

Ihre Gesundheit

OKTOBER – DEZEMBER 2021 | NR. 60

Vorbeugung: So stärken Sie Ihr Immunsystem

Dossier: Rückkehr der saisonalen Grippe



Partner Ihres Vertrauens

Die Corona-Pandemie hat grosse Verunsicherung ausgelöst und das Vertrauen vieler Menschen erschüttert – insbesondere in die Politik und die Medien.

In der ersten Zeit der Pandemie machte die Angst vor der Ansteckung mit dem noch wenig erforschten Virus es manchen von uns schwer, ein normales Leben zu führen oder auch nur aus dem Haus zu gehen. Im Lauf der Monate und angesichts des neuen Alltags zwischen Lockdown und Lockerungen stellte sich heraus, dass die unklaren Zukunftsperspektiven und das Fehlen sozialer Kontakte krankhafte Angstzustände auslösen können.

Gerade bei Menschen mit Vorerkrankungen war das Risiko besonders gross, sich noch mehr zu isolieren, die körperlichen Aktivitäten in gefährlichem Mass einzuschränken und dadurch ihre physische und psychische Gesundheit zu gefährden.

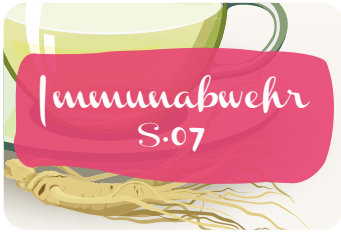
Für Menschen mit gesundheitlichen Problemen ist die Beziehung zu ihrem Therapeuten – das besondere Vertrauensverhältnis und die feste Überzeugung des Therapeuten hinter seiner Behandlungsmethode – von grosser Bedeutung für die Genesung. Aufmerksames Zuhören und gegenseitiger Respekt erzeugen eine Art Placeboeffekt mit optimaler Wirkung.

In dieser schwierigen Zeit haben sich die Apotheken und ihre Mitarbeiter mehr denn je als vertrauenswürdige Partner erwiesen. Zufriedenheit und Wohlbefinden der Kunden hängen vor allem von der Beziehung zum Apothekenpersonal und von dessen Freundlichkeit und Fachkompetenz ab. Wie eine repräsentative Umfrage aus dem Jahr 2020 ergab, vertrauen 90% der Bevölkerung den Apotheken und suchen sie bei kleineren gesundheitlichen Problemen auf.

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

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Polypharmazie –
eine neue Epidemie?

VORBEUGUNG

07

So stärken Sie Ihre Immunabwehr
auf natürliche Weise

09

Ein Jahrtausende altes Mittel: Honig

WOHLBEFINDEN

10

Reflexzonenmassage für die Füße

DOSSIER

14

Grippe: Lassen Sie sich impfen!

DOSSIER

17

Kein Mittel gegen Grippe:
Paracetamol

18

Mein Kind ist ständig krank

MEDIZIN

20

Rosa Oktober – Aktion gegen
Brustkrebs

22

Wiederaufbau bei Brustkrebs

REZEPTE DER SAISON

24

Deftige Maronensuppe

25

Birnen-Schokoladen-Kuchen

Polypharmazie – eine neue Epidemie?

Die gleichzeitige Einnahme verschiedener Medikamente stellt eine immer weiter verbreitete Problematik dar. Um sie einzugrenzen, müssen Risiken abgewogen, Behandlungsziele priorisiert und geeignete Instrumente entwickelt werden.



Der Begriff Polypharmazie beschreibt die zunehmend als problematisch erkannte Einnahme von vier oder mehr Medikamenten für unterschiedliche Indikationen. Zu den gravierenden Folgen gehören immer mehr Krankenhausaufenthalte, die Gefahr potenzieller Wechselwirkungen und eine steigende Sterblichkeit bei Patienten mit chronischen Krankheiten.

EXPONENTIELLES RISIKO

Bei der Einnahme verschiedener Arzneien erhöht sich das Risiko gefährlicher Wechselwirkungen

exponentiell. Tatsächlich steigt die Gefahr unerwünschter Wirkungen mit jedem zusätzlichen Medikament um 8,6%. Laut einer Schweizer Studie ergeben sich bei der gleichzeitigen Einnahme von fünf Medikamenten etwa 26 mögliche Kombinationen von Wechselwirkungen, bei der Einnahme von acht Medikamenten sogar bis zu 247! Dieser Fall tritt umso öfter ein, als die Zahl der Patienten mit Mehrfacherkrankungen durch die Alterung der Bevölkerung zunehmend steigt. Es besteht also ein direkter Zusammenhang zwischen der Anzahl der Medika-

mente und dem Alter, den Begleiterkrankungen und dem Grad der Einschränkungen der Patienten.

SIND ALLE VERORDNUNGEN IMMER UNBEDINGT NOTWENDIG?

Ebenso wie die Untertherapie ist auch die Übertherapie weit verbreitet. Dadurch erhöht sich das Risiko für Komplikationen, Morbidität, Krankenhausaufenthalte, frühzeitige Pflegebedürftigkeit – und steigende Kosten. Verschiedene Faktoren führen zu unsachgemässen Verordnungen. So werden am Ende eines Krankenhausauf-

enthaltet häufig die Weichen in Form neu verschriebener Medikamente gestellt. In der Folge nehmen die Patienten verordnete Arzneien länger ein, als die aktuelle Erkrankung anhält.

Ein weiteres Risiko stellt die Begleitung chronisch erkrankter Patienten durch verschiedene Therapeuten dar. Weder Fach- noch Allgemeinärzte kennen immer alle Wirkstoffe, die ihre Patienten einnehmen. Das führt zu standardisierten und einseitigen Empfehlungen, die häufig in ungeeigneten Verordnungen münden. Bei den Arzneimitteln stehen insbesondere Gerinnungshemmer und Antidiabetika in der Kritik. Sie allein machen etwa drei Viertel der unerwünschten Wirkungen aus, darunter vor allem Blutungen und Unterzuckerung.

WAS SCHAFFT ABHILFE?

Programme zur Reduzierung von Polypharmazie werden inzwischen an geriatrischen Patienten getestet. Darüber hinaus wurden Instrumente wie etwa Listen von zu vermeidenden Verordnungen und Bewertungskriterien für die

einzelnen Wirkstoffe entwickelt. Hierzu gehört zum Beispiel ein Algorithmus, der die Eignung einer Medikation misst, indem er der Reihe nach die Indikation, das Nutzen-Risiko-Verhältnis, die mögliche Verringerung der Dosierung und die Alternativen zum jeweiligen Medikament bewertet. Die Behandlung wird nur dann fortgeführt, wenn die oben genannten Lösungen nicht durchführbar sind.

«LESS IS MORE» – IST DIE UNTERTHERAPIE DIE BESSERE ALTERNATIVE?

2011 befasste sich die Initiative «Choosing wisely» (klug entscheiden) mit dem Thema Untertherapie – einer häufigen Begleiterscheinung der Polypharmazie. Wie eine niederländische Studie ergab, waren 43% der von Polypharmazie betroffenen geriatrischen Patienten gleichzeitig untertherapiert – gegenüber 13,5% der anderen Patienten.

BEHANDLUNGSZIELE PRIORISIEREN

Ein bereits seit langem eingenommenes Medikament abzusetzen,

kann Patienten verunsichern. Deshalb möchte ein Drittel von ihnen lieber nicht mit der Einnahme einer Arznei aufhören, selbst wenn der Arzt sie für überflüssig hält. Es geht also darum, die Prioritäten des Patienten abzuwägen. Durch seine Erfahrung, sein Verhandlungsgeschick und seine Intuition kann der Arzt individuelle Lösungen für seine Patienten finden. In Zukunft wird es darüber hinaus Softwareprogramme geben, die vor Wechselwirkungen warnen.

In jedem Fall ist die Rolle des Apothekers – sowohl bei der Kontrolle der verschriebenen Behandlung als auch bei der Beratung der Patienten bezüglich der Einnahme ihrer Medikamente – weiterhin von zentraler Bedeutung.





PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke

GRIPPESCHUTZIMPFUNG

Die saisonale Grippe wird durch ein Influenza-Virus ausgelöst, das durch Tröpfchenübertragung (Speichel, Schleim) oder direkten Kontakt weitergegeben wird. Die jährliche Gripeschutzimpfung wird für Personen mit erhöhtem Risiko für Komplikationen im Infektionsfall empfohlen sowie für Personen, die in Familie, Freizeit oder Job regelmässig mit Risikogruppen Umgang haben.

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



Laden Sie jetzt die App
PharmOnline herunter



So stärken Sie Ihre Immunabwehr auf natürliche Weise

Schon seit langem ist bekannt, dass das Immunsystem mit dem Alter oder im Zusammenhang mit einer Krankheit nachlässt und der Körper anfälliger für Infektionen wird. Sie treten dadurch häufiger auf und zeigen einen schwereren Verlauf. So kann sich eine einfache Grippe zu einer Lungenentzündung ausweiten, die tödlich endet.



Gleichzeitig stecken sich auch manche Erwachsene, die scheinbar völlig gesund sind und eine normale Menge an Immunzellen besitzen, häufig mit Infektionen wie Schnupfen oder Magen-Darm-Grippe an – während andere unter ähnlichen Bedingungen widerstandsfähiger sind. Der Unterschied scheint hauptsächlich in den Lebensgewohnheiten zu liegen. Tatsächlich deuten Daten aus epidemiologischen Studien darauf hin, dass Ernährung, Rauchen, Schlaf, Bewe-

gung, Stresslevel, soziale Kontakte und Lebensumstände die Immunabwehr beeinflussen.

Die WHO erkennt die belebende Wirkung von Ginseng auf einen erschöpfter Organismus

Über die üblichen Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise und die grundlegenden Hygienemaßnahmen zur Vermeidung einer Ansteckung oder Übertragung einer Infektion hinaus gibt es weitere Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken.

GINSENG findet in der traditionellen chinesischen Medizin als Mittel zur allgemeinen Kräftigung Anwendung. Er trägt zur Verbesserung zahlreicher Körperfunktionen bei, darunter auch die Immunabwehr. Auch die Weltgesundheitsorganisation erkennt die belebende Wirkung von Ginseng auf den Organismus erschöpfter oder geschwächter Personen an. Darüber hinaus deuten Studien darauf hin, dass sich die Pflanze zum Schutz vor Grippe und Erkältungskrankheiten eignet.

ECHINACEA trägt in erster Linie dazu bei, die Dauer einer Erkältung etwas zu verkürzen und die Symptome zu mildern. Im Hinblick auf eine vorbeugende Wirkung sind die Ergebnisse aktueller Studien derzeit uneinheitlich. Zwar kommen manche zu dem Ergebnis, dass die regelmäßige Einnahme von Echinacea die Häufigkeit von Erkältungen verringert. Darüber, wie hoch die Schutzwirkung tatsächlich ist, herrscht jedoch keine Einigkeit.

PROBIOTIKA sind für den Körper nützliche Bakterien, die in der Darm- und Scheidenflora des Menschen vorkommen. Bestimmte Probiotika können bei Kindern den Aufbau und bei Senioren eine bessere Funktion des Immunsystems unterstützen. Die «guten» Bakterien wirken in erster Linie dadurch, dass sie die Produktion verschiedener Antikörper anregen. In klinischen Tests erwiesen sich mit Probiotika behandelte Kinder als besser gegen Infektionen der Atemwege geschützt als diejenigen, denen Placebos verabreicht worden waren.



Hoch dosierte Wirkstoffe entfalten ihre aufbauende und regenerierende Wirkung tief in der Epidermis. Das Resultat ist eine frische, geschmeidige und gut genährte Haut. Auch ohne Parfum erhältlich.

Wirkungsvolle
Nachtpflege für die
empfindliche Haut

NÄHRT, REGENERIERT UND ENTSPANNT DIE HAUT

GESCHENK

Rich Day Cream UV 30 (10 ml),
leicht parfümiert, Wert
CHF 8.80 zu jeder Nachtpflege



MADE IN SWITZERLAND 

www.louis-widmer.com

WERBEREPORTAGE

Wirkungsvolle Nachtpflege für die empfindliche Haut

Hoch dosierte Wirkstoffe entfalten ihre aufbauende und regenerierende Wirkung während der Nacht tief in der Epidermis. Deshalb wirkt eine dem Hauttyp entsprechende Nachtpflege optimal und effizient. Das Resultat ist eine frische, entspannte, geschmeidige und gut genährte Haut. Auch ohne Parfum erhältlich.

Die Produkte im Überblick:

CRÈME PRO-ACTIVE LIGHT

Die leichte Creme Pro-Active Light nährt, befeuchtet und regeneriert das Hautgewebe.

CRÈME NUTRITIVE

Biostimulatoren (Aminosäuren-Komplex) befeuchten die Haut; sie wird weich, geschmeidig und elastisch. Panthenol verbessert das Feuchthaltevermögen und beruhigt irritierte Haut.

CRÈME VITALISANTE

Stimuliert die Gewebeerneuerung, fördert die Durchblutung und vermindert Fältchen sichtbar.

RICH NIGHT CREAM

Die reichhaltige Textur kombiniert mit einer hohen Wirkstoff-Konzentration stimuliert die natürlichen Anti-Ageing Funktionen der Haut.

Beim Kauf einer Nachtpflege erhalten Sie die Rich Day Cream UV 30 (10 ml) geschenkt.

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



Ein Jahrtausende altes Mittel: Honig

Bereits seit dem Zeitalter der Pharaonen setzen Menschen Honig für eine Vielzahl an Behandlungen ein. Nun wurden einige seiner Vorzüge genauer unter die Lupe genommen.



Honig wird bereits seit über 2700 Jahren medizinisch genutzt und war kürzlich Gegenstand wissenschaftlicher Studien, sowohl im

Labor als auch bei der Behandlung bestimmter Krankheiten. Das Ergebnis: Seine desinfizierenden und antimikrobiellen Eigenschaften wurden bestätigt. Aufgrund verschiedener Faktoren wie dem sauren pH-Wert, hohen Zuckergehalt und dem Reichtum an Stoffen, die über verschiedene biochemische Mechanismen wirken – darunter Methylglyoxal –, soll Honig Bakterien, Pilze, Viren und Mykobakterien effektiv bekämpfen und gleichzeitig entzündungshemmend wirken.

NACHGEWIESENE WIRKSAMKEIT GEGEN BESTIMMTE KRANKHEITEN

Wie eine Laborstudie ergab, wirkt Honig gegen MRSA – ein Bakterium, das multiresistent gegen Antibiotika ist. Nach der Untersuchung verschiedener Ansätze in klinischen Studien zeigte sich zudem, dass Honig die Wundheilung – etwa nach Mandeloperationen – unterstützt und Schmerzen lindert. Im Bereich der Atemwege verringert er nächtlichen Husten und in Verbindung mit Koffein wirkt er besser gegen chronischen Husten als Steroide. In der Dermatologie soll er darüber hinaus die Heilung

von Verbrennungen und nach Hauttransplantationen unterstützen.

VIELVERSPRECHENDE ERGEBNISSE IM KAMPF GEGEN KREBS

Einige Studien erwähnen sogar die Möglichkeit, Honig in Zukunft zur Verringerung der Nebenwirkungen nach einer Strahlentherapie und zur Erhöhung der Wirksamkeit einer Chemotherapie gegen Brustkrebs einzusetzen. Andere wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass Honig ausserdem die Ausbreitung bestimmter Haut-, Dickdarm- und Brustkrebszellen verlangsamen kann.

HOFFNUNGSTRÄGER

Die genannten Studien sind zwar teilweise noch vorläufig, deuten aber bereits darauf hin, dass Honig ein Hoffnungsträger bei der Behandlung dieser Krankheiten sein kann – und es wird natürlich weitere Studien geben. Und auch wenn Honig nach aktuellem Kenntnisstand nicht als alleinige Medizin dienen kann, lässt er sich dennoch bei anderen Behandlungsformen unterstützend einsetzen.

Reflexzonenmassage für die Füße

Die Reflexzonenmassage ist eine manuelle Technik, die bereits seit der Antike genutzt wird. Sie gehört in den Bereich der Naturheilkunde und ist seit Jahrtausenden dafür bekannt, dass sie auf den ganzen Organismus wirkt.



sen haben ihre eigene Reflexzone. Dieses osteoartikuläre System wird aufrechterhalten und funktioniert dank eines Muskel- und Bändersystems, das für das Gleichgewicht der gesamten Körpermasse sorgt. Reflexbögen senden Reize an das zentrale Nervensystem, das wiederum Signale an Organe oder Drüsen in den betroffenen Bereichen schickt. Durch gezielte Berührungen der Reflexzonen werden Verspannungen und sonstige Störungen lokalisiert. Die Aktivierung bestimmter Punkte durch leichtes Drücken ermöglicht das Einwirken auf Organe, die aus dem Gleichgewicht geraten oder blockiert sind, um ihren Zustand zu verbessern oder sie wieder in Schwung zu bringen.

Die Behandlung basiert auf den Reflexzonen der Füße, die jedes einzelne Organ des Körpers widerspiegeln

Die Fussreflexzonenmassage wendet Massage- und Akupressur-Techniken auf die gesamten Füße an und untersucht unter anderem die körperlichen und pathologischen Reflexe, die einer Krankheit vorausgehen. Diese Behandlung

basiert auf den Reflexzonen der Füße, die jedes einzelne Organ des Körpers widerspiegeln.

Tatsächlich ist der Fuß eine Art Landkarte des menschlichen Körpers: Sämtliche Organe und Drü-

Die Arbeit des Reflexologen hilft dem Organismus, sich zu regulieren und einen ausgeglichenen Zustand zu erreichen, den man Homöostase nennt. Um an die

Wurzel gesundheitlicher Beschwerden vorzudringen, führt der Reflexologe zunächst eine genaue Befragung seiner Patienten durch. Zu den häufigsten Ursachen gehören Stress oder familiäre Sorgen. Die Therapeuten können auch herausfinden, ob Probleme im Zusammenhang mit dem Umfeld der Patienten zu organischen Reaktionen führen. Reflexologen müssen die menschliche Anatomie und die Fussreflexzonen genau kennen, um Schmerzen lindern und die Beschwerden der Patienten behandeln zu können.

Ziel des Therapeuten ist es, den Organismus zu begleiten, um eine Selbstregulierung und schliesslich die Selbstheilung herbeizuführen.

KLEINE GESCHICHTE DER REFLEXOLOGIE

Schon in der Antike haben verschiedene Völker Reflexologie praktiziert. Erste Formen sind aus China überliefert und über 5000 Jahre alt. Die Chinesen haben dem Fuss schon immer eine besondere Rolle innerhalb des menschlichen Körpers zugeordnet. Die Wortherkunft des chinesischen Wortes für «Fuss» bedeutet «Körperteil, der die Gesundheit schützt». Auch von den Indianern, Inkas und Mayas nimmt man an, dass sie die Reflexzonen der Füsse nutzten. Sie schrieben den Füssen grosse Bedeutung bei

der Erhaltung des körperlichen, psychischen und spirituellen Gleichgewichts zu. Ägyptische Grabfresken aus der Zeit von 2300 vor Christus zeigen Darstellungen von Menschen, die die Füsse anderer behandeln. Der Vater der modernen Reflexologie war Dr. William Fitzgerald, der Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA praktizierte. Er begründete die sogenannte Zonentherapie. Für eine erste Darstellung der Reflexzonen teilte er den Körper in zehn gleich

grosse Bereiche ein, von denen er jeden einem Finger oder Zeh zuordnete. Untereinander sind die Zonen durch einen Energiekreislauf verbunden.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE TUT GUT

Die Fussreflexzonenmassage eignet sich für die Behandlung vieler einfacher Krankheiten – stets in Kombination mit medizinischer Behandlung.

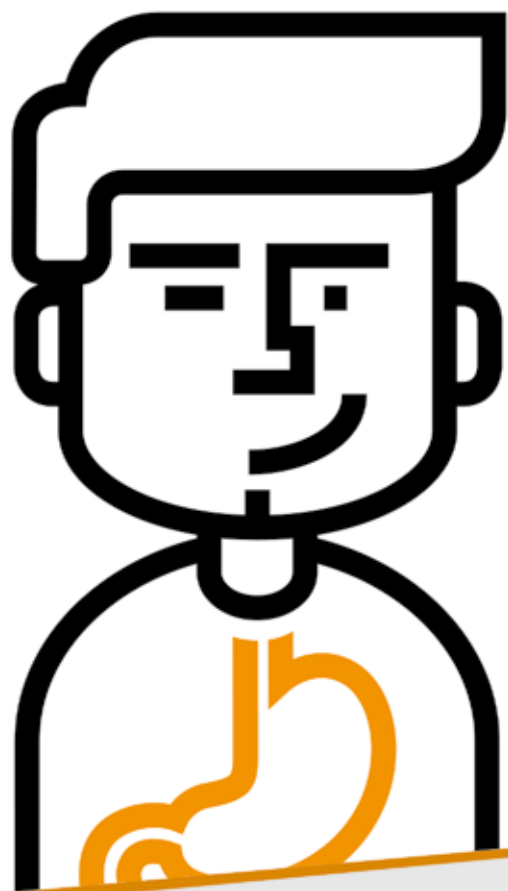
Die Liste der therapeutischen Möglichkeiten ist lang:

- **Bewegungsapparat:** Torticollis, Epikondylitis, Sehnenentzündung, Rückenschmerzen, Lumbago, Ischialgie, leichte Arthrose etc.
- **Hormonsystem:** Pubertät, Menopause, Schilddrüsenerkrankungen, insulinunabhängige Diabetes
- **Herz-Kreislauf-System:** Tachykardie, geschwollene Beine, leichter Bluthochdruck
- **HNO:** Sinusitis, Bronchitis, Asthma, Laryngitis, Rhinopharyngitis
- **Nervensystem:** Trauma der Gehirn- und peripheren Nerven
- **Verdauungssystem:** Hiatushernie, spastische Verstopfung, Gastritis
- **Harnsystem:** Retention, Inkontinenz
- **Haut:** Ekzeme, Akne, Psoriasis
- **Genitalien:** funktionelle Unfruchtbarkeit, Prostatabeschwerden, Menstruationsstörungen
- **Beeinträchtigung der Sinnesorgane:** Augenbewegungsstörungen, einseitiger Tinnitus, Schwindel
- **Spannungskopfschmerz, Migräne**
- **Krankheiten von Neugeborenen und Kleinkindern:** gastroösophagealer Reflux, Rachenentzündung, Kolitis, Unruhe oder Apathie.

**Köstlich
günstig**

www.mepha.ch

Fragen Sie nach Mepha-Generika



Die mit dem Regenbogen

mepha



Grippe: Lassen Sie sich impfen!

Dank der Schutzmassnahmen gegen Covid-19 blieb die letzte Grippe-
welle in der Schweiz, in Europa und weltweit aus. In der Schweiz gab
es im Winter 2020/21 nur vereinzelte Fälle von Grippeerkrankungen.
Die Grippe ist jedoch nicht verschwunden. Bei Lockerung der Schutz-
massnahmen werden im Winter auch die üblichen Grippeperioden
wieder auf uns zurollen.



Wie die Situation in Bezug auf Covid-19 und auf die Grippe im nächsten Herbst und im Winter 2021/22 aussehen wird, lässt sich noch nicht vorhersagen. Die Grippeimpfung schützt zwar nicht vor Covid-19, aber sie vermindert das Risiko, an Grippe (Influenza) zu erkranken.

Denn eine Grippe verläuft nicht immer harmlos und kann zu schweren Komplikationen führen. Davon

betroffen sind vor allem Menschen ab 65, schwangere Frauen, Personen mit chronischen Erkrankungen, Säuglinge und frühgeborene Kinder bis zwei Jahre.

Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippeperiode

Die jährliche Grippeimpfung bietet einen guten Schutz vor Ansteckung und Erkrankung. Dabei schützt sie

nicht nur die geimpfte Person, sondern auch deren privates und berufliches Umfeld – das ist insbesondere wichtig für Menschen, die sich selbst nicht impfen lassen können.

Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippeperiode. Der Nationale Grippeimpftag findet am Freitag, 5. November 2021 statt. Aber auch bei einer Grippeimpfung im Dezember

Der Nationale Grippeimpftag findet am **Freitag, 5. November 2021** statt.

oder später bleibt für das körpereigene Immunsystem noch genügend Zeit, einen Impfschutz aufzubauen. In «normalen» Jahren beginnt die Grippewelle in der Schweiz meistens im Januar.

SIND DIE RISIKOGRUPPEN DURCH DIE IMPFUNG AUSREICHEND GESCHÜTZT?

Je mehr Menschen aus den Risikogruppen sich impfen lassen, desto besser. Oft ist die Wirksamkeit der Impfung bei Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko jedoch etwas geringer als bei gesunden jüngeren Menschen. Die Grippeimpfung wird deshalb auch all denjenigen empfohlen, die beruflich oder privat engen und regelmässigen Kontakt zu Menschen mit erhöhtem Risiko haben. Wichtig ist, dass die Verhaltens- und Hygieneregeln zusätzlich zur Impfung konsequent eingehalten werden.

WELCHE KINDER SOLLTEN SICH IMPFEN LASSEN?

Wir empfehlen, Kinder, die selbst

einer Risikogruppe angehören, ab sechs Monaten impfen zu lassen. Aber auch Kinder mit engem und regelmässigem Kontakt zu Menschen mit erhöhtem Risiko für Grippekomplikationen sollten geimpft werden. Dazu gehören beispielsweise schwangere Frauen und Familienmitglieder mit chronischen Erkrankungen. Der Impfschutz dieser Kinder dient gleichzeitig dem Schutz der vulnerablen Personen in ihrem Umfeld.

WER BEZAHLT DIE GRIPPESCHUTZIMPfung?

Bei Personen mit erhöhtem Risiko für Komplikationen wird die Grippeimpfung in der Arztpraxis oder in einem Impfzentrum von den Krankenkassen bezahlt, sofern die Franchise bereits ausgeschöpft wurde. Bei einer Impfung in der Apotheke werden die Kosten des Impfstoffs erstattet, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. Die Kosten für die Verabreichung der Impfung gehen zu Lasten der geimpften Person. Alle anderen Impfwilligen müssen die Impfung

selbst bezahlen. Viele Betriebe bieten die Impfung für ihre Mitarbeitenden jedoch kostenlos an.

IMPfEN IN DER APOTHEKE

In den meisten Kantonen können Apothekerinnen und Apotheker gesunde Erwachsene impfen. Über 1100 Apotheken sind bereits dazu autorisiert, Impfungen nach einer Beratung direkt vor Ort zu verabreichen. Damit Apothekerinnen und Apotheker impfen können, müssen sie eine spezifische Weiterbildung absolviert haben oder bereits an der Universität entsprechend von Impfspezialistinnen und Impfspezialisten geschult worden sein. Dies ist Voraussetzung für die Impfbewilligung, die von den Kantonen vergeben wird. Im Tessin erfolgt das Impfen vorerst noch mit ärztlichem Rezept für den Impfstoff. Schwangere Frauen sowie Patientinnen und Patienten, die sich in regelmässiger ärztlicher Behandlung befinden, sollen sich weiterhin von ihrem behandelnden Arzt impfen lassen.

LadyCare, das wahrscheinlich beste Produkt zur Linderung Ihrer Wechseljahresbeschwerden

LadyCare ist ein kleiner magnetischer Knopf, der sich problemlos und unsichtbar am Slip befestigen lässt. Das Produkt wurde von Fachärzten entwickelt und ist für viele Frauen eine wirkungsvolle Alternative zur risikobehafteten Hormonbehandlung sowie zu homöopathischen oder pflanzlichen Produkten.

Sie können LadyCare völlig bedenkenlos verwenden, um Ihren Hormonhaushalt wieder sanft und effizient ins Gleichgewicht zu bringen und Ihre Lebensfreude sowie Ihr Wohlbefinden zurückzugewinnen.

Das Produkt ist in vielen Ländern bereits etabliert und wurde vom finnischen Apothekerverband nicht umsonst zum «Product of the Year 2011» nominiert. Viele Frauen sind begeistert von LadyCare!

LadyCare verringert beziehungsweise stoppt die folgenden Auswirkungen der Wechseljahre auf natürlichem Weg:



- Hitzewallungen
- Schweissausbrüche
- Herzrasen
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Depressive Verstimmung
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Gedächtnisstörungen
- Sexuelle Probleme
- Blasenschwäche
- Harnwegsinfektion
- Gewichtszunahme
- Spannungen in der Brust
- Vaginale Trockenheit

Kein Mittel gegen Grippe: Paracetamol

Neuseeländische Ärzte haben herausgefunden, dass das häufig verwendete Medikament Paracetamol kaum gegen die unangenehmen Symptome grippaler Infekte hilft.



Bei Grippe greift so mancher gerne zu Paracetamol. Denn tatsächlich ist uns nahezu jedes Mittel recht, um die Hauptsymptome der saisonalen Grippe wie Fieber, Müdigkeit, Gliederschmerzen und Kopfschmerzen zu bekämpfen. Und Paracetamol ist in jeder Apotheke zu haben und wird von vielen als unkompliziertes Sofortmittel angesehen. Aber wirkt es auch?

Die Verfasser der neuseeländischen Studie führten ihr Experiment mit 80 freiwilligen Grippepatienten durch. Alle Teilnehmer waren zwischen 18 und 65 Jahren alt und zeigten Grippe-symptome. Sie hatten zuvor Fieber und/oder eine Temperatur über 37,8 °C gehabt und verspürten seit mindestens 48 Stunden ein oder mehrere Symptome (Husten, Halsschmerzen,

laufende Nase, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, allgemeine Erschöpfung).

Hauptkriterium für die Wirksamkeit der Medikamente war die Viruslast nach 24, 48 und 120 Stunden

Um die Viruslast der Patienten zu bewerten, prüften die Forscher regelmässig die Körpertemperatur und zeichneten die Entwicklung der Symptome auf. Alle Teilnehmer erhielten ein Medikament gegen Viruserkrankungen sowie bei Bedarf Schmerzmittel. Hauptkriterium für die Wirksamkeit der Medikamente war die Viruslast nach 24, 48 und 120 Stunden. Zu den weiteren Bewertungskriterien gehörten die Fieberentwicklung und die anderen Grippe-symptome.

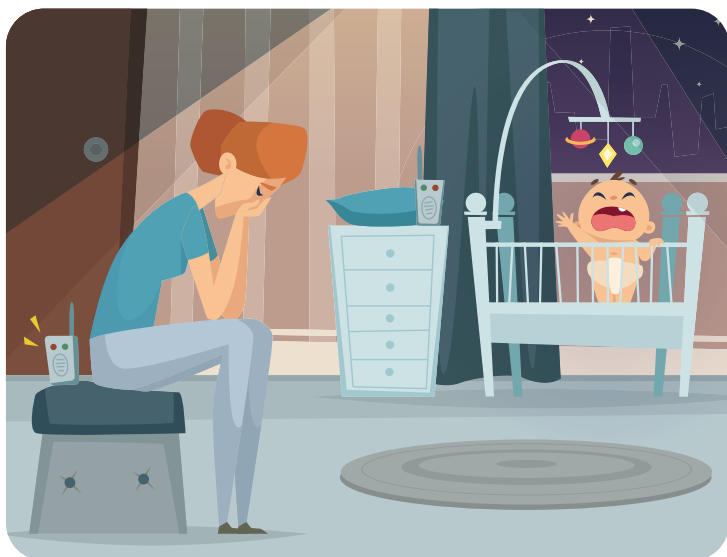
ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNG

Am Ende der Studie konnten die Forscher unabhängig von den Bewertungskriterien keinen Unterschied zwischen den Patienten mit und ohne Einnahme von Paracetamol feststellen. Tatsächlich unterschied sich die Virenlast zwischen den beiden Gruppen nach fünf Tagen nicht signifikant, ebenso wenig wie die Fieberentwicklung und die klinischen Symptome. Auch die Erholungszeit, der allgemeine Gesundheitszustand oder die Schmerzlinderung durch Codein, sofern verlangt, verliefen in beiden Gruppen ähnlich.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass die regelmässige Einnahme von Paracetamol bei Grippe keine Auswirkungen auf Virenlast, Temperatur oder klinische Symptome hat. Der Nachweis dafür, dass Paracetamol gegen saisonale Grippe hilft, wurde demnach nicht ausreichend erbracht. Es bleibt festzuhalten, dass Paracetamol zur Fiebersenkung und zur Linderung leichter bis mittelstarker Schmerzen dient, nicht jedoch zur Heilung einer Infektion, insbesondere, wenn sie durch Viren ausgelöst wird.

Mein Kind ist ständig krank

Läuft Ihrem Kind andauernd die Nase und hat es immer wieder Angina, Pseudokrupp, Bindehautentzündungen und Bronchitis oder eine Erkältung nach der anderen? Sie fragen sich vermutlich, ob das normal ist.



Diese wiederkehrenden Infektionen haben eines gemeinsam: Sie sind allesamt Viruserkrankungen. Es gibt insgesamt über 200 verschiedene Virusarten. Sie alle sind hochansteckend – was erklärt, dass sie so häufig auftreten. Bei Kindern unter fünf Jahren sind bis zu sechs Viruserkrankungen in Nase, Hals und Bronchien und bis zu drei Magen-Darm-Infekte pro Jahr normal. Im Schulalter verringert sich die Anzahl auf vier bis fünf jährlich. Je älter die Kinder werden, desto stärker werden ihre

Immunkräfte gegen Infekte. Wenn Ihr Kind in die Kita geht, erkrankt es noch häufiger an dieser Art von Infekten – durch den Kontakt mit anderen Kindern, die es mit Virusinfektionen anstecken.

Bei Schnupfen, Bronchitis oder Angina wird die Infektion über Tröpfchen aus Speichel oder Nasensekret übertragen, die eine hohe Virenkonzentration aufweisen. Bei Darmgrippe erfolgt die Ansteckung durch den Kontakt der Hände mit kontaminiertem Stuhl.

Im Winter ist die Zahl der Virusinfekte dreimal so hoch wie im Sommer, weil man sich in der kalten Jahreszeit gemeinsam in Innenräumen aufhält. Darüber hinaus erhöht Zigarettenrauch im Haus das Risiko von Erkältungen, Pseudokrupp, Ohrenentzündungen und Husten erheblich, da der Qualm Nasenwände und Bronchien reizt.

Kinder mit verminderter Abwehrkraft gegen Infektionen aufgrund eines geschwächten Immunsystems leiden zwar nicht häufiger unter einfachen Virusinfektionen als andere Kinder. Dafür treten bei ihnen häufiger schwere Infektionen wie Lungenentzündungen, Abszesse oder Sinusitis auf, also bakterielle Infekte. Da diese häufig nicht gut abheilen, ist ein Krankenhausaufenthalt oft nicht vermeidbar. Hinzu kommt, dass die betroffenen Kinder häufig zu wenig an Gewicht zunehmen und ihr Wachstum nicht normal verläuft.

UNSERE TIPPS

*Rauchen Sie nicht im Haus!
Stillen Sie Ihr Baby. Das stärkt die Immunabwehr gegen Infekte.*

WIE KANN MAN INFESTIONEN VORBEUGEN?

Um einer Infektion vorzubeugen, waschen Sie sich regelmässig die Hände oder verwenden Sie ein Desinfektionsgel (Wasser-Alkohol-Lösung), nachdem Sie Ihrem Kind die Nase geputzt oder seine Windeln gewechselt haben – so vermeiden Sie es, sich selbst anzustecken. Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie ein Neugeborenes auf den Arm nehmen. Wenn Sie erkältet sind, tragen Sie wenn möglich einen Mund-Nasen-Schutz. Ein erkältetes Kind komplett von seiner Familie

fernzuhalten, ist natürlich kaum möglich; hinzu kommt, dass es das Virus wahrscheinlich bereits vor Ausbruch der Erkältung übertragen hat. Eine wirksame Behandlung gibt es gegen derartige Virusinfekte nicht, aber zumindest die Symptome können gelindert werden.

WANN KANN MEIN KIND WIEDER IN DIE SCHULE GEHEN?

Sobald Ihr Kind kein Fieber mehr hat und sich fit genug fühlt, kann es wieder in die Kita gehen. Bei einer einfachen Erkältung und Husten brauchen Sie es nicht zu isolieren.

SCHON GEWUSST?



Virusinfektionen werden nicht von Vitaminmangel oder Kälte ausgelöst, sondern von Kind zu Kind übertragen. Antibiotika zeigen gegen Viren keine Wirkung, sofern keine bakteriellen Infektionen wie Ohrenentzündung oder Sinusitis vorliegen.

Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: Freepik



swiss  product
Bimbosan
Natürlich wachsen.

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

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

www.bimbosan.ch

Rosa Oktober – Aktion gegen Brustkrebs

Jedes Jahr im Oktober startet die Aktion «Rosa Oktober» mit ihrem Erkennungszeichen, der rosa Schleife. Sie rückt die Menschen ins Bewusstsein, die gegen Brustkrebs kämpfen. Ziele der Initiative sind Information und Sensibilisierung sowie das Eintreiben von Spenden für Forschung und Behandlung.



Jedes Jahr werden in der Schweiz 6200 neue Fälle von Brustkrebs bei Frauen und etwa 50 bei Männern diagnostiziert. Mit einem Drittel aller Krebsdiagnosen bei Frauen ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung der weiblichen Bevölkerung. Ab einem Alter von 50 Jahren steigt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, deutlich an. Ein Viertel der Betroffenen ist zum Zeitpunkt der Diagnose allerdings jünger als 50 Jahre.

WAS SIND DIE URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN VON BRUSTKREBS?

Die genauen Ursachen von Brustkrebs sind nicht bekannt. Bestimmte Lebensumstände können das Risiko einer Erkrankung zwar erhöhen, führen aber nicht zwangsläufig dazu. Das sind zum Beispiel:

- Alter: Ab 50 Jahren tritt Brustkrebs häufiger auf.
- Brustkrebs in der Familie: Eine(r)

oder mehrere enge Verwandte hatten ebenfalls Brustkrebs (Mutter, Schwester, Tochter, seltener Vater oder Bruder).

- Erbliche Veranlagung: Bei einigen wenigen betroffenen Frauen ist eine Veränderung im Erbgut feststellbar.
- Einfluss durch Hormone: früh einsetzende Regelblutung, späte Menopause, keine oder eine späte Schwangerschaft oder zum Beispiel eine mehrjährige kombinierte

Hormonersatztherapie in der Menopause und danach.

- Strahlentherapie des Oberkörpers, zum Beispiel nach einer anderen Krebserkrankung.
- Übergewicht
- Alkohol- und Tabakkonsum.

WORAN LÄSST SICH BRUSTKREBS ERKENNEN?

Brustkrebs verursacht oft über lange Zeit keine Beschwerden. Die meisten Frauen fühlen sich bei der Diagnose vollkommen gesund und entdecken erste Anzeichen oft erst, wenn der Tumor etwa einen Zentimeter Durchmesser hat – also gross genug ist, um ihn zu ertasten. Je nach Art des Brustkrebses wächst der Tumor oft über mehrere Jahre, bis er diesen Durchmesser erreicht.

Bei Frauen ab 50 wird eine regelmässige Mammografie empfohlen

Das sind mögliche Anzeichen für einen Tumor:

- Sie ertasten einen schmerzlosen Knoten oder einen verhärteten Bereich in der Brust.

- Die Haut Ihrer Brust verändert sich: Sie beobachten plötzlich eine Entzündung, eine Rötung der Brust oder die sogenannte Orangenhaut.
- Die Haut Ihrer Brust zeigt plötzlich Dellen oder wölbt sich, vor allem im Bereich der Brustwarze.
- Ihre Brustwarze entzündet sich.
- Ihre Brüste sind auf einmal unterschiedlich gross.
- Aus Ihrer Brustwarze tritt eine Flüssigkeit aus, die eventuell mit Blut vermischt ist (ausserhalb von Schwangerschaft und Stillzeit).
- Sie haben geschwollene Lymphknoten in der Achselhöhle sowie ober- und unterhalb des Schlüsselbeins.
- Sie verlieren unbeabsichtigt Gewicht.

Die Mammografie ist die wichtigste Untersuchung, um bei Frauen ab 50 Jahren Brustkrebs frühzeitig zu erkennen. Bei Frauen ab 50 ohne Symptome wird deshalb eine regelmässige Mammografie empfohlen.

Wird Brustkrebs im Frühstadium entdeckt, ist die Behandlung oft einfacher und die Überlebenschancen sind im Allgemeinen höher.



WIE WIRD BRUSTKREBS BEHADELT?

Die Behandlung von Brustkrebs ist immer individuell und wird genau auf den einzelnen Fall abgestimmt. Sie hängt von verschiedenen Faktoren ab: Wo sitzt der Tumor? Wie gross ist er? Wie ist das Gewebe des Tumors aufgebaut? Befinden sich auch in den Lymphknoten Tumorzellen? Befinden sich Metastasen in anderen Körperteilen?

Zu den Behandlungsverfahren bei Brustkrebs gehört in erster Linie die Chirurgie. Häufig ist es möglich, den Tumor brusterhaltend zu entfernen. Weitere Behandlungen sind Bestrahlung und Chemotherapie, Antihormontherapie, zielgerichtete Therapien und Immuntherapie. Meist werden verschiedene Behandlungen miteinander kombiniert.

Wiederaufbau bei Brustkrebs

Die Brustrekonstruktion ist mittlerweile fester Bestandteil einer umfassenden Brustkrebsbehandlung. In den letzten Jahren wurden Methoden entwickelt, die zuverlässige und für die Patientinnen zufriedenstellende Ergebnisse gewährleisten.



Viele Frauen nehmen nach einer Brustkrebsbehandlung eine Rekonstruktion in Anspruch. Die Operation wird standardmässig angeboten, jedoch niemandem aufgezwungen. «Wir erläutern den Patientinnen immer, dass kein Wiederaufbau vorgenommen werden muss, wenn sie es nicht wollen», betont Dr. Samia Guerid, Fachärztin für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie in Lausanne. Die Entscheidung für eine Brustrekonstruktion hängt von den Bedürfnissen der Patientin ab. Für manche Frauen hat dieser Teil der Behandlung keine grosse Bedeutung, während er für andere die Wiederherstellung ihrer körperlichen Unversehrtheit symbolisiert. «Da ich noch sehr jung bin, war der Eingriff für mich selbstverständlich. Ich dachte mir, so kann ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Ich wollte nicht warten», berichtet Natacha (42), die bei ihrer beidseitigen Mastektomie sofort eine Rekonstruktion vornehmen liess.

GLEICH ODER SPÄTER?

Methode und Zeitpunkt der Rekonstruktion hängen von verschiedenen Faktoren wie dem medizinischen Profil der Patientin, ihrer Behandlung und ihren Wünschen ab. Beispielsweise wird bei bestimmten Fällen der Mastektomie eine sofortige Rekonstruktion bevorzugt, um die möglicherweise traumatisierende Wirkung der Operation auf die Patientin zu verringern. Auch eine Asymmetrie der Brust kann vermieden werden, indem beide Brüste bereits während der Tumorentfernung einander angeglichen werden. Ist jedoch zusätzlich zur Chirurgie eine unter-

stützende Behandlung wie Bestrahlung oder Chemotherapie vorgesehen, sollte diese unbedingt zügig begonnen und eine verspätete Wundheilung nach der Rekonstruktion vermieden werden. «In bestimmten Fällen raten wir eher zum Spätwiederaufbau», meint Prof. Dr. Brigitte Pittet-Cuenod, Chefärztin der Abteilung für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie am Universitätsspital von Genf (HUG). «So vermeiden wir die Bestrahlung der neu aufgebauten Brust.» Bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung empfiehlt es sich also, nach der Behandlung einige Monate abzuwarten, bevor mit der Rekonstruktion begonnen wird. Nach hinten gibt es hingegen keinerlei zeitliche Begrenzung. «Eine Patientin kann sich zum Beispiel auch erst 15 Jahre nach einer Behandlung zu einem Wiederaufbau entscheiden», erklärt Dr. Guerid. «Die Krankenkasse übernimmt die Kosten, unabhängig vom Zeitpunkt.»

VORGEHENSWEISEN

Für die Brustrekonstruktion gibt es verschiedene Methoden, je nach Art

der durchgeführten Behandlung, der Hautbeschaffenheit der Brust sowie der Physiognomie und dem Alter der Patientin. Eine Asymmetrie nach einer Tumorentfernung kann – sofern sie nicht bereits während des Eingriffs korrigiert wurde – durch eine einfache Fetteinspritzung (Lipofilling) in die Brust ausgeglichen werden. Eine andere Möglichkeit besteht im Einsetzen eines Silikon-Brustimplantats. Die Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Hautelastizität. Um diese wiederherzustellen, kann bei Bedarf eine Dehnung der Haut durchgeführt werden, um etwas mehr Volumen zu gewinnen. «Bei mir wurden unterhalb der Brustmuskeln Expander angebracht», berichtet Natacha. «Im Lauf der Zeit konnte ich beobachten, wie meine Brust immer größer wurde.» In diesem Fall wurden innerhalb einiger Wochen Injektionen mit Kochsalzlösung durchgeführt, um die Haut zu dehnen. Sobald das gewünschte Volumen erreicht ist, wird der Expander entfernt und durch eine endgültige Prothese ersetzt.

Eine Rekonstruktion durch eine Prothese ist jedoch nicht immer das Mittel der Wahl. «Nach einer Bestrahlung wird man eher eine Rekonstruktion mit Eigengewebe anstreben, da die Haut der Brust durch die Strahlen angegriffen wurde», erläutert Prof. Dr. Pittet-Cuenod.

Dazu wird an anderen Stellen des Körpers wie etwa an Rücken, Bauch, Oberschenkel oder Gesäss gesundes Gewebe entnommen und für den Wiederaufbau der Brust genutzt. In der Regel sind die Ergebnisse in diesem Fall zufriedenstellender als bei einer Rekonstruktion mit Implantaten. Trotzdem entscheiden sich noch immer viele Frauen gegen diese Methode. «Manche Mediziner bieten keine Alternative zum Aufbau durch Implantate an», bedauert die Spezialistin der HUG. «Dabei zeigen Studien, dass der Wiederaufbau mit Eigengewebe aus dem Bauch wesentlich bessere Ergebnisse erzielt als andere Methoden.»

UND DANACH?

Selbst wenn die Eingriffe schnell gute ästhetische Ergebnisse erzielen, bedarf es im Nachgang dennoch einiger Anpassungen. Im ersten Jahr nach der Rekonstruktion finden mehrere Kontrolltermine statt, um die natürliche Entwicklung der Brust zu überwachen und die Symmetrie zu vervollkommen. «Die Brust baut sich nach einigen Monaten auf natürlichem Wege auf», erklärt Dr. Guerid. «Vertiefungen, fehlendes Volumen oder Asymmetrien lassen sich mit einer Fettinjektion mit Material aus dem Bauchbereich, der Hüfte oder dem Gesäss korrigieren.» Ist die Brust wiederaufgebaut

und stabilisiert, kann auf Wunsch der Patientin die Rekonstruktion der Brustwarze und des Warzenhofs durchgeführt werden. «Für manche Frauen ist dieser Schritt besonders wichtig, weil er die Rekonstruktion abschliesst», fährt die Spezialistin fort. «Eine Kombination aus Tätowierung, Hauttransplantaten und lokalem Eigengewebe ermöglicht heutzutage täuschend ähnliche Ergebnisse, die von einer echten Brustwarze kaum zu unterscheiden sind.»

GEFÄHRLICHE PROTHESEN?

2010 kam es zu einem weltweiten Skandal im Zusammenhang mit den Brustimplantaten des französischen Unternehmens Poly Implant Prothèse (PIP). Nach langen Verhandlungen nahm die französische Aufsichtsbehörde für Gesundheitsschutz und Gesundheitserzeugnisse (AFSSAPS) die Implantate vom Markt und bot betroffenen Frauen, die ein Platzen ihrer Prothesen befürchteten, deren Austausch an. Um weitere Skandale zu verhindern, wurden die europäischen Standards verschärft und weitere Produkte vom Markt genommen, insbesondere solche Implantate, die mit einem erhöhten Risiko von Lymphomen in Verbindung gebracht wurden. In der Schweiz wurden solche Massnahmen zwar nicht ergriffen, aber die Ärzte sind für das Thema sensibilisiert.

Deftige Maronensuppe



Zutaten (4 Personen)

600 g gekochte Maronen, vakuumverpackt oder tiefgefroren
800 ml Geflügelbouillon
300 ml Vollmilch
80 g Speckwürfel
6 Sellerieblätter
1 Zwiebel, gespickt mit
8 Gewürznelken
Pfeffer, Salz, Muskat

200 g Maronen beiseitestellen. Die restlichen Maronen pürieren.

Die Gemüsebouillon erhitzen. Sellerieblätter, Zwiebel und pürierte Maronen hinzufügen. Zudecken und auf kleiner Hitze 30 Minuten garen lassen.

Milch, beiseitegestellte Maronen und eine Prise Muskat zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.

Speckwürfel anbraten.

Ganze Maronen und Zwiebel herausnehmen. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit ganzen Maronen und Speckwürfeln garnieren.

Birnen-Schokoladen-Kuchen




Zutaten

10 Stück Würfelzucker
1 Esslöffel Wasser
4 Birnen
Saft einer Zitrone
30 g Butter und etwas Butter für die Form
1 Esslöffel brauner Zucker
3 Eier
100 g Zucker
200 g dunkle Schokolade
100 ml Rahm
160 g gesiebtes Mehl
1/2 Päckchen Trockenhefe
Saft einer Zitrone

Den Ofen auf 210 °C vorheizen. Würfelzucker in einem Topf mit einem Esslöffel Wasser erhitzen. Die Masse goldbraun karamellisieren lassen. Das Karamell in eine Form mit 22 cm Durchmesser geben. Die Form dabei drehen und darauf achten, dass der Boden gut mit Karamell bedeckt ist.

Die Birnen schälen und entkernen. Zwei Birnen in breite Streifen schneiden, die beiden anderen würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Die Birnenscheiben in einer Pfanne in der Butter goldgelb anbraten. Mit braunem Zucker bestreuen und eine weitere Minute garen. Die Birnenscheiben kreisförmig auf dem Karamell anordnen. Die Birnenwürfel in die Pfanne geben und kandieren (ohne sie zu garen). Beiseitestellen.

Die Schokolade in Stücke schneiden und mit dem Rahm in einem Topf schmelzen lassen. Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel aufschlagen, bis die Mischung hell wird. Die Rahm-Schokoladen-Masse einrühren. Nach und nach das gesiebte Mehl und die Hefe zugeben, gut mischen und am Schluss die Birnenwürfel beifügen. Den Teig in die gefettete Form füllen. 35 Minuten im Ofen backen.



Geht es dir
wieder besser?

Mir geht's
SANDOZ

Gut für Sie. Gut für alle. Generika von Sandoz.

SANDOZ A Novartis
Division

 ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.

Sudoku

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



Lösung

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

