

Ihre Gesundheit

JULI – SEPTEMBER 2022 | Nr. 63

Wohlbefinden: Entdecken Sie die Klangtherapie
Vorbeugung: Gesund älter werden



Ist das elektronische Patientendossier endlich für alle verfügbar?

Was liegt im Zeitalter der Digitalisierung näher, als jederzeit über eine einzige Plattform auf Patientendaten wie Diagnosen, Röntgenbilder, Impfungen usw. zuzugreifen, sie bei Bedarf mit seinem Arzt oder Apotheker zu teilen und dadurch die Übermittlung medizinischer Informationen zu verbessern und seine Behandlung zu optimieren?

Länder mit einem ähnlichen Gesundheitssystem wie dem der Schweiz – wie etwa Dänemark – nutzen bereits seit über 20 Jahren erfolgreich elektronische Patientenakten. Warum also ist die Schweiz noch nicht weiter?

Unsere Regierung ist bereits seit langem mit der Sache befasst. 2020 führten die Krankenhäuser das elektronische Patientendossier ein, anschliessend die Notdienste. Inzwischen ist es in vielen Kantonen auch für Arztpraxen, Hauspflegedienste, Physiotherapeuten und natürlich Apotheken verfügbar, die sich dem EPDG anschliessen möchten.

Immer wieder machen Nutzer sich Sorgen, ob ihre Daten sicher und geschützt sind – eine zentrale Anforderung an das EPDG. Diese Bedenken sind durchaus berechtigt, können jedoch ausgeräumt werden, denn Datenschutz und -sicherheit sind durch das Datenschutzgesetz und das Bundesgesetz über das EPDG gewährleistet. Jeder EPDG-Anbieter wird umfassend geprüft, zertifiziert und regelmässig kontrolliert. So sind die im EPDG enthaltenen Dokumente vor unbefugtem Zugriff geschützt und sicher aufbewahrt. Nur Gesundheitsfachkräfte und entsprechend berechnigte Personen können auf die Daten zugreifen, und auch nur dann, wenn Sie als Patient oder Patientin sich damit einverstanden erklärt haben. Ebenfalls wichtig: Weder Behörden noch Krankenkassen haben Zugriff auf Ihre Daten.

Jede Person mit Wohnsitz in der Schweiz kann ein EPDG eröffnen. Die Eröffnung ist freiwillig, und das Dossier kann jederzeit wieder geschlossen werden. Ihr Apotheker beantwortet Ihnen gerne weitere Fragen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe von «Ihre Gesundheit».

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Medizinische Anwendung
von Cannabis

05

Cannabis: CBD oder THC?

VORBEUGUNG

06

Lebenskompetenzen und psychische
Gesundheit älterer Menschen

08

Körperliche Aktivität von Senioren:
Jede Art von Bewegung zählt

WOHLBEFINDEN

12

Klangbäder: mehr als nur Entspannung

DOSSIER

14

Frischeinseln in der Stadt zur Abkühlung
bei Hitzewellen

DOSSIER

16

Sonnenschutzprodukte –
immer ein Kompromiss?

18

Drei goldene Regeln für Hitzetage

MEDIZIN

20

Der Einfluss
der Mundgesundheit auf Ihre
allgemeine Gesundheit

22

Gut essen für gute Augen

REZEPTE DER SAISON

24

Auberginen-Zucchini-
Tomaten-Gratin

25

Pflaumen-Tarte



Medizinische Anwendung von Cannabis

Cannabis ist in der Schweiz als verbotenes Betäubungsmittel eingestuft. Die Verschreibung von nicht zugelassenen Arzneimitteln auf Cannabisbasis zu medizinischen Zwecken ist allerdings unter gewissen Umständen erlaubt.



Unter einem Cannabisarzneimittel versteht man ein Betäubungsmittel auf Cannabisbasis mit einem standardisierten Wirkstoffgehalt. Es muss heilmittelrechtlichen Sicherheits- und Qualitätskriterien genügen. In der Schweiz kann ein Arzt oder eine Ärztin cannabis-haltige Arzneimittel verschreiben (z. B. sogenannte «Magistralrezepturen», also Heilmittel, die auf ärztliches Rezept hin durch eine Apotheke hergestellt werden).

Cannabisarzneimittel finden in der medizinischen Praxis vorwiegend Verwendung bei chronischen

Schmerzzuständen, zum Beispiel bei neuropathischen oder durch Krebs verursachten Schmerzen, bei Spastik und Krämpfen, die durch Multiple Sklerose oder andere neurologische Krankheiten ausgelöst werden, und bei Übelkeit und Appetitverlust im Falle einer Chemotherapie.

Cannabisarzneimittel für chronische Schmerzzustände wie neuropathische oder Krebsschmerzen

Das Interesse an Cannabisarzneimitteln ist aufgrund der breiten Einsatzmöglichkeiten und ange-

sichts zahlreicher Berichte über erfolgreiche Behandlungen in den letzten Jahren stark gestiegen.

WIRKSAMKEIT UNGENÜGEND BELEGT

Die Erforschung der Wirksamkeit der medizinischen Anwendung von Cannabisarzneimitteln steckt noch in den Anfängen. Die Wirkung ist wissenschaftlich noch ungenügend belegt. Zu vielen Anwendungen gibt es Erfahrungsberichte, aber keine klinischen Studien, welche die Qualität, die Sicherheit und die Wirksamkeit belegen. Dieser Nachweis ist eine Voraussetzung dafür, dass ein Cannabisarzneimittel von Swissmedic zugelassen und von den Krankenversicherern vergütet werden kann.

Es gibt Erfahrungsberichte, aber keine klinischen Studien

Aktuell ist Sativex® das einzige Cannabisarzneimittel, das in der Schweiz heilmittelrechtlich zugelassen ist. Es kann ohne Ausnahmegenehmigung des BAG von Ärzten und Ärztinnen verschrieben werden, jedoch nur im Falle von Spastik bei Multipler Sklerose.

Cannabis: CBD oder THC?

Angebot und Nachfrage nach Cannabisprodukten, die CBD und sehr wenig THC enthalten, sind in letzter Zeit stark gestiegen. Sie werfen jedoch Fragen zu ihrer Verwendung und Wirkung sowie zu Gesundheitsrisiken und ihrem rechtlichen Status auf.



WAS IST CBD?

CBD steht für Cannabidiol, eines von ca. 80 Cannabinoiden, die in Cannabis enthalten sind. Nach Tetrahydrocannabinol (THC), dem Hauptverantwortlichen für die psychotrope Wirkung von Cannabis, ist CBD, gemessen an der Konzentration, das zweithäufigste in der Pflanze enthaltene Cannabinoid. Im Gegensatz zu THC hat es jedoch keine psychotrope Wirkung.

WELCHE PRODUKTE ENTHALTEN CBD?

CBD-haltige Produkte sind in der Schweiz seit einiger Zeit im Kommen und werden in immer mehr Geschäften sowie über das Internet verkauft. Neben rauchbarem Cannabis (Hanfblüten), das häufig zwischen 5 und 20% CBD und 0,3 bis 0,7% THC enthält und zuweilen mit Tabak gemischt in eine Zigarette gedreht wird, umfasst das Angebot auch eine breite Palette anderer CBD-haltiger Produkte: Kräutertees, Extrakte, Tropfen, Tinkturen, Salben, Öle, Kapseln, Liquids für E-Zigaretten, Lebensmittel (Samen, Getreideflocken, Nudeln, Mehl, Kekse usw.).

Was die medizinischen Produkte angeht, so ist CBD neben THC im Mundspray Sativex® enthalten, das in der Schweiz als Medikament zur Behandlung von Multipler Sklerose registriert ist und dessen Verwendung Beschränkungen und Kontrollen unterliegt.

NUTZEN UND RISIKEN VON CBD

CBD hat keine psychotrope Wirkung und verursacht daher kein

Rauschgefühl. Manche Nutzer berichten, eine leichte Entspannung wahrzunehmen. Dies könnte aber auch auf den Restgehalt an THC zurückzuführen sein, das diese Wirkung bei nicht an regelmässigen Cannabiskonsum gewöhnten Menschen hervorrufen kann. CBD könnte zudem eine stimmungsaufhellende Wirkung haben. Die therapeutischen Eigenschaften dieses Moleküls sind allgemein noch relativ wenig erforscht. Es werden jedoch antioxidative, entzündungshemmende, antiepileptische, Brechreiz lindernde, angstlösende, antidepressive und antipsychotische Wirkungen genannt. Der Konsum soll wenig bis gar keine Nebenwirkungen haben.



Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit älterer Menschen

Wie Menschen altern, ist so individuell wie ihre Lebensläufe. Wann sich welche Aspekte des Alters wie stark zeigen, hängt von vielen Faktoren ab. Etliche dieser Faktoren liegen in der Person selbst, andere in ihrer Aussenwelt.



Mit dem Alter verändern sich die eigenen Fähigkeiten. Viele lassen nach. Aber längst nicht alle verschlechtern sich. Manche Fähigkeiten bleiben stabil und einige verbessern sich sogar; zum Beispiel die Selbstreflexion als die Fähigkeit, sich selbst zu kennen und zu mögen. Allgemein gilt: Für Lernen und Entwicklung gibt es keine Altersgrenze. Kompetenzen lassen sich bis ins hohe Alter entwickeln und stärken.

Für die psychische Gesundheit sind laut Weltgesundheitsorganisation

bestimmte Fähigkeiten wie die Selbstreflexion von grossem Wert. Sie werden als Lebenskompetenzen bezeichnet. Dazu gehören Kompetenzen, die sich in Forschung und Praxis als besonders relevant für die psychische Gesundheit älterer Menschen erwiesen haben.

Die folgenden sechs ausgewählten Lebenskompetenzen sind besonders wichtig für ältere Menschen:

• **Kommunikationsfähigkeit:** Die Person ist in der Lage, klar zu kommunizieren.

- **Selbstreflexion:** Sie kennt und mag sich selbst.
- **Emotionsregulation:** Sie kann ihre Gefühle positiv und aktiv beeinflussen.
- **Soziale Kompetenz:** Sie kann Beziehungen knüpfen und positiv weiterentwickeln.
- **Stressbewältigung:** Sie kann mit Stress umgehen.
- **Entscheidungen treffen:** Sie kann selbstständig entscheiden.

Sie können in Wechselwirkung mit Umweltfaktoren entscheidend dafür sein, wie gut die Entwicklungs-

aufgaben der Lebensphase Alter bewältigt werden.

Zu den wichtigen Umweltfaktoren zählen zum einen Vertrauenspersonen: Partner, Kinder, andere Familienmitglieder sowie Freunde, Bekannte, Nachbarn usw. Zum anderen muss das Umfeld anregend und altersgerecht sein. Dazu gehören Freizeit- und Bildungsangebote, Beratung und Unterstützung, Art der Wohnung, Infrastruktur (Geschäfte, Ärzte, Verkehrsmittel etc.). Ausserdem muss der allgemeine Kontext günstig sein: gesetzlicher Rahmen, Sozialversicherungen, positives Altersbild.

Gut ausgebildete Lebenskompetenzen können gerade den Umgang mit solchen Herausforderungen des Alters erleichtern, die unabwendbar sind oder sich kaum beeinflussen lassen. Die Förderung der Lebenskompetenzen kann daher helfen, das psychische Wohlbefinden älterer Menschen aufrechtzuerhalten.

LEBENSKOMPETENZEN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT ÄLTERER MENSCHEN

Im dritten Lebensalter (ca. 65 bis 80 Jahre) weisen die meisten Menschen eine gute psychische Gesundheit auf. Ihre Lebenszufriedenheit ist hoch und ihr

psychisches Wohlbefinden stabil – obwohl in dieser Lebensphase gemeinhin sowohl geistige als auch körperliche Ressourcen nachlassen sowie enge soziale Beziehungen weniger werden. Weil dieses Phänomen widersprüchlich scheint, ist es in der Altersforschung als das Paradoxon des Wohlbefindens bekannt.

Im vierten Lebensalter (ca. 80+ Jahre) kann die über die gesamte Lebensspanne wichtige Ressource der sozialen Unterstützung weiter abnehmen. Mehr nahestehende Menschen im selben Alter können krank werden und sterben. Zugleich nehmen eigene körperliche Erkrankungen und Gebrechlichkeit eher zu; so auch die geistigen, motorischen und sensorischen Einschränkungen. Die komplexer werdenden Beeinträchtigungen können in der Regel weniger gut ausgeglichen werden und setzen der psychischen Anpassung Grenzen. Kritische Lebensereignisse wie der Umzug in eine Alterswohnung führen deshalb eher zu psychischen Belastungen.

Allgemein sollten Lebenskompetenzen im Sinne der Chancengleichheit insbesondere bei jenen älteren Menschen gefördert werden, die einer vulnerablen Gruppe angehören. Gemeint sind Personengruppen, die ein er-



höhtes Risiko für eine schlechtere psychische Gesundheit haben als die Allgemeinbevölkerung: Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status oder Migrationshintergrund, alleinstehende Personen, betreuende Angehörige und Mitglieder der LGBT-Community unter anderem. Frauen sind im Vergleich zu Männern ebenfalls etwas gefährdeter für eine schlechte psychische Gesundheit im Alter, insbesondere dann, wenn sie in Armut oder sozialer Isolation leben. Ältere Menschen bitten andere weniger um Hilfe und nehmen angebotene Hilfe seltener an als jüngere. Ein Grund liegt im subjektiven Eindruck, keine Gegenleistung anbieten zu können.

Es gibt jedoch zahlreiche Publikationen, Verbände und Organisationen, die den am stärksten gefährdeten Personen Unterstützung anbieten.

Körperliche Aktivität von Senioren: Jede Art von Bewegung zählt

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Das gilt ganz besonders bei körperlicher Bewegung. Neuen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge sollte man auch nach der Pensionierung so viel wie möglich zu Fuss gehen.



WORUM ES GEHT

«Für die Gesundheit zählt jede Bewegung» – so die neue Devise der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Bezug auf körperliche Aktivität. Laut ihren neuen Ende 2020 veröffentlichten Leitlinien zu diesem Thema sind alle täglichen körperlichen Aktivitäten gut für die Gesundheit, unabhängig von Alter, Fitnesszustand und Fähigkeiten.

Und auch wenn es manche einfach nicht glauben wollen: Der Umkehrschluss trifft hier ebenfalls zu, denn sich zu wenig zu bewegen, schadet der Gesundheit in hohem Mass. Wer also viel und lange sitzt, sollte sich unbedingt auf die Suche nach einem Ausgleich machen - am besten bei einem Hobby, das grossen Spass macht und gleichzeitig für ausreichend Bewegung sorgt.

HERAUSFORDERUNG

Jeder vierte Erwachsene bewegt sich zu wenig. Dabei ist körperliche Aktivität für die Gesundheit nicht nur wichtig, sondern sogar eine Art Heilmittel, wird sie doch in unzähligen Studien mit einer Verbesserung des Gesundheitszustands in Verbindung gebracht. Ob Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Krebs oder verschiedene andere

Beschwerden – sie alle können vermieden oder bekämpft werden, wenn man auf seine körperliche Fitness achtet.

Weltweit kostet der Bewegungsmangel 54 Milliarden US-Dollar an direkter Gesundheitsfürsorge und 14 Milliarden US-Dollar an Produktivitätsverlust. Und wäre die Bevölkerung aktiver, gäbe es nach Einschätzung der WHO bis zu 5 Millionen weniger Todesfälle pro Jahr.

Die körperliche Aktivität ist für die Gesundheit nicht nur wichtig, sondern sogar eine Art Heilmittel

Unabhängig von der Art und Dauer der körperlichen Aktivität ist Bewegung also gesund, «und zwar je mehr, desto besser», sagt Dr. Rüdiger Krech, Direktor für Gesundheitsförderung bei der WHO. Die Vorteile sind für ältere Menschen von besonderer Bedeutung, da eine bessere körperliche Verfassung vor allem vor dem Risiko des kognitiven Verfalls, des Gleichgewichtsverlusts – und damit vor Knochenbrüchen nach einem Sturz – und Knochenschwund schützt.

WAS IST ZU TUN?

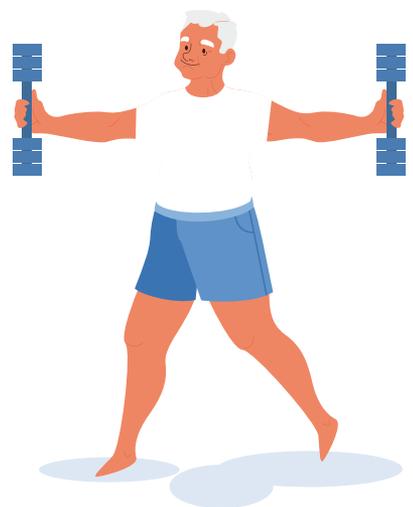
Nach den neuen Empfehlungen der WHO sollten sich alle Menschen, auch ältere und/oder kranke, jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten lang mit mässiger Intensität oder 75 bis 100 Minuten mit leicht erhöhter Anstrengung bewegen oder beides miteinander kombinieren.

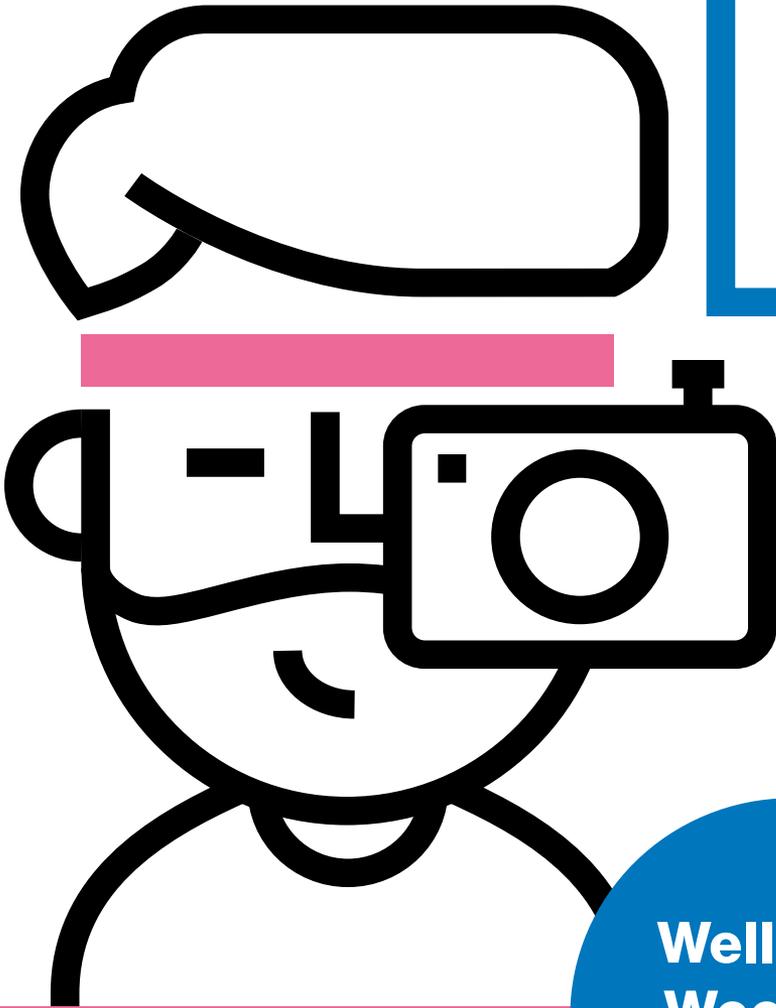
Jede Gelegenheit sollte willkommen sein, wie am Sonntagmorgen zu Fuss zum Bäcker zu gehen

Um die gesundheitlichen Vorteile zu maximieren, sollten Sie die Bewegungseinheiten unterschiedlich gestalten und zwischen Übungen zur Stärkung der Muskulatur sowie Aktivitäten, die die wichtigsten Muskelgruppen, die Koordination und das Gleichgewicht beanspruchen, abwechseln. Am besten wäre es, alles auf einmal zu machen, denn man riskiert nichts, wenn man sich mehr als 300 Minuten pro Woche bewegt, ganz im Gegenteil. Jede Gelegenheit sollte willkommen sein: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, gehen Sie am Sonntagmorgen zu Fuss

zum Bäcker oder steigen Sie eine Station vor dem Ziel aus dem Bus oder der Strassenbahn aus.

Und auch wenn nicht jeder dazu in der Lage ist, diese Empfehlungen zu befolgen, gilt laut WHO: Selbst wenig körperliche Aktivität ist besser als gar keine. Die Strategie der kleinen Schritte eignet sich im wahrsten Sinne des Wortes für alle, die es nicht mehr gewöhnt sind, sich zu bewegen. Vor allem ältere Menschen sind dazu aufgerufen, ihr Bewegungsniveau allmählich zu steigern.





**Macher
Mepha-**

**Wellness-
Weekend
zu gewinnen!**

www.mepha.ch

**n Sie mit beim
Fotowettbewerb**



Klangbäder: mehr als nur Entspannung

Klangbäder, bei denen der Körper in die Klänge und Vibrationen tibetanischer Klangschalen eintaucht, liegen voll im Trend. Was kann man von dieser Art der Klangtherapie über die entspannende, stressabbauende und schlaffördernde Wirkung hinaus noch erwarten?



Auf einer Bodenmatte liegend, bequem und mit geschlossenen Augen, so angenehm fühlt sich die Einladung zu einem «Klangbad» oder einer «Klangmassage» an. Durchgeführt wird die Behandlung von jemandem, der die Kunst beherrscht, tibetischen Klangschalen Töne zu entlocken: Beim Kontakt mit einem Schlägel erzeugen sie Harmonien, die einen wie einen weichen Klangteppich einzuhüllen scheinen. Bereits ab den ersten Sitzungen können durch das

entspannte Loslassen während der Behandlung tiefgreifende Veränderungen eintreten. Schnell und mühelos wird man in einen annähernd meditativen Zustand versetzt. Denn im Gegensatz zur Meditation, die viel Übung erfordert, nehmen Klangbäder auf natürliche Weise in einen losgelösten Zustand im Hier und Jetzt mit. Tibetische Klangschalen scheinen übrigens auch den Schlaf zu fördern. Vor allem sind Klangbäder jedoch dazu geeignet, dem

gestressten Nervensystem Ruhe und Ausgeglichenheit zu schenken. Mithilfe spezieller Sequenzen können typische Stresssymptome wie Tinnitus, Migräne oder Bauchschmerzen gelindert werden.

VON MONGOLISCHEN SCHAMANEN ZUR MODERNEN KREBSFORSCHUNG

Wenn man den Geschichten über die Ursprünge der Klangschalen Glauben schenkt, wurden die gehämmerten Kupfergefäße früher von der nomadischen Bevölkerung auf den Hochebenen der Mongolei eher zu kulinarischen Zwecken gefertigt. Schamanen sollen sich als Erste für die Klänge und Vibrationen interessiert haben, die man den Schalen mit dem Schlägel entlocken kann. Später übernahmen Priester der Bon-Religion und noch später buddhistische Mönche die Praktik. Nach tibetischer Tradition muss eine Legierung aus sieben Metallen verwendet werden – eines für jedes der sieben Chakren. In buddhistischen Tempeln werden die Schalen auch heute noch zur Begleitung meditativer Praktiken zum Klingen gebracht.

Wohlbefinden

In den 1990er-Jahren veröffentlichte der angesehene nordamerikanische Krebsforscher Dr. Mitchell L. Gaynor ein Buch über die wohltuende Wirkung tibetischer Klangschalen als Ergänzung zu herkömmlichen Krebsbehandlungen.

Auch wenn die Klangbäder im Westen eine vergleichsweise neue Behandlungsform sind, wurden ihnen bereits mehrere medizinische Untersuchungen gewidmet. Laut einer Studie aus dem Jahr 2013 fördert die tibetische Klangmeditation bei Brustkrebspatientinnen, die mit Chemotherapie behandelt werden, die Aufrechterhaltung der

kognitiven Fähigkeiten. Und im Juni 2020 kam ein wissenschaftliches Fachblatt zu dem Schluss, dass es starke Argumente für eine positive Wirkung von Klangschalenmassagen auf die Psyche und das Herz-Kreislauf-System gibt.

KLÄNGE, DIE DAS WASSER IM KÖRPER ZUM SCHWINGEN BRINGEN

Neben Klängen erzeugen tibetische Klangschalen auch Vibrationen, die während des Klangbads mehr oder weniger intensiv im Körper zu spüren sind. Da wir im Durchschnitt zu 65 % aus Wasser

bestehen, breiten sich die Wellen wie auf der Oberfläche eines Sees im ganzen Körper aus und bewirken eine Art Tiefenmassage, was zu einem sehr intensiven Zustand des Wohlbefindens führt. Einige Knoten können sich lösen und man spürt, dass die Energie besser durch den Körper fließt. Aufgrund der Intensität des Erlebnisses gibt es auch einige Kontraindikationen: Vor dem vierten und nach dem achten Schwangerschaftsmonat, nach einem frischen Knochenbruch, beim Tragen eines Herzschrittmachers und bei bestimmten psychischen Erkrankungen sollte man auf Klangbäder lieber verzichten.

Quelle: www.alternativesante.fr/ / Illustrationen: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



BERATUNG BEI HARNINKONTINENZ

Blasenschwäche am Tag oder in der Nacht ist noch immer ein Tabuthema. Dabei tritt sie häufig auf und nimmt mit dem Alter zu. Sowohl Männer als auch Frauen sind davon betroffen. Es gibt verschiedene Ursachen und Arten von Inkontinenz. Wichtig ist, allen Betroffenen eine Lösung anzubieten, die ihren Alltag erleichtert. Ihre Apotheke berät Sie über die Behandlungsmöglichkeiten und unterstützt Sie bei der Auswahl der richtigen Einlagen.

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

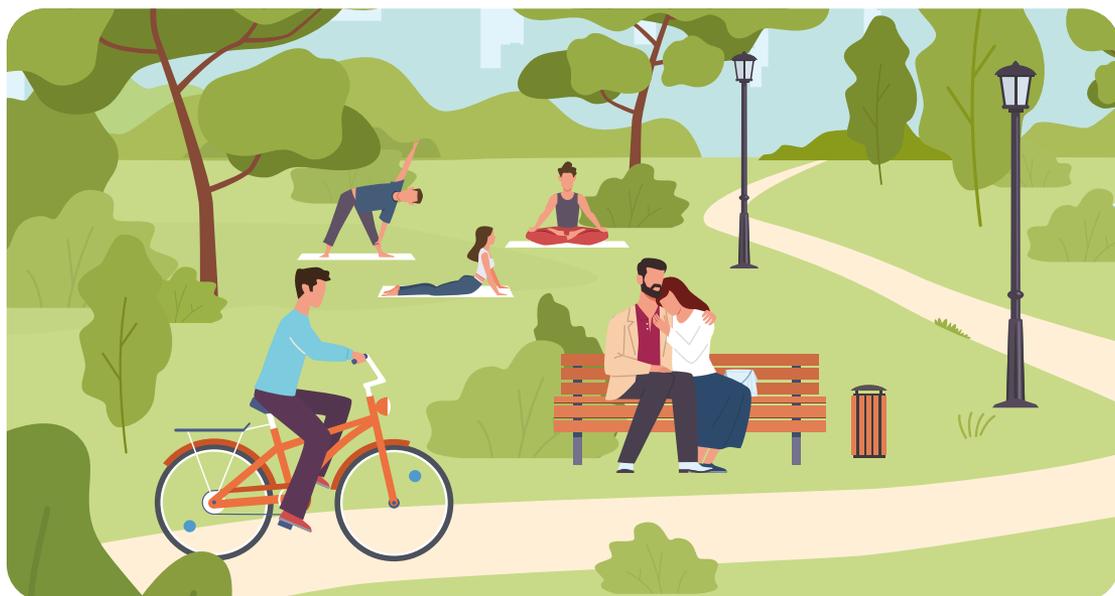


Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Frischeinseln in der Stadt zur Abkühlung bei Hitzewellen

Auch wenn Klimaskeptiker es noch immer leugnen: Im Sommer müssen wir zunehmend mit Hitzewellen rechnen. Die Lösung: in den Städten Frischeinseln schaffen.



WORUM ES GEHT

Weltweit steigen die Temperaturen immer weiter an. Spürbar ist dies ganz besonders in Grossstädten, denn dort gibt es weniger Grünflächen und der Asphalt speichert die Wärme. Nach Ansicht mancher Forscher wird diese Klimaentwicklung anhalten. Bis 2050 wird Zürich sich anfühlen wie heute Mailand und die Luft in Paris könnte an die im australischen Canberra erinnern. Und so sind nun die Stadtplaner gefordert.

HERAUSFORDERUNG

Die Städte müssen sich auf die Folgen des Klimawandels für die Bevölkerung vorbereiten, vor allem im Hinblick auf ältere Menschen, die besonders unter Hitzewellen leiden. Architekten und Städteplaner müssen sozusagen die Art des Bauens und die Gestaltung des Stadtbildes völlig neu erfinden. Gefragt sind unter anderem isolierende Baumaterialien, Strassenbeläge, die weniger Hitze absorbieren, Dach- und Fassadenbegrü-

nung, mehr Wasserstellen, Grünflächen und Gemüseärten. Das neue Credo lautet: mehr natürliche Landschaften in die Stadtviertel zurückbringen.

Es geht also weniger darum, ob begrünt werden muss, sondern eher darum, wie. Immer mehr Städte entscheiden sich für sogenannte „Frischeinseln“ – begrünte und beschattete Flächen mit Sitzgelegenheiten zum Entspannen. Manche dieser Mini-Parks oder -oasen sind mit Zerstäubern ausgestattet.

Naturgemäss liegen diese Bereiche in den heissesten Stadtvierteln. Das gilt auch für Genf, wo die kantonale Dienststelle für nachhaltige Entwicklung eigens eine Klimastudie in Auftrag gegeben hat.

WAS IST ZU TUN?

Weltweit nehmen die Initiativen zur Begrünung zu. So auch im Kanton und in der Stadt Genf, die 2021 das Pilotprojekt „Von Park zu Park“ ins Leben gerufen haben. In den heissesten Bereichen des Ballungsgebiets wurden fünf kleine Frischeinseln mit Bänken im Schatten und Vernebelungssystem eingerichtet. Oberstes Ziel dabei: dafür sorgen, dass die Bevölkerung, insbesondere die älteren Stadtbewohner, auch im Hochsommer wieder Lust auf einen Spaziergang hat, anstatt zu Hause zu bleiben, um sich gegen die Hitze zu schützen. Und so regt die Massnahme die Senioren gleichzeitig zu mehr Bewegung an. Darüber hinaus ergänzt sie den Hitzewellenplan, den die Stadt und der Kanton Genf jedes Jahr zugunsten von Personen über 75 Jahren aufstellen. Die Initiative soll auch in den kommenden Jahren fortgesetzt und mit der Schaffung

zusätzlicher Frischeinseln weiter ausgebaut werden. Dies ist dringend nötig, denn laut dem European Urban Climate Change Research Network werden die Durchschnittstemperaturen in Genf bis 2030 um 2,5 Grad ansteigen.

Ein weiteres Beispiel ist die Stadt Sitten (französisch: Sion) und ihr Plan «Acclimatation» zur Schaffung öffentlicher Räume mit Pflanzen und Wasser in der für Hitzewellen besonders anfälligen Stadt. Zusätzlich hat der Hauptort des Kantons Wallis beschlossen, weissen Teer als Strassenbelag zu testen.

In Genf hat man sich schlussendlich für **Bambus** als Begrünung der Frischeinseln entschieden

In Nizza, im französischen Département Alpes-Maritimes, hat man sich für Pflastersteine mit zerkleinerten Resten von Jakobsmuscheln entschieden. Die Stadt Rotterdam hat vor, einige asphaltierte Flächen (die aufgrund ihrer Wasserundurchlässigkeit das Wasser nicht schnell genug versickern lassen) durch Sand und Erde zu ersetzen, in denen Pflanzen wachsen können. Leider ist es nicht immer möglich, Bäume in der Stadt neu

zu pflanzen, da man dafür je nach Art des Baumes eine bestimmte Fläche und ein gewisses Volumen an Erde benötigt.

In Genf hat man sich schlussendlich für Bambus als Begrünung der Frischeinseln entschieden. Andere Arten sieden aus, da das Volumen ihres Laubs im Vergleich zum Volumen der Fläche dieser Oasen zu gering gewesen wäre. Hinzu kommt, dass Bambus gemeinhin mit einem erfrischenden, kühlen Ort in Verbindung gebracht wird.



Sonnenschutzprodukte – immer ein Kompromiss?

Wenn der Sommer naht, warnen alljährlich Umwelt- und Verbraucherschutzorganisationen vor der Zusammensetzung von Sonnenschutzmitteln.



Auf der Anklagebank: chemische Substanzen, die im Verdacht stehen, Allergien auszulösen, in das Hormonsystem einzugreifen oder das Leben in den Meeren nachhaltig zu schädigen.

Wir als Verbraucher hingegen sind auf der Suche nach dem Heiligen Gral und verlangen nach

einer Sonnencreme ohne Kompromisse, die uns vor UV-Strahlen und Hautkrebs schützt, deren Inhaltsstoffe nicht der Gesundheit schaden und nicht die Ökosysteme der Meere zerstören.

Hinzu kommen eher subjektive Kriterien: Das Produkt soll sich leicht auftragen lassen, keine weissen

Schlieren hinterlassen und gut duften. Ein solches Wundermittel gibt es jedoch leider nicht!

Sonnencremes sind das perfekte Beispiel für Kompromisse im Bereich Gesundheit und Umwelt. Hier dreht sich alles um die Abwägung zwischen Nutzen und Risiko. In einer perfekten Welt würden wir zwischen 10 und 18 Uhr nicht in die Sonne gehen. Dann bräuchten wir keine Sonnencreme, es gäbe keine Gefahr für die Haut – und keine für Korallen! Aber bleiben wir realistisch.

DIE WIRKSAMSTEN SONNENCREMES

Ein Sonnenschutzmittel, das UV-Strahlen (die nachweislich krebs-erregend sind) blockiert, beinhaltet entweder einen chemischen oder einen mineralischen Filter – manchmal auch beides. Beide Filterarten sind sehr wirksam, sofern sie häufig aufgefrischt werden.

Chemische Filter ziehen in die Haut ein, mineralische erzeugen einen so genannten „Blocker“-Effekt. Frühere Sunblocker hinterliessen auf der Haut einen eher unansehnlichen weissen Film.

Deshalb hat die Industrie weiter geforscht und einen mineralischen Filter im Nanobereich entwickelt, mit dem die weisse Gesichtsmaske der Vergangenheit angehört.

Doch diese mineralischen UV-Filter dringen ebenfalls in die Haut ein. In der Liste der Inhaltsstoffe muss das Vorhandensein von Nanopartikeln mit eckigen Klammern gekennzeichnet werden: [NANO].

CHEMISCHE FILTER

Chemische Filter geniessen keinen guten Ruf. Unter anderem stehen sie im Verdacht, in das Hormonsystem einzugreifen. Hier einige der Stoffe: Benzophenon (EU-regulierter Stoff, zulässige Höchstkonzentration 5%), Ethylhexyl Methoxycinnamat (Octinoxat) (EU-regulierter Stoff, zulässige Höchstkonzentration 10%), Octocrylen (EU-regulierter Stoff, zulässige Höchstkonzentration 10%), Homosalat (EU-regulierter Stoff, zulässige Höchstkonzentration 10%).

MINERALISCHE FILTER

Mineralische Filter sind in als „Bio“ zertifizierten Sonnencremes enthalten. Dabei handelt es sich um

Titandioxid und Zinkoxid. Wenn sie nicht in der Nano-Form vorliegen, ist die Textur schwieriger aufzutragen und dringt weniger in die Haut ein, wodurch auf der Haut ein weisser, undurchsichtiger Film entsteht.

MINERALISCHER FILTER [NANO]

Was an Nanomaterial so problematisch ist? Dass wir nicht wissen, was mit diesen chemischen Substanzen geschieht. Aufgrund ihrer Grösse können sie leicht in den Körper eindringen und sich überall verteilen, ohne dass man mit Sicherheit sagen könnte, welche potenziellen Auswirkungen sie haben. Nanopartikel können übrigens auch in Bio-Cremes vorhanden sein.

UNBEDENKLICHE ZUSAMMENSETZUNG

Neben chemischen oder mineralischen Filtern kann unsere Sonnencreme auch andere umstrittene Substanzen enthalten: Konservierungsstoffe, die zwar die Creme mehrere Monate haltbar machen, aber auch im Verdacht stehen, in das Hormonsystem einzugreifen oder Allergien auszulösen, sowie



Duftstoffe, die ebenfalls Allergien auslösen können und selbst in Bio-Sonnenschutzmitteln vorkommen.

SCHUTZ DES ÖKOSYSTEMS MEER

Vollständig biologisch abbaubare Sonnencremes gibt es leider noch nicht. Einiges spricht dafür, dass Cremes mit einem mineralischen Filter kaum Auswirkungen auf das Meeresleben haben, auch wenn diese Behauptung nicht unumstritten ist.

Fazit: Wenn Sie braun werden wollen, greifen Sie bevorzugt zu einer Sonnencreme mit einem mineralischen Filter ohne Nanopartikel. Falls Sie vor allem die Korallen und Meerestiere schützen wollen, wählen Sie langärmelige, UV-beständige T-Shirts und einen Hut, der sowohl die Ohren als auch den Nacken schützt. Und bleiben Sie lieber im Schatten, wenn Sie nicht gerade im Wasser sind.

Drei goldene Regeln für Hitzetage

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben und die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ältere Menschen, (chronisch) Kranke, Kleinkinder und Schwangere sind besonders gefährdet. Vor allem für ältere Menschen ist Hilfe wichtig: Die Sorge um die Gesundheit älterer Menschen während Hitzetagen geht alle an. Alleinstehende ältere Menschen und pflegebedürftige Personen benötigen unsere Aufmerksamkeit.

1. Körperliche Anstrengung vermeiden

Beschränken Sie körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit möglichst und bevorzugen Sie schattige Orte.

2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

Während einer Hitzewelle wird dringend empfohlen, die Fenster tagsüber geschlossen zu halten und möglichst keine Sonnenstrahlen in die Wohnung zu lassen. Ziehen Sie deshalb die Vorhänge zu oder, noch besser: Schliessen Sie die Fensterläden. Nach Einbruch der Dunkelheit öffnen Sie die Fenster und lüften Sie gründlich. Um Überhitzung zu vermeiden, tragen

Sie bevorzugt leichte Kleidung und kühlen Sie den Körper mit Duschen ab oder legen Sie zur Erfrischung kalte Tücher auf Stirn, Nacken, Hände und Füsse.

3. Viel trinken – leicht essen

Um den Organismus zu entlasten, wird empfohlen, täglich gleichmässig verteilt mindestens 1,5 Liter zu trinken. Warten Sie dabei nicht auf ein Durstgefühl, sondern machen Sie sich die Flüssigkeitsaufnahme zur Gewohnheit. Lassen Sie beim Essen Nudeln und andere sättigende Beilagen lieber stehen und greifen Sie stattdessen zu Obst, Salaten, Gemüse oder Milchprodukten. Achten Sie ausserdem auf eine ausreichende Versorgung mit Salz.

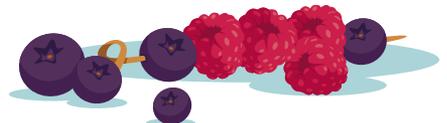


MÖGLICHE HITZEFOLGEN

- Schwäche
- Trockener Mund
- Verwirrtheit
- Übelkeit
- Schwindel
- Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Durchfall
- Muskelkrämpfe

HANDELN SIE BEI SYMPTOMEN SOFORT!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Arzt/Ärztin rufen



Quelle: www.bag.admin.ch / Illustrationen: Freepik

Beginnende Karies ist ~~unsichtbar~~ **umkehrbar**.

mit **elmex[®] gelée**



Verliert der Zahn Mineralien, entsteht unter der Oberfläche Karies. **elmex[®] gelée** baut den Zahn von innen heraus wieder auf, indem es verlorene Mineralien ergänzt und so beginnende Karies rückgängig macht.

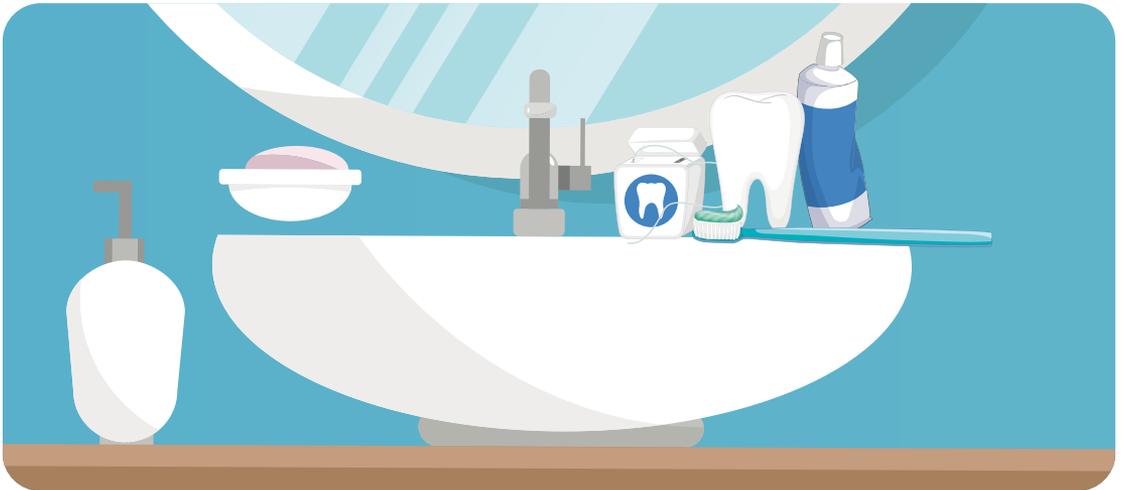
elmex[®] gelée

Stärkt von innen. Schützt von aussen.

elmex[®] gelée ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fach- und Patienteninformationen finden Sie unter www.swissmedinfo.ch.

Der Einfluss der Mundgesundheit auf Ihre allgemeine Gesundheit

Die meisten Menschen glauben, dass es bei der Mundhygiene nur darum geht, sich vor Erkrankungen der Zähne oder des Parodontiums zu schützen. Dabei ist die Bedeutung einer guten Mundgesundheit von unschätzbarem Wert.



Denn fehlt sie, kann dies unerwartete, aber inzwischen anerkannte Folgen für das Funktionieren bestimmter Organe und die allgemeine Gesundheit haben. Eine gute Zahnhygiene ist daher unverzichtbar für eine ganzheitliche Gesundheitsbetrachtung.

LERNEN SIE IHR PARODONTIUM KENNEN

Was ist das Parodontium? Darunter versteht man die Gesamtheit aus beiden Kieferknochen, dem Zahnhalteapparat, dem Zahnfleisch, dem Zahnwurzelzement (Material, das

die Verankerung des Zahns im Zahnhalteapparat ermöglicht) sowie dem Nerven- und Blutgewebe. Das Parodontium kann von zahlreichen Erkrankungen betroffen sein, die schlimmstenfalls zur Zahnlockerung führen. Sie entstehen durch die Ansammlung von Speiseresten und Bakterien auf der Zahnoberfläche und unter dem Zahnfleischrand, die nach der Verkalkung Zahnstein bilden, der wiederum von krankheitsregenden Bakterien besiedelt wird. Die Folgen zeigen sich erst nach und nach: Gingivitis, gefolgt von Parodontopathie in mehreren Phasen. Es bilden sich

Taschen zwischen Zahn und Zahnfleisch, das Zahnfleisch zieht sich zurück, der Halt lässt nach und der Knochen geht zurück. Und die Folgen sind ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen.

PARODONTALERKRANKUNGEN UND SYSTEMISCHE ERKRANKUNGEN

Durch Parodontalerkrankungen oder Parodontopathien sowie Verletzungen und Entzündungen im Mund können zahlreiche pathogene Bakterien in den Körper eindringen. Zusammen mit den auf das Paro-

dontium wirkenden Entzündungsmolekülen können sie in die Blutbahn und von dort zu den Organen wie Herz, Nieren oder Lunge gelangen und so Entzündungsprozesse fernab der Mundhöhle verursachen.

Parodontopathien könnten demnach mit dem Auftreten, dem Fortschreiten oder der Verschlimmerung bestimmter manchmal sehr schwerwiegender Allgemeinerkrankungen zusammenhängen. Dazu gehören: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Lungeninfektionen, rheumatoide Arthritis, Muskel-Skelett-Erkrankungen usw. Sogar für die Mehrheit aller Frühgeburten sollen Parodontopathien verantwortlich sein.

Weitere neue Erkenntnisse: Die Zunahme bestimmter oraler Krankheitserreger soll mit der Entwicklung präkanzeröser Läsionen im Magen in Verbindung stehen. Bei Senioren sollen Zahnfleischerkrankungen das Demenzrisiko um 70 % erhöhen, was den bereits gut dokumentierten Zusammenhang zwischen Parodontopathien und dem Risiko für die geistige Gesundheit bestätigt.

SONDERFALL DIABETES: WECHSELWIRKUNG

Es gibt zahlreiche durch Diabetes verursachte Beschwerden im Mundbereich, darunter Mundtrockenheit, Mundgeruch, Karies, Gingivitis und Parodontitis bis hin zu Kollagenverlust des Zahnfleisches und späterem Zahnverlust. Umgekehrt können Parodontitis oder Zahnfleischartzündungen aber auch negative Auswirkungen auf Diabetiker haben: Diabetikerinnen und -patienten mit Parodontitis haben es schwerer, ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren, da Bakterien über das veränderte Zahnfleisch leichter in den Körper eindringen und die Insulinempfindlichkeit verschlimmern.

HIER HILFT NUR EINES: EINWANDFREIE MUNDHYGIENE

Die Tipps für die Zahnhygiene sind einfach zu befolgen und der Schlüssel zu einer guten Vorbeugung:

- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer weichen Bürste, um das Zahnfleisch nicht zu reizen.

- Denken Sie an die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und einem Bürstchen.

- Kauen Sie 20 Minuten lang einen zuckerfreien Kaugummi. Dadurch wird der Speichel mit Bikarbonat angereichert, das Säuren neutralisiert, sowie mit Phosphat und Kalzium, die den Zahnschmelz schützen. Noch besser ist es, wenn der Kaugummi Xylitol enthält, denn dieser Süsstoff wirkt Säureangriffen entgegen und trägt zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei.

- Spülen Sie Ihren Mund nach jeder Mahlzeit oder jedem Getränk mit einem Glas Wasser aus.

- Machen Sie jeden Abend nach dem Zähneputzen eine Mundspülung.

- Putzen Sie nie die Zähne nach dem Genuss eines säurehaltigen Getränks, einschliesslich Fruchtsaft.

- Hören Sie mit dem Rauchen auf, denn Tabak verringert die Sauerstoffversorgung des Zahnfleisches über die Durchblutung und macht es so anfälliger für Infektionen.

- Gehen Sie mindestens einmal im Jahr zu einem Kontrolltermin und zur Zahnsteinentfernung beim Zahnarzt.

Gut essen für gute Augen

Nicht nur Karotten sind gut für die Augen – es gibt viele Nährstoffe, die für ihre Gesundheit wichtig sind. Bestimmte Krankheiten wie Grauer Star oder Makuladegeneration können unsere Sehkraft beeinträchtigen.



Die Ernährung spielt eine Rolle dabei, ob sich diese Augenkrankheiten entwickeln oder nicht. Eine vitaminreiche Ernährung ist in jedem Fall zu empfehlen, egal, ob bei nachgewiesener Degeneration, einer familiären Vorbelastung oder einfach zur Vorbeugung.

DIE ECKPUNKTE EINER VITAMINREICHEN ERNÄHRUNGSWEISE ZUGUNSTEN GESÜNDERER AUGEN

- Lutein und Zeaxanthin konsumieren
- Reichlich Vitamin C, E und A zuführen
- Beta-Carotin auf den Speiseplan setzen

- Lebensmittel mit hohem Zinkgehalt wählen
- Die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren erhöhen

Eine ausgewogene Ernährung im Alltag ist ein Schlüsselfaktor für die Gesundheit der Augen. Daher sollte man in erster Linie darauf achten, dass man möglichst vielfältige Lebensmittel aus allen vier Nahrungsmittelgruppen zu sich nimmt: Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Milch- oder Milchersatzprodukte sowie Fleisch oder geeignete Ersatzprodukte. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass bestimmte Nährstoffe, insbesondere solche mit antioxidativen Eigenschaften, für die Augengesundheit förderlich sind.

LUTEIN UND ZEAXANTHIN

Lutein und Zeaxanthin sind Pigmente mit antioxidativen Eigenschaften, die Lebensmitteln ihre Farbe verleihen. Mehreren Studien zufolge spielen diese Pigmente möglicherweise eine Rolle bei der Vorbeugung und Verlangsamung des Fortschreitens bestimmter Augenerkrankungen wie altersbe-

dingter Makuladegeneration und Grauem Star. Sie sollen nämlich die Fähigkeit haben, freie Radikale zu neutralisieren, die die Netzhaut schädigen können, und blaues Licht aus UV-Strahlen herauszufiltern, die die Photorezeptoren des Auges angreifen. Da es für diese Pigmente keine Nährstoffreferenzmenge gibt, wird empfohlen, täglich Lebensmittel zu essen, die reich an Lutein und Zeaxanthin sind, wie z. B. grünes Blattgemüse.

VITAMIN A UND BETA-CAROTIN

Vitamin A ist für die ordnungsgemäße Funktion der Netzhaut von entscheidender Bedeutung. In der Netzhaut wird Vitamin A für den Aufbau von Rhodopsin und Photopsin benötigt. Sie spielen eine Schlüsselrolle bei der Umwandlung von Licht in Nervenimpulse, die das optische Signal an das Gehirn senden. Darüber hinaus ist Vitamin A an der Anpassung des Auges an die Dunkelheit beteiligt. Beta-Carotin hingegen ist ein Carotinoid, das im menschlichen Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann. So haben mehrere Studien gezeigt, dass eine an Vi-



tamin A und Beta-Carotin reiche Ernährung das Risiko einer Makuladegeneration senken kann. Es wird daher empfohlen, täglich eine grosse Vielfalt an Lebensmitteln mit hohem Vitamin-A- und Beta-Carotin-Gehalt zu sich zu nehmen. Wichtigste Quellen dieser beiden Stoffe sind orange Gemüsesorten.

VITAMIN C UND E BEI MÜDEN AUGEN

Vitamin C besitzt ebenfalls antioxidative Eigenschaften. Darüber hinaus ist es jedoch vor allem für die ordnungsgemässe Funktion der Netzhautzellen erforderlich. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Vitamin C das Risiko, an Grauem Star zu erkranken, verringern und auch das Fortschreiten der Makuladegeneration und den Verlust der Sehschärfe verlangsamen kann. Vitamin E wiederum ist ein starkes Antioxidans. Ihm wird nachgesagt, dass es die Augenzellen vor Schäden durch instabile Moleküle, auch freie Radikale genannt, schützt. Freie Radikale wirken sich negativ auf gesundes Gewebe aus. Vitamin E verlangsamt daher den natürlichen

Oxidationsprozess des Körpers. Darüber hinaus soll Vitamin E die Aufnahme von Vitamin A erleichtern.

VITAMIN D FÜR DIE AUGEN

Neuen Studien zufolge haben Menschen mit Vitamin-D-Mangel ein 2,6-mal höheres Risiko, eine altersbedingte Makuladegeneration zu entwickeln. Es wird daher empfohlen, täglich Vitamin-D-reiche Lebensmittel zu verzehren, um den Bedarf des Körpers zu decken und die Gesundheit der Augen zu erhalten.

ZINK

Zink ist ein essenzieller Mineralstoff, der eine wichtige Rolle beim Transport von Vitamin A von der Leber zur Netzhaut spielt, um Melanin, ein Schutzpigment für die Augen, zu produzieren. Zudem ist Zink in hoher Konzentration im Auge vorhanden, vor allem in der Netzhaut und der Aderhaut, der Schicht aus Gefässgewebe unter der Netzhaut.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Augenerkrankungen wie Makuladegeneration konnten bereits mit einem niedrigen Omega-3-Spiegel in Verbindung gebracht werden. Auch das Sicca-Syndrom (trockene Augen) steht laut einigen Studien mit einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren in Zusammenhang. Viele weitere Studien legen die Empfehlung nahe, die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen, um das Risiko einer Makuladegeneration zu verringern.

SOLLTE MAN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL EINNEHMEN, UM DIE SEHKRAFT ZU VERBESSERTEN?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sollte in der Lage sein, den Bedarf des Körpers an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu decken. Da dies manchen Menschen jedoch schwerfällt, können Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Sehkraft eingesetzt werden.

Auberginen-Zucchini-Tomaten-Gratin



Zutaten

- 1 Aubergine**
- 3 Zucchini**
- 1 Tomate**
- ½ Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Zweig Thymian**
- 100 g geriebener Gruyère**
- 1 Ei**
- 200 ml Sahne**

Zucchini und Auberginen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, dann Knoblauch, Zucchini, Aubergine und Thymian zugeben. Alles miteinander bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sautieren. Tomate in kleine Würfel schneiden und in die Zucchini-Auberginen-Mischung geben. Weitere 5 Minuten köcheln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei mit der Sahne verquirlen.

Die Gemüsescheiben in einer Gratinform anordnen, die Ei-Sahne-Mischung darüber geben und mit dem Gruyère bestreuen. 30 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen.

Pflaumen-Tarte



Zutaten

800 g Pflaumen
200 g Mehl
100 g Butter
40 g Puderzucker
30 g gemahlene Mandeln
1 Ei
1 Prise Salz
6 Spekulatius
1 Päckchen Vanillezucker

Kalte Butter in kleine Würfel schneiden, Mehl, Puderzucker, gemahlene Mandeln und Salz zugeben und mit den Fingerspitzen einen Mürbeteig kneten. Ei zufügen und alles miteinander zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Pflaumen vierteln. Spekulatius zerbröseln.

Teig ausrollen, Boden mit den Spekulatiusbröseln bestreuen, Pflaumen viertel darauflegen und mit dem Vanillezucker bestreuen.

30 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Ofen backen.

Mir geht's wieder besser.

Mir geht's
SANDOZ



CH2110278561_10/2021



ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Spiel

Sudoku

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

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

Lösung

