

Ihre Gesundheit

APRIL – JUNI 2024 | NR. 70

Vorbeugung: alles über Allergien
Medizin: KI – ein Umbruch im Gesundheitswesen?



Lenzburgerstrasse 2 - 5702 Niederlenz
062 891 13 38 - www.hetexapotheke.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit den Frühblühern Erle, Hasel, Ulme und Weide beginnt für viele Menschen die Heuschnupfen-Zeit. Vor allem nach milden oder gar nahezu ausgefallenen Wintern sind die ersten Pollen bereits unterwegs: Die Nase läuft, die Augen jucken und das Atmen fällt schwer. Kurz: Die neue Jahreszeit und die nun beginnende Heuschnupfenzeit macht vielen Menschen das Leben schwer.

Die Pollenallergie (auch Heuschnupfen oder allergische Rhinitis genannt) ist die häufigste allergische Erkrankung in unseren Breitengraden. In der Schweiz reagiert etwa jede fünfte Person allergisch auf eine oder mehrere Pollenarten und leidet somit an Heuschnupfen. Oft wird die Veranlagung für diese Allergie vererbt.

Heuschnupfen wird von einer oder mehreren Pollenarten ausgelöst. Durch das Einatmen oder den direkten Kontakt mit den Pollen wird bei den Betroffenen unter anderem Histamin ausgeschüttet, was zu den typischen Heuschnupfensymptomen führt.

Wenn Sie wissen, gegen welche Pollen Sie allergisch sind und wann diese fliegen, können Sie den Pollen besser «ausweichen», sowie Ihren Symptomen gezielt entgegenwirken und vorbeugende Massnahmen ergreifen.

Als neue Dienstleistung in der Hetex Apotheke bieten wir Ihnen die Möglichkeit an, einen Allergie-Check durchzuführen. Mit diesem Bluttest können wir innerhalb weniger Minuten feststellen, ob und auf welche der häufigsten inhalativen Allergene Sie allergisch reagieren. Zusätzlich zu den Pollenallergien können bei dem Allergie-Check auch Hausstaub-, Tierhaar- und Schimmelpilzallergien erfasst werden. Ein Tropfen Blut aus dem Finger genügt für einen Schnelltest. Das Ergebnis besprechen wir anschliessend mit Ihnen in einem Beratungsgespräch und Sie erhalten Empfehlungen zur Behandlung der Allergie und hilfreiche Tipps, wie Sie Allergiejprobleme vermindern können. So lassen sich chronische Beschwerden, wie z.B. Asthma, das durch einen dauerhaften allergischen Schnupfen ausgelöst wird, verhindern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Team der Hetex Apotheke

Inhalt



IHR APOTHEKER

.....

04

Medikamente: Vorsicht vor Neben- und Wechselwirkungen!

VORBEUGUNG

.....

06

Allergien: richtig oder falsch?

08

Vermeiden Sie die Auslöser von Asthma!

11

Rhinitis als häufige allergische Reaktion

WOHLBEFINDEN

.....

14

Was tun, wenn mein Baby ständig schreit?

DOSSIER

.....

20

8 Tipps für bessere Verdauung

22

Blähungen: Was Sie sich nicht zu fragen trauen

MEDIZIN

.....

24

Künstliche Intelligenz und Gesundheit: Steht uns eine Revolution bevor?

26

Frage an ChatGPT: Intelligenz und Gesundheit

REZEPTE DER SAISON

.....

29

Normannische Tarte mit Rhabarber

Medikamente: Vorsicht vor Neben- und Wechselwirkungen!

Schätzungen zufolge sterben in der Schweiz jährlich etwa 700 Menschen an den Folgen von Nebenwirkungen. Laut einer Studie der Universität Luzern sind unerwünschte Wirkungen von Medikamenten jedes Jahr bei 32 000 Personen die Ursache für Krankenhausaufenthalte.



Nahezu die Hälfte der Betroffenen ist über 65 Jahre alt. Die Gründe für die Einweisungen liegen vorwiegend im Verdauungstrakt (zum Beispiel Gastroenteritis), im Urogenitalbereich (u. a. Niereninsuffizienz) und im psychischen Bereich (Opiatabhängigkeit).

WAS SIND WECHSELWIRKUNGEN?

Wechselwirkungen entstehen dann, wenn zwei oder mehr Medikamente miteinander interagieren. Dabei kann es zu unerwünschten Reaktionen oder eingeschränkter Wirksamkeit eines oder mehrerer Medikamente kommen. Die Wech-

selwirkungen äussern sich auf unterschiedliche Weise, insbesondere durch Veränderungen bei der Absorption, Verteilung und Verstoffwechslung eines Medikaments im Körper oder bei dessen Ausscheidung.

Man unterscheidet zwischen zwei wesentlichen Arten von Wechselwirkungen:

- **Pharmakodynamische Wechselwirkung:** Die Wirkung eines Medikaments verringert oder erhöht die eines anderen, da es auf Rezeptorebene in dessen Wirkmechanismus eingreift.
- **Pharmakokinetische Wechselwirkung:** Die Wirkung eines Medikaments verringert oder erhöht die Konzentration eines zweiten Medikaments im Organismus.

Wechselwirkungen stellen ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar und gefährden insbesondere ältere Menschen. Wie eine in Frankreich durchgeführte Studie über das Auftreten von Wechselwirkungen bei Seniorinnen und Senioren ergab, bergen mehr als 80 % der Verordnungen ein poten-

zielles Risiko für Wechselwirkungen, unabhängig von ihrer Art und Schwere.

In erster Linie ist hier die Aufmerksamkeit der behandelnden Personen gefragt. Aber auch Patientinnen und Patienten müssen auf Risikofaktoren und darüber, wie sie potenzielle Gefahren vermeiden können, hingewiesen werden. Dies gilt vor allem dann, wenn sie verschreibungsfreie Medikamente einnehmen.

ANZAHL DER MEDIKAMENTE UND ALTER DER BEHANDELTEN PERSON

Das Risiko von Wechselwirkungen steigt mit der Anzahl der verordneten Medikamente. Bei mehr als vier Medikamenten ist es drei Mal so hoch. Hinzu kommt, dass im Allgemeinen die pharmakodynamischen Wechselwirkungen von zwei Medikamenten durchaus bekannt sind, es jedoch keine Studien zu Wechselwirkungen zwischen mehr als drei Medikamenten gibt.

Ältere Menschen haben verglichen mit jüngeren einen deutlich verlangsamteten Stoffwechsel. Die

Folge: Seniorinnen und Senioren bauen Medikamente schlechter und über eine längere Zeit ab. Ihr Risiko für Wechselwirkungen — insbesondere pharmakokinetische — ist deshalb besonders gross.

Dank der Fortschritte in der Medizin ist die Lebenserwartung unerwartet stark angestiegen. Doch das höhere Alter hat seinen Preis: Viele Menschen über 65 hantieren regelmässig mit mehreren Medikamenten gleichzeitig, über die sie nur wenig wissen. Auch wenn die Polymedikation ihre Berechtigung hat, erhöht sie doch das Risiko für unerwünschte Effekte aufgrund von Wechselwirkungen erheblich. Laut Definition liegt eine Wechselwirkung vor bei einer «Veränderung der Wirkung eines Medikaments infolge der gleichzeitigen Verabreichung eines anderen Medikaments.» Man geht davon aus, dass dieses häufig unterschätzte Phänomen für 10% der Krankenhauseinweisungen von Personen über 65 und beinahe 20% der über 80-Jährigen verantwortlich ist. Wechselwirkungen können aber in allen Altersgruppen auftreten und schlimme Folgen haben.

DER WEG EINES MEDIKAMENTS IM ORGANISMUS

Wie es zu Wechselwirkungen kommt, ist einfacher zu verstehen, wenn man sich die Wirkungsweise

eines Medikaments vor Augen führt. Ob Kapsel, Salbe oder Spray: Ein Arzneimittel enthält immer einen Wirkstoff (bzw. eine aktive Substanz), also einen Bestandteil, der eine therapeutische Wirkung erzielt.

Dafür muss er in den systemischen Kreislauf (die Blutbahn) gelangen und die biologischen Membranen dort durchdringen, wo der Wirkstoff resorbiert wird. Das kann bei oraler Medikamenteneinnahme (Tabletten, Trinklösungen etc.) die Darmwand sein oder die Haut bei perkutanen Darreichungsformen (Salben, Pflaster). Sind die aktiven Substanzen in der Blutbahn angelangt, machen sie sich auf den Weg zu ihrem Wirkort. Ein Teil wird sich jedoch an Transportproteine andocken und liegt somit in Speicherform vor. Nur die freien Substanzen können die biologischen Membranen überwinden und anschliessend therapeutisch wirken. Ihr Anheften an einen Rezeptor führt zu der gewünschten Wirkung wie der Unterdrückung der Synthese von Bakterien, der Schmerzlinderung oder der Anregung des Immunsystems.

Gleichzeitig versucht der Organismus, das Medikament loszuwerden, denn er sieht es als Fremdkörper an. Das Enzymsystem, vor allem in der Leber, setzt alles daran, es in ein Produkt umzu-

wandeln, das leicht über den Urin ausgeschieden werden kann. Diesen Vorgang nennt man Stoffwechselung. Der Wirkstoff verlässt den Körper in unveränderter Form oder als Stoffwechselprodukt über das Hauptausscheidungsorgan, die Niere. Wie gut der Körper ein Medikament abbauen kann, hängt stark von der Art des Arzneimittels ab. Während manche Medikamente rasch ausgeschieden werden, verbleiben andere lange im Organismus. Wie schnell es geht, ist abhängig vom jeweiligen Molekül, aber auch von der verabreichten Dosis. Je höher sie ist, desto länger hält sich der Wirkstoff im Körper.

Alle diese Faktoren entscheiden über die Wirksamkeit eines Medikaments. Wenn es eingenommen wird, muss sichergestellt werden, dass die verordnete Dosis für die gewünschte Wirkung ausreicht. Baut der Organismus das Mittel zu schnell ab, kann die Wirkung zu gering sein. Die Dosis muss dann erhöht werden. Umgekehrt gilt aber auch, dass die Dosis nicht zu hoch sein darf, damit keine toxische Wirkung eintritt. Manchmal ist dieser Spielraum in der Therapie sehr klein, und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten verändern ihn spürbar. Umso wichtiger ist es, alle diese Umstände zu bedenken, wenn man mehrere Behandlungen miteinander kombiniert.

Allergien: richtig oder falsch?

Etwa ein Drittel der Bevölkerung in den westlichen Ländern leidet unter Allergien. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich und können ohne rechtzeitige Behandlung sogar tödlich verlaufen. Allergene kommen überall vor, sei es in Lebensmitteln, Pollen und Schimmelpilzen oder auch in Arzneimitteln.



ALLERGIEN KÖNNEN IN JEDEM ALTER AUFZUTRETEN.

RICHTIG. Eine Allergie ist eine übertriebene Reaktion des Immunsystems auf äussere Einflüsse. Sie kann in jedem Alter entstehen, sobald man einem Allergen ausgesetzt ist. Die allergische Reaktion erfolgt nicht immer sofort, sondern manchmal erst einige Zeit nach dem Kontakt. Ob sich eine Allergie entwickelt, hängt von verschiedenen Umständen ab, wie der Exposition gegenüber einem Allergen und seiner Konzentration.

ALLERGIEN SIND ERBLICH.

RICHTIG UND FALSCH. Die meisten Allergien sind erblich. So ist bei einem Kind, in dessen Familie es bereits eine Erdnussallergie gibt, das Risiko, ebenfalls gegen

Erdnüsse allergisch zu sein, um das Siebenfache erhöht.

POLLENALLERGIEN TRETEN AM HÄUFIGSTEN AUF.

FALSCH. Allerdings gibt es immer mehr Menschen, die gegen Pollen allergisch sind. Das liegt unter anderem an der wachsenden Luftverschmutzung. Statistisch gesehen ist jedoch die Hausstaubmilbenallergie am stärksten verbreitet. Pollen liegen auf Rang 2, gefolgt von Katzenhaaren. Bei den Lebensmittelallergien stehen Kuhmilch, Hühnereier und Erdnüsse an der Spitze.

EINE ALLERGIE IST NICHT LEBENSBEDROHLICH.

FALSCH. Allergien können sich tatsächlich nur leicht auswirken, aber auch schwere Formen annehmen, wie etwa den anaphylaktischen Schock. Dabei reagiert das Immunsystem heftig auf ein Arzneimittel, einen Stich oder Biss (Insekten, Schlangen) oder ein Lebensmittel (Nüsse, Meeresfrüchte etc.). Eine weitere schwere Form der Allergie äussert sich durch ein Kehlkopfödem. Auch starkes Asthma kann infolge einer aller-

gischen Reaktion auftreten. Alle diese schwerwiegenden Symptome können eine Einweisung auf die Intensivstation oder sogar den Tod nach sich ziehen.

DIE KLIMAERWÄRMUNG VERURSACHT MEHR ALLERGIEN.

RICHTIG. Die Temperaturerhöhung fördert eine vorzeitige Blüte und Bestäubung sowie eine verlängerte warme Jahreszeit. Darüber hinaus migrieren Pflanzenarten aufgrund des Klimawandels von Süden nach Norden. Das sorgt unter anderem auch für eine stärkere Begrünung der Städte, wo somit das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, steigt.

ASTHMA UND ALLERGIE HÄNGEN ZUSAMMEN.

RICHTIG. Asthma ist eines der Symptome einer Allergie. Dabei reagieren die Bronchien auf Angriffe, die oft von einem Allergen ausgelöst werden. Es gibt jedoch kein Symptom, das spezifisch nur bei einer Allergie auftritt. Für Asthma kann es nämlich durchaus auch andere Ursachen geben (Rauchen, virale Lungeninfektion etc.).

Vorbereitung

ALLERGIEN UND LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN – DAS SIND ZWEI PAAR STIEFEL.

RICHTIG. Allergien und Unverträglichkeiten unterliegen nicht denselben Mechanismen. Während eine Allergie aufgrund einer Reaktion des Immunsystems entsteht, geht eine Lebensmittelunverträglichkeit zurück auf die Unfähigkeit, ein Lebensmittel zu verdauen oder zu resorbieren. Die Symptome treten vorwiegend im Magen-Darm-Bereich auf. Bei Laktoseintoleranz fehlt ein Enzym zur Verdauung des Milchsuckers. Manche Symptome gleichen allerdings denen einer Allergie

(Schwindel, Magenschmerzen...). Ein Allergologe oder eine Allergologin kann diagnostizieren, ob es sich um eine Allergie oder eine Lebensmittelunverträglichkeit handelt.

EINE ALLERGIE KANN WIEDER ABKLINGEN.

RICHTIG. Allergiesymptome lassen nach, wenn man das verursachende Allergen meidet. Manche Allergien verändern sich und schwächen sich mit der Zeit ab. Andere verschwinden komplett, etwa eine bei Kindern vor dem Ende des fünften Lebensjahres auftretende Milch- oder Eiallergie.

ALLERGIE LÄSST SICH EINFACH BEHADELN.

FALSCH. Das hängt ganz von der jeweiligen Allergie ab. Nicht alle lassen sich auf die gleiche Weise behandeln. Der Schweregrad der Allergie spielt dabei keine vorherrschende Rolle: Einige schwere Formen lassen sich gut, einige leichte hingegen weniger gut kontrollieren. Es gibt verschiedene therapeutische Ansätze, je nach Allergie und Patient oder Patientin: Desensibilisierung, medikamentöse Behandlung (Antihistaminika, Kortikoide), völliger Wegfall des Kontakts mit dem Allergen etc.

Quelle: www.essentiel-sante-magazine.fr / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



IMPfung GEGEN FRÜHSOMMERENZEPHALITIS (ZECKENSCHUTZIMPfung)

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Zeckenenzephalitis (Enzephalitis = Gehirnentzündung) ist eine Infektionskrankheit, die durch das FSME-Virus verursacht wird. Die Ansteckung erfolgt durch den Stich einer Zecke, die das Virus in sich trägt.

Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website pharmonline.ch verfügbar.

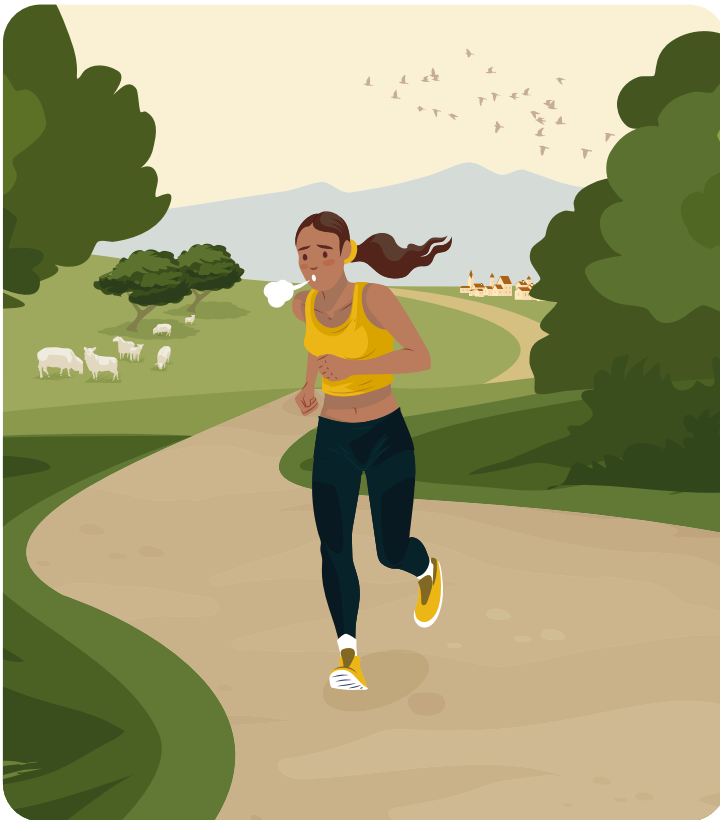


Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Vermeiden Sie die Auslöser von Asthma!

Bei Asthma – einer chronischen Atemwegserkrankung – sind die Atemwege dauerhaft entzündet, so dass sie besonders empfindlich auf Reize, wie etwa Allergene, reagieren und dadurch Atembeschwerden auftreten.



flüsse begünstigt. Bei Betroffenen ist die Atemwegsschleimhaut chronisch entzündet, was die unteren Atemwege – genauer die Bronchien – empfindlicher gegenüber verschiedenen Reizen macht. Unterschiedliche Auslöser können für die Asthma-Beschwerden verantwortlich sein. Hierbei wird zwischen allergischen Auslösern und nicht allergischen Auslösern, auch Trigger genannt, unterschieden.

ALLERGENE

Allergene sind Stoffe, auf die Menschen allergisch reagieren, wie etwa Pollen, Hausstaubmilben oder Tiere. Allergien sind die häufigste Ursache von Asthma im Kindes- und Jugendalter. Auch bei Erwachsenen sind sie häufige Auslöser.

Sehr oft entwickelt sich ein Asthma aufgrund eines sogenannten «Etagenwechsels»: Wird ein allergischer Schnupfen nicht rechtzeitig und ausreichend behandelt, weiten sich in zirka einem Drittel der Fälle die Symptome von den oberen auf die unteren Atemwege, also die Lunge, aus. Das Risiko, an Asthma zu erkranken, ist bei Betroffenen mit allergischem

Bei Asthma verengen sich die Atemwege aufgrund verschiedener Faktoren, so dass Betroffene nur schwer ein- und ausatmen können. Typische Beschwerden sind eine pfeifende Atmung, Husten, Engegefühl in der Brust und Kurzatmigkeit. Rund jede fünf-

zehnte erwachsene Person und jedes zehnte Kind in der Schweiz sind davon betroffen.

Asthma – auch Asthma bronchiale genannt – entsteht aufgrund einer genetischen Veranlagung und wird durch bestimmte Umweltein-

Schnupfen etwa um das Dreifache höher als bei Gesunden im gleichen Alter. Umgekehrt leiden viele Asthma-Patientinnen und -Patienten auch unter einem allergischen Schnupfen.

ES GIBT VIELE VERSCHIEDENE AUSLÖSER FÜR ASTHMA

Reizstoffe: Stoffe wie etwa Staub, Tabakrauch (auch beim Passivrauchen), Abgase, verschmutzte Luft oder Gerüche reizen die Atemwege und können zu Beschwerden führen oder diese verschlimmern.

Tageszeit: Die Lunge unterliegt tageszeitlichen Schwankungen. Spät nachts und früh morgens ist ihre Funktion oft schlechter als mitten am Tag. Menschen mit Asthma können dies als erschwerte Atmung oder Luftnot bemerken.

Infekte der Atemwege: Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien können zu asthmatischen Beschwerden führen. Bei Kleinkindern wird Asthma häufiger im Zusammenhang mit einem Infekt festgestellt als in Verbindung mit allergischen Reaktionen.

Medikamente: Arzneimittel, welche

die Luftwege verengen, können Asthma-Beschwerden verschlimmern. Dazu gehören zum Beispiel Acetylsalicylsäure (ASS), nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen sowie Beta-Blocker.

Gefühle: Stress, aber auch Freude, Angst, Wut oder Traurigkeit können zu Beschwerden führen oder diese verstärken.

Körperliche Belastung: Vor allem der Wechsel von Entspannung zu plötzlicher Belastung kann die Luftwege verengen.

Anstrengungsasthma: Ein Leistungsasthma – auch anstrengungsinduziertes Asthma genannt – wird praktisch nur durch körperliche Anstrengung ausgelöst. Meist tritt schon nach wenigen Minuten sportlicher Betätigung ein Engegefühl in der Brust, kombiniert mit Husten, auf. Oft spielen Umgebungstemperatur, Luftfeuchtigkeit, Atemfrequenz (Hyperventilation) und die Intensität der Anstrengung eine Rolle.

Berufsasthma: In einigen Berufen sind Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verschiedenen Sub-

stanzen ausgesetzt, welche die Atemwege belasten und so Asthma auslösen oder verstärken können. Besonders gefährdete Berufsgruppen sind etwa Bäckerinnen und Bäcker, Reinigungspersonal oder Malerinnen und Maler.

Welche Beschwerden und in welcher Intensität sie auftreten, ist von Person zu Person verschieden. So gibt es ständig wahrnehmbare Atembeschwerden, mildere Atemnot-Situationen von wenigen Minuten, aber auch lebensbedrohliche Anfälle. Es kann auch vorkommen, dass es Zeiträume ohne Beschwerden gibt. Folgende Symptome sind für Asthma-Betroffene typisch:

- Husten mit oder ohne Schleimbildung
- Pfeifendes Atemgeräusch
- Atemnot wiederholt und anfallsartig (auch nachts)
- Engegefühle in der Brust

Mit verschiedenen Untersuchungen kann die Pneumologin oder der Allergologe ein Asthma diagnostizieren:

- Allergietest
- Lungenfunktionstest
- Provokationstest

Vorbereitung

Fallen diese Tests positiv aus und lassen sich die typischen Symptome nachweisen, ist die Diagnose «Asthma» sehr wahrscheinlich.

Asthma ist nicht heilbar. Mit einer guten Asthmakontrolle können jedoch die meisten Betroffene ein normales, weitgehend beschwerdefreies Leben mit allen gewünschten Aktivitäten, inklusive Sport, führen. Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene Massnahmen: medikamentös und nicht-medikamentös.

MEDIKAMENTÖSE ODER NICHTMEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG?

Medikamente können das Atmen erleichtern, indem sie die Entzündung lindern oder die Atemwege erweitern. Ziel ist es, das Asthma mit der geringstmöglichen Menge an Medikamenten unter Kontrolle zu haben. Ein Stufenschema definiert, welche Medikamente eingesetzt werden. Diese Medikamente helfen aber nur, wenn sie auch in

den Atemwegen ankommen. Darum ist richtiges Inhalieren des Asthma-sprays sehr wichtig.

Es gibt auch nichtmedikamentöse Behandlungen, die die Beschwerden lindern, darunter:

- Atemtechniken bei Atemnot kennen und anwenden
- Atemübungen machen
- Allergene als Auslöser meiden
- mit dem Rauchen aufhören
- sich körperlich betätigen

Quelle: www.aha.ch / Illustration: Freepik

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN MIT entzündlicher oder allergischer Symptomatik

HYLO®



HYLO DUAL®

Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des Trockenen Auges mit allergischer Symptomatik.



HYLO DUAL INTENSE®

Intensive Befeuchtung bei mittleren bis schweren Formen des Trockenen Auges mit entzündlicher Symptomatik.

In Ihrer
Apotheke

Rhinitis als häufige allergische Reaktion

Die Symptome der allergischen Rhinitis – einer Entzündung der Nasenschleimhäute – variieren je nach der betroffenen Person und der Art der Allergene. Eine allergische Rhinitis kann saisonal auftreten (Heuschnupfen) oder dauerhaft vorliegen.



Die Nasenschleimhäute sind dabei akut oder chronisch entzündet. Die allergische Rhinitis äussert sich unterschiedlich: verstopfte oder laufende Nase, häufiges Niesen, Bindehautentzündung (Konjunktivitis), Juckreiz an Augen, Nase, Gaumen und/oder im Hals, Kopfschmerzen, Müdigkeit und zuweilen auch Husten.

SAISONALE RHINITIS

Pollinose, besser bekannt als Heuschnupfen, ist die häufigste und typischste unter den saisonalen

Atemwegsallergien. Studien zufolge leiden 13,5% der Schweizer Bevölkerung unter pollenbedingter saisonaler Rhinokonjunktivitis. Sie kann ab einem Alter von sechs bis sieben Jahren auftreten sowie verstärkt bei Jungen in der Pubertät und bei Frauen in den Dreissigern. Nach oben hin gibt es keine Altersgrenze: Auch mit 70 Jahren kann man noch Heuschnupfen bekommen.

Von Februar bis September produziert die Natur am laufenden Band Pollen. Von der Gräserblüte in den

Monaten Mai und Juni sind besonders viele Allergikerinnen und Allergiker betroffen. Die meisten unter ihnen leiden nicht allzu sehr. Aber es gibt auch diejenigen, die ständig zu Papiertüchern greifen müssen, weil ein paar winzige, in der Luft schwebende Pollen bei ihnen verheerende, nicht enden wollende Niesattacken auslösen. Weitere häufige Anzeichen: Kitzeln um die Nase, im Hals und am Gaumen, ständig laufende Nase und entzündete Augen. In selteneren Fällen können Asthmaanfälle auftreten. Erschwerend hinzu kommt

die Tatsache, dass 20–30% der Personen, die an Heuschnupfen leiden, später Asthma bronchiale entwickeln.

VERSTOPFTE NASE

Wer allergisch auf die umherfliegenden Pollen reagiert, macht sich meist so schnell wie möglich auf den Weg nach Hause, um sich bei geschlossenen Fenstern vom Pollenangriff zu erholen. Leider dauern die Beschwerden dort aber noch eine Weile an, denn die Nase bleibt im Anschluss an den Allergieanfall meist einige weitere Stunden verstopft. Auch die Nächte sind nicht besonders erholsam: Weil die Nase nicht frei ist, schläft man mit offenem Mund und erlebt nicht selten ein böses Erwachen, denn das überreizte Riechorgan meldet sich, sobald man aufgestanden ist, mit heftigem Niesen und Triefen. Glücklicherweise lassen sich die Beschwerden mittels symptombezogener Behandlung unterdrücken, so dass es durchaus möglich ist, die Allergiesaison gut zu überstehen. Neben der Pollenallergie gibt es noch weitere saisonale Allergien. Manche Schimmelpilze erreichen ihren Höhepunkt

Schon gewusst?

Wer unter einer allergischen Rhinitis leidet, ist meist nicht weit von einer Asthmaerkrankung entfernt.

Sie äussert sich in der Regel durch unauffälligen Husten oder leichte Kurzatmigkeit. Tatsächlich hängen beide Krankheiten eng zusammen. Unser Tipp: Gehen Sie nicht nur Ihrer verstopften Nase wegen zum Arzt oder zur Ärztin, sondern lassen Sie sich auch auf Asthma untersuchen. Übrigens: 75 % der Asthmatiker haben gleichzeitig eine Rhinitis.

im Sommer, während in eher kühlen Gefilden Milben im Herbst überwiegen.

KREUZALLERGIEN

Etwa 30% der Pollenallergikerinnen und -allergiker reagieren auch auf manche Obst- und Gemüsesorten. Aufgrund immunologischer Ähnlichkeiten kann es vorkommen, dass der Körper seine Feinde zuweilen durcheinanderbringt und einen Apfel für Birkenpollen hält. In diesen Fällen spricht man vom oralen Allergiesyndrom oder von einer Kreuzallergie. Was sind die häufigsten Kreuzallergien? Birkenpollen und Apfel/Mohrrübe/Sellerie/Haselnuss; Ambrosiapollen und Melone/Wassermelone; Gräserpollen und Tomate/Erdnuss; Latex/Obst. In der Regel treten die Symptome lokal auf, als Juckreiz im Mund und Brennen im Rachen. Es besteht jedoch stets das – wenn auch geringe – Risiko eines anaphylaktischen Schocks.

NICHT-SAISONALE RHINITIS

Darunter fällt jede Art von Schnupfen, der nicht jahreszeitlich bedingt ist. Manchmal dauern die Beschwerden das ganze Jahr an. In diesem Fall spricht man von einer perennialen Rhinitis (zum Beispiel bei einer Hausstaubmilben- oder Schimmelpilzallergie). Ebenfalls möglich sind Reaktionen, die durch einen Beruf oder ein Hobby hervorgerufen werden, wie Mehl in der Backstube oder Pferdehaare bei (Hobby-) Reiterinnen und Reitern. Die perenniale Rhinitis wird durch den dauerhaften Kontakt mit einem Allergen ausgelöst. Dabei kommt es nicht selten vor, dass manche der chronisch verschluckten Patientinnen und Patienten noch nicht einmal wissen, welches Allergen sie genau quält. Umso wichtiger ist es, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen, wenn die Nase dauerhaft – winters wie sommers – verstopft ist und keine Erkältung vorliegt.

Flawa Sport-Tape

Für mehr Bewegung



Ob Profi-Athlet oder Hobbysportler, Verletzungen gehören zum Sport dazu. Bei Sportverletzungen aber auch bei allgemeinen Beschwerden des Bewegungsapparates fördert das Flawa Sport-Tape die Heilung von Muskeln und Gelenken, ohne die Beweglichkeit einzuschränken.

Das Flawa Sport-Tape sorgt nicht nur für Schmerzlinderung, sondern bietet auch zuverlässigen Halt. Das atmungsaktive und elastische Material bietet darüber hinaus einen hohen Tragekomfort.

Das vielseitige Flawa Sport-Tape wird den unterschiedlichsten Anforderungen ge-

recht und behält selbst bei intensiven Trainingseinheiten seine Hautverträglichkeit.

Diese Eigenschaft macht es zur bevorzugten Wahl des SC Kreuzlingen, dem Schweizer Meister im Wasserball. Das Flawa Sport-Tape haftet auch während intensiver Wasserballspiele effektiv und zuverlässig.

Das Tape kann durch jeden selbst angewendet werden. Es ist einfach, unkompliziert und vielseitig.

Entdecken Sie die Zukunft des Tapings – entdecken Sie das Flawa Sport-Tape!



Was tun, wenn mein Baby ständig schreit?

Dass ein Baby bei der Geburt und in den ersten Monaten seines Lebens schreit, ist ganz normal. Für Neugeborene ist Schreien eine Art, zu kommunizieren und sich mitzuteilen. Wie aber lässt sich ein schreiendes Baby beruhigen? Ein Überblick über mögliche Ursachen für das Schreien Ihres Neugeborenen und Tipps zum Trösten.



DAFÜR, DASS IHR BABY SCHREIT, KANN ES VIELE GRÜNDE GEBEN:

• Hunger oder Durst

Stillen oder ein Fläschchen geben wirkt beruhigend. Wenn Ihr Baby direkt nach einer Mahlzeit weiter schreit, hat es vielleicht weiter Hunger oder möchte noch ein wenig nuckeln.

• Verdauungsstörungen

Schwierigkeiten beim Aufstossen,

Verstopfung, Durchfall oder Beschwerden aufgrund von Nahrungsmittelallergien können die Ursache für das Schreien eines Babys sein.

• Koliken

Bei einer Kolik hat Ihr Baby Bauchschmerzen aufgrund von Verdauungsstörungen. Wenn es fest die Fäustchen ballt oder die Knie an den Bauch heranzieht und sich krümmt, hat es sicher eine Kolik. Meist lassen Koliken im Al-

ter von drei Monaten nach und beeinflussen die Entwicklung Ihres Babys nicht.

• Schlafbedarf

Für einen guten Schlaf legen Sie Ihr Baby in einem Schlafsack, der seiner Größe entspricht, und in Rückenlage in sein Bettchen. Die Raumtemperatur sollte zwischen 18 °C und 20 °C betragen.

• Schmerzen

Vielleicht zahlt Ihr Baby oder es hat Fieber, eine Ohrenentzündung

oder Kopfschmerzen. Nur durch Schreien kann es Ihnen seine Schmerzen mitteilen.

• Volle Windel

Ist die Windel schmutzig oder nass, reizt dies die Haut am Popo Ihres Babys.

• Zu warm oder zu kalt

Decken Sie Ihr Baby nicht zu warm zu, sonst wird ihm schnell zu heiss. Kleiden Sie es der Umgebungstemperatur und dem Wetterbericht entsprechend.

• Langeweile oder Bewegungsdrang

Ein Baby braucht um sich herum altersgerechte Spielsachen, die es anregen, zum Beispiel eine Rassel.

• Bedürfnis nach Nähe oder Körperkontakt

Manche Babys haben besonders grossen Bedarf danach, von ihren Eltern auf den Arm genommen zu werden.

• Unbequeme Position

Finden Sie beim Stillen eine Haltung, die für Mutter und Kind angenehm ist und in der Ihr Baby gut saugen kann.

• Das Gefühl, dass die Mutter ängstlich oder deprimiert ist:

Ein Baby reagiert sehr sensibel auf sein familiäres Umfeld und spürt,

wenn seine Mutter angespannt und gestresst ist. Viele psychologische Studien belegen den Zusammenhang zwischen dem Grad der Anspannung der Mutter und dem Schreien ihres Babys.

Im Alter zwischen zwei und fünf Monaten ist es nicht ungewöhnlich, dass ein Baby täglich zwei bis drei Stunden schreit. Das gehört zu seiner Entwicklung, auch wenn Sie sich gut um Ihr Kleines kümmern und es vollkommen gesund ist. Wichtig ist, dass Sie geduldig bleiben. Meist lässt das Schreien im Lauf der Monate nach.

WIE LÄSST SICH EIN SCHREIENDES BABY BERUHIGEN?

Hier einige Tipps, um ein in Tränen aufgelöstes Baby zu beruhigen und zu beschwichtigen:

- Prüfen Sie, ob das Baby Hunger hat oder eine frische Windel braucht.
- Kontrollieren Sie die Temperatur des Zimmers, in dem sich das Baby aufhält. Ideal sind 18 °C bis 20 °C.
- Wiegen Sie das Baby sanft im Arm oder in seiner Wiege.
- Wickeln Sie das Baby in Tücher

und nehmen Sie es auf den Arm. So fühlt es sich geschützt, sicher und warm wie im Mutterbauch.

• Legen Sie das Baby an einem stillen und behaglichen Ort ab, damit es in Ruhe einschlafen kann.

• Beruhigen Sie Ihr Baby, indem Sie mit sanfter Stimme zu ihm sprechen.

• Singen Sie Ihrem Baby ein Wiegenlied oder spielen Sie ihm leise Musik vor. Sich wiederholende Töne anzuhören, beruhigt Babys, weil sie sich so an die gleichmässigen Herztöne ihrer Mutter erinnern. Deshalb mag Ihr Baby es auch, wenn Sie es im Arm halten.

• Auch das Umhertragen in einem Tragetuch in engem Körperkontakt mit einem Elternteil kann ein Baby beruhigen.

• Ihr Baby massieren: Holen Sie sich dafür Tipps von einer Mütterberaterin. Sie zeigt Ihnen die richtigen Griffe, mit denen sich Ihr Kind entspannt. Massagen sind auch sehr wirksam gegen Koliken.

• Position des Babys ändern: Die richtige Haltung für Ihr Baby zu finden, ist einer der Schlüsselfaktoren beim Stillen.

• Ihr Baby mit einem Spielzeug oder einer Rassel ablenken.



gen Ausdruck. Meist verbirgt sich dahinter nichts Gravierendes, es kann jedoch auch ein grösseres gesundheitliches Problem vorliegen.

Eltern sollten nicht zögern, einen Allgemeinarzt oder eine Kinderärztin aufzusuchen. Das gilt insbesondere dann, wenn sich das Schreien Ihres Babys nicht wie sonst anhört, seine Unruhe anhält und es trotz der oben genannten Beruhigungsversuche untröstlich ist. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann feststellen, was die Ursache der wiederholten Schreiphasen ist und die Eltern dabei unterstützen, ihr Kind zu beruhigen und wieder Freude dabei zu empfinden, sich mit ihrem Baby zu beschäftigen.

WANN HOLE ICH RAT EIN UND WEN FRAGE ICH, WENN MEIN BABY SCHREIT?

Wenn Ihr Baby unter Fieber, Ohrenscherzen, Durchfall oder Verstopfung leidet oder sich erbricht, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin auf.

Auch psychologische Gründe können das Aufsuchen eines Facharztes oder einer Fachärztin erfordern:

- Häufiges Schreien.
- Schlafstörungen.

- Saugbedürfnis: Da der Saugvorgang bei Babys Wohlbefinden auslöst, genügt manchmal die Mutterbrust, ein sauberer Finger oder ein Schnuller, um Ihr Kind zu beruhigen.
- Ein Bad verschafft Ihrem Baby Entspannung und Erholung.
- Bei Koliken kann eine homöopathische Behandlung die Schmerzen Ihres Babys lindern.
- Sorgen Sie für Tapetenwechsel und unternehmen Sie tagsüber mit Ihrem Baby einen Spaziergang an der frischen Luft. Auch eine Autofahrt kann weiterhelfen.

Dass ein Baby schreit, ist ganz normal und hat keinen Einfluss auf seine Gesundheit. Wichtig ist, dass die Eltern die Schuld nicht bei sich suchen und dass sie die Situation annehmen. Mit der Zeit lernen Sie Ihr Kind besser kennen und

finden die richtige Technik, um es zu beruhigen. Dauern die Schreiphasen jedoch zu lange an oder wiederholen sie sich zu oft, ist dies ein Hinweis darauf, dass sich Ihr Baby nicht wohlfühlt. Beobachten Sie deshalb, wann es zu schreien beginnt, und finden Sie so den Auslöser heraus.

ÜBERMÄSSIGES SCHREIEN ERZEUGT ÄNGSTE BEI DEN ELTERN

Wenn ein Baby ständig schreit, steigt das Stresslevel in seiner Umgebung erheblich. Ganz wichtig: Lassen Sie als Eltern sich dadurch nicht verunsichern und bleiben Sie möglichst ruhig.

Wenn ein Neugeborenes schreit, verleiht es damit einem Unbeha-

Wohlbefinden

- Verändertes Essverhalten.
- Die psychoemotionale Entwicklung des Säuglings in Abhängigkeit von der Art der Eltern-Kind-Beziehung.
- Die Lebensqualität und bestehende emotionale Störungen der Eltern.
- Das Risiko einer reaktiven Misshandlung, zum Beispiel des Schütteltrauma-Syndroms. Stark gestresst durch das andauernde Schreien ihres Kindes, schütteln

manche Eltern ihr Baby, um es ruhigzustellen. Bei einem Säugling kann dies zu irreparablen neurologischen Folgen bis hin zum Tod führen.

BETREUUNGSANGEBOTE

Je nach Situation wird den Eltern eine verhaltenstherapeutische, ernährungsbezogene, medikamentöse oder auch psychologische Behand-

lung empfohlen. Diese verschiedenen Arten der Betreuung helfen Eltern und Kind. Der betreuende Arzt oder die betreuende Ärztin kann die Eltern an eine Kinderpsychiaterin oder einen Psychologen weiterleiten. Diese Fachleute unterstützen Sie dabei, familiäre Probleme zu lösen, bevor bestehende Situationen sich weiter festfahren und das familiäre Umfeld sich verschlechtert.

Quelle: www.passeportsante.net / Illustrationen: Freepik



demeter

Holle
biodynamisch
seit  1934

Partnerschaftliche Zusammenarbeit prägt unser Verhältnis zu Demeter-Bauern.

Gross werden mit dem Besten aus der Natur.

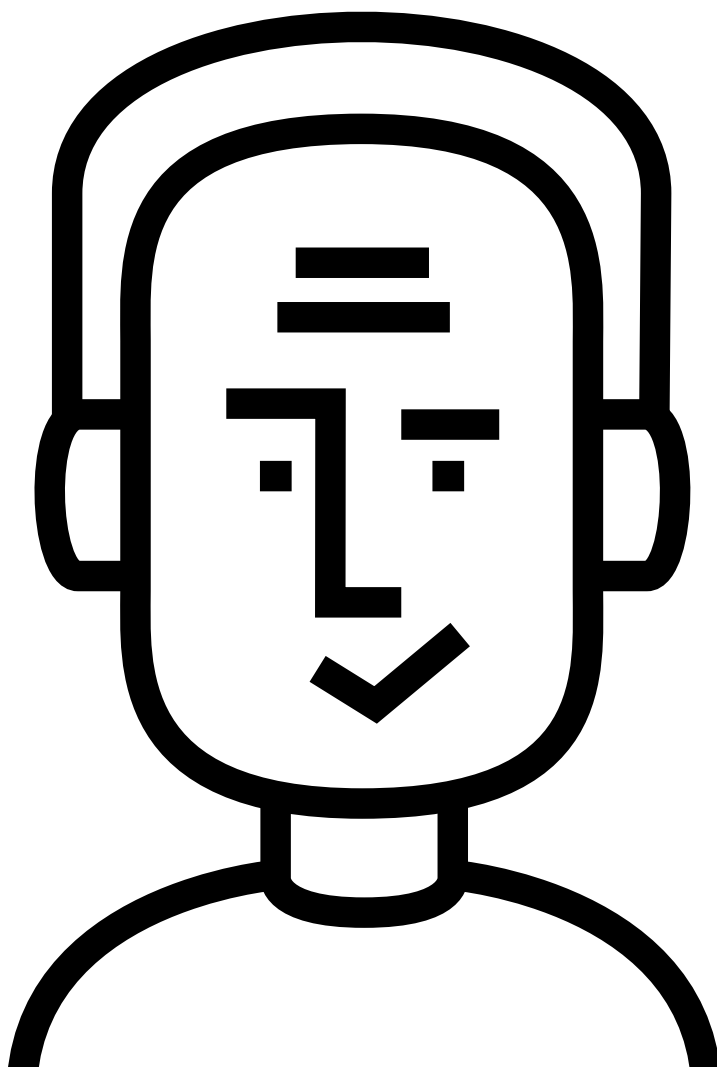
Nachhaltig von Anfang an.

Seit 90 Jahren steht Holle für Produkte in höchster Bio-Qualität. Als erster Demeter-Hersteller für Babynahrung tragen wir gewissenhaft Sorge für das Wohl von Mensch, Tier und Umwelt – für eine enkelfreundliche Zukunft. Mit ausgewählten Bio-Rohwaren und puren Rezepturen entwickeln wir Lebensmittel für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder. **Entdecke mehr auf holle.ch**



Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.

Gewusst?



Mit Mepha-Generika sparen Sie doppelt:

- Günstiger
Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt



8 Tipps für bessere Verdauung

Eine gute Verdauung beginnt mit einer gesunden Ernährung, der ausreichenden Aufnahme von Flüssigkeit, Bewegung und den richtigen Essgewohnheiten. Nachfolgend ein paar Tricks, um diese Grundregeln in die Tat umzusetzen.



Die Verdauung ist ein sensibler Vorgang, der leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Gehören Sie zu denen, die der Darm sofort für kleine Sünden büßen lässt? Hier einige Empfehlungen für mehr Wohlbefinden.

1 DIE WICHTIGSTE REGEL FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG: von allem etwas, von nichts zu viel. Grundlegende

Bausteine sind Gemüse und Proteine. Wenn jede Ihrer Mahlzeiten dieser Regel folgt, wird Ihre Verdauung es Ihnen danken.

2 GANZ WICHTIG DABEI: GUT KAUFEN! Wenn Sie Ihr Essen ausgiebig kauen, hat Ihr Magen weniger Mühe. Je stärker zerkleinert die Nahrung in den Magen kommt, desto weniger Magensaft muss er produzieren.

Umso besser, denn so entsteht auch weniger Sodbrennen. Nehmen Sie sich also Zeit beim Essen.

3 ACHTEN SIE AUF DIE RICHTIGE WÜRZE: Auch wenn stark gewürzte Speisen für die Verdauung nicht optimal sind, gibt es dennoch Gewürze, die sie begünstigen. Dazu gehören Pfeffer, Ingwer und Süssholz. Sie unterstützen die Verdauung und verringern Ihre Magenschmerzen.

4 AUCH BESTIMMTE LEBENSMITTEL GILT ES ZU VERMEIDEN: Greifen Sie statt zu Rohkost, die das Verdauungssystem reizt, lieber zu gegartem Gemüse. Und dann gibt es noch jene Lebensmittel, die Verdauungsbeschwerden stark fördern, unter anderem kohlenstoffhaltige Getränke, Kaugummi und Süsstoffe.

5 ERNÄHREN SIE SICH BALLASTSTOFFREICH: Empfohlen sind mindestens 30g Ballaststoffe pro Tag. Sie stecken in Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Trockenfrüchten und ölhaltigen Früchten. Wenn Sie auf Abwechslung setzen, wirken sie am besten.



6 LAKTOSE VERMEIDEN?

Viele Menschen sind laktoseintolerant, ohne es zu wissen. In diesem Fall ist der Milchzucker Laktose für die Verdauungsbeschwerden verantwortlich. Wenn Sie wissen möchten, ob Sie dazu gehören, verzichten Sie eine Zeitlang auf Laktose: Stellen Sie auf laktosefreie Milch um oder essen Sie bevorzugt Joghurt.

7 TRINKEN SIE VIEL WASSER:

Ihr Verdauungssystem ist

bedeutend effektiver, wenn Sie es tagsüber kontinuierlich mit Flüssigkeit versorgen. Wasser ist dabei nicht Ihre einzige Option: Fruchtsäfte, Suppen und Kräutertees erfüllen den Zweck ebenfalls. Vermeiden Sie jedoch Kaffee und schwarzen Tee, da sie Sodbrennen auslösen können.

8 GEHEN SIE SPAZIEREN:

Ganz gleich, ob Sie zu Hause essen oder in der Arbeit eine Mittagspause machen – gewöh-

nen Sie es sich an, nach jeder Mahlzeit einige Minuten zu gehen. Ihrem Körper helfen dabei schon ein paar hundert Schritte. Wenn Sie noch dazu den ganzen Tag im Sitzen arbeiten, hilft Ihnen der kleine Spaziergang gleichzeitig, in Bewegung zu bleiben; integrieren Sie ihn also am besten regelmässig in Ihren Tagesplan!

Quelle: www.passeportsante.net / Illustrationen: Freepik

Sterillium®

2in1 TO GO

- + Schutz vor Keimen **für Hände und Oberflächen** – zu Hause und unterwegs
- + Entfernt **99,99%** der Keime inkl. Noro- und Coronavirus
- + **Dermatologisch** getestet

www.sterillium.ch

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

NEU

HARTMANN
+



Blähungen: Was Sie sich nicht zu fragen trauen

Auch wenn sie meist harmlos sind: Blähungen belasten den Alltag. Wie entstehen sie? Wie kann man sie vermeiden? Antworten auf diese und andere Fragen von Professor Jean-Louis Frossard, Leiter der Gastroenterologie am Universitätsspital Genf.



LUFT IM BAUCH ZU HABEN KOMMT HÄUFIG VOR

RICHTIG. Wir alle lassen zehn bis zwanzig Mal am Tag Gase entweichen, das ist ein normaler körperlicher Vorgang. Blähungen haben vor allem zwei Ursachen. Erstens schlucken wir oft Luft, ohne es zu bemerken, zum Beispiel wenn wir Kaugummi kauen oder zu schnell essen. Der zweite Grund sind die Bakterien in unse-

rem Darm: Sie ernähren sich von den Lebensmitteln, die wir nicht aufnehmen und erzeugen bei deren Abbau ebenfalls Gase.

STÄNDIG WIEDERKEHRENDE BLÄHUNGEN SIND HINGEGEN GRUND ZUR SORGE

RICHTIG und FALSCH. Ein Mensch produziert im Durchschnitt pro Tag normalerweise zwischen 0,2 und 2 Litern Gas. Darüber hinaus-

gehende Werte können ein Symptom einer zugrundeliegenden Krankheit sein. Wichtig: Beobachten Sie Ihren Stuhlgang. Wenn Sie plötzlich auftretende Änderungen, Blut im Stuhl und/oder Gewichtsverlust registrieren, suchen Sie einen Arzt auf.

BESTIMMTE LEBENSMITTEL ERHÖHEN DIE GASPRODUKTION

RICHTIG. Manche Obst- und Gemüsesorten enthalten sogenannte nichtresorbierbare Zucker. Da der Darm sie nicht aufnimmt, nutzen die Bakterien sie als Treibstoff, wobei Gas entsteht. Verzichten Sie bei Beschwerden lieber auf Pflaumen, Linsen und alle Kohlsorten. Falls das Problem immer wieder auftritt, hilft eine Ernährungsberatung weiter, mit der Sie Ihre Ernährungsweise individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden.

ABENDS IST MAN STÄRKER AUFGEBLÄHT

FALSCH. Das ist ein Irrglaube! Blähungen können jederzeit auftreten. Tagsüber ist man jedoch so in den persönlichen Alltag einge-



spannt, dass sie oft unbemerkt bleiben. Abends hingegen achtet man stärker auf seinen Körper und stellt deshalb Blähungen eher fest. Dasselbe könnte ein Kardiologe oder eine Kardiologin über Herzklopfen sagen: Manche Menschen haben wahrscheinlich tagsüber Herzrhythmusstörungen, ohne Herzklopfen zu verspüren, und bemerken sie erst, wenn sie daheim zur Ruhe kommen.

BLÄHUNGEN WERDEN MANCHMAL DURCH ÄNGSTE UND STRESS AUSGELÖST

RICHTIG. Inzwischen konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass unser Gehirn mit dem Darm «spricht». Das autonome Nervensystem reguliert automatische Körperfunktionen, wie zum Beispiel die Verdauung. Äussere Faktoren wie Stress können daher die Darmpassage beschleunigen.

FRAUEN SIND STÄRKER VON BLÄHUNGEN BETROFFEN

RICHTIG. Ganz allgemein sind Frauen stärker von Verdauungsstörungen betroffen als Männer. Die genauen Gründe sind noch nicht ausreichend erforscht, man nimmt jedoch an, dass Hormone eine Rolle spielen. Während der Schwangerschaft nehmen Blähungen oft aus physiologischen Gründen zu: Das Baby übt Druck auf

das Verdauungssystem aus. Dies führt zu Verstopfung, weil der Darm komprimiert wird.

DAS ALTER MACHT KEINEN UNTERSCHIED.

FALSCH. Mit steigendem Alter nehmen Blähungen zu. Daran, dass die Darmpassage langsamer wird, sind mehrere Faktoren beteiligt. Zum einen altert der Verdauungstrakt und wird etwas weniger effizient. Zum anderen trinken ältere Menschen oft weniger, was das Risiko einer Verstopfung erhöht. Hinzu kommt, dass manche Medikamente, die mit fortschreitendem Alter verordnet werden, Auswirkungen auf die Darmpassage haben.

MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNGEN WIRKEN NICHT AUSREICHEND

RICHTIG. Die aktuell erhältlichen Medikamente sind nicht besonders wirksam gegen Blähungen. Manche sollen die Darmpassage verbessern oder Gas absorbieren, aber ihre Effizienz ist eher relativ. Pfefferminzöl ist dafür bekannt, dass es den Darm beruhigt, wissenschaftliche Literatur dazu liegt jedoch nicht vor. Ein neues Produkt setzt nun ein anderes Wirkprinzip ein: Es nimmt ein bestimmtes fehlendes Bakterium im Verdauungstrakt ins Visier und transplantiert

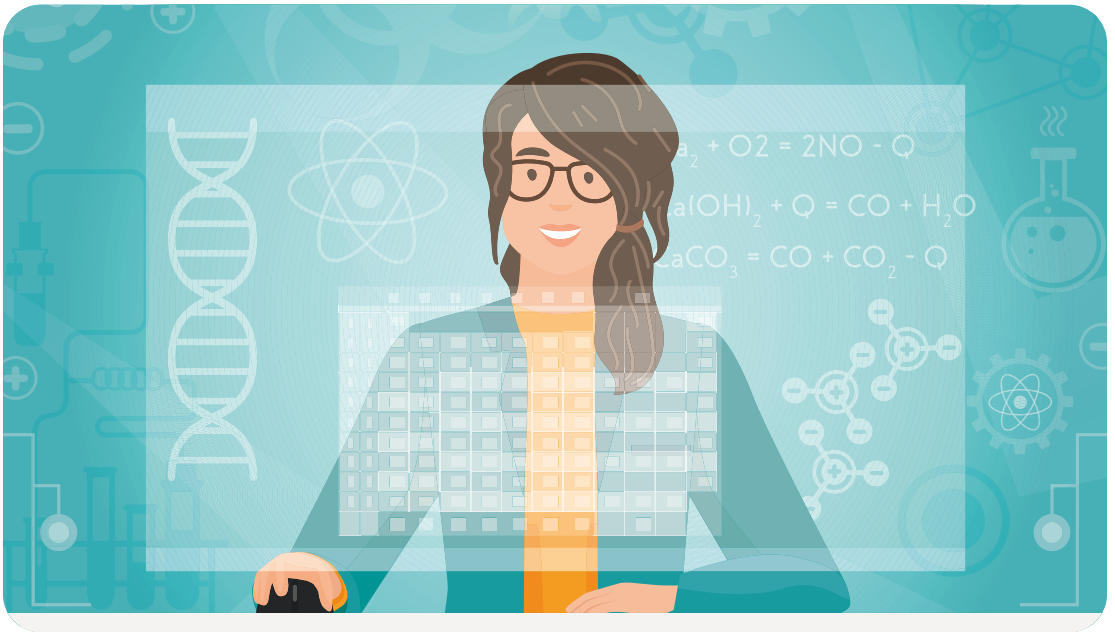
es. So könnte das Mittel bei veränderter Qualität des Mikrobioms hilfreich sein.

HABE ICH VERSTOPFUNG?

Wer unter Verstopfung leidet, hat meistens auch Blähungen. Aber woher weiss man, ob die Verstopfung die Ursache für die Blähungen ist? In der Medizin spricht man von einer Verstopfung, wenn der Stuhlgang seltener als dreimal pro Woche erfolgt. Dabei handelt es sich um ein chronisches Problem, das sich über einen längeren Zeitraum entwickelt. Wenn Sie einmal eine Woche lang weniger Stuhlgang gehabt haben, liegt dies einfach nur an einer etwas veränderten Darmpassage. Dafür können auch ungewohnte Lebensumstände verantwortlich sein, wie anderes Essen im Urlaub. Wenn Sie hingegen seit mehr als sechs Monaten Schwierigkeiten beim Stuhlgang haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und eine Behandlung ins Auge fassen. In einem ersten Schritt können Sie Ihre Lebensweise umstellen, indem Sie ballaststoffreich essen (Obst, Gemüse, Cerealien) und genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Künstliche Intelligenz und Gesundheit: Steht uns eine Revolution bevor?

Seit einigen Monaten ist die künstliche Intelligenz (KI) in aller Munde. Ob man sie nun beunruhigend oder faszinierend findet: Sie ist in jedem Fall immer stärker präsent.



Auch im Gesundheitswesen interessieren sich die Forscherinnen und Forscher ebenso wie die Gesundheitsfachleute für ihr Potenzial. Hilfe bei Diagnose, Patientenüberwachung, Prognosen... Die KI hat zahlreiche Stärken, aber auch Grenzen.

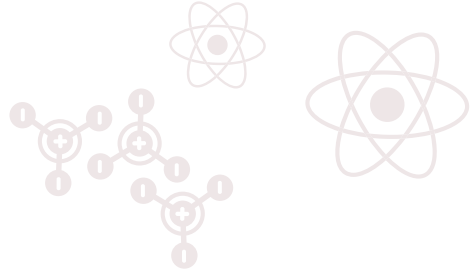
WAS GENAU IST KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)?

Der Ausdruck «künstliche Intelligenz» (KI) ist längst in den allge-

meinen Sprachgebrauch übergegangen. Trotzdem ist es nicht ganz einfach, ihn präzise zu definieren. Künstliche Intelligenz bezeichnet sowohl vorhandene IT-Systeme, die komplexe Aufgaben durchführen können, als auch autonome Systeme, die eine Art Bewusstsein haben und derzeit noch reine Fiktion sind. Genau diese Unklarheit erzeugt aktuell Ängste. Im Gesundheitsbereich sind sich die Fachleute in einer Sache allerdings einig: Es ist keineswegs zu er-

warten, dass die KI in naher Zukunft Ärztinnen und Ärzte ersetzen können wird.

Anwendungsformen der KI in der Medizin gibt es nicht erst seit gestern. Bereits seit den 1960^{er}-Jahren werden entsprechende Möglichkeiten untersucht. In den Anfangsjahren stützten sich die ersten «Expertensysteme» bei der Diagnostik auf eine Modellierung des medizinischen Wissens und die Argumentation der Fachleute.



Aufgrund der Informatisierung (Big Data) und der wachsenden Leistungsfähigkeit der Computer haben sich in jüngerer Zeit insbesondere die Techniken des maschinellen Lernens (Machine Learning) weiterentwickelt.

Die neuen KIs arbeiten mit grossen neuronalen Netzen und sind in der Lage, riesige Datenmengen statistisch auszuwerten, um direkt die Informationen zu extrahieren, die für die Lösung einer bestimmten Aufgabe gebraucht werden (Deep Learning). Unter anderem gibt es KIs, mit denen man Melanome in Hautbiopsien erkennen oder Läsionen aufgrund von Multipler Sklerose in einem MRT des Gehirns quantifizieren kann.

Unter anderem gibt es KIs, mit denen man Melanome in Hautbiopsien erkennen kann

Schon heute gibt es zahlreiche Anwendungsbereiche für künstliche Intelligenz in der Medizin, vor allem:

- Entscheidungshilfen bei der Erstellung einer Diagnose oder der Auswahl des besten Therapieansatzes.
- Prädiktive Medizin zur Vorhersage des Auftretens einer Krankheit oder ihres Verlaufs.

- Prävention zur Verbesserung der Überwachung von Nebenwirkungen eines Medikaments oder um dem Ausbruch einer Epidemie vorzugreifen.
- Präzisionsmedizin für personalisierte Behandlungspläne individueller Patienten.
- Assistierte Chirurgie zur Unterstützung von Chirurginnen und Chirurgen bei der Durchführung einer Operation.
- Begleitroboter für ältere, behinderte oder hilfebedürftige Menschen.

DIE PERSPEKTIVEN DER KI IM GESUNDHEITSWESEN

Die aktuelle Forschung zur KI für das Gesundheitswesen zielt sowohl auf eine höhere technische Leistungsfähigkeit der Systeme als auch auf die Optimierung ihrer Eignung für die medizinische Praxis ab. Eine besonders vielversprechende Entwicklung erwartet man sich von der Kombination aus Bild- und Textanalyse. Eine KI, die in der Lage ist, Informationen aus bildgebenden Verfahren und Berichten von Gesundheitsfachkräften aufzunehmen, kann Patientenverläufe vergleichen und so Behandlungspläne optimieren.

Transparenz und Nachvollziehbarkeit sind zwei unverzichtbare Anforderungen

Eine weitere Herausforderung der Zukunft: die KI dazu bringen, dass sie ihre Entscheidung begründet. Hierbei geht es um eine prozentuale Sicherheit in Bezug auf die von der KI gegebene Antwort und die notwendigen Informationen darüber, wie die KI zu ihrer Schlussfolgerung gelangt ist. Diese Transparenz und Nachvollziehbarkeit sind zwei unverzichtbare Anforderungen.

WEITER KRITISCH BLEIBEN

Die Nutzung künstlicher Intelligenz (KI) birgt einige Unsicherheiten. Dazu gehört auch die Frage der Haftung bei Irrtümern. Was geschieht, wenn die KI falsch liegt, und die verantwortliche Gesundheitsfachkraft dennoch ihrer Empfehlung folgt? Darauf gibt es derzeit noch keine juristische Antwort. Allerdings sehen KI-Fachleute die künstliche Intelligenz als Werkzeug im Dienst der Gesundheitsberufe und nicht als ein autonomes System. Noch immer treffen Ärztinnen und Ärzte die Entscheidung, stellen die Diagnose und verordnen die Behandlung.

Frage an ChatGPT: Intelligenz und Gesundheit

Wir konnten der Versuchung nicht widerstehen, eine künstliche Intelligenz zum Thema KI zu befragen. Deshalb haben wir ChatGPT um seine Meinung zur Nutzung der KI im Bereich Gesundheit gebeten. Natürlich mit einem Augenzwinkern! Lesen Sie das Ergebnis.

Die künstliche Intelligenz (KI) hat im Bereich der Medizin hohe Wellen geschlagen, bietet sie doch unzählige Möglichkeiten, Diagnosen und gesundheitliche Versorgung zu revolutionieren. Wie könnte eine Welt aussehen, in der die Algorithmen mit den Ärztinnen und Ärzten in einem Team sind?

Im Mittelpunkt der futuristischen Sitcom stehen die KI-Algorithmen, die auf geradezu detektivische Weise Bilder analysieren. Mit Hightech-Brillen nehmen sie Röntgenaufnahmen, MRTs und CTs unter die Lupe. «Inspector Radiology» löst in Millisekunden medizinische Rätsel und deckt Anomalien auf, die selbst das geübteste Auge übersehen könnte – die perfekte Verbindung aus Technologie und menschlichem Scharfsinn.

Der medizinische Jargon wird zum Spielfeld eines erbitterten Wettbewerbs zwischen Ärztinnen und Ärzten sowie Algorithmen. Wer wird die entscheidende Information zuerst entdecken? Ein spannendes Match zwischen traditionellem medizinischem Fachwissen und der Verarbeitungsgeschwindigkeit der KI.

Im Labor beobachten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unterdessen ein faszinierendes Schauspiel. Beim Jonglieren mit Unmengen genetischer Daten decken Algorithmen genetische Veränderungen auf, die mit bestimmten Krankheiten in Verbindung stehen. «Acrobatic DNA» wird zum Star der Serie und enthüllt die geheimsten Geheimnisse unseres Gen-Codes.

Dank der Telemedizin hält auch in den virtuellen Behandlungsräumen eine humoristische Komponente Einzug. «Distance Doctor» und «Teleportation AI» schicken eine Diagnose nach der anderen ins Netz und beweisen so, dass Entfernungen für eine hochwertige Versorgung keine Rolle mehr spielen. Aber Vorsicht vor den Technologie-Bugs, die zuweilen eine einfache Untersuchung in eine urkomische Episode verwandeln!

Hinter den Kulissen entwickelt sich die KI zum Guru der Vermeidung medizinischer Fehler. «Mister Prevention» nimmt seine Aufgabe sehr ernst und achtet verschärft darauf, dass seine Fehler so selten sind

wie ein freier Tag. Risiken werden minimiert, die Patienten können in aller Ruhe durchatmen, denn sie wissen: Die Technologie hält wachsam die Augen offen.

Selbst das Medizinstudium entwickelt sich zu einer interaktiven Comedy. «Doctor Virtual» und «Professor AI» schaffen gemeinsam virtuelle medizinische Simulatoren, in denen die Studierenden praktizieren können, ohne dabei mit echten Patientinnen und Patienten konfrontiert zu sein. Inmitten skurriler Szenarien und unvorhergesehener Komplikationen macht das Lernen Spass.

Alles in allem verspricht die künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen eine faszinierende Arzt-Comedy. Fachpersonal und Algorithmen bilden ein unschlagbares Team, das der medizinischen Forschung, der Krankheitsprävention, der Diagnose und der individuellen Behandlung seine eigene Würze verleiht. Natürlich mit einem Augenzwinkern, denn schliesslich kann Gesundheit ganz ernsthaft eine lustige Sache sein!

ALWAYS ULTRA SECURE NIGHT



Gib dich nicht mit weniger zufrieden als einem guten Schlaf mit bis zu 10 Std. Schutz: **Always Ultra Secure Night** Damenbinden mit Flügeln sind mit 3 Schutzfunktionen ausgestattet, damit du nicht mitten in der Nacht aufwachst, um das Auslaufen zu überprüfen oder deine Binde wechseln zu müssen. Eine 60% grössere Rückseite (im Vergleich zu Always Ultra Normal) in Kombination mit der LeakGuard-Technologie schliesst Flüssigkeit ein und hilft, Auslaufen während der Periodennächte zu

verhindern. Das InstantDry-System absorbiert die Flüssigkeit in Sekunden und hält die Feuchtigkeit von der Haut fern. Die OdourLock-Technologie neutralisiert Gerüche, sodass du dich während deiner Periode frisch und sauber fühlst. Schlaf gut, denn Always Ultra schützt Dich 3-fach.

Dermatologisch von der Skin Health Alliance bestätigt.

Mit Always My Fit findest du die richtige Passform für deine Bedürfnisse.

always



→ www.antistax.ch

Schwere, müde, schmerzende Beine?

Antistax® forte lindert den Schmerz, stärkt die Venenwände und schützt die Venen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Normannische Tarte mit Rhabarber



Zutaten

250 g Mehl
190 g Zucker
120 g Butter
3 Eier
6 Stangen Rhabarber
50 g gesalzene Butter
1 Päckchen Vanillezucker
200 ml Crème fraîche
Salz

Für den Mübeteig Mehl, 40 g Zucker, 1/2 TL Salz und 120 g kalte Butter in Stückchen zu einem gleichmässigen Mübeteig verarbeiten.

Eine Vertiefung hineindrücken, ein Ei verschlagen und in die Vertiefung geben. Alles gut miteinander vermengen, ohne zu kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten lang abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Rhabarber schälen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Rhabarber in einer Pfanne mit 100 g Zucker, der gesalzene Butter und Vanillezucker andünsten. Bei geringer Hitze ca. 4 bis 5 Minuten weich werden lassen.

2 Eier mit 50 g Zucker aufschlagen, dann mit der Crème fraîche verrühren.

Den Mübeteig in einer Kuchenform auslegen, den Rhabarber darauf verteilen und zum Schluss die flüssige Mischung darüber geben. 45 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Ofen backen.

Wussten Sie ...

... dass Sie bei Sandoz Generika
nur **10%** Selbstbehalt bezahlen?



SANDOZ

ANGEBOTE

April – Juni 2024



Perskindol Classic Gel

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Ceteco Sandoz 10 mg

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Voltaren Dolo forte Emulgel

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Compeed Blasenpflaster

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2024



20% Rabatt

Antistax

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Vita-Hexin

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Kamillolan

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2024



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Lactacyd

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2024



20% Rabatt

AntiBrumm

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2024



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.