in dieser Lebensphase des Alters, wodurch soziokulturelle Wandlungen die Beziehungen zwischen den Generationen verändern. Welche Herausforderung sehen Sie diesbezüglich?

Daniel Gysin: Sie sprechen einen spannenden Punkt an. Meiner Meinung nach ist der Generationswechsel herausfordernd. Die Babyboomer werden älter und kommen nun mit dem Altern in Berührung, zumindest

als Angehörige. Anders als die Generation vor ihnen, die an klarere Strukturen in der Gesellschaft, also Ehe, Autorität der Vorgesetzten oder der Kirche und Aufgabenverteilung zwischen den Geschlechtern, gewöhnt waren und deswegen diese mehr als gegeben akzeptieren, kommt mit den Babyboomern eine Generation ins Heim, die stärker an sich selbst orientiert ist und ihre Individualität ausleben will. Veranschaulichen kann man das daran, dass ein einzelnes Menu nicht mehr genügt. Die Ansprüche werden aber von den Angehörigen erhoben: «Mama mag das doch gar nicht». Dieser Satz illustriert das Kernproblem: Man meint zu wissen, was gut sei für die Alten. Auch wenn es nicht neu ist, finde ich es heikel. Oft wird vergessen, die Betroffenen selbst zu fragen und ihre Antwort dann auch als solche zu akzeptieren.

Eine weitere Herausforderung bringt die Globalisierung mit sich. Altwerden ist Sache der Kultur. Wir



Zur Person

Bereits als Pfleger im Spital kümmerte sich Daniel Gysin um die Menschen. Nach einem Studium in Gerontologie und Weiterbildung zum Heimleiter ist er heute seit 2002 Heimleiter des Alters- und Pflegeheims in Beringen. Seit 2015 befasst er sich zudem intensiver mit der Lebensqualität der Bewohner – auch aus wissenschaftlicher Sicht.

www.pflegeheim-ruhesitz.ch



haben immer mehr Kulturen in der Schweiz und wir müssen anerkennen, dass ein Muslim nicht gleich altert wie ein Christ oder ein Südländer nicht gleich wie ein Schweizer. Damit meine ich, dass ein Mensch je nach Kultur, Herkunft und Religion andere Bedürfnisse hat im Alter. Es gibt sogar bereits Alterszentren, die sich auf die Wünsche einer Bevölkerungsgruppe ausrichten, um ihnen mehr Lebensqualität zu bieten. Wir müssen uns als Gesellschaft damit auseinandersetzen, wie wir dieser Diversität gerecht werden.

Antonia Trennheuser: Was würden Sie sich denn wünschen, wie wir auf diesen Wandel reagieren?

Daniel Gysin: Es sollte ermöglicht werden, sich an den Bedürfnissen der Menschen zu orientieren. Wir sollten lernen, uns ins Gegenüber hineinzuversetzen und deren Beweggründe versuchen zu verstehen. Wieso wollen viele der Alten beispielsweise nicht ins Heim? Einerseits liegt es sicher daran, dass das Heim früher als Asyl oft eher weg von der Gesellschaft gebaut wurde. Der Einzug ins Heim ist also für viele ein grosser Schritt. Deswegen sollten wir die

Grenzen zwischen Heim, Pflege zuhause und Spitex immer mehr verschwimmen lassen, die Hürden herabsetzen und so einen Mehrwert, der individuell auf sie zugeschnitten ist, bieten.

Antonia Trennheuser: Welchen Dienst könnte denn die Apotheke für unsere Ältesten erweisen?

Daniel Gysin: Aus meiner Sicht liegt eine besondere Stärke der Apotheke darin, dass sie den Menschen Wertschätzung entgegenbringt und sie ernst nimmt. Ihnen zuhört und sich Zeit für sie nimmt.

Antonia Trennheuser: Dass ich mir Zeit für die Menschen nehmen kann, ist, was ich am Beruf der Apothekerin so schätze. Das stärkt die Beziehung zwischen Apotheke und Anwohner und lässt uns ihre Anliegen verstehen. Beispielsweise wird unser kostenloser Heimlieferservice sehr geschätzt, insbesondere natürlich auch in Notfällen. Ein Service, der auch für Alterszentren bei ungeplantem oder akut benötigtem Bedarf an Arzneimittel sehr wertvoll sein kann.

Wie erlebten eigentlich die Bewohner der Pflegeheime den Covid-19-Lockdown im März?

Erfahren Sie mehr in unserem Blog.

www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/pflegeheim-im-lockdown





Sehstörungen
haben viele
Erscheinungsbilder.

Sichtbar Schaffhausen zieht um

Mehr Lebensqualität und Selbständigkeit trotz Sehbehinderung – Ab dem 15. Oktober an einer neuen Adresse, direkt im Herzen der Stadt.

Wenn das Augenlicht schwächer wird und der Arzt nicht mehr weiterhelfen kann, dann wenden Sie sich an das Fachteam von SICHTBAR SCHAFFHAUSEN. Es bietet kostenlos umfängliche Beratung und persönliche Unterstützung für sehbehinderte und blinde Menschen, deren Angehörige und Fachpersonen an.

SICHTBAR SCHAFFHAUSEN zieht in zentralere Räumlichkeiten an die Webergasse 49.

Die Dienstleistungen umfassen die optimale Nutzung des verbliebenen Sehvermögens mit optischen Hilfsmitteln, die Schulung zur sicheren Fortbewegung drinnen und draussen, die sehbehindertengerechte Einrichtung des Arbeitsplatzes und des Zuhauses oder das Abklären von Sozialversicherungsfragen sowie zu gesellschaftlicher und beruflicher Partizipation.

SICHTBAR SCHAFFHAUSEN

Webergasse 49, 8200 Schaffhausen

052 625 30 35

sichtbar-schaffhausen@blind.ch

blind.ch

Mehr Luft fürs Leben

Die Lungenliga Schaffhausen kümmert sich um die Gesundheit Ihrer Lungen und Atemwege.

Die Lungenliga versorgt, berät und betreut atembehinderte, lungen- und tuberkulosekranke Menschen, vertritt deren Anliegen und verhilft ihnen zu mehr Mobilität und Lebensqualität. Dabei erbringt sie nicht nur Dienstleistungen an Patientinnen/Patienten, sondern engagiert sich auch in der Information, gesellschaftlicher Sensibilisierung, in der Gesundheitsförderung und in der Prävention. Die Lungenliga Schaffhausen basiert ihre Tätigkeit auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie arbeitet mit messbaren Zielsetzungen und überprüft die Resultate systematisch. Dabei ist ihr die Zusammenarbeit mit den für ihr Fachgebiet relevanten Organisationen und Fachpersonen wichtig.

LUNGENLIGA SCHAFFHAUSEN

Mehr Luft fürs Leben

052 625 28 03

info@lungenliga-sh.ch

www.lungenliga-sh.ch



Das Team der Lungenliga Schaffhausen

Mein Kind hat sich erkältet

WAS NUN?

Kinder können verschiedene Krankheiten der oberen Atemwege bekommen, welche einer auf Kinder abgestimmte Pflege bedürfen.

Text Aline Rees, Pharmaassistentin

Es ist Herbst. Am Tag ist es noch warm, aber am Abend wird es nicht nur früher dunkel, sondern auch wieder deutlich kälter als in den warmen Sommermonaten zuvor. Wer kennt das nicht: Man unterschätzt die Kälte und zieht sich nicht warm genug an oder andersrum, man zieht sich zu warm an, beginnt zu schwitzen, zieht sich aus und ist verschwitzt an der kühlen Luft.

Der Körper eines Erwachsenen kann das meistens ohne Probleme wegstecken, da das Immunsystem im Normalfall voll funktionsfähig ist und unser Körper die Temperaturen gut regulieren kann. Bei Kindern ist das alles noch in der Entwicklung und ihr Immunsystem hatte noch nicht so häufig Kontakt mit den Erregern, muss erst noch dazulernen. Dadurch

kann die Körpertemperatur noch nicht richtig den Aussentemperaturen angepasst werden. Auch das Immunsystem ist noch nicht ganz entwickelt, weshalb Kinder anfälliger für Krankheiten der oberen Atemwege sind. Erkältungen kommen daher bei Kindern relativ häufig vor.

Mehr Artikel rund
ums Thema Kind
unter:

[www.volksapotheke.ch/sheftplaster/
tag/kinder](http://www.volksapotheke.ch/sheftplaster/tag/kinder)



Der Durchschnitt von sechs bis zehn Erkältungen pro Jahr ist nichts Ungewöhnliches. Es können bis zu zwei Wochen vergehen, bis die Erkältung abgeklungen ist und sich Ihr Kind wieder besser fühlt. Meistens infizieren sich die Kinder in der Schule oder im Kindergarten mit dem Erreger, da sie dort engen Kontakt zu anderen Kindern haben.

Meist zeigen sich ähnliche Symptome wie bei Erwachsenen. Charakteristisch sind Abgeschlagenheit und ein schlechter Allgemeinzustand, weniger Appetit, Schnupfen und häufiges Niesen, Husten, Halsschmerzen (und -entzündungen) und Fieber.

Gegen die Ursache von Erkältung gibt es leider kein Heilmittel. Es gibt aber gute natürliche Präparate, mit denen man die Symptome lindern und die Krankheitsdauer verkürzen kann. Wichtig ist, darauf zu achten, dass sie für Kinder geeignet sind. Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

Es gibt auch Hausmittel, die Linderungen bei einer Erkältung und deren Begleitsymptomen bringen:

- Ein ansteigendes Fussbad: Das Kind stellt die Füsse in eine kleine Wanne, in die man etwas lauwarms Wasser hineingibt. Anschliessend langsam heisses Wasser hinzugiessen und nach circa zehn Minuten die Füsse gut

abtrocknen und in kuschlige Socken stecken.

- Regelmässiges Lüften und eine ausreichende Luftfeuchtigkeit sind ebenfalls wichtig, wenn das Kind erkältet ist. Beides trägt dazu bei, dass die Schleimhäute nicht austrocknen.
- Viel trinken hilft, dass der Schleim besser abtransportiert werden kann.
- Lindenblüten- und Holunderblütentee oder Zitronenwasser mit Honig (ab 1. Jahr) wirken schweisstreibend bei Fieber.
- Ein kleiner Patient braucht viel Ruhe und Schlaf sowie die liebevolle Zuwendung der Eltern.
- Warme Halswickel oder milde Ingwerbonbons helfen gegen Halsschmerzen.
- Der Hals kann mit einem Tuch warmgehalten werden.

- Thymiantee oder Thymiansalbe beruhigen den Husten und öffnen die Atemwege.
- Ein Erkältungs- oder Thymianbad tut dem Kind wohl.
- Engelwurz Balsam öffnet und pflegt die verstopfte und trockene Nase.



Hustensirupe für die ganze Familie

- 1 Similasan Hustenstiller: Bei trockenem Husten
- 2 Similasan Hustenlöser: Bei Husten mit Schleimbildung

Ohne Zucker
In der Schweiz hergestellt

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

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

Larissa Gilg, Marco Grob, Claudia Philippek,
Aline Rees, Antonia Trennheuser, Monika
Wieser

Abbildungen

Cover: Eclipse Studios
Foto Fit & Aktiv im Alter : 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/mediadaten

Auflage

11'000 (4 x jährlich)
davon 8'500 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:

978-3-905989-89-2

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

©Profile Media AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

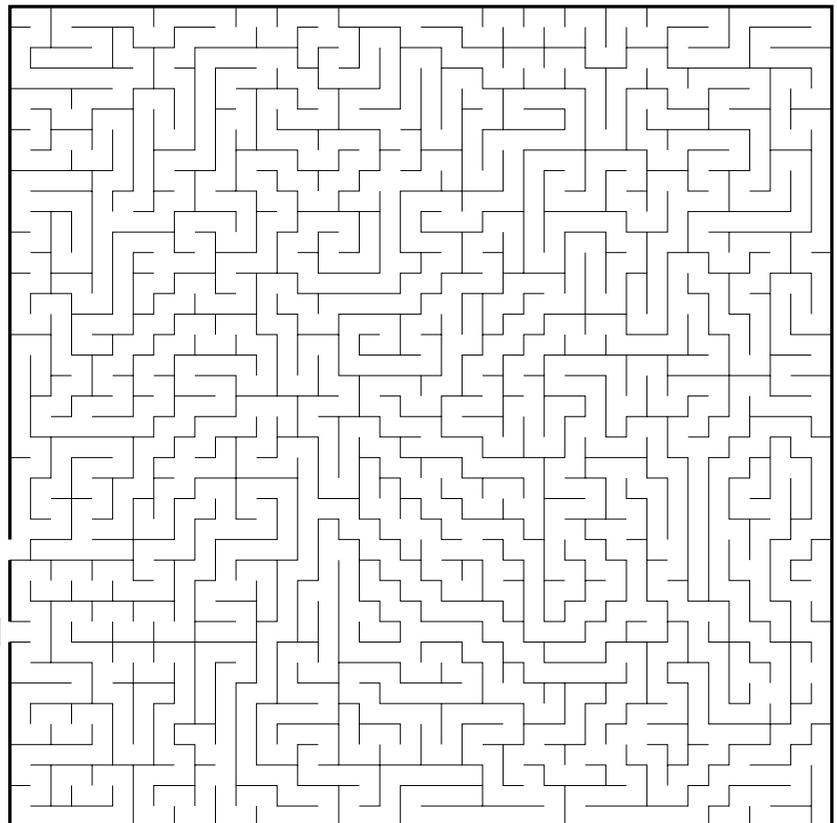
myclimate
neutral
Drucksache

myclimate.org/01-20-253513

Rätsel

Findest du
die Lösung?

Dicke Regentropfen prasseln ans Fenster von Emma. «Mir ist so langweilig!», schnaubt sie genervt. Plötzlich sieht sie etwas über den Rasen im Garten huschen. Aufgeregt drückt sie ihre Nase gegen die Scheibe, doch ihr Atem beschlägt die Scheibe und verschleiert ihr die Sicht. Emma springt auf und will schon aus dem Haus stürzen, als ihre Mama ihr ermahmend die Regenjacke hält. Gut eingepackt schleicht sie sich in den Garten und schaut sich nach dem Besucher um. Da, am Baumstamm der alten Buche! Ihr Herz pocht, als sie der Gestalt auf ausgestreckter Hand ein paar Krümel hält. Und tatsächlich, ihre Geduld wird bald belohnt. Kannst du den Besucher erkennen?



(C) Conceptis Puzzles

0401000011

Falten habe ich mir angelacht

Die Zeit und das Leben hinterlassen ihre Spuren – besonders auf unserer Haut. Je nach erblichen und hormonellen Einflüssen, aber auch je nach Pflege und Ernährung altert diese unterschiedlich.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Erste Anzeichen der Hautalterung zeigen sich bereits ab dem 30. Lebensjahr, wenn die Haut durch Abnahme der Aktivität der Schweiß- und Talgdrüsen allmählich trockener wird, an Spannkraft verliert und erste Knitterfältchen zeigt. Ab dem 50. Lebensjahr entstehen Alters- und Pigmentflecken, verursacht durch Abfallprodukte des Zellstoffwechsels. Falten und Furchen entstehen langsam, weil die Haut Wasser nicht mehr gleich gut binden kann, die Struktur der Bindegewebe sich ändert und das Fettgewebe schwindet.

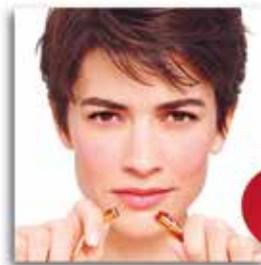
Mit der Zeit lässt die Funktion des Säureschutzmantels nach und führt zu einer zunehmenden Empfindlichkeit auf Reinigungs- und Pflegeprodukte. Weil auch die Talg- und Schweißproduktion mit dem Alter nachlässt, leidet die Schutzbarriere und die Haut wird durchlässiger für Krankheitserreger, Allergene und an-

dere Schadstoffe, aber auch für Wirkstoffe in Medikamenten.

Männer und Frauen sind gleichermaßen von der Altershaut betroffen, doch haben Männer von Natur aus eine „dickere“ Haut und neigen weniger zu Trockenheit. Entscheidend für die Geschwindigkeit der Hautalterung sind erbliche und hormonelle Einflüsse. Hinzu kommen umweltbedingte Faktoren wie UV-Strahlung und freie Radikale – das sind hochreaktive Zwischenprodukte, die beim Stoffwechsel entstehen – sowie Auswirkungen durch Ernährung, Alkohol und negativen Stress über längere Zeit. Als wesentliche Ursachen einer vorzeitigen Alterung gelten auch intensives Sonnenbaden und Rauchen. Dementsprechend altern Hautareale wie Gesicht und Hände, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, schneller und neigen besonders zur Bildung von Altersflecken.

Die anspruchsvolle Altershaut benötigt eine reichhaltige Pflege. Zwar kann man den Alterungsprozess nicht ganz aufhalten, jedoch kann man ihn verlangsamen und der Hauttrockenheit, dem Spannen und Jucken entgegenwirken. Um der reifen Haut die wichtige Feuchtigkeit zu spenden, gilt es Folgendes zu beachten:

- Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Kollagen, Elastin, Harnstoff oder Coenzym Q10 in kosmetischen Produkten erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, indem sie ihr Wasserbindevermögen verbessern. Die Haut erscheint glatter.
- Pflegeprodukte mit einem hohen Anteil an Fetten – beispielsweise mit Mandel- oder Sojaöl – beugen der Verdunstung und so trockener Haut vor.



VICHY

FÜR EINE STARKE & SCHÖNE HAUT



GÜLTIG VOM 09. - 30. NOVEMBER IN IHRER APOTHEKE

- Benützen Sie zur Hautreinigung lauwarmes Wasser, baden Sie nicht länger als 15 Minuten und verwenden Sie Waschlotionen ohne Farb- und Duftstoffe.
- Ausreichendes Trinken sorgt für die essenzielle Feuchtigkeitszufuhr und tankt die Zellen auf.

Eine grosse Rolle spielt auch die Ernährung. Essen Sie täglich Gemüse, Obst und Nüsse. Zink, Eisen (beides in Linsen, weissen Bohnen, Haferflocken, Fleisch), Vitamin A (in Eigelb, Milch, Butter, weissem Fisch, Linsen, Bohnen, Brokkoli, Spinat) und Vitamin E (in grünen Gemüsen, Avocado, Datteln, Nüssen, Mandeln, Sonnenblumenöl) gelten als Jungbrunnen für die Haut, da sie zellschädigende freie Radikale abfangen können und die Hautregeneration fördern.

1 Immortelle Creme Divine 50ml

Die Anti-Aging-Pflege enthält ein hochkonzentriertes Immortelle-Super-Extrakt und natürliche, ätherische Öle. Sie sorgen für einen Vitamin E-Effekt, wirken anti-oxidativ und regen die Mikrozirkulation und Kollagensynthese an. Die Haut strahlt praller und straffer.



Handcreme 10 ml gratis.
Gültig solange Vorrat.

2 Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity 3D Serum

Unser Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity 3D Serum mildert effektiv Altersflecken, stärkt die Hautstruktur für mehr Elastizität und weniger Falten und bringt reife Haut zum Strahlen. Erste sichtbare Ergebnisse bereits nach 2 Wochen.



Coupon ausschneiden und in der Apotheke profitieren.
Gültig bis 14.02.2021

Herausforderung Schlucken

Etwas Alltägliches wie Schlucken ist für Menschen wie Paul plötzlich nicht mehr selbstverständlich. Was folgt, kann eine Tortur für Körper und Seele werden.

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Seit der Diagnose Morbus Parkinson ist kein Stein mehr auf dem anderen im Leben von Paul. Wie glücklich war er, als er seine neue Partnerin drei Jahre nach einer gescheiterten Ehe gefunden hatte. Nach anfänglicher Fernbeziehung haben sie ihre gemeinsame Wohnung bezogen und gemütlich eingerichtet. Über den Dachgarten hat sich vor allem Paul so gefreut. Er pflanzte vielerlei Gemüse und hegte und pflegte die Setzlinge. Wie stolz war er, als er das erste Gemüse ernten durfte! Ein Hobby, das er mit Daniela teilte, war das Kochen. Was gibt es Schöneres, als nach einem strengen Tag gemeinsam eine Mahlzeit aus selbst gezogenem Gemüse zu geniessen? Vielfältige Speisen haben sie in ihrer Küche zubereitet und wertvolle Momente geteilt.

Essen und Trinken bietet jedem einzelnen Menschen ein hohes Mass

an Lebensqualität, da die tägliche Mahlzeit nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch soziale Interaktion und Kommunikation zugleich ist. Die Erfahrung, nicht mehr richtig essen und trinken zu können, führt bei Menschen mit Parkinson zu einer erheblichen Einschränkung ihres Alltags. An Stelle von Genuss tritt die Angst vor dem Verschlucken oder sogar der Verzicht auf eine natürliche Nahrungsaufnahme. Nicht mehr an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen zu können, birgt zudem die Gefahr der sozialen Isolation. Schwere Schluckstörungen, die häufig erst sehr spät erkannt werden, können unter Umständen sogar lebensbedrohlich sein.

Schlucken – eine komplexe Sache

Schlucken wird von den meisten Menschen als selbstverständlich er-





achtet. Dass wir täglich über 1000 Mal schlucken und über 35 Muskeln am Schluckvorgang beteiligt sind, ist kaum bekannt. Erst wenn Probleme beim Schlucken auftreten, wird dieser Vorgang bewusst wahrgenommen.

Ist der Schluckvorgang gestört, wird der Essvorgang oft von Husten, Räuspern oder Würgen begleitet. Dringen durch das Verschlucken Nahrung, Flüssigkeit oder Speichel in die Atemwege, kann dies eine Lungenentzündung zur Folge haben. All diese Umstände führen auch dazu, dass der Betroffene nur noch wenig oder überhaupt nichts essen mag. Die mangelhafte Ernährung führt zu einem Gewichtsverlust, schwächt das Immunsystem, wodurch sich die Infektanfälligkeit wesentlich erhöht, der Allgemeinzustand sich verschlechtert und Krankheiten häufiger auftreten.

Der Krankheitsverlauf bei Paul verlief rasant. Nach anfänglichen Schwierigkeiten beim Schliessen von Knöpfen oder beim Schuhbinden kamen der Verlust des Geruchssinnes und unkontrollierte Muskelbewegungen während des Schlafes hinzu. Das Schlucken wurde zum Problem und die Sprache wurde leiser und monotoner. Wie für Parkinson typisch wurde sein Gang kleinschrittig und während des Gehens schwangen die Arme nicht mehr mit.

Was ist Morbus Parkinson?

Beim Morbus Parkinson werden im Gehirn zu wenige Botenstoffe produziert. Dabei geht es vor allem um L-Dopamin, das die Basalganglien der grauen Substanz des Striatums bilden. Wenn ein Arzt Parkinson diagnostiziert, ist oft bereits die Hälfte der Dopamin-produzierenden Zellen abgestorben.

Körperliche Symptome äussern sich in ersten Störungen der Feinmotorik. Hinzu kommen Verdauungsstörungen in Form von Verstopfungen und auch geistige Veränderungen. Die Patienten werden oftmals depressiv, müde und unruhig. Die Schlafstörungen verstärken sich zusehends.

Im fortgeschrittenen Stadium des Morbus Parkinson nehmen sowohl körperliche als auch geistige Beschwerden zu. Bereits bestehende Depressionen verstärken sich und Angststörungen bis hin zu Panikattacken treten auf. Hinzu kommen oftmals Anzeichen einer Demenz.

Die Bewegungsabläufe verlangsamen sich zusehends. Eine vornübergebeugte Körperhaltung, kleine Tripelschritte und ein Zittern der Hände (Tremor) deuten in diesem Stadium deutlich auf Parkinson hin. Gangunsicherheit, gestörte Bewegungsabläufe und häufigeres Einfrieren mitten in der Bewegung (Freezing)

führen dazu, dass die Patienten eine verstärkte Fallneigung aufweisen.

Trotz Krankheit nicht aufgeben

Sein behandelnder Neurologe empfahl Paul einen stationären Rehabilitationsaufenthalt. Sämtliche therapeutischen Massnahmen an einem Ort, Fachärzte und Pflegepersonal, das seine Erkrankung bestens kannte, liessen ihn nicht daran zweifeln, die Gelegenheit beim Schopf zu packen. Erstmal sprach man von einem vierwöchigen Aufenthalt, daraus wurden schliesslich drei Monate. Jedoch konnte man den Erfolg der Therapien sehen: Paul konnte sein Kopf wieder aufrecht halten, das Gangbild verbesserte sich und das Zittern seiner Hände wusste er zu kontrollieren.



Sibylle Birnstiel, Ernährungsberaterin BSc BFH

Danke, dass wir für Sie da sein dürfen!

Ihr HomeCare Nordstern Team



Monika Wieser, Leitung HomeCare

Nadine Jelenc, Pharmaassistentin



Miranda Hunziker, Fachfrau Gesundheit



Stefanie Bucher, Pflegefachfrau HF

Jedoch blieb das Problem der Schluckstörung. In den drei Monaten Reha erlitt er eine Aspirationspneumonie, die ihn Kräfte und fast sein Leben kostete. Ein weiteres Thema wurde spruchreif: das Einlegen einer perkutanen Gastrostomie (PEG). Dieser Zugang direkt in den Magen würde die Problematik rund um die Nahrungsaufnahme entschärfen. Die Trinkflüssigkeit könnte direkt in den

Magen verabreicht werden, ohne den Schluckprozess herauszufordern.

Diese Entscheidung war eine grosse Hürde für Paul. Musste er nun auf das genussvolle Essen verzichten? Die Gespräche am runden Tisch mit Ärzten und Therapeuten brachten viel Aufklärung und auch etwas Hoffnung für Paul. Zusammen mit der Logopädin entwarf die Ernährungstherapeutin einen Speiseplan für Paul und sie achteten darauf, die Leibspeisen von Paul und Daniela miteinander zu binden.

Paul freute sich, nach der langen Zeit in der Reha wieder in seiner gewohnten Umgebung zu sein. Die therapeutischen Massnahmen wurden auch daheim weitergeführt. Auch das Schlucktraining. Die Logopädin hatte Paul erlaubt, Kost in pürierter oder sehr feingeschnittener Form zu sich zu nehmen. Daniela, seine Partnerin, kochte die Menüs der Ernährungstherapeutin, die ausgewogen und nährstoffreich waren, pürierte sie und richtete sie mit viel Liebe an. Mittlerweile isst sie dieselbe Kost wie Paul. Liebe ist etwas Grosses und vermag Grosses zu bewirken.

Quelle: www.morbus-parkinson-aktuell.de
www.teva.de

Gewinnspiel Machen Sie mit!

babyl. Gott der Weisheit	↘	Monatsname	klappbarer Regenschirm	↘	↘	Wortteil: Stickstoff	↘	Vorn. v. Schauspieler Hawke	Teilstrecke	Abk.: Netto-register-tonne	Ehrenname der röm. Kaiser	Römerfilm: Ben ...	Detektiv bei A. Christie †	↘	↘	1. Person Präsens von mögen
med.: Benommenheit	→			2		Regenmantel (engl.)	→		↘	↘	↘	7				
Vernunft	→					frz.: Genfersee: Le ...		betrübt	→	5						durch Feuer zerstört
↖	3		Gesellschaftszimmer			schweiz. Philosoph † 1801	↖						wurmstichig		Bewohner eines Kantons	↖
Eidg. Departement d. Innern		med.: Milz	↖				9	histor. Stadt im heutigen Irak	↖	Kombinationsspiele		Hafenschutzdamm	↖			
neuseel. Papageien	→					Heil- u. Bienenweidepflanze	↖	Maschine	→	6						
med.: Unterleib	↖	Bildprojektor	Trennungsstrich		med. Beruf							kristalliner Schiefer		Abk.: Zentralbibliothek		
↖				4				Fremdwortteil: Nerven	↖	Gewicht der Verpackung		schweiz. Maler † 2014 (HR)	↖			1
↖					Staubbesen		Gebrauch							lat.: Zorn		
zart, filigran			Stoff d. Erdkruste	↖							scherzh.: US-Soldat		Fluss im Engadin	↖		
mythol. König v. Kreta	→					Abk.: Obligationenrecht	↖	Staatsgeschäfte führen	→			8				
↖	10		Schuppenflechte (med.)	→									Sorte, Gattung			
Halbton unter G		musik. Bühnenstück					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zu gewinnen: 10 Sets CHI Energy Emulgels für Muskeln und Gelenke

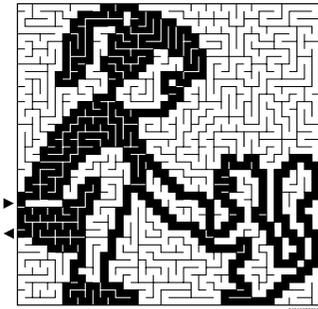


- bei Verspannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich
- zum Entspannen und Lockern von Muskeln und Gelenken
- zum Aufwärmen der Muskeln vor sportlichen Aktivitäten
- zur schnelleren Regeneration nach körperlicher Anstrengung

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-04-20
 Teilnahmeschluss ist der 30.12.2020



Lösung



Kinderrätsel auf Seite 23

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

MIKROBIOM

Schwedenrätsel Ausgabe 3/20

Vorschau 1/21



- Wenn das Immunsystem überreagiert
- Homöopathie & die Kraft aus der Natur
- Die Zahnfee & gesunde Milchzähne
- Leben mit Beeinträchtigung

Ihre Meinung interessiert uns!

2020 haben wir dem 's Heftpflaster einen neuen Anstrich gegeben und neue Rubriken eingeführt. Wie gefällt Ihnen das neue Magazin? Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und nehmen Sie jetzt gleich an unserer Umfrage teil:

www.volksapotheke.ch/umfrage-sheftpflaster



Anzeige

Gegen brennende
HALSSCHMERZEN...

FlurbiAngin[®]
Sandoz[®]
Flurbiprofen
8,75 mg

Halbschmerzmittel
schmerzmittel und entzündungshemmend
18 Lutschtabletten, weißlich.

Schmerzlindernd
Entzündungshemmend
Wirkt bis zu 3 Stunden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Stand: 07/2020_CH2007240237

Erkältungshusten?

ACC Sandoz® mit 3-fach Effekt:

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



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.