

SHIFT PFLASTER

Februar 2021
volksapotheke.ch

Birgit Kringe

Sie spricht über die naturheilkundliche
Beratung in der Apotheke **Seite 12**

Saisonales

Wie kann Heuschnupfen alternativ
behandelt werden? **Seite 4**

Im Gespräch

Claudia Philippek, leitende Apothekerin Im
Dorf, unterhält sich mit Sonja Anderegg
über die Unterstützung von Menschen mit
Beeinträchtigung **Seite 21**



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom 15.02. - 31.05.2021

-20%



Allergodil saisonal
Nasenspray

5 ml Lösung
13.90
statt 17.40



Allergodil saisonal
Augentropfen

4 ml
13.50
statt 16.90



Ceteco
Sandoz 10 mg

10 Filmtabletten
6.10
statt 7.65



Zeller
Heuschnupfen

60 Filmtabletten
34.30
statt 42.90

www.volksapotheke.ch

 **Volksapotheke
Schaffhausen**

Inhalt



12



26



4

04 Heuschnupfen
alternativ behandeln
Saisonales Sanfte Behandlung

08 Neu & Interessant

09 Blutfette &
Blutzuckerspiegel
Beratung & Dienstleistung Neues
Analyseangebot

12 Wie Natur heilt
Eine von uns Birgit Kringe über
Naturheilkunde

16 Gemeinsam stark
Kooperation UZH Diabetes in der
Partnerschaft

18 Strahlendes Lächeln
Kinderecke Zahnpflege mit den
Kleinen

20 Rätselspass

21 Niemand ist nur
beeinträchtigt
Im Gespräch Sonja Anderegg erzählt
von alra schaffhausen

26 Den Moment des
Glücks genießen
HomeCare Nordstern Was, wenn
das Kind stark beeinträchtigt ist?

30 Schwedenrätsel

31 Lösungen & Vorschau



Heuschnupfen alternativ behandeln

Die Anzeichen einer Pollenallergie sind vielfältig, bedeuten aber in jedem Fall eine gesundheitliche Beeinträchtigung. Was bietet die Schul- und was die Alternativmedizin?

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Körpers auf bestimmte Substanzen, die von aussen auf die Schleimhäute des Körpers gelangen. Diese Allergene sind an sich harmlos – meist handelt es sich um Eiweisse, die zum Beispiel in Pollen enthalten sind. Unser Immunsystem schützt den Körper vor Fremdstoffen. Seine Aufgabe ist die Bekämpfung und Entfernung von Krankheitserregern. Wenn es aber beispielsweise auf das Einatmen von Pollen wie auf Krankheitserreger antwortet, handelt es sich um eine übersteigerte Reaktion.

Die meisten Überreaktionen des Immunsystems sind sogenannte Allergien vom Soforttyp: Die Symptome treten bereits kurz nach dem Kontakt mit dem Auslöser auf. Hierbei setzen Antikörper des Immun-

systems Entzündungsbotenstoffe frei. Die Folge sind Schwellungen der Haut und der Schleimhäute. Ein Pollenallergiker reagiert mit Juck- und Niesreiz der Nase sowie geschwollenen und tränenden Augen. Diese Überempfindlichkeit auf kleinste Partikel in der Luft kann auch Asthma auslösen.

Therapeutisch gibt es nun verschiedene Ansätze, die lästigen Beschwerden zu lindern.

Schulmedizin

Akute allergische Symptome während der Pollensaison werden zu meist mit Wirkstoffen aus der Gruppe der Antihistaminika behandelt. Histamin ist ein körpereigener Stoff, der bei Kontakt mit einem Allergen aus bestimmten Zellen ausgeschüt-



tet wird und als Botenstoff die vielfältigen Allergie-Wirkungen auslöst. Antihistaminika heben diese Effekte des Histamins auf. Sie werden äusserlich als Nasenspray oder Augentropfen und/oder innerlich als Tablette angewendet und helfen gut bei leichten bis mittelschweren Beschwerden. Bei heftigen Allergiebeschwerden kann auch die Anwendung von Cortison nötig werden, auch dann lokal an Auge oder Nase angewandt oder geschluckt als Tablette. Betrifft die Allergie auch die Bronchien, wird der Arzt ein Asthma-spray verschreiben.

Phytotherapie

Auch mit pflanzlichen Präparaten kann eine Allergie behandelt werden. Ein Spezialextrakt aus den Blättern der einheimischen Pestwurz wird für die Behandlung der Pollenallergie (Heuschnupfen) eingesetzt. Ihren Namen verdankt die Pestwurz (Petasites hybridus) ihrem Einsatz gegen die Pest im Mittelalter. Heute weiss man, dass die Pestwurz zwar nichts gegen die Pest ausrichten kann, dafür aber eine wissenschaftlich gut dokumentierte Wirkung bei Pollenallergien hat. Die Linderung tritt nach kurzer Zeit ein. Das pflanzliche Medikament ist somit ähnlich wirksam wie die synthetischen Antihistaminika.



1 Von Heuschnupfen geplagt?
Similasan Allergisch reagierende Augen empfiehlt sich bei einer allergischen Reaktion. Die homöopathischen Tropfen helfen bei geröteten, brennenden und juckenden Augen und wenn die Bindehaut und Augenlider geschwollen sind.

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



2 Pollenallergie – Linderung dank Schüssler Salzen

Jeder 5. Schweizer leidet an einer Pollenallergie. Betroffene kämpfen mit Niesattacken, einer laufenden Nase und tränenden Augen. Schüssler Salze unterstützen den Körper, allergische Reaktionen zu reduzieren und das Immunsystem zu entlasten.

Unser Tipp: Das «Allergie-Trio» mit den Schüssler Salzen Nr. 2, 6 & 10 stärkt das Immunsystem und lindert Heuschnupfensymptome.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich in Ihrer Volksapotheke in Schaffhausen beraten und lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Geeignet sind auch Zubereitungen aus Schwarzkümmelöl. Die Wirkstoffe aus dem Öl der kleinen schwarzen Samen besitzen vorbeugende und immunmodulierende Wirkungen. Bei einer frühzeitigen Anwendung zeigt sich in vielen Fällen eine deutliche Linderung der Symptome. Schwarzkümmelöl kann in Form von Kapseln eingenommen werden. Mit der Einnahme der Kapseln mit Schwarzkümmelöl sollte man vor Beginn des Pollenflugs beginnen, das heisst bereits im Februar.

Auch der Augentrost (Euphrasia officinalis) leistet während der Allergiesaison gute Dienste. Augentropfen mit Auszügen aus der Pflanze helfen bei geröteten, gereizten und tränenden Augen, wenn die Beschwerden nur mässig stark auftreten.

Schüssler Salze

Als Basistherapie während der Heuschnupfenzeit werden dreimal täglich je zwei Tabletten Nr. 2 (Calcium phosphoricum), Nr. 6 (Kalium sulfu-

ricum) und Nr. 10 (Natrium sulfuricum) im Mund zergehen gelassen.

Weitere Mittel können je nach Bedarf/ Symptomen zusätzlich empfohlen werden und als Akutmittel bis zu alle fünf Minuten eingenommen werden: Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) lindert Entzündungen, Nr. 8 (Natrium chloratum) als Akutmittel zusammen mit Nr. 3 reguliert den Fliessschnupfen und lindert Schwellungen, zum Beispiel im Augenbereich.

Anzeige

Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

zeller heuschnupfen – das einzigartige pflanzliche Antiallergikum gegen Heuschnupfen. Hilft auch bei verstopfter Nase.

ERMÜDUNGSFREI.

ANTIALLERGISCH.

zeller heuschnupfen
60 Filmtabletten
Bei Heuschnupfen
Pflanzliches Arzneimittel

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

Eine **schnelle** Lösung bei Heuschnupfen!

Allergodil® saisonal

Symptomlinderung innerhalb von **10-20** Minuten

www.allergodil.ch

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen

VIATRIS

Stärkung des Immunsystems

Zur Stärkung des Immunsystems, als Radikalfänger und zur Entzündungshemmung eignen sich täglich 500 bis 1000 Milligramm Vitamin C in retardierter Form – das heisst, dass der Wirkstoff verzögert, über längere Zeit und gleichmässig freigegeben wird – und 15 bis 30 Milligramm Zink. B-Vitamine als Ergänzung wirken stressabbauend.

Wussten Sie, dass ein wichtiger Teil unseres Immunsystems im Darm lokalisiert ist? Als präventive Massnahme vor der Pollensaison scheint deshalb eine Darmaufbaukur mit verschiedenen Darmbakterien zur Stärkung beizutragen.

Unsere Tipps

- Haare am Abend waschen oder gut ausbürsten.
- Pollenbelastete Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen, häufig waschen.
- Pollenflugkalender und Pollenwarndienst beachten.

Mehr Informationen unter:
www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/tipps-bei-heuschnupfen



Neu & Interessant

Verstärkung Zum Rüden

Unser Team ist gewachsen! Wir heissen den Apotheker Dominik Adelhardt herzlich willkommen im Team der Volksapotheke Zum Rüden. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!



Firmenjubiläum

Monika Wieser, heute als Leiterin des Vertriebs von HomeCare Nordstern tätig, feierte im Januar ihr 30-jähriges Jubiläum bei der Volksapotheke Schaffhausen. Wir gratulieren herzlich!



Neue Blogserie

Im ersten Beitrag der Serie "Naturheilmittel für die Frau" erfahren Sie, wie Menopausenbeschwerden sanft und natürlich behandelt werden können.
volksapotheke.ch/sheftpflaster/heilpflanzen-bei-wechseljahrbeschwerden



Blutfette & Blutzuckerspiegel

„Meine Mutter hat Diabetes. Habe ich auch schon erhöhte Blutzuckerwerte?“ – „Ich achte sehr auf meine Ernährung. Aber reicht das, um einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen?“

Text Doris Bolbach, Apothekerin

Beim Beantworten dieser Fragen möchten wir Ihnen helfen. Uns ist allen bekannt, dass es wichtig ist, sich gesund zu ernähren und viel zu bewegen. Auch sollte nicht geraucht und aufs Gewicht geachtet werden. Diese Verhaltensweisen lassen sich von uns gut kontrollieren. Jedoch birgt auch ein erhöhter Cholesterinwert, der keine für uns erkennbaren Symptome zeigt, ein grosses Gesundheitsrisiko. Durch Ablagerungen in den Blutbahnen

können sich die Gefässe verengen und dies kann schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Ein weiterer Risikofaktor ist Diabetes. Oftmals werden erhöhte Blutzuckerwerte zu spät festgestellt, was zu vermeidbaren Spätfolgen führt.

Lassen Sie daher bei uns in der Volksapotheke Zum Rüden vorsorglich Ihren Langzeitblutzuckerwert und Ihre Blutfettwerte messen.

Im Gegensatz zu den klassischen Blutzuckermessgeräten, mit welchen der aktuelle Blutzuckerwert gemessen wird, ermitteln wir den

Langzeitblutzuckerwert, das heisst das Blutzuckerniveau der letzten 8-12 Wochen. Dieser unterliegt praktisch keinen kurzfristigen Schwankungen und kann jederzeit – vor oder nach den Mahlzeiten – gemessen werden.

Bei den Blutfetten wird nicht nur der Cholesterinwert ermittelt, sondern ein Lipidprofil erstellt, es wird also unterschieden in das für die Gefässe „schlechte“ LDL-Cholesterin und in das „gute“ HDL-Cholesterin, sowie in die Triglyceride. Somit kann das Risiko einer Herz- und Gefässkrankheit präziser abgeschätzt werden.



Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren. Wir freuen uns, Sie demnächst in der Apotheke begrüßen zu dürfen.

www.volksapotheke.ch/terminbuchen-rueden





Heuschnupfen

Die Nase läuft, die Augen tränen und ständig dieser Niesreiz

Werden Sie von Heuschnupfen geplagt?

In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen davon betroffen.

Hinter Heuschnupfen – auch als Pollenallergie oder saisonale allergische Rhinitis bezeichnet – verbirgt sich eine allergische Reaktion unseres Körpers auf mehrere Pollenarten.

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

Ceteco® Sandoz wirkt rasch nach einer Stunde anhaltend bis zu einem Tag und hilft bei Beschwerden wie Niesen, brennende oder gerötete Augen, gereizte Nasenschleimhaut oder verstopfte Nase.

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



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz
01/ 2021_CH2101068729

Wie Natur heilt

Birgit Kringe ist im Zitronenbaum für die naturheilkundliche Beratung der Patienten verantwortlich und nimmt sich in Einzelterminen Zeit für sie.

Interview Mirjam Eschbach

Was ist «Naturheilkunde»?

Das Wort «Naturheilkunde» erklärt sich im Grunde schon selbst. Es besteht aus den drei Begriffen «Natur», «Heilen» und «Kunde». Wer sich daher mit der Naturheilkunde beschäftigt, macht sich kundig, wie die Natur heilt.

Sie aktiviert die körpereigenen Selbstheilkräfte, die jetzt eine echte Heilung herbeiführen und das gesunde Gleichgewicht im Menschen wiederherstellen können. Denn heilen kann sich der Körper nur selbst.

Sie nützt fünf Elemente der Natur (Luft, Wasser, Licht, Ernährung, Bewegung), um die Selbstheilkräfte des Menschen wieder zu neuem Leben zu erwecken.

Welche Heilmethoden umfasst Naturheilkunde?

Naturheilkunde umfasst verschiedene Heilmethoden:

Homöopathie: Die klassische Homöopathie ist wohl eine der bekanntesten Therapieverfahren der

Naturheilkunde. Sie stimuliert die Selbstheilkräfte des Körpers nach dem sogenannten Ähnlichkeitsprinzip. Sie ist sehr wirksam in akuten Fällen, was bei Kindern sehr geschätzt wird. Sie wirkt schnell, sofern das Mittel gut gewählt wurde.

Schüsslersalze: Eine weitere alternative Heilmethode ist die Behandlung mit Schüsslersalzen, die nach ihrem Begründer dem homöopathischen Arzt Wilhelm Schüssler benannt wurde. Die Salze passen sich an die Bedürfnisse der einzelnen Patienten an und geben dem Körper in jeder Situation genau das, was er gerade braucht. Je nach gesundheitlicher Störung kann das passende Salz wie aus einem «Baukasten» ausgewählt und entsprechend dosiert werden.

Mykotherapie: Vitalpilze sind wertvoll für die Gesundheit. Sie ergänzen und unterstützen die Wirkung von klassischen Anwendungen der Komplementärmedizin. Vitalpilze werden bei akuten, chronischen und

degenerativen Leiden, sowie zur Vorbeugung eingesetzt. Sie haben keine Nebenwirkungen.

Phytotherapie: Arzneimittel aus Pflanzen haben eine lange Tradition. Auch in der Kinderheilkunde hat die Phytotherapie ihren festen Platz. Als Tee, Tinktur, Tablette, Tropfen, Salbe und Cremes.

Zum Beispiel:

- Euphrasia zur Linderung gereizter Augen
- Aloe Vera bei Sonnenbrand
- Lavendel zur Beruhigung der Nerven und Seele

Wie ergänzen sich Schulmedizin und Naturheilkunde?

Die Schulmedizin ist in vielen Fällen ein Segen, etwa bei einem Herzinfarkt oder einem Knochenbruch. Die Naturheilkunde dagegen beugt der Entstehung vieler Krankheiten vor und dient bei zahlreichen chronischen Leiden als Therapie genau dort, wo die Schulmedizin oft nicht

Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte?

- häufige Aufenthalte an der frischen Luft
- regelmässiges Lüften in Räumen
- ausreichend Trinken
- Sport im Freien
- moderate Sonnenbäder
- ausreichend Zeit für das Essen nehmen
- gründlich jeden Bissen kauen
- persönlichen Essrhythmus finden
- bestimmte Lebensmittelkombinationen: z.B. Stärkeprodukte nicht mit Zucker kombinieren
- ausleiten, entsäuern



weiterkommt. Man muss natürlich auch immer die Grenze der Naturmedizin im Auge behalten.

Welche Rolle spielt die Ernährung in der Naturheilkunde?

Die naturheilkundliche Ernährungstherapie umfasst eine vollwertige, vorwiegend pflanzliche Ernährung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern können enthalten sein. Eine solche Vollwerternährung ist reich an Ballast-, Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen; beinhaltet dagegen weniger tierische Proteine, gesättigte Fettsäuren sowie Zucker.

Für wen eignen sich naturheilkundliche Behandlungsmethoden?

Die Naturheilkunde betrachtet den Menschen als Ganzes und die Behandlung richtet sich voll und ganz auf das Individuum aus. Besonders Kinder und Tiere wie Hund, Katze und Pferd sprechen gut auf Homöopathie an. Die Naturheilkunde kann die klassische Medizin ergänzen und zum Beispiel Erkrankungen wie Myome, Schlafschwierigkeiten, Prüfungsangst, Osteoporose, Darm-, Abnehm- oder Hautprobleme behandeln und hilft beim Aufbau des Immunsystems und beim Entgiften.

Bücher zum Thema:

- Maxi Quickfinder Homöopathie
- Maxi Quickfinder Schüssler-Salze

Weitere Buchempfehlungen unter <https://bit.ly/3pFhclw>



Gaspan® bei Verdauungsstörungen

Blähungen, Krämpfe und Verstopfungen sind weit verbreitete Beschwerden des Verdauungstrakts. Oft steckt keine organische Erkrankung dahinter, sondern funktionelle Störungen im Verdauungsprozess.

Pflanzliche Hilfe

Gaspan® mit Pfefferminz- und Kümmelöl kann bei Beschwerden wie Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen eingesetzt werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Anzeige

OptiFibre
FLORA

Bringt die Darmflora auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht.

Mehr Information: www.optifibre.ch

20% VERKAUFS-RABATT
vom 15. Februar bis 15. März 2021

Volksapotheke Schaffhausen

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

Die Hände

DAS WICHTIGSTE WERKZEUG DES MENSCHEN

Häufiges Händewaschen und -desinfizieren hatte in unserem Alltag wohl nie zuvor eine höhere Relevanz als momentan. Auch wenn uns diese Massnahmen vor Krankheiten schützen können, wird die Haut stark strapaziert und in Mitleidenschaft gezogen.

Des Weiteren werden die Hände in einigen Berufen besonders stark beansprucht. Der Kontakt mit bestimmten Substanzen oder körperliche Tätigkeiten, die zu einer sehr trockenen Haut führen können, lassen sich bei manchen Berufen nicht vermeiden. Die wiederholte Einwirkung von Reiz- oder Schadstoffen führt zu Hautirritationen.

Durch äussere Einflüsse und Schadstoffe werden nämlich die Re-

generationsmechanismen der Hände stark strapaziert und die Hautbarriere beeinträchtigt. So kann die Schutzfunktion ihrer Hautbarriere nur noch ungenügend erfüllt werden. Die Haut trocknet aus, spröde und rissige Hände können die Folge sein.

Immer dann, wenn unsere Hände besonders beansprucht werden, benötigen sie einen geeigneten Schutz und ausreichend Pflege. Genau hier setzt das EXCIPIAL® PRO Dryness Control Handpflegekonzept an:

Die Kombination von EXCIPIAL® PRO Dryness Control Protect sowie von EXCIPIAL® PRO Dryness Control Repair Sensitive schützt irritierte Hände und stärkt die Widerstandskraft und Regeneration der Hautbarriere.

EXCIPIAL® PRO Dryness Control Protect sowie EXCIPIAL® PRO Dryness Control Repair und EXCIPIAL® PRO Dryness Control Repair Sensitive helfen Ihnen dabei, Ihre Haut zu stärken und hinterlassen ein angenehm gepflegtes, gesundes Hautgefühl.

CH-EXC2100001

Unsere Empfehlungen:

1. Hände waschen.
2. EXCIPIAL® PRO Dryness Control Protect mehrmals täglich vor dem Kontakt mit Reiz- und Schadstoffen auftragen und ca. fünf Minuten einwirken lassen.
3. Hautdesinfektionspräparat auf der Haut verreiben und 30 – 60 Sekunden einwirken lassen.
4. Vor längeren Pausen oder abends EXCIPIAL® PRO Dryness Control Repair oder Repair Sensitive (ohne Parfüm) als regenerierende Pflege auftragen.

Gemeinsam stark

Die Universität Zürich untersucht, welche Rolle die Partnerschaft beim Diabetesmanagement spielt und sucht Studienteilnehmer.

Text Dr. Theresa Pauly, Postdoktorandin UZH



Diabetes mellitus – auch bekannt als Zuckerkrankheit – ist eine ernstzunehmende chronische Erkrankung, bei welcher der Blutzuckerstoffwechsel im Körper beeinträchtigt ist. Die Ursache kann bei der Bauchspeicheldrüse liegen, die kein oder nicht mehr genügend Insulin produziert oder der Körper produ-

ziert zwar noch Insulin, dieses erfüllt aber nicht mehr auf effiziente Weise seine Funktion. Um eine für die Gesundheit gefährliche Über- oder Unterzuckerung zu vermeiden, sind einige wichtige Lebensumstellungen im Alltag nötig. Dazu gehören eine angemessene Ernährung, Bewegung und die Einnahme von Medikamen-

ten. Häufig begeht man den Alltag nicht allein, sondern teilt ihn mit anderen Menschen wie der Partnerin oder dem Partner.

Die Partnerschaft spielt für viele Personen eine sehr zentrale Rolle im Leben. Es ist uns wichtig, dass es dem anderen gut geht, und wir nehmen Anteil an den Problemen und Heraus-

Paare gesucht

In unserer Studie möchten wir mehr über diese Arten der alltäglichen Unterstützung in der Partnerschaft lernen. Wir suchen Paare, die an unserer Studie teilnehmen und somit einen wichtigen Beitrag zur Forschung leisten möchten.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Theresa Pauly:

partnerschaft.diabetes@psychologie.uzh.ch

Mehr Informationen zur Studie unter:

www.partnerschaft-diabetes.ch



forderungen, mit denen der Partner konfrontiert ist. In unserer Studie möchten wir beobachten, wie Personen mit Diabetes Typ 2 und deren Partnerinnen und Partner im alltäglichen Leben mit der Erkrankung umgehen.

Es gibt verschiedene Arten, wie Unterstützung innerhalb der Partnerschaft stattfinden kann. Die erste Form ist die emotionale Unterstützung, das heisst den Partner zu trösten, seine Sorgen ernst zu nehmen und ihm das Gefühl zu geben, verstanden zu werden.

Eine zweite Art von Unterstützung ist die praktische Unterstützung, das heisst eine konkrete Handlung vorzunehmen, wie beispielsweise den Kauf von Medikamenten oder das Kochen von kohlenhydratarmen Gerichten.

Schliesslich kann Unterstützung auch bedeuten, mit Informationen auszuweichen und Tipps zu recherchie-

ren, wie zum Beispiel Bewegung beim Diabetesmanagement helfen kann.

Allerdings zeigen Studien, dass Unterstützung – obwohl gut gemeint – manchmal auch negative Folgen haben kann. Das kann passieren, wenn wir nicht genau die Form von Hilfe erhalten, die wir uns gewünscht hätten, wenn wir uns kontrolliert fühlen oder wenn es uns das Gefühl gibt, nicht allein in der Lage zu sein, mit den Herausforderungen zurechtzukommen.

Hierbei kann es helfen, auf der einen Seite dem Partner genau mitzuteilen, welche Art von Unterstützung man als hilfreich empfinden würde und was einem wichtig ist. Auf der anderen Seite ist es wichtig, dass die unterstützende Person dies in einer wertschätzenden und respektvollen Art tut und auf die Bedürfnisse des Partners eingeht.

Zur Person

Dr. Theresa Pauly ist Postdoktorandin in der Arbeitsgruppe Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie an der Universität Zürich. Unter der Leitung von Prof. Dr. Urte Scholz beschäftigen wir uns mit Fragen der Gesundheitsverhaltensänderung sowie mit Fragen der Stress- und Krankheitsbewältigung. Dabei interessiert uns vor allem die Rolle der sozialen Umgebung (z. B. Partnerinnen und Partner).

Mehr Informationen unter:

www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz.html



Strahlendes Lächeln

Üben Sie mit Ihrem Kind von früh auf das richtige und täglich Zähneputzen. So lernt es bald, selbstständig für ein gesundes Lächeln zu sorgen.

Text Birgit Kringe

Wieso ist das Zähneputzen bei Kindern so wichtig? Einerseits ist der Zahnschmelz der Milchzähne schwächer als bei Erwachsenen und somit anfälliger für Karies. Andererseits helfen Sie Ihrem Kind, von Anfang an eine gesunde und routinierte Zahnpflege zu übernehmen, welche es dann das Leben lang beibehält.

Doch was ist Karies eigentlich genau? Karies, kariöse Defekte oder umgangssprachlich Zahnfäule ist eine Erkrankung der Zähne, die unbehandelt den befallenen Zahn immer weiter zerstört. In unserem Mund tummeln sich viele Bakterien, die sogenannten Plaque bilden. In dieser Plaque, welche die Zähne überzieht, produzieren die darin lebenden Bakterien eine Säure, die den harten Zahnschmelz angreift und so Karies verursacht.

Unsere Tipps:

- Putzen Sie die Zähne zusammen und loben Sie Ihr Kind.
- Schauen Sie Bilderbücher an oder laden Sie eine der Apps fürs Zähneputzen herunter.
- Lassen Sie das Kind die Zahnbürste aussuchen und probieren Sie verschiedene Zahnpasten aus.
- Erlauben Sie dem Kind ab und an, die Zähne von Mama und Papa zu putzen.
- Lassen Sie die Lieblingsmusik Ihres Kindes laufen.
- Sagen Sie verschiedene Zahnputz-Reime zusammen auf.
- Veranstalten Sie mit den älteren Kindern einen Wettbewerb. Wer kann am längsten Zähne putzen, ohne auszuspucken?



Spielreime für leichtes Zähneputzen:

- Zähneputzen, Zähneputzen – das muss jedes Kind. Zähneputzen, Zähneputzen, bis sie sauber sind.
- Ritsche, ratsche, hin und her, Zähneputzen ist nicht schwer.
- Kreise, Kreise rund herum, Zähneputzen ist nicht dumm.
- Wir fegen aus, wir fegen aus, die Krümel müssen alle raus.
- Ein Lied (Melodie von «Ein Männlein steht im Walde»): Wir putzen unsere Zähne von Rot nach Weiss. Wir führen unsere Bürste stets rund im Kreis. Morgens, wenn ich früh aufsteh, abends, wenn zu Bett ich geh, putz ich meine Zähne so weiss wie Schnee.
- Den Zähnen Tiernamen geben: Jetzt putzen wir vorne die Mäusezähne, da hinten schaut der Bärenzahn heraus. Dazu das Lieblingslied laufen lassen.

Die richtige Zahnpflege

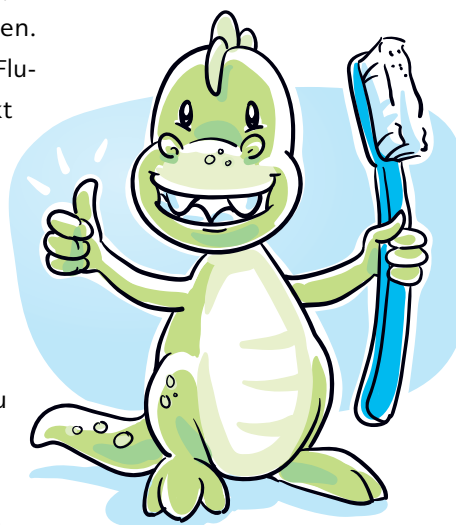
Schauen Sie bei der Ernährung Ihres Kindes besonders genau hin. Vermeiden Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel so gut es geht. Achten Sie auch auf versteckten Zucker in Fertignahrung und Süssgetränken. Kohlensäurehaltige Getränke und Fruchtsäfte können ebenfalls Karies fördern. Verdünnen Sie letzteren deshalb mit Wasser und beschränken Sie diesen auf Mahlzeiten.

Beginnen Sie mit zweimal täglichem Putzen der Zähnchen Ihres Babys, sobald die ersten hervorstossen. Nehmen Sie dazu Ihr Baby auf den Schooss, lehnen Sie es an Ihrer Brust an und bürsten Sie alle Oberflächen der Zähne in sanften, kleinen Kreisen. Wichtig ist, dass Sie dafür eine spezielle Baby-Zahnbürste und altersgerechte Zahnpasta verwenden. Lassen Sie Ihr Baby anschliessend die Zahnpasta ausspucken, vermeiden Sie jedoch, mit Wasser nachzuspülen. Kinderzahnpasta enthält nämlich Fluorid, dass den Zahnschmelz stärkt und so die Zähne vor Karies schützt.

Wenn Ihr Kind älter wird, kann es die Zähne selbst putzen. Lassen Sie es damit aber nicht allein, sondern helfen Sie ihm, das Zähneputzen richtig zu erlernen. Am besten putzen Sie Ihre Zähne gleich mit und machen es zur Familienroutine, nach dem

Essen gemeinsam die Zähne zu putzen. Nutzen Sie die von Zahnärzten empfohlenen zwei Minuten zweimal täglich. Putzen Sie mit kurzen Bewegungen und stellen Sie sicher, dass die Zahnbürste den Zahnfleischrand erreicht. Reinigen Sie immer in der gleichen Reihenfolge, zum Beispiel innen, aussen und dann die Kauflächen der Zähne. Kontrollieren Sie die Zähne nach dem Putzen jeweils und säubern Sie nach.

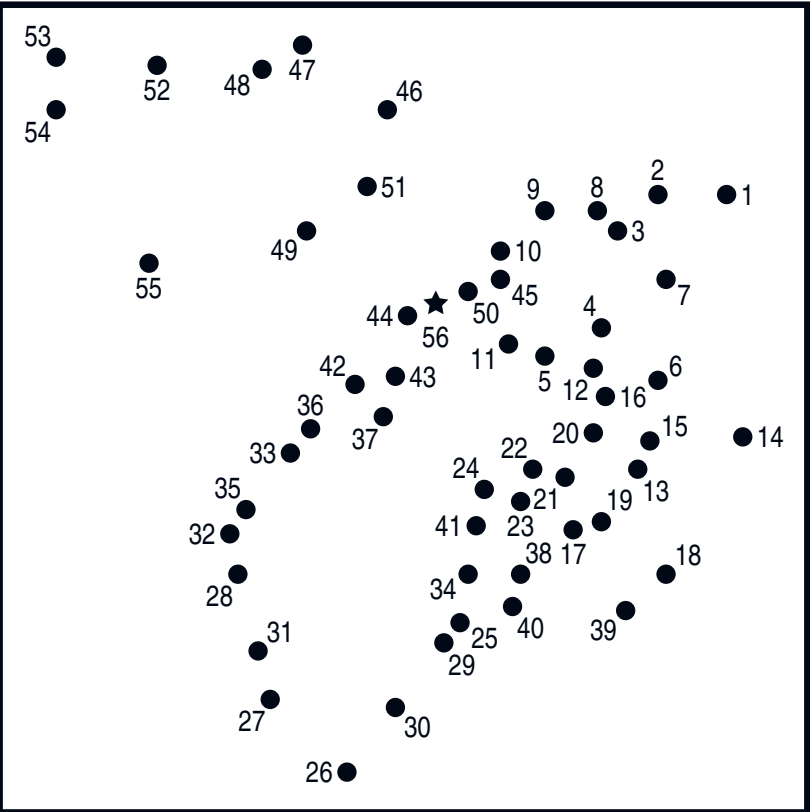
Damit das Kind eine gesunde Zahnpflegeroutine entwickelt, hilft es, das Zähneputzen zu einer spielerischen Tradition zu machen.



Rätsel

Findest du die Lösung?

«Gib mir mal den Honig», wendet sich Sarah an ihren grösseren Bruder Ben. «Wie sagt man?», fragt dieser neckisch. «Wie sagt man?», öffnet Sarah ihn nach. «Sarah», mischt sich ihre Mutter warnend ein. Kleinlaut gibt Sarah: «Bitte?» von sich. Grinsend reicht ihr Ben den süssen Aufstrich und zieht eine Grimasse in ihre Richtung. Gerade als sich Sarah revanchieren will, meldet sich der Vater zu Wort: «Nicht streiten, Kinder. Beantwortet mir lieber die Frage, wo Honig den überhaupt herkommt. Das ist nämlich eine sehr kostbare Köstlichkeit.» Triumphierend meint Ben: «Das kommt von den Bäumen.» «Nein, das ist Harz», unterbricht ihn Sarah, «Honig kommt von einem fleissigen Tierchen.» Erkennst du von welchem?



56 ©Conceptis Puzzles 05010000491

Lösung auf Seite 31

Impressum
's Heftpflaster
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
Doris Bolbach, Birgit Kringe,
Dr. Theresa Pauly, Claudia Philippek, Monika
Wieser

Abbildungen
Cover: Eclipse Studios
Foto *Heuschneppen alternativ behandeln*:
Eclipse Studios
Skizze *Den Moment des Glücks geniessen*:
Faro Bertscher, 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 10'500 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:
978-3-905989-91-5

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright
©ProfileMedia AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Niemand ist nur beeinträchtigt

Sonja Anderegg von alträ schaffhausen und Claudia Philippek, leitende Apothekerin Im Dorf, unterhalten sich über die Unterstützung von Mitmenschen mit Beeinträchtigung.

Text Mirjam Eschbach

Claudia Philippek: Würden Sie sich und Ihre Tätigkeit bei alträ schaffhausen kurz vorstellen?

Sonja Anderegg: Ich bin Mitglied der Geschäftsleitung und als agogische Leiterin vertrete ich die Anliegen der Klienten in der Geschäftsleitung, erarbeite Ideen und Grundlagen zur Umsetzung der agogischen Arbeit in der In-

stitution und bin zuständig für das Einhalten der gesetzlichen Vorgaben. Die Klienten werden in der Werkstätte von Arbeitsagogen, im Wohnbereich von Sozialpädagogen sowie Psychiatrie Pflegefachfrauen/-männern betreut und die Lernenden von Berufsbildner begleitet. Alle begleiten ihre Klienten im Sinne ihres agogischen Auftrags mit lebenspraktischen Fähigkeiten und Sozialverhalten im Fokus.



Sonja Anderegg

Zur Person

Sonja Anderegg ist Mitglied der Geschäftsleitung von alträ schaffhausen. Ursprünglich in der Psychiatrie tätig, leitet sie heute die Bereiche Integration, Wohnen und Beschäftigungsstätte und ist die Agogische Leiterin bei alträ. Ausserdem ist sie Mitglied der Kommission Berufliche Integration des nationalen Branchenverband INSOS.



**althaus
schaffhausen**

Die Stiftung althaus schaffhausen beschäftigt 600 Personen an sieben Standorten in Schaffhausen und Neuhausen und bietet 400 Menschen mit einer Beeinträchtigung eine geschützte Arbeitsstelle. 60 Personen nutzen ein Wohnangebot der althaus und jährlich machen rund 50 Lernende eine IV-Ausbildung.

Mehr Infos unter:
www.althaus-sh.ch



Claudia Philippek: althaus schaffhausen bietet auch betreutes Wohnen an. Wie darf man sich das vorstellen?

Sonja Anderegg: Das althaus-Wohnen, das ich leite, verfügt über 60 Wohnplätze an drei Standorten. Der Grad der Betreuung nimmt von Ort zu Ort ab, beginnend mit einer 24-Stunden-Betreuung an der Nordstrasse, Teilzeitbetreuung der Zweipersonenhaushalte an der Buchthalerstrasse bis hin zur eigenen Wohnung mit reduzierten fixen Betreuungszeiten in der Neustadt. Eine weitere Stufe ist das begleitete Wohnen in der eigenen Wohnung. Unser Wohnsystem ist so aufgebaut, dass ein Einstieg auf jeder Stufe möglich ist und man sich dann schrittweise in weniger betreutes Wohnen weiterentwickeln kann.

Claudia Philippek: Wie wird das finanziert?

Sonja Anderegg: Alle unsere Beschäftigten haben eine IV-Rente und deshalb das Recht, die Dienste einer Institution wie althaus in Anspruch zu nehmen. Die althaus hat für Wohnen und Tagesstruktur mit dem Kanton Schaffhausen eine Leistungsvereinbarung. Wir müssen unsere Betreuungsleistung ausweisen, diese Leistungen können mit

dem Kanton abgerechnet werden. Etwas anders funktioniert es für Lernende. Während der Ausbildung zahlt die SVA einen Ausbildungsplatz und den Jugendlichen ein Taggeld. Falls nach abgeschlossener Ausbildung noch keine Anstellung möglich ist, kann eine IV-Rente beantragt werden. Im Bereich Wohnen bezahlt der Klient den ersten Teil, also die Grundtaxe, mit der IV-Rente und je



Claudia Philippek



**Do bin ich dihei und
ha immer öpis z'tue**

Die Stiftung Ungarbühl ist der Lebens- und Arbeitsort in Schaffhausen für erwachsene Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Klientinnen und Klienten

- gestalten ihr Leben wie sie möchten
- erleben sich kompetent und sammeln Erfahrungen
- wohnen im Einzelzimmer in grosszügiger Wohnung
- erhalten Begleitung rund um die Uhr an 365 Tagen
- wählen aus sinnstiftenden Arbeitsmöglichkeiten
- sind auch als Tagesaufenthalter*innen willkommen

Mit der Stiftung Ungarbühl sein Leben selber gestalten und die eigenen Wünsche umsetzen.

Stiftung Ungarbühl Schaffhausen

052 630 66 66
info@ungarbuehl.ch
www.ungarbuehl.ch

Gesponserter Beitrag



nach Vermögen wird der Rest selbst bezahlt oder aber die Ergänzungsleistungen kommen zum Einsatz. Die Betreuung pro Klient wird über Leistungsvereinbarung dem Kanton in Rechnung gestellt.

Claudia Philippek: althaus bietet auch Arbeitsplätze für Menschen mit Beeinträchtigung an. Was für welche gibt es denn?

Sonja Anderegg: Neben Gärtnerei und Schreinerei haben wir die Industriemontage, die Elektromontage, eine mechanische Werkstätte, den Hauswirtschaftsbereich mit eigener Kantine, Technik und Unterhalt, die Lebensmittelabteilung, den Bio Bauernhof, den Gemüsebau und den Pharmabereich, wo wir für namhafte Pharmaunternehmen Produkte verpacken. Gerade letzteres ist eine hochkomplexe Aufgabe, die in Reinräumen mit Schutzbekleidungen unter strengen Hygienemassnahmen erledigt wird.

Claudia Philippek: Müssen Sie diese Aufträge denn selbstständig akquirieren?

Sonja Anderegg: Ja, wir haben dafür zwei Personen im Marketing. Wir wirtschaften auf einem Markt mit viel Konkurrenz, und weil wir lediglich für den Mehraufwand der Betreuung finanziert werden, sind wir auf solch spannende Aufträge mit ge-

nügend hoher Rendite angewiesen. Unser Branchenverband definiert es zudem als Teil unseres ethischen Verständnisses, dass wir Arbeiten nicht unter dem Wert eben dieser erledigen.

Claudia Philippek: Dann müssen Sie die erste Corona Welle auch auf dieser Ebene als Herausforderung erlebt haben.

Sonja Anderegg: Im Frühling schickten wir die Klienten zu ihrem Schutz nach Hause, die Produktion mussten wir mit wenigen Aushilfskräften erledigen, um sie in Zukunft nicht zu verlieren. Damit fehlte unser Hauptauftrag, sie zu beschäftigen. Und für sie ist es wichtig, zu arbeiten, gebraucht zu werden, die Wertschätzung und Arbeitsgemeinschaft zu erfahren. Arbeit sehen wir als Grundrecht und möchten einen Förderwert erzeugen. Für einige kann das Ziel eine Arbeitsstelle im ersten Arbeitsmarkt sein, andere bleiben bei uns, weil der geschützte Ort wichtig ist. Alle haben die Möglichkeiten an unseren Freizeitangeboten wie Sport, Singen, Malen oder Theater teilzunehmen. Wir wollen den Menschen einen Ort bieten, wo sie sein können, wie sie sind, und sie mit ihren Wünschen und Plänen angenommen und Teil von der Gesellschaft sind.

Claudia Philippek: Das finde ich sehr schön formuliert. Wir als Gesell-



Frau Dachs (Name geändert) verteilt jeden Morgen Briefpost.

Das Lindli-Huus

VIELFALT UNTER EINEM DACH

Im Lindli-Huus wohnen und arbeiten Menschen mit Körperbehinderung. Alle Bewohner*innen führen ein selbstbestimmtes Leben, wählen die für sie passende Wohnform und damit das Mass an Assistenz aus, das sie brauchen. Alle Bewohner*innen haben auf unterschiedliche Art teil am öffentlichen Leben.

Frau Fuchs (Name geändert) zum Beispiel hat sich fürs Wohntraining entschieden. Frau Fuchs ist gelernte Büroassistentin und arbeitet extern. Auf dem Weg zur Arbeit nutzt sie Bus und Bahn. Im Lindli-Huus lernt Frau Fuchs, wie für sie eine eigenständige Haushaltsführung möglich ist: vom Kochen und Aufräumen bis hin zum Budget. Frau Fuchs vereinbart mit ihrer Assistenz Zeitfenster, in denen sie gemeinsam erledigen, was Frau Fuchs aufgrund ihrer körperlichen Beeinträchtigung nicht alleine tun kann.

Unter www.lindli-huus.ch erfahren Sie mehr.

Gesponserter Beitrag

schaft definieren uns stark über unsere Arbeit und jemanden davon auszuschliessen, grenzt schon an Stigmatisierung. Wie können wir Leute mit Beeinträchtigung in alltäglichen Situationen sonst unterstützen?

Sonja Anderegg: Sehr wichtig finde ich das Bewusstsein, dass niemand einfach nur beeinträchtigt ist. Menschen haben eine Beeinträchtigung. Mit diesem Verständnis sollten wir ihnen möglichst normal und respektvoll begegnen. Jeder Mensch hat eine angeborene Würde. Ein konkreteres Beispiel ist der Wert, eine vertrauensvolle Beziehung zu ihnen aufzubauen. Wir erleben immer wieder, dass es Betroffenen dank einer vertrauensvollen Beziehung einfacher fällt, in Schwierigkeiten auf einen zuzugehen.

Claudia Philippek: Gibt es zum Schluss noch ein besonderes Erlebnis, das Sie mit uns teilen möchten?

Sonja Anderegg: Etwas ganz Besonderes ist das jährliche altra-Spiel. Am letzten offiziellen Arbeitstag des Jahres führt die Theatergruppe ein Spiel im Stadttheater auf, und so lassen wir als grosse altra-Gemeinschaft das Jahr ausklingen. 2020 hat die Gruppe stattdessen einen Film gedreht, der in den Abteilungen zusammen angeschaut wurde. An diesem speziellen Erlebnis tauchen ungeahnte Talente

auf und das Gefühl der Zugehörigkeit wird gestärkt. Denn altra ist mehr als nur Arbeiten, sondern eine Gemeinschaft, an der man teilhaben kann und sich zugehörig fühlt.



Individuelle Lösungen im Personentransport seit 1963

Wenn einfache Bedürfnisse zum Handicap werden, ist man froh um zuverlässige Partner, die einem den Alltag wieder erleichtern. Die Steinemann Kleinbus AG mit ihrem Rollstuhl-taxi, sowie weiteren Angeboten und das dazugehörige Ring-Taxi ermöglichen genau das mit flexiblen und persönlichen Transportlösungen. Der Sicherheitsgedanke wird dabei nicht nur in Zeiten von Covid-19 gross geschrieben.

Mehr Informationen:

052 643 33 33 | www.steinemann-sh.ch | www.ring-taxi.ch

Gesponserter Beitrag



Den Moment des Glücks geniessen

Trotz unheilbarer Muskelkrankheit des Kindes Glück empfinden, das ist die Mission der Familie Weber. Doch wie machen sie das?

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Es hat geschneit über Nacht, die Dächer tragen eine weisse Haube und über dem ganzen Wohnquartier liegt ein gewisser Zauber. Noch ist alles still. Bei Familie Weber im hintersten Haus der Strasse mit den grünen Fensterläden beginnt der Tag mit einem fröhlichen Guten-Morgen-Ruf in die Zimmer der beiden Buben. Die Mutter, die mit beiden Beinen im Leben steht, ist eine Weltmeisterin im Gute-Laune verbreiten. Und dies, obwohl so ziemlich vieles im Familienalltag anders ist als bei anderen. Der ältere Sohn, Jakob, kam als beeinträchtigtes Kind mit einer seltenen unheilbaren Muskelkrankheit auf die Welt. Es dauerte, bis die Ärzte eine Diagnose stellen konnten. In dieser Zeit sahen sich die Eltern mit der Tatsache konfrontiert, dass ihr Kind vielleicht gar nicht lange bei ihnen bleiben würde. Sie standen bange Nächte durch, lernten das Kinderspi-

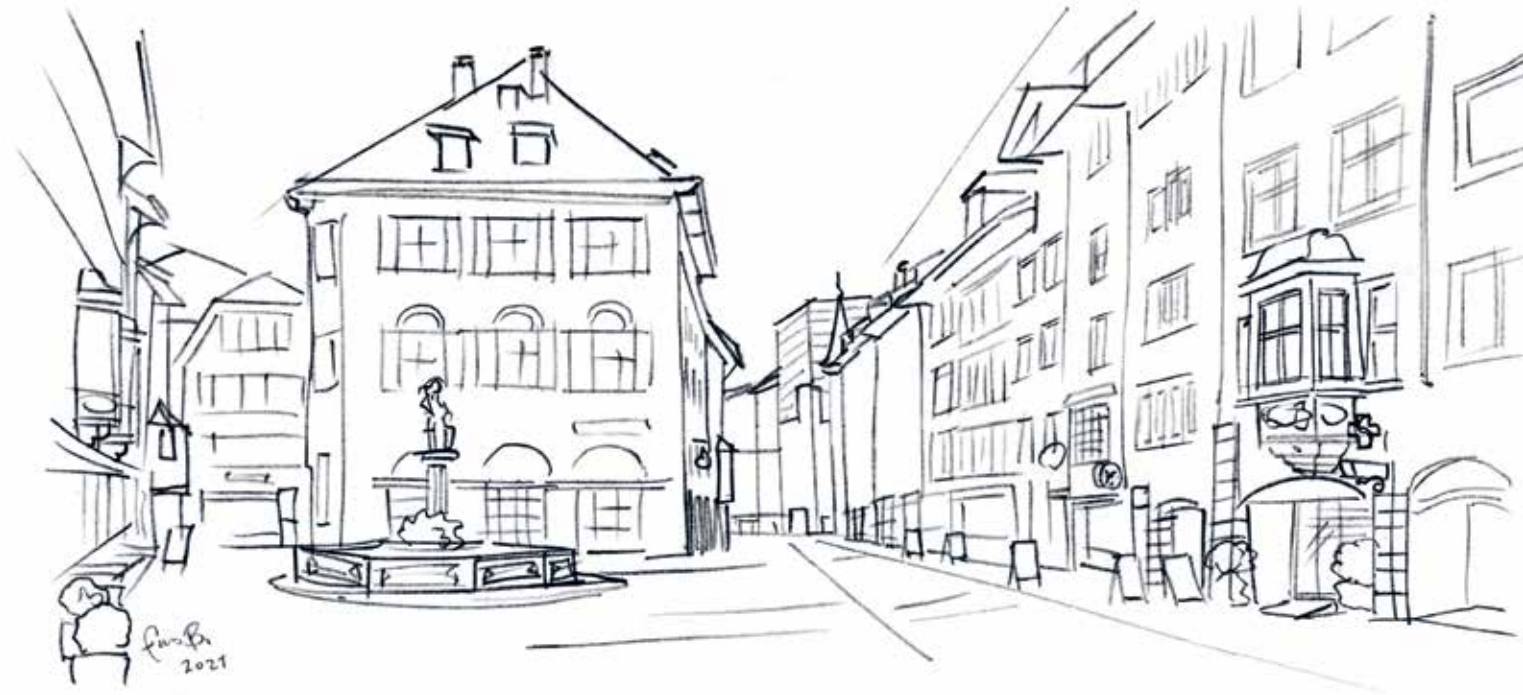
tal so gut wie ihre eigene Stube kennen, weinten, kämpften und verloren bis zuletzt die Hoffnung nicht. Bis heute steht in den Sternen, wie lange sie zusammen unterwegs sein werden dürfen.

Mittlerweile ist Jakob elf Jahre alt. Er braucht Unterstützung beim Atmen, ist in seiner Bewegung massiv eingeschränkt und wird über eine Magensonde ernährt, weil er selber kaum schlucken kann. Seine Mutter Silvia betreut und pflegt ihn, erzählt Geschichten und singt Lieder für ihren Sohn. Sein zweites Spezialbett steht inmitten des Wohnzimmers und so bekommt Jakob alles mit, was im Alltag der Familie läuft. Sein Tag beginnt normal mit dem Frühstück. Dieses besteht aber nicht aus Brot oder Zerealien, sondern ist flüssig und wird über seine Magensonde verabreicht. Es beinhaltet alle lebensnotwendigen Nährstoffe, Vitamine,

Holen Sie sich Hilfe

Wenn das eigene Kind an einer bisher undiagnostizierten oder unheilbaren Krankheit leidet, ist das für die Eltern ungeheuer belastend. Aus diesem Grund gibt es verschiedene Anlaufstellen, die Unterstützung in verschiedenen Formen bieten:

- HomeCare Nordstern: Lieferung von Spezialnahrung:
www.volksapotheke.ch/nordstern
- Kinderspitex Ostschweiz:
www.kinderspitex-ostschweiz.ch
- Kinderspitex Joël:
www.joel-kinderspitex.ch
- Pro Infirmis Schaffhausen:
www.proinfirmis.ch/angebot/schaffhausen.html
- Helpline «Seltene Krankheiten»:
www.zentrumseltenekrankheiten.ch/helpline-1
- Elternverein für das herzkranken Kind:
www.evhk.ch
- Stiftung Wunderlampe:
www.wunderlampe.ch
- Stiftung Sternschnuppe:
www.sternschnuppe.ch/de/
- Aladdin Stiftung: www.aladdin-stiftung.ch
- Förderverein «Kinder mit seltenen Krankheiten»: www.kmsk.ch



HomeCare Nordstern engagiert sich aus dem Herzen Schaffhausen für seine Klienten.

Mineralstoffe und Spurenelemente. Seine Erkrankung macht Schlucken unmöglich, deshalb werden auch alle Medikamente über die Magensonde eingenommen.

Da Jakob nicht zur Schule gehen kann, kommt seine Lehrerin zu ihm nach Hause. Mit wachen Augen schaut er auf den Computerbildschirm auf dem Tisch neben seinem Pflegebett. Der Unterricht ist ganz auf seine Bedürfnisse ausgerichtet und es ist offensichtlich, dass Jakob Spass daran hat. Jakob fixiert mit seinen Augen ein rotes Kästchen mit einem Stoppschild unten rechts in der Ecke des Bildschirms. «Stopp», quäkt eine Computerstimme. «Das ist die Lieblingsseite von Jakob, die mit den Hunden!», lacht die Lehrerin, die dreimal pro Woche mit Jakob Heimunterricht macht.

Seine Mutter Silvia ist ganz in seiner Nähe. Sie nimmt sich die Zeit, um den Haushalt auf Vordermann zu bringen. Auch das Mittagessen soll pünktlich auf dem Tisch stehen. Sie schätzt es, dass ihr Mann Marc in der Mittagspause nach Hause kommt. Max, der zweite Sohn geht in die erste Klasse. Das gemeinsame Essen, Diskutieren und Erzählen am Mittagstisch bringt Abwechslung in den Familienalltag. Auch Jakob sitzt am Tisch in seinem Rollstuhl und bekommt sein Mittagessen wiederum über die Magensonde. Ein kleines violettes Gerät übernimmt die Funktion von Messer und Gabel und fördert die Nährlösung über einen Schlauch in seinen Magen. «Das Leben mit Jakob ist wunderbar. Aber mitunter auch sehr schmerzlich. An manchen Tagen wünschte ich mir, dass er nicht behindert auf die Welt gekommen wäre,

und stelle mir vor, was er alles erzählen würde, wenn er es könnte», gesteht Silvia.

Am Mittag kommt Frau Hedinger, die Physiotherapeutin. Darauf freut sich Jakob jeweils sehr. Die vorhandene Muskelkraft und die Gelenkbeweglichkeit sollen unterstützt und so lange wie möglich erhalten bleiben. Für Jakob scheint es anstrengend zu sein, gleichzeitig legt sich eine gewisse Zufriedenheit über sein Gesicht. «Er mag die Therapie, ich verstehe meinen Sohn intuitiv, sehe in seinen Augen, ob es ihm gut geht», erzählt die Mutter.

Silvia ist ganz für ihren Sohn da. Anfänglich erhielt sie Unterstützung von der Kinderspitex, mittlerweile übernimmt sie die ganze Pflege und Betreuung rund um die Uhr. Ihr Mann unterstützt sie vor allem an den Wochenenden. Jedoch ist es ihr wichtig,

dass genau diese Zeit gemeinsam verbracht wird. Sei es am Fussballspiel von Max, auf einem Ausflug in die nahegelegene Stadt oder am See. Dennoch, Auszeiten ausserhalb der eigenen Wohnung wollen gut geplant und organisiert sein. «Wir versuchen, den Moment des Glücks gemeinsam zu geniessen!»

Marc kocht leidenschaftlich gern. Zum Kochen nimmt er Jakob jeweils mit in die Küche, damit er beim Rüsten und Kochen zuschauen kann. Dann führen sie Männergespräche, auf ihre Weise. Riechen, wie das Essen duftet, selber aber nicht essen können. Stillsitzen oder stillliegen, angewiesen sein auf Hilfe. Schauen, wie andere herumspringen, lachen, balgen. Und trotzdem zufrieden sein. Jakob ist ein genügsames Kind. Seine Augen können Bände sprechen. Das Lesen will gelernt sein.

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

Treuebruch	↖	Vorn. v. Schau-spielerin Basinger	Autokz. Kanton Zug	bitter kalt	↖	Heu aus dem 2. Gras-schnitt	↖	ei-förmige Gebilde	Peddig-rohr	Platz, Stelle	Brücke in Venedig	digitale Audio-kassette	Abk.: nord-deutsch	Abfall, Müll	↖	frz.: Esel
Hautent-zündung	↗					Anwei-sung des Arztes	↗								2	
streng, steif	↗					poliert, glänzend		Helferin von Theseus	↗							ärmel-lose Jacke
↖			hinter-bliebene Ehefrau		Kapital-ver-brechen	↖	4						festes Ein-kommen		Gewalt-regime	↖
Körper-teil, Extre-mität		Ent-schlos-senheit	↗					russ. Roman-cier †		Treffer z. Gewinn (Sport)		lang-weilig, ohne Würze	↗			
Back-masse	↗		7		Opfer-tische		Magen-schleim-hautent-zündung	↗		6						
Laufsteg (engl.)	dänische Gross-stadt	dt. Gross-stadt an d. Mosel		Vorn. v. Ban-deras	↗				8			Speisen-beilage		Abk.: Kanton	↗	
↖							optisch wahr-nehmen		zartrot		komfor-tables Hotel-zimmer	↖	5			
Flächen-mass	↗			amerik. Polizis-ten (Kw.)		ge-wissen-haft	↗						röm. 52		Vorn. v. Thurman	↖
Abk.: Rhode island			Hof von König Artus	↗						weibl. frz. Artikel		eh. dt. Airline	↗			
Helden-darstel-ler					Doppel-vokal		Bräu-nungs-institut	↗					1			
↖			Medika-ment	↗								lat.: Zorn	↗			
aus-schliess-lich		asiat. Staaten-verbund	↗				1	2	3	4	5	6	7	8	9	roetel.ch



Zu gewinnen: 20 Herbosteria Gewürzsets Reagenzgläser

Ideal für Grill-Fleisch & Gemüse, Käsespezialitäten und Salate. Mit den Herbosteria Gewürzmischungen haben Sie immer das passende Gewürz zur Hand.

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-01-21

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden.

Teilnahmeschluss ist der 30.04.2021



Vorschau 2/21



- Reisefieber - Gesund unterwegs
- Mit festem Schritt durch die Natur
- Wenn Insekten piksen
- Aus dem Leben eines Diabetikers

Anzeige

AeroChamber
Plus **Flow-Vu**
Antistatische Inhalierhilfe

Warum AeroChamber Plus Flow-Vu*

Eine passende Inhalierhilfe unterstützt bei der Inhalation und ermöglicht eine korrekte und einfache Inhalation mit einem Dosieraerosol. Der AeroChamber* ist eine weltweit bekannte Inhalierhilfe und wurde stetig weiter entwickelt.

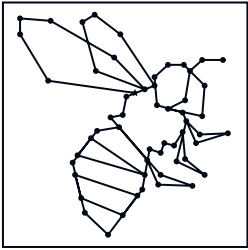
- Vereinfacht die Inhalation dank optischer und akustischer Inhalationskontrolle
- Kompatibel mit allen Dosieraerosolen
- Passende Grössen für alle Altersgruppen
- Einfache Reinigung

Sandoz Pharmaceuticals AG
Saurstoffli 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

*Marken und eingetragene Marken von Trudell Medical International

Lösung



Kinderrätsel auf Seite 20

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

ENDORPHINE

Schwedenrätsel Ausgabe 4/20

Heuschnupfen?

Geniessen Sie Ihre Freiheit!

Profitieren Sie vom
15. Februar – 31. Mai 2021
in Ihrer Volksapotheke von
20% Rabatt auf Ceteco

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



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.