

# Ihre Gesundheit

APRIL – JUNI 2025 | NR. 74

---

**Wohlbefinden:** Arbeit und Gesundheit: Machen Sie mal Pause!  
**Medizin:** Lachen hält gesund!

---



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

 **hetex**apotheke  
niederlenz

## Liebe Leserin, lieber Leser

### Ab in die Ferien!

Die Sommerferien rücken näher – viele von uns freuen sich auf die bevorstehenden Tage am Strand, in der Wüste oder in den Bergen. Ganz egal, wo man seine Ferien verbringt; nebst Pass, Geld und Kleidern gehört auch eine Reiseapotheke mit ins Gepäck. Der Inhalt richtet sich individuell nach Reiseziel (z.B. Malariagebiet?), Reisedauer, Reisetil (Trekking, All Inclusive Hotel) und der reisenden Person (Alter, Gesundheitszustand, Risikofreudigkeit). Dennoch gibt es einige Medikamente, die in jedem Fall für die Reiseapotheke zu empfehlen sind. So gilt es vor allem Indikationsgebiete wie Fieber, Schmerzen, Magen-Darm Probleme, Wundversorgung, Sonnenschutz, Erkältungen und Übelkeit medikamentös abzudecken. Insbesondere der Durchfall führt die Liste der Erkrankungen bei Auslandsreisen an. Daher empfiehlt man grundsätzlich: „peel it, cook it or forget it“ (schäle es, koche es oder vergiss es) sowie regelmässiges Händewaschen.

Um vor und während einer Reise gesund zu bleiben, empfiehlt sich eine umfassende Beratung in der Apotheke – idealerweise bereits ein paar Wochen vor der Abreise!

Gerne stellen wir Ihre persönliche und individuell auf die Ferien abgestimmte Reiseapotheke zusammen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Marianne Rügger  
eidg. dipl. Apothekerin

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

.....

**04**

Ist ein Antibiotikum wirklich notwendig?

## VORBEUGUNG

.....

**07**

Was ist unter einer Augenallergie zu verstehen?

**11**

So erkennen Sie lokale allergische Reaktionen

## WOHLBEFINDEN

.....

**15**

Gut für das Wohlbefinden:  
kreative Pausen bei der Arbeit

**18**

Gesundheit am Arbeitsplatz:  
Sensibilisierung und Vorsorge

## DOSSIER

.....

**22**

Schützenswert: Heilpflanzen  
aus den Alpen

## MEDIZIN

.....

**25**

Lachen ist gesund!

## REZEPTE DER SAISON

.....

**28**

Tarte mit Frühlingsgemüse

**29**

Kuchen ohne  
Backen mit Erdbeeren  
und Limetten

## Ist ein Antibiotikum wirklich notwendig?

**Zwar unternimmt man auch in der Schweiz grosse Anstrengungen, das Auftreten resistenter Keime zu bekämpfen, angesichts des stetig wachsenden Problems reichen diese Bemühungen allerdings bislang nicht aus. Mit folgenden Massnahmen wird sich eine schwere Krise hoffentlich dennoch abwenden lassen.**



Viele Krankheiten wie die Grippe, COVID und die meisten Fälle von Angina und Bronchitis werden von Viren ausgelöst und können daher nicht mit einem Antibiotikum behandelt werden. Laut einer Untersuchung des Universitätsspitals Lausanne (CHUV) entsprachen 40% aller Verordnungen von Anti-

biotika zwischen 2022 und 2023 nicht den Vorgaben. Zu den wichtigsten festgestellten Mängeln gehörten eine zu lange Behandlungsdauer und die Verwendung ungeeigneter Wirkstoffe. Diese Problematik ist freilich nicht auf das CHUV beschränkt. Wie eine Studie in der Schweiz ergab, an der

250 Allgemeinmediziner und -medizinerinnen teilnahmen, werden Antibiotika zu häufig verschrieben, insbesondere bei Atemwegsinfekten, bei denen sie nicht immer angezeigt sind.

Diese unnötigen Verordnungen haben gravierende Folgen: Sie tragen dazu bei, dass die Bakterien, die eigentlich bekämpft werden sollen, Resistenzen entwickeln, so dass sich die allgemeine Wirksamkeit von Antibiotika nach und nach verringert. Aktuelle Daten zufolge sind jährlich mehr als 35 000 Todesfälle in Europa auf Infektionen mit resistenten Keimen zurückzuführen. In der Schweiz steigt diese Tendenz seit zehn Jahren an. Immer wieder sind Kliniken mit Epidemien konfrontiert, die von resistenten Keimen ausgelöst werden und die Sicherheit von Patientinnen und Patienten gefährden.

### **BESSERE DIAGNOSE FÜR BESSERE VERORDNUNGEN**

Angesichts drohender Resistenzen ist es unbedingt erforderlich, Antibiotika bedachtsam einzusetzen,

ohne jedoch die Gesundheit von Patientinnen und Patienten aufs Spiel zu setzen. Die verschreibenden Ärztinnen und Ärzte nehmen dabei eine wichtige Rolle ein, denn ihnen obliegt es, antimikrobielle Medikamente vernünftig einzusetzen.

## Der erste Schritt ist eine genaue Diagnose

Wie können unnötige Verordnungen vermieden werden? Der erste Schritt ist eine genaue Diagnose, damit erstens Antibiotika nur dann verschrieben werden, wenn es wirklich nötig ist, und zweitens die verwendeten Wirkstoffe für die Abwehr der für die Infektion verantwortlichen Bakterien geeignet sind. Ärztinnen und Ärzte stehen bei der Diagnose verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung, von Algorithmen zur Entscheidungsfindung bis hin zu klinischen und Laboruntersuchungen wie PCR-Tests und Antibiogrammen. Mit PCR-Tests, wie man sie zum Beispiel zum Testen von COVID-Infektionen kennt, lassen sich virale Erkrankungen ausschliessen, gegen die eine Gabe von Antibiotikum wirkungslos wäre. Die Frage, auf welche Antibiotika die Keime ansprechen, die die aktuelle Infektion ausgelöst haben, beantwortet ein Antibiogramm. Mit dem Ergebnis kann dann die

wirksamste Behandlungsmethode ausgewählt werden.

## PRÄZISE EMPFEHLUNGEN

Um Ärztinnen und Ärzte bei der Verschreibung des am besten geeigneten Antibiotikums und der richtigen Dosierung zu unterstützen, hat die Eidgenossenschaft Behandlungsempfehlungen für die in der Schweiz am häufigsten vorkommenden bakteriellen Erkrankungen ausgearbeitet. Hinzu kommen Apps, die bei der Verordnung weiterhelfen. All diese Werkzeuge werden jedoch nach wie vor zu wenig genutzt, sei es aus Mangel an Zeit oder Wissen oder aufgrund von fehlenden finanziellen Ressourcen.

## TIPPS FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN ZUM UMGANG MIT ANTIBIOTIKA

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat Ihnen ein Antibiotikum verordnet? Halten Sie sich strikt an die Dosierung, die Häufigkeit der Einnahme und die Behandlungsdauer und lassen Sie keine Einnahme aus.

Hören Sie keinesfalls zu früh mit der Behandlung auf, selbst wenn Ihr Zustand sich bessert.

Geben Sie Antibiotika nie an Dritte weiter.

Nehmen Sie nie auf eigene Faust Antibiotika ein, die Ihnen bei einer früheren Erkrankung verschrieben wurden, selbst wenn Ihre aktuellen Symptome ähnlich sind.

Ist Ihre Behandlung abgeschlossen, bringen Sie übriggebliebene Medikamente zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder in die Apotheke zurück.

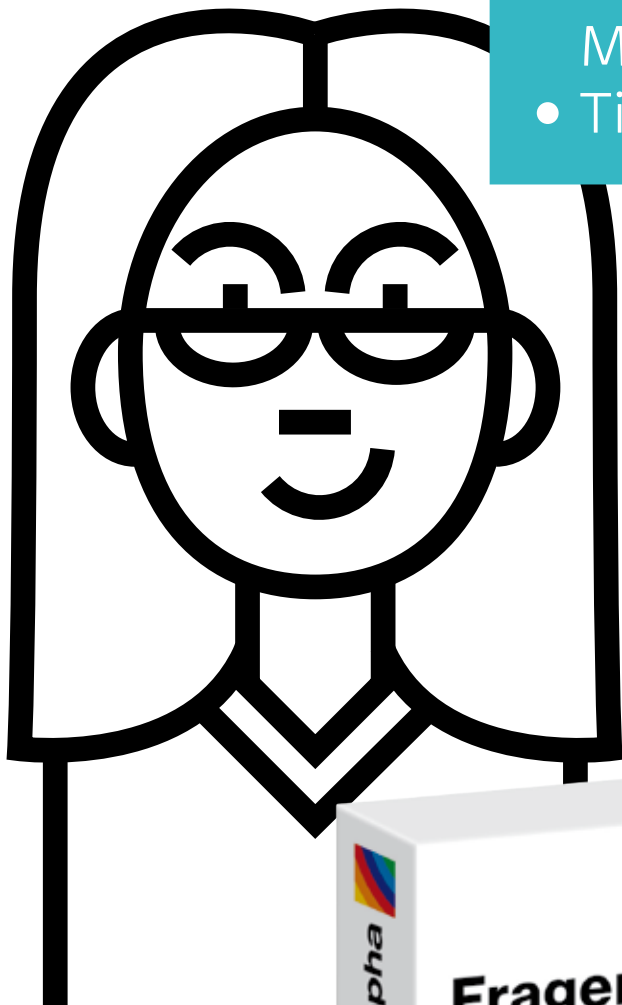
## REISEDURCHFALL

Wer vor einer Fernreise seinen Arzt oder seine Ärztin aufsucht, erhält oftmals «vorsorglich» ein Rezept für Antibiotika, vor allem dann, wenn das Reiseziel bekanntermassen ein hohes Risiko für einen sogenannten «Reisedurchfall» birgt. Wie sich jedoch gezeigt hat, fördern derlei Verschreibungen auf Verdacht die Selbstmedikation, obwohl die allermeisten Durchfallerkrankungen in nur leichter Form auftreten und von alleine vergehen. Die aktuellen Empfehlungen der Schweizerischen Fachgesellschaft für Tropen- und Reisemedizin raten von der allgemeinen Verschreibung von Reserveantibiotika vor einer Reise ab und empfehlen, sie auf bestimmte Indikationen zu beschränken und sie zum Beispiel nur immunsupprimierten Patientinnen und Patienten mitzugeben.

# Gewusst?

Mit Mepha-Generika  
sparen Sie doppelt:

- Günstiger  
Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt





## Was ist unter einer Augenallergie zu verstehen?

Die meisten Augenallergien sind eher frustrierend als tatsächlich gefährlich.



Infolge einer allergischen Reaktion können Ihre Augen beispielsweise rot werden, jucken, gereizt, geschwollen und empfindlich sein sowie tränen. Verursacht wird eine Augenallergie unter anderem durch Kosmetika und Medikamente, häufiger jedoch durch Allergene wie Pollen, Haustiere, Hausstaubmilben, Federn und anderes. Sie können diese Reaktionen vermeiden, indem Sie draussen eine Sonnenbrille tragen, um die Aufnahme von Pollen und anderen Allergenen zu minimieren, sich niemals die Augen reiben, egal wie sehr sie jucken, Ihre Fenster zu Hause schliessen und vieles mehr.

Falls Sie eine allergische Reaktion entwickeln, beseitigen Sie diese am ehesten mit Augentropfen. Tatsächlich wirken einige der Medikamente, die bei Nasenallergien verwendet werden, auch bei Augenallergien und können helfen, Beschwerden zu lindern.

Das Auge ist anfällig für Allergien, da es ständig im Kontakt mit der Umwelt ist. Ca. 20% aller Menschen leiden an einer Augenallergie, die meist als Bindehautentzündung auftritt. Bei 50% aller Betroffenen erkrankt die ganze Familie daran. Nicht selten kommen andere allergische Erkrankungen hinzu (ato-

pische Dermatitis, Asthma, Nahrungsmittelallergien, usw.). In der Luft schwebende Allergene legen sich auf der Schleimhaut am Auge und an der Innenseite der Augenlider (Bindehaut) ab. Die häufigste Form der Augenallergie tritt im Zusammenhang mit Heuschnupfen auf. Geschwollene Augenlider mit juckenden, roten Augen werden oft von einer laufenden oder verstopften Nase begleitet.

### MEIN AUGE TRÄNT UND IST GEREIZT

Eine Allergie nimmt immer den gleichen Verlauf: Nach einer Sensibilisierungsphase, die beim ersten Kontakt mit dem Allergen erfolgt, verursacht jede weitere Exposition eine starke Entzündung. Symptome für eine Augenallergie sind juckende, gerötete Augen, die häufig auch gereizt sind und tränen. Ausgeprägte Formen werden von einem Brennen und von Lichtempfindlichkeit begleitet. Bei Kindern kann eine einfache Allergie in eine seltene, aber schwerere Form übergehen: die sogenannte gigantopapilläre Frühjahrsbindehautentzündung. Sie äussert sich durch rote Augen und starken Tränenfluss. Bei dieser Krankheit sollte unbedingt ein Augenarzt aufgesucht werden.

Nachdem die wichtigsten infektiösen Ursachen, die das Auge betreffen können, ausgeschlossen wurden, kann die Diagnose einer Augenallergie gestellt werden.

## **WELCHE ANDEREN KRANKHEITEN ÄHNELN EINER AUGENALLERGIE?**

- **virale Bindehautentzündungen**
- **Herpes simplex**
- **chlamydienbedingte Bindehautentzündungen**
- **bakterielle Bindehautentzündungen**
- **Expositionen gegenüber toxischen Substanzen**

Im Frühjahr und Sommer treten virale Bindehautentzündungen sehr häufig auf. Sie werden durch ein besonders ansteckendes Virus, das Adenovirus, verursacht. Die Übertragung auf die Augen erfolgt, wenn man mit dem Virus verunreinigte Finger an die Augen bringt. Nach einer Inkubationszeit von zwei bis sieben Tagen tritt eine starke Augenrötung mit Tränenfluss auf. Diese kann manchmal von einer erhöhten Lichtempfindlichkeit begleitet sein. Liegt diese Virusinfektion vor, ist strikte Hygiene geboten. Die Hände sind nach jedem Augenkontakt mit einer antiseptischen, antiviralen Lösung zu desinfizieren, und jedes Familienmitglied muss sein eigenes Handtuch verwenden, um eine weitere Ausbreitung zu

vermeiden. Meistens verschwindet die Erkrankung nach ein bis zwei Wochen spontan. Zuweilen erfordert sie die Anwendung von Augenschmiermitteln (künstlichen Tränen) oder von lokalen Antibiotika in Form von Augentropfen. Die Infektion mit dem Herpesvirus äussert sich am häufigsten durch den Ausbruch von Bläschen, die an Fieberbläschen erinnern. Die Viren sind im Blasensekret enthalten und können auf das Auge übertragen werden, wo sie eine Augeninfektion verursachen. In diesem Fall ist eine Behandlung mit einer antiviralen Salbe angezeigt.

Die chlamydienbedingte Bindehautentzündung kann ebenfalls eine Augenrötung verursachen. Hierbei handelt es sich glücklicherweise um eine seltene Erkrankung, da Chlamydien in der Regel eher den Genitalbereich befallen. Ungenügende Hygiene, insbesondere die Benutzung eines gebrauchten Handtuchs durch Dritte, kann jedoch den Befall der Augen nach sich ziehen. Dann ist eine Behandlung mit einer speziellen antibiotikahaltigen Salbe notwendig. Im Falle der bakteriellen Bindehautentzündung sind die Augen durch gelbliche, eitrige Absonderungen verklebt. Der Augenarzt oder die Augenärztin muss eine lokale Antibiotikabehandlung verschreiben, um die verursachenden Bakterien abzutöten. Bei Kindern

stammen die Keime meistens von den oberen Atemwegen. Bei einer Exposition gegenüber einer toxischen Substanz besteht hohe Gefahr für die Augen. Es kommt zu einer starken Rötung des Auges, verbunden mit erheblichem Tränenfluss und mehr oder weniger heftigen Augenschmerzen. Dabei handelt es sich nicht um eine allergische, sondern um eine toxische Reaktion. Ergreifen Sie nach Augenkontakt mit einer toxischen Substanz unbedingt folgende Sofortmassnahmen: Spülen Sie die Augen unverzüglich fünf Minuten lang gründlich unter fliessendem Wasser, um die giftige Substanz so weit wie möglich zu entfernen, und begeben Sie sich dann umgehend in eine Notaufnahme. Machen Sie dort möglichst genaue Angaben zur Art der giftigen Substanz.

Zu beachten: Eine allergische Reaktion des Auges sollte nicht mit anderen Augenerkrankungen verwechselt werden, die ebenfalls zu einer Rötung führen können. Eine Untersuchung durch den Augenarzt ist in jedem Fall notwendig, damit eine korrekte Diagnose gestellt werden kann.

## **WAS TUN BEI EINER AUGENALLERGIE?**

Oft ist es möglich, anhand eines Allergietestes den verantwortlichen Stoff herauszufinden und eine



# Vorbeugung

Desensibilisierung durchzuführen. Wenn ein Allergietest negativ ausfällt, bedeutet dies nicht zwingend, dass keine Allergie besteht. Einige Formen der Allergie treten ausschliesslich an den Augen auf und manifestieren sich ansonsten nicht. Bei einer mit Heuschnupfen verbundenen Allergie muss der Pollenkalender konsultiert werden, um den für die Allergie verantwortlichen Pollen zu identifizieren. Je nach Wetterlage und aufgrund des Vorsprungs oder der Verspätung der Vegetation sind Abweichungen vom Kalender möglich. Augenprobleme, die alljährlich zur gleichen Jahreszeit auftreten und von Juck-

reiz, manchmal sogar einem Brennen begleitet sind, weisen auf eine sekundäre Pollenallergie hin.

## WIE LÄSST SICH EINE AUGEN-ALLERGIE BEHANDELN?

Die Vermeidung des Allergenkontaktes ist bei der Bekämpfung einer Augenallergie am wichtigsten. In Zeiten starken Pollenaufkommens muss der Kontakt mit den Pollen, auf die man empfindlich reagiert, so weit wie möglich reduziert werden. Folgendes wird empfohlen: Fenster schliessen, während der Zeit der Pollenverbreitung das Lüften reduzieren, Haare, Gesicht und

Hände häufig waschen, Kleidung öfter wechseln, Sonnenbrille tragen etc. Die Behandlung einer Augenallergie erfolgt mit Augentropfen und systemischen Antihistaminika. Zu diesem Zweck stehen verschiedene Medikamentenklassen zur Verfügung. Ziel ist es, mithilfe von Substanzen wie Antihistaminika oder Cromoglykaten die Produktion von Entzündungsmediatoren wie Histamin zu verringern. Kortison ist eines der wirkungsvollsten Medikamente, wenn es darum geht, schwerwiegende Augenkomplikationen zu verhindern. Die Verabreichung setzt jedoch regelmässige Kontrollen beim Augenarzt voraus.

Quelle: [www.swissallergy.ch](http://www.swissallergy.ch) / Illustration: mit KI erzeugt



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



### ALLERGIESCREENING

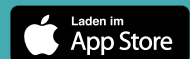
Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf harmlose Fremdstoffe. Die Symptome treten meist direkt nach dem Kontakt mit dem Allergen auf.

Der Allergie-Schnelltest untersucht das Blut auf Antikörper gegen Allergene, die besonders häufig allergische Reaktionen der Nase, der Augen und der Atemwege auslösen. Mit einem aus dem Finger abgenommenen Tropfen Blut können zehn häufig eingeatmete Allergene getestet werden. Anhand des Testergebnisses berät Sie unser speziell ausgebildetes Personal weiter.

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



Laden Sie  
jetzt die App  
PharmOnline  
herunter



Stand: 03/2024, CH240311466

# Heuschnupfen?

## Geniessen Sie Ihre Freiheit!

Macht nicht  
müde\*

Für  
Kinder ab  
6 Jahren



- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden

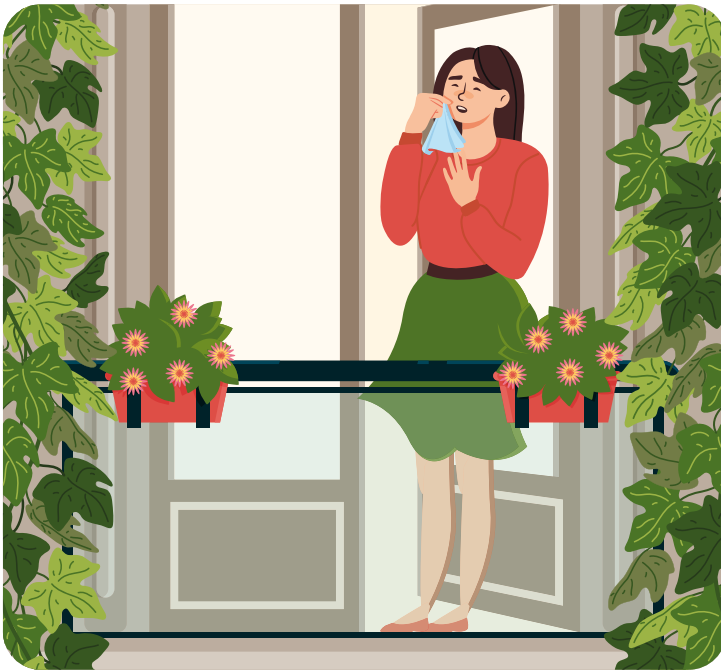
Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

# SANDOZ

\*Häufigkeit von Müdigkeit weniger als 1% (gleich wie Placebo)  
Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

## So erkennen Sie lokale allergische Reaktionen

Die meisten allergischen Reaktionen zeigen sich lediglich da, wo die entsprechenden Allergene direkt angreifen (Nase, Augen, Lungen, Haut) und sind nicht lebensbedrohlich. In manchen Fällen kann jedoch eine Behandlung erforderlich sein.



Das Spektrum der Symptome ist bei Allergien sehr breit gefächert und oft verwirrend, denn es können so gut wie alle Organe betroffen sein. Allergene finden über Haut, Atemwege oder den Verdauungstrakt ihren Weg in den Körper. Meist tritt die Reaktion lokal auf. Breiten sich die Symptome jedoch weiter im Körper aus, müssen sie rasch behandelt werden.

Es gibt viele Arten lokaler Reaktionen, deren Intensität von Patientin zu Patient stark variiert. Auch können sich die Symptome im Lauf der Zeit verändern – zum Besseren wie zum Schlechteren.

### LAUFENDE NASE

Bereits wenige Pollen in der Luft genügen, um bei entsprechend

disponierten Menschen ebenso unaufhaltsame wie explosive Niesattacken auszulösen. In schweren Fällen müssen Patientinnen und Patienten 10- bis 30-mal hintereinander niesen – was sich im Akutstadium häufig wiederholt und Müdigkeit und Erschöpfung zur Folge hat.

### Wenige Pollen genügen, um explosive Niesattacken auszulösen

Die Niesanfälle treten häufig am Morgen auf und gehen mit Juckreiz in Nase und Rachen sowie einer erhöhten Produktion von Nasensekret einher. Die Nase läuft ständig und ergiebig. Das Sekret ist dünnflüssig und wasserähnlich und daher nicht zu verwechseln mit dem eines Schnupfenvirus.

Auch eine verstopfte und stark juckende Nase ist charakteristisch für allergischen Schnupfen. Dass die Nase sich zuweilen auf beiden Seiten verschliesst, liegt am Anschwellen der Nasenschleimhaut und der erhöhten Sekretion. Das Gefühl, nicht mehr durch die Nase atmen zu können, ist ausgesprochen lästig, besonders nachts.



Von Ekzemen betroffene Hautstellen jucken unerträglich. Die Oberfläche eines Ekzems fühlt sich rau und schuppig an. Es bilden sich winzige, mit klarer Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die durch Kratzen aufplatzen und nässen. Später trocknen sie aus und bilden Krusten. Oft tritt vor den ekzematischen Schüben ein starker Juckreiz auf. Nach der akuten Phase verblasst die zuvor gerötete Hautstelle, die Schwellung geht zurück und die Haut wird trocken und schuppt.

**Manche Obst- und Gemüsesorten können sofort nach dem Verzehr Juckreiz an Mund und Rachen auslösen**

## TRÄNENDE AUGEN

Heuschnupfen wird häufig von Augenentzündungen begleitet. In der Regel handelt es sich dabei um eine Bindehautentzündung mit allergischer Ursache. Die Augen sind gereizt, es fühlt sich an, als hätte man ein Sandkorn unter dem Lid. Hinzu kommen Kribbeln, Brennen und ein schier unerträglicher Juckreiz. Wer sich daraufhin die Augen reibt, wird mit einer Schwellung der Lider und einer Rötung des Augapfels belohnt. Dazu tränen die Augen unaufhörlich und sind aussergewöhnlich lichtempfindlich.

Wer dauerhaft Allergenen ausgesetzt ist (Tierhaare, Hausstaubmilben, Schimmelpilze) zeigt schwächere Symptome, die jedoch nicht weniger lästig sind: Tränenfluss, rote, verklebte Augen nach dem Aufwachen sowie durch Reiben und Kratzen ausgerissene Wimpern.

## JUCKREIZ AN HAUT UND MUND

Haut oder Schale und Fruchtfleisch mancher Obst- und Gemüsesorten (Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Tomate, Karotte) sowie bestimmte Gewürze (Paprika, Curry) können sofort nach dem Verzehr Juckreiz an Mund und Rachen auslösen.

Chronische Ekzeme sehen anders aus als allergische. Ältere Hautschädigungen verschwinden nicht vollständig, so dass die Haut sich verdickt. Die Ekzeme bestehen aus roten Flecken, die sich permanent schuppen. Manchmal kommt es infolge von Kratzen zu Hautabschürfungen oder tieferen Läsionen. Sind Handinnenflächen oder Fusssohlen von einem Ekzem betroffen, ist die Haut rissig und spröde. Diese Risse sind besonders unangenehm und verursachen mitunter starke Schmerzen.

Bei Kindern, vor allem bei Kleinkindern, treten unterschiedliche Formen von Ekzemen auf. Die

# Vorbeugung

roten Flecken können mit kleinen Bläschen oder Krusten bedeckt und trocken oder nässend sein. Durch das Jucken sind sie in jedem Fall sehr unangenehm, wobei Babys unter sechs Monaten diesen Juckreiz weniger stark zu empfinden scheinen.

Bei Säuglingen ist vor allem das Gesicht auf Wangen, Stirn und Kinn von den ekzematösen Läsionen betroffen. Spätestens nach dem zweiten Lebensjahr treten die Ekzeme bevorzugt in den Ellenbeugen und Kniekehlen, auf dem Fussrücken, am Hals und manchmal auch um den Mund herum und an den Händen auf. Genau wie bei Erwachsenen führt auch bei Kindern intensives Kratzen zu dickerer Haut.

## QUADDELN AUF DER HAUT

Die Symptome der Nesselsucht sind unverwechselbar: Hautauschläge mit reliefartigen Erhebungen, ähnlich wie sie durch die Berührung von Brennnesseln hervorgerufen werden. Am Ursprung dieser oberflächlichen Läsion befindet sich eine kleine Quaddel. In manchen Fällen geht die Nesselsucht auch mit Schwellungen tieferer Hautschichten, Charakteristisch sind jedoch Quaddeln: kleine rosafarbene Bläschen mit weissem Mittelpunkt. Diese sind flüchtige Erscheinungen und «wandern»:

Es handelt sich um sehr plötzlich und schubweise auftretende Hautveränderungen, die ebenso rasch wieder verschwinden und mit heftigem bis unerträglichem Juckreiz einhergehen. Quaddeln können sehr klein sein oder grössere Hautflächen bedecken, die einer Landkarte ähneln. In einigen Fällen kann die Nesselsucht auch schwerwiegende Reaktionen auslösen.

## VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Manche Lebensmittel lösen quälende Symptome wie Brennen, Schwindel oder Erbrechen aus, sobald sie im Magen angekommen sind. Diese eher unspezifischen Symptome können allerdings auch auf eine Magenverstimmung, Unverträglichkeit oder Lebensmittelvergiftung hinweisen. Deshalb ist es auf jeden Fall angeraten, für eine klare Diagnose einen Spezialisten aufzusuchen.

## PFEIFENDE ATMUNG

In der Luft enthaltene Allergene wie zum Beispiel Pollen oder Tierhaare können tief in den Organismus eindringen. Sobald sie mit den Bronchien einer entsprechend disponierten Person in Kontakt kommen, verkrampfen sich diese. Das Ergebnis ist ein Bronchialkrampf oder Asthma bronchiale. Die Luft bleibt im In-



neren der Bronchien eingeschlossen, weshalb das Ausatmen besonders anstrengend ist. Bei der insgesamt verlängerten Ausatmung kommt es aufgrund der Verengung der unteren Atemwege zu Kurzatmigkeit und zur Verstärkung der Strömungsgeräusche, das heisst zu pfeifender Atmung. Gut zu wissen: Ein Asthmaanfall kündigt sich manchmal bereits durch trockenen Husten an, bevor die pfeifende Atmung eintritt.

## ALARMSIGNALE BEI DER ATMUNG

Eine Notfallversorgung ist erforderlich, wenn der Patient nicht mehr liegen kann, weil er sonst glaubt zu ersticken, wenn die Atmung immer schwerer wird und Schweiß ausbricht, bei einer Erhöhung der Herzfrequenz und bei grosser Angst. Sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, färben sich Fingerspitzen und Lippen blau-violett. Asthma kann auch in Form von ständiger Atemnot und zusätzlichen Anfällen auftreten.



always

neu

„OH-NEIN-MOMENT“?  
KEINE PANIK!





## Gut für das Wohlbefinden: kreative Pausen bei der Arbeit

Ein hektischer und fordernder Arbeitsalltag kann stressig sein, ist für manchen aber auch Sinnbild für Effizienz und maximale Produktivität.

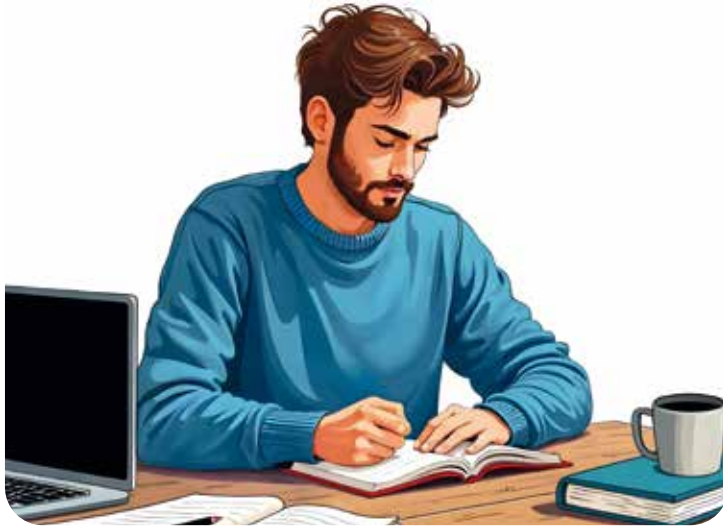


Dem widersprechen allerdings eine Reihe von Studien, aus denen hervorgeht, dass Pausen Momente des Atemholens sind, die man sich dringend zugestehen sollte. Tatsächlich muss das Gehirn tagsüber regelmässig zur Ruhe kommen, um hohe Produktivität und optimale Konzentration zu gewährleisten. Das ist aber noch nicht alles: Pausenzeiten fördern auch die psychische Gesundheit. Das gilt insbesondere für kreative Pausen.

### **WARUM SIND KREATIVE PAUSEN DER SCHLÜSSEL ZU MEHR PRODUKTIVITÄT?**

Eine Pause zu machen, ist gut – und eine effiziente Pause zu machen, noch besser! Besonders erfolgversprechend ist eine Pause, bei der Sie sich mit Kunst beschäftigen. Das versorgt Ihr Gehirn nämlich mit frischen Gedanken und macht Sie produktiver. Eine Pause einzulegen, bedeutet also nicht automatisch Leerlauf; sie kann auch Ihre Krea-

tivität ankurbeln. Nehmen Sie sich deshalb immer wieder kleine Auszeiten für künstlerische Momente, sei es beim Zeichnen, Malen oder Schreiben. All diese Aktivitäten haben therapeutische Wirkung und tragen wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei, das wiederum ein Schlüsselfaktor Ihrer Produktivität ist. Darüber hinaus regt die Kunst Ihre Fantasie an, erhöht die Konzentration und stärkt – wenn sie in der Gruppe ausgeübt wird – den Zusammenhalt unter Kolleginnen und Kollegen.



Wie wäre es hierfür mit einer Wand, die im Unternehmen für die künstlerischen Werke eingerichtet wird? Eine einfache, aber wirksame Massnahme, die das Teamgefühl stärkt und allen die Freiheit gibt, sich auszudrücken.

Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass die Produktivität gesteigert wurde, wenn die Befragten glücklich und entspannt waren. Da trifft es sich doch gut, dass künstlerische und kreative Tätigkeiten für genau diese positiven Emotionen sorgen, da dabei die linke Seite des präfrontalen Kortex stimuliert wird. Laut einer anderen Studie senken künstlerische Aktivitäten den Cortisolspiegel deutlich (um bis zu 75% bei manchen Teilnehmenden).

## **KLEINE PAUSEN EINPLANEN**

Um die kognitive Leistung den ganzen Tag über aufrechterhalten zu können, hilft eine gute Organisation der Arbeitszeit. Dazu gehören auch die Pausen. Eine gute Strategie ist zum Beispiel die Pomodoro-Technik, bei der regelmäßige Pausen für maximale Konzentration von früh bis spät sorgen. Dabei genügt es, nach jeweils 25 Minuten Arbeit fünf Minuten Pause einzulegen, und das insgesamt 4-mal. Danach gönnen Sie sich eine längere Pause, etwa von 15 Minuten. Natürlich können Sie diese Methode Ihrem persönlichen Rhythmus anpassen, ebenso wie die zu erledigenden Aufgaben, solange Sie die Pausenzeiten einhalten, denn sonst wirken sie

eher kontraproduktiv. Wichtig ist vor allem, dass Sie konzentriert bleiben und einen stringent geplanten Tag haben. Die Ergebnisse: weniger Ablenkung, geringere Müdigkeit, klarer Geist und hohe Produktivität.

## **KURZE PAUSENZEITEN, DIE KÖRPER UND GEIST GUTTUN**

Neben kreativen Pausen für mehr Produktivität können Sie natürlich jederzeit auch andere Aktivitäten wie Meditation oder Stretching ausüben. Auch einfach mal gar nichts zu tun, ist völlig in Ordnung. Hauptsache, Sie erholen sich dabei. Wenn Sie aus der Zeit, in der Sie Körper und Geist erfrischen sollen, möglichst viel herausholen wollen, sind aktive Pausen besonders gut geeignet. Denn die Kreativität in Schwung zu bringen und die Müdigkeit zu vertreiben, funktioniert besonders gut, wenn Sie etwas unternehmen. Darin liegt übrigens auch der Schlüssel für eine gute Balance zwischen Ihrer Produktivität bei der Arbeit und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden. Hier einige Ideen für besonders gelungene Pausen:

- sich bewegen, zum Beispiel bei einem Spaziergang
- etwas ausserhalb der Arbeit tun, wie etwa ein Buch lesen oder im Freien Musik hören

- sich im Sinne der Achtsamkeit entspannen oder meditieren
- automatisches Schreiben
- Aktivitäten, die das Gehirn stimulieren, wie Kreuzworträtsel oder Schach
- einen Snack oder eine ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen.

## **PAUSE IN GESELLSCHAFT ODER LIEBER ALLEIN?**

Auch wenn Sie eigentlich lieber Ihre Ruhe haben wollen – vor allem, wenn Sie eher introvertiert sind – hat die Interaktion mit Kolleginnen und Kollegen doch in vielerlei Hinsicht ihre Vorteile. Sie kommen dabei nämlich leichter auf neue Ideen, steigern Ihr Wohlbefinden und stärken den Zusammenhalt des Teams. Nutzen Sie also die Mittagspause und tauschen Sie sich mit den anderen aus. Wenn Sie aber wirklich das Bedürfnis haben, allein zu sein, geben Sie ihm ruhig ohne schlechtes Gewissen nach.

## **IHRE UMGEBUNG BEEINFLUSST DIE QUALITÄT IHRER PAUSEN UND IHRER ARBEIT**

Pausen sollen für Ablenkung sorgen und die Produktivität fördern. Die Arbeitsumgebung in Ihrem Unternehmen muss dafür geeignet sein. Viel braucht es nicht: Es genügt, einen Raum einzurichten,

der möglichst inspirierend und entspannend ist. Weise Zitate zur persönlichen Entwicklung, Gemälde, Pflanzen, Fotos, eine Wand mit den Kunstwerken der Belegschaft, Material für kreative Aktivitäten ... All dies sind Wege, in Ihrem Unternehmen die Kreativität anzukurbeln. Wie eine Studie ergab, fördern Kunstwerke in Unternehmen den Austausch und den Aufbau sozialer Bindungen. Über den zwischenmenschlichen Aspekt hinaus regen Bilder & Co. den Geist an, im Gegensatz zu einer neutralen und nüchternen Umgebung. Denn was könnte es Schöneres geben, als inmitten gepflegter Pflanzen einen Kaffee zu geniessen und dabei Kunstwerke zu betrachten? Und nach der geistigen Reise während der Pause kehren Sie anschliessend umso entspannter an Ihren Arbeitsplatz zurück.

## **DIGITAL DETOX: WESHALB PAUSEN OHNE BILDSCHIRM GOLD WERT SIND**

Noch ein letzter Tipp zur Optimierung Ihrer Pausen gefällig? Bleiben Sie jeder Art von Bildschirm fern. Das ist gut für die Augen, die Körperhaltung und Ihre allgemeine Gesundheit. Darüber hinaus sind Sie dann eher geneigt, sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen zu unterhalten und etwas zu tun, das Ihren Geist erfrischt. Durch die

sozialen Netzwerke scrollen oder Ihre Mails lesen verändert langfristig Ihre Konzentrationsfähigkeit und erhöht Ihre Müdigkeit. Lassen Sie deshalb Ihr Handy lieber in der Tasche und befreien Sie sich von jeglicher Ablenkung in digitaler Form. Das pusht Ihre Kreativität zusätzlich und verschafft Ihnen eine echte Pause.

Digital Detox brauchen Sie insbesondere, wenn Sie folgende Anzeichen bei sich beobachten:

- Sie nehmen in Ihre Pausen immer das Handy mit, auch wenn Sie es eigentlich gar nicht brauchen.
- Sie haben das Gefühl, dass Sie sich beim Scrollen in Ihren sozialen Netzwerken besonders gut entspannen.
- Sie wissen nicht so recht, was Sie ohne Bildschirm überhaupt mit sich anfangen sollen.
- Sie geraten regelrecht in Panik, wenn es kein WLAN gibt oder Sie Ihr Telefon vergessen haben.
- Gespräche führen Sie am liebsten per SMS.

Sich die Zeit für kreative Pausen von der Arbeit zu nehmen, ist daher wesentlich für Körper und Geist. Maximale Produktivität, Entwicklung der Kreativität, intakte psychische Gesundheit – die Vorteile liegen auf der Hand. Schalten Sie also ruhig mal einen Gang zurück!

## Gesundheit am Arbeitsplatz: Sensibilisierung und Vorsorge

Die Zeiten, in denen die Menschen vor allem gearbeitet haben, um ihre Familie zu ernähren und ihre Rechnungen zu bezahlen, sind vorbei. Heutzutage muss die Arbeit auch zur persönlichen Zufriedenheit beitragen.



Die Erwartungshaltung der Arbeitnehmenden hat sich ebenso erhöht wie die der Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber. Während Erstere immer schneller unzufrieden mit ihren Arbeitsbedingungen sind, verlangen Letztere mit steigender Tendenz sofortige Leistungsbereitschaft.

### EINE STRATEGIE MUSS HER

Das beschriebene Spannungsfeld führt bei den Arbeitnehmenden zu physischem und psychischem Leidensdruck. Umso wichtiger ist

es, dass Unternehmen eine Strategie für die Gesundheit am Arbeitsplatz – inklusive Aktionsplan und Nachverfolgung – haben, um ihren Beschäftigten optimale Bedingungen bieten zu können. Die Verantwortung für die Gesundheit am Arbeitsplatz liegt bei Unternehmen und Angestellten gleichermaßen. Während es Sache der Unternehmen ist, eine Präventionskultur mit den notwendigen Massnahmen zum Schutz ihrer Beschäftigten zu pflegen, sind die Beschäftigten gefragt, diese Massnahmen umzusetzen, etwa

indem sie die nötigen Ruhepausen einlegen, um effizient arbeiten zu können, oder zu ihrem Schutz auf der Baustelle einen Sicherheitshelm tragen. Ein Beispiel: Zementsäcke mit einem Gewicht von 50 kg sind verboten und es werden heute nur noch Säcke von 25 kg verwendet. Nimmt der Bauarbeiter dann jedoch zwei Säcke auf einmal, um Zeit zu sparen, verpufft diese Massnahme wirkungslos.

Mit Ausnahme grosser Unternehmen verfügen die meisten Firmen nicht über einen internen

medizinischen Dienst, da es nicht gesetzlich vorgeschrieben ist. Zwar ist die Pflicht, Fachleute für Arbeitssicherheit hinzuzuziehen, in einer eidgenössischen Richtlinie verankert, hängt jedoch unter anderem vom Vorhandensein bestimmter Gefahren und besonderer Bedingungen sowie von der Anzahl der Mitarbeitenden ab. Bis ein Vorfall die Arbeitsinspektion erreicht, sind die Probleme meist komplex und die Auswirkungen auf die Gesundheit der Beschäftigten bereits erwiesen. Umso entscheidender ist eine möglichst gute Kenntnis der potenziellen Gefahren, der Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz und der geeigneten Schutzmassnahmen. Die Sensibilisierung für dieses Thema muss dabei bereits in den Berufsschulen erfolgen. Die Arbeitswelt entwickelt sich ständig weiter. Manche Unternehmen gehen fälschlicherweise davon aus, die mit ihrer Tätigkeit verbundenen Berufsrisiken seien alle bekannt, und bagatellisieren infolgedessen die Probleme. Das hat sich beim Klimawandel und den neuen Gefahren im Zusammenhang mit Hitzewellen ebenso gezeigt wie bei den Risiken, die durch neue Technologien oder moderne For-

men der Arbeitsorganisation entstehen. Auch die COVID-Pandemie ist ein Beispiel dafür. Bis zum Ausbruch der Pandemie waren nur bestimmte Berufsgruppen von einer erhöhten Ansteckungsgefahr im Arbeitsalltag betroffen, insbesondere das Personal in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen. Mit dem Coronavirus breitete sich das Risiko jedoch auf alle Beschäftigten aus, die bei ihrer Arbeit mit der Öffentlichkeit in Kontakt kamen. Hinzu kommen heute neue psycho-

soziale Risiken, die unter anderem durch das Arbeiten im Homeoffice entstehen.

## WICHTIGE ZUSAMMENARBEIT

Eine wenig vorausschauende Herangehensweise in Bezug auf potenzielle Gesundheitsrisiken, aber auch eine falsche Wahrnehmung der Arbeit von Fachleuten gehören zu den Klippen, die es zu umschiffen gilt. Manche Unternehmen arbeiten im Bereich

## Ein paar Zahlen

Mehr als 30% aller Berufstätigen fühlen sich emotional erschöpft.

Stress verursacht einen Produktivitätsverlust von 14,9% der Arbeitszeit; 5,3% davon entfallen auf Fehlzeiten, 9,6% auf Präsentismus. Dieses vergleichsweise neue Phänomen bedeutet, dass Beschäftigte um jeden Preis zur Arbeit gehen, teilweise unnötig oder zumindest mit übertrieben langen Arbeitszeiten.

Die Suva erkennt jährlich mehr als 270 000 Arbeitsunfälle an. Hinzu kommen 3 000 Fälle von berufsbedingter Erkrankung.

Kumuliert verursachen Krankheiten und Arbeitsunfälle jährlich medizinische Kosten in Höhe von 1,5 bis 2 Milliarden Franken. Die Verluste, die Unternehmen aufgrund von Produktivitätseinbussen oder der Einstellung von Ersatzpersonal entstehen, sind jedoch zwei bis fünf Mal so hoch.

Gesundheit am Arbeitsplatz nicht mit Expertinnen und Experten zusammen, weil sie dadurch eine Verringerung des Ertrags befürchten. Diese Rechnung geht allerdings nicht auf, denn vorhandene Präventionsmassnahmen unterstützen dabei, Krankheiten und Fehlzeiten zu verhindern. Schliesslich sind 25% aller Besuche beim Hausarzt arbeitsbedingt!

Während manche körperlichen Beschwerden relativ eindeutig auf einen Beruf zurückzuführen sind (wie Rückenschmerzen bei Menschen, die schwer heben), liegen andere Gesundheitsprobleme mehr im Verborgenen, sodass der Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit nicht immer direkt ins Auge fällt.

## **GESUNDHEIT ALS MANAGEMENTZIEL**

Der Gesundheitsschutz der Belegschaft muss zu den Managementzielen des Unternehmens gehören. Wünschenswert wäre eine Grundausbildung der Führungskräfte in Sachen Arbeits- und Gesundheitsschutz. Schliesslich sind und bleiben die Mitarbeitenden die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Wenn die Beschäftigten ständig unter Druck stehen, weil die Prozesse schlecht organisiert sind, hilft eine Tischtennisplatte in der Kantine auch nicht weiter. Gesundheit am Arbeitsplatz

darf kein Marketing-Argument sein, sondern gehört untrennbar zur Unternehmenskultur, genau wie die Verhütung von Unfällen und berufsbedingten Krankheiten.

## **Schliesslich sind und bleiben die Mitarbeitenden die wichtigste Ressource eines Unternehmens**

In manchen grossen Unternehmen befasst sich eine interne Abteilung mit Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes; ausserdem beauftragen die Firmen Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner mit der Beurteilung und Prävention berufsbedingter Krankheiten und der Unterstützung bei Wiedereingliederungen, Hygienikerinnen und Hygieniker mit der Auflistung von Schadstoffen und der Einführung von Massnahmen zur Vermeidung der Exposition sowie Ergonominnen und Ergonomen mit der Anpassung von Arbeitsplätzen und der Gewährleistung des Wohlergehens der Beschäftigten.

Last but not least müssen die zuständigen Behörden (Suva, Staatssekretariat für Wirtschaft, kantonale Arbeitsinspektionen) ihren Kontrollaufgaben nachkommen und dafür sorgen, dass alles getan wird, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten. 2021 besuchten Mitarbeitende der Behörden 26 000 Firmen. Auch wenn diese Zahl im Vergleich zum Ge-

samtumfang an Unternehmen gering erscheinen mag: Die Arbeitsinspektionen spielen über ihre Kontrollaufgaben hinaus eine wichtige Rolle bei der Beratung, Information und Sensibilisierung von Unternehmen, Arbeitnehmenden sowie den Fachkräften für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz.

## **RISIKEN UND SCHUTZMASSNAHMEN**

Zu den häufigsten von der Suva aufgelisteten Berufskrankheiten gehören all jene Erkrankungen, die das Gehör betreffen. Ganz oben auf der Liste stehen ausserdem Hautprobleme und Schädigungen des Lungensystems. Auch diverse Formen von Krebserkrankungen werden Jahr für Jahr registriert, darunter Blasenkrebs (bei Menschen, die in der Farbstoffindustrie arbeiten) oder Krebs im HNO-Bereich (unter anderem bei Tischlern, die Holzstaub einatmen).

Des Weiteren ist ein grosser Teil aller Erwerbstätigen von Muskel- und Skeletterkrankungen betroffen. Am besten lassen sich diese und die mit ihnen verbundenen Schmerzen durch Vorbeugung vermeiden. Arbeitsplätze individuell für den jeweiligen Nutzer oder die Nutzerin einzurichten, ihren Gesundheitszustand zu kennen und davon ausgehend sicherzustellen, dass sie ihre Aufgaben ohne gesundheitliche Risi-



# Wohlbefinden



ken erfüllen können, gehört zu den Schutzmassnahmen, die einen echten Unterschied machen können.

Schliesslich sind alle Berufsgruppen auch von psychosozialen Risiken betroffen. Zu den möglichen Ursachen gehören unter anderem eine schlechte Arbeitsorganisation, die in einem Burn-out mündet, Depressionen und Schlaflosigkeit. Auch Verletzungen der körperlichen Unversehrtheit wie sexuelle Belästigung, Mobbing oder Einschüchterung stellen psychische Belastungen dar. Sie

können sowohl für die Beschäftigten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Suchtprobleme) als auch für die Unternehmen (Fehlzeiten, Kosten für die Betreuung, sinkender Ertrag) schwerwiegende Folgen haben.

Bei Unfällen und körperlichen Krankheiten ermöglicht die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung es den Mitarbeitenden, sich die nötige Zeit zu nehmen, um wieder zur gewohnten Form zu finden. Ziel dabei ist immer, unter guten Bedingungen wieder an den Arbeitsplatz zu-

rückzukehren. Bei psychosozialen Problemen ist es unbedingt erforderlich, die Arbeitnehmenden aus dem belastenden Umfeld herauszunehmen und dann zu beurteilen, ob sie an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können, ob sie im Unternehmen bleiben können, wenn auch künftig an anderer Stelle, oder ob es für sie besser ist, die Firma zu verlassen.

Quelle: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration: mit KI erzeugt

## 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)



## Schützenswert: Heilpflanzen aus den Alpen

Schon immer nutzten die Menschen des Alpenraums Pflanzen zur Ernährung und Heilung. Angesichts von nur schwer zugänglicher ärztlicher Versorgung, wenig vorhandenen Transportmöglichkeiten und immer wiederkehrenden Hungersnöten stellten einheimische Pflanzen eine willkommene Alternative dar, ob als Mahlzeit oder Medizin. Das Wissen über Heil- und essbare Pflanzen wurde von Generation zu Generation weitergegeben.



Pflanzen von stickstoffreichen Böden in der Umgebung von Maisässen wie Brennnesseln oder wilder Spinat dienten als Zutat in kräftigenden Suppen. Abhängig von den Jahreszeiten wurden Kuren mit Löwenzahn, Brennnesseln oder Enzianwurzeln angesetzt, um den Körper zu reinigen oder zu stärken. Einige Pflanzen wurden geerntet, um winterliche

Beschwerden (Sand-Thymian, Holunder), Verbrennungen (Johanniskraut), typische Frauenkrankheiten (Frauenmantel) oder Verdauungsstörungen (Schafgarbe) vorzubeugen. Die Meisterwurz wird von Bauern noch heute oft zur Behandlung kleinerer Wunden bei ihren Herden verwendet.

Auch wenn Edelweiss und Enzian

die typischen Pflanzen der Alpen sind, gibt es noch viele weitere Arten, die natürlich vorkommen oder in den Höhenlagen unserer Berge angebaut werden und die es verdienen, dass wir sie kennen: Rosenwurz, Zitronenthymian, Melisse, Salbei, Aronia, Holunder... Das Interesse an den lindernden und heilenden Eigenschaften der Alpenpflanzen steigt in den letzten

Jahren deutlich an. Kein Wunder also, dass sie in der Schweiz auf dem Vormarsch sind, insbesondere im Wallis.

## ALPENPFLANZEN: DAS GRÜNE GOLD DES WALLIS

Unter der Regie von Mutter Natur spielt sich an den Hängen der Walliser Berge ein beeindruckendes Schauspiel ab, bei dem der Boden, die Alpenpflanzen und die Insekten die Hauptrolle spielen. Dank vieler Sonnenstunden und fehlender Umweltverschmutzung auf grosser Höhe bietet das Wallis die ideale Umgebung für den Anbau von Heilpflanzen. Fast 40 Hektar sind dabei ganz bestimmten Kulturen vorbehalten.

Die Ernte erfolgt zu 100 Prozent von Hand. Die höheren Kosten dafür lohnen sich, weil so die Eigenheiten der Pflanzen und ihr natürlicher Rhythmus gewahrt bleiben, was wiederum für besonders hohe Qualität sorgt. Denn die Pflanzen zur richtigen Jahreszeit, am optimalen Tag und sogar zur besten Uhrzeit zu ernten, ist von entscheidender Bedeutung, da die Konzentration der Wirkstoffe nicht immer gleich hoch ist.

Pflanzen, die auf grosser Höhe – meist oberhalb von 1500 Metern – wachsen, sind tagsüber hohen und nachts sehr niedrigen Temperaturen sowie viel Sonnenschein ausgesetzt. Um sich an diese besonderen Bedingungen anzupassen, produzieren die Pflanzen auf natürliche Weise Polyphenole, Anthocyane, Flavonoide und Tannine.

In den letzten Jahren konnte die Wissenschaft mit Methoden wie Phytochemie, In-vitro-Modellen und klinischen Studien nachweisen, dass diese Art von Molekülen pflanzlichen Ursprungs grosses Potenzial für die menschliche Gesundheit beinhalten.

Das einst vom Aussterben bedrohte und zu den geschützten Arten gehörende Edelweiss ist vor allem für seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Inzwischen wird im Wallis eine spezielle, seit Ende der 1990er Jahre verwendete Sorte wieder sehr erfolgreich angebaut.

Auch andere schwierig zu kultivierende Pflanzen sind gerade en vogue. Dazu gehört zum Beispiel



Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), von der das Rhizom verwendet wird und die fünf Jahre braucht, bis sie erntereif ist. Rosenwurz ist eine adaptogene Heilpflanze. Sie erhöht die Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich an Stresssituationen anzupassen, und ist ein klassischer Stimmungsaufheller, der insbesondere aufgrund seiner Polyphenole Rosavin und Salidroside gegen Angstzustände oder nervöse Erschöpfung eingesetzt wird.

Angesichts des aktuellen Interesses in der Bevölkerung an der Phytotherapie kann die Schweiz so aus ihrer jahrhundertealten Tradition schöpfen und dank den Bergbauern, die stark auf Pflanzen ohne Pestizide und aus umweltfreundlichem Bio-Anbau setzen, Rohstoffe von höchster Qualität anbieten.

# Nachhaltige Unterstützung für Ihre Gelenke

## Flawa Bandagen

### **Weil die Natur uns wichtig ist:**

Flawa Bandagen bestehen aus mindestens 80% recycelten Garnen und die Verpackung aus FSC-Mix mit 100% Altpapier.

### **Vielfältig einsetzbar:**

Flawa Bandagen eignen sich perfekt für Sport, Freizeit und Beruf. Sie bieten schnelle Hilfe bei akuten oder chronischen Gelenkschmerzen, leichten Verstauchungen sowie bei beginnender Arthrose oder Arthritis.

### **Hautfreundlich und komfortabel:**

Dank des atmungsaktiven Materials und der weichen Abschlussränder sind unsere Bandagen besonders angenehm zu tragen.



## Lachen ist gesund!

**Kinder lachen um die 300-mal am Tag, ohne Grund, einfach nur aus Spass. Bei Erwachsenen hingegen sind es nur noch 20-mal pro Tag.**



Auch wenn nicht alle Forschenden diese Angaben bestätigen: Schule, Arbeit und gesellschaftliche Konventionen lassen uns scheinbar immer ernster werden. Die Folge: Wir verlieren zunehmend die Fähigkeit, spontan zu lachen. Schade, denn es ist inzwischen erwiesen, dass Humor und Lachen sehr gesund sind und unter anderem ein gutes Mittel gegen Stress darstellen.

### **DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

Lachen versorgt den Körper mit Sauerstoff, baut Muskelverspannungen ab, massiert die Rippen und trainiert obendrein das Zwerchfell. Ablagerungen in der Lunge werden ausgeschieden, wodurch sich die Atemkapazität erhöht. Wie es scheint, trägt Lachen – kein Witz! – dazu bei, alle möglichen Arten von Problemen zu lösen.

Dabei lachen wir keineswegs nur, wenn es dafür einen lustigen Grund gibt. Nach Ansicht des Neurobiologen Robert Provine ist dies tatsächlich nur bei 10% der Lacher der Fall. Seiner Meinung nach übt das Lachen vor allem eine soziale Funktion aus, was seine Bedeutung für das psychologische Gleichgewicht der Menschen zumindest teilweise erklären könnte.

### **LACHEN IST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT!**

Menschen mit viel Humor verkraften belastende Erlebnisse besser. Anstatt sie als schwere Prüfung anzusehen, nehmen sie sie als Herausforderung an. Ausserdem haben humorvolle Zeitgenossen in der Regel ein höheres Selbstwertgefühl und sind realistischer in ihrer Selbsteinschätzung. Meist führen solche natürlichen Optimisten ein besonders erfülltes soziales Leben.

Wie alles hat jedoch auch Humor zwei Seiten. Manche nutzen ihn als Fluchtweg oder unbewussten Abwehrmechanismus, um vor Problemen davonzulaufen oder eine konstruktive Auseinandersetzung mit ihnen zu vermeiden, oder um andere herabzusetzen.





Durch das Erzeugen starker positiver Emotionen wirken Lachen und Humor schmerzlindernd und stärken das Immunsystem. Das Leben mit Humor zu nehmen, baut Stress ab und verbessert so indirekt die Gesundheit.

Menschen mit einem grösseren Sinn für Humor sind sozial kompatibler und «attraktiver», was ihre Chancen auf gute Gesundheit erhöht – ganz im Ernst.

## LACTHERAPIE IN DER PRAXIS

Den eigenen Sinn für Humor weiterzuentwickeln, ist gut für die körperliche, psychische und emotionale Gesundheit. Aber wie kann das gelingen, wenn man nicht gerade eine Frohnatur ist? Natürlich kann man eine Psycho-

therapie beginnen oder Seminare für persönliche Entwicklung besuchen, um eine positivere Grundhaltung zu erlangen und besser mit «Widrigkeiten» umgehen zu können. Schneller geht es aber in einem Lachclub oder beim Lachyoga! Die Gruppendynamik erhöht die Wirkung dabei zusätzlich, und die menschliche Nähe sorgt dafür, dass Ihnen wie von selbst warm ums Herz wird.

## ABLAUF EINER SITZUNG

Eine Sitzung dauert etwa eine Stunde und beginnt mit Aufwärmübungen. Anschliessend gibt die Kursleitung die Regeln vor: auf sich selbst achten, einander in die Augen schauen, mitmachen, niemand darf einfach nur dasitzen und beobachten. Indem man so tut, als würde man lachen, bricht man schliesslich wirklich in Lachen aus oder bekommt sogar einen Lachanfall. Lachen ist gut für die Stimmung und für den Körper, denn zum Konzept gehört auch die Bewegung im Raum. Jede Sitzung endet mit einer geführten Entspannung, in der auch die letzten Lacher ihren Platz haben.

## LACHEN IN DER KLINIK

Im Jahr 1964 war Norman Cousins der Erste, der wissenschaftlich mit einer Lachtherapie experimen-

tierte. Mithilfe von positivem Denken und Lachen kurierte er sich selbst von einer sehr schmerzhaften Arthritis, die als unheilbar galt. Seine Methode bestand im Wesentlichen darin, sich so oft wie möglich Filmkomödien anzusehen und hohe Dosen an Vitamin C zu sich zu nehmen. Wie er feststellte, verschafften ihm 30 Minuten lustiger Szenen zwei schmerzfreie Stunden. Nach einer Behandlungszeit von sechs Monaten war er vollständig genesen.

Ungefähr zur gleichen Zeit, Anfang der 1980er-Jahre, begann Dr. Patch Adams damit, als Clown verkleidet Patientinnen und Patienten mit Lachen und Humor zu therapieren. In einer Verfilmung seiner Lebensgeschichte wurde er von Robin Williams dargestellt. Inzwischen besuchen therapeutische oder professionelle Clowns Patientinnen und Patienten in Krankenhäusern auf der ganzen Welt. Das Hauptanliegen der Clown-Therapeuten ist dabei unter anderem, jungen Patientinnen und Patienten die Angst vor dem Krankenhaus zu nehmen und die Einsamkeit von Seniorinnen und Senioren zu lindern.

In manchen Krankenhäusern verkleiden sich Ärztinnen und Ärzte und nutzen «umgebaute» Arbeitsinstrumente wie Stethoskope, aus



denen Seifenblasen kommen, um eine grössere Nähe zu – insbesondere kleinen – Patientinnen und Patienten herzustellen. Andere Kliniken wiederum verfügen über Lachräume für Erwachsene, in denen sie sich Komödien ansehen, Bücher und Comics lesen oder lustige Aufnahmen anhören können. Auch für Gesundheitsfachkräfte gibt es Programme, die diesen Berufsgruppen mit Humor und Lachen dabei helfen, ihren Alltag zu bewältigen.

## NEBENWIRKUNGEN DER LACHTHERAPIE

Auf den ersten Blick scheinen Humor und Lachen keinerlei Nebenwirkungen zu haben. Dennoch gibt es einige Punkte zu beachten. Gegenüber paranoiden, schwerkranken oder palliativmedizinisch betreuten Menschen sollte Humor mit Vorsicht eingesetzt werden, da er falsch interpretiert werden könnte.

Holen Sie darüber hinaus vor der Teilnahme an einer Lachsitzung in einem Lachclub in folgenden Fällen den Rat eines Arztes ein: bei Vorliegen von Organprolaps, Glaukom, Bauchwandhernie, Bluthochdruck, aktive Hämorrhoiden, Herzbeschwerden, nach einer Bauchoperation und während einer Risikoschwangerschaft. Ansonsten hat Lachen höchstens eine Nebenwirkung: Sie stecken Ihre Umgebung mit guter Laune an!

Quelle: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustration: mit KI erzeugt

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

## Fühl Dich sicher. Fühl Dich frei.

Die erste waschbare aufsaugende Unterwäsche von **MoliCare®** mit X-Change Pads bei leichter Blasenschwäche.

- + Sicher
- + Unauffällig
- + Nachhaltig

Jetzt in der  
Apotheke  
beraten lassen!



**NEU**



## Tarte mit Frühlingsgemüse



### Zutaten

- selbstgemachter oder gekaufter Mürbeteig (herzhaft)
- 150 g Frischkäse (z. B. Ricotta oder Ziegenfrischkäse)
- eine Handvoll frische Erbsen
- 6 Stangen grüner Spargel
- 1 Zucchini
- einige Stängel Schnittlauch und Minze
- 2 Eier
- 100 ml Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Muskat

Eine Tarte-Form mit dem Mürbeteig auslegen und diesen mit der Gabel einstechen. Circa 10 Minuten bei 180 °C vorbacken.

Spargel und Erbsen 2–3 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Spargel in Stücke und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Für die Füllung Frischkäse, Eier und Crème fraîche miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Die Füllung auf den vorgebackenen Teig geben. Gemüse gleichmässig darauf verteilen und 25–30 Minuten bei 180 °C backen.

Anschliessend die fertige Tarte für einen Hauch von Frühling mit frischen Kräutern wie Schnittlauch und Minze bestreuen.

## Kuchen ohne Backen mit Erdbeeren und Limetten



### Zutaten

#### BODEN

- 200 g entsteinte Datteln
- 150 g Mandeln
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

#### CREME

- 200 g Cashews (zuvor 4 Stunden eingeweicht)
- 300 g frische Erdbeeren
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Honig
- Saft und Zesten einer Limette
- 2 EL geschmolzenes Kokosöl

Den Boden mithilfe einer Küchenmaschine zubereiten. Datteln, Mandeln (und ggf. Haferflocken) in der Küchenmaschine so lange mixen, bis eine körnige, aber kompakte Paste entsteht. Kokosöl und eine Prise Salz hinzufügen und alles gut vermengen. Die Mischung auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Springform (ca. 20 cm) geben und festdrücken. Die Form während der Zubereitung der Creme in den Gefrierschrank stellen.

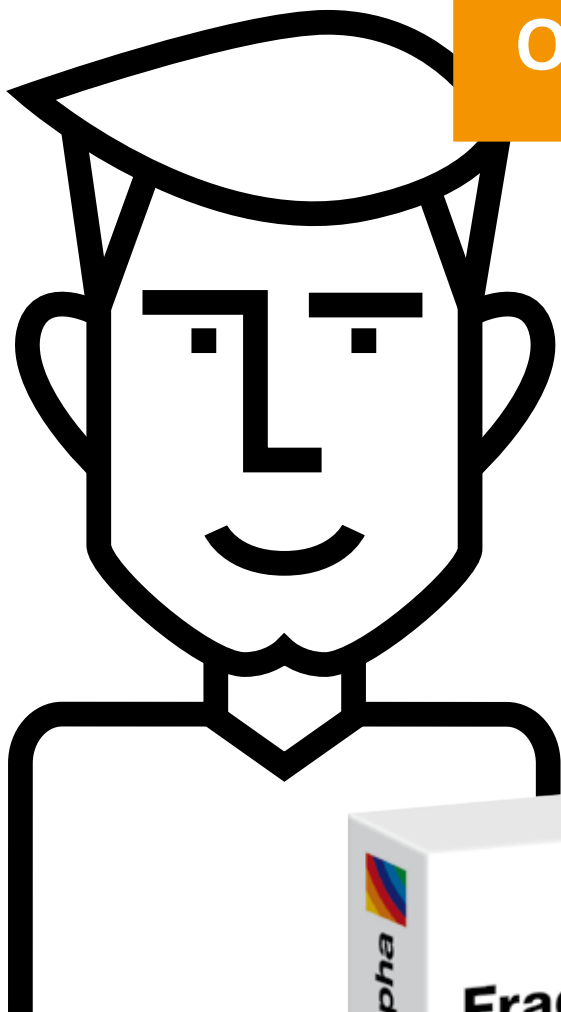
Für die Creme die eingeweichten Cashews abtropfen lassen und mit Erdbeeren, Kokos- oder Mandelmilch, Agavendicksaft und Limettensaft und -zesten in den Mixer geben. So lange mixen, bis eine gleichmässige und cremige Konsistenz erreicht ist. Geschmolzenes Kokosöl hinzugeben und alles gut vermengen.

Zur Fertigstellung die Creme auf den kalten Boden geben und mit einem Spatel gleichmässig verstreichen. Den Kuchen 4-5 Stunden im Gefrierschrank festwerden lassen.

Für die Dekoration den Kuchen ca. 15 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank nehmen und mit frischen Erdbeeren, Limettenzesten und Minzblättern anrichten.

# Gewusst?

Mepha-Generika  
sind günstiger als  
Originale.



# ANGEBOTE

## April – Juni 2025



### Perskindol Gel

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Ceteco Tabletten

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Puressentiel Muskel & Gelenke

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Compeed Blasenpflaster

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2025



20% Rabatt

### Vita-Merfen

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Telfastin Allergo

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Kamillosan

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Antistax

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Puressentiel Anti-Stich Roll-On

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2025



20% Rabatt

## KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser Hauslieferdienst steht Ihnen gerne zur Verfügung.





# Juckt's? Brennt's? AllergieCheck machen!



Jetzt schnell &  
unkompliziert  
testen lassen.

## Wie wird der AllergieCheck durchgeführt?

Ein Tropfen Blut aus dem Finger genügt für einen Schnelltest. Das Ergebnis besprechen Sie danach mit Ihrer Apothekerin / Ihrem Apotheker. Sie erhalten Empfehlungen zur Behandlung der Allergie und hilfreiche Tipps, wie Sie Allergieprobleme vermindern können.