

Ihre Gesundheit

APRIL – JUNI 2023 | Nr. 66

Wohlbefinden: So gut tut Yoga
Dossier: Zecken: So beugen Sie richtig vor!



Besorgniserregende Medikamentenknappheit

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal passiert, dass Sie in Ihrer Apotheke ein Medikament nicht bekommen haben, weil es vergriffen war. Im günstigsten Fall gibt es dann eine Alternative. Die Teams in den Apotheken sind täglich gefordert, Lösungen zu finden. Manchmal dauert es ein paar Stunden oder Tage, bis ein Medikament wieder verfügbar ist, was besonders unangenehm ist.

Im Verlauf der letzten Monate hat sich das Problem zunehmend verschärft, und zwar vor allem bei Arzneien, für die es praktisch keine Alternative gibt. Das gefährdet die Gesundheit der Patient:innen.

Wie ist es dazu gekommen? Der Preis einiger in der Schweiz teurer Medikamente – vor allem neuer Produkte oder Behandlungsweisen für schwere Krankheiten wie Krebs – ist in den letzten Jahren gesunken, um den Anstieg der Gesundheitskosten zu begrenzen. Dieser Preisdruck hat Pharma-Unternehmen dazu veranlasst, im Ausland zu fertigen, insbesondere in China und Indien, und die weltweite Produktion bestimmter Wirkstoffe auf einige wenige Fabriken zu beschränken. Die Corona-Pandemie brachte Länder wie China zum Stillstand, und der Krieg in der Ukraine hat weiter zur Verteuerung von Energie und Transport beigetragen.

Gelöst werden kann dieses Problem, indem in der Schweiz und in Europa die Rahmenbedingungen für eine erneute einheimische Produktion der Medikamente geschaffen werden und die Versorgung auf nationaler Ebene koordiniert wird (aktuell liegt dies in der Verantwortung der Kantone). Ein breites Bündnis aus Pharma-Unternehmen und Gesundheitsfachleuten, darunter Apothekerinnen und Apotheker, wird demnächst eine Volksinitiative zur Sicherung der Arzneimittelversorgung in der Schweiz starten.

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

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Behandlung der Pollenallergie

07

5 Tipps zum richtigen Einsatz
von Antihistaminika

VORBEUGUNG

08

Geniessen Sie Teein
und Koffein
in moderaten Mengen!

WOHLBEFINDEN

12

Hilft Yoga gegen Depressionen?

DOSSIER

16

Zecken: So beugen Sie richtig vor!

MEDIZIN

18

Schmerzen beim Gehen?
Vorsicht!

20

Achten Sie auf Ihr Herz

REZEPTE DER SAISON

24

Salat mit Spargel,
Erdbeeren und Feta

25

Rhabarber-Mandel-Kuchen

Behandlung der Pollenallergie

Verschiedene Massnahmen können helfen, die Beschwerden einer Pollenallergie zu lindern. Es gibt verschiedene Pfeiler in der Behandlung einer Pollenallergie – abhängig vom Ausmass der Beschwerden.



Sie reichen von der Allergenvermeidung über die medikamentöse Behandlung bis hin zur allergenspezifischen Immuntherapie. Die richtige Therapie kann helfen, einer Verschlechterung der Allergie hin zum Asthma vorzubeugen.

ALLERGENVERMEIDUNG

Um Beschwerden zu verhindern oder zu reduzieren, sollte der Kontakt zu den allergieauslösenden Pollen möglichst vermieden werden. Folgende Tipps und Tricks helfen dabei:

- Sich ausführlich zum aktuellen

Pollenflug informieren auf www.pollenundallergie.ch oder mit der App «Pollen-News».

- Die Aktivitäten im Freien entsprechend anpassen.
- Bei erhöhter Pollenkonzentration sich nur kurz im Freien aufhalten. Für körperliche Aktivität sind Indoor-Sportarten geeignet.
- Draussen eine Sonnenbrille tragen.
- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften. Bei längeren Regenphasen (ab einer halben Stunde) oder wenn Pollengitter an den Fenstern montiert sind, kann ausgiebiger gelüftet werden.
- Im Auto Pollenfilter montieren

(falls nicht bereits eingebaut) und diese gut warten.

- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und lagern.
- Bei pollenassoziierten Kreuzreaktionen auf Nahrungsmittel auf deren Konsum verzichten.

MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Zur Behandlung der Symptome einer Pollenallergie können verschiedene Medikamente einge-

setzt werden. Zu den wichtigsten Wirkstoffgruppen gehören Antihistaminika, Kortikosteroide (Kortisonpräparate), Leukotrienantagonisten und Mastzellstabilisatoren.

Fangen Sie mit der medikamentösen Behandlung einige Tage vor Beginn der Pollensaison an

Antihistaminika blockieren die allergische Reaktion, indem sie dafür sorgen, dass Histamin-Rezeptoren im Körper besetzt sind und das Histamin somit seine Wirkung gar nicht entfalten kann. Kortikosteroide sind körpereigene Hormone und als Medikament eingenommen, hemmen sie die Produktion von Entzündungsbotenstoffen in den Zellen. Leukotrienantagonisten heben die Wirkung von gewissen Entzündungsbotenstoffen (Leukotrienen) auf. Mastzellstabilisatoren sorgen dafür, dass die Mastzellen keine Entzündungsbotenstoffe ausschütten.

Damit die Beschwerden einer Pollenallergie erfolgreich bekämpft werden können, sollte die Therapie mit dem behandelnden Arzt, der behandelnden Ärztin genau abgeprochen werden.

Es wird empfohlen, mit der medikamentösen Behandlung einige Tage vor Beginn der Pollensaison anzufangen und sie so lange fortzusetzen, bis keine der allergieauslösenden Pollen mehr in der Luft sind.

FOLGENDE VERABREICHUNGSFORMEN DER MEDIKAMENTE KÖNNEN EINGESETZT WERDEN:

Augentropfen: Zur Behandlung von geröteten, juckenden und tränenden Augen (allergische Bindehautentzündung) werden Augentropfen eingesetzt. In den Augentropfen können Wirkstoffe der Gruppe der Antihistaminika oder Mastzellstabilisatoren enthalten sein. Weil Augentropfen gezielt lokal eingesetzt werden und dort wirken können, sind Nebenwirkungen selten zu erwarten.

Nasenspray: Eine laufende, verstopfte oder juckende Nase (allergischer Schnupfen oder Rhinitis) kann mit einem Nasenspray behandelt werden. Zur Linderung der Symptome werden Nasensprays mit Kortikosteroiden, Antihistaminika oder ein Kombinationspräparat (Antihistaminikum und Kortikosteroid) eingesetzt. Eine Verbes-

serung des allergischen Schnupfens kann auch einen positiven Effekt auf die Augen haben. Nasensprays wirken lokal, wo die Beschwerden auftreten. Deshalb sind kaum Nebenwirkungen zu erwarten.

Tabletten: Zur Symptombehandlung einer Pollenallergie (allergischer Schnupfen, allergische Bindehautentzündung) können auch Tabletten eingenommen werden, die Antihistaminika oder Leukotrienantagonisten und in schweren Fällen auch Kortikosteroide enthalten. Allfällige Nebenwirkungen sollten mit dem behandelnden Arzt, der behandelnden Ärztin besprochen werden.

Tropfen: Tropfen werden wie Tabletten eingenommen, um die Symptome einer Pollenallergie (z. B. Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren, laufende Nase, Fließschnupfen) zu behandeln. Die Tropfen enthalten Wirkstoffe der Gruppe der Antihistaminika und werden in der Schweiz vor allem bei Kindern eingesetzt.

Medikamente gegen Asthma: In einigen Fällen können auch Atembeschwerden vorkommen, die

Ihr Apotheker



auf ein allergisches Asthma zurückzuführen sind. Die Symptome müssen mit inhalativen Medikamenten auf Kortikosteroidbasis und bronchialerweiternden Substanzen wirksam behandelt werden. Deren Anwendung sowie mögliche Nebenwirkungen sollten mit dem Arzt, der Ärztin besprochen werden.

URSACHENBEKÄMPFUNG – ALLERGENSPEZIFISCHE IMMUNTHERAPIE

Die allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) ist die einzige ursächliche Therapie bei einer Pollenallergie. Hierbei werden die Pollenallergene während drei bis fünf Jahren in steigender Dosierung unter die Haut gespritzt (subkutan; SCIT) oder als Tabletten oder Tropfen unter die Zunge verabreicht (sublingual; SLIT).

Ziel ist es, den Körper langsam an das Allergen zu gewöhnen und dadurch einen immunologischen

Schutz aufzubauen, der weitere allergische Reaktionen vermindert oder sogar verhindert. Bei einer erfolgreichen Immuntherapie können die Beschwerden verringert oder sogar das völlige Ausbleiben von Beschwerden erreicht werden.

Quelle: www.aha.ch / Illustration: Freepik

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN*



* IQVIA 07A3 Sell Out Streetprice ohne SL Stand Juli 2022

5 Tipps zum richtigen Einsatz von Antihistaminika

Oft falsch angewendet: Antihistaminika gehören zu den am weitesten verbreiteten Medikamenten und werden gleichzeitig weltweit am häufigsten falsch genutzt.



Antihistaminika werden vor allem eingesetzt, um die Symptome von Heuschnupfen und Nesselsucht zu lindern, aber nicht gegen Asthma, Ekzeme, Husten oder Schlaflosigkeit.

Nebenwirkungen vor allem bei den Antihistaminika der ersten Generation: Starke, teilweise lebensgefährliche Nebenwirkungen sind bei Antihistaminika der ersten Generation zu beobachten. Dazu gehören Produkte auf der Basis

von Diphenhydramin, Chlorpheniramin oder Hydroxyzin, die müde machen und kognitive Funktionen wie etwa schulische Leistungen beeinträchtigen können. Zudem kann eine Überdosierung zum Tod führen. Besonders gefährlich sind diese Medikamente für Jugendliche und Senioren.

Antihistaminika der neuesten Generation sicherer und besser wirksam: Neuere Antihistaminika ha-

ben eine verbesserte und längere Wirksamkeit gezeigt — bei weniger Nebenwirkungen, wie etwa Müdigkeit.

Antihistaminika der ersten Generation machen müde und können kognitive Funktionen wie etwa schulische Leistungen beeinträchtigen

Antihistaminika kein Ersatz für Epinephrin bei der Behandlung eines anaphylaktischen Schocks: Antihistaminika dürfen nicht anstelle von Epinephrin zur Behandlung eines anaphylaktischen Schocks eingesetzt werden. Oral eingenommene Medikamente können zwar gleichzeitig mit Injektionen von Epinephrin zur Behandlung anaphylaktischer Reaktionen verabreicht werden, ersetzen diese jedoch nicht.

Mehrzahl der Antihistaminika ungefährlich für Schwangere, Stillende und Kinder: Die medizinische Forschung hat ergeben, dass normale Dosen von Antihistaminika dem Ungeborenen nicht schaden und auch während der Stillzeit eingenommen werden können. Auch für Kinder sind sie unbedenklich.

Geniessen Sie Teein und Koffein in moderaten Mengen!

Nach Wasser sind Tee und Kaffee seit Jahrtausenden die am meisten konsumierten Getränke der Welt. Grund genug, sich einmal näher anzuschauen, welche Vor- und Nachteile ihr Genuss bereithält.



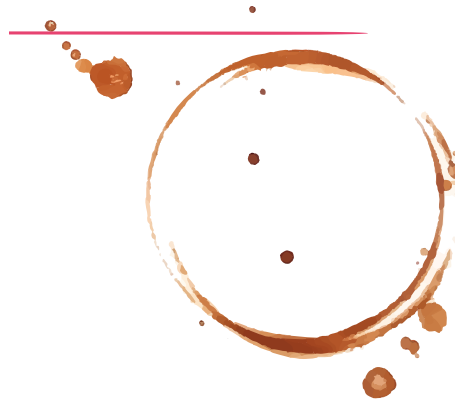
Wichtig zunächst: Es gibt keinen Unterschied zwischen Teein und Koffein. Bei beiden handelt es sich um dasselbe Molekül. In einer Tasse Kaffee ist die Konzentration jedoch höher als in einer Tasse Tee, und es wird vom Körper jeweils unterschiedlich aufgenommen. Das Koffein im Kaffee ist komplett bioverfügbar. Das heisst, es geht direkt ins Blut über. Teein hingegen ist an die Gerbstoffe des Tees gebunden, die seine Aufnahme in den Körper verzögern.

DIE VORZÜGE VON KOFFEIN

Aus pharmazeutischer Sicht wirkt Koffein leicht schmerzlindernd. Vor allem aber sorgt es für eine schnellere Aufnahme von Wirkstoffen wie zum Beispiel Paracetamol.

Koffein wird grösstenteils in Form von Getränken konsumiert (Kaffee, Tee, Mate, Cola, Energydrinks). Es ist insbesondere für seine aufputschende Wirkung bekannt. Auf biochemischer Ebene unter-

bindet Koffein die Aufnahme von Adenosin, das während der Gehirnaktivität freigesetzt wird und aufgrund seiner beruhigenden Wirkung insbesondere beim Einschlafen hilft. Entscheidend ist dabei, dass Adenosin tagsüber produziert wird, damit man abends müde ist. Adenosin und Koffein haben ähnliche Strukturen und streiten gewissermassen um dieselben Rezeptoren; Koffein verringert also die natürliche Wirkung des Adenosins. Um dagegen vor-



zugehen, setzen die oberhalb der Nieren liegenden Nebennieren Adrenalin frei, ein Hormon, das den Organismus in Alarmbereitschaft versetzt. Die Wirkung ist bekannt: aufputschend, konzentrationssteigernd, gedächtnisfördernd. Man geht davon aus, dass sich moderater Genuss von Koffein (maximal drei Tassen Kaffee pro Tag) eher vorteilhaft auswirkt.

DIE NEBENWIRKUNGEN VON KOFFEIN

Zu den unerwünschten Wirkungen von Koffein gehört vor allem Unruhe, die sich bis zu einer gewissen Aggressivität steigern kann. Bei übermäßigem Kaffeekonsum kann es auch zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Eine weitere Folge können Einschlafstörungen sein, vor allem bei Kaffeegenuss am späten Nachmittag oder Abend. Wer zu viel Koffein zu sich nimmt (mehr als 400 mg pro Tag), riskiert Herz-Kreislauf-Störungen, denn es erhöht Herzfrequenz und Blutdruck. Schlimmstenfalls droht sogar ein Herzstillstand.

Die Halbwertszeit des Koffeinmoleküls beträgt fünf Stunden. So

lange braucht die Leber also, um die Koffeinkonzentration im Blut um die Hälfte zu verringern. Wer morgens eine Tasse Kaffee trinkt, braucht dementsprechend abends keine Einschlafprobleme zu befürchten, denn der Körper verarbeitet das Koffein bis zum Zubettgehen vollständig.

10 WOHLTUENDE EIGENSCHAFTEN VON TEE

Er schützt vor bestimmten Krebsarten: Dem in Tee enthaltenen Polyphenol wird nachgesagt, dass es gegen manche Krebsarten schützt. Der Genuss von drei bis vier Tassen grünem Tee pro Tag senkt das Risiko von Krebs des Verdauungstrakts um 60%. Bei Lungenkrebs sind es 20%, bei Brustkrebs 40% und bei Prostatakrebs 50%.

Er hält die Figur in Form: Der Tee selbst macht zwar nicht schlank, aber er hilft, die Figur zu halten. Das gilt insbesondere für grünen Tee, der entwässert und entgiftet. Er enthält Koffein, das den Energieverbrauch des Körpers erhöht, und Catechine (Flavonoide) – beide Stoffe kurbeln die Fettverbrennung an.

Er verlangsamt den Alterungsprozess: Weisser, schwarzer und grüner Tee enthalten Antioxidantien. Sie bekämpfen freie Radikale, die für die vorzeitige Alterung der Körperzellen verantwortlich sind. Ausserdem schützen Antioxidantien vor bestimmten chronischen Krankheiten und fördern insgesamt die körperliche Gesundheit.

Er reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Ereignissen: Studien bestätigen, dass Tee Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfällen vorbeugt. Der Genuss von zwei bis drei Tassen grünem Tee pro Tag verringert das Risiko eines Schlaganfalls um 14%.

Er unterstützt die Gehirnfunktion: 30 bis 60 Minuten nach dem Genuss einer Tasse grünem oder schwarzem Tee erhalten Gedächtnis und Aufmerksamkeit einen Schub. Tee wirkt sich vorteilhaft auf die Gehirntätigkeit aus (Konzentration, Lebendigkeit). Der Effekt lässt sich mithilfe eines EEGs nachweisen.

Er hindert nicht den Schlaf: Im Gegensatz zu Kaffee stört Tee nicht beim Einschlafen, sofern er mindestens zwei Stunden vor dem

Vorbereitung

Zubettgehen und in moderaten Mengen (nicht mehr als zwei bis vier Tassen pro Tag) getrunken wird. Teein ist zwar ein dem Koffein ähnliches Molekül – aber in einer Tasse Tee sind davon nur 30 mg, gegenüber 135 mg im Kaffee.

Er enthält Antioxidantien: Im Tee stecken drei wichtige Familien von Antioxidantien: Catechine, Theaflavine und Thearubigene. Ausserdem sind in einer Tasse grünem Tee bis zu 400 mg Polyphenole. Dank dieser Inhaltsstoffe gilt er als das Getränk mit der höchsten

antioxidativen Wirkung – nur zwei Tassen entsprechen hier sieben Gläsern Orangensaft.

Er beugt Diabetes vor: Grüner Tee schützt vor Diabetes Typ 2, indem er Blutzuckerspitzen reduziert. Einer seiner Bestandteile, Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG), spielt eine wichtige Rolle bei der Senkung von Blutzuckerspitzen. Schwarzer Tee hat ähnliche Eigenschaften, enthält jedoch eine geringere Konzentration an Polyphenolen.

Er baut Stress ab: Tee enthält

L-Theanin, eine Aminosäure, die der Körper zur Freisetzung bestimmter Neurotransmitter braucht. Es erhöht den Spiegel des Glückshormons Dopamin und reguliert die emotionale Ausgeglichenheit. Das baut Stress ab und verbessert die Stimmung.

Er verwöhnt den Gaumen: Es gibt grünen, weissen und schwarzen Tee. Allein grünen Tee gibt es in etwa 1'500 verschiedenen Sorten – aus Taiwan, China und Japan. Zubereitung, Ziehzeit und Genuss (pur, gesüsst, heiss oder als Eistee) sind eine Kunst für sich.

Quellen: www.creapharma.ch - www.passeportsante.org / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



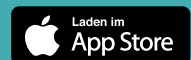
IMPFUNG GEGEN FRÜHSOMMERENZEPHALITIS (ZECKENSCHUTZIMPfung)

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Zeckenenzephalitis (Enzephalitis = Gehirnentzündung) ist eine Infektionskrankheit, die durch das FSME-Virus verursacht wird. Die Ansteckung erfolgt durch den Stich einer Zecke, die das Virus in sich trägt.

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



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Sag Scheidenpilz den Kampf an

Drei von vier Frauen sind mindestens einmal in ihrem Leben von einer vaginalen Pilzinfektion betroffen. Die Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, Rötungen in der Scheide, weisser, geruchloser und flockiger Ausfluss können bei einem Scheidenpilz auftreten.

kadefemin® mycostop ist eine dreitägige Kombinationstherapie mit Clotrimazol und wird bei Infektionen der Scheide und des äusseren Genitalbereichs durch Pilze angewendet.



Hilft Yoga gegen Depressionen?

Yoga ist eine inzwischen anerkannte alternative Behandlungsmethode, die dazu beitragen kann, die Symptome einer Depression zu lindern.



Von Hatha Yoga, Ashtanga Yoga und Power Yoga über Yoga für den Rücken und spirituelles Yoga bis hin zu Schwangeren yoga – die heutigen Formen der Körperkunst haben mit den althergebrachten Disziplinen und heiligen Riten aus Indien, die lange Zeit den Männern vorbehalten waren, zuweilen nicht mehr viel gemeinsam. Dank dieser Entwicklung hat Yoga den Weg in einige Rehabilitationsprogramme gefunden, wodurch in manchen Fällen auch eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich

ist. Seit kurzem haben zudem einige Zusatzversicherungen die «Yogatherapie» in ihren Leistungskatalog aufgenommen.

Wird es sie schon bald auf Rezept geben? Bei chronischer Lumbalgie ist es schon so weit – ein echter Paradigmenwechsel. Tatsächlich wird bei einem Hexenschuss seit kurzem vorwiegend eine Kombination aus Bewegung, Meditation und Yoga empfohlen – noch vor Schmerzmitteln. Wie sieht es bei einer Depression aus? Hier ist die

Indikation nicht ganz so eindeutig, vor allem, weil gross angelegte Studien fehlen. Eines steht jedoch fest: Yoga wirkt sich positiv aus und stellt auch bei einer Depression einen wichtigen Verbündeten dar, da es Schmerzen lindert und die Hormonproduktion günstig beeinflusst. Unter anderem steht Yoga im Ruf, die Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin und Cortisol) zu verringern und die Produktion des Wohlfühlhormons Oxytocin anzukurbeln. Hormone sind von zentraler Bedeutung,

denn sie steuern das Gleichgewicht bestimmter Funktionen des Organismus und beruhigen so Körper und Geist.

TIEFGREIFENDE VERÄNDERUNG

Yoga allein kann insbesondere bei einer leichten Depression bereits heilend wirken, wenn es vor allem darum geht, neue Kraft zu schöpfen. Bei einer stärkeren Depression sind Psychotherapie und medikamentöse Behandlung unverzichtbar, wobei Yoga die Therapie sinnvoll ergänzen kann.

Was genau ist Yoga? Das Zusammenspiel aus Bewegung und bewusster Atmung, die sinnvolle Kombination aus Muskelanspannung und -dehnung – all das sind Faktoren, die eine unmittelbare positive Wirkung zeigen. Der beste Beweis dafür ist das Wohlbefinden direkt nach einer Yogastunde. Die Übungen können jedoch auch eine tiefgreifende und langfristige Veränderung bewirken – körperlich und psychisch.

ENTSPANNUNG UND SELBSTBEOBACHTUNG

Beim Yoga konzentriert man sich ganz auf sich und entspannt dabei

auf eine Art und Weise, die in unserem geschäftigen Alltag ansonsten kaum möglich ist. Indem es den inneren Lärm beruhigt, öffnet es die Tür zu mehr Spontaneität, Lebendigkeit und damit letztlich auch Freude. Dieselbe Wirkung lässt sich auch mit einer reinen Meditationsübung erzielen, aber bei depressiven Menschen erleichtert die körperliche Aktivität beim Yoga die Selbstbeobachtung.

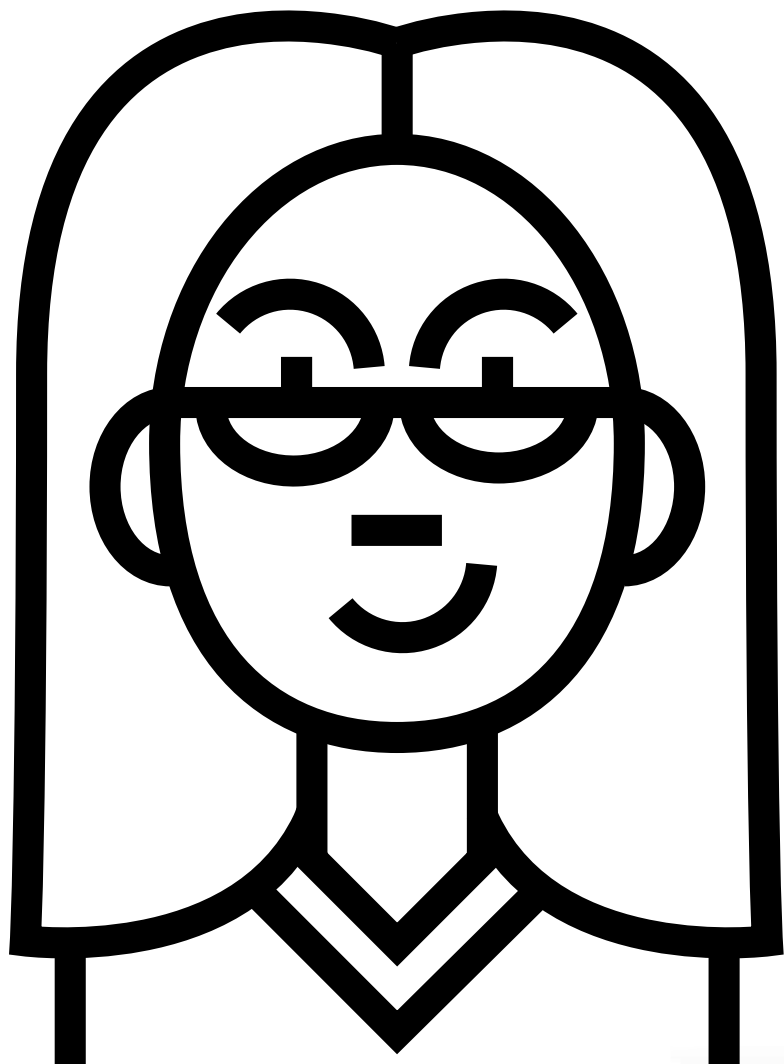
Durch die Mobilisierung des Körpers in Verbindung mit bewusster Atmung gelingt es, sich in der Gegenwart zu verankern und die Grübeleien zu verbannen, die ansonsten mit einer Depression einhergehen. Mit der Zeit und mit der Abfolge an Positionen lernt man auch, die Erfahrung auf das Leben im weiteren Sinne zu übertragen. Beim Yoga werden wir mit neuen und teilweise schwierigen Situationen konfrontiert, in denen wir uns einerseits einen Überblick über unsere Ressourcen verschaffen und andererseits auch unsere aktuellen Grenzen erkennen – und entscheiden, ob wir sie überschreiten wollen. Die Übungen helfen uns dabei, ein wenig Abstand zu gewinnen, flüssige Bewegungen und Selbstvertrauen zu entwickeln – eine grosse Hilfe, wenn wir im Leben mit uns unbekanntem

und unangenehmen Momenten konfrontiert sind.

IST YOGA AUCH ETWAS FÜR MICH?

Die Vorbehalte gegenüber Yoga sind vielfältig und reichen von mangelnder Beweglichkeit und Übergewicht bis hin zur Angst davor, sich lächerlich zu machen, zu langweilen oder vor anderen zu bewegen. Dabei steht Yoga aufgrund seiner Vielseitigkeit eigentlich jedermann offen. Und überraschenderweise bringen einem die Übungen nicht selten genau den Effekt, den man braucht. Die Yogapraxis beruhigt nervöse Menschen, schärft die Konzentration all jener, die sich nur schwer fokussieren können, und verleiht allzu lässigen Zeitgenossen mehr Biss. Besonders geeignet für einen sanften Einstieg: das relativ ruhige Hatha Yoga oder Vinyasa Yoga, das insbesondere die Flexibilität steigert. Suchen Sie sich eine:n freundliche:n Lehrer:in und eine Atmosphäre, in der Sie sich rundum wohlfühlen, fernab von jeglicher Bewertung. Ein-, zwei- oder dreimal pro Woche? Wichtig ist vor allem, regelmässig zu trainieren, damit sich der Körper die beruhigende Wirkung der Übungen einprägen kann.

Gewusst?



Mit Mepha-Generika sparen Sie doppelt:

- Günstiger
Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt



Zecken: So beugen Sie richtig vor!

Im Sommer lockt uns die Kühle des Waldes zum Picknick mit Freunden und Familie. Aber Vorsicht: Dort lauern Zecken.



WAS GENAU SIND ZECKEN?

Die winzigen Parasiten ernähren sich von Blut und können beim Stich in unsere Haut schwere Krankheiten übertragen. Zecken leben vor allem in grasbewachsenem Unterholz, an Waldrändern und auf Lichtungen. Sie kommen auf einer Höhe von bis zu ca. 1'500 m vor und fühlen sich besonders wohl in der Nähe von Büschen und Gestrüpp. Am aktivsten sind sie zwischen März und November. Bisher waren sie eher in gemässigten Klimazonen anzutreffen, aber da sie sehr anpassungsfähig sind, verbreiten sie sich zunehmend überall in der Schweiz.

DAS PROBLEM

Zecken können verschiedene Krankheiten übertragen, darunter auch die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). In der Schweiz werden jedes Jahr zwischen 200 und 450 Fälle gemeldet, Tendenz steigend. Die Impfung mit einem gut wirksamen Vakzin wird von den Krankenkassen übernommen und ist ab einem Alter von sechs Jahren empfohlen. Impfen lassen sollte sich jeder, der in einem Risikogebiet lebt oder sich gelegentlich dort aufhält.

Neben FSME ist die Lyme-Borreliose die am häufigsten durch Zecken-

stich übertragene Krankheit. Gegen Borreliose gibt es keine Impfung, aber sie lässt sich gut mit Antibiotika behandeln. Dabei ist es besonders wichtig, die Krankheit so früh wie möglich festzustellen. Zwischen 5 und 30% aller Zecken (in manchen Gebieten sogar bis zu 50%) tragen das Lyme-Borreliose-Bakterium in sich. In der Schweiz werden damit jährlich etwa 10'000 Personen infiziert.

Um beiden Krankheiten vorzubeugen, sollten Sie bei einem Spaziergang in einem Risikogebiet Kleidung tragen, die möglichst viel Körperfläche bedeckt, und ein Zeckenschutzmittel verwenden.

WAS TUN, UM SICH ZU SCHÜTZEN?

Da Zeckenstiche nicht schmerzhaft sind, bleiben sie häufig un bemerkt. Im Speichel des kleinen Spinnentiers befinden sich Stoffe, die betäubend wirken und eine lokale Entzündung verhindern. Umso wichtiger ist es, einige Vorsichtsmassnahmen zu treffen.

Tragen Sie bei Spaziergängen über Felder oder im Wald geschlossene Schuhe. Bevorzugen Sie lange Hosen und Ärmel und ziehen Sie

Ihre Socken über den Hosensaum, um Ihre Haut zu schützen. Bevorzugen Sie Kleidung in hellen Farben, auf der Sie Zecken schneller entdecken. Verwenden Sie auch ein Anti-Zecken-Spray, das Sie auf die Kleidung oder direkt auf die Haut auftragen.

Wenn Sie von Ihrem Spaziergang zurück sind, duschen Sie ausgiebig und untersuchen Sie anschliessend gründlich die gesamte Körperoberfläche. Denken Sie dabei insbesondere daran, dass Zecken leicht mit Muttermalen verwechselt werden können und Körperstellen bevorzugen, an denen die Haut dünn ist, wie zum Beispiel am Bauch, Nabel oder unteren Rücken, an der Innenseite der Oberschenkel, in Kniekehlen und Achselhöhlen oder im Nacken, an den Ohren und in den Armbeugen.

Wenn Sie eine Zecke finden, die in Ihrer Haut steckt, ist es wichtig, sie schnell und fachgerecht zu entfernen. Greifen Sie die Zecke mit einer Pinzette so nah wie möglich an der Haut und entfernen Sie sie in einer langsamen, nicht ruckartigen Bewegung. In der Apotheke erhalten Sie dafür verschiedene Arten von Hilfsmitteln wie Zeckenzangen, Zeckenzieher und Zeckenkarten. Desinfizieren Sie anschliessend die Umgebung des Stichs und Ihre Hände und beobachten Sie den betroffenen Be-

reich über mehrere Wochen. Zur besseren Kontrolle sollten Sie sich das Datum des Vorfalles notieren und ein Foto von der Umgebung des Stichs machen.

Bei Borreliose ist das erste Symptom oft eine ringförmig auftretende Rötung, die nach einigen Tagen oder Wochen um die Einstichstelle herum auftreten kann. Man nennt sie Erythema migrans oder Wanderröte, weil sie spontan auftritt und ihre Position verändern kann. Hinzu kommen häufig grippale Symptome wie Fieber und Gliederschmerzen. Achten Sie deshalb besonders auf Rötungen und geschwollene Hautstellen im Bereich des Zeckenstichs sowie auf Kopf- und Gliederschmerzen oder andere Grippe-symptome. Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, suchen Sie einen Arzt auf.

DON'TS

Entfernen Sie die Zecke nicht mit einer Drehbewegung.

Zerquetschen Sie sie vor allem nicht, sie mit im Haushalt vorhandenen Produkten wie etwa Spülmittel zu töten.

Keine Sorge, wenn ein Teil der Zecke in der Haut steckenbleibt: Normalerweise wird Ihr Körper damit innerhalb weniger Tage von allein fertig. Behalten Sie den Bereich jedoch auf jeden Fall im Auge, um rechtzeitig festzustellen, ob sich eine Rötung bildet.

Die kleinen Milben sind sehr hartnäckig. Werfen Sie die Zecke deshalb nicht in den Mülleimer, sondern beseitigen Sie sie endgültig, zum Beispiel, indem Sie sie in die Toilette werfen und anschliessend spülen.

Die wichtigsten Tipps

- Vermeiden Sie hohes Gras und Unterholz.
- Tragen Sie Kleidung in hellen Farben.
- Verwenden Sie ein Zeckenschutzmittel.
- Suchen Sie sich nach jedem Spaziergang von Kopf bis Fuss nach Zecken ab.
- Im Falle eines Zeckenstichs entfernen Sie die Zecke möglichst schnell.
- Wenn um die Einstichstelle eine Rötung entsteht, suchen Sie einen Arzt auf.
- Lassen Sie sich gegen Frühsummer-Meningoenzephalitis impfen, wenn Sie sich in einem Risikogebiet aufhalten.



Schmerzen beim Gehen? Vorsicht!

Schmerzt Ihnen beim Gehen die Wade oder der Oberschenkel? Dies könnte auf eine ernsthafte Krankheit hinweisen: Bei einem Beinarterienverschluss sind die Arterien verengt, was nicht nur Beine, sondern auch Herz und Gehirn in Gefahr bringt.



Haben Sie schon einmal von einer PAVK gehört? Dahinter steckt die Krankheit mit der Fachbezeichnung periphere arterielle Verschlusskrankheit. Gemeint sind verengte oder gar verschlossene Gefäße in den Armen und vor allem in den Beinen. Lange bereitet dies keine Beschwerden. Im Lauf der Zeit jedoch reicht die Sauerstoffzufuhr nicht mehr aus. Ganz typische Anzeichen sind Schmerzen beim Gehen,

insbesondere Muskelschmerzen in den Füßen, Waden oder auch Oberschenkeln bei körperlicher Aktivität. Im Ruhezustand gehen die Schmerzen wieder zurück. Betroffene legen zunächst nach längeren, dann nach immer kürzeren Gehstrecken eine Pause ein.

EINFACHE ABKLÄRUNG

Bei unklaren Beinbeschwerden ab einem Alter von 60 Jahren und

bei bestehenden Risikofaktoren einer PAVK sollten immer auch die Gefäße abgeklärt werden. Die Risikofaktoren sind: Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und Übergewicht. Eine Abklärung ist unkompliziert. Mittels einer sogenannten ABI-Messung wird der Blutdruck an den Oberarmen mit demjenigen an den Fussknöcheln verglichen. Bei gesunden Gefäßen

ist der Wert gleich hoch. Wenn der Blutdruck am Knöchel hingegen niedriger als am Oberarm ist, sind die Arterien im Bein höchstwahrscheinlich verstopft. In diesem Fall spricht man von einer Stenose.

DRINGENDE BEHANDLUNG

Eine Behandlung wird nun dringend nötig, denn betroffen sind womöglich nicht nur die Beine. Bei vielen Patient:innen mit einer PAVK ist auch das Herzinfarkt- und Hirn Schlagrisiko stark erhöht. Bei einer PAVK werden zwei Behandlungsziele verfolgt: Erstens soll ein gesunder Lebensstil dafür sorgen, dass die Arteriosklerose

nicht fortschreitet. Dazu gehört der Rauchstopp, mehr körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und zudem die Behandlung des Bluthochdrucks und einer Fettstoffwechselstörung. Zweitens ist Gehtraining eine sehr wirkungsvolle Therapie, denn es begünstigt die Neubildung eines Netzwerks von Blutgefässen. Auch Medikamente können das Risiko der Bildung von Blutgerinnseln verringern.

WENN GEHEN ALLEINE NICHT REICHT

Gehtraining ist sehr effektiv. Reicht es jedoch nicht aus, helfen zu-

sätzliche Eingriffe: Meist wird eine Ballondilatation durchgeführt. Der Arzt oder die Ärztin bringt mit einem Katheter einen Ballon in die verengte Stelle. Anschliessend wird dieser aufgeblasen und dehnt so das Gefäss auf. Gegebenenfalls wird daraufhin ein Stent gesetzt, um das Gefäss offen zu halten. Die Ballondilatation dauert etwa eine Stunde und findet ohne Narkose in lokaler Betäubung statt. In seltenen Fällen, wenn eine Ballondilatation nicht möglich ist, erfolgt eine Bypass-Operation, also die Überbrückung der Gefässverengung mit einem Stück eines anderen Blutgefässes oder einer künstlichen Prothese.

Quelle: www.enableme.ch / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



HERZCHECK

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Angina pectoris und Hirn Schlag entstehen durch Ablagerungen (Plaques) in Blutgefässen, die zu Verengungen führen. Dieser nicht spürbare Prozess kann sich über Jahrzehnte hinziehen und wird oft erst erkannt, wenn Durchblutungsstörungen auftreten oder es gar zu einem Herzinfarkt kommt. Lassen Sie Ihre Herz-Kreislauf-Risikofaktoren regelmässig abklären! Mit dem persönlichen HerzCheck erfahren Sie Ihr individuelles Risikoprofil und nehmen Tipps für eine bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit mit nach Hause.

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



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Achten Sie auf Ihr Herz

Jeder von uns kann proaktiv etwas für ein gesundes Herz tun. Dazu gehört in erster Linie, nicht zu rauchen, gesund zu essen und für ausreichend Bewegung zu sorgen.



Zahlreiche Krankheiten können sich auf das Herz auswirken. Am häufigsten treten dabei die koronare Herzkrankheit und eine ihrer Folgen auf: der Herzinfarkt. Verschiedene Risikofaktoren stehen im Verdacht, Herzprobleme zu verursachen. Sie lassen sich in zwei Kategorien unterteilen: modifizierbare und nicht-modifizierbare Risikofaktoren.

Gegen nicht-modifizierbare Risikofaktoren helfen weder Medikamente noch eine gesunde Lebensweise. Dazu gehören in erster Linie das Alter – je älter wir wer-

den, desto mehr steigt das Risiko für eine Herzkrankheit – und erbliche Faktoren.

Bei den modifizierbaren Risikofaktoren steht das Rauchen in der Liste ganz oben, gefolgt von Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin und Diabetes.

ÄRZTLICHER CHECK-UP

Es ist nicht immer möglich, selbst festzustellen, welche Risikofaktoren auf einen zutreffen, denn manche von ihnen – wie Bluthoch-

druck oder Cholesterin – bleiben lange Zeit unbemerkt. Deshalb wird Männern ab einem Alter von 40 Jahren und Frauen ab 50 empfohlen, gemeinsam mit dem Hausarzt oder der Hausärztin eine Bestandsaufnahme durchzuführen. Er oder sie spricht mit Ihnen über Ihre Lebensgewohnheiten, misst den Blutdruck, nimmt Nüchternblut ab, leitet aus allen Informationen die Risikowahrscheinlichkeit (den sogenannten SCORE) für eine Herz-Kreislauf-Krankheit innerhalb der nächsten zehn Jahre ab und entscheidet, ob eine Behandlung erforderlich ist.

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

In einer Sache sind sich alle einig: Jede Zigarette ist eine zu viel. Bei einem Raucher unter 50 ist die Gefahr eines Herzinfarkts vier bis fünf Mal so hoch wie bei einem Nichtraucher.

Aber es ist nie zu spät aufzuhören. Bereits sechs Monate nach dem Rauchstopp lässt sich eine Verbesserung des Gesundheitszustands feststellen. Allerdings dauert es zehn bis fünfzehn Jahre, ehe das Herz-Kreislauf-Risiko das Niveau eines Nichtrauchers erreicht.

GEWICHT IM AUGE BEHALTEN

Viele Studien belegen, dass das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, proportional zur Gewichtszunahme steigt. Ideal ist ein BMI zwischen 20 und 25. Auch Menschen mit abdominaler Fettleibigkeit sind einem höheren Risiko ausgesetzt. Der Taillenumfang sollte bei Männern 94 cm und bei Frauen 88 cm nicht überschreiten.

AUF DIE ERNÄHRUNG ACHTEN

Es ist eine einfache Rechnung, mit der Sie Gewicht verlieren und gleichzeitig auf Ihren Körper und

vor allem auf Ihr Herz achten: Essen Sie weniger und dafür gesünder. Das ist im Alltag nicht immer einfach. Die meisten Studien empfehlen mediterrane Kost. Dazu gehören Obst und Gemüse (idealerweise fünf Obst- und Gemüseportionen täglich), Vollkornprodukte (ohne Zuckerzusatz) und Olivenöl ohne Einschränkung, gelegentlich Eier und Milchprodukte, ein- bis zweimal pro Woche Fisch und wenig Fleisch (maximal 350–500 g rotes Fleisch pro Woche).

Greifen Sie bei den Fetten bevorzugt zu vielfach ungesättigten Fettsäuren. Sie kommen in fettem Fisch (Lachs, Sardinen), Nüssen und Olivenöl vor.

SICH REGEN BRINGT SEGEN

Bewegung tut rundum gut. Sie sorgt für ein gesundes Herz, allgemeine Gesundheit und Erfolg im Kampf gegen Übergewicht. Keine Sorge: Sie sollen nicht gleich Leistungssport betreiben. Schon eine halbe Stunde flottes Gehen fünf Mal in der Woche bringt einen deutlichen Fortschritt. Ganz allgemein gilt: Alles, was Sie in Bewegung bringt und vom ständigen Sitzen abhält, verringert Ihr Risiko einer Herzkrankheit.

PSYCHOSOZIALE FAKTOREN

Manchen fällt es leichter, ihre Lebensweise umzustellen, mehr Sport zu treiben oder sich besser zu ernähren als anderen. Besonders stark gefährdet sind die untersten sozioökonomischen Klassen, nicht zuletzt auch deshalb, weil sie mehr «Junk Food» konsumieren.

Auch Stress bei der Arbeit oder innerhalb der Familie, die tägliche Belastung, Depressionen oder gesellschaftliche Isolation erhöhen die Anfälligkeit gegenüber Herz-Kreislauf-Krankheiten. Zwar wurde bislang kein direkter Zusammenhang zwischen Stress und einem Herzinfarkt nachgewiesen. Wer jedoch ständig unter Hochspannung ist, verbraucht dabei unablässig persönliche Ressourcen, die ihm beim Kampf gegen andere Risikofaktoren fehlen.

FAMILIENANAMNESE BERÜCKSICHTIGEN

Wenn ein Verwandter ersten Grades (Eltern und Geschwister) vor dem Erreichen seines 55. (bei Männern) oder 65. (bei Frauen) Lebensjahres eine Herzerkrankung hatte, wird empfohlen, vor dem 40. Geburtstag einen Check-up zu machen.

PASSENDER
SCHUTZ
 ZU JEDER ZEIT

always

HOL DIR

3x
SCHUTZ

Sofort-Trocken

Auslaufschutz

Geruchs-
neutralisierung

EXTRA für die Nacht



NEU

cotton protection
always



NEU

**VOLLSTÄNDIG
 RECYCELBARE
 PAPIERPACKUNG¹**

¹ Bezogen auf alle Single Packs

ALWAYS ULTRA SECURE NIGHT



Gib dich nicht mit weniger zufrieden als einem guten Schlaf mit bis zu 10 Std. Schutz: **Always Ultra Secure Night** Damenbinden mit Flügeln sind mit 3 Schutzfunktionen ausgestattet, damit du nicht mitten in der Nacht aufwachst, um das Auslaufen zu überprüfen oder deine Binde wechseln zu müssen. Eine 60% grössere Rückseite (im Vergleich zu Always Ultra Normal) in Kombination mit der LeakGuard-Technologie schliesst Flüssigkeit ein und hilft, Auslaufen während der Periodennächte zu

verhindern. Das InstantDry-System absorbiert die Flüssigkeit in Sekunden und hält die Feuchtigkeit von der Haut fern. Die OdourLock-Technologie neutralisiert Gerüche, sodass du dich während deiner Periode frisch und sauber fühlst. Schlaf gut, denn Always Ultra schützt Dich 3-fach.

Dermatologisch von der Skin Health Alliance bestätigt.

Mit Always My Fit findest du die richtige Passform für deine Bedürfnisse.

always

Salat mit Spargel, Erdbeeren und Feta



Zutaten (4 Personen)

400 g grüner Spargel
200 g Erdbeeren
150 g Feta
Junger Blattsalat
100 g Erbsen
2 Limetten
1 Orange
1 TL Senf
1 TL Honig
1 EL Apfelessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zubereitung

Spargel schälen und mit den Erbsen in kochendem Salzwasser 7–8 Minuten garen. Anschliessend in Eiswasser tauchen, um den Kochvorgang abubrechen und die Farbe zu erhalten. Abtropfen lassen.

Die Erdbeeren abspülen und entstielen. Je nach Grösse halbieren oder vierteln. Den Salat waschen.

Vinaigrette: Senf, Honig und Essig in einer Schüssel verrühren. Orange auspressen, nach und nach ein wenig Saft und Olivenöl zur Mischung geben und bis zur gewünschten Konsistenz cremig schlagen. Salzen und pfeffern.

Teller anrichten: Salat, Spargel und in Scheiben geschnittene Erdbeeren arrangieren. Abgetropften Feta und Erbsen darauf geben. Mit der Orangen-Honig-Vinaigrette beträufeln und mit Limettenvierteln verzieren.

Rhabarber-Mandel-Kuchen



Zutaten

600 g Rhabarber

100 g Zucker

30 g Butter

Für den Teig:

250 g Mehl

120 g Butter

80 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

Für die Mandelcreme:

100 g Butter

100 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

2 Eier

Teig: In einer grossen Schüssel Mehl und gut gekühlte, gewürfelte Butter vermengen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Ei aufschlagen und hineingeben, anschliessend den Zucker hinzufügen. Die Mischung mit den Fingerspitzen vorsichtig kneten. Der Teig soll dabei nicht zu elastisch werden. Eine Teigkugel formen und eine Stunde kühl stellen.

Mandelcreme: Zucker und Butter schaumig schlagen. Zunächst 1 Ei und die gemahlene Mandeln, dann das zweite Ei hinzufügen. Alles gut zu einem homogenen Teig verarbeiten. Kühl stellen.

Rhabarber: Stiele auf ein grosses Backblech legen, mit Zucker bestreuen und mit Butter bestreichen. Der Rhabarber bleibt 10–15 Minuten bei 160 °C im vorgeheizten Ofen. Abkühlen lassen.

Teile zusammensetzen: Teig etwa 5 mm dick ausrollen. Mandelcreme auf der Teigplatte verstreichen, anschliessend Rhabarber in einem geometrischen Muster darauflegen. Teigrand aufstellen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20–25 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

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

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

Lösung

NÄCHSTE AUSGABE
1. JULI 2023 | NR. 67