

Ihre Gesundheit

OKTOBER – DEZEMBER 2020 | Nr. 56

Wohlbefinden: So beugen Sie einer Winterdepression vor
Dossier: Alles, was Sie über Sodbrennen wissen müssen



Grippeschutzimpfung – wichtiger denn je!

Nach Meinung mancher Experten könnte eine mögliche zweite Corona-Welle grössere Auswirkungen haben als die erste, insbesondere dann, wenn sie zeitlich mit dem Ausbruch der saisonalen Grippe zusammenfällt. Jedes Jahr verzeichnen Ärzte in der Schweiz zwischen 100.000 und 300.000 Fälle von saisonaler Grippe. Die Zahlen schwanken von Jahr zu Jahr und in Abhängigkeit von der Virulenz des Influenza-Virus, das die Epidemie jeweils auslöst.

Die enorme Herausforderung, beide Epidemien parallel aufzufangen, würde unser Gesundheitssystem wohl an seine Grenzen bringen. Über Schutzmassnahmen und Social Distancing hinaus ist die Impfung gegen saisonale Grippe dieses Jahr deshalb besonders angezeigt – und das gilt keineswegs nur für Risikopatienten und Pflegepersonal. Denn es geht nicht nur um den eigenen Schutz, sondern auch um die Menschen, die besonders schutzbedürftig sind und auf die das Virus keinesfalls übertragen werden darf. Natürlich ist die Impfung freiwillig. Ziel der Eidgenossenschaft ist es dennoch, die Impfabdeckung zu verdoppeln und ein Viertel der Schweizerischen Bevölkerung in diesem Winter dazu zu bewegen, sich impfen zu lassen.

Der Impfstoff-Bedarf gegen die saisonale Grippe ist dieses Jahr so hoch, dass leider bereits jetzt eine Verknappung zu befürchten ist. Es könnte deshalb der Fall eintreten, dass Risikopatienten und Pflegepersonal bevorzugt geimpft werden.

Fast überall in der Schweiz können Sie sich in der Apotheke gegen saisonale Grippe impfen lassen. Lediglich die Kantone Aargau und Appenzell bilden hier eine Ausnahme, und im Kanton Tessin benötigen Sie ein ärztliches Rezept für den Impfstoff. Warten Sie also nicht lange!

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe von „Ihre Gesundheit“.

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

5 Tipps, um die Einnahme Ihrer Medikamente nie mehr zu vergessen

06

Ein therapietreuer Patient verursacht 4x weniger Kosten als ein therapieuntreuer

VORBEUGUNG

07

Trockener Husten – ein Alarmsignal des Körpers

09

Grippe bei Kindern

11

Nationaler Grippeimpftag

WOHLBEFINDEN

12

Kann man einer Winterdepression vorbeugen?

DOSSIER

17

Alles, was Sie über Reflux wissen müssen

MEDIZIN

20

Erste Hilfe bei Wehwehchen

23

So beugen Sie Haarverlust vor

REZEPTE DER SAISON

24

Blätterteigpastetchen mit Kürbis und Champignons

25

Pochierte Birnen mit Traubenmost und Gewürzen

5 Tipps, um die Einnahme Ihrer Medikamente nie mehr zu vergessen

Ganz gleich, ob Sie unter einer chronischen Krankheit leiden oder nur eine gewisse Zeit lang eine Behandlung brauchen: Die Einnahme von Medikamenten zu vergessen, kann gefährliche Konsequenzen haben. Hier unsere Tipps, wie Sie keine Einnahme mehr vergessen:



1. ERINNERUNGSHILFEN AN ZENTRALEN STELLEN ANBRINGEN

Bringen Sie kleine Gedächtnisstützen an strategischen Stellen an: am Spiegel, in der Nähe Ihrer Zahnbürste, an der Kaffeemaschine, beim WC oder auch an der Haustür. Die Wahl des Ortes hängt von der Uhrzeit ab, zu der Sie das Medikament einnehmen sollten. Und falls es Ihnen unangenehm ist, wenn Besucher die Erinnerungsnotizen sehen, ersetzen Sie sie doch einfach durch Aufkleber oder

neutrale Post-its ohne Text. Dann wissen nur Sie, worum es geht. Sie können auch einen Gegenstand an einen völlig falschen Platz stellen – er wird Sie daran erinnern, was zu tun ist.

2. ERINNERUNG PER TELEFON

Programmieren Sie Ihr Telefon so, dass es zu einer bestimmten Uhrzeit eine Melodie spielt, die Sie an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnert. Achten Sie darauf, dass Sie den Alarm nicht komplett löschen, wenn Sie ihn deaktivieren, sonst bleibt der

Hinweis am nächsten Tag aus. Sie können auch einen Wecker so aufstellen, dass Sie aufstehen müssen, um ihn auszuschalten. Die Gefahr, das lästige Weckerklingeln automatisch abzustellen, ohne sich zu fragen, warum er eigentlich läutet, ist zwar gross. Müssen Sie dazu aber extra aufstehen, denken Sie eher an den Grund für den Klingelton.

3. MEDIKAMENTE AN STRATEGISCHEN ORTEN PLATZIEREN

Sie sollen Ihre Arznei gleich nach dem Aufwachen einnehmen? Dann platzieren Sie sie direkt neben dem Bett. Sie brauchen das Medikament am Abend? Legen Sie es auf Ihr Kopfkissen. Wenn Sie Kinder oder ein Haustier haben, achten Sie dabei unbedingt darauf, Ihre Medikamente nicht in deren Reichweite zu positionieren. Wenn Sie sehr ordnungsliebend sind, ist dieser Tipp vielleicht eher nichts für Sie. Denn dann empfinden Sie Medikamente an Orten, an denen sie eigentlich nichts zu suchen haben, vermutlich als störend. Wählen Sie dann lieber einen Vorschlag aus, der eher Ihren Gewohnheiten entspricht.

Ihr Apotheker

4. APPS EINSETZEN

Dieser Tipp ist womöglich nicht für alle älteren Patienten geeignet, die den Umgang mit neuen Technologien nicht gewohnt sind. Dennoch sei hier darauf hingewiesen, dass es Handy-Apps speziell für die punktgenaue Erinnerung an die Medikamenteneinnahme gibt. Eine weitere interessante Option: Es besteht die Möglichkeit, dass Familienmitglieder oder Freunde einen Hinweis erhalten, wenn Sie eine Einnahme

versäumt haben. Die App erinnert Sie übrigens auch daran, wann es an der Zeit ist, sich in der Apotheke eine neue Packung Ihres Medikaments zu besorgen.

5. EINE MEDIKAMENTENDOSE BENUTZEN

Unser spezieller Tipp für Senioren: Nutzen Sie eine Pillendose. Die kleinen Behälter sind in mehrere Fächer unterteilt, eins für jeden Wochentag. Am besten funktioniert

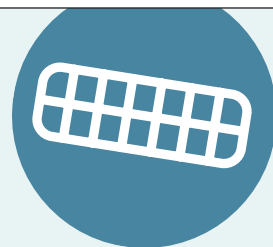
das Prinzip, wenn Sie die Dose gleich zu Beginn der Woche gemäss Ihrem Medikamentenplan befüllen. Der grosse Vorteil einer Pillendose besteht darin, dass Sie damit die Medikation unterschiedlicher Behandlungen gleichzeitig organisieren können. Ausserdem lässt sie sich wunderbar mit auf Reisen nehmen. Und sie verhindert, dass Sie versehentlich eine Tablette zweimal nehmen: Ist das Fach für den jeweiligen Tag leer, ist die Einnahme bereits erledigt.

Quelle: www.passeportsante.net / Illustration: Freepik, Macrovector



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



BESTÜCKUNG IHRER MEDIKAMENTENBOX

Damit Sie bei der Tabletteneinnahme gut und sicher durch die Woche kommen, bietet Ihnen Ihre Apotheke verschiedene Arten von Medikamentenboxen an. Die Modelle variieren je nach Ihren Bedürfnissen und der Grösse Ihrer Tabletten. Auf Wunsch bestückt Ihr Apotheker gerne die Medikamentenbox für Sie. Ihre Grundversicherung übernimmt die Kosten sowohl für die Medikamentenbox als auch für deren Bestückung.

Weitere Ratschläge, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website pharmonline.ch verfügbar.



Laden Sie jetzt die App
PharmOnline herunter



Ein therapietreuer Patient verursacht 4x weniger Kosten als ein therapieuntreuer

Wenn ein Patient sich strikt an seinen Therapieplan hält und seine Medikamente genau nach Vorschrift einnimmt (also ein sogenannter therapietreuer Patient ist), betragen die Gesamtkosten für die Therapie nur ein Viertel.

GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG

BEI CHRONISCH KRANKEN MENSCHEN:

THERAPIETREUE

Patient anerkennt Therapienotwendigkeit



Nimmt die Medikamente ein, wenn die Beschwerden akut sind



Nimmt die Medikamente ein

Patient hat Vorbehalte gegenüber Medikamenten



Nimmt die Medikamente nicht ein

ÜBERZEUGUNG

Patient ist von Wirkung der Medikamente überzeugt



Nimmt die Medikamente ein, wenn es gerade passt

Patient verharmlost Therapienotwendigkeit

Nur wenn der Patient die Notwendigkeit und Anwendung seiner Therapie sowie die Folgen einer Therapieunterbrechung versteht, wendet er die Medikamente richtig an. Leider ist das nicht immer der Fall, sei es aus Angst vor Nebenwirkungen oder weil die Einsicht fehlt, das Medikament wirklich zu brauchen. Dies kommt oft bei schleichenden Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Nierenleiden vor, weil die Folgen der Krankheiten erst in einem sehr späten Stadium zu spüren sind – wenn bereits irreparable Schäden entstanden sind. Eine der Kernaufgaben der Apotheker ist deshalb, wichtige Hintergründe nochmals in Ruhe zu erklären.

Die Therapieuntreue kostet die Schweiz jährlich 30 Milliarden Franken. 80 % der Kosten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) fallen auf 2 Millionen chronisch kranke Menschen in der Schweiz. Ein chronisch kranker Mensch, der sich an die angeordnete Therapie hält, löst durchschnittlich 10.000 Franken Kosten pro Jahr aus. Demgegenüber sind die Kosten bei einem nicht therapietreuen chronisch kranken Menschen vier Mal höher.

Quelle: www.pharmasuisse.org / Illustration: Obsan, Santésuisse, Horn & Weinman

Trockener Husten – ein Alarmsignal des Körpers

Im Herbst und Winter droht die Zeit der Hustenanfälle. Schnupfen, Grippe, Bronchitis oder ganz einfach die Kälte reichen aus, um einen lästigen Husten auszulösen, der auch anstrengend und schmerzhaft verlaufen kann.



Husten an sich ist nichts Aussergewöhnliches. Tatsächlich handelt es sich dabei um einen Reflex, durch den unerwünschte, die Atemwege behindernde Stoffe aus dem Körper hinausbefördert werden. Sobald Lunge oder Bronchien Fremdkörper wie Staubkörner oder Krankheitserreger registrieren, die den Luftstrom stören, senden sie ein Signal an das Gehirn. Daraufhin schliesst sich die Stimmritze, wodurch der Druck im Brustkorb steigt. Wenn dieses «Ventil» sich wieder öffnet, entweicht die Luft stossartig aus

den Lungen – das dabei erzeugte Geräusch kennen wir als Husten.

Husten wird als produktiv bezeichnet, wenn dabei Sekret (oder Auswurf, Schleim) abgesondert wird. Ist dies nicht der Fall, spricht man von trockenem Husten oder Reizhusten.

Bei produktivem Husten wird der störende, die Atemwege beeinträchtigende Fremdkörper ausgeschieden. Aber auch ein trockener Husten erfüllt seinen Zweck, selbst wenn er nichts zum Vorschein bringt: Er ist

ein Alarmsignal, mit dem unser Körper eine Entzündung in der Lunge meldet oder uns mitteilt, dass wir uns von bestimmten Stoffen fernhalten sollen.

HINTER TROCKENEM HUSTEN STECKT ALSO ENTWEDER EINE INFektion ODER ASTHMA

Trockener Husten an sich ist keine Krankheit, sondern ein Symptom für verschiedene Krankheitsbilder – vor allem für bestimmte, vorwiegend durch Viren ausgelöste Infektionen

Vorbeugung

wie Schnupfen, Grippe oder Bronchitis, aber auch für Sinusitis oder chronischen Schnupfen. Bei diesen Erkrankungen bildet sich in der Nase infektiöses Sekret, das in der Nacht in die Bronchien hinabwandert. Dort reizt es die Atemwege so stark, dass man direkt nach dem Aufwachen husten muss.

In selteneren Fällen kann trockener Husten auch auf eine Herzinsuffizienz hinweisen

Ein Reflux von Magensäure kann ebenfalls trockenen Husten auslösen, wenn die Magensäure bis hoch in den Mundraum steigt und sich beim Atmen in den Bronchien absetzt.

Trockener Husten kann aber auch ein Anzeichen für Asthma sein. Bei Patienten, die noch nicht wissen, dass sie unter dieser Atemwegserkrankung leiden, ist der Husten ein erstes Signal. Erleidet ein Patient mit diagnostiziertem Asthma öfter als einmal pro Woche einen Hustenanfall, besonders nachts, ist die Krankheit nicht ausreichend therapiert.

In selteneren Fällen kann trockener Husten auch auf eine Herzinsuffizienz oder eine der zahlreichen unter dem Begriff der interstitiellen Lungenerkrankungen zusammengefassten Pathologien hinweisen. Dauert der Husten länger als drei Wochen an,

liegt möglicherweise eine schwere Erkrankung zugrunde, wie zum Beispiel ein Tumor, der die Bronchien reizt, oder Tuberkulose.

KALTES WETTER

Nicht nur Krankheiten verursachen trockenen Husten, sondern auch kaltes Wetter. Grosse Temperaturunterschiede führen zum Austrocknen der Nasenschleimhäute, die auf diese Belastung mit Entzündungsstoffen reagieren. Langanhaltende körperliche Anstrengung kann denselben Effekt haben. So leiden 50% aller Leistungsschwimmer unter Anstrengungsasthma, das sich zunächst durch Husten äussert. Ursache ist das Chlor in Schwimmbädern, aber auch die intensive Atmung – beides reizt die Schleimhäute.

Nicht nur Krankheiten verursachen trockenen Husten

Und dann ist da noch der Tabakgenuss, der für den klassischen Raucherhusten verantwortlich ist.

GIBT ES HAUSMITTEL?

Wird der Husten zu belastend, lässt er sich durch Hustenblocker unterdrücken. Sie enthalten den Wirkstoff Codein, den man etwa eine Woche lang ohne Bedenken anwenden kann. Oftmals verschaffen auch Hausmittel wie Honig, heisse Zitrone oder Kräutertees Erleichterung bei Reizhusten.

Treten die Anfälle über einen längeren Zeitraum als sechs Wochen immer wieder auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Sprechen Sie mit ihm über Ihre Beschwerden und ermöglichen Sie so eine Diagnose und ein Ergreifen der Ursachen. Besonders dringend ist der Besuch bei Ihrem Hausarzt angeraten, wenn Sie Atembeschwerden (dafür könnte zum Beispiel ein Pneumothorax die Ursache sein) oder Blut im Speichel haben. Beide Symptome können erste Anzeichen für eine Lungenembolie sein.

Treten die Anfälle über einen längeren Zeitraum als sechs Wochen immer wieder auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen

Nehmen Sie Ihren Husten ernst, vor allem, wenn er heftig ist. Denn dann kann er bei älteren Patienten mit empfindlichen Knochen schlimmstenfalls zu Rippenbrüchen führen oder bei entsprechend disponierten Personen eine Bauchwandhernie, Harn- oder Stuhlinkontinenz auslösen.

Solche Komplikationen sind aber glücklicherweise sehr selten. In den meisten Fällen ist trockener Husten zwar lästig, aber eben auch nur eine der weniger erfreulichen Seiten des Winters.



Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: iStock

Grippe bei Kindern

Ihr Kind hustet, klagt über Halsschmerzen und die Nase läuft. Es hat Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Und es fühlt sich wirklich schlecht.



WAS IST DAS PROBLEM?

Ihr Kind leidet unter einem sogenannten grippalen Infekt, von dem vor allem Nase, Hals und Bronchien betroffen sind. Es gibt viele verschiedene Viren, die einen grippalen Infekt verursachen können. Die typische Grippe wird dagegen vom Influenzavirus ausgelöst. In der Regel zieht sich die Grippewelle vom Ende des Winters bis zum Beginn des Frühjahrs hin. Die Grippe hält meist etwa fünf bis sieben Tage an und klingt von selbst wieder ab.

UNSERE TIPPS FÜR SIE

Ziehen Sie Ihr Kind im Winter wettergerecht an. Denken Sie daran, dass

auch mehrere Schichten von Pullovern und Schals nicht vor einer Ansteckung schützen. Denn nicht die Kälte löst die Grippe aus, sondern Nasen- oder Halssekrete, die eine hohe Konzentration von Viren enthalten. Durch den Kontakt mit diesen Sekreten beim Husten oder Niesen überträgt sich die Grippe von einer Person auf die andere. Und sie ist äusserst ansteckend!

WIE BEHANDLE ICH MEIN KIND?

Antibiotika helfen bei viralen Infekten nicht. Es gibt wirksame Grippemedikamente, die allerdings bei Kindern mit schweren Herz- oder Lungenkrankungen, Immundefekten oder besonders schweren Grippefällen

Anwendung finden. Bei Fragen hilft Ihnen Ihr Kinderarzt oder Apotheker gerne weiter.

VERSTOPFTE NASE

Wenn trockenes Sekret die Nase Ihres Kindes verstopft, verschaffen Sie ihm mit einer behutsamen Nasenspülung auf Basis von Kochsalzlösung Erleichterung. Im Anschluss sollte sich Ihr Kind schnäuzen. Bei Kindern, die noch zu klein dafür sind, entfernen Sie das Sekret mit einem Nasensauger. Reicht die Kochsalzlösung nicht aus, verschreibt Ihnen Ihr Kinderarzt Tropfen mit abschwellender Wirkung. Verwenden Sie am besten die Dosis für Babys, auch wenn Ihr Kind schon älter ist – so

Vorbeugung

sind die Tropfen weniger aggressiv für die Nase.

Waschen Sie sich nach jedem Schnäuzen gründlich die Hände, um das Virus nicht zu verbreiten.

Abschwellende Nasentropfen sollten nicht länger als fünf Tage am Stück angewendet werden. Andernfalls können die Schleimhäute an der Innenseite der Nase geschädigt werden, was zu Dauerschnupfen führt. Verabreichen Sie einem Kind unter zwei Jahren keine Husten- oder Schnupfenmittel ohne Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt.

FIEBER

Wenn Ihr Kind Kopfschmerzen oder eine Körpertemperatur über 38,5 °C hat und beides schlecht aushalten kann, geben Sie ihm Paracetamol.

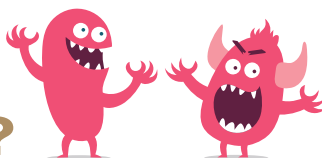
HUSTEN

Husten ist nützlich, weil er die Bronchien reinigt. Bringen die Hustenanfälle Ihr Kind jedoch um seinen Schlaf, behandeln Sie es mit Hustensaft, vor allem abends. Der Saft lindert den Hustenreiz und verbessert den Schlaf Ihres Kindes, behandelt aber nicht den eigent-

lichen Infekt. Der Hustenreiz klingt jedoch meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Manche Hustenblocker sind nicht für Kinder unter zwei Jahren geeignet. Hustensäfte auf der Basis von Antihistaminika sind bei Reizhusten ohne Wirkung.

Trockene Luft reizt die Schleimhäute und provoziert Hustenanfälle. Ist die Luftfeuchtigkeit im Zimmer Ihres Kindes geringer als 45 %, setzen Sie einen Luftbefeuchter ein. Greifen Sie zu einem Gerät mit kalter Luft, um Verbrennungen zu vermeiden. Ein Feuchtigkeitsgrad von 55 % ist ausreichend.

Wahr oder falsch?



«Hat man die Grippe einmal gehabt, bekommt man sie kein zweites Mal.»

ANTWORT: FALSCH!

Denn das Influenzavirus ist tückisch und verändert sich von Jahr zu Jahr. Die Antikörper, die man nach einer Infektion oder einer Impfung aufbaut, schützen also nicht wirksam vor einer neuen Infektion mit dem inzwischen veränderten Virus des Vorjahres. Deshalb muss man sich auch jedes Jahr mit einem neuen Serum impfen lassen.

WANN ZUM KINDERARZT?

Sofort, wenn:

- der Zustand Ihres Kindes Sie beunruhigt
- Ihr Kind kaum mehr zu sich kommt
- Ihr Kind schwer atmet.

Innerhalb von 24 Stunden, wenn Ihr Kind

- seit 24 Stunden starke Halsschmerzen hat
- über Ohrenschmerzen klagt
- seit mehr als zehn Tagen Schnupfen hat
- tränende Augen hat
- permanent gestillt werden oder trinken möchte
- länger als drei Tage lang hohes Fieber hat.

Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: Freepik, Macrovector

Vorbeugung

Nationaler Grippeimpftag

Der Nationale Grippeimpftag findet am Freitag, 6. November 2020, bereits zum 17. Mal statt. Der Aktionstag ist eine Initiative des Kollegiums für Hausarztmedizin (KHM) und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) und dem Schweizerischen Apothekerverband (pharmasuisse) durchgeführt. Am Nationalen Grippeimpftag können sich impfinteressierte Personen auch spontan zu

einem empfohlenen Pauschalpreis (all inclusive) von 30 Franken gegen Grippe impfen lassen.

DAS ANGEBOT BESTEHT IN:

• allen am Nationalen Grippeimpftag teilnehmenden Arztpraxen für impfinteressierte Personen (nicht nur Patienten/-innen). Die Adressliste der teilnehmenden Impfpraxen ist auf der KHM-Website verfügbar (www.kollegium.ch);



• allen am Nationalen Grippeimpftag teilnehmenden Apotheken für impfinteressierte gesunde Erwachsene. Die Teilnahme einer Apotheke ist jeweils durch den Aushang des Plakats zum Nationalen Grippeimpftag gekennzeichnet. (Das Verzeichnis aller Apotheken, die in der Schweiz im Allgemeinen Impfungen anbieten, ist zu finden auf www.impfapotheke.ch).

Quelle: www.impfengegengrippe.ch

WERBEREPORTAGE

Bisolvon® Phyto Complete, eine Komplettlösung gegen Husten

Schleimiger oder trockener Husten? Diese Frage ist manchmal schwierig zu beantworten, weil beide Arten von Husten gleichzeitig erlebt werden. Das Medizinprodukt Bisolvon® Phyto Complete Hustensirup ist eine Komplettlösung gegen Husten, welcher die gereizte Schleimhaut schützt, den Schleim entfernt und Husten beruhigt.



Es besteht aus einer patentierten Kombination von Honig mit Flavonoiden aus Thymian und Polysacchariden aus Spitzwegerich, zwei hustenwirksamen spezifischen Fraktionen, die aus diesen Pflanzen extrahiert werden.

Komplettlösungen gegen Erkältungshusten. Neu auch als zuckerfreie Formulierung erhältlich: Bisolvon® Phyto Complete Zuckerfrei.

Medizinprodukte. Lesen Sie die Packungsbeilage.

sanofi-aventis (schweiz) ag, 1214 Vernier



Kann man einer Winterdepression vorbeugen?

Die Winterdepression wird durch einen Mangel an natürlichem Licht verursacht. Als Winterdepression im medizinischen Sinn gilt eine Depression, die mindestens zwei Jahre in Folge im Herbst oder Winter zum selben Zeitpunkt auftritt und bis zum Frühjahr anhält.



Im Winter sind die Tage kurz und die Strahlungsintensität des Sonnenlichts ist geringer. Sie sinkt von 100.000 Lux (Einheit der Beleuchtungsstärke) an sonnigen Sommertagen auf teilweise unter 2.000 Lux im Winter.

WER IST BETROFFEN?

Studien zufolge leiden in Europa etwa 1,3 bis 4,6% der Bevölkerung unter einer Winterdepression. Die Mehrheit, zwischen 70 und 80%, sind Frauen. Bei Kindern und Jugendlichen tritt die Krankheit kaum auf.

Je weiter man sich vom Äquator entfernt, desto mehr Menschen sind von der Winterdepression betroffen, da die Zahl der Sonnenstunden im Jahr immer geringer wird. So sind beispielsweise in Alaska, wo die Sonne im Winter einen Monat lang überhaupt nicht scheint, 9% der Bevölkerung von Winterdepression betroffen.

Bei Menschen, die unter einer klassischen Depression oder einer bipolaren Störung mit depressiven Schüben leiden, kommt es im Winter

zu einer saisonalen Verschlechterung bei 10 bis 15% der Patienten.

Wie bei der klassischen Depression können sich auch die Symptome der Winterdepression so sehr verstärken, dass Suizidgedanken entstehen.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Die Entdeckung dieser Form der Depression ist untrennbar mit der Erfindung der Lichttherapie verbunden. Durch die erfolgreiche Behandlung von Winterdepressionspatienten mit künstlichem Licht im Breitbandspektrum konnte nachgewiesen werden, wie wesentlich das Licht für die biologische Uhr und die Stimmung ist.

Unser Rhythmus ist durch Licht geregelt

Tatsächlich wird unser Rhythmus durch Licht geregelt. Es steuert verschiedene Körperfunktionen wie Schlaf- und Wachphasen und, je nach Tageszeit, die Produktion bestimmter Hormone.

Nach ihrer Einstrahlung in das Auge verwandeln sich Lichtstrahlen in

Wohlbefinden



elektrische Signale, die, einmal an das Gehirn übermittelt, auf die Neurotransmitter wirken. Einer davon, das Serotonin oder auch Glückshormon, regelt die Stimmung und die

Produktion von Melatonin, einem Hormon, das den Schlafrhythmus steuert. Die Produktion von Melatonin ist tagsüber gebremst und wird dafür in der Nacht angeregt. Ein durch

einen Mangel an Licht ausgelöstes hormonelles Ungleichgewicht kann unter Umständen bei der Entstehung depressiver Verstimmungen durchaus eine Rolle spielen.

SIE MÖCHTEN SELBST ETWAS GEGEN DIE GEFAHR

EINER WINTERDEPRESSION TUN?

Um die Symptome einer Winterdepression abzumildern und Ihr Energielevel und Ihre Stimmung während der sonnenarmen Monate anzuheben, können Sie Vorsorgemassnahmen treffen.

→BAD IN NATÜRLICHEM LICHT

- Gehen Sie mindestens einmal täglich für eine Stunde, an bedeckten Tagen länger, nach draussen, auch im Winter. Das Licht im Haus weicht stark vom Spektrum des Tageslichts ab und hat bei weitem nicht dieselbe Wirkung wie das Licht im Freien.

- Lassen Sie so viel Sonnenlicht wie möglich in Ihre Wohnung. Hell gestrichene Wände erhöhen die Helligkeit eines Raumes. Dies gelingt zusätzlich mit geschickt platzierten Spiegeln.

→KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Bewegung bei Tageslicht an der frischen Luft ist eine wirksame Vorbeugung gegen Winterdepression. Und Wintersport macht noch dazu grossen Spass.



→LICHTTHERAPIE

Weisslichtlampen, die eigens für die Behandlung der Winterdepression entwickelt wurden, eignen sich auch zur Vorbeugung. Bitten Sie Ihren Arzt oder Apotheker um ein Rezept für eine Lichttherapie.

→FISCH ESSEN

Im Vergleich zu anderen nordischen Völkern leiden Isländer seltener an Depression, obwohl auch bei ihnen das Tageslicht im Winter schwindet. Manche Forscher führen dies auf den starken Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten zurück. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die einer Depression entgegenzuwirken scheinen. Auch bestimmte genetische Faktoren könnten zu dieser Besonderheit bei der isländischen Bevölkerung beitragen. Ob sich der Genuss von Omega-3-Fettsäuren auch auf die Symptome einer Winterdepression günstig auswirkt, ist noch nicht bekannt.

Quelle: www.passeportsante.net / Illustration: Freepik, Macrovector

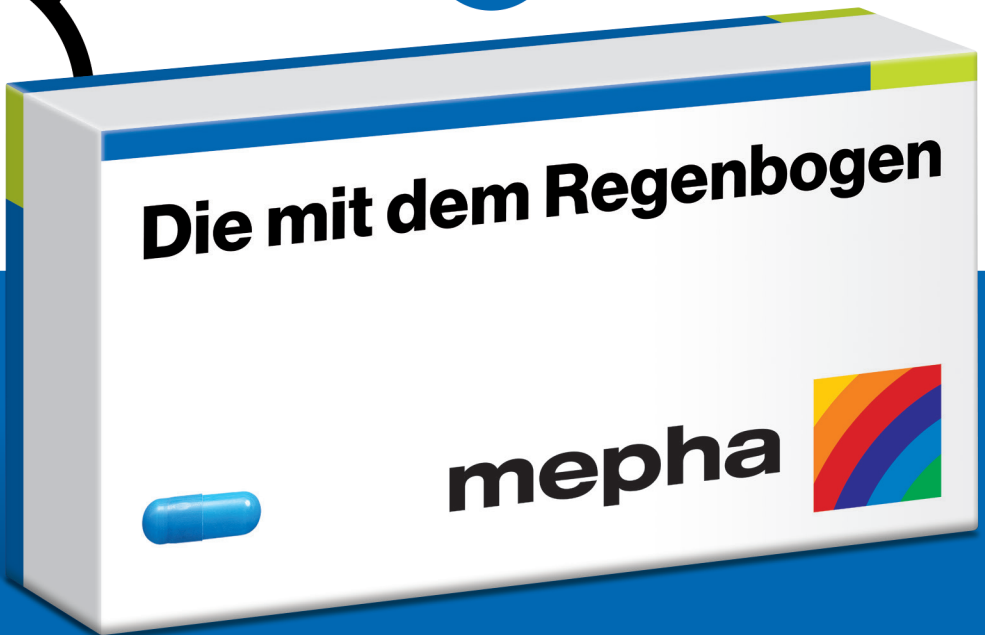
Wirksam spa



www.mepha.ch

Fragen Sie nach Mepha-Generika

ren



3120

MEINE LÖSUNG bei Bauchschmerzen und -krämpfen

Mit Buscopan®

2FACH
WIRKUNG

1 Löst den Krampf

2 Lindert die Schmerzen

BEI SCHMERZENDEN KRÄMPFEN
CRAMPES DOULOUREUSES

40
DRAGÉES

Buscopan®

SCOPOLAMINI
BUTYLBROMIDUM

SPASMOLYTIKUM/
SPASMOLYTIQUE



SANOFI

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage

SACH.BUSC18_05.0421
sanofi-aventis (schweiz) ag, 1214 Vernier/GE

Alles, was Sie über Reflux wissen müssen

Etwa ein Drittel aller Erwachsenen leidet gelegentlich unter Reflux in Verbindung mit einem brennenden Gefühl in der Magengegend. Worum handelt es sich dabei? Und wie kann man den Beschwerden vorbeugen?



REFLUX – EIN MECHANISCHES PROBLEM

Reflux, Regurgitation oder Sodbrennen – sie alle bezeichnen dasselbe Problem: die gastroösophageale Refluxkrankheit, bei der ein Teil des Mageninhalts zurück nach oben in Richtung Speiseröhre wandert.

Reflux ist weit verbreitet. 20 bis 40 % der Erwachsenen sind gelegentlich davon betroffen, etwa 2 bis 5 % sogar täglich.

Beim Essen gelangt die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen. Am Übergang zwischen den beiden Organen befindet sich ein Ringmuskel, der sogenannte Pförtner. Normalerweise lockert er sich, um den Speisebrei in den Magen zu lassen, und schließt sich dann, um einen Wiederaufstieg zu verhindern.

Es kann jedoch vorkommen, dass der Muskel erschlafft oder aus anderen Gründen (Hiatushernie, Schwangerschaft etc.) seine Aufgabe nicht erfüllt. Er lässt dann den Rückfluss

der Magensäure zu, die vorwiegend aus Salzsäure besteht.

Der Magensaft reizt den Pförtner, was zu einem brennenden Gefühl führt, das zuweilen von weiteren Symptomen begleitet wird.

TYPISCHE SYMPTOME BEI REFLUX

Sodbrennen bezeichnet das Gefühl, das am Pförtner entsteht, also im unteren Brustbereich hinter dem Brustbein. Am häufigsten tritt das



Brennen nach dem Essen oder im Liegen auf. Mediziner sprechen von Pyrosis.

Je nach Intensität und Häufigkeit des Refluxes können weitere Symptome auftreten. So bildet sich etwa nicht selten ein saurer oder bitterer Geschmack im Mund.

Je nach Intensität und Häufigkeit des Refluxes können weitere Symptome auftreten

Auch Schluckstörungen, Halsschmerzen, Heiserkeit oder sogar chronische Schmerzen in den Ohren oder Nebenhöhlen können von der gastroösophagealen Refluxkrankheit hervorgerufen werden. Ein solcher Zusammenhang ist daher oft schwer erkennbar. Auch immer wiederkehrender Husten, vor allem nachts, kann auf einen Reflux hindeuten.

DAS VERSCHLIMMERT DEN REFLUX

Zwar sind die Auslöser der Refluxkrankheit selten eindeutig; es gibt aber Faktoren, die sie begünstigen.

Dazu gehören bestimmte Nahrungsmittel, wie Kaffee, Zitrusfrüchte, Tomaten (die viel Säure enthalten), Schokolade sowie fettige und stark gewürzte Speisen.

Auch Übergewicht und Rauchen verschlimmern die Symptome.

Frauen sind in der Schwangerschaft häufiger von Sodbrennen betroffen, weil der Magen von der Gebärmutter zusammengedrückt wird. Das spürt die werdende Mutter insbesondere im letzten Drittel der Schwangerschaft.

Reflux kann darüber hinaus als Nebenwirkung bestimmter Medikamente auftreten. Dazu gehören vor allem nicht steroidale Entzündungshemmer wie Ibuprofen, Theophyllin, das unter anderem gegen Asthma eingesetzt wird, Anticholinergika, Nitroderivate oder Calciumantagonisten gegen Bluthochdruck.

Auch bei einer länger andauernden Behandlung mit Entzündungshemmern muss nicht selten zusätzlich ein Magenschutzpräparat verordnet werden.

IST SODBRENNEN GEFÄHRLICH?

Auch wenn es sehr lästig ist: Sodbrennen an sich ist ungefährlich. Wird es aber auf lange Sicht nicht behandelt, kann es zu einer Oesophagitis oder Speiseröhrentzündung kommen, was die Nahrungsaufnahme ernsthaft erschwert und heftige Schmerzen verursacht.

Auch wenn es sehr lästig ist: Sodbrennen an sich ist ungefährlich

Darüber hinaus geht Sodbrennen manchmal mit anderen Magenproblemen wie einem Magengeschwür oder einer Magenschleimhautentzündung einher. Deshalb sollte ein Reflux immer medizinisch untersucht werden, alleine schon, um rasch wieder für eine beschwerdefreie Verdauung zu sorgen.

WELCHE BEHANDLUNG WIRKT AM BESTEN?

Es gibt zahlreiche frei verkäufliche und verschreibungspflichtige Medikamente gegen Sodbrennen.

Die Magensäureblocker sind in der Regel rezeptfrei

Da sind einmal die Magensäureblocker. Sie neutralisieren die Magensäure und werden symptombe-

zogen nach dem Essen eingenommen. Sie sind in der Regel rezeptfrei.

Bei stärkeren Beschwerden kommen H₂-Antagonisten zum Einsatz. Sie wirken vorbeugend, indem sie die Produktion der Magensäure verringern. Auch hier gibt es verschiedene frei verkäufliche Präparate. Die Medikamente sollten jedoch nicht über einen längeren Zeitraum ohne ärztliche Begleitung eingenommen werden.

Die am stärksten wirkenden Medikamente sind die sogenannten Protonenpumpenhemmer (PPI). Sie sorgen für eine Verringerung der Sekretion von H⁺-Ionen, die sich bei der Produktion von Salzsäure mit den Chlor-Ionen verbinden. Protonenpumpenhemmer werden gegen Rezept abgegeben.

Tipps zur Linderung der Beschwerden

Verschiedene Medikamente helfen bei der Reduzierung von Reflux. Tritt er nur gelegentlich auf, zum Beispiel nach einem üppigen Essen oder zu viel Alkohol, helfen die folgenden Tipps, um die Symptome zu lindern:

Warten Sie zwei bis drei Stunden, bevor Sie schlafen gehen. Betten Sie den Kopf etwa 15 cm höher als den restlichen Körper, damit eine leichte Neigung entsteht und die Schwerkraft die Abmilderung der Symptome unterstützt.

Um dem eigentlichen Brennen vorzubeugen, vermeiden Sie grosse Portionen und teilen Sie Ihre Mahlzeiten lieber auf.

Übergewichtigen hilft es, ein paar Kilos abzunehmen. Vermeiden Sie ausserdem zu enge Kleidung, stark gewürzte oder fettige Speisen und natürlich Stress!

Quelle: www.passeportsante.net / Illustration: iStock

Für Bimbosan ist nur beste Schweizer Milch gut genug.

feelgood.system.ch

Schweizer Milch ist von sehr hoher Qualität, unter anderem wegen des hochwertigen Wiesenfutters, den vielen Kleinbetrieben, dem ökologischen Bewusstsein und den strengen Tierschutzgesetzen. Grund genug, alle unsere Milchen ausschliesslich mit Milch von Schweizer Bauernhöfen herzustellen.

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf bimbosan.ch oder unter 032 639 14 44

Bimbosan mit 7-prozent
Für jeden Babytag.

Erste Hilfe bei Wehwehchen

Zur Versorgung der häufigsten Blessuren von Kindern ist es hilfreich, eine Grundapotheke oder einen Platz im Medizinschrank einzurichten. Was hineingehört:



FÜR WUNDEN UND KLEINE KRATZER

- Pflaster in verschiedenen Grössen
- Dreieckstuch zum Abdecken von Wunden oder als Armschlinge
- Elastische Bandagen zum Verbinden von Knöcheln, Knien, Handgelenken etc.

- Gaze und/oder grosse Kompressen für Wunden (nicht zwingend steril)
- Klebeband zum Fixieren von Verbänden und Kompressen
- abgerundete Schere zum Schneiden von Gaze, Kleidung oder Klebeband
- Pinzette zum Entfernen von Splittern

- Latex- oder Vinylhandschuhe für den eigenen Schutz bei der Wundversorgung
- Desinfektionsmittel ohne Alkohol
- alkoholische Lösung zur Handdesinfektion

BEI FIEBER UND SCHMERZEN

- Thermometer
- Paracetamol (Saft, Tropfen oder Zäpfchen)

FÜR ALLERGISCHE REAKTIONEN, INSEKTENSTICHE UND JUCKREIZ

- Antihistaminika (zur oralen Einnahme)
- Salbe oder Gel mit lokalem Anästhetikum zur Linderung von Juckreiz oder Schmerzen

FÜR NASE (SCHNUPFEN) UND AUGEN (BINDEHAUT- ENTZÜNDUNG)

- Kochsalzlösung in Einmaldosen
- eventuell Nasentropfen gegen starke Sekretion

Für die Urlaubszeit gibt es im Handel Reiseapotheeken. Sie können aber genauso gut Ihr persönliches Paket schnüren mit dem, was Sie brauchen und zuhause haben.

IN DIE REISEAPOTHEKE GEHÖRT AUSSERDEM:

- Sonnenschutz (für Kinder idealerweise nicht mit chemischem, sondern mineralischem Filter)
- wasserfeste Pflaster
- Mückenschutz passend zum Alter des Kindes für die unbedeckten Körperflächen

- Lösung zur Rehydrierung bei Durchfall oder Erbrechen.
- alle wichtigen Medikamente für Ihr chronisch krankes Kind (zum Beispiel gegen Asthma) in ausreichender Menge, dazu, falls erforderlich, ein Rezept, aus dem die Krankheit und der Name des verschriebenen Wirkstoffs hervorgehen.

Gerne berät der Kinderarzt Eltern bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke für bestimmte Ziele. Denken Sie daran, Ihren Kinderarzt vorsorglich um ein Rezept für weitere Medikamente zu bitten, die Ihr Kind während der Reise einnehmen muss (etwa bei chronischen Krankheiten, individueller Prädisposition, jeweils in Abhängigkeit vom Alter des jungen Patienten).

Kinder und Medikamente: die fünf wichtigsten Regeln

1 Medikamente für Erwachsene sind für Kinder nicht geeignet. Halten Sie die angegebene Dosierung strikt ein, in Abhängigkeit vom Gewicht des Kindes und der kinderärztlichen Verordnung.

2 Für einen sicheren Gebrauch bewahren Sie die Medikamente in der Originalverpackung mit Beipackzettel auf. Wenn Sie in den Urlaub keine ganze Packung mitnehmen möchten, verwenden Sie einzelne kleine Tüten mit Aufklebern, auf die Sie alle wichtigen Informationen notieren (Name, Dosierung nach Körpergewicht des Kindes, Verfallsdatum etc.).

3 Bevor Sie Ihrem Kind ein Medikament verabreichen, sehen Sie auf das Verfallsdatum. Achtung:

bestimmte Medikamente in flüssiger Form (Saft, Tropfen) dürfen nach der ersten Öffnung nur noch begrenzte Zeit eingenommen werden.

4 Vorsicht bei Selbstmedikation. Es besteht ein Risiko für Allergien, Überdosierung, Zusammenwirken von Medikamenten und Nebenwirkungen. Bei Fragen hilft Ihnen Ihr Kinderarzt oder Apotheker gerne weiter.

5 Bewahren Sie Ihre Reiseapotheke leicht zugänglich und dennoch ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.



Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: Freepik

DermaPlast® ACTIVE

Only for Champions



Mujinga Kambundji
Leichtathletin



NEU!

schnell
trocknend

extrem
starker Halt

wasserfest
atmungsaktiv

DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape XTREME

DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape XTREME ist ein neues therapeutisches Tape aus Viskose. Dank seiner extrem starken Klebkraft ist das Tape perfekt für Ausdauer- und Extremsportler geeignet.

www.dermaplast.ch

HARTMANN

WERBEREPORTAGE

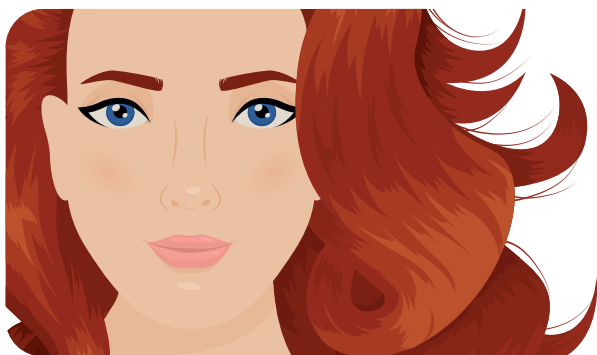
Neu!

Das Xtreme Kinesiotape

Das NEUE DermaPlast® ACTIVE Kinesio Xtreme besteht aus qualitativ hochwertiger Viskose, die mit einer antiallergischen Acryl-Klebeschicht versehen ist. Diese Kombination sorgt für eine 25 % höhere Klebkraft im Vergleich zum normalen Kinesiotape. Perfekt bei Ausdauer- & Extremsport, da wasserfest und langanhaltend.

So beugen Sie Haarverlust vor

Gegen Haarausfall gibt es kein Zaubermittel – erst recht nicht, wenn er erblich bedingt ist. Dennoch kann man etwas tun für die Gesundheit der Haare.



HAARPFLERGE

Eine gute Haarhygiene verringert das Risiko für bestimmte Krankheiten, wie die Ringelflechte. Teilen Sie weder Kamm noch Bürste oder sonstige Haaraccessoires mit anderen. Verwenden Sie keine chemischen Produkte (Farbe, Fixierungsmittel), die Ihr Haar schädigen. Ziehen Sie beim Kämmen, Bürsten oder Frisieren nicht zu stark an Ihrem Haar.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Bestimmte Spurenelemente spielen eine wichtige Rolle bei der Haargesundheit. Damit kein Mangel an einzelnen Spurenelementen entsteht, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig.

Auch wenn es in Industrienationen selten vorkommt: Mangelernährung

kann sich auf die Haargesundheit auswirken. So kann etwa eine Unterversorgung mit Eisen, Folsäure, Zink und schwefelhaltigen Aminosäuren (Methionin und Cystein) zu Haarausfall führen.

Da das Haar zum Wachstum auf Proteine angewiesen ist, können bestimmte besonders rigorose oder unausgewogene vegetarische Ernährungsweisen zu Haarausfall führen. Bevorzugen Sie daher eine gesunde und vielseitige Ernährung und nehmen Sie bei Verdacht auf einen Mangel Nahrungsergänzungsmittel ein, die die Haargesundheit unterstützen.

AKTIVE STRESSVERMEIDUNG

Stress löst die vermehrte Produktion von Androgenen aus – steigt der Spiegel zu stark an, droht

Kahlköpfigkeit. Forschen Sie nach Ihren persönlichen Stressfaktoren und bekämpfen Sie deren Ursache. Dabei können Entspannungstechniken nützlich sein.

CHEMOTHERAPIE UND BESTRAHLUNG

Bestimmte chemotherapeutische Behandlungen können den Verlust von Kopf- und Körperhaaren auslösen. Dies hängt von der Art der Therapie, der Dosis, der Dauer und anderen persönlichen Faktoren ab. Auch Bestrahlung kann zu Haarverlust führen. Meist wächst die Körperbehaarung jedoch innerhalb der auf die Behandlung folgenden Wochen oder Monate wieder nach. Es ist aber auch zuvor schon möglich, die Auswirkungen zu begrenzen. Ein paar Tipps:

- mildes Shampoo und eine Bürste mit weichen Borsten verwenden
- Haare lufttrocknen lassen oder mit niedriger Temperatur föhnen
- nicht färben, keine Dauerwelle
- während der Chemotherapie eine Kältehaube einsetzen, damit die Blutzirkulation in den Haarwurzeln verringert wird. Dieses Verfahren ist nur bei bestimmten Krebsformen geeignet und wirkt nicht immer. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.

Quelle: www.passeportsante.net / Illustration: Freepik, Macrovector

Blätterteigpastetchen mit Kürbis und Champignons



Zutaten (8 Pasteten)

8 Blätterteigpastetchen
300 g Kürbis
300 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Kerbel
100 ml Weisswein
250 ml Saucenrahm
20 g Butter
Muskat, Salz, Pfeffer

Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gehackte Zwiebel mit Knoblauch und Champignons in der Butter einige Minuten andünsten. Weisswein zugeben und 3 Minuten lang aufkochen lassen. Kerbel hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbis in kleine Würfel schneiden, eine Minute lang in Butter anschwitzen, Saucenrahm einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Champignons und Kürbis vermengen.

Blätterteigpastetchen bei 120 °C im Ofen aufbacken.

Anschließend mit der Gemüsemischung füllen und servieren.

Foto: iStock

Rezepte der Saison

Pochierte Birnen mit Traubenmost und Gewürzen



Zutaten (4 Personen)

- 4 nicht zu reife Birnen
- 1 l Traubenmost
- Zitronensaft
- 100 g Rosinen
- 4 Kardamomkapseln
- 1 Stange Zimt
- 3 Sternanis
- 4 schwarze Pfefferkörner

Die Birnen schälen, dabei den Stiel stehen lassen. Traubenmost, Rosinen und Gewürze in einem Topf aufkochen. Die Birnen in den Sud geben und etwa 30 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln. Die Birnen sollen weichgekocht, aber dennoch fest sein (so, dass ein Messer leicht eindringen kann). Warm servieren. Leckermäuler freuen sich über eine Kugel Vanille- oder Zimteis dazu.

Foto: iStock

Wirkungsvolle Nachtpflege für die empfindliche Haut

NÄHRT, REGENERIERT UND ENTSPANNT DIE HAUT

GESCHENK

Extrait Liposomal (5 ml),
Wert CHF 9.45
 zu jeder Nachtpflege



In der Nacht regeneriert sich die Haut. Deshalb wirkt eine dem Hauttyp entsprechende Nachtpflege optimal und effizient.

Die Texturen sind geschmeidig und reichhaltig. Sie transportieren die hoch dosierten Wirkstoffe tief in die Epidermis, wo sie ihre aufbauende und regenerierende Wirkung entfalten.

Das Resultat ist eine frische, geschmeidige und gut genährte Haut. Fältchen werden aufgefüllt – die Haut ist strahlend schön. Die Präparate sind auch ohne Parfum erhältlich.

Entdecken Sie Ihre perfekte Nachtpflege auf:
www.louis-widmer.com

MADE IN SWITZERLAND 



Spiel

Sudoku

				1	7	2		
			5	2		7	8	
	7	6	3			1		
		9					3	
	1			3			9	
	3					8		
		3			5	4	1	
	6	7		9	1			
		1	7	8				

4	2	1	7	8	3	9	6	5
5	6	7	4	9	1	3	2	8
9	8	3	2	6	5	4	1	7
6	3	2	1	5	9	8	7	4
7	1	5	8	3	4	6	9	2
8	4	9	6	7	2	5	3	1
2	7	6	3	4	8	1	5	9
1	9	4	5	2	6	7	8	3
3	5	8	9	1	7	2	4	6

Lösung

NÄCHSTE AUSGABE
1. JANUAR 2021 | NR. 57