



s'HEFTpflaster

Publikationsorgan der
Volksapotheke Schaffhausen
www.volksapotheke.ch

Nummer 30
Juli / August 2011

Themen in dieser Ausgabe:

- Editorial: Judith Richter
- News aus der Orthopädie marco steffen
- Heilpflanze des Monats: Arnika
- Enterale Ernährung - was muss man darunter verstehen?
- Persönlich: Kevser Besir
- Für Sie gelesen: guter Discoduft steigert die Tanzlaune
- Sudoku
- Tiefpreisaktionen



VOLKSAPOTHEKE
SCHAFFHAUSEN

„zum roten oxsen“
Vorstadt 50
8201 Schaffhausen
052 634 01 20
roteroxsen@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,

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und da die Sommerferien langsam aber sicher in greifbare Nähe rücken, stellt sich für viele Menschen die Frage ob und wo man in die Ferien fahren soll. An den Vierwaldstättersee zum Zelten? Oder doch lieber auf eine Radtour in den Schwarzwald? Manche von Ihnen denken vielleicht sogar an pazifische Traumstrände oder die weiten Savannen Afrikas? Und kaum hat man sich durch die Vielzahl an Möglichkeiten durchgearbeitet und sich für einen Ort entschieden, stellt sich bereits das nächste Dilemma: Was muss ich da mitnehmen? Sackmesser oder Buschmesser? Bloss ein Aspirin oder eine ganze Reiseapotheke? Nur noch packen und auf geht's! Die Reise kann man heutzutage auf alle möglichen Arten antreten, aber seien wir doch mal ehrlich, in den meisten Fällen bedeutet das Stress pur. Erwische ich noch den Zug? Ob sich der Stau wohl jemals auflöst? Aber sobald man am Ziel seiner



Judith Richter
Leitende Apothekerin in der
Volksapotheke
„zum zitronenbaum“

Träume angekommen ist, fängt die Freude an und man vergisst unter der karibischen Sonne oder dem arktischen Nordlicht all die Mühsal vergangener Tage. Aber bald schlägt die ganze Reise den Rückwärtsgang ein und man muss Adieu sagen zu all den Erlebnissen und Leuten, welche man angetroffen hat. Für mich tritt der schönste Effekt am Reisen jedoch dann auf, wenn die eigent-

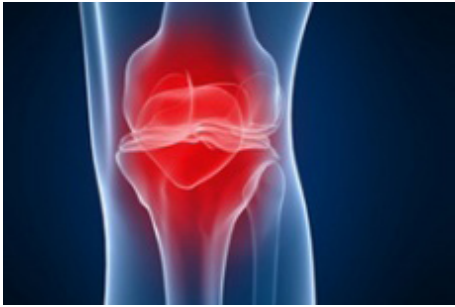
liche Reise bereits vorbei ist. Denn so schön es ist Neues zu erleben, am Schönsten ist es immer noch, in die Heimat zurückzukommen. Der Gang über die eigene Hausschwelle mag nur ein kleiner Schritt für die Menschheit sein, aber ein gewaltiger Sprung zur inneren Ruhe und Zufriedenheit eines einzelnen Menschen. Die vertrauten Zimmer und Möbel, Orte und Menschen haben etwas zutiefst Beruhigendes an sich und spätestens dann fällt auch der letzte Reisetstress von einem ab. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erholsame Ferienzeit und dass Sie gesund in Ihr eigenes Heim zurückkehren.

Judith Richter

Für Sie - von Ihrer Apotheke

VOLKSAPOTHEKE
SCHAFFHAUSEN

Orthopädie marco steffen: Kniegelenksarthrose



Befreiung von Dauerschmerzen

Das Knie ist unser grösstes Gelenk und bildet die bewegliche Verbindung zwischen Ober- und Unterschenkel. In seiner Funktion ist es ein hochkomplexer Mechanismus, dem wir meist erst gebührende Beachtung schenken, wenn sich dieser mit Schmerzen meldet. Der Verschleiss von Gelenken ist eine normale Begleiterscheinung des Alterns. Eine Kniegelenksarthrose kann aber auch durch Übergewicht, Sportverletzungen, Fehlstellungen oder krankheitsbedingte Ursachen hervorgerufen werden.

Gewicht, Sport und Mode lasten auf unseren Knien

Auf Übergewicht reagieren die Kniegelenke oft mit Entzündung. Das Ausüben einiger Sportarten kann zu Stauchungen oder Zerrungen des Knies führen. Und gewisse Schuhe bewirken eine statische Fehlbelastung der Kniegelenke. Auch angeborene X- oder O-Beine führen zu einer erhöhten Abnutzung der Kniegelenke. Im schlimmsten Fall können solche Faktoren zu einer Beeinträchtigung des Gelenknorpels, der Kapsel, der Knochen oder der umgebenden Muskulatur führen. Die Schmerzen werden durch die damit einhergehenden Entzündungen in und ums Kniegelenk ausgelöst. Erste Anzeichen für einen Verschleiss sind Bewegungseinschränkung, reibende Geräusche oder ein instabiler Gang.

So kommt das Knie wieder ins richtige Lot

Titus K. (60) hat lange mit Begeisterung Fussball gespielt. Dadurch entwickelte sich eine leichte O-Bein-Haltung und der innere Kniespalt wurde stärker abgenutzt. Zuerst machte sich beim Hinuntersteigen von Treppen ein brennender Schmerz im Innern des Knies bemerkbar. Später schmerzte das Knie beim

normalen Gehen, dann auch im Ruhezustand und schliesslich schien ein künstliches Kniegelenk unumgänglich. Dennoch lohnt es sich, vor einer Operation abzuklären, ob nicht auch mit einer alternativen Korrektur der Beinachse die Beschwerden gelindert werden können.

Der Arzt von Titus K. riet zu Einlagen, um das eigene Gelenk möglichst lange zu nutzen. Beim Orthopädie-Spezialisten marcosteffen in Zofingen liess er sich passgenaue Einlagen anfertigen. Diese kippen unter anderem den Fuss leicht nach innen und entlasten so das Knie, dass die abgenützte Stelle nicht mehr Schmerzen verursacht.

Kleine Massnahme, grosse Wirkung

Das Orthopädie-Unternehmen marcosteffen hat 25 Jahre Erfahrung in der Herstellung von Einlagen. Diese werden mit modernster Technik Millimeter genau angepasst. Der erfahrene Orthopädie-Techniker erkennt die Ursachen, kann das Fussprofil exakt erfassen und Fehlstellungen effizient korrigieren. Bei marcosteffen legt man Wert auf eine ganzheitliche Anamnese und eine korrekte Anpassung der Einlagen, um einen grösstmöglichen Nutzen für den Klienten zu erzielen. Dank dieser kleinen Massnahme kann Titus K. heute wieder schmerzfrei gehen. Rund 400 Franken kostet ein Paar massgefertigte Einlagen – eine erschwingliche Investition, wenn man bedenkt, dass damit über Jahre hinweg wieder schmerzfreies Gehen möglich ist.

Michael Ringel (Techniker)
Oberstadt 15 8200 Schaffhausen
Telefon 052 620 13 62
Telefax 052 620 13 63
www.marcosteffen.ch
E-Mail: schaffhausen@marcosteffen.ch



Heilpflanze des Monats: Arnika

Die Arnika (Arnica montana), unter anderem auch Bergwolverleih genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Korbblütler.

Sie steht unter Naturschutz. Mit ihren orangegelben, aromatisch duftenden Blüten ist sie eine Zierde in jedem Kräutergarten. Der 20 bis 60 Zentimeter hohe Stängel zeigt einen zarten Flaum. Die paarweise auftretenden Blütenblätter laufen spitz zu und haben die Form einer Zunge. Waagrecht nahe der Oberfläche verläuft die braune Wurzel, die ihre Wurzelfaser nach unten treibt.

Arnika in der Homöopathie

Arnica montana ist wohl das bekannteste homöopathische Mittel. Auch diejenigen Eltern, die eigentlich nicht so recht an die Wirkung der Homöopathie glauben, nehmen für ihre Kinder Arnica montana auf Reisen mit, weil sie wissen, dass sie kleinere Verletzungen damit gleich vor Ort behandeln können.

Arnica montana ist hauptsächlich als Akutmittel in der Homöopathie bekannt. Es hilft bei kleineren Verletzungen. Nach dem das Kind aufs Knie gefallen ist und wenn sich am Kopf eine Beule bildet, kann Arnica homöopathisch gegeben die Schwellung und damit den Schmerz zurückgehen lassen. Arnika ist aber auch als Verletzungsmittel nach einem Unfall bekannt, wenn der Verletzte meint, er habe nichts und es aber offensichtlich ist, dass er

eine starke Verletzung hat.

Arnika ist auch ein gutes homöopathisches Mittel für psychische Folgen eines Unfalls. Gerade wenn Menschen nach einem Verkehrsunfall, noch lange nachdem auf der körperlichen Ebene alle Verletzungen geheilt sind, mit psychischen Symptomen zu kämpfen haben, kann Arnica montana das angezeigte homöopathische Mittel sein.

Arnika in der Schulmedizin

Arnika wird nicht nur in der Homöopathie favorisiert, sondern auch in der Schulmedizin. Verwendung findet sie innerlich zum Beispiel für Mundspülungen bei Halsentzündungen und Angina. Bei der Behandlung von äusserlichen Verletzungen und Wunden verwendet man Arnika als Gel, Salbe oder Tinktur. Der Extrakt der Arnika vermindert bei stumpfen Verletzungen die Bildung eines Blutergusses im Gewebe und wirkt schmerzstillend und abschwellend. Arnika-Gel lässt sich auch gut bei Insektenstichen einsetzen. Zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden wie Arthrose, Arthritis und Gicht wird sie mit grossem Erfolg eingesetzt. Die Wirkungsweise der Heilpflanze ist ähnlich der des Kortisons. So ist es möglich, die Entzündungen in einem frühen Stadium zu unterdrücken.

Arnika finden Sie bei uns in der Apotheke in den verschiedensten Arzneiformen. Kommen Sie vorbei! Wir beraten Sie gerne!



„Auch diejenigen Eltern, die eigentlich nicht so recht an die Wirkung der Homöopathie glauben, nehmen für ihre Kinder Arnica montana auf Reisen mit, weil sie wissen, dass sie kleinere Verletzungen damit gleich vor Ort behandeln können.“

Enterale Ernährung – was muss man darunter verstehen?

An der Ende April 2011 durchgeführten Delegiertenversammlung kam die Frage auf, was mit enteraler Ernährung gemeint sei? Die Volksapotheke „zum Zitronenbaum“ hat sich in diesem Bereich spezialisiert und der dahinterstehende Service wird unter dem Namen HomeCare Nordstern angeboten. Gerne möchten wir mit diesem Artikel auf die Frage antworten.

Enterale Ernährung

Unter enteraler Ernährung versteht man die künstliche Ernährung eines Patienten, der aus verschiedenen Gründen nichts essen kann, darf oder will. Eine speziell zubereitete, flüssige Nahrung wird dabei über eine Sonde in den Magen geleitet, daher auch die Bezeichnung „Sondenkost“. Das Einsetzen einer Magensonde bedingt einen operativen Eingriff. Der Schlauch wird endoskopisch durch den Mund entlang des natürlichen oberen Verdauungsweges, also durch Rachen und Speiseröhre zum Magen vorgeschoben und mit einem Durchstich an die Oberfläche der Bauchdecke geführt wird. Diese Art der Magensonde nennen wir PEG (perkutane endoskopische Gastrostomie). Je nach Art der Erkrankung ist es möglich, das Ende der Sonde bis zum Zwölffingerdarm oder sogar in den Dünndarm zu führen. Dies hat zur Folge, dass die Nahrung sehr langsam verabreicht werden muss, da es oft zu Durchfall kommen kann. Die Sondennahrung enthält alle benötigten Nährstoffe in flüssiger, homogener Form und ersetzt die herkömmlichen Mahlzeiten ganz oder teilweise. Die Nahrung wird aus natürlichen Zutaten hergestellt, wie zum Beispiel Milcheiweiss, Maisstärke, Pflanzenöle und Nahrungsfasern aus Guarbohnen. Ausserdem werden sämtliche lebensnotwendigen Mineralstoffe und Vitamine zugesetzt. Damit ist auch eine langfristige oder sogar dauerhafte Sondenernährung problemlos möglich.

Wie kommt die Nahrung durch den Schlauch?

Die Nahrung, die speziell zusammengesetzt und den Bedürfnissen der Patienten angepasst ist, wird mittels Applikationsset und Ernährungspumpe verabreicht. Auch die verordneten Medikamente werden, wenn der Patient gar nicht mehr schlucken kann, zermörsert, in Wasser aufgelöst oder als Flüssigkeit durch die Sonde verabreicht.

Was sind Gründe für eine künstliche Ernährung

Eingesetzt wird die enterale Ernährung beispielsweise, wenn der Patient bei Bewusstlosigkeit (Wachkomapatienten) oder bei Erkrankungen der Mundhöhle, des Kehlkopfes und der Speiseröhre nicht mehr normal essen kann. Schädigungen im Gehirn, beispielsweise nach einem Schlaganfall, können die Koordination des Schluckprozesses erheblich durcheinander bringen. Jeder zweite Schlaganfallpatient leidet nach dem Hirninfarkt unter akuten Schluckstörungen (Dysphagien), bei einem Viertel sind die Probleme dauerhaft. Neurologische Erkrankungen wie ALS (Amyotrophe Lateralsklerose), Parkinson und Demenz haben oft auch zur Folge, dass eine künstliche Ernährung in Erwägung gezogen wird.

Die Aufgabe des HomeCare-Service

Der Wunsch vieler Menschen ist es, auch bei schwerer Krankheit zu Hause versorgt zu werden. Tritt ein Patient mit einer Magensonde aus

der Klinik aus, sind wir vor Ort, sei es zu Hause oder in einer Institution. Wir bringen das für die Verabreichung benötigte Material mit und schulen die Angehörigen oder das Pflegepersonal situationsgerecht vor Ort. Die Schulung beinhaltet die Bedienung der Ernährungspumpe, die Applikation der Sondennahrung, Hygienemassnahmen und Wundpflege des Stomas. Wir bleiben mit dem Kunden stets in Kontakt, organisieren den Nachschub und verfolgen den Verlauf der Therapie. Treten Probleme auf, klären wir diese mit unserer Ernährungsberaterin und dem zuständigen Arzt. Für Notfälle sind wir tagtäglich während 24 Stunden erreichbar.

Was beinhaltet unser Service?

- Die Patientenübernahme bereits in der Klinik
- Die Schulung und Anleitung des Patienten und seiner Angehörigen oder des Pflegepersonals im Umgang mit der Applikationstechnik (Ernährungspumpe, Applikationsbestecke und Verabreichung der Nahrung)
- Betreuung zu Hause, regelmässige Besuche der Patienten in ihrer Umgebung, um beste Beratung und Unterstützung zu gewährleisten
- Regelmässige Versorgung des Patienten mit Nahrung und technischem Zubehör
- Problemlösungen, z. B. bei Verstopfung der Sonde, defektem Sondenzubehör sowie Beratung bei Komplikationen wie Durchfall, Erbrechen usw.
- Reparatur von defekten Pumpen bzw. Austausch
- Telefonbereitschaft für Arzt, Angehörige und Pflegepersonal
- Abrechnungsformalitäten zur Kostenübernahme der Sondennahrung und technischem Zubehör mit den Krankenkassen
- Kontaktaufnahme mit dem weiterbehandelnden Arzt bei Fragen zur Ernährungstherapie
- Bereithaltung von Sondennahrung und Trinknahrung, sowie diversen Ergänzungsprodukten wie Eindickungspulver, Proteinpulver, Kohlenhydratkonzentrate, etc.

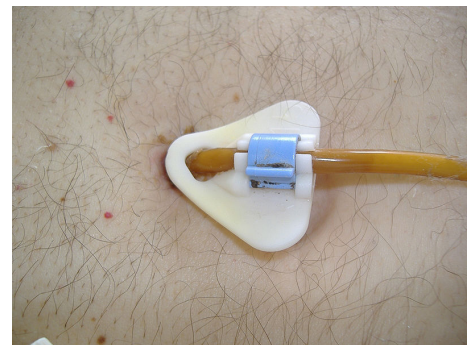
HomeCare Nordstern – zertifiziert seit 2007

Nicht jede Apotheke kann und darf diesen Dienst anbieten. Voraussetzungen sind unter anderem, dass der Anbieter mindestens fünf enteral über die Sonde ernährte Patienten oder einen parenteral (über die Vene) ernährten Patienten pro Monat betreut. Zudem muss er die geltenden Vorschriften einhalten und über ein Qualitätssicherungssystem verfügen. Bei Erfüllen der Anforderung erfolgt eine Zertifizierung durch die GESKES (Gesellschaft für klinische Ernährung Schweiz). Damit wir die Kosten direkt der Krankenkasse in Rechnung stellen dürfen, bedarf es einen Vertrag mit dem SVK (schweizerischer Verband für Gemeinschaftsaufgaben der Krankenversicherer).

Liebe Kundin, lieber Kunde!

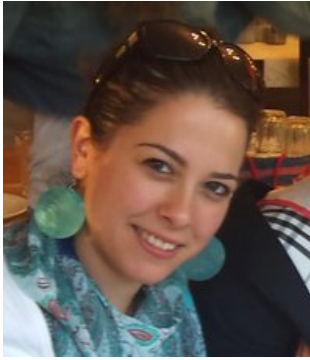
Sollten Sie einmal in eine Situation geraten, bei der eine künstliche Ernährung diskutiert wird, sind wir gerne für Sie da! Es gibt Spitäler, die unseren Service noch nicht kennen oder mit einem anderen HomeCare-Service zusammen arbeiten. Sie als Patient haben jedoch das Recht, zu wählen, von wem Sie betreut und beliefert werden möchten. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie mit unserem Service bedienen dürften!

„Tritt ein Patient mit einer Magensonde aus der Klinik aus, sind wir vor Ort, sei es zu Hause oder in einer Institution.“



„Die Schulung beinhaltet die Bedienung der Ernährungspumpe, die Applikation der Sondennahrung, Hygienemassnahmen und Wundpflege des Stomas.“





Persönlich: Kevser Besir, Pharmaassistentin in der Volksapotheke „zum rüden“, Schaffhausen

Die junge, aufgestellte Frau absolvierte schon ihre Lehre in der Volksapotheke „zum rüden“. Engagiert und interessiert durchschritt sie die drei Jahre und schloss ihre Ausbildung mit Erfolg ab.

Es ergab sich für Kevser Besir die Möglichkeit, in der Apotheke weiter zu arbeiten und neue Verantwortungsbereiche zu übernehmen. So ist sie zuständig für alle administrativen Arbeiten. Mit Freude erledigt sie die nicht immer ganz einfachen Aufgaben. Um nur ein Beispiel zu nennen: Oft werden Wechsel von einer Krankenkasse zur anderen nicht gemeldet, so dass die Rechnungen jeweils noch an die bisherige gehen. Diese Faktur wird folglich zurückgewiesen. Frau Besir versucht heraus zu finden, wo der Patient neu versichert ist und löst somit dieses Problem.

Als Abwechslung zu dieser eher kopflastigen Arbeit, trifft man sie immer mal wieder im Labor an, wo sie unter Aufsicht eines Apothekers

Rezepturen herstellt. „Ich mag es, im Labor zu arbeiten. Das Resultat dieser Arbeit ist am Ende sichtbar“, erklärt sie. Kevser Besir's Heimat ist die Türkei. Sie ist in der Schweiz aufgewachsen und hat die Schulen hier besucht. Sie fühlt sich wohl hier, geniesst das Zusammensein mit ihrer Familie und bevorzugt es, viel Zeit mit ihr zu verbringen. Vor kurzem hat sie sich verlobt und freut sich, nächstes Jahr zu heiraten. Ihre Zukunftswünsche formuliert sie klar und entschlossen: ja, sie möchte gerne Kinder haben und ihnen eine gute, fürsorgliche Mutter sein.

Um sich fit zu halten, geht sie regelmässig trainieren in einem Fitnesscenter. „Ich mag diese Art von Bewegung, das aufkommende Gefühl von an die Grenzen der Leistung zu kommen. Ich bin jedes Mal stolz, nach den ersten Ermüdungszeichen nicht einfach aufgeben zu haben, denn danach fühle mich so richtig gut!“ erzählt sie begeistert.

„Ich bin jedes Mal stolz, nach den ersten Ermüdungszeichen nicht einfach aufgeben zu haben, denn danach fühle mich so richtig gut!“

Für Sie gelesen: Guter Discoduft steigert Tanzlaune

Ein guter Geruch in Discos sorgt offenbar dafür, dass die Besucher mehr tanzen und Spass haben. Das geht aus einer niederländischen Studie hervor, für die die Clubs mit unterschiedlichen Gerüchen versehen wurden.

Die Wissenschaftler haben in drei Clubs in Studentenstädten an fünf gleichen Wochentagen in Folge drei verschiedene Düfte versprüht. Dann beobachteten sie die Discogänger während des Abends und befragten sie anschließend. Insgesamt wurden dabei 849 Fragebogen ausgefüllt.

„Unter der Einwirkung von Düften waren die Gäste besser drauf, es wurde mehr getanzt, die Disco wurde besser beurteilt“, berichtete Dr. Hendrik Schifferstein von der Delft University of Technology (Chemosensory Perception 2011, online).

Am ersten und letzten Abend der Versuchsreihe wurde kein angenehmer Duft verbreitet. An den anderen Abenden wurden Aromen mithilfe von

Duftmaschinen versprüht, jede Woche ein anderer Duft. Dazu gehörten entspannender Orangen-duft, anregender Pfefferminzduft und neutraler Meerwassergeruch. Den Angaben zufolge war der jeweilige Duft gerade noch wahrnehmbar. Der gespielte Musikstil sei in den betreffenden Clubs jeweils gleich gewesen, hiess es.

Auf Fotos und in Videoaufnahmen habe sich gezeigt, dass an den Duftabenden mehr Leute tanzten, schreiben die Forscher. Dabei sei es egal gewesen, welcher Duft eingesetzt wurde.

Die Zahl der Besucher und deren Konsum seien nicht signifikant verändert gewesen im Vergleich zu den Abenden ohne Extraduft. Wie die Wissenschaftler berichteten, waren die Bewertungen des Abends in den Duftnächten positiver. Beispielsweise seien die Musik und die Stimmung in der Disco besser beurteilt worden.

Quelle: dpa, Ärzte Zeitung



Geistige Fitness

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

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



Pharmaton vital®

Entdecken Sie die Vorteile von Pharmaton® Vital Kapseln N - ein besonderes Arzneimittel, das Ihr Allgemeinbefinden verbessert. Pharmaton® Vital Kapseln N beinhalten eine sorgfältig zusammengestellte Mischung aus hochwertigen Vitalstoffen.

**Pharmaton vital®
30 und 60 Tabletten
10% Preisrabatt**



Excipial ES®

Excipial Sensitive® ist eine hochwertige Körperlotion zur täglichen Pflege der trockenen bis sehr trockenen, empfindlichen und strapazierten Haut.

Excipial ES® 200ml

10% Preisrabatt



AntiBrumm forte® AntiBrumm naturel® AntiBrumm Zecken®

Schützen zuverlässig vor Insektenstichen und vor Zecken. Wirksam gegen Mücken, Fliegen, Bremsen, Flöhe, Zecken u.a. Gute Hautverträglichkeit - dermatologisch getestet.

20% Preisrabatt

Siehe auch www.volksapotheke.ch