



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Mai/Juni 2013
Nummer 40

Inhalt

- Editorial: Dr. Hans Stocker
- News aus der Orthopädie
marco steffen
- Heilpflanze des Monats: Salbei
- Frauensache
- Pollen und ihre reizende
Verwandtschaft
- Persönlich: Larissa Stücheli
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

Apotheken

„zum roten oxsen“

Vorstadt 50
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roteroxsen@volksapotheke.ch

„zum rüden“

Schwertstrasse 9
8201 Schaffhausen
052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

„zum zitronenbaum“

Vordergasse 29
8201 Schaffhausen
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

„im dorf“

Zentralstrasse 49
8212 Neuhausen a. Rhf.
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Liebe Leserin,
lieber Leser

Obwohl wir im Geschäftsjahr stark mit dem Abstimmungskampf zur Selbstdispensation engagiert waren, konnten wir wiederum ein sehr gutes Jahresergebnis präsentieren.

Mit einem ausgewiesenen Reingewinn von 873'847.- Franken präsentiert sich ein ausgezeichnetes Unternehmensergebnis. Die Umsatzausweitung auf über 17,4 Millionen Franken basiert auf der Steigerung der margenstarken Segmente „enterale Ernährung“ und „Herstellung von Magistral-Rezepturen“ sowie einer konsequenten Kostenkontrolle.

Am 25. November 2012 stimmten die Schaffhauser Stimmbürgerinnen und Stimmbürger mit grosser Mehrheit der Einführung der Selbstdispensation von Medikamenten durch die Ärzte im ganzen Kanton Schaffhausen zu. Dies, obwohl Studien zeigen, dass strukturelle Gründe wie



Dr. Hans Stocker
Verwaltungsratspräsident
der Volksapotheken
Schaffhausen

Attraktivität des Berufsbildes oder Arbeitszeiten und mangelnde Freizeit die Hauptursachen für das Problem, Nachfolger der Hausärzte zu finden sind, wurde dieses Argument nun in das Zentrum der Propaganda gestellt. Wir sind aber nach wie vor überzeugt, dass das System so gestaltet sein muss, dass die Hausärzte über die Abgeltung ihrer ärztlichen Leistung

ein genügendes Einkommen erzielen müssen. Die zuständigen Behörden und Verbände tun deshalb gut daran, die echten Ursachen des Problems zu erkennen um die richtigen Schlüsse für eine Lösung zu ziehen.

Ich freue mich, mit den Mitgliedern des Verwaltungsrates und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ein weiteres Geschäftsjahr in Angriff zu nehmen.

Dr. Hans Stocker
Präsident des Verwaltungsrates



Orthopädie marco steffen: Hereinspaziert

Vital und beschwingt durch den Tag zu gehen, ohne Ermüdung und Schmerzen der Beine und Füße?

Personen mit stehenden Berufen, wie zum Beispiel im Verkauf, dem Gastgewerbe oder auf der Pflege, können nach einem langen, anstrengenden Tag müde Füße und Beine vermeiden, wenn sie ihre offenen Arbeitsschuhe mit einer massgenauen Schuheinlagen tragen. Unsere Füße sind die am stärksten beanspruchten Körperteile. Sie tragen unser gesamtes Körpergewicht und balancieren ständig unseren Körperschwerpunkt aus. In der heutigen Welt, mit meist fussfeindlichen Bodenbelägen, ist es wichtig, unsere Füße zu entlasten und sie gleichzeitig zu stärken.

Bei uns finden Sie Schuhe, die diesen Anforderungen entsprechen. Zum Beispiel Schuhe der Marke Finn Comfort. Neben Alltagsschuhen halten wir auch eine breite Palette an Hausschuhen für Sie bereit. Ein-

lagenträgern und allen, die ihren Füßen etwas Gutes tun wollen, bieten wir exklusiv eine Ideallösung an, sei es für zu Hause oder für den Arbeitsplatz. Besteht das Problem, dass Sie Ihre Einlagen nicht in offenen Schuhen tragen können, finden Sie bei uns die Ideallösung. Hausschuhe von Finn Comfort eignen sich besonders gut für das Anpassen der Fussbetten nach Mass. Das Fussbett dieser Schuhe lässt sich herausnehmen und individuell anpassen. Für Einlageträger ist es besonders wichtig, dass die Entlastung durch Einlagen nicht nur mit geschlossenen Schuhen gewährleistet wird, sondern auch dann, wenn sie offene Schuhe tragen.

Die Erfahrung zeigt, dass Fussprobleme rascher abklingen, wenn die Einlagen konsequent getragen werden. Denn jeder Schritt ohne Einlage kann eine neue Reizung verursachen.

Michael Ringel, Orthopädie

Mit massgenauen Schuheinlagen in offenen Schuhen lassen sich müde Füße und Beine vermeiden.



Heilpflanze des Monat:

Salbei ist eine immergrüne Pflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt, inzwischen aber in ganz Europa beheimatet ist.

Die Blüten stehen selten einzeln, sondern sind meist zu wenigen bis vielen in unterschiedlich aufgebauten Blütenständen zusammengefasst. Die Tragblätter unterscheiden sich je nach Art mehr oder weniger deutlich von den Laubblättern und können sehr dekorativ sein. Deckblätter sind meist winzig.

Schon seit der Antike ist der Salbei als Heilmittel bekannt, allein schon der lateinische Name „Salvia“, der so viel wie „gesund sein“ bedeutet, weist darauf hin.

Bekannt ist der Salbei vor allem für seine bakterien- und entzündungshemmende Wirkung. So wird er bei Halsentzündungen angewendet, als Tee, Bonbon oder Spray. Auch bei Husten, Heiserkeit, Mundschleimhautentzündungen unterstützt Salbei die Heilung. Außerdem soll der Salbeitee bei Magen- und Darm-schmerzen Linderung bewirken, beispielsweise nach einer Antibioti-

ka-Therapie. Wegen seiner blutstillenden Eigenschaft wird er auch als Mundspülung bei Zahnfleischbluten eingesetzt. In einer pflanzlichen Salbe gegen Lippenherpes dient Salbei zur raschen Wundheilung.

Aber auch die schweisshemmende Wirkung ist traditionell überliefert. Seit langer Zeit kennt man die positive Wirkung der frischen Salbeiblätter bei übermäßigem Schwitzen. Nun stellt eine Firma Tabletten her, die einen hohen Gehalt an Salbeiextrakt enthält. In aktuellen Anwendungstests wurde gezeigt, dass Salbeiblätterextrakt die Anzahl und die Intensität der Hitzewallungen bis zu 50% vermindern kann. Salbei ist insbesondere bei aufsteigenden Wärmegefühlen und Schweissausbrüchen effektiv, den am häufigsten auftretenden Wechseljahrssymptomen.

In der Küche verwendet man das Gewürzblatt mit der silbrig-filzigen Oberfläche besonders gern bei fettigen Speisen wie Braten oder Leber. Aber auch Gemüse, Nudeln oder Getränke werden nicht nur in der italienischen Küche mit Salbei verfeinert.

Salbei ist ein wertvolles medizinisches Heilkraut, welches bei vielerlei Beschwerden eingesetzt wird.



Salbei - Salvia

Frauensache



Die nächtlichen Hitzewallungen wiederholten sich immer öfter, raubten ihr den Schlaf und zehrten an ihren Kräften.

Wie glücklich war sie, als der jüngste ihrer drei Söhne die Zusage der Lehrstelle erhalten hatte. Keine einfache Sache, drei temperamentvollen Jungs bei der Berufswahl zur Seite zu stehen. Doch jetzt will sie umsetzen, was sie sich als Belohnung für die Familienzeit aufgehoben hatte: Urlaub ganz alleine mit ihrem Mann. Griechenland soll es sein, das Land der Götter und Helden!

In diesem Urlaub bemerkte sie erstmals bewusst, dass sich bei ihr auch einiges am Verändern ist. Die ersten Hitzewallungen bekam sie auf einem Ausflug beim Besuch der Akropolis. Sie schob es den extrem hohen Temperaturen und den Strapazen der Besichtigung zu. Doch als sich diese wiederholten, im gekühlten Hotelzimmer, überfallsartig, da kam sie ins Nachdenken. Na ja, sie war nun doch Ende vierzig. Die Menstruation lässt auch schon mal auf sich warten und dauert nur noch ein bis zwei Tage. Eigentlich angenehm.

Was geschieht in den Wechseljahren?

Die Eierstockfunktion lässt allmählich nach und die Produktion des Geschlechtshormons Östrogen nimmt ab, bis die Monatsblutungen schliesslich ausbleiben. Diese hormonelle Umstellung ist eine ganz natürliche Lebensphase, in der die meisten Frauen allerdings mit unangenehmen Beschwerden zu kämpfen haben. Fragt man Frauen, welche der auftretenden Beschwerden ihre Lebensqualität am meisten beeinträchtigen, nennen ca. 73% Hitzewallungen. Schweissausbrüche in

Gesellschaft – ob im Privat- oder Berufsleben – sind unangenehm und können einen verunsichern.

Behandeln – bloss womit?

Die synthetische Hormonerersatztherapie ist eine Möglichkeit, aber nicht ohne Bedenken einsetzbar. Sie wird bei schweren Symptomen empfohlen, da, wo nichts anderes hilft. Eine gute Alternative ist die sanfte, pflanzliche Methode, die den Körper bei der Umstellung unterstützt. Seit langer Zeit kennt man die positive Wirkung der frischen Salbeiblätter bei übermässigem Schwitzen. Salbei ist insbesondere bei aufsteigenden Wärmegefühlen und Schweissausbrüchen effektiv. In Anwendungstests wurde gezeigt, dass Salbeiblätterextrakt die Anzahl und die Intensität der Hitzewallungen um 50% vermindern kann.

Die nächtlichen Hitzewallungen wiederholten sich immer öfter, raubten ihr den Schlaf und zehrten an ihren Kräften. Tagsüber begleiteten sie sie, im Einkaufszentrum, beim Kaffeetrinken mit Freundinnen, sogar im Bus. Wie ein Alptraum verfolgte sie jenes Bild einer ehemaligen Nachbarin, die täglich ein Frottiertuch um den Nacken trug, so als besteige sie demnächst den Ring für einen Boxkampf. So wollte sie nie auftreten und darum sagte sie den Wallungen den Kampf an.

In der Apotheke empfahl ihr die Pharmaassistentin ein pflanzliches Mittel mit Salbeieextrakt. Ja, Salbei gegen übermässiges Schwitzen, davon hatte sie schon gehört. Jetzt, wo sie Menosan® täglich anwendet kommt sie dem Sieg Tag für Tag näher. Das Leben kann so schön sein!



Pollen und ihre reizende Verwandtschaft

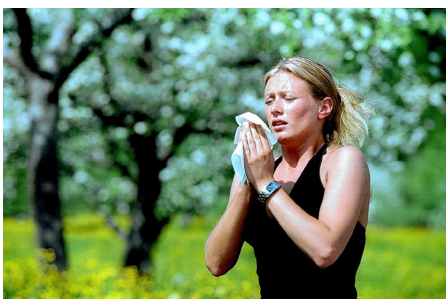
Haben Sie Heuschnupfen und das Gefühl, manchmal ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht zu vertragen? Dann könnte es sich um eine Kreuzallergie handeln.

Ein Heuschnupfen kommt nicht immer allein! Pollenallergiker haben ein erheblich erhöhtes Risiko auch auf gewisse Nahrungsmittel allergisch zu reagieren. Zudem kann sich bei ungenügender Behandlung mit der Zeit aus einem harmlosen Heuschnupfen ein allergisches Asthma entwickeln.

Manche Pollen und pflanzliche Nah-

rungsmittel besitzen aufgrund ihrer botanischen Verwandtschaft ähnliche Eiweisstrukturen. Da das Immunsystem nicht in der Lage ist zwischen diesen ähnlichen Strukturen zu unterscheiden, reagiert es nicht nur allergisch auf die Pollen, sondern auch auf Nahrungsmittel von verwandten Pflanzenarten.

Diese Kreuzallergie kann sich mit Reizungen (Kribbeln, Brennen), Bläschen oder Schwellungen im Mund- und Rachenraum sowie mit Hautausschlägen und Magen-, Darmbeschwerden bemerkbar machen.



Ein Heuschnupfen kommt nicht immer allein!



Persönlich: Larissa Stücheli

Das Team der Volksapotheke „zum roten Ochsen“ hat einen Neuzugang zu verzeichnen. Seit dem Spätsommer 2012 arbeitet Frau Larissa Stücheli als frisch diplomierte Pharmaassistentin mit. Mit ihrem fröhlichen, sympathischen Wesen meistert sie die täglichen Aufgaben, beantwortet Telefonanrufe prompt und kompetent. Man erkennt sehr schnell, dass sie ihren Beruf liebt. Die Freude am Umgang mit Menschen kann sie in der Apotheke ausleben. Für die Kunden da zu sein, ist ihr sehr wichtig.

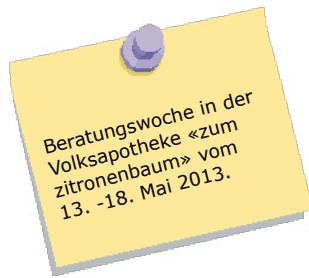
Mittlerweile sind ihr viele Aufgaben zugeteilt. So kümmert sie sich um den Warennachschub und erledigt Bestellungen. Die täglichen Bezüge verarbeitet sie zuverlässig und korrekt. Viel Zeit beansprucht die Bearbeitung von zurückgewiesenen Rechnungen. Die Ansprechpersonen bei den Krankenkassen sind nicht leicht erreichbar und oft handelt es sich um ein EDV-Problem, das nicht einfach zu lösen ist.

So engagiert wie im Beruf ist sie auch in ihrer Freizeit. Als Leiterin einer Kinderriege bringt sie gerne Zeit auf, um den Kindern etwas beizubringen. Sie spornt sie an, zeigt ihnen, wie sie am besten ans Ziel kommen und freut sich, wenn Fortschritte sichtbar werden. „Es gibt nichts Schöneres, als nach hartem Training sich am Erfolg der Kinder zu freuen!“ erzählt sie begeistert. Sich für die Jugendarbeit einzusetzen, ist eine ausgezeichnete Eigenschaft, die wertvoll ist und ein Leben lang honoriert wird. Mit ihrer positiven Einstellung zum Leben wird Frau Stücheli ein Vorbild für die Kinder sein.

Mit ihren Kollegen trifft sich Frau Stücheli gerne und dann werden Pläne geschmiedet, wie ein Abend oder Wochenende verbracht werden soll. Gerade im Winter treibt es sie auf die Skipisten. Bei prachtvollem Sonnenschein, traumhaftem Panorama der Berge und perfekt präparierten Pisten geniesst sie das Skifahren total.

„Es gibt nichts Schöneres, als nach hartem Training sich am Erfolg der Kinder zu freuen!“

Fortsetzung von Seite 3



Beratungswoche in der Volksapotheke «zum Zitronenbaum» vom 13. -18. Mai 2013.

Es können auch die Symptome von Heuschnupfen wie laufende oder verstopfte Nase, Bindehautentzündung bis hin zu einer Verengung der Bronchien mit Atemnot auftreten.

Wir schauen gerne mit Ihnen zusammen an, welche Gemüse, Nüsse oder Früchte möglicherweise allergisch reizend auf Ihren Körper wirken können und wie sich

die unangenehmen Symptome vermeiden lassen.

Das Team der Atemwegsapotheke „zum Zitronenbaum“ stellt während den Beratungswochen vom 13. bis 18. Mai 2013 speziell für Sie angepasste Informationen und Behandlungen zusammen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Geistige Fitness

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

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.

Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



Menosan®

Das Frischpflanzen-Präparat A.Vogel Menosan® Salvia wird aus frischen Salbeiblättern hergestellt. Es wird traditionsgemäss angewendet bei übermässigem Schwitzen und Wärmegefühl in den Wechseljahren.

20% Preisrabatt



Daylong®

Die Daylong Sonnenschutz-Produkte wurden speziell für einen umfassenden Sonnenschutz entwickelt: Photostabile UV-Filter bieten hochwirksamen UVA- und UVB-Schutz und pflegende Inhaltsstoffe sorgen für eine nachhaltige Pflege der Haut.

**auf alle Daylong®-Produkte
20% Preisrabatt**



Liposinol™, Carbosinol™

Abnehmen, aber richtig: Setzen Sie ergänzend Liposinol-Biomed™ und Carbosinol-Biomed™ zur effizienten Gewichtskontrolle ein. Reduzieren Sie dadurch die Nahrungsmenge und die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten.

20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch