



# s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der  
Volksapotheke Schaffhausen  
[www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)

Nummer 28  
November / Dezember 2010

## Themen in dieser Ausgabe:

- Neue Medikamentendosierung: einfacher, sicherer und kostensparend
- Uns geht es gut. Und Ihrer Haut?
- Was gibt es da zu husten?
- Vorteile als Mitglied der Schaffhauser Volksapotheken
- Persönlich: Barbara Meier
- Wir gratulieren zum Jubiläum
- Sudoku

**Gutschein auf Seite 4**



**VOLKSAPOTHEKE  
SCHAFFHAUSEN**

„zum roten oxsen“  
Vorstadt 50  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 20  
[roteroxsen@volksapotheke.ch](mailto:roteroxsen@volksapotheke.ch)

„zum rüden“  
Schwertstrasse 9  
8201 Schaffhausen  
052 634 01 10  
[rueden@volksapotheke.ch](mailto:rueden@volksapotheke.ch)

„zum zitronenbaum“  
Vordergasse 29  
8201 Schaffhausen  
052 625 40 45  
[zitronenbaum@volksapotheke.ch](mailto:zitronenbaum@volksapotheke.ch)

„im dorf“  
Zentralstrasse 49  
8212 Neuhausen a. Rhf.  
052 674 01 20  
[imdorf@volksapotheke.ch](mailto:imdorf@volksapotheke.ch)

## Neue Medikamentendosierung: einfacher, sicherer und kostensparend

Weil immer mehr Krankheiten und diese immer effizienter behandelt werden können, müssen viele Menschen heutzutage sehr oft mehrere verschiedene Medikamente einnehmen. Wenn Sie selbst oder jemand aus Ihrer Familie auch dazugehört, kennen Sie wahrscheinlich einige der damit verbundenen Schwierigkeiten:

### • Einnahmetreue:

Oft vergisst man die Einnahme, gerade bei Medikamenten, die nicht unmittelbar eine Wirkung zeigen (zB. bei Blutdruck- oder Diabetes-Medikamenten). Unabhängige Untersuchungen zeigen auf, dass weniger als 50% aller Medikamente korrekt eingenommen werden!

### • Dosierungsgenauigkeit:

Müssen Tabletten zu unterschiedlichen oder unregelmässigen Tageszeiten geschluckt werden, sinkt die Einnahmetreue nochmals erheblich ab. Ausserdem ist das Bereitstellen

wegen komplizierter Verpackungen oder umständlichem Halbieren der Tabletten gerade für ältere Leute oft



Eine computergesteuerte Maschine packt in der Apotheke die Medikamente nach individueller Dosierung des Arztes in kleine Cellophansäckchen.

mit grösseren Mühen verbunden.  
*weiter Seite 2*

## Werden Sie Mitglied der Genossenschaft Schaffhauser Volksapotheken

Um die Mitgliedschaft bei der Genossenschaft Volksapotheke Schaffhausen zu beantragen, füllen Sie den Talon aus und geben diesen in einer unserer vier Apotheken ab. Mit der einmaligen Barzahlung von Fr. 10.- erhalten Sie innert kurzer Zeit Ihren Anteilsschein samt Mitgliederausweis.

**Ja, ich möchte Mitglied in der Genossenschaft  
Volksapotheke werden!**

Name ..... Telefon-Nr. ....  
Vorname ..... Adresse .....  
Geb. Datum ..... PLZ / Ort .....  
Datum ..... Unterschrift .....  
Email-Adresse.....

Ihre Daten werden nur für interne Zwecke verwendet !!

## Neue Medikamentendosierung: einfacher, sicherer und kostensparend

Fortsetzung von Seite 1

### • **Ökonomische Therapie:**

Viele Packungen enthalten mehr Tabletten als für die Therapie benötigt werden, oder oft wird vom Arzt ein Medikament gestoppt und der Rest wird weggeworfen. Auch hier zeigen Statistiken, dass beinahe die Hälfte aller produzierten und gekauften Pillen in den Abfall wandern!

### **Die Volksapotheke hat sich zur Aufgabe gemacht, ihren Kunden hierbei eine Verbesserung anzubieten.**

Sie stellt eine sehr innovative Lösung zur Verfügung, die in nordeuropäischen Ländern bereits grosse Verbreitung gefunden hat und dort mit Erfolg angewandt wird.

Da dem Kunden, beziehungsweise seiner Versicherung, nur jene Medikamente verrechnet werden, die er tatsächlich in dieser portionierten Form bekommen hat, entstehen auch bei Absetzen von Medikamenten keine Verluste mehr. Da sowohl Ärzte wie auch Krankenkassen diese kostensparende Medikamentenabgabe befürworten, werden die Kosten für diese Dienstleistung von der Versicherung übernommen.

**Gerne gibt Ihnen unser Personal nähere Auskunft über diesen neuen Service der Volksapotheke!**



Die Richtigkeit der Abfüllung wird dabei durch verschiedene elektronische Sicherheitsysteme sowie durch eine von einer Pharmaassistentin ausgeführten Endkontrolle gewährleistet.



Der Kunde erhält seine Medikamente für eine oder auch mehrere Wochen in einer praktischen Spenderbox. Für jede Einnahme folgt ein einzelnes Säckchen, in dem alle Medikamente in der richtigen Dosierung vorliegen.



## Uns geht es gut. Und Ihrer Haut?

**Im Winter ist trockene Haut besonders empfindlich. Wind, Kälte und Heizungsluft machen ihr zu schaffen. Mehr als sonst kommt es jetzt auf eine intensive Pflege an. Ein Mangel an Feuchtigkeit und Fett führt zu Austrocknungen und Rötungen.**

Auf Umwelteinflüsse reagiert trockene Haut empfindlich, sie spannt schnell, wird rau und schuppig. Doch die Chance ist gross, mit einer guten und intensiven Pflege das ganze wieder ins Lot zu bringen, die Haut wird wieder geschmeidig und fein, die Rötungen klingen ab. Wichtig ist dabei, dass man frühzeitig mit der Pflege beginnt. Am Besten, sobald die Heizung eingeschaltet wird.

Trockene Haut produziert zu wenig Talg und verfügt dadurch über zu wenig Fett und kann Feuchtigkeit nicht lange binden. Gereizte, trockene Haut ist gegen Viren, Pilze und Bakterien schlecht geschützt. Es entstehen leicht Risse, Entzündungen, Ekzeme und Ausschläge. Im schlimmsten Fall können Krankheiten wie Schuppenflechte oder Neurodermitis ausbrechen oder sich verstärken.

Bei leichtem Juckreiz und/oder schuppender Haut ist es unerlässlich, zu Crèmes oder Loti-

onen zu greifen. Lassen Sie sich in der Apotheke, einem Fachgeschäft beraten, denn bei den Hautpflegeprodukten ist es wichtig, darauf zu achten, dass sie frei von Paraben und Erdölderivaten (z. B. Vaseline, Paraffinoel) sind.

Beim Wintersport strapazieren Kälte, geringe Luftfeuchtigkeit und Fahrtwind die Haut. Skifahrer und andere Wintersportler sollten ihre Haut vor Austrocknung, Kälte und UV-Strahlen schützen. Die Sonnencreme vom Sommer enthält zuwenig Fettanteil, um die Haut vor der Kälte zu schützen. Wasserfreie oder -arme Grundlagen wie Wasser-in-Öl-Crèmes beugen Kälteschäden vor. Hautöle oder fettreiche Kälteschutzcrèmes bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut. Sie halten die Kälte ab und verhindern das übermässige Verdunsten von Hautfeuchtigkeit. Bei längeren Aufenthalten in beheizten Räumen sollten fettreiche Crèmes allerdings entfernt werden, um eine Überwärmung der Haut zu verhindern.

**Lieber Leser, liebe Leserin, in unseren vier Volksapotheken erfahren Sie mehr über eine zeitgemässe Hautpflege. Lassen Sie sich beraten, Ihre Haut wird es Ihnen danken!**

**„Auf Umwelteinflüsse reagiert trockene Haut empfindlich, sie spannt schnell, wird rau und schuppig.“**

## Was gibt es da zu husten?

**Pünktlich mit dem Schmuddelwetter im Herbst beginnt die Erkältungszeit. Vor allem, wenn die Bronchien betroffen sind, lassen quälender Husten und Schleim die Patienten nicht zur Ruhe kommen. Richtig eingesetzt, können jedoch viele Präparate aus der Apotheke den Betroffenen helfen.**

Infektionen der Atemwege gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen. Bis zu vier Erkältungen macht eine erwachsene Person jährlich durch. Sehr viel häufiger sind jedoch Kinder im Vorschulalter betroffen. Mit bis zu zwölf Erkältungen im Jahr muss ihr Immunsystem fertig werden. Schaffen es die auslösenden Viren, auch die unteren Atemwege zu infizieren, sprechen Fachleute von einer Bronchitis.

### Was Schnupfen und Bronchitis gemeinsam haben

Patienten mit akuter Bronchitis leiden vor allem unter Husten, verstärkter Schleimproduktion, Kurzatmigkeit und in manchen Fällen auch unter Brustschmerzen. Dabei sind die Schleimhäute in den Bronchien akut entzündet. Besonders häufig kann diese Infektion nach oder gemeinsam mit einer Infektion der oberen Luftwege beobachtet werden.

So kommt es, dass bei einem Schnupfen, einer Nasennebenhöhlenentzündung und einer Bronchitis zunächst die gleichen Symptome auftreten und in der Regel die gleichen Keime gefunden werden. Meist sind es Influenza-, Parainfluenza- und Rhinoviren, die überwiegend in den Herbst- und Wintermonaten die Situation für sich ausnutzen und die Menschen für ihre Zwecke erobern. Sehr viel seltener sind Bakterien, Pilze oder chemische Reize an der Entstehung einer akuten Bronchitis beteiligt.

Beim Angriff der Erkältungsviren entzündet sich die Atemwegsschleimhaut, wodurch sich unter anderem die Sensibilität der Hustenrezeptoren erhöht. Deshalb lösen zu Beginn eines Atemwegsinfektes schon geringste Reize einen Husten aus: den trockenen Reizhusten, der von ständigem Hüsteln bis hin zu heftigen Hustenstößen reichen kann.

Nach etwa zwei bis drei Tagen beginnt die Atemwegsschleimhaut, vermehrt ein zähflüssig - schleimiges Sekret zu produzieren. Folglich geht der trockene Reizhusten allmählich in einen produktiven Husten über, der allgemein als Schleimhusten bezeichnet wird. Unabhängig davon, ob ein trockener oder produktiver Husten vorliegt, kann sich bei einem Infekt der unteren Atemwege die Bronchialmuskulatur

verkrampfen und zu einem schmerzhaften Husten führen.

### Husten macht Atemwege frei

Wenn bei einer Bronchitis das Husten zur Hauptbeschäftigung wird, vergessen Menschen leicht, dass das Abhusten von Sekret zu den wichtigsten Schutzreflexen des Körpers gehört. Im gesamten Bereich der oberen und unteren Atemwege setzen Hustenrezeptoren Prozesse in Gang, die dafür sorgen, dass eingedrungene Keime und Fremdstoffen so schnell wie möglich den Körper wieder verlassen.

### Was tun gegen Husten?

Denken wir daran, dass die unteren und die oberen Atemweg verbunden sind: **die United Airways.**

Eine erfolgreiche Therapie beinhaltet nicht nur das Behandeln der Hustensymptome, sondern auch die Behandlung und Pflege der Nase und deren Schleimhaut. Wenn jemand erkältet ist, atmet er meist durch den Mund. Die kalte Luft kommt unaufgewärmt und ungereinigt durch die Mundhöhle und trifft auf den Rachensegel. Dieser löst als Folge einen Hustenanfall aus. Die Hustenrezeptoren (Reizeempfänger) befinden sich hauptsächlich in den Atemwegen, wobei Kehlkopf und Luftröhre die meisten Rezeptoren besitzen. In der Lunge selbst finden sich keine Hustenrezeptoren.

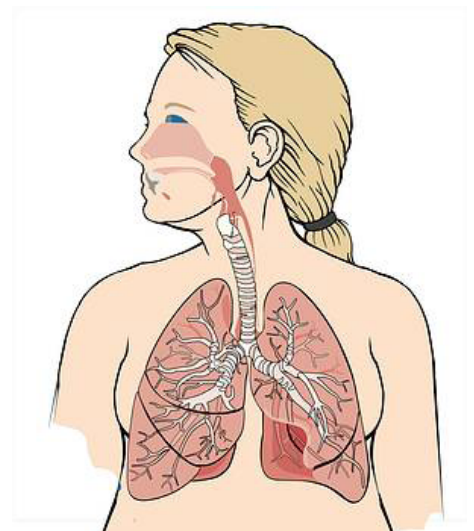
Es ist wichtig, die Nase freizuhalten, deren Schleimhäute zu pflegen und die dort verbleibenden Rhinoviren wegzuspülen. Dazu verwendet man entsprechende Nasensprays und Nasenspülungen. Zusätzlich setzen wir schleimlösende Mittel ein und wenn es nötig ist, auf die Nacht einen Hustenstiller. Am Tag soll der Schleim mittels Husten aus den Bronchien abtransportiert werden, nachts brauchen wir Erholung und Schlaf und setzen deshalb ein reizunterdrückendes Mittel ein. Zusätzlich raten wir, möglichst viel lauwarme Flüssigkeit zu trinken. Verwenden Sie dazu eine spezielle Teemischung.

**Liebe Leser, liebe Leserin, probieren Sie diese Methode mal aus. Wir können Ihnen jetzt schon Erfolg versprechen!**

**Übrigens, die Volksapotheke „zum zitronenbaum“ absolviert eine Spezialausbildung, um Sie kompetent zu Fragen der oberen und unteren Atemwege beraten und Sie aber auch zur Zeit an den Arzt verweisen zu können. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!**



**„Denken wir daran, dass die unteren und die oberen Atemweg verbunden sind: United Airways.“**



## Werden Sie Mitglied der Genossenschaft Schaffhauser Volksapotheken

### Warum ?

**Sie profitieren - wie heute bereits über 6'000 zufriedene Mitglieder ...**

- ... von der fachkompetenten Beratung durch unsere Mitarbeiter
- ... von vier Volksapotheken ganz in Ihrer Nähe mit einem vollständigen Sortiment an Heilmitteln und weiteren Produkten für Ihr Wohlergehen
- ... von bisher mindestens einem jährlichen 10 Franken-Gutschein, welchen Sie in jeder unserer Apotheken bei Ihrem nächsten Einkauf an Zahlung geben können
- ... von **5% Rabatt bei allen Bareinkäufen**

**Als Kunde der Volksapotheke profitieren Sie ausserdem**

- ... von der Gratiszustellung unseres Publikationsorgans „s'Heftpflaster“ mit wertvollen Infos und Tipps rund um die Gesundheit sowie weiteren Einkaufsgutscheinen!
- ... von unserem Hauslieferdienst in speziellen Bedarfsfällen





## Persönlich: Barbara Meier, Pharmaassistentin in der Volksapotheke „zum rüden“

Dass sich Beruf und Familie gut vereinbaren lassen, davon ist Frau Barbara Meier überzeugt. Sie bezeichnet Teilzeitarbeit gerade im Beruf als Pharmaassistentin einen grossen Pluspunkt und freut sich jeweils auf den Tag in der Apotheke. Frau Meier ist Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern, die ihr grosse Freude bereiten. „Kinder zu haben ist eine Herausforderung, die ich gerne annehme. Die beiden halten mich ganz schön auf Trab!“ erzählt sie. Die Abwechslung in der Apotheke zum Alltag Zuhause kommt ihr sehr gelegen und hält so einen Fuss im Beruf. Vor einiger Zeit hat sie bereits die Lehre in der Volksapotheke „zum rüden“ absolviert. Sie mag ihren Beruf. Für sie steht der Kunde als Mensch im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit. Gerne hört sie zu und hilft ihnen beim Finden einer Lösung. „Jeder Kunde, egal in welcher Stimmung er die Apotheke betreten hat, soll sie mit einem Lächeln wieder verlassen“, ist ihr Credo. Wenn der Tag in der Apotheke endet, warten ihre Kinder zu Hause auf sie. Gerne nimmt sich Barba-

ra Meier Zeit, um zu erfahren, was die Kinder in der Schule und danach erlebt haben. In der Freizeit und vor allem an den Wochenenden, wenn ihr Mann auch Zeit hat, gehen sie gerne in der Natur spazieren. Gerade im Herbst macht es grossen Spass, durch das frisch gefallene Laub zu gehen und bunte Blätter und Früchte zu sammeln. Das Ziel von fast jedem Ausflug ist das finden einer geeigneten Stelle zum Feuermachen. Niemals kann eine Wurst besser schmecken, als wenn sie über dem Feuer mit Holz gebraten wird. Fit hält sich Frau Meier mit Pilates, einem systematischen Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Und da ist noch ein Hobby, das sehr interessant scheint. Frau Meier spielt einmal im Jahr Theater. Mit viel Geschick schlüpft sie in die Rolle einer anderen Person und gibt dadurch viel Anlass zum Lachen. So wichtig wie die Aufführung, sind auch die Proben. Denn Spass, Niveau und Spannung sollen nicht nur auf der Bühne ausschlaggebend sein, sondern auch in den gemeinsamen Proben.

**„Jeder Kunde, egal in welcher Stimmung er die Apotheke betreten hat, soll sie mit einem Lächeln wieder verlassen.“**

## Wir gratulieren zum Jubiläum: Wolfram Harnisch, 25 Jahre im Dienste der VA Schaffhausen



Wolfram Harnisch  
25 Jahre im Dienste der  
Volksapotheke „zum  
roten oxsen“

Am 1. November 1985 trat Wolfram Harnisch in unsere Offizin „zum roten oxsen“ ein und übernahm damit auch gleichzeitig die verantwortungsvolle Stelle des Chefapothekers. Allerdings waren ihm weder Arbeitgeber noch Arbeitsplatz völlig fremd. Denn bereits schon während seiner Jugend- und Studienzeit durfte er öfters bei seinem Vater - er führte damals die Apotheke „zum zitronenbaum“ - Erfahrungen im Mikroskopieren und Experimentieren sammeln. Denn die naturwissenschaftlichen Fächer wie Chemie, Physik oder (Mikro -) Biologie faszinierten ihn schon seit der frühen Kindheit. Noch während der Studienzeit an der ETH wurde auch sein Interesse an der EDV geweckt. Dabei entwickelte er eigene Programme (damals noch mit Lochkarten) und krönte seine grosse Begabung mit dem Abschluss der beiden Staatsexamen in Pharmazie und Informatik. Heute ist er auch hauptverantwortlich für sämtliche EDV-Belange der Offizine. Aufgrund seines grossen Leistungsaufweises und seines fundierten Fachwissens wur-

de er 2005 sowohl in die Geschäftsleitung als auch in den Verwaltungsrat gewählt. Ferien und Freizeit verbringt Wolfram Harnisch sehr gerne am Meer, vorwiegend in Italien. Er ist nicht nur von Land und Leuten, sondern auch von deren Kultur, Literatur und Geschichte sehr angetan. Seine Hobbies bieten ihm zudem ein breitgefächertes Betätigungsfeld: neben handwerklichem Geschick (schreinern, löten, Elektroinstallationen) bereitet ihm auch die Zubereitung von schwierigen Desserts und Süssspeisen viel Spass. Und dass er auch ein Flair für Orchideen besitzt, davon können sich die Kunden in der Apotheke „zum roten oxsen“ selber überzeugen. Daneben kommt aber auch die philosophische, pharmazeutische, geschichtliche und geografische Literatur nicht zu kurz. **Verwaltungsrat und Geschäftsleitung gratulieren Wolfram Harnisch recht herzlich zum 25-Jahr-Jubiläum, danken für seine wertvollen Dienste und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg und Befriedigung.**

### Geistige Fitness

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

### Sudoku

#### Wie funktioniert's?

Alle leeren Felder müssen so ausgefüllt werden, dass in jeder Zeile und Spalte und in jedem 3 x 3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.



## Ein Geschenk für Ihre Hände!

Bei Ihrem nächsten Einkauf ab **Fr. 10.--** in einer unserer vier Volksapotheken erhalten Sie gegen Abgabe dieses Bons

**GRATIS**

eine Tube Excipial Repair 50 ml im Wert von **Fr. 9.50.**



#### Bitte kreuzen Sie an:

- Mitglied der Volksapotheke
- Nicht-Mitglied der Volksapotheke



**VOLKSAPOTHEKE**  
SCHAFFHAUSEN

Pro Einkauf ist nur ein Bon einlösbar. Gültig solange Vorrat. Spätestens bis Ende 2010.