



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Nummer 31
November / Dezember 2011

Themen in dieser Ausgabe:

- Editorial: Hans Stocker
- News aus der Orthopädie marco steffen
- Die Apotheke, das Kompetenzzentrum für Medikamente
- Persönlich: Stefanie Hassel
- Wir gratulieren!
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen



**VOLKSAPOTHEKE
SCHAFFHAUSEN**

„zum roten oxsen“
Vorstadt 50
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roterochsen@volksapotheke.ch

„zum rüden“
Schwertstrasse 9
8201 Schaffhausen
052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

„zum zitronenbaum“
Vordergasse 29
8201 Schaffhausen
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

„im dorf“
Zentralstrasse 49
8212 Neuhausen a. Rhf.
052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Wir haben jüngst die Meldung von den Bundesbehörden erhalten, dass die Krankenkassenprämien für nächstes Jahr weniger ansteigen. Dies vor allem auch deshalb, weil die Preise für Medikamente nicht unerheblich gefallen sind. Die Apotheken spüren diese tieferen Preise, aber auch unter den neuen Bedingungen konnten wir weiterhin sicher und mit umfassender Beratung die Medikamente an die Patientinnen und Patienten abgeben. Ein weiterer Druck auf die Apotheke entsteht durch die immer wieder vergebene Forderung der Selbstdispensation, was bedeutet, dass die Ärzte die Medikamente in der Praxis direkt abgeben sollen. Es wird argumentiert, dass mit dieser zukünftigen Selbstdispensation durch die Ärzte einem Mangel an Hausärzten entgegengetreten werden kann, weil die Ärzte dann mehr verdienen. Es wäre aber doch viel sinnvoller, einen angemessenen Verdienst durch *ärztliche Leistungen* zu erreichen. Ausserdem liegt es auch an anderen



Hans Stocker
Präsident des
Verwaltungsrates
der Volksapotheke

Faktoren, dass der Beruf des Hausarztes jungen Ärzten nicht mehr attraktiv genug erscheint. Der Bundesrat möchte daher in Zukunft Massnahmen ergreifen, die Arbeitsbedingungen für Hausärzte zu verbessern, um den Beruf lukrativer zu gestalten. Wir haben im Kanton Schaffhausen ein sicheres und funktionierendes System zur Medikamentenabgabe zwischen Ärzten und Apothekern gefunden, das sich bewährt hat.

Dieses sollte auch in der laufenden Revision des Gesundheitsgesetzes nicht aufgegeben werden. Die Arzneimittelsicherheit kann damit weiterhin hochgehalten werden.

Beachten Sie bitte in dieser Ausgabe auch den Beitrag unseres Chefapothekers Martin Währy zu diesem Thema, der gerade auf die konstruktive Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Apothekern bei der Verschreibung und Abgabe von Medikamenten hinweist.

Hans Stocker
Präsident des Verwaltungsrates

Werden Sie Mitglied der Genossenschaft Schaffhauser Volksapotheke



Um die Mitgliedschaft bei der Genossenschaft Volksapotheke Schaffhausen zu beantragen, füllen Sie den Talon aus und geben diesen in einer unserer vier Apotheken ab. Mit der einmaligen Barzahlung von Fr. 10.- erhalten Sie innert kurzer Zeit Ihren Anteilschein samt Mitgliederausweis.

Ja, ich möchte Mitglied in der Genossenschaft Volksapotheke werden!

Name Telefon-Nr.
Vorname Adresse
Geb. Datum PLZ / Ort
Email Unterschrift



Orthopädie marco steffen: Wo einst schon die Helden verwundbar waren

Achilles war ein stählerner Held – und doch an seiner Ferse verwundbar. Auch der moderne Mensch hat dort seine Schwachstelle. Wo die Sehne an der Ferse befestigt ist, wird sie am meisten belastet. Dadurch können Entzündungen entstehen, die nicht so leicht ausheilen und durch ständige Reizung zu chronischen Schmerzen führen.

Gudrun F. (41) ist Mutter von zwei Kindern, arbeitet Teilzeit im Büro, fühlt sich fit und hat kein Übergewicht. Durch Beruf und Familie ist sie aber gefordert und viel unterwegs. Zeit, die Beine hochzulegen, bleibt wenig. Seit Wochen belasten sie stechende Schmerzen unter den Fersen. Wenn sie morgens aufsteht und geht, jagt ihr ein schmerzhafter Stich in die Ferse und bleibt dann bei jedem Schritt unangenehm bestehen. Lange hat sie diesem Schmerz keine weitere Beachtung geschenkt, so dass dieser inzwischen chronisch geworden ist. Mittlerweile schmerzt ihr die ganze Ferse und ist druckempfindlich. Da rund 40% des Körpergewichtes auf der Ferse lasten, ist meist eine Sehnenentzündung die Ursache, die infolge einer Überbeanspruchung entsteht. Ein stark gewölbter Hohlfuss kann den Fersenschmerz ebenfalls begünstigen, da sich die Wadenmuskulatur verkürzt und so den Schmerz noch verstärkt.

Schmerzfrei dank einfacher Behandlung

Wichtigster Bestandteil in der Behandlung eines Fersenschmerzes sind regelmässige leichte Dehnungsübungen der Wadenmuskulatur und massgefertigte orthopädische Einlagen die entzündete Stellen entlasten und neue Schmerzimpulse verhindern. Die Entzündung verschwindet dann automatisch über die Selbstheilungskräfte. Gudrun F. haben die Einlagen relativ schnell Erleichterung gebracht. Zusammen mit den Dehnungsübungen war der Schmerz nach rund 3 Wochen verschwunden und die durch die lang anhaltende Verkrampfung entstandenen Kopfschmerzen haben nachgelassen. Die 400 Franken für

die Einlagen sei eine ihrer bisher besten Investition, ist Gudrun F. überzeugt.

Ganz einfach wieder gut zu Fuss

Einlagen (Orthesen) sind das Hauptgeschäft des Orthopädie-Spezialisten marcosteffen in Zofingen. Seit 25 Jahren ist das Unternehmen ein Begriff für eine grosse Auswahl an gesunden Schuhen für Beruf, Freizeit und Sport. „Spreiz-, Senk- und Knickfüsse sind häufige Abweichungen vom Normalbild eines Fusses“, erklärt Patrick Hofer, Orthopädie-Techniker bei marcosteffen. „Harte Böden verursachen Probleme beim Gehen und Stehen. Wenn die Kunden mit Schmerzen zu uns kommen, konzentrieren wir uns auf ihre Beschwerden und versuchen das Problem zu lösen“. Haltungsfehler, die zu einseitiger Belastung und Abnutzung führen, können mit Einlagen korrigiert werden. Schmerzen die Füsse oder Beine beim Treppensteigen, Gehen oder Stehen, kann das sehr quälend sein. Man sollte deshalb korrigieren und entlasten, bevor sie chronisch werden.

Früher waren Einlagen unbequem. Heute werden sie aus geschäumtem Kunststoff hergestellt, sind elastisch und je nach Körpergewicht mehr oder weniger weich. Sie werden so fein und schmal gefertigt, dass sie praktisch in jedem Schuh getragen werden können. Man muss also nicht mehr leiden, damit die Füsse wieder gesund werden. Ein paar Einlagen kosten rund 400 Franken. Mit einer Zusatzversicherung werden oft bis zu 90% der Kosten übernommen. Um wieder ohne Schmerzen gehen zu können, lohnt sich diese Investition aber auch für selbst Zahlende: „Man ist ein ganz anderer Mensch, wenn man gut zu Fuss ist“, weiss Patrick Hofer aus langjähriger Berufserfahrung.

Gerne helfen wir auch Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, damit Sie schmerzfrei gehen können. Kommen Sie vorbei! marcosteffen, Oberstadt 15, Schaffhausen

Früher waren Einlagen unbequem. Heute werden sie aus geschäumtem Kunststoff hergestellt, sind elastisch und je nach Körpergewicht mehr oder weniger weich.



Werden Sie Mitglied der Genossenschaft Schaffhauser Volksapotheken

Warum Mitglied werden?

Sie profitieren - wie heute bereits über 6'000 zufriedene Mitglieder...

- ... von der fachkompetenten Beratung durch unsere Mitarbeiter
- ... von vier Volksapotheken ganz in Ihrer Nähe mit einem vollständigen Sortiment an Heilmitteln und weiteren Produkten für Ihr Wohlergehen
- ... von bisher mindestens einem jährlichen 10 Franken-Gutschein, welchen Sie in jeder unserer Apotheken bei Ihrem nächsten Einkauf an Zahlung geben können
- ... von 5% Rabatt bei allen Bareinkäufen

Als Kunde der Volksapotheke profitieren Sie ausserdem...

- ... von der Gratiszustellung unseres Publikationsorgans „s'Heftpflaster“ mit wertvollen Infos und Tipps rund um die Gesundheit sowie weiteren Einkaufsgutscheinen!



**VOLKSAPOTHEKE
SCHAFFHAUSEN**

Die Apotheke, das Kompetenzzentrum für Medikamente

Seit Jahrhunderten ist der Apotheker für die Medikamentenabgabe und -herstellung zuständig, während der Arzt im Krankheitsfall die Diagnose stellt und die Therapie vorschlägt. Diese klassische Rollenverteilung bei der Medikamentenabgabe wird durch die Selbstdispensation (der Arzt gibt selbst Medikamente ab) in Frage gestellt.

Der Hausarzt stellt einen wichtigen Eckpfeiler der medizinischen Grundversorgung der Bevölkerung dar. Seine Hauptaufgabe besteht in der Diagnosestellung sowie der Erstellung von Behandlungsplänen.

In ländlichen Gebieten ohne öffentliche Apotheken kann eine direkte Medikamentenabgabe in der Arztpraxis sinnvoll sein, um die Versorgung der Bevölkerung sicherzustellen. In städtischen Gebieten, wie in Schaffhausen und Neuhausen, ist dies nicht nötig, weil es dort ein gutes Netz öffentlicher Apotheken mit Gratis-Hauslieferdienst, täglichem Nacht- und gut funktionierendem Sonntagsdienst gibt. Während der Ferienabwesenheit der Ärzte ist die Apotheke offen.

Die Apotheker sind die Medikamentenexperten. Sie absolvieren eine fünfjährige Universitätsausbildung, in deren Zentrum die ganze Entwicklung eines Medikamentes steht.

In jeder Apotheke steht ein umfassendes Medikamentensortiment bereit. Damit verbunden ist ein aufwendiges Qualitätssicherungssystem. Die Apotheker helfen den Patienten bei der Handhabung und Dosierung ihrer Medikamente. Sie weisen sie auf Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten, die von verschiedenen Ärzten verordnet wurden, hin.

Die direkte Medikamentenabgabe aus einer Arztpraxis in der Stadt hängt mit einem materiellen Anreiz zusammen. Damit verdienen die Ärzte ein nicht unerhebliches Zusatzeinkommen. Mit zwei durch den Schaffhauser Kantonsrat verworfenen ärztlich initiierten Motionen (2003 und 2009) haben die Politiker mehrheitlich signalisiert, dass sie die direkte Medikamentenabgabe durch die Ärzte nicht befürworten. Dabei folgten sie auch den Argumenten der Weltgesundheitsorganisation WHO, der OECD, des Bundesrates und der Krankenversicherer, welche den Medikamentenverkauf durch die Ärzte ebenfalls als problematisch beurteilen.

Die Koppelung von Verschreibungs- und Abgabekompetenz führt unweigerlich zu einem Interessenkonflikt. Ein Arzt, der seinen Patienten zusätzlich Medikamente abgibt, verdient mehr. Ein Arzt, der nur verschreibt, konzentriert sich mehr auf die Krankheiten seiner Patienten ohne

Brücksichtigung seines eigenen Medikamentenvorrates. Ein Apotheker kann nur die Medikamente abgeben, die der Arzt aus medizinischer Sicht für sinnvoll erachtet und auf sein Rezept schreibt. Für beide – Arzt und Apotheker – gibt es keinen wirtschaftlichen Anreiz und die klassische Rollenverteilung ist nicht gefährdet.

Direkte ärztliche Medikamentenabgabe existiert nur in einigen Deutschschweizer Kantonen. Im Welschland, im Tessin und in anderen europäischen Ländern ist sie verboten. In dieser Hinsicht ist die Deutschschweiz eine Insel. Dadurch werden die Prinzipien der klassischen Rollenverteilung beider Berufe durcheinander gebracht.

Im Kanton Schaffhausen ist die Regelung der Medikamentenabgabe per Gesetz klar und vorzüglich festgelegt: „In Gemeinden mit zwei und mehr Apotheken ist die Selbstdispensation untersagt“. Das bedeutet, dass die Ärzte in ländlichen Gebieten, sogar mit einer Apotheke, Medikamente schon lange abgeben dürfen, in Schaffhausen und in Neuhausen hingegen nicht. Dieses Mischsystem der Medikamentenversorgung bewährt sich seit einigen Jahrzehnten tagtäglich.

Fazit: Eine Aufhebung dieses Systems, d.h. eine Ausdehnung der Selbstdispensation in das Stadtgebiet, würde zu einer Gefährdung der Grundaufgaben der Apotheken führen. Das bedeutet, das breite und umfassende Angebot von Medikamenten – wie es ein Arzt in seiner Praxis niemals vorrätig halten kann – für die Versorgung der Bevölkerung nicht mehr aufrecht erhalten zu können.

Zurzeit läuft die Revision des kantonalen Gesundheitsgesetzes und die Vorlage des Regierungsrates wird in der Gesundheitskommission derzeit beraten. Einer der kontroversesten Punkte ist die direkte Medikamentenabgabe durch Ärzte. Bleibt zu hoffen, dass die Mehrheit der Politiker sich gegen die Freigabe der Medikamentenabgabe entscheidet. Die Honorierung ärztlicher Leistungen muss über Lösungswege innerhalb des Berufsverbandes erfolgen!

Die Apothekerinnen und Apotheker sowie die Pharmaassistentinnen in der Stadt Schaffhausen und Neuhausen versorgen Sie, liebe Leserinnen und Leser, rund um die Uhr mit Medikamenten, fristgerecht und mit hoher Zuverlässigkeit. Ich danke allen, die unserer Argumentation auch weiterhin folgen und plädieren sehr für ein Miteinander von Ärzten und Apothekern zum Wohle des Patienten.

Chefapotheker Martin Währy
Volksapotheke „im dorf“ Neuhausen

Neue Werbekampagne Ihrer Volksapotheke

Bestimmt ist Ihnen die neue Werbung der Volksapotheke auch schon ins Auge gestochen. Zeitungsinserate, Strassenplakate und Kinospots rücken die Volksapotheke seit Oktober ins beste Licht. Insgesamt fünf sympathische Gesichter sollen die Botschaften transportieren und dafür sorgen, dass diese wahrgenommen werden. Die Zitattexte streichen die Vorteile der Volksapotheke hervor. Die Schaffhauser Wurzeln werden thematisiert und ebenso die tollen Kundenvorteile, von welchen die Mitglieder profitieren können. Neu eingeführt wurde auch der Slogan „Volksapotheke - weil Vertrauen verbindet“. Er zielt auf das Vertrauensverhältnis zwischen der Unternehmung und Ihren Kundinnen und Kun-

den, welches sich über viele Jahre aufbauen kann. Beste Beratung, erstklassige Dienstleistungen sowie attraktive Preise zeichnen die vier Volksapotheken in Schaffhausen und Neuhausen am Rheinfluss aus. Die Tradition und Herkunft wird mit der Aussage „Ein Schaffhauser Unternehmen - seit 1901“ hervorgehoben. Mit der Kampagne ist das Ziel verbunden, dass Sie sich noch mehr mit „Ihrer“ Volksapotheke identifizieren können und ebenso, eine neue Kundschaft anzusprechen.

In diesem Sinne hoffen wir, dass auch Sie sich angesprochen fühlen und danken an dieser Stelle für Ihre Treue zur Volksapotheke.



Volksapotheke – weil Vertrauen verbindet.

«Bei der Volksapotheke werden die Kundinnen und Kunden am Erfolg beteiligt und erhalten bei jedem Einkauf einen Rabatt. Einfach sympathisch!»

Dankbarer Kunde der Volksapotheke – im dorf, seit er pensioniert und fürs Einkaufen zuständig ist.



Ein Schaffhauser Unternehmen – seit 1901
www.volksapotheke.ch



Volksapotheke – weil Vertrauen verbindet.

«Die Volksapotheke gehört für mich zu Schaffhausen wie Rhein und Munot. Schon als kleiner Junge begleitete ich meine Grossmutter in den Zitronenbaum, da gab es immer einen Süssholzstängel.»

Überzeugter Kunde der Volksapotheke «zum Zitronenbaum», seit der frühen Kindheit.



Ein Schaffhauser Unternehmen – seit 1901
www.volksapotheke.ch



Volksapotheke – weil Vertrauen verbindet.

«Mein Mami sagt, dass es in der Volksapotheke nur Sachen für die Grossen gibt. Das stimmt aber gar nicht. Die nette Frau im weissen Mantel hat jedes Mal ein kleines Geschenk für mich, wenn ich sie besuche.»

Kleine Kundin der Volksapotheke «zum Zitronenbaum», seit sie das Mami in die Stadt begleiten kann.



Ein Schaffhauser Unternehmen – seit 1901
www.volksapotheke.ch



Persönlich: Stefanie Hassel, Apothekerin in der Volksapotheke „zum rüden“, Schaffhausen

Frau Hassel ist in Hamburg aufgewachsen, hat in der Hansestadt die Schule besucht und auch dort ihr Studium absolviert. Nach dem Examen im Jahr 2003 zog es sie von der Elbe an den Rhein. Im Köln startete sie in einer grossen Apotheke ihre Laufbahn. Wenn ein Apotheker sein Studium beendet, beginnt in der Apotheke der harte Alltag. Während des Studiums lernen die angehenden Pharmazeuten umfassende Theorie und sobald sie in der Apotheke arbeiten, können sie mit den Namen der Inhaltsstoffe schwer die Spezialitäten ausfindig machen. Was ist wo drin und wie wende ich es an? Mit Hilfe der Mitarbeiter sind diese Hürden schnell überwunden. An Mitarbeitern hat es in jener Apotheke in Köln nicht gemangelt: Sage und schreibe 90 Mitarbeiter zählte die Crew. In der Schweiz können wir das vielleicht mit einer Bellevue-Apotheke in Zürich vergleichen, die während 24 Stunden geöffnet ist. Vier Jahre genoss sie ihre Arbeit in Köln, bis sie dem Lockruf vom Spital Chur folgte. Dort wurde eine Apothekerin für die Spitalapotheke gesucht. Ein anderes, spannendes Kapitel hat sie dort zu schreiben begonnen. Ihre Aufgabe war es, sich mit Arzneimittelinformationen zu befassen. Tönt trocken, ist es aber nicht. Wir müssen vorausschicken, dass in Spitalapotheken einige, auf spezielle Krankheitsbilder angepasste Arzneimittel im Labor hergestellt werden. So überprüft man, wie hoch die Dosierung sein kann, wie

effizient das Medikament für den Menschen sein kann oder man versucht heraus zu finden, welche unerwünschten Wirkungen sich bei der Einnahme zeigen, welche anderen Medikamente die Wirkung positiv oder negativ beeinflussen. Diese Informationen sind wichtig für die Ärzte und den Patienten beim Festlegen einer Therapie.

Seit September 2011 unterstützt sie das Team der Volksapotheke „zum rüden“. „Die Nähe zu den Menschen hat mich bewogen, wieder in einer öffentlichen Apotheke zu arbeiten“, erklärt sie ihren Entscheid. Man kann ihren Entscheid gut nachvollziehen, denn herzlich und aufmerksam empfängt sie ihre Kunden und man spürt, dass man bei Frau Hassel gut aufgehoben ist.

Die Liebe schliesslich war es, die Frau Hassel nach Schaffhausen geführt hat. Sie ist Mutter eines 1½ Jahre alten Kindes. „Mein Kind ist das grösste und spannendste Hobby für mich“, erzählt sie und strahlt übers ganze Gesicht. Bis zur Geburt ihres Kindes ist Frau Hassel jedes Jahr einen Marathon gelaufen. Dafür hat sie ein aufwendiges Training betrieben. Das Training hält sie aufrecht, jedoch ist noch offen, wann sie ihren nächsten Marathon laufen wird. An Wochenenden geniesst sie es, gemeinsam mit ihrer Familie in den Bergen zu wandern, Rast zu machen vor dem imposanten Panaroma der Gipfel um ein herzhaftes Picknick zu Leibe zu führen.

„Mein Kind ist das grösste und spannendste Hobby für mich!“



Isabelle Quinter
Apothekerin in der
Volksapotheke
„roter oxsen“

Isabelle Quinter: zum Jubiläum

Wenn jemand in der heutigen Zeit 25 Jahre an der gleichen Arbeitsstelle bleibt, muss ihm entweder der Beruf oder der Arbeitsplatz sehr gefallen. Für Isabelle Quinter trifft beides zu, sie liebt den Beruf der Apothekerin und findet dafür im „roten oxsen“ die ideale Umgebung. Und das merkt man ihr unschwer an, denn wer als Kunde schon mal von ihr charmant und fröhlich bedient wurde, wird gerne wieder zurückkehren!

Sie fasst ihren schönen Beruf gerne traditionell auf und lässt sich von der momentanen Phase der grossen Umkämpelungen, die leider auch die Apotheken erfasst hat, nicht einfach niederreissen. So lebt sie ihr Dogma: Einsatz des Computers nur wo es nützlich ist und den Menschen nicht behindert, aber dafür empathische Nähe zum Kunden.

Das heisst aber ganz und gar nicht, dass sie sich dem Modernen verschliesse: Sie programmiert und gestaltet kreativ den Internetauftritt der Volksapotheke, ist bei der Entwicklung und Ausführung von neuen Spezialrezepturen massgebend beteiligt und verfolgt mit grossem Interesse die neuen Erkenntnisse der Forschung.

Eingebettet auch in der Familie von zwei Apothekern geniesst sie es, den Apothekerberuf weiterleben zu lassen, und wer weiss, was eines Tages ihre Tochter einmal werden wird?

So wünscht ihr die Volksapotheke zu diesem schönen Jubiläum: bleiben Sie gesund und fröhlich, bleiben Sie so wie Sie sind und vor allem: bleiben Sie!

Geistige Fitness

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

Sudoku

Wie funktioniert's?

Alle leeren Felder müssen so ausgefüllt werden, dass in jeder Zeile und Spalte und in jedem 3 x 3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

Diesen Monat aktuell - Unsere Tiefpreisangebote



ThermoCare®

ThermoCare-Wärmeumschläge entfalten die empfohlene therapeutische Tiefenwärme von 40°C über eine Dauer von mindestens 8 Stunden. Damit kombiniert die ThermoCare-Wärmetherapie auf besondere Weise die positiven Wirkmechanismen von Langzeitwärme und Tiefenwärme für eine gezielte und effektive Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen.

10% Preisrabatt



Centrum 13 + 13®

Kommen Sie gut durch den Winter. Mit Centrum sind Sie von A bis Z gut versorgt mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

**auf alle Centrum Produkte
20% Preisrabatt**



Umckaloabo®

Umckaloabo mobilisiert körpereigene Abwehrzellen, welche krank machende Viren abtöten, hemmt die Vermehrung von Bakterien, sorgt dafür, dass die Atemwege von zähem Schleim befreit werden und überzieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der das Festsetzen von Viren und Bakterien verhindert.

20% Preisrabatt

Siehe auch www.volksapotheke.ch