



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der Genossenschaft
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

September / Oktober 2015
Nummer 54

Inhalt

- Editorial: Claudia Philippek Ortmann
- Hörberatung:
Hörminderung erkennen
- Verdauungsbeschwerden
- Pilze können eklig sein...
- Persönlich: Carole Bulant
- 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

„Man sitzt insgesamt viel zu wenig am Meer“

Ein Postkarten-Spruch, den ich schmunzelnd las und der doch im nächsten Moment Gedankenkreise zog. Wirft das Bonmot doch ein treffendes Schlaglicht auf unseren Umgang mit der Zeit. Wobei das Meer selbstverständlich auch das Schwäbische Meer sein darf oder der Liegestuhl im Garten oder die Bibliothek oder das Klavier oder....

Zeitnot kennzeichnet unsere moderne Gesellschaft. Wir reagieren darauf, indem wir versuchen, Zeit zu sparen. Doch es ist das Paradoxon der Beschleunigung im digitalen Zeitalter, dass wir oft umso weniger Zeit haben, je effektiver wir diese einsparen. Schauen wir als Beispiel unsere Kommunikation an: Wenn wir früher vier Briefe in einer Stunde schreiben konnten, heute aber für vier E-Mails nur eine halbe Stunde brauchen, haben wir nur auf den ersten Blick 30 Minuten gewonnen. Das Problem ist, dass wir es nicht beim Schreiben von 4 Mails belassen, sondern eher 6 schreiben. Und beantworten – geht ja so schnell und erfordert nur einige Klicks auf der Tastatur. Kommt hinzu, dass wir uns auch auf den sozialen Netzwerken noch umschauen wollen. Was steht auf Twitter, gibt es Neues auf Facebook? Aus eingesparter Zeit ist ein mehr an Zeitaufwand geworden.

Im Vergleich zu früher (und früher ist hier relativ, denn so lange ist es auch wieder nicht her) haben wir heute ein Vielfaches an Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten. So viele Berufswahlmöglichkeiten, Weiterbildungsangebote, Freizeitangebote, Konsummöglichkeiten



Claudia Philippek Ortmann
Apothekerin in der
Volksapotheke im Dorf

ohne Ende!

Doch je mehr Angebote wir haben, desto mehr davon wollen wir auch realisieren. Wir wollen auf nichts verzichten, wollen nichts verpassen, erhöhen Tempo und Pensum und packen statt einem gleich mehrere Leben in eins. Zeit wird in der Wirtschaft mit Geld verrechnet und zwingt uns dazu, schneller zu werden um mehr Geld zu verdienen und den Wohlstand zu erhöhen. Nur der Verzicht auf mehr Geld oder die Möglichkeiten des Konsums

könnte dies stoppen. „Wir sollten unseren Reichtum nicht allein im Güter- und Geldwohlstand messen, sondern auch im Zeitwohlstand“, so der Zeitforscher Karlheinz Geissler.

Während sich die Abläufe in der Natur nicht beschleunigen, beschleunigen wir nicht nur durch Schnelligkeit, sondern zusätzlich durch Vergleichzeitigung und Zeitverdichtung. Stichwort Multitasking – also das Arbeiten an verschiedenen Aufgaben zur gleichen Zeit. Wir verunmöglichen es so, uns einer Sache vertieft zu widmen - Voraussetzung für Innovation und Kreativität. Dabei gilt heute wie früher: Gut Ding will Weile haben.

Nach all dem heisst der Lösungsansatz: Wie schaffe ich es, weniger zu tun zu haben? Und nicht: Warum habe ich keine Zeit? Wir brauchen also nicht mehr Zeit, sondern weniger Wünsche. Und hätten somit insgesamt mehr Zeit am Meer zu sitzen!

Ich wünsche Ihnen zufriedene und gesunde Herbsttage und Zeit für mehr Meer im umfassenden Sinne.





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 zwei Sonetik-Hörgeräten erhalten Sie:

Gratis Batterien im Wert von CHF 79.50

Wie bitte? Wie erkenne ich eine Hörminderung?

„Das Gehör lässt im Alter bei allen Menschen nach, Zeitpunkt des Auftretens und Ausmass sind jedoch unterschiedlich“, so die Fachärztin am Unispital Zürich, Frau Dorothe Veraguth.

Einschränkungen des Hörvermögens treten meist schleichend und über grössere Zeiträume auf. Für Betroffene ist es daher oft nicht leicht einzuschätzen, wann es nötig wird, einen Experten aufzusuchen. Dabei ist eine rechtzeitige Hörgeräteversorgung wichtig – diese verhindert eine weitere Verschlechterung des Hörvermögens durch die relativ schnell eintretende Hörentwöhnung. Die Sprache wird bald nicht mehr verstanden, da die nicht genutzten Verarbeitungsareale im Gehirn abschalten. Folgende Tipps können dabei helfen, eine Hörminderung zu erkennen.

- Werden Sie von Angehörigen öfter darauf hingewiesen, dass Ihr Fernseher zu laut eingestellt ist?
- Treten öfter Missverständnisse in Gesprächen auf?
- Fällt es Ihnen zunehmend schwerer Gesprächen zu folgen?
- Haben Sie das Gefühl, dass viele Ihrer Gesprächspartner undeutlich sprechen, nuscheln?

- Überhören Sie manchmal das Klingeln des Telefons oder die Türklingel?
- Empfinden Sie die Kommunikation in Versammlungen, bei Anlässen zunehmend als anstrengend und ertappen Sie sich dabei, lieber nicht teilnehmen zu wollen?

Die Hörgeräte-Technologie hat in den letzten Jahren riesige Fortschritte gemacht. Moderne Hörgeräte sind kaum noch zu sehen und zu spüren und ermöglichen ein fast natürliches Hören in den verschiedensten Alltagssituationen.

Die Volksapotheke im Dorf in Neuhausen bietet mit den GOhear Hörgeräten der Firma Sonetik Hörhilfen an, die alle Anforderungen an eine moderne Hörversorgung erfüllen: zwei Mikrofone, vier Hörprogramme, Digitaltechnik, Rückkopplungs- und Störschallunterdrückung. Sie verstärken selektiv leise Töne und können Störgeräusche unterdrücken. Mit einem Preis von CHF 495.- pro Gerät sind die Hörhilfen dabei auch preislich äusserst attraktiv und sind AHV bzw. IV erstattungsfähig.

Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie wieder ganz Ohr sein? Dann vereinbaren Sie einen unverbindlichen und kostenfreien Hörtest. Das Team der Volksapotheke Neuhausen berät sie gern.

Gründe, etwas zu unternehmen!

- Sie haben mehrmals pro Woche nach dem Essen Beschwerden.
- Sie haben ungewollt Gewicht verloren.
- Sie wissen nicht mehr, was sie überhaupt noch essen sollen.
- Sie lassen viele Lebensmittel aus Angst vor Reaktionen weg.
- Sie haben die Freude am Essen verloren.

Verdauungsbeschwerden: Modediagnose oder ein ernstzunehmendes Problem?

Was früher als „empfindlicher“ Magen verstanden und abgetan wurde, ist heute in aller Munde:

Beschwerden, Unbehagen bis Schmerzen nach dem Essen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung, Bauchweh. Viele, auch junge Menschen klagen über diese Beschwerden und bekommen den Eindruck, sie seien krank und könnten nicht mehr alles essen. Mit der Zeit wird so das Essen zu einem Problem oder vielleicht sogar zu einem Stressfaktor und die Gefahr einer mangelhaften Ernährung entsteht.

Welche Unverträglichkeiten (Intoleranzen) sind vor allem im Gespräch?

Laktoseunverträglichkeit:

Der Milchzucker wird im Darm nicht vollständig aufgespalten und verursacht Beschwerden. Diese können mit Weglassen von Milch, Glace, Fertigprodukten- und Saucen (viele industrialisierte Produkte enthalten Milchzucker als Geschmacksverstärker) meist bereits verbessert werden. Ein genaues Essprotokoll mit Aufführen der Beschwerden, zusammen mit einer Fachperson analysiert, bringt Klarheit.

Glutenunverträglichkeit (auch Zöliakie genannt):

Gluten kommt als Klebereiweiss in Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste) vor und schädigt die Dünndarmschleimhaut. Durch das Weglassen dieser Getreide tritt eine rasche Besserung der Beschwerden ein. Als Folge der Zöliakie kann auch eine Lactoseintoleranz auftreten; diese verschwindet aber wieder. Die Diagnose muss von einem Arzt definitiv gestellt werden.

Fructoseunverträglichkeit:

Fructose kommt in allen Früchten, Dörrfrüchten, vielen Getränken und auch Honig vor. Der Körper einiger Menschen kann den Fructose nicht mehr in den Dünndarm aufnehmen. So gelangt der Zucker in den Dickdarm, wo er Probleme wie Blähungen und Schmerzen macht.

Falls Sie an solchen Beschwerden leiden, schreiben Sie 2 Wochen lang alles auf, was Sie essen mit den dazukommenden Beschwerden 1-2 Stunden nach dem Essen. Die Ernährungsberaterin kann Ihnen bei der Analyse helfen und eine sichere Diagnosestellung beim Arzt in die Wege leiten.



Pilze können eklig sein...

Tina hat ein Problem: Seit Tagen juckt es sie zwischen den Zehen. Oftmals bemerkt sie es gar nicht, wie sie die Füsse aneinander reibt. Doch heute Abend spricht sie ihre Mutter darauf an: „Tina, was hast du an den Füßen?“ „Warum? Nichts, sie jucken nur“, gibt sie zur Antwort. „Komm, zeig mal her“, meint die Mutter. „Hast du etwa Fusspilz?“ „Iiigiit! Ich und Fusspilz! Sicher nicht, ich dusche ja mindestens einmal täglich und nach dem Turnen in der Berufsschule auch!“ verteidigt sie sich.

Eine **Fusspilzinfektion** kann sich jeder Mensch zuziehen und hat nicht zwingend etwas mit Hygienemangel zu tun. Der Verursacher ist in den meisten Fällen ein Fadenpilz. Eine feuchtwarme Umgebung schafft günstige Wachstumsbedingungen für den Fusspilz. In öffentlichen Bädern fühlt er sich besonders wohl. Aber auch im warmen und feuchten Klima mancher Urlaubsländer ist das Risiko für eine Fusspilzinfektion deutlich erhöht.

Weil der Sommer letzte Woche sich von seiner besten Seite gezeigt hat, hat der Turnlehrer entschieden, dass sie noch einmal in die Badi gehen. „Genau, das muss die Ursache für mein Jucken sein“, meint Tina. Die Mutter wehrt ab: „Du musst mal dein Schuhwerk überprüfen“, entgegnet sie. „Tagelang trägst du diese geschlossenen Schuhe aus synthetischem Material. Die Füsse schwitzen und die Feuchtigkeit und Wärme begünstigen das Wachstum des Fusspilzes. Schau mal her, hier zwischen den Zehen ist die Haut weisslich und sieht aus, als wäre sie zu lange im Wasser gewesen.“

Besonders in geschlossenen Schuhen kommt das feuchtwarme Klima vor, welches Hautpilze so sehr lieben. Nistet sich der Fusspilz in den Zehenzwischenräumen ein, beginnt die Stelle zu jucken und es treten Bläschen in Gruppen auf, deren Rand entzündlich gerötet und etwas erhöht ist. Weitere Anzeichen und Fusspilz-Symptome sind kleine Einrisse in der Haut und unangenehmer Geruch. Diese Fusspilz-Anzeichen treten unterschiedlich stark und nicht immer gemeinsam auf. Häufig beginnt der Fusspilz zwischen den Zehen und breitet sich dann manchmal auf den gesamten Fuss aus.

Es ist ratsam, seine Füsse regelmässig zu überprüfen und einen Fusspilz früh zu erkennen und zu behandeln. Schwächere Symptome sollten nicht ignoriert werden, damit er sich nicht weiter auf die gesamte Fusssohle oder die Fussnägel ausbreitet.

Und nun, was tun?

Wie gut, dass die Mutter selber schon unter

Fusspilz gelitten hat und sich mit der Behandlung gut auskennt. Sie gibt Tina eine Salbe gegen Fusspilz, die sie in der Apotheke gekauft hat. Sie wird einmal täglich angewendet. Von Vorteil behandelt man beide Füsse. Während dem Duschen die Füsse mit einer milden Seife waschen und danach die Zehenzwischenräume gut trocknen. Eine kleine Menge der Salbe „Lamisil“ auf den Finger geben und eine dünne Schicht der Creme auf die betroffenen Stellen des Fusses und auf die unmittelbar umliegenden Bereiche auftragen und dies 7-10 Tage lang.

Während der Behandlungszeit sollten Handtücher, Waschlappen und Socken täglich gewechselt werden und wenn möglich bei 60 °C gewaschen werden. In der Apotheke gibt es ein Feinwaschmittel, das hilft, die Pilzsporen abzutöten. Auch sollte man in dieser Zeit nicht barfuss gehen. Durch Kratzen kann der Pilz auf andere Hautpartien übergehen und zu erneuten Infektionen führen. Ausserdem sind die dadurch entstehenden Wunden und Verletzungen eine ideale Eintrittspforte für weitere Krankheitserreger.

Betty, eine Freundin der Mutter, hat momentan Sorgen um ihre Fussnägel an den grossen Zehen. Schon länger ist ihr aufgefallen, dass sie sich verfärben. Ja, während des ganzen Sommers hat sie die Nägel regelmässig neu lackiert. Als sie im Herbst den Lack weggelassen hat, meinte sie, die Verfärbung komme vom Nagellack. Als der Nagel brüchig geworden ist, kamen Zweifel auf. In der Apotheke hat sie sich beraten lassen.

Nagelpilz

Nagelpilz gilt als besonders hartnäckig und muss ausgesprochen lang therapiert werden. Eine Nagelpilz-Infektion verschwindet in der Regel nicht von selbst und breitet sich auf weitere Nägel aus. Am häufigsten infiziert sich der Nagel der grossen Zehen. Nach Befall des Pilzes im Bereich des Nagelbettes verfärbt sich der Nagel vorne und seitlich weiss bis gelbbraun und verdickt sich. Dies macht den Nagel instabil und lässt ihn bröckeln. Besonders deutlich wird dies beim Schneiden des Nagels, der dann im Bereich der Nagelspitze einfach abbricht. Der Fussnagel wird trübe, verfärbt sich gelblich, bräunlich. Das rosa schimmernde Nagelbett verschwindet. Auch kann es vorkommen, dass sich Teile des Nagels von der Haut abtrennen. Der gesamte Nagel löst sich selten und nur bei schwerem Pilzbefall und unterlassener Behandlung ab.

Ja, die Beschreibung trifft ziemlich genau auf ihre Nägel zu. Was sie sehr hellhörig werden liess, ist, dass Nagelpilz ansteck-

Tipps zur Vorbeugung von Fuss- und Nagelpilz

- Schuhe aus Leder sind atmungsaktiv. Sie sind den Schuhen aus Kunststoff vorzuziehen
- Öfter offene Schuhe tragen
- Wärmestauende Socken vermeiden
- Vorzugsweise Baumwollsocken tragen (können heisser gewaschen werden)
- Füsse nach Baden, Duschen oder Saunabesuch (Sporen) immer gut trocknen, speziell die Zehenzwischenräume
- Desinfektionsanlagen in Gemeinschaftsduschen oder Schwimmbädern unbedingt meiden, sie schaden mehr als dass sie nützen!



Persönlich: Carole Bulant, Pharmaassistentin

Frau Carole Bulant unterstützt seit knapp einem Jahr das Team der **Apotheke zum Roten Ochsen**. Nach dem Abschluss ihrer Ausbildung zur Pharmaassistentin wollte sie etwas anderes sehen, als ihr gewohntes Umfeld und entschloss sich, nach Berlin zu ziehen. Mutig suchte sie im Internet nach einer Bleibe und einer Arbeitsstelle. Sie wurde fündig und zog nur wenige Tage nach ihrem letzten Arbeitstag nach Berlin. Allein und mit nur zwei Koffern.

In Berlin wurde sie herzlich begrüsst. Sofort bot jemand an, ihr die Koffer die Treppe hoch zu tragen. Auch wenn sie nach dem Weg fragte, wurde ihr von allen Seiten geholfen. „Typisch Berlin halt!“ meint sie mit einem verschmitzten Lächeln.

Nachdem sie drei Monate in einem kleinen Zimmer eingemietet war, ist sie in eine grosse Wohnung in der Nähe ihres Arbeitsplatzes gezogen. „Die Arbeit in der Apotheke glich dem, was ich in der Schweiz gelernt habe, jedoch war die Kundschaft komplett anders“, erzählt sie. Die Berliner sind, nach Aussage von Frau Bulant, die direktesten Menschen, denen sie in ihrem jungen Leben begegnet ist. Ausnahmen

habe sie keine getroffen, ergänzt sie. „Die Berliner sind sehr angenehme Kunden“, betont sie. Nebst der fachlichen Beratung sei „Smalltalk“ das Minimum. Einige Leute seien täglich vorbei gekommen, egal ob sie etwas brauchten oder nicht, ganz nach dem Motto „wenn man schon mal in der Nähe ist, kann man auch kurz „Hallo“ sagen“.

Nebst den vielen schönen und auch sehr lebhaften Seiten der Grossstadt, hat Frau Bulant auch gespürt, dass die Stadt deutlich vom Krieg geprägt ist. Wenige Meter von ihrem ersten Wohnort stand ein Krankenhaus, das komplett zerbombt worden ist. Heute ist der Platz ein verwachsener Park und dient Drogensüchtigen als Treffpunkt.

Nach einem Jahr Grossstadt-Abenteuer hat es Frau Bulant in die Schweiz zurück gezogen. „Berlin ist eine wunderschöne und facettenreiche Stadt und ein Besuch lohnt sich allemal!“ so ihr Fazit. Jedoch ist sie glücklich, wieder in der Schweiz zu sein: Ihre Familie und Freunde hat sie sehr vermisst und auch den hohen Lebensstandard.

«Die Kundschaft in der Apotheke in Berlin war komplett anders...»



Fortsetzung von Seite 3

kend ist. Betty geht regelmässig ins Hallenbad und schwimmt dort ihre Längen. Von nun an wird sie nicht mehr barfuss zum Becken gehen, sondern will ihre Badschlappen anlassen. Sie muss alles tun, damit sie Herr über den Nagelpilz wird. Nächsten Sommer möchte sie doch wieder barfuss in die Sandalen steigen können, dann aber mit schönen und gepflegten Nägeln.

Die Empfehlung der Apothekerin, einen speziellen Nagellack gegen den Pilz anzuwenden, hat ihr zugesagt. Einmal die Woche die Nägel anfeilen, desinfizieren und den Lack auftragen,

findet sie machbar. Auch will sie ihre Schuhe regelmässig mit einem Spray desinfizieren und die Frottiertücher wäscht sie in Zukunft mindestens bei 60°C. Beim Duschen achtet sie darauf, dass sie die Füsse extra mit einer milden Seife wäscht. Auch sortiert sie ihre Schuhe aus und achtet darauf, dass sie jene behält, welche aus Leder gemacht und atmungsaktiv sind.

Betty hat den richtigen Weg eingeschlagen, der Erfolg wird sich zeigen!

Geistige Fitness

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

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 Nagelpilz, am vorderen und seitlichen Nagelrand, wenn nicht mehr als 2 Nägel befallen sind.



Lamisil Pedisan® ist ein Arzneimittel zur Behandlung von Fusspilz. Unter der Behandlung mit Lamisil Pedisan klingen allgemeine Symptome wie Juckreiz, Schuppung und Rötung ab.



Prostan® ist ein pflanzliches Arzneimittel aus den Früchten der Sägepalme zur Linderung der Beschwerden bei beginnender Prostatavergrösserung wie: Harndrang, verzögertem Beginn beim Wasserlassen, Nachträufeln, Gefühl der unvollständigen Entleerung der Harnblase

20% Preisrabatt

20% Preisrabatt

20% Preisrabatt

siehe auch www.volksapotheke.ch