



# s'HEFTpflaster

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

November / Dezember 2013  
Nummer 43

## Inhalt

- Editorial: Wolfram Harnisch
- Treue Mitbewohner:  
Hausstaubmilben
- Keine Zeit für Erkältungen
- Persönlich: Armin Stader
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

## Apotheken

### „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)

## Wenn günstig teuer zu stehen kommt

Immer diese „Apothekerpreise“: Ein bekanntes Antibiotikum kostete vor zehn Jahren rund 70 Franken und heute weniger als zehn. Möglich ist dies geworden aus dem Verlust der Patentrechte und dem daraus resultierenden legalen Kopieren. Möglich ist dies aber auch nur, weil die Produktion der Wirkstoffe, der Tabletten und der Verpackung nicht mehr bei uns stattfindet. Wie in der Bekleidungs- und Elektronikbranche üblich, müsste heute auf dem Antibiotikum konsequenterweise stehen: „Made in India, China, Vietnam oder Brasilia“.

Diese höchst eindrückliche Verbilligung hat viel Gutes: Wichtige Medikamente sind heute für alle bezahlbar, es findet der von unserer Marktwirtschaft geforderte Wettbewerb statt, und ohne diesen Preissturz wären die Krankenkassenprämien heute um rund 6 % höher.

Solange wir beim Medikament nur die Preisentwicklung betrachten, befinden wir uns fast schon in der Voltaireschen besten aller Welten, sicher liegen sogar noch ein paar Prozent mehr Reduktion drin. Doch dieses Paradies der Erschwinglich-



Wolfram Harnisch  
Chefpotheker in der  
Volksapotheke  
«zum roten oxsen»

keit wird durchkreuzt von einem anderen, alles kompensierenden Mechanismus, nämlich durch Mehrumsatz. So werden bei den Antibiotika heute mindestens fünfmal mehr Antibiotika als vor zehn Jahren produziert, zwei Drittel davon wandern allein in die Tiermast.

Im Furor des Konsums und des Liberalismus wird die Biologie der Natur vergessen.

Die Wunderwaffe Antibiotikum hat in den letzten zehn Jahren durch die rasante Ausbreitung von multi-resistenten Keimen in galoppierendem Ausmass an Wirksamkeit eingebüsst, die mit jeder konsumierten Tablettenschachtel weiter schwindet.

Es hat nichts mit Pessimismus zu tun, wenn Wissenschaftler bereits von einem Ende der Antibiotika-Ära sprechen, denn seit dreissig Jahren ist kein einziges wirklich neues Antibiotikum gefunden worden. Warum hier die Forschung nicht intensiviert wird? Die Antwort darauf ist wieder im Wirtschaftsleben zu suchen, oder - wie es mir fast näher liegt - mit den Worten des Philosophen Arthur Schopenhauer: „Erst der Verlust belehrt uns über den Wert der Dinge“.

Ärzte die Abstimmung über die Medikamentenabgabe gewonnen. Allerdings muss in Schaffhausen und Neuhausen eine gesetzliche Übergangsfrist **bis 2018** eingehalten werden, erst danach dürfen auch Ärzte Medikamente selbst verkaufen. Sollte Ihr Arzt diese Regelung vergessen haben, zögern Sie nicht, ihn darauf aufmerksam zu machen!

**NUR REZEPT  
IST LEGAL !**

Zum Siegen gehört auch die faire Behandlung des Verlierers: Vor einem Jahr haben die Schaffhauser



Hausstaubmilben können Allergien auslösen

## Treue Mitbewohner: Hausstaubmilben

**Hausstaubmilben sind winzig kleine Tierchen, die nur mit dem Mikroskop sichtbar sind und eigentlich ganz harmlos sind.**

Die spinnenartigen Winzlinge sind etwa 0.3mm gross und gehören zu unseren natürlichen Mitbewohnern in unseren Häusern. Man findet sie in jedem noch so sauberen Haushalt. Sie leben nicht auf dem Menschen, sondern in seiner Nähe in textilen Gegenständen wie Kissen, Matratzen, Decken, Teppichen, Polstermöbeln, aber auch in Kleidung und Stofftieren. Will man diesen Tierchen aus dem Weg gehen, muss man seinen Wohnort auf über 1200m über Meer verlegen. Dort ist die Luft zu kalt und zu trocken.

Die Milben ernähren sich vor allem von Hautschuppen. Von den Hautschuppen, die der Mensch täglich verliert, können bis 300'000 Milben satt werden. Die Lebenszeit dauert ca. 80 Tage. In dieser Zeit produziert eine Milbe ungefähr 1000 allergene Kotbällchen. Eine weibliche Milbe legt im Laufe ihres Lebens ca. 60 Eier. Darin liegt die Erklärung, weshalb die Milbenpopulation so schnell wächst.

Etwa zehn Prozent unserer Bevölkerung leidet an einer Überempfindlichkeit, die durch die Hausstaubmilbe verursacht wird bzw. durch deren Ausscheidungsprodukt, den Milbenkot. Bei entsprechender Veranlagung können durch Einatmen dieser Milbenallergene, wie auch durch Hautkontakt, Krankheitssymptome wie chronischer Schnupfen, Bindehautentzündung, Asthma und Neurodermitis ausgelöst werden.

Milbenallergene unterliegen einem Jahreszyklus, da die Milben zum Leben und zur Fortpflanzung eine hohe Luftfeuchtigkeit und warme Temperaturen benötigen. Die Luftfeuchtigkeit für das Gedeihen der Milben muss über fünfzig Prozent sein. Ihre Wohlfühltemperatur liegt bei über 22°C. Zu Beginn der frühlingshaften Temperaturen gedeihen die Milben prächtig und vermehren sich stark in den Sommermonaten. Mit dem Beginn der Heizperiode und der trockenen Luft schwinden die optimalen Lebensbedingungen der Milben. Parallel erreicht die Milbenkonzentration im Herbst ein Maximum, da sich über die Sommermonate viel Milbenkot angesammelt hat. Diese Milbenbällchen trocknen durch die

trockene Heizluft aus und zerfallen in kleinere allergene Teilchen, die eingeatmet werden und beim Milbenallergiker die bekannten Beschwerden verursachen.

Um das Übel an den Wurzeln zu fassen, ist es wichtig, dass der Milbenallergiker in seinem Wohnbereich die Milbenbesiedelung so weit als möglich reduziert. Es müssen schlechte Lebensbedingungen geschaffen werden, das heisst, verhindern, dass sie weder leben, noch sich vermehren können. Zusätzlich ist es wichtig, sich gegen die Milben und deren Allergene abzuschirmen. Durch eine grösstmögliche Befreiung des Wohnbereiches von Milbenallergenen und die Vermeidung eines Kontaktes können die Krankheitssymptome eindeutig verbessert werden.

Unser Schlafparadies ist auch für die winzigen Mitbewohner ein Paradies. Im Innern des Bettes ist es dunkel, feucht und warm, und es sind auch reichlich Hautschuppen vorhanden. Eine Matratze kann über eine Million Milben beherbergen.

Die erste und wichtigste Massnahme ist die Bettsanierung. Schläfer und Milben müssen voneinander abgeschirmt werden, sodass weder Allergene vom Bettinneren nach aussen zum Schläfer gelangen können, noch Hautschuppen vom Schläfer zu den Milben ins Bettinnere. Auch müssen Milben daran gehindert werden, dass sie ins Bettinnere eindringen und sich dort vermehren können. All dies kann einfach, aber äusserst wirksam mit milben- und allergendichten Bettüberzügen erreicht werden.

Wichtig sind aber auch Sanierungsmassnahmen im Schlaf- und Wohnbereich, da Milben nicht nur im Bett, sondern in vielen textilen Gegenständen vorhanden sind. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, den Milben das Leben schwer zu machen und ihnen die Lebensbedingungen zu entziehen. Mit den üblichen Reinigungsmethoden allein können die Milben und ihre Allergene nicht entfernt werden. (siehe Kästchen links)

**Die Überzüge für Ihre Matratzen bekommen Sie in der Volksapotheke «zum Zitronenbaum». Wir freuen uns, Sie als Atemwegsapotheke persönlich zum Thema beraten zu dürfen!**

### Allg. Massnahmen:

- Luftfeuchtigkeit unter 50% (2-mal tägl. Stosslüften, keine Luftbefeuchter)
- Wohnraumtemperatur 18 bis 20°C, im Schlafzimmer nicht über 18°C
- Keine Zimmerpflanzen im Schlafzimmer (Feuchtigkeit, Schimmelpilze)
- Keine Haustiere im Schlafzimmer
- Glatte, staubarme Fussböden und keine Teppiche
- Keine Staubfänger (Vorhänge, Wandbehänge, Büchergestelle)
- 1-mal wöchentlich feuchtes Aufwischen des Bodens und feuchtes Abstauben
- Bei Spannteppichen, die nicht entfernt werden können: Regelmässige Reinigung mit milbenabtötendem Teppichschaum
- Nach dem Schlafen duschen

### Massnahmen in Bett und Schlafzimmer:

- Milbendichter, synthetischer Matratzenbezug (oder die Matratze muss mit über 60°C waschbar sein)
- Duvets und Kopfkissen müssen alle 4 bis 6 Wochen bei über 60°C gewaschen und gut getrocknet (Tumbler) werden (Pfleghanweis beachten)
- Für Duvets und Kopfkissen sind milbendichte Bezüge erhältlich. Diese müssen nur einmal jährlich gewaschen werden.
- Herkömmliche Bettbezüge und Leintücher sowie Molton- und Rheumadecken 1-mal wöchentlich mit über 60°C waschen.
- Die Staubsanierungsmassnahmen müssen für alle Betten in einem Zimmer gleichzeitig durchgeführt werden.
- Keine Kuscheltiere im Bett
- Keine Kissenschlachten





**Bei Erkältungen ist eine frühzeitige, richtige Behandlung wichtig, damit die Infektion nicht verschleppt wird.**



Umckaloabo - Pelargonium sidoides

**Bereits bei ersten Anzeichen einer Erkältung ist Umckaloabo® angesagt. Der Spezialextrakt wirkt gegen Viren und Bakterien.**

## Keine Zeit für Erkältungen

Herbst ist die Jahreszeit, die Kerstin nicht mit schönen Worten beschreiben kann. Kaum sinken die Temperaturen, kämpft sie mit den Symptomen einer Erkältung. Seit sie studiert, ist sie noch öfter krank. Klar, das Studium verlangt ihr einiges ab. Das Lernen bestimmt die Freizeit und die Dauer des Schlafens. Dadurch, dass sie eben mal auch zu Hause bleiben muss, weil die Symptome der Erkältung zu stark sind, verpasst sie Vorlesungen. Diesen Stoff muss sie selber erarbeiten. Zeit, die für Erholung und Ausgleich bestimmt war, wird dafür eingesetzt. Ein Rattenschwanz.

Erkältungen und auch grippale Infekte gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Meist handelt es sich dabei um eine Infektion der oberen Atemwege durch Viren. Dazu kommt es oft nach Kälteeinwirkung bei einem gleichzeitig geschwächten Körper. Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Halsschmerzen sind die Symptome, die sich zeigen.

Ungern erinnert sich Kerstin an den letzten Winter. Etwa alle 6 Wochen meldete sich eine Erkältung, kaum hatte sie die andere auskuriiert. Es spielte sich immer gleich ab: Starke Halsschmerzen, hämmernde Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, einsetzender Schnupfen. Als letztes kam Husten dazu und der blieb länger, meist bis vier Wochen. Sie war müde und erschöpft, konnte nachts nicht schlafen, weil sie der Reizhusten plagte. Die Besuche beim Hausarzt wiederholten sich. Die Hausapotheke wurde um diverse Arzneimittel reicher.

Erkältungen ergeben sich durch Virenübertragung, mittels „Tröpfcheninfektion“ von Mensch zu Mensch. Die grösste Ansteckungsgefahr geht von einem Patienten innert zwei bis vier Tagen nach Ausbruch der Krankheit aus. Via Husten und Niesen oder berührte Gegenstände können die Erreger andere Menschen infizieren, welche dann innert einer Inkubationszeit von 12 bis 72 Stunden ebenfalls erkranken, sofern sie nicht über eine starke Immunabwehr verfügen. Allerdings halten sich die Viren nicht lange in der Luft und sterben ab, wenn Sie nicht schnell einen neuen Wirt finden. Eine ausgebrochene Erkältung sollten Sie gut beobachten, damit Sie die Infektionen nicht verschleppen. Besonders

wichtig ist eine frühzeitige, richtige Behandlung!

Zugegeben, oftmals hat Kerstin die Ratschläge der Fachpersonen im Gesundheitswesen nicht befolgt. Zum Beispiel den der Apothekerin, bei Schnupfen die Nase regelmässig zu spülen. Oder etwas für die Immunabwehr einzunehmen. Keine Zeit! Erst wenn es ihr richtig schlecht gegangen ist, erinnerte sie sich. Und als sie die Handhabung der Nasenspülung nochmals richtig angeschaut hat und es richtig funktioniert hat, hat sie gemerkt, wie angenehm so eine Spülung sein kann. Wellness für die oberen Atemwege! Und die Tropfen mit dem unaussprechbaren Namen, die ihren starken Husten heilen sollten, sind gar nicht so schlecht zum Nehmen. Die Verabreichung direkt in den Mund ist auch in der Uni praktikabel.

Ab dem Zeitpunkt, wenn der Hals kratzt, die Nase läuft und der Kopf brummt, also bei ersten Anzeichen einer Erkältung, ist das pflanzliche Präparat Umckaloabo® angesagt. Umckaloabo® beinhaltet den konzentrierten Wurzelextrakt aus der nur in bestimmten Regionen Südafrikas vorkommenden Heilpflanze Pelargonium sidoides. Der Spezialextrakt wirkt gegen Viren sowie gegen Bakterien, indem es wirksam das Anheften an den Schleimhautzellen verhindert, das Immunsystem moduliert sowie eingedrungene Erreger an der Vermehrung hindert. Zudem verfügt das allgemein sehr gut verträgliche Präparat Umckaloabo® über schleimlösende Eigenschaften und entzieht bereits aktiv gewordenen Erregern den Nährboden für die weitere Ausbreitung. Lästige Symptome klingen rascher ab und Fehlzeiten am Arbeitsplatz sowie in der Schule können erwiesenermassen verkürzt werden. Die beste und schnellste Wirkung erzielt das pflanzliche Präparat, wenn es gleich zu Beginn eines Infekts eingenommen wird und nach Abklingen der Symptome noch 3-4 Tage darüber hinaus eingenommen wird. Umckaloabo® wirkt beim Erwachsenen sowie auch schon bei Kindern ab 2 Jahren und kann mit allen herkömmlichen Erkältungsmitteln kombiniert werden. Die Wirksamkeit bei Atemwegsinfekten wie akuter Bronchitis ist sowohl durch die Erfahrungen zahlreicher Patienten als auch durch klinische Studien ausführlich belegt.





## Persönlich: Armin Stader, Hauslieferdienst

Vor drei Jahren hat Armin Stader dem Angebot der vorzeitigen Pensionierung bei den Schweizerischen Bundesbahnen zugestimmt. Während genau 45 Jahren arbeitete er als «Eisenbahner» an den verschiedensten Bahnhöfen in der ganzen Ostschweiz. Bis zur Aufhebung «seines» Büros amte er als Leiter der Abteilung Vereins- und Firmenreisen. In diesen Jahren durfte er für unzählige Gruppen Reisen organisieren. „Als Begleiter von vielen Reisen durfte ich unsere Schweiz kennenlernen und unseren Gästen aus dem In- und Ausland die schönsten Gegenden unseres Landes zeigen“, erzählt er stolz. Es ist unschwer zu erkennen, dass er seine Arbeit mit Leidenschaft ausgeführt hat.

Im Zentrum seiner Freizeit standen stets Reisen und Sport. Er bevorzugte das Fussball- und Handballspielen. Während dreissig Jahren amte er als Präsident des Fussballclubs Eisenbahner. Beim Sportverband «öffentlicher Verkehr» arbeitete er zwölf Jahre im Zentralvorstand mit. In diesem Verband sind rund 8000 Mitglieder in rund fünfzig Vereinen organisiert und betreiben etwa achtzehn Sportarten. In vielen Disziplinen werden regelmässig Ländertreffen und internationale Meisterschaften ausgetragen. Sein Amt verhalf ihm, diverse Nationalmannschaften ins Ausland begleiten zu dürfen. So reiste er zum Beispiel nach Athen, Florenz, Bukarest,

Ostende oder auf die Ostseeinsel Wangerooge.

Armin Stader hält sich auch noch heute fit. Zweimal pro Woche trifft man ihn im Fitnessstudio an. Bei schönem Wetter unternimmt er gemeinsam mit seiner Frau Heidi eine Velotour. Wichtig ist ihm, dass er seine Pensionierung in vollen Zügen geniessen kann. „Ich will nun das Leben mit all seinen schönen Seiten geniessen, Zeit haben für die Familie, schön wohnen, Ferien machen und Freunde treffen“, betont er.

Vor einem Jahr wurde Armin Stader angefragt, ob er beim Hauslieferdienst mitarbeiten wolle. Die Tatsache, dass sein Arbeitseinsatz sich jeweils auf die erste Woche des Monats beschränkt, bewegte ihn zur Zusage. In der ganzen Ostschweiz, im Toggenburg, im Rheintal, im Glarnerland, im Appenzellerland, im Fürstentum Liechtenstein und in der Stadt Zürich, Kunden zu beliefern macht er mit Freude. Er beschreibt seinen Job als interessant und abwechslungsreich. „Da die rund hundert Patientinnen und Patienten auf die von mir zugestellte, medizinische Nahrung angewiesen sind, ist diese Arbeit nicht nur ein schönes Hobby, sondern auch eine sinnvolle Nebenbeschäftigung“, erklärt er mit Stolz. „Was man sich manchmal früher wünschte, eine Woche arbeiten und drei Wochen frei, ist für mich heute Realität und macht grossen Spass!“

**„Meine Arbeit ist nicht nur ein schönes Hobby, sondern auch eine sinnvolle Nebenbeschäftigung“**

## Geistige Fitness

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

## 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



### Umckaloabo®

Umckaloabo® wird angewendet bei akuter Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Als Lösung zu 50 und 100 ml und als Tabletten zu 30 und 60 Stück erhältlich.

**20% Preisrabatt**



### GeloMyrtol®

GeloMyrtol® ist ein Medikament, das besonders bei akuter und chronischer Bronchitis sowie bei Entzündung der Nasennebenhöhlen eingesetzt wird.

**20% Preisrabatt**



### Rhinomer® Jet

Rhinomer® Jet ermöglicht dank seiner einzigartigen und patentierten Sprühtechnologie eine Tiefenspülung der Nase, die sowohl die Nase wie die Nasennebenhöhlen wirksam von Schleim, Verkrustungen, Bakterien, Viren, Staub und Pollen befreit.

**20% Preisrabatt**

**siehe auch [www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)**