

# Ihre Gesundheit

JANUAR – MÄRZ 2024 | Nr. 69

**Wohlbefinden:** *Nesting* – Rückzug, der richtig gut tut!

**Dossier:** Vorsicht bei Verstauchungen!



Lenzburgerstrasse 2 - 5702 Niederlenz  
062 891 13 38 - [www.hetexapotheke.ch](http://www.hetexapotheke.ch)

 **hetex**apotheke  
niederlenz

## Liebe Leserin, lieber Leser

Das neue Jahr 2024 hat bereits begonnen. Eventuell haben Sie sich zum Jahreswechsel Gedanken gemacht und sich einen guten Vorsatz gefasst? Wollten Sie schon lange ein paar Kilos verlieren, weil Sie tatsächlich zu viele auf die Waage bringen und Sie eventuell auch Ihr Hausarzt schon darauf angesprochen hat? Wohl ein Klassiker, vor allem nach den üppigen Festtagen.

Sofern Ihr Body Mass Index, kurz BMI, unter 25 kg/m<sup>2</sup> liegt, haben Sie keinen Bedarf abzunehmen und Sie können sich beruhigt zurücklehnen. Sollte Ihr BMI aber darüber liegen, lohnt es sich, sein Gewicht zu kontrollieren. Nun, wie soll da vorgegangen werden?

Sind Sie nur leicht übergewichtig, dann reichen Ihnen eine gute Planung Ihrer Gewichtsreduktion und Anpassung des Lebensstils. Das heisst, Sie kommen langsam, aber stetig zum Ziel mittels einer Ernährungsumstellung und mit gleichzeitig in den Alltag integrierter Bewegung. Wir unterstützen Sie sehr gerne dabei, sei es in einem Beratungsgespräch oder auch mit Hilfe eines Gesundheitschecks. Diese Checks beinhalten die Messung des Blutdrucks, Blutzuckers und Cholesterins mitsamt Interpretation und sind vor allem dann lohnenswert, wenn Sie bis anhin keine medikamentöse Therapie für die Kontrolle dieser Werte erhalten haben.

Sollten diese Lifestyle-Anpassungen nun nicht genügen, gibt es auch Medikamente zur Gewichtsreduktion. Sei es rezeptfreie, die den Appetit zügeln oder auch solche, die vom Arzt verschrieben werden. Mit den verschreibungspflichtigen Medikamenten ist zum Beispiel der sogenannte GLP 1-Agonist Saxenda® gemeint; mit einer täglichen Injektion in den Bauch oder Oberschenkel purzeln die Kilos. Ursprünglich wurde der Wirkstoff für Typ II Diabetiker entwickelt und ist unter dem Namen Victoza® auch für Diabetiker auf dem Markt. Da Saxenda® in letzter Zeit so erfolgreich zum Abnehmen verhalf, wurde zunehmend auch Ozempic® aus der gleichen Wirkstoffgruppe im sogenannten off-label use angewendet. Das heisst, dass Ozempic® offiziell nur für die Behandlung des Typ II Diabetes zugelassen ist und nicht zur Behandlung von Übergewicht oder Adipositas.

Und so kam es die letzten Monate bei diesen Medikamenten zu einem akuten Lieferengpass, der erst in diesen Wochen wieder langsam aufgehoben sein soll. So mussten selbst Diabetiker auf Alternativen umgestellt werden.

Also warum nicht zuerst beim Lifestyle ansetzen? Dieser verspricht den nachhaltigsten Erfolg!

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Marianne Rüeegger  
eidg. dipl. Apothekerin

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

---

**04**

Medikamentenknappheit — unterstützen Sie die Initiative!

## VORBEUGUNG

---

**06**

Vertreiben Sie die Müdigkeit

**08**

Ätherische Öle zur Behandlung typischer Beschwerden im Winter

**10**

10 Tipps gegen Haarverlust

## WOHLBEFINDEN

---

**12**

*Nesting*: Machen Sie es sich daheim gemütlich!

## DOSSIER

---

**20**

Verstauchungen: Vorsicht bei Knöchelverletzungen!

**22**

So beugen Sie Muskelverletzungen vor

## MEDIZIN

---

**24**

Ein Überblick über sexuell übertragbare Infektionen

**26**

Sexuell übertragbare Krankheiten — im Fokus: Gonorrhö

## REZEPTE DER SAISON

---

**28**

Sautierter Rosenkohl mit Bacon

**29**

Gestürzter Zitrusfrüchte-Kuchen

## Medikamentenknappheit — unterstützen Sie die Initiative!

Ist es Ihnen auch schon einmal passiert, dass Sie in Ihrer Apotheke ein Medikament nicht bekommen haben, weil es vergriffen war?



Wenn Sie Glück haben, gibt es dann eine Alternative. Die Teams in den Apotheken stehen jeden Tag vor dem Problem, Engpässe überbrücken zu müssen. Besonders unangenehm wird es, wenn es ein paar Stunden oder Tage dauert, bis ein Medikament wieder verfügbar ist.

**Aufgrund des Preisdrucks haben Pharma-Unternehmen ihre Fertigung ins Ausland verlegt, insbesondere nach China und Indien**

In den letzten Monaten hat sich das Problem weiter verschärft, und zwar vor allem bei Arzneien, für die es so gut wie keine Alternative gibt. Das gefährdet die Gesundheit

der Patientinnen und Patienten.

Wie konnte es dazu kommen? Auch wenn einige Medikamente in der Schweiz nach wie vor teuer sind – insbesondere neue Produkte oder Behandlungen für schwere Krankheiten wie Krebs – wurden die Preise für sehr viele Medikamente in den letzten Jahren gesenkt, um den Anstieg der Gesundheitskosten zu begrenzen. Aufgrund des Preisdrucks haben Pharma-Unternehmen ihre Fertigung ins Ausland verlegt, insbesondere nach China und Indien, und die weltweite Produktion bestimmter Wirkstoffe auf einige wenige Fabriken verlagert. Die Corona-Pandemie brachte Länder

wie China zum Stillstand, und durch den Krieg in der Ukraine haben sich Energie und Transporte verteuert.

### LÖSUNGSANSÄTZE

Die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass die Medikamente wieder in der Schweiz und in Europa hergestellt werden können, und die Versorgung auf nationaler Ebene zu koordinieren (anstatt wie derzeit über die Kantone), sind zwei vielversprechende Lösungsansätze. Ein breites Bündnis aus Pharma-Unternehmen und Gesundheitsfachleuten, darunter Apothekerinnen und Apotheker, hat deshalb eine Volksinitiative zur Sicherung der Arzneimittelversorgung in der Schweiz gestartet.

### 26. JANUAR 2024: LANDESWEITER TAG ZUM SAMMELN VON UNTERSCHRIFTEN

Falls Sie die Volksinitiative noch nicht unterzeichnet haben, nutzen Sie dafür den nationalen Tag am 26. Januar 2024 in Ihrer Apotheke, aber auch bei vielen Ärztinnen und Ärzten und sogar einigen Tierärztinnen und Tierärzten. Sprechen Sie auch mit Ihrem Umfeld darüber. Wir brauchen Ihre Unterstützung!



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke

### **ANALYSE VON FERRITIN, VITAMIN D UND CRP**

**Test auf Vorbestellung - verfügbar innerhalb 48 h  
vor Ort bei Ihrer PharmOnline Apotheke**

Bei andauernder Erschöpfung oder mangelnder Konzentrationsfähigkeit kann eine häufige Ursache für diese Symptome ein Eisen-, ein Vitamin-D-Mangel, oder eine Entzündung sein..

#### **Immer müde, antriebslos und erschöpft?**

Eine einfache und zuverlässige Überprüfung dieser Parameter können Sie mittels eines neuen Erschöpfungs-Tests bequem zu Hause durchführen. Ein laborbestätigtes Resultat wird Ihnen nach Eingang der Probe im Labor innerhalb von 24 h via geschützter E-Mail übermittelt.

**Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind  
auf der Website [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch) verfügbar.**



Laden Sie jetzt die App  
PharmOnline herunter



## Vertreiben Sie die Müdigkeit

**Nach körperlicher Anstrengung oder intensiver intellektueller Tätigkeit erschöpft zu sein, ist völlig normal. Aber was tun, wenn die Müdigkeit bleibt und zur Normalität wird?**



Wir alle kennen das Gefühl, nach körperlicher oder geistiger Anstrengung völlig erschöpft zu sein und auf nichts mehr Lust zu haben. So fühlen wir uns auch, wenn wir uns nach besonders stressigen Phasen – einem fordernden Projekt in der Arbeit oder der Vorbereitung auf eine Prüfung – endlich freinehmen. Der Grund für diese Erschöpfung liegt vermutlich darin, dass wir zuvor grosse Mengen an Stresshormonen ausgeschüttet haben (insbesondere Cortisol) und sich der Organismus

jetzt das nimmt, was er braucht. Wie auch immer: Müdigkeit und Erschöpfung sind eine normale Körperreaktion. Diese «gute Müdigkeit» bringt uns dazu, uns auszuruhen. Nach ein paar Stunden Pause oder viel Schlaf fühlen wir uns frisch und erholt und sind dem Alltag wieder gewachsen. Wenn uns aber die kleinste Anstrengung gleich zu Boden wirft und wir ständig gähnen, wenn uns das Gespräch mit jemandem, dem wir sonst gespannt lauschen, langweilt und wir uns nicht mehr

konzentrieren können, geht dies über die normale und gesunde Art der Müdigkeit hinaus. Dann ist sie nicht physiologisch bedingt. Ein Anzeichen dafür: wenn uns eine Aufgabe oder Aktivität viel mehr Anstrengung kostet, als sie eigentlich verlangt. Eine solche Diskrepanz erzeugt ein Gefühl der Erschöpfung, das zu einem Verlust an Energie und Lebensfreude führt. So wird Müdigkeit, die an sich keine Krankheit ist, zu einem Symptom. Eine von fünf Personen ist davon betroffen.



## VIELE FACETTEN

Die beschriebene nicht physiologisch bedingte Form der Müdigkeit wird in drei Stufen eingeteilt, je nachdem, wie lange sie bereits andauert: rezent (weniger als 1 Monat), erweitert (1–6 Monate) und chronisch (länger als 6 Monate). Auftreten kann sie kurzzeitig, unter bestimmten Bedingungen oder in bestimmten Situationen (dann wird sie als akut oder subakut bezeichnet) oder ständig. Sie kann körperlich, psychisch, zerebral oder emotional sein und in manchen Fällen zu erheblichen Beeinträchtigungen führen. Schätzungen zufolge steht die Müdigkeit in etwa einem Drittel der Fälle mit einem somatischen (körperlichen) Problem in Zusammenhang, bei einem Drittel mit Stimmungsschwankungen und in den übrigen Fällen mit medizinisch nicht erkannten Ursachen. Müdigkeit ist in der Bevölkerung weit verbreitet, verbirgt aber selten eine zugrundeliegende und noch seltener eine ernste Krankheit. Dennoch sollte man anhaltende Erschöpfung ernst nehmen. Suchen Sie bei den folgenden Anzeichen Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf: Mangel an Vitalität, Schlafstörungen, Appetitmangel oder die

Tendenz, zu viel zu essen, Verdauungsbeschwerden, ungewohnte Schmerzen in den Knochen oder Gelenken, Kopfschmerzen, starker Nachtschweiss, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen oder Burnout.

### Müdigkeit ist in der Bevölkerung weit verbreitet, verbirgt aber selten eine zugrundeliegende und noch seltener eine ernste Krankheit

Bei der Untersuchung geht der Arzt oder die Ärztin auf die Krankengeschichte der betroffenen Person ein und stellt Fragen über ihre Lebensgewohnheiten. Es folgt eine klinische Untersuchung: Blutdruck (zu niedrig aufgrund der Einnahme von Medikamenten?), Abtasten der Schläfenarterien (die bei entzündlichen Erkrankungen oft schmerzen) oder verschiedener Gelenke (die bei einigen rheumatischen Erkrankungen schmerzhaft sein können). Hinzu kommt eine Blutentnahme. Je nach Bedarf werden weitere Untersuchungen und Abklärungen durchgeführt.

## DIE MÜDIGKEIT VERTREIBEN

Manche Ursachen für Müdigkeit lassen sich leicht beheben. So kann

Eisenmangel auf relativ einfache Weise mit einer Ernährungsumstellung, geeigneten Medikamenten oder Eisenpräparaten behandelt werden, während Schilddrüsenhormone gut gegen eine Schilddrüsenunterfunktion helfen. Schwieriger ist es hingegen, wenn die Müdigkeit aufgrund zugrundeliegender Krankheiten wie Polyarthrit, Rheuma, Schlafstörungen, chronischen Entzündungen und Infektionen, Multipler Sklerose oder einer Krebserkrankung auftritt. Dennoch lässt sich in vielen Fällen das Gefühl der Erschöpfung verringern, indem man die Krankheit oder ihre Symptome behandelt. Hilfreich ist es ausserdem, zu prüfen, ob die verschriebenen Medikamente müde machen. Ist die Müdigkeit psychisch bedingt (Depression, Angstzustände, Sucht), kann eine kognitive Verhaltenstherapie, gegebenenfalls kombiniert mit medikamentöser Unterstützung, Erleichterung verschaffen. Bei Müdigkeit infolge eines

Burnouts geht es bei der Behandlung in erster Linie darum, das berufliche Umfeld der betroffenen Person zu verändern.

## MEHR ENERGIE

Allgemein gilt: Das einzige eindeutig wirksame Mittel gegen Müdigkeit ist Bewegung. Sie hat keinerlei medizinische Kontraindikationen für bestimmte Erkrankungen und fördert die körperliche und psychische Gesundheit. Dabei genügt es, sich einfach nur zu bewegen, etwa zu gehen. Natürlich eignet

sich auch jede Art von Ausdauersport im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten und Kräfte. Und zwar in jedem Alter. Bewegung ist vor allem gut für Herz und Lunge und bekämpft während und nach einer Krebsbehandlung die Nebenwirkungen, unter anderem die typische Müdigkeit. Auch Stress, Depression und Angstzustände lassen sich durch Bewegung besser in den Griff bekommen, was indirekt dazu beiträgt, Erschöpfungszustände zu lindern. Und last but not least sorgt körperliche Anstrengung für guten Schlaf.

Um Müdigkeit vorzubeugen oder zu vermeiden, dass sie die Oberhand gewinnt, hilft ausserdem ein gesunder Lebensstil (ausgewogene Ernährung, moderater Genuss von Alkohol, nicht rauchen). Auch ein guter Schlafrhythmus fördert das Wohlbefinden (jeden Tag zu festen Uhrzeiten aufstehen und zu Bett gehen, auf Schlafmittel verzichten). Denken Sie unbedingt auch daran, regelmässig Tageslicht zu geniessen, um Ihre biologische Uhr zu regulieren und gegen depressive Stimmung anzugehen.



## Ätherische Öle zur Behandlung typischer Beschwerden im Winter

**Jeder kennt die üblichen Atemwegserkrankungen, die bei Kälte vermehrt auftreten: laufende Nase, kratzender Hals, tränende Augen und Frösteln. Am besten wappnen Sie Ihren Organismus gegen die üblichen Angriffe im Winter, indem Sie Ihre Immunabwehr stärken.**

Die ätherischen Öle von Teebaum, Eukalyptus radiata, Niaouli oder Ravintsara stärken das Immunsystem besonders wirkungsvoll. Gegen eine verstopfte Nase helfen

Teebaum- oder Eukalyptusöl. Zypresse, Sibirische Tanne und Schwarzfichte haben sich gegen trockenen Husten als gut wirksam erwiesen.

# Vorbereitung

## NATURPRODUKTE

Diese Mittel sind nicht nur natürlich, sondern auch ausserordentlich wirksam! Ätherische Öle sollte man allerdings nicht auf eigene Faust anwenden. Lassen Sie sich deshalb von einer Aromatherapeutin oder einem Aromatherapeuten beraten.

Da ätherische Öle und Essenzen zu 100% aus Wirkstoffen bestehen, besitzen sie starke Heilkraft. Ziehen Sie deshalb, bevor Sie ein ätherisches Öl anwenden, lieber einen Spezialisten oder eine Spezialistin zurate und halten Sie die empfohlene Dosierung und Behandlungsdauer ein.

## WEITERE GOLDENE REGELN FÜR DIE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE:

- Für eine sichere und ungefährliche Anwendung bei Kindern, Schwangeren und Stillenden sprechen Sie vorher mit einem Aromatherapeuten oder einer Aromatherapeutin.
- Halten Sie ätherische Öle von den Schleimhäuten in Ohr, Nase und Augen fern und schlucken Sie sie nicht, sofern dies nicht medizinisch verordnet wird.
- Meiden Sie nach der äusserlichen Anwendung ätherischer Öle von Zitrusfrüchten und anderer Öle, die Furocumarine enthalten, die Sonne.



- Mischen Sie zum Baden das von Ihnen gewählte Öl vorher mit einer neutralen Basis (Seife, Shampoo ...), denn ätherisches Öl verbindet sich nicht mit Wasser.
- Waschen Sie sich nach jeder Anwendung die Hände.
- Bewahren Sie ätherische Öle ausserhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.

## VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER ANWENDUNG AUF DER HAUT

Treffen Sie bei der Anwendung ätherischer Öle auf der Haut zwei Vorsichtsmassnahmen: Testen Sie jedes neue ätherische Öl zunächst

in der Armbeuge, um allergische Hautreaktionen auszuschliessen. Und: Mischen Sie das ätherische Öl mit einem Pflanzenöl.

Sie haben Schmerzen nach dem Schlucken eines ätherischen Öls? Zwingen Sie sich nicht zum Erbrechen und trinken Sie keine Milch. Nehmen Sie stattdessen Pflanzenkohle (mit starkem Absorptionsvermögen) ein und wenden Sie sich an die nächstgelegene Giftnotrufzentrale. Nennen Sie den lateinischen (botanischen) Namen des ätherischen Öls. Bei starken Reaktionen (Übelkeit, Schwindel etc.) wenden Sie sich an eine Notaufnahme.

## 10 Tipps gegen Haarverlust

Haarverlust oder Alopezie tritt bei allen Geschlechtern auf, wengleich Männer in der Regel stärker davon betroffen sind.



### 1 LIEBER NICHT FÄRZEN

Auch wenn Haarfärbemittel als solche keinen Haarausfall hervorrufen: Sie schädigen das Haar. Deshalb sollten Sie bei beginnender Alopezie das Färben Ihrer Haare auf ein bis zwei Mal pro Jahr beschränken und in Phasen starken Haarverlusts – etwa infolge einer Hormonumstellung – lieber ganz darauf verzichten.

### 2 MILDES SHAMPOO VERWENDEN

Wenn Sie Haarausfall bei sich feststellen, greifen Sie zu einem milden Shampoo. Waschen Sie ausserdem die Haare lieber seltener, um sie nicht zu sehr zu belasten. Drei bis vier Mal die Woche genügt. Bei leicht fettendem Haar oder Schuppen setzen Sie geeignete Pflegeprodukte ein.

### 3 KOPFHAUTMASSAGE

Massieren Sie regelmässig und behutsam die Kopfhaut mit Daumen und Handflächen. Das aktiviert die Durchblutung der kleinen

Blutgefässe. Auf diese Weise unterstützen Sie die Versorgung mit Nährstoffen und den Abtransport von Abfallstoffen.

### 4 ACHTEN SIE AUF EINEN HOHEN ZINKGEGHALT BEI IHRER ERNÄHRUNG

Wenn Sie beim Essen nicht genügend Zink aufnehmen, können Haarverlust und eine trockene Kopfhaut die Folge sein. Ausserdem ist das Spurenelement ein starkes Antioxidans und fördert das Haarwachstum. Zink gibt es auch als Nahrungsergänzungsmittel in Ihrer Apotheke.

## 5 WENIGER STYLINGPRODUKTE

Produkte wie Gel, Haarlack, Trockenshampoo oder Wachs sorgen zwar für guten Halt der Frisur, ersticken aber auf Dauer das Haar und beeinträchtigen so Vitalität und Wachstum.

## 6 VITAMIN B-KUR

Vitamin B ist für das Haar sehr wichtig. B6 fördert das Haarwachstum nach Haarausfall. B9 sorgt für Zellregeneration und stimuliert die Haarfollikel.

## 7 HAARE NICHT ZUSAMMENBINDEN

Bei entstehender Alopezie sollten Sie stark zusammenziehende Frisuren wie Pferdeschwanz oder Haarknoten (Chignon) lieber vermeiden, da sie das Risiko eines Haarverlusts erhöhen. Tragen Sie Ihr Haar stattdessen lieber offen.

## 8 WENIGER FÖHNEN

Hitze schadet dem Haar und fördert Haarausfall. Wenn das Föhnen für Ihre Frisur unvermeidbar

ist, stellen Sie den Föhn auf eine möglichst geringe Temperatur ein und trocknen Sie Ihr Haar ganz sanft.

## 9 MITTEL GEGEN HAAR-AUSFALL VERWENDEN

Es gibt viele Mittel gegen Haarausfall, meist in der Apotheke und in verschiedenen Ausführungen wie Spray, Lotion oder Serum. Das Angebot ist sehr gross. Ihr Apotheker und Ihre Apothekerin beraten Sie gerne.

## 10 BACK TO THE ROOTS: PHYTOTHERAPIE

Bestimmte Pflanzen wie etwa die Waldkiefer fördern das Zellwachs-



tum lokal in der Haarzwiebel. Rosmarin, Klette und Brennneselwurzel hingegen verbessern das Haar insgesamt und helfen, den Haarausfall zu stoppen.

## Schon gewusst?

**Haare wachsen das ganze Leben lang zwischen 1 und 1,5 cm pro Monat. Wenn man sie nie im Leben schneidet, können sie bis zu 10 m lang werden. Die Wachstumsphase des Haares dauert zwischen zwei und vier Jahren bei Frauen und zwei bis sechs Jahren bei Männern.**

**Täglich verliert man etwa 100 Haare, die das Ende ihrer Wachstumsphase erreicht haben. Aber da wir zwischen 100.000 und 150.000 Haare auf dem Kopf tragen hat, fällt diese Zahl nicht ins Gewicht.**

## **Nesting: Machen Sie es sich daheim gemütlich!**

**Nesting** liegt gerade stark im Trend. Dahinter steckt, kurz gesagt, das Wochenende bei sich zuhause zu verbringen und es ruhig angehen zu lassen. Wie sieht **Nesting** in der Praxis aus?



Noch vor ein paar Jahren ging es vor allem darum, möglichst viel zu unternehmen: ausgehen, Ausstellungen, Museen oder Partys jeden Samstag. Nur dann war man hip, sozial angesehen, dynamisch und kultiviert. Doch damit ist jetzt Schluss! Die Dinge haben sich geändert, und inzwischen darf man durchaus berichten, dass man am Wochenende einfach einmal nichts gemacht hat. Gar nichts? Gar nichts! Und damit liegt man auch noch voll im Trend.

*Nesting* – auch *Cocooning* oder *Hygge* genannt – besteht schlicht und ergreifend darin, daheim zu bleiben. Aber Vorsicht: Das heisst nicht, dass man nur auf der Couch liegt, jede Menge Snacks isst und Serien rauf und runter schaut. Vielmehr verbringt man seine Zeit damit, sich zuhause aktiv zu erholen, seine Mitte wiederzufinden und auf sein Inneres zu hören. Denn nachdem unser Leben immer stressiger wird und viele die ganze Woche ausser Haus arbeiten, darf

man das Wochenende gerne zum Ausruhen nutzen!

### **NESTING IST GESUND!**

Der menschliche Körper mitsamt seinen Zellen und Organen braucht Ruhe, um zu regenerieren. Bei Stress schüttet er das Hormon Cortisol aus. Wird es zu lange oder in zu grosser Menge produziert, schadet es der allgemeinen Gesundheit und hat Nebenwirkungen wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Reflux, Müdigkeit, verringerte Immunabwehr und vieles mehr.

Was den Cortisolspiegel senkt, ist ganz einfach: zuhause bleiben und ruhigen Tätigkeiten nachgehen wie Lesen, Gärtnern (im eigenen Beet oder auf dem Balkon), Nähen, Basteln, eine Siesta einlegen, Kochen und vor allem Backen.

### **SICH UM SICH SELBST UND UM DIE FAMILIE KÜMMERN**

Die Woche über sind wir so viel unterwegs, dass wir irgendwann unsere Mitte neu finden und uns um uns selbst kümmern müssen. Und zwar bei uns daheim. Dahinter steckt weder eine Flucht vor sozialen Kontakten noch eine gene-

relle Unlust, auszugehen (höchstens manchmal). Stattdessen ist es für uns geradezu lebenswichtig, uns vor Stress zu schützen, vor der Unsicherheit um uns herum und vor den schlechten Nachrichten, die uns tagtäglich durch die Zeitungen, das Fernsehen, das Radio oder die sozialen Medien erreichen.

Daheim ist da, wo man uns liebt. Beim Partner oder der Partnerin, in der Familie. Es ist schön, sich zu sehen, innige Momente miteinander zu verbringen, abseits von Restaurant- oder Clubbesuchen. Wir lauschen den Geschichten unserer Jüngsten, basteln mit den Grossen und kuscheln mit dem Partner oder der Partnerin. Denn ein gemütliches Zuhause tut einfach rundum gut!

## **KOSELIG – DAS COCOONING AUS DEM NORDEN**

Drückt es auf Ihre Stimmung, wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken? Da heisst das Zauberwort *Koselig*!

Der Begriff *Koselig* ist vom norwegischen Wort «Kos» abgeleitet, was in etwa «gemütlich» oder

«behaglich» bedeutet. Die Norweger nutzen die Vorsilbe, um auszudrücken, dass es ihnen gut geht und sie gerade den Moment geniessen. Darüber hinaus passt der Begriff auch zu einem Gefühl des allgemeinen Wohlbehagens.

Ähnlich wie das dänische Pendant *Hygge*, das bereits seit einigen Jahren im Trend liegt, ist *Koselig* die norwegische Vorstellung von Gemütlichkeit, vertrautem Beisammensein, *Cocooning*, Geborgenheit und Wohlbefinden.

Im Wesentlichen folgt die Lebensphilosophie den Grundsätzen eines einfachen Lebens und setzt auf die Stärkung zwischenmenschlicher Beziehungen und der Verbindung mit der Natur. Und gerade in der kalten Jahreszeit wirkt *Koselig* Wunder gegen Winterdepression.

## **WIE SIEHT KOSELIG IN DER PRAXIS AUS?**

*Koselig* ist weit mehr als eine Modeerscheinung oder ein Dekotrend. Die Lebensphilosophie lässt sich auf verschiedene Weise umsetzen.

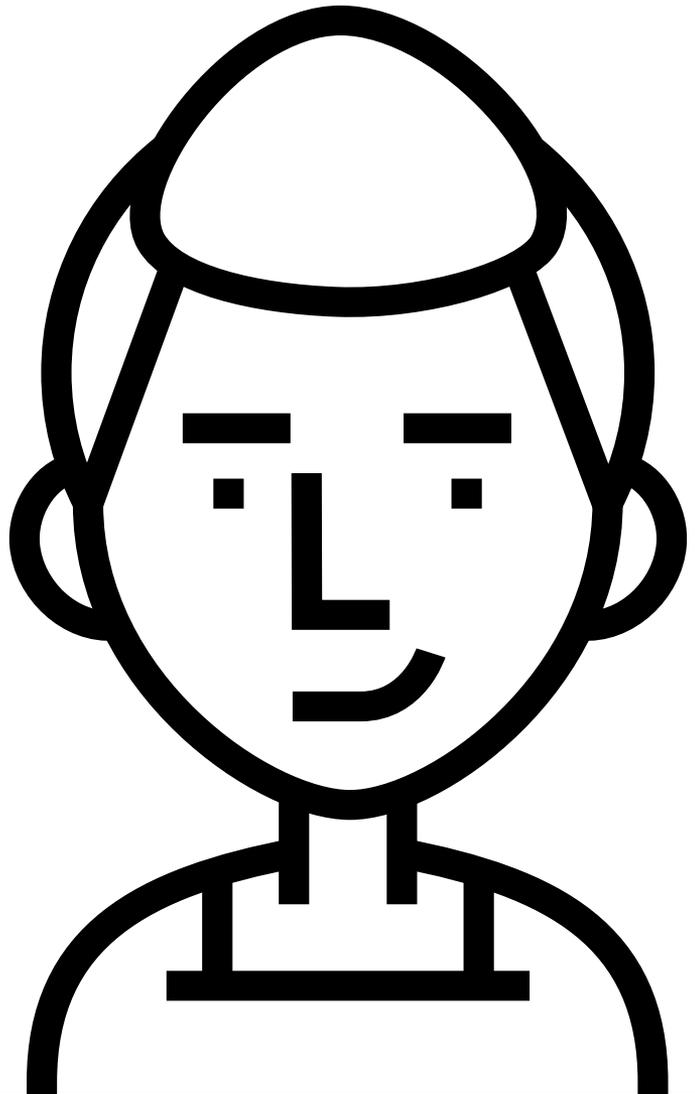
**Warmes Interieur:** Um Ihr Zuhause

fit für *Koselig* zu machen, genügt es, sich behaglich einzurichten und auf das Wesentliche zu beschränken. Bei der Einrichtung stehen schlichte Gemütlichkeit und Naturmaterialien im Vordergrund. Kaminfeuer, Holzöfen und Kerzen sorgen für gedämpftes Licht. Plaids, Decken und Materialien aus dicker Wolle tragen ebenfalls zu einer kuscheligen Atmosphäre bei.

**Quality Time mit den Liebsten:** Neben der Inneneinrichtung gehören insbesondere schöne Momente mit den Menschen, die uns am wichtigsten sind, zum *Koselig*. Denn soziale Bindungen sind ein zentraler Bestandteil des Prinzips. Sie wissen also, was zu tun ist: Laden Sie Freunde und Familie ein und verbringen Sie mit ihnen eine angenehme Zeit vor dem Kamin!

**Natur geniessen:** Der letzte wesentliche Faktor zur Umsetzung von *Koselig* ist die Verbindung zur Natur. Trotz der Kälte, ziehen Sie den Mantel an und gehen Sie nach draussen. Schnappen Sie viel frische Luft – bei jedem Wetter! Denn Zeit in der Natur ist für unsere psychische Gesundheit ebenso gut wie für den Körper und stärkt unser Immunsystem.

# Mepha-Generika



Bitte zerreißen, unterschreiben und zurücksenden

**FÜR EINE MEDIZINISCHE  
VERSORGUNG OHNE SORGEN**



**ZUR  
MEDIZINISCHEN  
VERSORGUNG  
SICHERHEIT**

### Um was geht es?

Unsere Bevölkerung hat Anrecht auf eine bestmögliche medizinische Versorgung. Der akute und ansteigende Medikamentenmangel in der Schweiz macht das jedoch zunehmend schwieriger: Zurzeit fehlen etwa 1000 unterschiedliche Medikamente. Während der Corona-Pandemie hat sich ferner gezeigt, dass auch wichtiges Material für die medizinischen Labore teilweise nicht lieferbar war, was unter anderem negativen Einfluss auf die Durchführung von Tests hatte. Der Hauptgrund dafür liegt im jahrelangen, massiven Preisdruck auf Medikamenten und anderen medizinischen Gütern, sodass diese nicht mehr in der Schweiz oder im europäischen Ausland produziert werden konnten. Medikamente der Grundversorgung (z.B. Antibiotika) werden mittlerweile beinahe ausnahmslos in asiatischen Ländern wie Indien und China hergestellt. Die Entwicklung der letzten Jahre zeigt nun eindeutig auf, dass die dort ansässigen Firmen selbst in normalen Zeiten keine zuverlässigen Lieferanten sind. Es besteht deshalb dringender Handlungsbedarf, die Gesundheit unserer Bevölkerung ist gefährdet! Auf Ebene der Verwaltung wird zwar am Problem gearbeitet. Diese Aktivitäten genügen aber nicht, um das Problem zu lösen. Deshalb braucht es die Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit» und die Umsetzung der darin gestellten Forderungen.

### Wer unterstützt diese Initiative?

Ärzterschaft, Apothekerschaft, Drogistinnen / Drogisten, Labormedizin, Organisationen der Pharmaindustrie und Pharmalogistik, Konsumentenschutz-Organisationen und Forschende stehen hinter der Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit» – für eine Versorgung ohne Sorgen.

### Warum soll man die Initiative unterschreiben?

- **Schaffung einer Bundeskompetenz statt 26 kantonalen Zuständigkeiten:** Spätestens seit der Corona-Pandemie ist klar, dass der Föderalismus bei der Versorgungssicherheit mit medizinischen Gütern an seine Grenzen stösst. Die Sicherheit von Patientinnen und Patienten erfordert eine bestmögliche Versorgung mit Medikamenten und anderen medizinischen Gütern. Dies muss aus einer Hand umgesetzt werden, weshalb die Zuständigkeit hier beim Bund liegen muss.
- **Stärkung Standort Schweiz (Forschung, Entwicklung, Produktion und Lagerhaltung):** Der Bund soll gute Rahmenbedingungen für die innovative Forschung und Entwicklung von Medikamenten und anderen medizinischen Gütern in der Schweiz an medizinischen Produkten in der Schweiz schaffen. Dadurch wird der Forschungs- und Produktionsstandort Schweiz attraktiver und die inländische Produktion gefördert. Ausserdem ist die Lagerhaltung und deren Steuerung zu verbessern, um auch auf diesem Weg Versorgungsengpässe soweit als möglich zu verhindern.
- **Schaffung zuverlässiger Lieferketten aus dem Ausland:** Nicht nur in Krisenzeiten – die Entwicklung der vergangenen Monate zeigt das – können Lieferengpässe und Knappheiten entstehen. Deshalb soll die Versorgung der Schweizer Bevölkerung auf zuverlässigen Herstellern basieren und es muss dafür gesorgt werden, dass der Import aus verlässlichen Lieferländern sichergestellt ist. Hierzu ist eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Politik, Verwaltung, Industrie und Leistungserbringern im Gesundheitswesen unerlässlich. Die Initiative schafft eine stabile Grundlage hierfür.



Bitte frankieren  
oder mit vorfrankiertem  
Rückantwortcouvert  
versenden.

**Initiative Versorgungssicherheit**  
**Postfach 6**  
**9215 Schöenberg**

# Eidgenössische Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit»

Im Bundesblatt veröffentlicht am 04.04.2023. Die unterzeichneten stimmberechtigten Schweizer Bürgerinnen und Bürger stellen hiermit, gestützt auf Art. 34, 136, 139 und 194 der Bundesverfassung und nach dem Bundesgesetz vom 17. Dezember 1976 über die politischen Rechte, Art. 68ff., folgendes Begehren:

## Die Bundesverfassung wird wie folgt geändert:

- Art. 117<sup>2</sup> Medizinische Versorgungssicherheit**  
Der Bund schafft die erforderlichen Rahmenbedingungen, um einen Mangel an wichtigen Heilmitteln und anderen wichtigen medizinischen Gütern zu verhindern.
- Zu diesem Zweck trifft er Massnahmen, um:
- die Erforschung, Entwicklung und Herstellung von wichtigen Heilmitteln in der Schweiz zu fördern und den raschen Zugang von Patientinnen und Patienten zu solchen Heilmitteln zu gewährleisten;
  - sicherzustellen, dass genügend Vorräte an wichtigen Heilmitteln und anderen wichtigen medizinischen Gütern sowie ihren Ausgangsmaterialien in hoher Qualität gegen eine angemessene Abgeltung an die beauftragten Unternehmen gehalten und bewirtschaftet werden.
- c.** in Zusammenarbeit mit dem Ausland zuverlässige Lieferketten für wichtige Heilmittel und andere wichtige medizinische Güter sicherzustellen;
- d.** den geordneten und nachhaltigen Vertrieb von wichtigen Heilmitteln in allen Landesgebieten sicherzustellen;
- e.** die dezentrale Abgabe von wichtigen Heilmitteln einschliesslich der fachgerechten Beratung und Betreuung sicherzustellen.
- <sup>2</sup> Zur Erreichung der Ziele nach Absatz 1 werden der Bund und seine Organisationen nicht als Anbieter von Gütern oder Dienstleistungen tätig; vorbehalten bleiben Notlagen, in denen die Wirtschaft die Versorgung mit wichtigen Heilmitteln und anderen wichtigen medizinischen Gütern nicht selbst erbringen kann.

**Auf dieser Liste können nur Stimmberechtigte unterzeichnen, die in der genannten politischen Gemeinde in eidgenössischen Angelegenheiten stimmberechtigt sind.** Bürgerinnen und Bürger, die das Begehren unterstützen, mögen es handschriftlich unterzeichnen. Wer bei einer Unterschriftensammlung besteht oder sich bestehen lässt oder wer das Ergebnis einer Unterschriftensammlung für eine Volksinitiative fälscht, macht sich strafbar nach Art. 281 beziehungsweise nach Art. 282, 287 des Strafgesetzbuches.

Kanton	PLZ	Politische Gemeinde			
Nr.	Vorname/Name (eigenhändig und möglichst in Blockschrift)	Geburtsdatum (Tag   Monat   Jahr)	Wohnadresse (Strasse und Hausnummer)	Eigenhändige Unterschrift	Kontrolle (leer lassen)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Das Initiativkomitee, bestehend aus nachstehenden Urheberinnen und Urhebern, ist berechtigt, diese Volksinitiative mit absoluter Mehrheit seiner noch stimmberechtigten Mitglieder zurückzuziehen:

Prof. Blankart Rudolf, Thunstrasse 99, 3074 Wuri bei Bern; Dr. Boonen Georg, Seehofstrasse 1a, 8592 Uttwil; Burkard Peter, Via Vigna 98, 6877 Coldrerio; Dr. Cahen Alain, Schlierenstrasse 17, 8142 Urlikon; Duraz Arme, Rte de dexu Villages 89A, 1806 Sairt-Léger; Faller Andreas, St. Jakobs-Strasse 25, Postfach 135, 4010 Basel; Jenny René, Rte de Corenev 4, 1745 Lentigny; Kessler Margit, Parkstrasse 14, 9450 Altstätten; Koch Andreas, Rebenweg 28, 8917 Oberlunkhofen; Lutz Nicolas, Archibstrasse 15, 3005 Bern; Dr. Martinelli Enea, Lärchenweg 13, 3800 Matten bei Interlaken; Dr. Müller Adrian, Chasren 2, 8816 Hirzel; Niemack Ernst, Christnacht 24, 6340 Baar; Dr. Peter Christian, Rebstock 11, 6332 Hagedorn; Plattner Marcel, Scharfstr 3, 3374 Wangenried; Ray Didier, Steckboernerstrasse 27, 8535 Herdren; Dr. Schmid Lorenz, Dreinepperstrasse 14m, 8708 Männedorf; Sidjanski Malena, Via Poggio 10c, 6948 Porza; Sigg Frank Babette, Höhenweg 23, 8302 Kloten; Stahl Jürg, Haldlerstrasse 8, 8311 Brütten; Dr. Sulger Buel Evelyn, Rheinweg 47, 8264 Eschen; Tschan Andreas, Paradiesstrasse 96, 4102 Birmingen; Vecello André, Eglienstrasse 10, 8638 Goldingen.

Die unterzeichnete Amtsperson becheinigt hiermit, dass obenstehende \_\_\_\_\_ (Anzahl) Unterzeichnerinnen und Unterzeichner der Volksinitiative in eidgenössischen Angelegenheiten stimmberechtigt sind und ihre politischen Rechte in der erwähnten Gemeinde ausüben.

Ort \_\_\_\_\_ Eigenhändige Unterschrift \_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_ Amtliche Eigenschaft \_\_\_\_\_

Die Liste ist vollständig oder teilweise ausgefüllt zurückzusenden bis spätestens 21.08.2024 an das Initiativkomitee: Initiative Versorgungssicherheit, Postfach 6, 9215 Schönenberg, das für die Stimmschreibeinigung besorgt sein wird.

Amtsstempel: \_\_\_\_\_

**Gute Medikamente  
zu gesunden Preisen**



## Verstauchungen: Vorsicht bei Knöchelverletzungen!

Ein verstauchter Knöchel gehört zu den häufigsten orthopädischen Verletzungen und ist Grund Nummer eins für einen Besuch beim Facharzt.



Verstauchungen treten meist aufgrund einer Drehung oder Überdehnung des Knöchels auf und betreffen vor allem die drei seitlichen Bänder, die für die Stabilität des Gelenks verantwortlich sind. Sie sorgen für die Gelenkkongruenz und dafür, dass die Knochen in der richtigen Position bleiben.

Bei angemessener Behandlung heilen 90 % aller Verstauchungen innerhalb von zwei bis drei Mo-

naten spontan ab, und sowohl im Alltag als auch beim Sport erreicht das Fussgelenk seinen früheren Zustand. Halten die Schmerzen jedoch darüber hinaus an, spricht man von einer komplizierten Verstauchung, die dann näher untersucht oder besonders behandelt werden muss.

### ZU DEN HAUPTGRÜNDEN FÜR ANDAUERENDE SCHMERZEN GEHÖREN:

- Folgeinstabilität des Knöchels (5% der Verstauchungen)
- Schmerzsyndrom nach Verstauchung (5 % der Verstauchungen)
- weitere nicht diagnostizierte Verletzungen (Frakturen, Bänder- oder Sehnenverletzungen etc.)
- nicht ausreichende Behandlung des Knöchels.

Bei hartnäckigen Schmerzen sollte eine fachärztliche Untersuchung stattfinden.

### KONSERVATIVE BEHANDLUNG EINER VERSTAUCHUNG

Solange keine sonstigen Gründe wie Frakturen oder Sehnen-, Knochen- oder Gelenkverletzungen vorliegen, ist zur Akutbehandlung eines verstauchten Knöchels

kein chirurgischer Eingriff nötig. Der Knöchel wird vielmehr mit einer Schiene (Orthese) oder einem Gips (auf den Druck achten!) sechs Wochen lang geschützt, damit die Bänder in der korrekten Position und mit der richtigen Spannung heilen können. Ein Verband (oder Strapping) allein reicht zum Schutz des Knöchels nicht aus, kann aber bei leichten Verstauchungen ebenfalls zum Einsatz kommen. Der Knöchel ist damit zumindest teilweise ruhiggestellt, und in der Regel heilt die Verletzung spontan. Eventuelle Schmerzen werden im Allgemeinen mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt.

Als wichtigster Teil der Rehabilitation erfolgt im zweiten Schritt eine Physiotherapie. Sie spielt bei der Behandlung von Verstauchungen eine entscheidende Rolle, da der Knöchel dank ihr seine Funktion, Kraft und Stabilität wiedererlangt. Ausserdem führt eine Schädigung der Bänder unweigerlich zu einer Beeinträchtigung der Propriozeption – der Fähigkeit des Körpers, auf Veränderungen des Bodens und der Umgebung zu reagieren. Ohne Physiotherapie steigt deshalb das Risiko einer neuen Verstauchung oder eines schwerwiegenderen Traumas.

## WANN OPERIEREN?

Eine Operation ist nur bei der Behandlung wiederkehrender Schmerzen nach Verstauchungen oder bei Begleitverletzungen des ursprünglichen Traumas sinnvoll. Eine Knöchelverstauchung wird zunächst nicht chirurgisch behandelt, kann aber bei chronischen Komplikationen einen invasiven Eingriff erfordern.

Leistungssportlerinnen und -sportler

müssen nach einer Verstauchung zuweilen in der akuten Phase chirurgisch versorgt werden – ein Sonderfall, denn für sie ist es eine berufliche Notwendigkeit, sofort wieder in den Sport einsteigen zu können. Ein Bänderriss gilt hier als schwere Beeinträchtigung, und die chirurgische Behandlung ermöglicht eine schnelle körperliche Rehabilitation und eine beschleunigte Rückkehr zum Training. Die Schwere der Verletzung sollte immer in Abhängigkeit vom sport-

lichen Niveau des Patienten oder der Patientin beurteilt werden.

Was aber, wenn die Verstauchung nicht wie gewünscht abheilt? In diesem Fall wird Ihr Hausarzt Sie in der Regel an einen Facharzt oder eine Fachärztin für Chirurgie überweisen. Warnzeichen sind eine dauerhafte Schwellung/Entzündung, wenn Sie ohne Fixierung Beschwerden haben oder wenn Sie Ihre körperlichen Aktivitäten nicht wie gewohnt wiederaufnehmen können.

Quelle: [www.centrepiedgeneve.ch](http://www.centrepiedgeneve.ch) / Illustration: Freepik

# DermaPlast®

MEDICAL

HARTMANN

## Professionelle Wundversorgung für zu Hause

Die DermaPlast® Medical Verbandmittel eignen sich besonders zur postoperativen Wundversorgung zu Hause, aber auch zur sterilen Versorgung von Wunden im Rahmen der Ersten Hilfe.

[www.dermoplast.ch](http://www.dermoplast.ch)



## So beugen Sie Muskelverletzungen vor

**Ganz gleich, ob Sie häufig Sport treiben oder nur am Sonntag joggen gehen – Muskelverletzungen kommen häufig vor. Angesichts der langen Erholungszeit nach einer Verletzung und des Risikos eines Rückfalls verzichten viele Betroffene anschliessend lieber gleich ganz auf Sport. Glücklicherweise kann man Muskelverletzungen jedoch vorbeugen.**



Ob Zerrung, Muskelfaserriss oder Muskelriss – Muskelschäden beenden unser Training abrupt. Insbesondere im Bereich der unteren Gliedmassen gehören sie zu den häufigsten Verletzungen im Profi- oder Hobbysport. Bei Leichtathletik, Fussball oder Rugby kommen sie drei bis vier Mal öfter vor als Prellungen und Gelenkverletzungen wie Verstauchungen. Hinzu kommt die Gefahr, sich erneut zu verletzen, vor allem in den ersten

Wochen des Trainings nach der Verletzung.

### **WIE KOMMT ES ZU DEN VERLETZUNGEN?**

Sie entstehen meist durch eine zu starke mechanische Belastung des Muskels, die dazu führt, dass er reisst. Dies geschieht bei einer exzentrischen Kontraktion des Muskels, einer Haltebewegung, bei der der Muskel arbeitet, indem er sich verlängert.

Verschiedene Faktoren vergrössern die Wahrscheinlichkeit, sich zu verletzen – allen voran eine frühere Verletzung, der oft Schäden an denselben oder anderen Muskeln folgen. So tritt zum Beispiel kurze Zeit nach einer Verletzung der hinteren Oberschenkelmuskulatur nicht selten gleich die nächste am Quadrizeps (vordere Oberschenkelmuskulatur) auf. Auch steigendes Alter und zunehmende Ermüdung der Muskulatur können einen Risikofaktor darstellen. Es gibt verschiedene Präventionsmöglichkeiten, deren Nutzen jedoch nur teilweise wissenschaftlich belegt ist.

### **STRETCHING**

Seit zwanzig Jahren wird darüber diskutiert, ob regelmässiges Stretching sinnvoll ist. Der formelle Nachweis für den Nutzen der Dehngymnastik wurde bislang jedenfalls noch nicht erbracht. Tatsächlich weichen die Ergebnisse von Studien zur Wirksamkeit der Dehnungstechnik sowohl hinsichtlich der Leistungsfähigkeit als auch der Verletzungsprävention

voneinander ab. Stretching führt zwar zu einer Dehnung und besseren Elastizität von Muskeln und Sehnen, steht aber im Ruf, die Muskelleistung und -kraft unmittelbar nach dem Training tendenziell zu verringern. Ausserdem soll Stretching bei Sprintsportarten zur Vorbeugung vor akuten Verletzungen nützlicher sein als bei Ausdauersportarten. Bei Joggern hingegen schützt Stretching Muskeln und Sehnen allem Anschein nach vor einer Überlastung. Auf jeden Fall ist es wichtig, das Stretching an die jeweiligen Gewohnheiten, die Sportart und den Zielmuskel anzupassen.

## STÄRKUNG DER MUSKULATUR

Ein Aufbau der Muskulatur schützt die an der ausgeübten Sportart beteiligten Muskeln. Auch wenn die Kräftigungsübungen für jede Sportart individuell sind, lohnt es sich langfristig immer, beim Aufwärmen einen geeigneten Moment zur Stärkung einzuplanen oder ihr ein eigenes Training zu widmen. Das führt unter anderem zu höherer Muskelkraft und Ermüdungsre-

sistenz sowie zu einer besseren Muskelarchitektur.

Eine sehr nützliche Kräftigungsübung ist der Unterarmstütz. Planks stärken die Rumpfmuskulatur und verbessern die Rumpf- und Beckenstabilität. Insbesondere mangelnde Rumpfstabilität kann sich negativ auf andere Bereiche auswirken und zu einer Überlastung der Muskeln führen. Denken Sie daran, dass Sie die Muskulatur regelmässig trainieren müssen, damit eine Schutzwirkung entsteht.

## GENETISCHE VERANLAGUNG

Für das Auftreten von Muskelverletzungen spielen wahrscheinlich viele Faktoren eine Rolle. Einer davon ist die genetische Veranlagung. Tatsächlich nehmen einige unserer Gene Einfluss darauf, wie die Muskulatur auf Belastung reagiert, wie zum Beispiel auf die Dehnung des Muskel-Sehnen-Paares, die Regenerationsdauer oder die Entzündungsphase des Muskels während der Belastung. In Zukunft könnten diese genetischen Informationen in ein spezifisches, auf



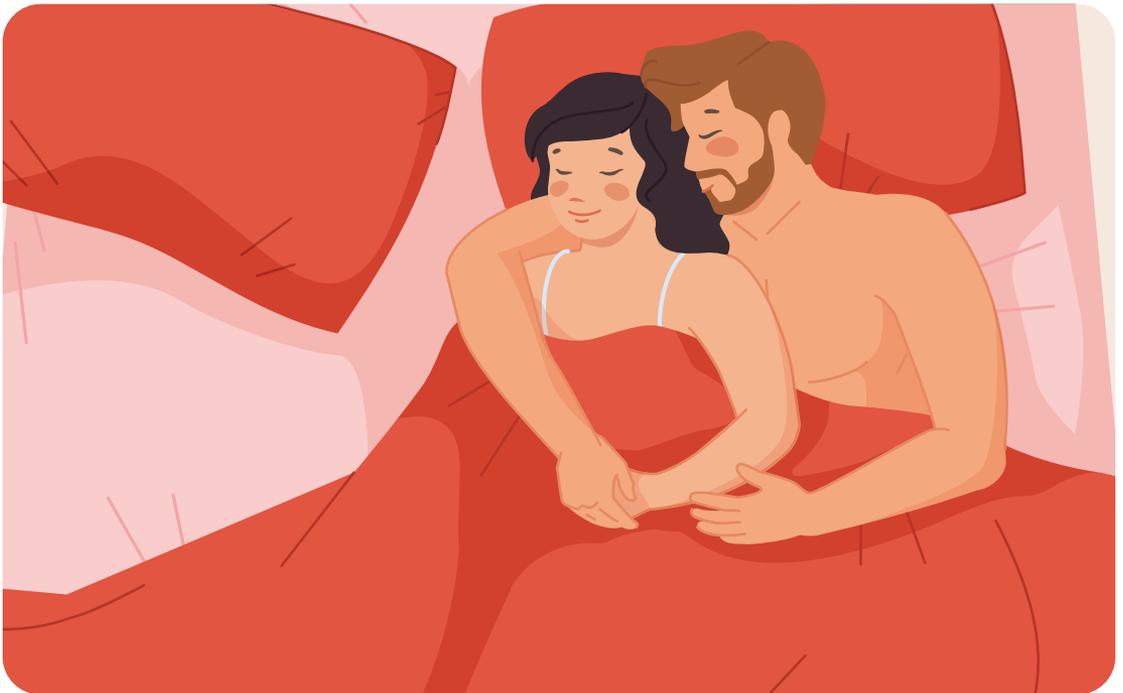
unsere muskuläre Veranlagung abgestimmtes Training oder eine entsprechende Erholungsphase integriert werden.

## WANN DEHNEN?

Das hängt von Ihren persönlichen Gewohnheiten ab. Wenn Sie sich gerne vor dem Training dehnen, wärmen Sie sich zuerst auf, denn sonst können kleine Muskelverletzungen entstehen. Am besten eignet sich dynamisches Stretching kombiniert mit kleinen Bewegungen in der Aufwärmphase. Beim Dehnen nach dem Sport warten Sie nach der letzten Übung einen kleinen Moment, um mögliche im Training entstandene kleine Verletzungen nicht zu verschlimmern. Es gibt noch eine dritte Möglichkeit: separate Dehnungseinheiten, während denen Sie sich ausschliesslich um die Flexibilität Ihrer Muskeln kümmern.

## Ein Überblick über sexuell übertragbare Infektionen

Zu den sexuell übertragbaren Infektionen (STI – sexually transmissible infections) gehören unter anderem HIV, Gonorrhö, Chlamydien oder Syphilis.



Wie der Name schon sagt, werden STI bei Sexualkontakten weitergegeben. Extern angewendete Kondome für Männer und interne Kondome für Frauen (Femidome) bieten sicheren Schutz vor einer HIV-Infektion und verringern auch das Risiko, an einer der anderen STI zu erkranken. Aber auch wenn man beim Geschlechtsverkehr immer ein Kondom benutzt, kann man sich mit einer STI anstecken.

Die meisten sexuell aktiven Personen haben irgendwann in ihrem Leben einmal eine sexuell übertragbare Krankheit. Wenn Sie den HIV-Status Ihres Partners oder Ihrer Partnerin nicht kennen, sollten Sie immer ein Kondom verwenden. Denn HIV kann inzwischen gut behandelt, aber noch immer nicht vollständig geheilt werden. Wird eine HIV-Infektion nicht behandelt, ent-

wickelt sie sich zu AIDS. HIV-Infizierte, die entsprechend behandelt werden, sind gesund und geben das Virus nicht weiter.

Andere Infektionen werden bei sexuellen Kontakten sehr schnell übertragen. Kondome reduzieren das Risiko zwar, schliessen es jedoch nicht komplett aus. Wenn Sie öfter Sex mit verschiedenen Partnerinnen oder Partnern haben,

sollten Sie sich regelmässig auf die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen untersuchen lassen.

## **ZU DEN AKTUELL HÄUFIGSTEN SEXUELL ÜBERTRAGBAREN INFEKTIONEN GEHÖREN:**

### **HIV:**

Lässt sich behandeln, aber nicht heilen.

### **Chlamydien:**

Infektionen können geheilt werden. Erfolgt die Behandlung frühzeitig, bleibt die Infektion ohne Folgen.

### **Gonorrhö (Tripper):**

Infektionen können geheilt werden. Erfolgt die Behandlung frühzeitig, bleibt die Infektion ohne Folgen.

### **Syphilis:**

Infektionen können geheilt werden. Erfolgt die Behandlung frühzeitig, bleibt die Infektion ohne Folgen.

### **Hepatitis B:**

Eine chronische Infektion kann behandelt, aber nicht geheilt werden.

Den sichersten Schutz vor Hepatitis B verschafft eine Impfung.

### **Genitalherpes:**

Eine chronische Infektion kann behandelt, aber nicht geheilt werden.

### **Humanes Papillomavirus HPV (Genitalwarzen, Gebärmutterhals- und Analkrebs):**

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt die HPV-Impfung für Jugendliche und junge Erwachsene (bis 26 Jahre).

### **Lymphogranuloma venereum (LGV):**

Die Krankheit ist heilbar und betrifft vor allem Männer, die Sex mit Männern haben.

## **Safer Sex**

**Wenn Sie folgende Regeln einhalten, schützen Sie sich wirksam gegen HIV und verringern das Risiko, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken:**

- Verwenden Sie beim Vaginal- und analsex immer ein Kondom.
- Machen Sie den Safer-Sex-Test auf [lovelife.ch](http://lovelife.ch) und erhalten Sie individuelle Tipps für Ihr Sexleben.

Safer Sex bedeutet nicht nur, beim Geschlechtsverkehr grundsätzlich ein Kondom zu verwenden. Mindestens genauso wichtig ist es, bei Bedarf schnell zu handeln (HIV-Notfallbehandlung, regelmässige Tests, Behandlung von STI und Information der Partnerinnen und Partner). Und denken Sie daran: Ein Kondom schützt zwar gut gegen HIV, aber andere sexuell übertragbare Krankheiten wie Chlamydien oder Syphilis können trotzdem weitergegeben werden.

## Sexuell übertragbare Krankheiten – im Fokus: Gonorrhö

Die Gesundheitsbehörden sind beunruhigt über den Anstieg der Gonorrhö, weltweit und insbesondere in der Schweiz. Einer der Gründe für die Zunahme der Fälle: Meist verläuft die Erkrankung ohne Symptome, was dazu führt, dass erst spät getestet wird. Ausserdem ist das Bakterium zunehmend resistent gegen Antibiotika.



87 Millionen – das ist laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Zahl der jährlich weltweit neu registrierten Fälle von Gonorrhö. Und die westlichen Länder bleiben davon keineswegs verschont. Den seit über 15 Jahren anhaltenden Anstieg der Krankheitsfälle in der Schweiz führt man teilweise auf eine höhere Risikobereitschaft bei Sexualkontakten zurück. Nach Jahrzehnten der erfolgreichen Kampagnen gegen HIV wiegen sich heute einige

Bevölkerungsgruppen in Sicherheit vor dieser Erkrankung. Aber auch wenn die Angst vor HIV sich erheblich verringert hat, gibt es dennoch viele andere sexuell übertragbare Krankheiten (STI), mit denen man sich anstecken kann. Eine davon ist die Gonorrhö.

Die auch Tripper genannte Krankheit gibt es schon lange. Dass es sich dabei um eine bakterielle Infektion handelt, entdeckte man Ende des 19. Jahrhunderts. Gono-

kokken wachsen auf den Genitalschleimhäuten und werden bei Kontakten zwischen Geschlechtsteilen, einem Geschlechtsteil mit dem Rektum, beim Oralsex oder beim Kontakt zwischen Mund und Rektum übertragen. Falls Symptome auftreten, kann es bei Männern zu Eiteraustritt aus der Harnröhre mit starken Schmerzen beim Wasserlassen kommen (der Name Tripper rührt her von der dann «in Tropfen herabfallenden» Flüssigkeit). Bei Frauen führt Gonorrhö manchmal zu Beckenschmerzen, ungewöhnlichem Ausfluss oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Sehr oft breitet sie sich jedoch völlig unbemerkt aus und verursacht kaum oder gar keine Symptome, vor allem bei Frauen, aber auch bei Männern. Die Betroffenen fühlen sich nicht krank und können so die Infektion unwissentlich weitergeben, was die Erkennung und Behandlung verzögert.

### TEILWEISE SCHWERWIEGENDE FOLGEN

So schleicht sich die Gonorrhö heimlich, still und leise ein und

kann, wenn sie nicht schnell behandelt wird, mit der Zeit zu erheblichen Komplikationen wie Eileiterverklebungen führen. Bei Frauen können ausserdem Eileiterschwangerschaften, Fehlgeburten und postpartale Infektionen auftreten, darunter Bindehautentzündungen bei Neugeborenen.

Wie kann man sich vor Gonorrhö schützen? Die wichtigste Massnahme ist es, sich bei Sexualkontakten (auch bei Oral- und Analsex) mit einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin zu schützen. Festigt sich die Beziehung, empfiehlt sich ein Test beider Personen auf die gängigsten STI, bevor man auf die Sicherheitsvorkehrungen verzichtet. Liegt eine Gonokokken-Infektion vor, erfolgt eine Kombinationsbehandlung mit zwei Antibiotika (Ceftriaxon und Azithromycin). Sie wird dem Patienten oder der Patientin und den letzten Partnerinnen und Partnern verordnet, um so die Verbreitung und Wiederansteckung zu verhindern. Aber ganz so einfach ist es am Ende leider doch nicht.

## ULTRARESISTENTES SUPERBAKTERIUM

Neben ihrer aktuell starken Verbreitung beunruhigt die Gonorrhö auch durch ihre Anpassungsfähigkeit. Bisher haben alle entwickel-

ten Behandlungsmethoden zur Entstehung von Resistenzen bei Gonokokken geführt. Derzeit gilt folgende Empfehlung: Sobald innerhalb der Bevölkerung eine Resistenz von fünf Prozent erreicht ist, muss das Antibiotikum gewechselt werden. Allerdings sind heute die Alternativen ausgeschöpft, und die Resistenzen steigen schneller, als die wissenschaftliche Forschung voranschreitet.

Deshalb werden aller Voraussicht nach die Fälle resistenter Gonorrhö in den kommenden Jahren steigen. Als Reaktion auf die beunruhigende Lage hat die WHO inzwischen die Gonorrhö auf ihre Liste der gefährlichsten Krankheitserreger aufgenommen, um so die Forschungsteams und die Pharmazieunternehmen anzuhalten, sich des Problems stärker anzunehmen. Denn die Lage für die öffentliche Gesundheit ist ernst: Wenn extreme Resistenzfälle auftreten – wie kürzlich aus Europa berichtet – ist es nur eine Frage von wenigen Jahren, bis sich der resistente Stamm weltweit ausbreitet.

## LASSEN SIE SICH TESTEN

**Wer?** Alle, die ungeschützten Sex hatten.

**Wann?** Idealerweise vor jeder

neuen Partnerin und jedem neuen Partner. Für Personen mit ungeschützten Kontakten und wechselnden Partnerinnen und Partnern: alle drei bis zwölf Monate.

**Was?** Je nach der persönlichen Risikosituation: Chlamydien, Gonorrhö, Syphilis, HIV und Hepatitis C.

**Wie?** Durch Blut- und Urinproben sowie Abstriche der Rachen-, Anal- und Genitalschleimhäute.

**Wo?** Beim Hausarzt oder der Hausärztin, dem Gynäkologen oder der Gynäkologin, in Spezialsprechstunden, in einem Checkpoint-Zentrum (für Männer, die Sexualkontakte mit Männern haben).

**Gibt es eine Impfung?** Der Impfstoff gegen Hepatitis B wird allgemein empfohlen, der gegen das humane Papillomavirus (HPV) für Frauen und Männer unter 26 Jahren. Beide Impfungen sollten vor der Aufnahme sexueller Aktivität stattfinden. Die Impfung gegen Hepatitis A wird Männern empfohlen, die sexuelle Kontakte mit Männern haben.

Die beste Vorbeugung vor sexuell übertragbaren Infektionen ist und bleibt der systematische Schutz bei sexuellen Kontakten (genital, oral und anal) mit neuen Partnerinnen und Partnern.

## Sautierter Rosenkohl mit Bacon



### Zutaten

**600 g Rosenkohl**  
**8 Scheiben Bacon**  
**2 trockene Schalotten**  
**3 EL Pinienkerne**  
**Parmesan**  
**Salz**  
**Pfeffer**

Die äusseren Blätter des Rosenkohls entfernen und ihn anschliessend in reichlich kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren.

Inzwischen die Schalotten schälen und fein hacken. Den Bacon in dünne Streifen schneiden.

Den Rosenkohl abgiessen und beiseitestellen. Den Bacon ohne Zugabe von Fett in einem Topf oder einer Pfanne mit Antihafbeschichtung ein paar Sekunden anbraten. Die Schalotten zugeben und mit einem Holzlöffel umrühren.

Bei mittlerer Hitze den Rosenkohl und die zuvor angerösteten Pinienkerne hinzufügen. 2 bis 3 Minuten weiter köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den sautierten Rosenkohl mit Bacon mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

## Gestürzter Zitrusfrüchte-Kuchen



### Zutaten

**1 Orange**  
**1 Pampelmuse**  
**1 Mandarine**  
**160 g Mehl**  
**150 g brauner Zucker**  
**+ 1 EL für die Form**  
**130 g Butter**  
**+ 1 TL für die Form**  
**3 Eier**  
**1 Vanilleschote**  
**3 EL Naturjoghurt**  
**1 Päckchen Trockenhefe**  
**1 Prise Salz**  
**50 g Zucker**  
**2 EL Honig**  
**100 ml Wasser**

Die Hälfte der Orange, Pampelmuse und Mandarine waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Kuchenform buttern und mit braunem Zucker bestreuen. Die Obstscheiben gleichmässig auf dem Boden der Form auslegen.

Eier, braunen Zucker und den Inhalt der Vanilleschote in einer Schüssel mischen. Butter und Joghurt hinzufügen. Die Zesten der restlichen halben Orange und Pampelmuse abziehen und den Saft auspressen. Beides in die Mischung geben. Zuletzt Mehl, Hefe und Salz hinzufügen. Vorsichtig zu einem gleichmässigen Teig verrühren.

Dann in die Form geben und 40 Minuten im Ofen backen. Während der Kuchen im Ofen ist, in einem Topf einen Sirup aus Wasser, Zucker und Honig zubereiten. 5 Minuten lang sanft erhitzen, dann abkühlen lassen.

Wenn der Kuchen aus dem Ofen kommt, 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen, dann den Sirup mit einem Pinsel auftragen. Nochmals ein wenig abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

# SANDOZ



Für dich da.  
Ein Leben lang.

# ANGEBOTE

## Januar – März 2024



### Mebucaïne

Angebot gültig vom 1. bis 31. Januar 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Nasobol Brausetabletten

Angebot gültig vom 1. bis 31. Januar 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Dynamisan

Angebot gültig vom 1. bis 31. Januar 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### NeoCiträn

Angebot gültig vom 1. bis 29. Februar 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Mebucaïne

Angebot gültig vom 1. bis 29. Februar 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Puressentiel Resp OK Luftspray

Angebot gültig vom 1. bis 29. Februar 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Gaviscon

Angebot gültig vom 1. bis 31. März 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Voltaren Dolo Patch

Angebot gültig vom 1. bis 31. März 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Hylo Comod

Angebot gültig vom 1. bis 31. März 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

## KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser Hauslieferdienst steht Ihnen gerne zur Verfügung.



# Gesundheitskompetenz in Niederlenz

wir nehmen  
uns gerne  
Zeit für Sie!

## Unsere Dienstleistungen

### Messungen

- Blutdruck
- Blutzucker
- Langzeitblutzucker (HbA1c)
- Entzündungswert (CRP)
- Cholesterin

### Impfungen

- Grippe-Impfung
- Zecken-Impfung
- Corona-Impfung

### Test

- Corona-Schnelltest
- Corona-PCR-Test

### Und ausserdem:

- Mütterberatung
- Darmkrebsvorsorge
- Pharmis-Wochenblister

- Haarmineralanalyse
- Kosmetikbehandlungen
- Ohrlochstechen
- Kundenkarte und spezielle Kinder-Kundenkarte
- zertifizierte medinform Haut- und Kinderapotheke

### Sortiment:

- Kosmetik (La Roche Posay, Avène, Vichy, Louis Widmer, Caudalie, Artdeco)
- Individuelle Spagyrik-Mischungen
- Homöopathie
- Schüssler Salze
- Bachblüten
- Pukka-Tee
- Sortiment für Haustiere
- Geschenkartikel für Gross und Klein

hetexapotheke.ch

## Ihre zusätzlichen Vorteile

- Gratis-Parkplätze direkt vor der Apotheke
- Die Niederlenzer Post-Agentur ist direkt in der Apotheke