



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der Genossenschaft
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

März / April 2014
Nummer 45

Inhalt

- Editorial: Monika Wieser
- Hörberatung
- Heilpflanze des Monats:
Schwarzkümmel
- Ein Rätsel und deren Lösung
- Persönlich: Vesna Zdravkov
- Rückblick: Zürcher Silvesterlauf
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen

Apotheken

zum roten Ochsen

Vorstadt 50 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roterochsen@volksapotheke.ch

zum Rüden

Schwertstrasse 9 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

zum Zitronenbaum

Vordergasse 29 / Postfach 1617
8201 Schaffhausen
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

im Dorf

Zentralstrasse 49 / Postfach 1119
8212 Neuhausen am Rheinflall
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Editorial

Statt Frost und Schnee bestimmten eher milde Temperaturen den Winter. Dies freut vor allem diejenigen, die täglich auf unseren Strassen unterwegs sind. Jetzt, wo das neue Jahr angefangen hat, brauche ich auch keinen Winter mehr. Ich wünsche mir den Frühling herbei, mehr Licht und Sonne, mehr Farben und mehr Energie. Was gibt es Schöneres, als einen Spaziergang durch die aufwachende Natur zu machen?

Apropos aufwachen: ab ca. 8 Grad Celsius wachen auch unliebsame Milbentierchen auf. Der Durst auf Blut weckt die kleinen Spinnentierchen aus ihrem Winterschlaf. Zecken leben in Bodennähe. Man findet sie im Wald, in Wiesen und in Gärten. Sie lieben Feuchtigkeit und Wärme. Milde Winter überleben sie verborgen in der Laubstreu.

Zecken sind keine sportlichen Tiere. Mit erstaunlicher Geschwindigkeit können sie kurze Strecken überwinden, jedoch reicht ihre Energie nur für wenige Meter. Trotzdem verbreiten sich Zecken über grosse Gebiete. Zecken werden von ihren Wirten in Gebiete getragen, die sie zu Fuss nie erreichen würden, besonders, wenn es sich bei den Wirten um Vögel handelt. Sie reisen auch als blinde Passagiere bei Holztransportern mit. Zecken brauchen viel Blut, mehr als andere Parasiten. Bis zu zwei Wochen brauchen sie, um sich voll zu saugen. Versteckte Orte, wie Kniekehlen, Achselhöhlen, Bauchnabel, Nacken und hinter den Ohren gewähren den kleinen Tierchen einen relativ festen



Monika Wieser
Pharmabetriebsassistentin
in der Volksapotheke
zum Zitronenbaum

und sicheren Aufenthalt.

Auch wenn sie noch so unscheinbar sind, sind sie relativ gefährlich für uns Menschen. Vor allem dann, wenn sie den Erreger der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) beherbergen. Die ersten Anzeichen dieser Viruserkrankung des Zentralnervensystems treten in der Regel nach 7 bis 14 Tagen auf. Die Anzeichen ähneln denen einer Grippe. Ein Drittel der erkrankten Menschen durchleben heftige

Komplikationen wie Hirnhautentzündung, heftige Kopfschmerzen, Schwindel, Nackensteife bis hin zu Sprachstörungen, Bewusstlosigkeit und Lähmungen. Ein Besuch beim Arzt kann Überleben bedeuten.

Wesentlich häufiger als FSME tritt die Borreliose auf. Die Lyme-Borreliose wird durch Bakterien verursacht, welche durch die Zecken beim Blutsaugen übertragen werden. Oft bildet Borreliose eine ringförmige Rötung um die Einstichstelle. Eine Impfung gegen Borreliose gibt es nicht. Die Borreliose lässt sich relativ gut (insbesondere im Frühstadium) mit Antibiotika behandeln.

Liebe Leser, lassen wir uns nicht abhalten, den Frühling im Freien zu geniessen. Eine lückenlose Aufklärung über die Folgen eines Zeckenbisses und die Umsicht, ein Verweilen des Parasiten zu verhindern, sind Massnahmen, sich vor Folgeerkrankungen zu schützen.

Möchten Sie mehr darüber wissen? Dann besuchen Sie uns doch in der Apotheke! Wir freuen uns auf Sie!





Digitales Mini-Hörgerät GOhear von Sonetik zum Tiefpreis von CHF 495.- pro Ohr

Vereinbaren Sie einen Termin zum **kostenlosen** Hörtest in der Volksapotheke im Dorf in Neuhausen am Rheinfall, Zentralstr. 49: Telefon 052 674 01 20 oder imdorf@volksapotheke.ch

Beim Kauf von einem oder zwei Sonetik-Hörgeräten erhalten Sie:

Gratis Batterien im Wert von CHF 79.50

Hörberatung in der Volksapotheke im Dorf Neuhausen

Das Geschäft mit Hörgeräten ist ein Wachstumsmarkt. Der zunehmende Anteil an älteren Menschen in unserer Gesellschaft und verbesserte Aufklärung sorgen für eine steigende Nachfrage nach Hörhilfen. Dementsprechend tummeln sich mehr und mehr Anbieter auf dem Markt – mit mehr oder weniger seriösen Angeboten. Vielen Kunden werden überbeuerte Geräte angeboten, wie der K-Tipp in seiner Ausgabe von Oktober 2013 berichtete. 7500.- oder 1000.- Franken, die Preisunterschiede für Hörgeräte sind riesig und oft nicht begründbar. Denn die Herstellungskosten für ein Hörgerät, die Hardware, betragen rund CHF 50.-. Fazit des Artikels im K-Tipp: für die meisten Hörgeschädigten genügt ein günstiges Modell.

Experten raten von Hörverstärkern ab. Wachsam sein müssen Kunden auch, wenn sie sich via Postshop oder M-Electronics-Filiale der Migros einen Hörverstärker ab CHF 349.- pro Ohr besorgen möchten. Hörverstärker werden ohne Hörtest verkauft. Sie verstärken alle Schallfrequenzen und eignen sich daher nur für normal Hörende, die in lauter Umgebung einen akustischen Verstärker benötigen. Ein Hörgerät hingegen gleicht die individuellen Hörschwächen eines hörbehinderten Patienten aus. Im Gegensatz zu den einfachen Hörverstärkern sind Hörgeräte von den Gesund-

heitsbehörden (swissmedic) zugelassene Medizinprodukte.

Minihörgeräte für jedermann für CHF 495.- pro Ohr. Die in der Volksapotheke angebotenen Sonetik-Hörgeräte sind zertifizierte Medizinprodukte. Sie eignen sich für Hörgeschädigte mit leichtem und mittlerem Hörverlust. Technologisch haben sie alles zu bieten, was ein modernes Hörgerät leisten sollte: Unterdrückung von Störgeräuschen und Rückkopplung (Pfeifen), Erkennung von Sprache (Stimmen), zwei Richtmikrofone für optimales räumliches Hören und vier Lautstärkeprogramme zur Anpassung an alle Hörsituationen. Dank einer ausgeklügelten Software und intelligenten Voreinstellungen ist es möglich, unsere Patienten in weniger als einer Stunde mit Hörgeräten zu versorgen. Danach darf das Gerät zum Probetragen einige Tage nach Hause mitgenommen werden. Gekauft wird anschliessend nur, wenn der Patient zufrieden ist. Erweist sich das Hörproblem als zu komplex, erfolgt eine Zuweisung an den Spezialisten.

AHV und IV beteiligen sich mit fixen Pauschalen an den Hörgerätekosten. Voraussetzung ist, dass ein anerkannter Facharzt den Hörverlust bestätigt hat. Andererseits – unsere Hörgeräte sind so günstig, dass viele Patienten nicht einmal einen Antrag auf Rückerstattung der Pauschalen stellen.



Schwarzkümmel - Nigella Sativa

Heilpflanze des Monats: Schwarzkümmel

Der Name hört sich fremd an, jedoch gehört sie schon länger in jeden Bauerngarten und zählt zu den bescheidensten Pflanzen darin. Besser kennen wir sie unter den Namen Jungfer im Grünen.

Den Ursprung hat Schwarzkümmel in Ägypten und Westasien. Er gehört zu den Hahnenfussgewächsen von denen es rund zwanzig Pflanzenarten gibt.

Der Schwarzkümmelstrauch wird in grossen Oasen der ägyptischen Wüste angebaut. Die milchigen Blüten mit mohnähnlichen Kapseln enthalten die Samenkörner, deren aromatischer Duft an Anis erinnert. Die dunkel schimmernde Farbe gab dem Schwarzkümmel seinen Namen.

Die alten Ägypter betrachteten den Schwarzkümmel als Allheilmittel. Der Prophet Mohammed schreibt in seiner Schrift Hadith: „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, ausser den Tod“. Schwarzkümmel wurde sogar den Toten mitgegeben. So fand man im Grab von Pharao Tutenchamun ein Fläschchen Schwarzkümmelöl.

Die Samen enthalten 35% pflanzliche Fette und ungesättigte Fettsäuren, 32% Kohlenhydrate und 20% Eiweiss. Die vielfältige und intensive Wirkung des Schwarzkümmels ergibt sich aus der Kombination der Inhaltsstoffe. Besonders wertvoll ist das immunstärkende ätherische Öl für die Naturheilkunde. Insbesondere die essentiellen ungesättigten Fettsäuren darin wirken positiv auf viele biochemische Prozesse im Körper. Sie stabilisieren die Zellmembranen, können Immunreaktionen wie Allergien unterbinden, stärken die Abwehr bei Pollen- und Stauballergikern, Asthmatikern, Akne- und Neurodermitis-Patienten und vieles mehr.

Vor allem in der Allergiebehandlung und -vorbeugung hat sich das Schwarzkümmelöl schon tausendfach bewährt. Als Tagesdosis sind 3 mal 1 – 2 Kapseln empfohlen. Eine frühzeitige Einnahme bis in den Sommer hinein hat sich bewährt. Sobald die Flugzeit der Pollen ansteht, gegen die man allergisch ist, empfiehlt sich die Höchstdosis.

Die essentiellen ungesättigten Fettsäuren des Schwarzkümmels wirken positiv auf viele biochemische Prozesse im Körper.



Ein Rätsel und deren Lösung

„Wie kommt es, dass meine beiden grossen Zehen sich plötzlich verfärben?“ fragte sich Peter unlängst. Bereits vor Wochen hat er bemerkt, dass seine Zehennägel Flecken haben. Aber so richtig Beachtung hat er ihnen nicht geschenkt. Nun im Winter trägt er ja immer Socken und geschlossene Schuhe. Er achtet zwar darauf, dass er Lederschuhe kauft, aber die Sportschuhe enthalten halt auch synthetisches Material. Ein Artikel in einem Gesundheitsmagazin hat ihn aufhorchen lassen. Die Überschrift lautete „Nagelpilz“.



Der Nagelpilz verursacht einen unschönen Anblick, kann Unbehagen hervorrufen und zu einem schmerzhaften Problem werden.



Der Nagelpilz heilt nicht von allein!

Entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung jeder Nagelpilzerkrankung ist der rechtzeitige Therapiebeginn.

Was ist Nagelpilz?

Der Nagelpilz, die so genannte Onychomykose, ist eine Pilzkrankung, die Finger und Zehennägel befällt. Die Erreger kommen überall vor, eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht in öffentlichen Einrichtungen, wie zum Beispiel in Umkleidekabinen und Nassbereichen von Sportanlagen, Schwimmbädern, Saunen oder Fitnesszentren. Eine Nagelpilzinfektion beginnt üblicherweise als (weiss oder gelb) verfärbter Fleck unter der Spitze eines Zehen- und/oder Fingernagels. Im Laufe der Zeit dringt der Pilz tiefer in den Nagel ein und kann zur Verfärbung, Verdickung und schliesslich zum Abbröckeln von Rändern führen. Diese Krankheit ist zwar nicht lebensgefährlich, verursacht jedoch einen unschönen Anblick, kann Unbehagen hervorrufen und zu einem schmerzhaften Problem werden.

Peter ist oft geschäftlich unterwegs und muss viel in Hotels absteigen. Nach intensiven und anstrengenden Verhandlungsgesprächen, die meist nur harzig vorankommen und viel Nerven kosten, geniesst er es, den Spabereich des Hotels zu besuchen. Die angenehme Wärme des sprudelnden Wassers und die Unterwassermassage lassen ihn den Alltag vergessen. In kälteren Ländern bevorzugt er den Besuch einer Sauna. Das Dampfbad, so schwört er, dient ihm zur Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten. Er kann und will es sich nicht leisten, erkältet zu sein. Zum einen wegen seiner Arbeit, zum anderen wegen dem vielen Fliegen.

Nicht alleine mit dem Problem

Dass Peter mit diesem Problem nicht alleine ist, hat er bei einem Gespräch mit einem Arzt erfahren. Nagelpilzerkrankungen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Etwa jeder Zweite in der Altersgruppe ab 65 Jahren leidet an einer Nagelpilzerkrankung. Das Risiko, an Nagelpilz zu erkranken, ist

bei Männern höher als bei Frauen. Ob sich aus Nagelpilzerregern tatsächlich ein Nagelpilz entwickelt, hängt von vielen weiteren Faktoren ab. Nagelverletzungen, Durchblutungsstörungen und verschiedene Vorerkrankungen können eine Ansteckung mit Nagelpilz begünstigen. Manche Menschen erkranken nicht, während andere sich leichter infizieren.

Der Nagelpilz ist eine ernstzunehmende, Erkrankung. Nagelpilz heilt niemals spontan ab, im Gegenteil: Es besteht die Gefahr der Ausbreitung auf die Haut und auf andere Nägel. Behandelt man Nagelpilz zu spät, kann es zu ernststen Beschwerden oder zur Ansteckung von Dritten kommen. Behandelt man den Nagelpilz dagegen rechtzeitig, richtig und regelmässig, wird man den kleinen Quälgeist mit Geduld auch wieder los.

Behandlung

Nagelpilzerkrankungen können medikamentös sowohl äusserlich als auch innerlich therapiert werden. Wichtig ist, dass Sie Ihren Arzt um Rat fragen, wenn Sie an Diabetes leiden oder wenn Sie wegen einer Störung des Immunsystems behandelt werden. Behandlungsart und -dauer hängen vom Grad des Pilzbefalls ab. Eine milde subunguale Erkrankung am vorderen und seitlichen Nagelrand und wenn nicht mehr als zwei Nägel befallen sind, können äusserlich behandelt werden mit einem medizinischen Nagellack. Ist die Nagelwurzel befallen oder liegt ein über 50-prozentiger Befall der Nagelplatte vor, sollte ergänzend zum äusserlichen Wirkstoff über einen begrenzten Zeitraum systemisch, das heisst mit Tabletten, therapiert werden. Die richtige Behandlungsform einer diagnostizierten Onychomykose sollte jeweils der Hautarzt festlegen.

Behandlungsdauer

Die Behandlung soll ununterbrochen so lange erfolgen, bis der Nagel regeneriert ist und die befallenen Stellen definitiv geheilt sind. Die erforderliche Behandlungsdauer hängt hauptsächlich von Schweregrad und Lokalisierung der Infektion ab. Im Allgemeinen beträgt sie 6 Monate für Fingernägel und 9–12 Monate für Zehennägel. Peter wird nun so schnell wie möglich dieses Problem in Angriff nehmen. Weil bei ihm nur zwei Nägel befallen sind, wird er es mit dem Nagellack probieren. Diesen holt er sich in der Apotheke und macht Gebrauch von der umfassenden Beratung.



Persönlich: Vesna Zdravkov, Raumpflegerin

Wir rücken heute eine Person ins Scheinwerferlicht, die normalerweise im Hintergrund ihre Arbeit verrichtet. Es sind Arbeiten, die keiner wirklich gerne tut, man macht es, weil es notwendig ist. Wir sprechen von der Raumpflege, nüchtern gesagt von der Putzarbeit. Unsere gute Fee, die dafür sorgt, dass die Krümel aufgesaugt, die Fenster streifenfrei geputzt sind und der Staub auf den Packungen nicht überhand nimmt, geht täglich gut gelaunt an die Arbeit. Vesna Zdravkov arbeitet sowohl in der Apotheke im Dorf als auch im Zitronenbaum und in der Verwaltung.

Ende 1989 kam Vesna Zdravkov mit ihren zwei kleinen Mädchen in die Schweiz, wo ihr Mann schon länger Arbeit gefunden hatte. Schnell hat sie sich eingelebt, die Kinder in die Schule gebracht und gemeinsam mit ihnen Deutsch gelernt. In ihrer freien Zeit trifft sie sich gerne mit Freundinnen, um zu erzählen und Neues zu erfahren. Vesna Zdravkov ist ein fröhlicher Mensch, sie lacht gerne und viel. Jedoch merkt man ihr auch an, wenn sie etwas

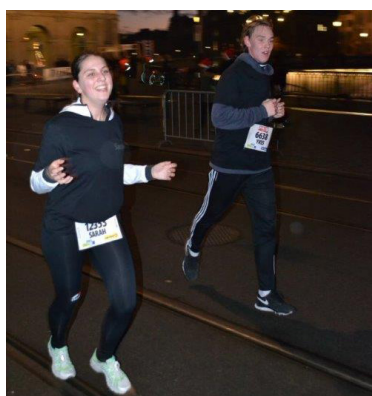
bedrückt. Meist sind es Geschichten, die sich in ihrem Umfeld abspielen. Beim Yoga findet sie Ruhe, gewinnt ihre Balance zurück.

Kochen und Backen gehören ebenfalls zu den Leidenschaften von Vesna Zdravkov. Oft empfängt sie Besuch. Der Tisch wird dann reichlich mit Köstlichkeiten aus ihrer Heimat gedeckt. Nach dem Essen kommt es schon mal vor, dass Musik aufgelegt und dazu getanzt wird.

Vesna Zdravkov liebt die Schweiz, sie mag die Berge und verbringt gerne mal ein Wochenende ganz schweizerisch in einem Chalet. „Ich mag es, längere Spaziergänge zu machen, die Natur zu bestaunen und die frische Bergluft einzuatmen“, erzählt sie fasziniert.

Ihre Ferien nutzt sie, um ihre Geschwister und Verwandten daheim zu besuchen. Die Freude ist gross, wenn Tante Vesna kommt, denn ihre Taschen sind niemals leer. Vesna Zdravkov ist sehr grosszügig, auch mit uns, denn keiner offeriert so oft wie sie ein Znüni. Herzliches Dankeschön!

„Ich mag Spaziergänge in der Natur, besonders in den Bergen.“



Sara Mosimann und Yves Bartsch beim Zieleinlauf.

Für muskelkranke Menschen am Zürcher Silvesterlauf Sonntag, 15. Dezember 2013

Alljährlich im Advent verzaubert der Silvesterlauf die Zürcher Innenstadt. Die Schweizerische Muskelgesellschaft war auch dieses Jahr Sozialpartnerin des Zürcher Silvesterlaufs.

Ihre Solidarität mit muskelkranken Menschen zeigten vier junge LäuferInnen der **Volksapotheke zum Zitronenbaum**. Es begann alles mit einer sehr spontanen Anfrage und mit wenig Erwartung auf Begeisterung. Jedoch das Gegenteil war der Fall: schnell waren sich die vier einig und machten sich auf die Suche nach einer passenden Kategorie zur Teilnahme. Nach der Anmeldung hiess es, Sponsoren für den Benefizlauf zu suchen. Ihre Leistung soll mit einer Spende honoriert wer-

den. Durch das spontane Mitmachen blieb leider wenig Zeit, um viele Sponsoren zu finden, jedoch ihre Teilnahme liess schliesslich mehrere hundert Franken in die Kasse der Muskelgesellschaft fliessen.

Was war die Motivation, an diesem Lauf mitzumachen? Sarah Mosimann: „Mit unserem **HomeCare-Service** kommen wir immer mal wieder in den Kontakt mit Menschen, die an einer unheilbaren Muskelerkrankung leiden. Ihre Geschichten bewegen uns. Durch dieses Engagement beim Benefizlauf können wir mindestens helfen, dass sich die Muskelgesellschaft durch den Erlös weiterhin für die Bedürfnisse der Patienten einsetzen kann.“

Geistige Fitness

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



Curanel® Nagellack ist geeignet zur Behandlung von milden subungualen Nagelmykosen, am vorderen und seitlichen Nagelrand, wenn nicht mehr als 2 Nägel befallen sind.

20% Preisrabatt



Die Inhaltsstoffe des Stiftes dringen in den Nagel ein und bekämpfen den Pilz von Grund auf, indem sie die Umgebung des Nagels zu Ungunsten des Pilzes verändern. Eine Besserung ist in der Regel schon nach wenigen Wochen sichtbar!

20% Preisrabatt



Footner® Footner® Exfoliating Socks aktivieren den Ablösungsvorgang der Haut, indem sie die oberen Hautschichten lösen, wodurch die harte Hornhaut entfernt wird.

20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch