



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der Genossenschaft
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Mai / Juni 2014
Nummer 46

Inhalt

- Editorial: Dr. Hans Stocker
- Ernährungsberatung
- Heilpflanze des Monats:
Tausendgüldenkrout
- Sonne - des einen Freund, des
anderen Feind
- Persönlich: Nicole Fuchs
- Jubiläum: Doris Bolbach
- 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 Rheinfl
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Editorial

Der Pulverdampf des Abstimmungskampfes um die Selbstdispensierung von Medikamenten durch die Ärzte ist etwas verfliegen und wir konnten uns im vergangenen Geschäftsjahr wieder auf unser Kerngeschäft konzentrieren.

Mit einem ausgewiesenen Reingewinn von 880'895.- Franken präsentiert sich ein ausgezeichnetes Unternehmensergebnis. Wie in den Vorjahren sind es primär die margenstarken Segmente „enterale Ernährung“ und „Herstellung von Magistral-Rezepturen“, die zu einer leichten Umsatzerhöhung auf über CHF 17,7 Mio. geführt haben. Unsere Strategie einer Ausweitung auf diese innovativen Verkaufsprodukte, einschliesslich der dazu gehörenden Dienstleistungen, zeigt Früchte; sie machen einen immer grösseren Teil des Umsatzes aus. Wir müssen leider feststellen, dass offensichtlich bereits einige Ärzte direkt Medikamente abgeben, obwohl dies erst ab Ende 2017 erlaubt ist. Ich hoffe, dass unsere Eingaben bei den kantonalen Gesundheitsbehörden Ernst genommen werden und solchen rechtswidrigen Abgaben ein Riegel geschoben wird. Noch sind diese Praxen ja nicht entsprechend eingerichtet und die Patientensicherheit ist damit nicht gewährleistet.

Ich möchte gerne an dieser Stelle hinweisen, dass der Anteil der Medikamente



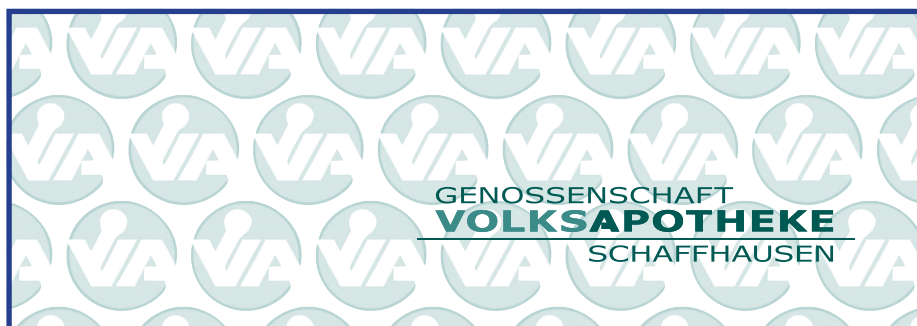
Dr. Hans Stocker
Präsident des
Verwaltungsrates

an den gesamten Gesundheitskosten von 64.4 Milliarden Franken im Jahre 2011 mit rund 6 Milliarden Franken gerade mal 9.4% der Kosten ausmacht. Man wird also betreffend Stabilisierung der Gesundheitskosten nicht zum Ziel gelangen, wenn nur bei den Medikamentenkosten Einsparungen erzielt werden. Insbesondere verstärkte Preisüberprüfungen auch von älteren und etablierten Arzneimitteln haben dazu

geführt, dass der Index der Medikamentenpreise deutlich gesunken ist. Es soll sicher auch in diesem Bereich gespart werden. Allerdings müssen die Sparanstrengungen vor allem in den grossen Bereichen der stationären und ambulanten Behandlungskosten mit über 50 Milliarden Franken Kostenanteil liegen. Davon mag ich allerdings wenig erkennen, weil es politisch scheinbar einfacher ist, sich ausschliesslich über die Senkung der Medikamentenpreise zu profilieren und nicht auch im erwähnten Bereich zu sparen.

Ich danke Ihnen für Ihre Treue zu den Volksapotheken und freue mich, mit den Mitgliedern des Verwaltungsrates und engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein weiteres Geschäftsjahr in Angriff zu nehmen.

Dr. H. Stocker, Verwaltungsratspräsident





ab sofort für Sie da!

*Korrespondenzadresse und Standort Eschenz:
Gruebweg 11
8264 Eschenz
+41 (0)79 290 13 43*

*Standort Schaffhausen:
Ernährungsberatung im Haus
zum Zitronenbaum
Vordergasse 29
8200 Schaffhausen*

*info@lifestyle-ernaehrung.ch
www.lifestyle-ernaehrung.ch*

Fachstelle für Ernährungsberatung im Haus zum Zitronenbaum

Wir freuen uns, die Eröffnung der Ernährungsberatung im Haus zum Zitronenbaum bekannt zu geben. Das Team, bestehend aus Irmgard Haefelin und Caroline Hofmann, dipl. Ernährungsberaterinnen FH, ist bereit, Sie fachkompetent zu beraten.

Wir selber können viel dazu beitragen, damit es uns gut geht und wir uns wohl und leistungsfähig fühlen. Handeln und sich Gutes tun ist immer ein Gewinn. Zusammen suchen wir nach einem Weg, Ihre Ernährungsprobleme und Fragen individuell zu lösen. Mit neuen Prozessen können Sie erfolgreich Ihre Gesundheit unterstützen.

Neben den Einzelberatungen bieten wir auch diverse Kurse an. Das laufende Angebot finden Sie jeweils auf unserer Website – schauen Sie rein!

Auch können Sie uns buchen für Ernährungskurse, Vorträge und Seminare für Ihre Berufsgruppe, Firma oder Institution.

Eines unserer Spezialgebiete sind altersbedingte Fragestellungen rund um das Essen sowie auch die spezifischen Anforderungen bei geistig- und körperlich beeinträchtigten Menschen.

Wir bieten ein umfassendes Konzept für Institutionen an. Gerne stellen wir uns vor und zeigen Möglichkeiten auf.

Einzelberatungen

Bei folgenden Krankheiten ist die Beratung über die Grundversicherung der Krankenkasse abgedeckt:

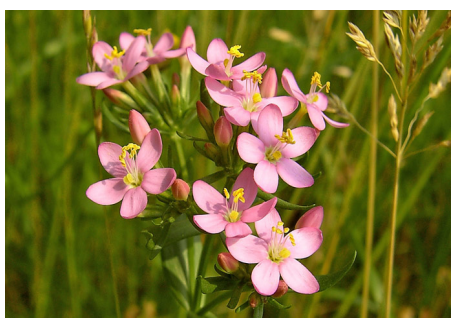
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Schwangerschaftsdiabetes)
- Adipositas (BMI über 30) und Folgeerkrankungen durch das Übergewicht oder in Kombination mit dem Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krankheiten des Verdauungssystems (u. a. Lactoseintoleranz, Zöliakie)
- Nierenerkrankungen
- Fehl- und Mangelernährungszustände
- Nahrungsmittelallergien oder allergische Reaktionen auf Nahrungsbestandteile

⇒ mit Verordnungsformular von Ihrem Arzt ausgefüllt
(unter **www.lifestyle-ernaehrung.ch**)

Dieses Beratungsangebot können Sie auch auf eigenen Wunsch, ohne Verordnung und für individuelle Fragen als SelbstzahlerIn nutzen. Es besteht die Möglichkeit über die Zusatzversicherung eine Rückerstattung zu bekommen.

Terminvereinbarung ab sofort telefonisch möglich:

079 290 13 43



Tausendgüldenkraut - Centaurium

Heilpflanze des Monats: Tausendgüldenkraut

Die Namensgebung für die hübsche, aber nicht leicht zu entdeckende Pflanze knüpft an die hohe Wertschätzung an: Tausendgüldenkraut.

Laut einer Sage soll einst ein alter Mann tausend Gulden demjenigen gelobt haben, der ein Heilmittel gegen sein Gallenleiden wisse. Man brachte ihm ein Kraut mit kleinen rosafarbenen Blüten. Der Mann wurde gesund und das Heilkraut bekam einen ihm gebührenden Namen.

Die bis zu 50 cm hoch wachsende, zweijährige Pflanze ist in ganz Europa heimisch und bildet mehrere Unterarten. Im ersten Jahr erscheint eine grundständige Blattrosette, erst im zweiten Jahr bildet sich ein aufrechter, nach oben verzweigter, blütentragender Stängel. Die hellrosa bis roten, selten weissen Blüten bilden eine Trugdolde. Medizinisch verwendet wird das getrocknete, blühende Kraut.

Tausendgüldenkraut wird wegen sei-

nes hohen Bitterwerts zur Behandlung von Verdauungsstörungen und zur Anregung des Appetits verwendet, aber auch um Übergewicht abzubauen. Die Inhaltsstoffe helfen einer trägen Verdauung, indem sie die Produktion der Verdauungssäfte, also Speichel, Magensaft und Gallen fördern.

Das alte Wissen um die Bitterstoffe für die Gesundheit droht mittlerweile verloren zu gehen, seitdem den Nahrungspflanzen die natürlichen Bitterstoffe weggezüchtet werden.

Das Tausendgüldenkraut ist eine ausgesprochene Bitterpflanze – noch bitterer als Enzian, zu dessen Pflanzenfamilie es auch gehört. Auf der ausgesprochenen Bitterkeit beruht ihre Wirkung.

Ein qualitativ guter Tee zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Blüten aus, da in den Blüten die meisten Bitterstoffe enthalten sind.

Tausendgüldenkraut ist Bestandteil von Tees und anderer pflanzlicher Fertigpräparate aus der Gruppe der Magen-, Darm- und Gallenmittel.

Tausendgüldenkraut hilft auch bei Blähungen und lästigem Völlegefühl.



Die Strahlung der Sonne ist in den Morgenstunden gering, intensiviert sich dann stark um die Mittagszeit und wird gegen Abend wieder schwächer.



Der natürliche Hautschutz ist sehr individuell und hängt u. a. vom Hauttyp sowie dem geografischen Aufenthaltsort ab.

Sonne - des einen Freund, des anderen Feind

Sonnenstrahlen erfreuen und machen gute Laune. Den Kaffee in der Morgensonne auf dem Balkon genießen können oder sich im Freien zu bewegen mit leichter Kleidung - Momente voller Glück.

Sonnenstrahlen haben viele positive Auswirkungen auf den Menschen. So können sie Stoffwechselforgänge und die Vitamin-D-Synthese anregen und haben bei einigen Hauterkrankungen einen positiven Effekt. Ein Sonnenbad wirkt – mässig genossen – angenehm entspannend, beruhigend und erholsam. Wenn man sich jedoch zu stark der Sonne aussetzt, können sowohl kurzfristige als auch langfristige Schäden auftreten, von denen besonders unser Schutzschild, die Haut, betroffen ist.

Rosetta, Mutter von drei Kindern, bereitet sich auf die Ferien am Meer vor. Dieses Jahr möchte die Familie ihre Ferien in Griechenland verbringen. Strandferien – Baden und Entspannen im mediterranen Klima. Ideal für sonnenhungrige Besucher wie sie. Jedoch mögen nicht alle in der Familie die Sonne so gut leiden. Ihr Mann hat blonde Haare, helle Haut, neigt zu Sonnenallergie und bevorzugt darum schattige Plätze. So auch die siebenjährige Tochter mit ihrem rotblonden Lockenkopf und den süßen Sommersprossen, die sich über das ganze Gesicht verteilen. Rosetta weiss, dass gerade hellhäutige Menschen einen besonders guten Sonnenschutz brauchen.

Die Haut besitzt gegen die Belastung durch die UV-Strahlung gewisse natürliche Eigenschutzmechanismen. Dadurch schützt sie sich bis zu einem gewissen Grad selbst gegen die gefährliche Wirkung der Sonnenstrahlen. Als Eigenschutzzeit bezeichnet man die Zeitspanne, die man in der Sonne verbringen kann, ohne dass eine Hautrötung auftritt. Dieser Schutz ist sehr individuell und dadurch bei jedem Einzelnen unterschiedlich stark ausgeprägt. Er hängt unter anderem vom Hauttyp sowie vom geografischen Aufenthaltsort ab und liegt unter Extrembedingungen zwischen 5 und 30 Minuten. Bei Neigung zu Sommersprossen sollte vor allem direktes Sonnenlicht gemieden werden.

Hellhäutige Menschen benutzen mit Vorteil ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und sollen sich nur selten unbedeckt der Sonne aussetzen. Von Vorteil wird ein dermatologisch geprüftes Produkt mit einem Breitbandfilter aus der Apotheke verwendet. Bei der Wahl der Sonnenschutzprodukte

soll nicht gespart werden. Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand. Ein qualitativ hoch stehendes Sonnenschutzprodukt zeichnet sich durch einen sicheren und klar deklarierten UVB- und UVA-Schutz aus, dessen Schutzwirkung auch nach längerer UV-Bestrahlung voll erhalten bleibt.

Ihre beiden Buben haben eine hell- bis olivbraune Haut und bekommen selten Sonnenbrand. Sie können problemlos in der prallen Sonne Sandburgen bauen und es dauert, bis sie einen Sonnenbrand bekommen. Natürlich lässt es Rosetta nicht darauf ankommen und verwendet auch bei ihnen täglich einen Sonnenschutz.

Die Strahlung der Sonne ist in den Morgenstunden noch gering, intensiviert sich dann stark um die Mittagszeit und wird gegen Abend wieder schwächer. Dies gilt vor allem für die UVB-Strahlen. Im Gegensatz dazu schwankt die Intensität der UVA-Strahlung im Laufe des Tages nur gering. Beachten sollte man, dass die Strahlenstärke durch Reflektion von Sand und Gewässer intensiviert wird. Auch Wolken haben einen Einfluss auf die Intensität der UV-Strahlung. Man kann davon ausgehen, dass in Europa die Sonnenstrahlung durchschnittlich um 40% durch Wolken reduziert wird.

In der Apotheke deckt sich Rosetta mit den spezifischen Sonnenprodukten ein und ist erfreut, als sie erfährt, dass sie von einer Tiefpreisaktion profitieren kann. Zudem wird ihr empfohlen, ihrem Mann, der zu Sonnenallergie neigt, ein calciumhaltiges Präparat mitzunehmen. Die Einnahme soll bereits zwei Wochen vor dem Urlaub beginnen und andauern bis zur Rückkehr. Calcium hat die Eigenschaft, dass es die Zellwände stabilisieren kann und dadurch die Ausschüttung von Histamin vermindern kann. Der Zusatz von Beta-Carotin dient zum Unterhalt der Haut und des Gewebes. Zusammen mit Vitamin C und E kann es als Antioxydant freie Radikale neutralisieren.

Beim Verlassen der Apotheke träumt Rosetta bereits von den bevorstehenden Ferien. Sie sieht ihre Buben, wie sie übermütig im Wasser spielen und kaum Rast machen, wie dagegen ihr Mann und ihre Tochter das Frühstück im Freien genießen und sich aber bald für eine lange Siesta zurückziehen. Sie schmunzelt: Wie verschieden und einzigartig Menschen doch sind!



Persönlich: Nicole Fuchs, Apothekerin in der Apotheke zum Rüden

«Ich bin vielseitig interessiert und offen, Neues zu lernen.»

Eine sympathische Stimme mit Bernerdialekt empfängt die Kunden in der Apotheke zum Rüden. Das Team hat Verstärkung bekommen durch Frau Nicole Fuchs. Die dreifache Mutter ist in Bern aufgewachsen, hat dort die Schulen besucht und absolvierte das Pharmaziestudium inklusive Doktorarbeit. Nach ihrem Abschluss ist sie nach Zürich umgezogen, wo sie während zwei Jahren in einer Offizin angestellt war. In dieser Zeit konnte sie ihr Fachwissen in die Praxis umsetzen und gewann an Erfahrung im direkten Kontakt mit den Kunden. 2004 wechselte sie in die Industrie und war während 12 Jahren Studienleiterin. Die durchgeführten Studien wurden von ihr begleitet, überprüft und ausgewertet. Sie stellte Resultate zusammen, schrieb Berichte zur Kommunikation mit internationaler Kundenschaft und stand in enger Zusammenarbeit mit der Qualitätssicherung.

Seit gut zwei Jahren hat sie mit ihrer Familie in der Umgebung von Schaffhausen ein Zuhause gefunden. Als Mutter von drei

Kindern im Alter zwischen 10 Monaten und 8 Jahren schätzt sie es, die Möglichkeit einer Teilzeitanstellung gefunden zu haben. „Ich bin glücklich, dass ich nach kurzer Zeit eine neue Arbeit bekommen habe, die mir Abwechslung zu meinem Alltag bringt, erzählt sie freudig. „Ich bin vielseitig interessiert und offen, Neues zu lernen.“ Mit ihrem prallgefüllten Rucksack an Wissen und der Möglichkeit, sich in fünf Sprachen unterhalten zu können, kann man Frau Fuchs als wahre Bereicherung des Teams nennen.

Frau Fuchs verbringt gerne viel Zeit mit ihren Kindern draussen in der Natur und dies bei jedem Wetter. Mit Freude pflegt sie ihren Garten und wenn es die Zeit zulässt, zieht sie sich zurück, um ein Buch zu lesen oder Sport zu treiben. In Gesellschaft macht es ihr Spass, sich in einer ihrer Muttersprachen oder in einer gelernten Sprache mit Leuten unterhalten zu können. Mit ihrer offenen und fröhlichen Art findet sie leicht Zugang zu den Menschen.



Doris Bolbach feiert ihr 15-jähriges Jubiläum

Als sich Frau Bolbach vor 15 Jahren auf ein Stelleninserat der Volksapotheke meldete, war das Personenfreizügigkeits-Abkommen noch nicht in Kraft. Auch wenn damit einige bürokratische Hindernisse zu überwinden waren, entschied sich der Chefapotheker Georg Merz für sie, nicht zuletzt dank ihrer guten Ausbildung und der sympathischen Erscheinung. Innert kürzester Zeit hat sich Frau Bolbach mit den pharmazeutischen Vorschriften in der Schweiz sowie mit Schaffhausen und seinen Einwohnern vertraut gemacht. Sie freut sich über ein kollegiales Team im Rüden, in welchem sie sich sehr wohl fühlt. Während den 15

Jahren konnte sich die Jubilarin einen grossen und zufriedenen Kundenkreis aufbauen.

Nach dem Familienzuwachs im Jahre 2004 hat Frau Bolbach ihre Offizinarbeit reduziert und arbeitet jetzt noch mit einem 30%-Pensum. Dies gibt ihr die nötige Freiheit und Zeit, um sich ihrem Lebensmittelpunkt (Familie) und ihrem Lieblingshobby (Reisen oder stöbern in Reisekatalogen) zu widmen.

Verwaltungsrat und Geschäftsleitung gratulieren Frau Bolbach zum Jubiläum, danken Ihr für den geleisteten Einsatz und wünschen Ihr weiterhin viel Erfolg.

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



Daylong™ ultra Sonnenschutzprodukte eignen sich für sonnenungewohnte Haut, ist wasserfest und bietet dank seinem umfassenden UVA- und UVB-Schutz zuverlässigen Schutz für Ihre Haut vor der Sonne.

20% Preisrabatt



Calcium-Sandoz® Sun & Day unterstützt Ihre Haut bei der Vorbereitung auf die Sonne und beugt bei intensiver Sonneneinstrahlung Rötungen, Blasenbildungen und Juckreiz vor.

20% Preisrabatt



Pantogar® enthält eine einzigartige, hoch dosierte Wirkstoffkombination, die Haarausfall stoppt. Die Bildung neuer Zellen wird angeregt und die Haare kehren in die aktive Wachstumsphase zurück.

Pantogar® 300 Kapseln
20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch