



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Juli/August 2013
Nummer 41

Inhalt

- Editorial: Martin Währy
- News aus der Orthopädie
marco steffen
- Heilpflanze des Monats: Mäusedorn
- Ferienzeit: Stau auf den Strassen -
Stau in den Venen?
- Persönlich: Susanne Schwarz
- Gratulationen
- 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

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Schlaf, liebe Leserin und lieber Leser, bringt Erholung für Körper und Geist. Der Körper braucht eine Ruhephase für Auf- und Umbauprozesse im Stoffwechselsystem. Wachstumshormone bauen Muskelkraft und Knochenmasse auf, Reparaturstoffe regenerieren die Körperzellen und das Immunsystem wird aktiviert. Das Gehirn speichert die Eindrücke des Tages, die während des Schlafs verarbeitet und kategorisiert werden. Das Nervensystem stabilisiert und die Muskulatur entspannt sich.

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das wir wie Essen und Trinken regelmässig befriedigen müssen. Schon eine einzige unruhige oder schlaflose Nacht macht uns tagsüber kraftlos und matt. Ein guter Schlaf ist also Voraussetzung für Ihre körperliche und geistige Erholung.

Ungefähr alle 80-90 Minuten wechseln sich Phasen von so genanntem REM-Schlaf und Tiefschlaf ab. „REM“ steht für Rapid Eye Movement (= schnelle Augenbewegung). Die REM-Phase zeigt an, dass wir uns in einem intensiven Traumschlaf befinden. Im Laufe der Nacht werden die Tiefschlafphasen kürzer, der Traumschlaf wird länger. Für die nächtliche Erholung sind die Tiefschlafphasen entscheidend. Wer eine ruhelose Nacht verbringt, wird in der



Martin Währy
Chefapotheker
Volksapotheke «im dorf»

darauf folgenden im Normalfall längere und mehr Tiefschlafphasen haben. Auf diese Weise verschafft sich der Körper automatisch wieder die Erholung, die er braucht.

Das „normale“ Schlafmass gibt es nicht. Erbanlagen bestimmen hauptsächlich den Schlafbedarf. Erwachsene in einem Alter zwischen 20 und 65 Jahren schlafen durchschnittlich 7 bis 9 Stunden. Ab 65 Jahren genügen meistens 6 Stunden. Es gibt aber

auch Menschen, die sich schon nach 5 Stunden gut erholt fühlen. Das einzig wichtige Kriterium für genug Schlaf ist, ob jemand sich tagsüber frisch und ausgeruht fühlt.

Ein wichtiges Thema sind die Schlafstörungen, die ganz verschiedene Ursachen haben können, wie z.B. ungesunder Lebensstil (üppige Mahlzeiten, ballaststoffarme Kost, Alkohol-, Nikotin- und Koffeingenuß), psychische und physische Belastungen (Terminflut) im Berufs- und Privatleben, chronische Schmerzen, Hormonstörungen etc.

Lassen Sie sich in einer unserer vier Volksapotheken beraten. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie zu einem guten und erholsamen Schlaf finden werden. Ich wünsche Ihnen geruhsame Sommerferien.

Chefapotheker Martin Währy
Volksapotheke «im dorf»



www.beinprothesen.ch

Die häufigsten Fragen und vordringlichsten Empfehlungen werden unter den Rubriken

- *Tipps*
- *Aktuelles*
- *Entstehung*
- *Anleitungen*
- *Genium*

leicht verständlich dargestellt.

Menschen mit einer Amputation und deren Angehörige finden auf unseren neuen Internetseiten wertvolle Informationen für den Umgang mit Prothesen in Beruf und Alltag.

Auf übersichtliche und unterhaltensame Art werden die häufigsten Fragen und die vordringlichsten Empfehlungen leicht verständlich dargestellt. Ob Tipps zur Stumpfpflege oder zur Handhabung der Prothese, ob Antworten zur Kostenübernahme der Versicherungen oder neue Prothesentechniken, auf www.beinprothesen.ch finden Interessierte das Wichtigste zusammengefasst.

Mit einigen Videos werden die Tipps und Neuheiten auf verständliche Weise illustriert und die Entstehung einer Prothese wird Schritt für Schritt mit Bildern vorgeführt.

Weshalb eine neue Website?

Wir erhalten immer wieder Fragen von neuen Patienten, aber auch interessante Tipps von langjährigen Prothesenträgern. Dies hat uns bewogen eine zentrale Homepage zu gestalten, in der wir alles auf moderne Art zusammenfassen konnten und dieselbe laufend wachsen soll. Wir ergänzen diese Tipps mit neuen Herstellungsmethoden und neuentwickelten Prothesenteilen, die auf den Markt gekommen sind, um die interessierten Leser auch diesbezüglich auf dem Laufenden zu halten.

Unter Kontakt können Betroffene Ihre Tipps an uns senden oder weitergehende Fragen an Experten richten, denn vieles ist individuell verschieden und kann nicht allgemein beantwortet werden.

Michael Ringel, Orthopädie



Mäusedorn - *Ruscus aculeatus*

Heilpflanze des Monats: Der Mäusedorn

Den Mäusedorn in unserer Umgebung zu suchen ist sinnlos. Ihn findet man an trockenen, steilen Abhängen im Tessin und im Mittelmeergebiet.

Der immergrüne Strauch, der seine Zweige mit Stacheln versehen hat, liebt die Trockenheit. Die kleinen weissen Blüten reifen zu roten Beeren heran und lassen die Zweige des Mäusedorns sehr dekorativ erscheinen. Gerne werden sie im Spätherbst in Grab- und Adventsgerästen eingearbeitet und halten sich darin bis in den Winter hinein. In alten Büchern findet man den Hinweis, dass die dornigen Zweige zum Abhalten der Mäuse, Fledermäuse und Ratten dienten, indem sie zu Körben verflochten wurden, in denen Nahrungsmittel aufbewahrt wurden.

Der knotige Wurzelstock wird im Herbst gegraben und am Schatten getrocknet. Die Wirkstoffe, Ruscogenin, Neoruscogenin, Saponine, Ruscin, Kalium und Kalzium haben auf die Blutgefässe entzündungshemmende, gefässerweiternde, blutstillende, fiebersenkende und harn-

treibende Wirkung. Die chemische Struktur der Wirkstoffe des stacheligen Mäusedorns bildet ein Steroidgerüst, das man auch bei den Corticoiden, den Hormonen aus der Nebennierenrinde, findet. Diese Steroide wirken entzündungshemmend und blutstillend. Die Brüchigkeit der Kapillaren normalisiert sich.

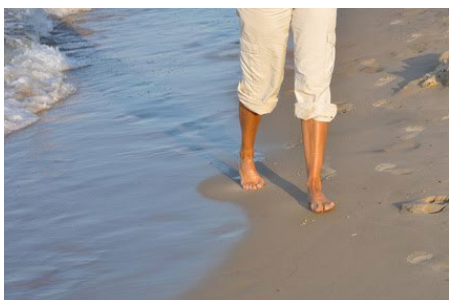
Das wichtigste Anwendungsgebiet des Mäusedorns sind Venenerkrankungen. Die Gefässspannung wird noch stärker als durch Rosskastanie beeinflusst. Der Mäusedorn lindert die Durchlässigkeit der Kapillarmembrane und die daraus resultierenden Ödeme werden gebessert. Dieses Venentherapeutikum bringt auch entzündliche Hämorrhoiden zum Abschwellen. Es sollte über längere Zeit eingenommen werden, mindestens 3 Monate. Für die lokale Therapie von Venenleiden wird ein Salbengel angeboten mit dem Extrakt aus dem Wurzelstock des Mäusedornes ergänzt mit Heparin. Dieses hemmt die Blutgerinnung und unterstützt den Mäusedorn in seiner Wirkung.

Beachten Sie bitte die Monatsaktion.

Das wichtigste Anwendungsgebiet des Mäusedorns sind Venenerkrankungen.



Fehlen durch langes Sitzen die Impulse der Bewegung, wird der Rückfluss des Blutes in den Venen behindert. Dadurch erhöht sich die Gefahr einer Thrombose.



Mit einer Injektion und Kompressionsstrümpfen konnte sie die Heimreise entspannt antreten.

Ferienzeit: Stau auf den Strassen - Stau in den Venen?

Für sie gab es nur eine Art um zu Verreisen: mit dem Reisebus. Selber fährt sie nicht Auto, war allein-stehend. Auf ihren Reisen mit dem Bus war sie so nicht alleine, lernte neue Menschen kennen und für Unterhaltung war gesorgt. Lange schon freute sie sich auf die nächsten Ferien: Reiseziel Insel Sylt. Noch nie war sie an der Nordsee. Meist verbrachte sie die Ferien in der näheren Umgebung, die in einer kurzen Reisezeit erreichbar waren. Nun sind die Koffer gepackt, der Badeanzug ganz oben und natürlich einen dieser Romane von Uta Danella, die sie so gerne liest.

Die Reise dauerte gut 12 Stunden. Der Bus war gut besetzt, die Pausen waren nur kurz um das Nötigste zu erledigen. Etwas trinken wollte sie nicht, denn dann würde sich die Blase schnell melden. Das konnte sie auf der Reise nicht brauchen. Während der Fahrt war sie eingeknickt. Beim Aussteigen fiel ihr auf, dass ihre Füße geschwollen waren. Draussen ging sie ein paar Schritte. Jedoch wurde die Schwellung in dieser kurzen Zeit nicht weniger. Zurück am Platz hatte sie das Bedürfnis aufzustehen und herumzugehen. Aber im Bus war das schlecht möglich. Sie versuchte die Füße zu kreisen.

Das Blut in den Venen wird durch die Bewegung der Muskeln transportiert. Anders das arterielle Blut, dies wird mit dem Herzschlag befördert. Fehlen beim langen Sitzen die Impulse der Bewegung, wird der Rückfluss des Blutes behindert. Das Blut staut sich, die Gefahr einer Thrombose erhöht sich. Ein Thrombus ist ein Blutgerinnsel, das sich vor Ort bildet und eine Vene verstopfen kann. Beginnt es zu wandern, kann es zu einer Embolie kommen. Bei einer Lungenembolie gelangt das Gerinnsel mit dem Strom des Blutes bis in die Lungengefäße. Dadurch kann ein Teil der Lunge keinen Sauerstoff mehr aufnehmen, es kann zu Schmerzen beim Atmen kommen oder schlimmer zur Atemnot. Nicht selten ist die Folge davon der plötzliche Tod.

Noch nie hat sie sich so gesehnt, endlich am Ziel anzukommen. Die Schmerzen in den Beinen waren stärker geworden, krampfartig und unerträglich. Die Sitznachbarin hat die ganze Sache mitbekommen und bestand darauf, dass der Arzt im Ort

aufgesucht wurde. Sie hat schon öfters von dem „Economy Class Syndrom“ gehört, ordnete dies jedoch nur dem Fliegen zu.

Der Arzt erkannte sogleich die Problematik. Nach einer gründlichen Untersuchung des Beines durch abtasten machte er ihr eine Spritze und band das Bein ein. Vorerst musste sie auf das Baden verzichten. Jedoch konnte sie den Strand mit Spaziergängen erkunden. Barfuss durch den weichen Sand schlendern, sich die Füße vom Flutsaum überspülen zu lassen, von solchen Momenten hatte sie schon lange geträumt. Ebbe und Flut nahmen sie in ihren Bann. Das Kommen und Gehen des Meeres, beeinflusst durch das Spiel von Anziehungs- und Fliehkräften zwischen Erde und Mond konnte sie hier deutlich miterleben. Wie faszinierend! Zum Glück hatte sie zwei Wochen Ferien. Zeit um Verpasstes nachzuholen. Nach einem weiteren Besuch beim Arzt gab es Entwarnung. Sie konnte die Tage und das prachtige Wetter nun geniessen. Vor der Abreise bekam sie nochmals eine Injektion und ein paar Kompressionsstrümpfe. Nun konnte sie die Heimreise erholt und entspannt antreten.

Zur Vorbeugung der Reisetrombose müssen es nicht gleich Kompressionsstrümpfe sein. In der Apotheke werden leichte Socken mit einer verstärkten Kompression im Fesselbereich angeboten. Sie entlasten die Beine auf Reisen und unterstützen die Venenfunktion mit einem definierten, medizinisch wirksamen Druck auf die Beinvenen. Dieser nimmt von der Fessel an aufwärts gleichmässig ab und unterstützt so den Rückfluss des Blutes aus den Beinen.

Fussgymnastik vor Ort kann unterstützend wirken, Bewegung so oft wie möglich komplettiert die Vorsorge.

Liebe Leser, nehmen Sie die Thematik mit der Reisetrombose ernst. In der Volksapotheke werden Sie zu diesem Thema mehr Informationen bekommen und zudem bieten wir die „Travel socks“ aktuell für Fr. 28.00 statt Fr. 40.00 an.

Es lohnt sich, in die Vorsorge zu investieren, damit die Ferien sorglos genossen werden können.



Persönlich: Susanne Schwarz, Apothekerin in der Volksapotheke «zum zitronenbaum»

Sie ist ausgeflogen in die weite Welt. Mit drei kleinen Kindern ins Ungewisse. Ihr Mann hatte die Möglichkeit, in den USA als Arzt auf einem interessanten Gebiet zu forschen. Da hiess es, Zelte abbauen und neu anfangen - keine leichte Aufgabe. Nach nur zwei Jahren sind sie weiter nach Kanada gezogen.

Weil das Diplom als Eidg. dipl. Apothekerin in Kanada nicht anerkannt war, suchte sie eine neue Herausforderung. Nebst Betreuung der Kinder absolvierte sie eine Ausbildung zur Immobilienmaklerin. Sie liebte das Leben in Kanada, obschon der lange und kalte Winter oft eine Herausforderung war. Ottawa, die neue Heimat, ist nämlich die kälteste Hauptstadt der Welt. Oft hatte es im Januar bis zu minus 30° Grad.

Vor etwa vier Jahren ist Frau Schwarz mit ihrer Familie zurück in die Schweiz gekommen. In der Apotheke „zum zitronenbaum“ hat sie eine Teilzeitstelle

angenommen. Der Apothekenalltag mit der Kundenbetreuung schrieb ein neues Kapitel im Leben von Frau Schwarz. Nebst der Beratung der Kunden ist sie verantwortlich für die Herstellung der Rezepturen, die Bestellung und Kontrolle der Chemikalien und die Kosmetik. „Am meisten Freude bereitet mir die Herstellung von Salben, Lösungen und Tees“, teilt sie begeistert mit.

Wieder in der Schweiz zu sein bedeutet Frau Schwarz viel. Sie geniesst es, in den Bergen zu wandern, mit dem Camper eine gewisse Freiheit zu haben, dort zu bleiben, wo es gerade am Schönsten ist. Sie mag die Ruhe, liest gerne ein gutes Buch und kann so entspannen.

Ihre treuesten Begleiter sind ihre Kinder und der Hund „Casey“, der schon in Kanada zur Familie gehörte und mit ihr in die Schweiz zog. Das wichtigste für Frau Schwarz ist und bleibt ihre Familie.

„Am meisten Freude bereitet mir die Herstellung von Salben, Lösungen und Tees.“



Gratulationen

Am 1. Juni 2013 konnte Frau **Vesna Zdravkov** (Bild) ihr 15-jähriges Jubiläum in der Volksapotheke feiern. Ursprünglich wurde sie für die Offizin „im dorf“ in Neuhausen eingestellt. Im Laufe der Jahre erweiterte sich ihr Arbeitsgebiet auf die Apotheke „zum zitronenbaum“ und auf die Verwaltung. Sie kennt die hintersten und dunkelsten Ecken der Unternehmung wie keine Zweite, ist sie doch für deren Reinlich-

keit ebenso verantwortlich wie für die Sauberkeit im Kundenbereich.

Auch **Marcel Kühne**, kaufmännischer Geschäftsleiter, konnte am 1. Mai 2013 auf 15 Jahre Betriebszugehörigkeit zurück blicken.

Im März 2013 hat sich unsere langjährige Pharma-Assistentin Daniela Graf (Apotheke „zum rüden“) vermählt und heisst nun **Daniela Liesch**.

Geistige Fitness

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

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



Sigvaris TRAVENO

Sicher unterwegs mit Traveno Sei es im Flugzeug, im Auto oder im Zug – jedesmal, wenn Sie länger sitzen, ohne Ihre Beine zu bewegen, steigt die Gefahr einer Reisthrombose. Mögliche Anzeichen sind anschwellende und schmerzende Beine. Traveno fördert die Durchblutung Ihrer Beine mit sanftem Druck.

Aktion: 1 Paar für Fr. 28.- statt Fr. 40.-



Alpinamed®

Ruscovarin Venen Gel

Ruscovarin hilft rasch und nachhaltig bei venösen Beinbeschwerden. Die natürlichen Inhaltsstoffe des Mäusedorns und des Heparins wirken entzündungshemmend, abschwellend und verbessern die Venenfunktion.

Alpinamed® Ruscovarin Venen Gel 100 g und 200 g 20% Preisrabatt



AnBrumm®

AntiBrumm® bietet Ihnen einen zuverlässigen Langzeitschutz vor Mücken und Zecken. Mit dem durchdachten Sortiment von Anti-Brumm können wir Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden und Ihnen einen optimalen Schutz bieten für unbeschwerte Stunden in der Natur und im Urlaub.

auf das ganze Sortiment 20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch