JUNI 2011 | NR. 3

meine gesundheit

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

SEITE 11

WUNDEN

Richtig behandeln in vier Schritten

SEITE 18

GESUND GRILLIEREN

So schmeckt Ihr Gegrilltes wie vom Profi

SEITE 4

SONNE AUF DER HAUT

Schutz für eine gesunde Bräune ohne Sonnenbrand

INHALT

3 Persönlich

4–9 Sonne auf der Haut – Schutz für gesunde Bräune

11–13 Wundbehandlung ist mehr als ein «Pflästerli»

14–15 Wasser, das oft unterschätzte Element

16–17 Zecken – winzig, aber sehr gefährlich

18–20 Für ein ungetrübtes Grillvergnügen

22–23 Hautpflege nach Sonnenuntergang. After Sun & Co.

24–25 Das sagen unsere Kunden

27 Rätsel

27 Impressum

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe erklären wir den gesunden Umgang mit der Sonne und stellen natürliche Sonnencremes vor. Auch das Baden gehört zu beliebten Sommeraktivitäten. Damit das Schwimmen guttut, geben wir Tipps zum ungefährlichen Wasservergnügen. Vor allem beim Sport im Freien kann es zu Verletzungen kommen; auf den folgenden Seiten lesen Sie auch, wie Sie Wunden optimal versorgen.
Nicht nur wir blühen in den wärmeren Monaten auf, auch Zecken fühlen sich besonders wohl. Sie können gefährliche Krankheiten übertragen. Erfahren Sie, wie Stiche vermieden und Zecken richtig entfernt werden und wie die optimale Behandlung aussieht.
Was gibt es Schöneres, als an einem Sommertag mit Freunden und Familie zu grillieren?! Ein kulinarisches Vergnügen, das bei mangelnder Hygiene und Fehlern des Grillmeisters unangenehme gesundheitliche Folgen haben kann. Wir erklären, worauf es ankommt.

Viele Menschen leiden an gesundheitlichen Störungen, die nicht klar definierbar sind. Die Ursache könnte in einer Schwermetallbelastung oder einem Ungleichgewicht des Spurenelement- und Mineralstoffhaushalts liegen, wodurch wichtige Stoffwechselschritte gestört oder blockiert werden. Eine Haar-Mineral-Analyse kann diese Zusammenhänge aufdecken. Am Mittwoch 15. Juni 2011 findet in der Drogerie Baur ein Beratungstag zum Thema Haarmineralanalyse statt. Möchten Sie gerne ein unverbindliches Beratungsgespräch mit unserem Spezialisten, der an diesem Tag in unserer Drogerie weilt? Melden Sie sich jetzt schon an, per Telefon, E-Mail oder direkt in der Drogerie.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und erfüllte Zeit.

baur
natürlich gesund!

Hier stellen wir Ihnen interessante Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Kultur sowie aus unserer Kundschaft vor.

PERSÖNLICH

TEXT: LILO LÉVY

INTERVIEW

Peter Hager, Bademeister aus Leidenschaft. Seit 33 Jahren ist Peter Hager als Chef-Bademeister im Marzili Bad Bern für die Sicherheit und das Wohl der Badegäste zuständig.

Herr Hager, was unterscheidet die Badegäste von früher zu heute?
Eigentlich nicht viel. Obschon die Gäste von heute dank Hinweistafeln mehr auf die Sicherheit sensibilisiert sind. Vor dreissig Jahren hat übrigens das Marzili mit der «Oben ohne»-Tolerierung für schweizweite Aufmerksamkeit gesorgt.

Welche Fehler machen Schwimmer immer wieder?
Die Leute unterschätzen nicht selten die Gefahren in der Aare, die bei den Gästen als Alternative zum Schwimmbecken geschätzt wird. Die Untiefen und die Fliessgeschwindigkeit werden manchmal nicht richtig eingestuft. Im Schwimmbecken dagegen, wo wir permanent Aufsicht haben, verlangt die Eigen- oder Fremdgefährdung unsere ganze Aufmerksamkeit.

Erinnern Sie sich an eine aussergewöhnliche Rettung?
Da gibt es immer wieder kleinere und grössere Blessuren, bis hin zu Todesfällen. Berührt hat mich der Fall einer Frau, die vor Jahren von Passanten aus der Aare gezogen wurde und dank unserer unverzüglichen Reanimation überlebt hat. Wir haben durch die spezielle Lage des Marzilis am Fluss und das historisch bedingte Ambiente – die Anfänge gehen auf 1782 zurück – in der Hochsaison bis zu 10 000 Gäste täglich.

Was sind ihre Erste-Hilfe-Tipps bei Unfällen im Wasser?
Wir sind ein Team von bis zu sieben Leuten, und die werden bei Unfällen durch akustischen Alarm an den Unfallort geholt. Bei Atem- und Kreislaufstillstand muss unverzüglich reanimiert werden. Auch kleinere Mengen Wasser in der Lunge sind lebensbedrohend (sekundäres Ertrinken). Solche Patienten gehören zur Überwachung auf die Intensivstation. Denn noch nach Tagen kann Restwasser zu Lungenschädigungen führen.

Ihr schönstes Erlebnis nach all den Jahren?
Eigentlich kann ich auf viele schöne Erlebnisse zurückschauen. Während all der Jahre überwiegen die positiven Erlebnisse. Das Arbeiten im Freien in Sichtweite des Bundeshauses, der Kontakt mit den verschiedensten Menschen, die guten Gespräche haben mein Leben bereichert. Und ja, das Schlimmste was passieren kann, der Tod eines Kindes, ist glücklicherweise nie eingetroffen.

Vielen Dank für das Interview.

SONNE AUF DER HAUT – SCHUTZ FÜR GESUNDE BRÄUNE

Braun sein gilt immer noch als Zeichen von Gesundheit und Vitalität. Dabei wäre die edle Blässe, wie sie bis Anfang des 20. Jahrhunderts in war, viel gesünder. Schützen Sie deshalb Ihre Haut vor den aggressiven UV-Strahlen und geniessen Sie den Sommer und die Sonne.

TEXT: LUKAS MARON

Ohne Sonne würden wir nicht leben können. Für viele Prozesse im Stoffwechsel des Menschen ist Sonnenlicht ein zentraler Faktor. Doch bergen die Sonnenstrahlen auch Gefahren. Die UV-Strahlen können für den Menschen gefährlich werden. Diese sorgen zwar für die begehrte Bräune, schädigen aber auch die Haut. Unsere Haut wird aber nicht braun, damit wir schön aussehen, sondern um sich selbst vor den UV-Strahlen und den daraus resultierenden Schädigungen zu schützen.

UV-STRAHLEN UND IHRE WIRKUNG

Das ultraviolette Licht oder eben die UV-Strahlen gehören zum nicht sichtbaren Teil des Sonnenlichts. Je nach Wellenlänge wird zwischen UVA, UVB und UVC unterschieden. Normalerweise treffen nur UVA- und UVB-Strahlen auf die Erdoberfläche, der UVC-Anteil wird durch eine intakte Ozonschicht absorbiert. Durch die unterschiedlichen Wellenlängen ergeben sich auch unterschiedliche Auswirkungen auf die Haut. UVA ist für die direkte, sofortige Bräune zuständig. Sie setzt innerhalb kurzer Zeit ein, ist aber nach einigen Stunden kaum noch sichtbar. Im Gegensatz zu UVB baut die Haut durch UVA-Strahlung keine Schutzschicht auf. Vorbräunen im Solarium bringt also keine Schutzwirkung, denn Solarien strahlen nur im UVA-Bereich. Sie hinterlässt auch keine unmittelbar sichtbaren Schäden. Daher bleiben ihre Auswirkungen auch lange Zeit unbemerkt. Tief in der Haut werden aber die elastischen Fasern geschädigt. Damit trägt UVA massgeblich zur vorzeitigen Hautalterung und zur Faltenbildung bei. Auch lichtbedingte Hautausschläge und Sonnenallergie gehen auf das Konto der UVA-Strahlung. UVB-Strahlen erzeugen die langsam einsetzende und langanhaltende Bräune. Dabei bildet der Körper den braunen Hautfarbstoff Melanin. Die Bräunung durch UVB ist ein natürlicher Schutzmechanismus gegen das Sonnenlicht. Zusätzlich verdickt sich unter dem Einfluss von UVB-Strahlen die Hornhaut und bildet die sogenannte Lichtschwiele, ebenfalls ein Eigenschutzmechanismus. Wenn die UVB-Strahlen zu lange auf ungeschützte Haut treffen, entsteht ein Sonnenbrand. Dieser ist ein deutliches Zeichen einer Zellschädigung. Zum Thema Sonnenbrand finden Sie weiterführende Informationen weiter hinten in diesem Heft.

UV-INDEX

Da die UV-Strahlen nicht sichtbar sind und ihre Wirkung erst spät oder zu spät spürbar wird, wurde eine Skala entwickelt, um die Intensität richtig einschätzen zu können. Der UV-Index ist ein Mass für die Stärke der UV-Strahlung. Mit steigendem UV-Index nehmen auch die Strahlung und die Gefahr, einen Sonnenbrand zu kriegen, zu. Der UV-Index wird entweder als aktuell gemessener Wert oder als Prognose angegeben. Der UV-Index wird mit Zahlen zwischen 1 und 11 angezeigt und von Empfehlungen betreffs der Schutzmassnahmen begleitet. Je höher der Indexwert also ist, umso besser muss die Haut geschützt werden. Mit steigender Meereshöhe und zunehmender Äquatornähe steigt auch die UV-Belastung. Im Urlaub, sei es in den

Unsere Haut wird nicht braun, damit wir schön aussehen, sondern um sich selbst vor den UV-Strahlen und den daraus resultierenden Schädigungen zu schützen.

Im Urlaub, sei es in den Bergen oder am Meer, kann ein höherer UV-Schutz, als Sie ihn zu Hause verwenden, sinnvoll sein.

Bergen oder am Meer, kann also ein höherer UV-Schutz, als Sie ihn zu Hause verwenden, sinnvoll sein.

VON SONNENSCHUTZ, SONNENFILTER UND CO.

Wer also lange Zeit eine schöne und jugendliche Haut bewahren und sich vor Hautkrebs als Spätfolge von zu viel Sonne schützen will, tut gut daran, seine Haut mit Sonnenschutzpräparaten zu pflegen und zu schützen. Die Angebotsbreite an Sonnenschutzpräparaten ist heute kaum noch überschaubar. Neben den kosmetischen Eigenschaften spielen vor allem der persönliche Hauttyp, Allergieneigungen, die geografische Lage und die Tageszeit eine Rolle bei der Auswahl des geeigneten Produkts und der Höhe des Schutzfaktors. Ebenso benötigen Kinder einen anderen Schutz als Erwachsene.
Am wichtigsten ist ein hauttypgerechter Sonnenschutz. Je nach Helligkeit der Haut, der Haar- und Augenfarbe variiert dieser stark. Die folgende Tabelle dient der Übersicht über die verschiedenen Hauttypen:

WELCHER HAUTTYP BIN ICH?

Hauttyp 1

Sehr helle, extrem empfindliche Haut, Sommersprossen, helle Augen, rotblondes Haar, keine Bräunung, bekommt ungeschützt in kürzester Zeit einen Sonnenbrand

Eigenschutz: 5 bis 10 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: über 30

Hauttyp 2

Sehr helle, empfindliche Haut, oft Sommersprossen, helle Augen, helles Haar, langsame Bräunung, häufig Sonnenbrand

Eigenschutz: 10 bis 20 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: über 25

Hauttyp 3

Mittelhelle Haut, helle oder dunkle Augen, braunes Haar, einfache und langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand

Eigenschutz: 20 bis 30 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: mind. 15 – 25

Hauttyp 4

Bräunliche, wenig empfindliche Haut, dunkle Augen, dunkelbraunes oder schwarzes Haar, schnelle und tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand

Eigenschutz: 30 bis 45 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: mind. 15

Hauttyp 5

Dunkle, wenig empfindliche Haut, dunkle Augen, schwarzes Haar, selten Sonnenbrand

Eigenschutz: 45 bis 60 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: mind. 15

Hauttyp 6

Schwarze, wenig empfindliche Haut, schwarze Augen, schwarzes Haar, sehr selten Sonnenbrand

Eigenschutz: 60 bis 90 Minuten

Empfohlener Lichtschutzfaktor: 15

Die Eigenschutzzeit gibt an, wie lange die Haut ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden kann, bevor sich erste Rötungen oder Sonnenbrand zeigen. Der Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF) ist also die wichtigste Bezeichnung, um den entsprechenden Sonnenschutz zu finden. Die Zahl auf der Sonnencremeverpackung bezeichnet den Schutzfaktor bzw. um welchen Faktor die Eigenschutzzeit der Haut verlängert werden kann. Wenn Sie z. B. über eine Eigenschutzzeit von 20 Minuten verfügen und einen Schutzfaktor 10 wählen, können Sie rund drei Stunden an der Sonne verbringen. Der LSF bezieht sich dabei nur auf die Schutzwirkung gegenüber den UVB-Strahlen. Moderne Sonnenschutzpräparate sollen aber auch vor UVA-Strahlen schützen. Dieser Schutz muss nach der europäischen Kosmetikverordnung mindestens einen Drittel des UVB-Schutzes betragen. Ist diese Vorgabe erfüllt, darf die Verpackung mit dem UVA-Siegel (UVA im Zentrum eines Kreises) ausgezeichnet werden. Als bester Schutz vor UV-Strahlung gelten immer noch Hut, Hose, Hemd und Sonnenbrille und der Aufenthalt im Schatten sowie das Vermeiden von Sonnenexposition zwischen 11 und 15 Uhr. Und auch im Schatten muss die Haut mit einer Sonnencreme geschützt werden, denn die UV-Strahlen gelangen sowohl durch Wolken und Bäume hindurch als auch via Reflexion von Sand und Wasser auf unsere Haut. Bitte denken Sie daran, dass die Bräune aus dem Solarium keinen Schutz bietet. Ebenso wenig wie das Verwenden von Selbstbräunern. Deren Bräune kommt durch eine chemische Veränderung der hauteigenen Proteine zustande.

NATÜRLICHER ODER SYNTHETISCHER SONNENSCHUTZ?

Eine Frage, die kontrovers diskutiert wird und zu der es keine abschliessende Antwort gibt. Natürliche Sonnenschutzpräparate enthalten sogenannte mineralische oder physikalische Filter. Dies sind Mikropigmente aus Zink und Titan. Sie lagern sich auf der Haut ab und reflektieren das Sonnenlicht wie ein Spiegel. Die UV-Strahlen können also nicht in die Haut eindringen. Sie sind im Allgemeinen gut verträglich und auch für Menschen geeignet, die allergisch auf die organischen Filter reagieren. Verwendet werden diese Stoffe auch bei Hauterkrankungen, die einen hohen Lichtschutz erfordern, und bei Kindern. Natürliche Filter geben je nach Konzentration der Pigmente einen mehr oder weniger starken weisslichen Film auf der Haut, was von vielen Verwendern als kosmetisch negativ beurteilt wird. Die Verwendung von Pigmenten in Nanogrösse, sogenannte Nanopartikel, ist immer noch umstritten, da diese so klein sind, dass sie in die Haut eindringen könnten.
Organische oder chemische Lichtfilter decken je nach Substanz einen ganz bestimmten Bereich der UV-Strahlen ab. Deshalb werden meist verschiedene Filter gemischt oder sogenannte Breitbandfilter verwendet, um vor dem ganzen Spektrum der UV-Strahlen zu schützen. Sie bilden ihren Schutz in der Haut selbst. Dort werden die eindringenden UV-Strahlen in Wärme umgewandelt und so unschädlich gemacht. Bei den organischen Filtern zeigen gewisse Filtersubstanzen in neueren Tests hormonaktive Wirkung. Das heisst, sie wirken ähnlich wie das weibliche Östrogen. Der Filter 4-MBC ist die umstrittenste Substanz in diesem Bereich. Er wird, wenn auch in geringen Mengen, immer noch in einigen Sonnenschutzpräparaten verwendet. Schauen Sie also auf die Zusammensetzung oder fragen Sie das Fachpersonal in Ihrer Drogerie nach Produkten mit unproblematischen Filtern.

WERBUNG

SONNENSCHUTZ FÜR KINDER

Kinder spielen in den Sonnenmonaten meist draussen und geniessen das Herumtollen in der Natur. Kinderhaut ist aber noch viel empfindlicher als die eines Erwachsenen. Deshalb verdient der Sonnenschutz für Kinder besondere Aufmerksamkeit.

Kinder bis zum 1. Lebensjahr sollen nie direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Platzieren Sie Kinderwagen und Krabbeldecke im Schatten oder stellen Sie einen Sonnenschirm auf. Kleidung ist für Kinder nach wie vor der beste Sonnenschutz. Wählen sie lange Kleidung aus leichten Materialien. Im Fachhandel sind auch Textilien erhältlich, die zusätzlich mit einem UV-Schutz im Gewebe ausgerüstet sind und so die Schutzwirkung der Kleidung erhöhen. Auch ein Sonnenhut, der die Nackenregion schützt, gehört zur Ausrüstung. Ebenso brauchen Kinder eine Sonnenbrille, um die empfindlichen Augen zu schützen. Sonnenschutzpräparate für Säuglinge und Kleinkinder sollten nur mineralische Filtersubstanzen enthalten. Tragen Sie nach dem Baden den Sonnenschutz erneut auf. Denn selbst bei wasserfesten Produkten wird ein Teil des Schutzes abgespült. Das erneute Auftragen verlängert zwar nicht die Wirkung, ergänzt aber weggespülten und lückenhaften Schutz und pflegt die Haut.

SONNENSCHUTZ GENERELL

Was für Kinder gilt, gilt ebenso für Erwachsene mit wenigen Unterschieden. So sollen auch Erwachsene nicht direkt an der Sonne brutzeln und die stärkste UV-Strahlung zwischen 11 und 15 Uhr meiden. Kleidung ist der effektivste Sonnenschutz. Schützen Sie auch Ihre Kopfhaut mit Hut oder allenfalls einem fettfreien Sonnenschutzmittel. Eine Sonnenbrille ist nicht nur ein modisches Accessoire, sondern schützt die empfindlichen Augen vor UV-Schäden. Wichtig: Dunkle Gläser sind kein Garant für einen guten UV-Schutz. Die Tönung ist nur ein Blendschutz. Der UV-Schutz ist abhängig vom Glas und wird separat auf der Etikette oder der Sonnenbrille selbst aufgeführt.

Wählen Sie ein Sonnenschutzmittel, welches für Ihren Hauttyp und die entsprechende Aktivität geeignet ist. Tragen Sie eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition genügend davon auf. Als Faustregel gelten zwei Esslöffel Creme, um einen erwachsenen Körper vollständig einzucremen. Andernfalls wird der Schutz nur unvollständig aufgebaut und die Schutzdauer verkürzt. Faktoren ab LSF 25 erhöhen den Schutz nur noch um 1–2%. Dies kann bei sehr empfindlicher Haut Sinn machen, beeinflusst die Verlängerung der Schutzzeit bei normaler Haut aber nur unwesentlich (LSF 60 u. Ä. bedeutet also nicht eine sechzigfache Verlängerung der Eigenschutzzeit). Denken Sie auch daran, dass Insektenschutzmittel mit der Substanz DEET den Sonnenfilter um rund einen Drittel reduzieren können.

Verzichten Sie auf Parfums, diese können mit der Sonne zu allergischen Reaktionen und zu unschönen Flecken auf der Haut führen. Ebenso können gewisse Medikamente (z. B. Johanniskrautpräparate, gewisse Antibiotika …) die Sonnenempfindlichkeit erhöhen.

SONNE UND VITAMIN D

Wie bereits erwähnt, ist die UV-Strahlung nicht per se schädlich. UVB ist unabdingbar für die körpereigene Produktion von Vitamin D. Der Mensch ist auf diese körpereigene Produktion angewiesen, da unsere Nahrung nur sehr wenig Vitamin D enthält. Vitamin D ist wichtig bei der Verstoffwechselung verschiedener Mineralien und zum Erhalt gesunder Knochen. Ausserdem wird es auch für eine optimale Funktion des Immunsystems benötigt. Um eine genügend hohe Produktion zu gewährleisten, genügt eine tägliche indirekte Sonnenexposition von rund 30 Minuten auf ungeschützte Haut (Gesicht, Arme). Dies gilt primär für die Sommermonate. Im Herbst und Winter genügt die Sonnenstrahlung nicht mehr, um eine ausreichende Eigenproduktion zu gewährleisten. Auch Sonnencremen und Pflegeprodukte mit UV-Schutz verhindern die körpereigene Vitamin-D-Synthese weitgehend. Die Haut älterer Menschen kann nur noch einen Viertel der normalen Vitamin-D-Menge produzieren, und auch bei Dunkelhäutigen ist die Produktion durch die stärkere Pigmentierung eingeschränkt. In europäischen Breitengraden weisen über 50% der Bevölkerung eine Unterdeckung mit Vitamin D auf. Lassen Sie sich bei Fragen zu Vitamin D und über allfällige Supplementierungen von einer Fachperson beraten.

SONNENALLERGIE, DIE URSACHEN

Eine allergische Reaktion auf die Sonne im Sinne des Wortes gibt es zwar, sie ist aber äusserst selten. Was wir unter Sonnenallergie verstehen, ist eine allergische Reaktion der Haut, die verschiedene Ursachen haben kann. Die Sonne spielt dabei meist eine Rolle als Mitverursacher. Die UV-Strahlen können nämlich Stoffe aus Kosmetika, Parfums, Medikamenten, Pflanzensäften und sogar aus Sonnencreme zersetzen und verändern, was zu einer allergischen Reaktion führen kann. Für sogenannte Sonnenallergiker ist es deshalb nicht unbedingt notwendig, einen superhohen Schutzfaktor zu verwenden, wie es oft fälschlicherweise empfohlen wird. Vielmehr sollte das Augenmerk auf parfum-, emulgator- und fettfreie Produkte gelegt werden. Eventuell hilft es auch, nur Produkte mit physikalischen Filtern zu verwenden. Welches Produkt aber individuell das richtige ist, können Sie nur im Beratungsgespräch und durch Ausprobieren feststellen. Auch für die sogenannte Mallorca-Akne, ein akneartiger Ausschlag im Dekolletébereich, empfiehlt sich ein fettfreier Sonnenschutz.

EMPFEHLUNG

Suchen Sie einen Sonnenschutz mit hautgerechter Formulierung für die ganze Familie? Dann empfehlen wir Ihnen SunVital.
SunVital schützt zuverlässig mit Faktor 25, beruhigt gestresste Haut durch Essenzen aus Spitzwegerich und Brennnessel und vitalisiert mit Myro-Extrakt und biophysikalischen Mineralsalzen.
Durch ein innovatives Herstellungsverfahren und das verwendete Broccolisamenöl kann der Anteil an Filtersubstanz deutlich geringer gehalten werden als üblich. Die Haut wird weniger stark belastet und es entstehen weniger inhaltsstoffabhängige Allergien. Trotzdem schützt SunVital optimal vor UVA, UVB und UVC. SunVital ist wasserfest und frei von Konservierungs-, Farb- und allergenen Duftstoffen.

Erfahren Sie mehr unter **www.meinegesundheit-online.ch**

WERBUNG

WUNDBEHANDLUNG IST MEHR ALS EIN «PFLÄSTERLI»

Sie erfahren in diesem Artikel, mit welchen einfachen Mitteln Sie eine kleinere Wunde (Schnitt-, Schürf- oder Verbrennungswunde) behandeln können – damit eine problemlose Wunde auch wirklich ohne Probleme abheilt.

TEXT: PATRICK SEIZ

Bild: © Robert Kneschke / Fotolia.de

Die Natur hat es wunderbar eingerichtet, dass wir Menschen nicht gleich bei den kleinsten Verletzungen verbluten: Schlagen wir mit der Hand heftig an einem scharfe Gegenstand an, verletzt dieser Haut und Blutgefässe. In der Folge beginnt Blut aus den Gefässen auszutreten. Das Bluten hilft der Wundheilung, indem es Dreck und mit ihm unerwünschte Keime aus der Wunde spült und das Material für die Wundschliessung (Krustenbildung) an die gewünschte Stelle bringt. Strömt das Blut nicht zu stark, beginnt die Blutgerinnung ziemlich schnell.
Um diesen natürlichen Schutzmechanismus nicht zu stören, heisst es auch heute noch oft: Für eine gute Wundheilung muss Luft zur Wunde gelangen.
Heute setzt sich im privaten Bereich die feuchte Wundheilung immer mehr durch; sie unterscheidet sich von den bisherigen Methode zum Teil deutlich.

DIE RICHTIGE WUNDBEHANDLUNG IN VIER SCHRITTEN

In jedem Haushalt wird es die verschiedensten Arten der Wundbehandlung geben. In den meisten Fällen führen sie erstaunlicherweise zu den gewünschten Ergebnissen. Damit es in Zukunft noch weniger Probleme mit Wunden geben wird, informieren wir Sie über die vier wichtigen Schritte einer optimalen Wundversorgung:

1. SCHRITT: WUNDREINIGUNG

Die Haut ist unsere äusserste Schutzhülle. Sobald etwas (Kante, Messer, Nagel, Ast usw.) sie verletzt, können Fremdkörper wie kleine Steinchen, Dreck oder Staub in den Körper gelangen. Diese Fremdkörper können die Wundheilung stören oder zu einer Entzündung in der Wunde führen. Sie müssen daher aus der Wunde entfernt werden.
Im Idealfall verwendet man eine mit physiologischer Kochsalzlösung getränkte Gaze. Physiologische Kochsalzlösung hilft dem Gewebe bei der Ausschwemmung von kleinsten Partikeln, und die Gaze dient als Transportmittel, um die Partikel aus der Wunde zu schaffen.
Bei tiefen Wunden lässt man die getränkte Gaze mehrere Minuten in der Wunde, um den gewünschten Aufsaugeffekt zu erreichen. Diese Methode wird insbesondere bei chronischen Wunden eingesetzt. Solange die Wunde feucht

bleibt, beginnt auch die Verkrustung noch nicht – was erwünscht ist. Wichtig ist es, Gaze zu verwenden und keine Watte, denn von der Watte könne sich Fusseln lösen und in der Wunde verbleiben.
Bei oberflächlichen Schürfwunden reicht es meist, die Wunde mit einer feuchten Gaze zu reinigen.
Steckt ein grösserer Fremdkörper, z. B. ein Nagel, in der Wunde, sollte er in der Wunde belassen, bei Bedarf fixiert und dann der Arzt aufgesucht werden.
Sowohl die Reinigung wie die anschliessende Desinfektion von tiefen Stich- oder Bisswunden sind ein heikles Unterfangen: Da sich die Haut nach dem Stich wieder schliesst, kann man die Wunde weder gründlich reinigen noch desinfizieren, was eine schwere Infektion – Stichwort: Tetanus – nach sich ziehen kann. Deshalb gehören auch Bisswunden in die Hände des Arztes. Mit einem Biss, egal ob von Mensch oder Tier, gelangt eine Unzahl von Bakterien und anderer Keime in die Wunde. Grundsätzlich sollten jede Wunde und das umliegende Gewebe ständig auf eine beginnende Infektion hin kontrolliert werden.
Sollte eine ideale Ausrüstung für eine Wundreinigung nicht verfügbar sein, kann die Wunde im Notfall mit Wasser oder einer anderen trinkbaren Flüssigkeit gereinigt werden. Anders als bei der Reinigung mit einer physiologischen Kochsalzlösung entfällt dabei allerdings der unterstützende Effekt beim Ausschwemmen. Zudem wird beim Reinigen der Wunde mit Wasser oft mit einem starken Strahl hantiert, was kleine Fremdkörper noch mehr ins Gewebe drücken kann. Auf alle Fälle sollte die Wunde möglichst schnell behandelt werden, auf alle Fälle innerhalb von sechs Stunden. Übrigens: Es gibt fixfertige, einzelverpackte Wundreinigungstücher zu kaufen, die speziell für unterwegs geeignet sind.

2. SCHRITT: DESINFEKTION

Nach der Reinigung folgt die Desinfektion. Hier geht es darum, die entzündungsfördernden Keime aus der Wunde zu entfernen respektive abzutöten. Das stärkste Mittel wird eine «gepufferte» Jod-Tinktur sein. Sie bringt jedoch beträchtliche Nachteile mit sich wie starke Verfärbung, Brennen oder Unverträglichkeitsreaktionen bei Jod-Allergikern – auch wenn aus einer gepufferten Lösung nicht so schnell Jod freigesetzt wird wie aus einer Jodtinktur aus Grossvaters Zeiten.
Für den Hausgebrauch wird meistens eine Chlorhexidin-Lösung erfolgreich eingesetzt. Sie färbt nicht, brennt nicht mehr als Wasser und hat ein geringes Allergiepotenzial.
Wird ein Desinfektionsmittel in Form eines Sprays verwendet, kann es gezielter auf die Wunde aufgebracht und auch dosiert werden. Wichtig: Beim Desinfizieren müssen auch die Wundränder behandelt werden.

3. SCHRITT: WUNDVERSORGUNG (ABDECKUNG)

Bei der Wundversorgung bestimmt wiederum die Art der Wunde, wie sie behandelt wird. Grundsätzlich gilt: Wenn eine Wunde mit neuem Gewebe gefüllt werden muss, geschieht das besser und mit weniger Narbenbildung, wenn die Haut in eine feuchte Umgebung hinein gebildet werden kann, anstatt dass sie zuerst hartes Gewebe (Kruste) wegschieben muss. Deshalb sollte auch zu Hause die feuchte Wundversorgung bevorzugt angewendet werden.
Weiter spielt es auch eine Rolle, wie sich die Wunde betreffend Absonderung präsentiert: Braucht es eine saugfähige Abdeckung oder nicht?
Hier eine grobe Übersicht:

Schnittwunden
Bei einer Schnittwunde wurde das Gewebe ohne Gewebsverlust getrennt (ausser ein Gewebestück, z. B. eine Fingerkuppe, wurde gleich weggeschnitten). Hier ist es das Ziel, die getrennten Gewebeteile möglichst schnell wieder zusammenzuführen und zu fixieren. Bei der Selbstversorgung eignen sich Wundnahtstreifen (z.B. Omnistrip oder Steri-Strip) sehr gut; sie werden quer über die Wunde angebracht. Solche Streifen gehören in jede Hausapotheke. Schnitte, die länger als 2 cm sind, gehören in die Hände des Arztes.

Schürfwunden
Diese Wunden können längere Zeit nässen. Deshalb braucht es eine Abdeckung, die das Wund-Milieu feucht hält und gleichzeitig Wundsekret aufnehmen kann. Beides können Hydrokolloidpflaster. Man kann auch ein Wundheilgel auftragen und die Wunde mit einer nicht verklebenden, beschichteten Gaze abdecken. Wunden, die tiefer als 0,5 cm sind, gehören in ärztliche Behandlung.

Blasen
Hier bewähren sich die speziellen Blasenpflaster hervorragend. Auch sie halten das Milieu feucht, was bei einer offenen Blase wichtig ist; ebenso polstern sie gleichzeitig etwas. Beim Auftragen des Pflasters sollte die Haut um die Blase trocken und fettfrei sein. Tipp: Das Pflaster erst wegnehmen, wenn es sich von selbst zu lösen beginnt.

Brandwunden
Je nach Schweregrad der Verbrennung gehören diese Wunden in ärztliche Behandlung. Konkret bedeutet das: Wenn eine Verbrennung grösser als die eigene Handfläche ist oder über ein Gelenk verläuft, dann könnten tiefere Gewebsschichten betroffen sein. Nach der Erstbehandlung (klassisch: die Verletzung 15 Minuten unter fliessendes kühles Wasser halten) mit einer Brandwundsalbe und bei kleineren Wunden mit einem Hydropflaster abdecken, das mit 60% Wassergehalt wunderbar kühlt und Feuchtigkeit spendet.

Quetschwunden
Das sind meist sehr schmerzhafte Wunden, die oft einen mühsameren Heilungsprozess zeigen. Es empfiehlt sich, mit kühlenden Bandagen oder Cold-Packs um die Wunde herum die Schmerzen zu lindern. Auch hier kann ein Hydropflaster nützlich sein. Wichtig: Bei offenen Quetschwunden auf die Sauberkeit achten.

Alle diese verschiedenen Pflastertypen können wir Ihnen in unserem Geschäft vorstellen und erklären.

4. SCHRITT: DIE NACHBEHANDLUNG

Nach der akuten Phase und dem Wundverschluss folgt die Zeit der Wiederherstellung. Dieser Prozess kann mit guter Pflege unterstützt werden. Hier kommen die altbekannten Wundsalben zum Zuge, die bei der Gewebsbildung und -ausreifung helfen sollen. Die einen nutzen die Wirkung des Vitamin A, andere von Dexpanthenol, wiederum andere die Kraft von Pflanzen wie Ringelblume, Hamamelis oder Kamille. Diese Pflanzen können in Form von Waschungen schon vorher gute Dienste leisten.
Die Wundheilung kann von Beginn weg auch von innen her unterstützt werden. Mit Vitalstoffen kann ein erhöhter Bedarf an Vitamin B (Komplex), C, A, D, E, essenziellen Fettsäuren oder den Spurenelementen Zink und Mangan gedeckt werden.
Mit den passenden homöopathischen Mitteln werden die Heilungskräfte des Körpers aktiviert und unterstützt. Bei der Wahl des Mittels gilt es, die Art der Wunde und deren Begleiterscheinungen (z.B. Empfindlichkeiten, Verfärbungen, Heilungsverlauf usw.) zu beachten.
Spagyrik lässt ebenfalls die Lebenskraft vermehrt zur heilenden Kraft werden. Auch hier gilt es, die Essenzenwahl der Wunde anzupassen.
Schüssler-Salze helfen den Zellen bei ihrer Arbeit. Eine Kombination der Schüssler-Salze Nr. 1, Nr. 2 und Nr. 11 kann gute Dienste leisten. Bei Verbrennungen bieten sich auch die Nr. 8 und die Nr. 3 an. Bei der Wahl spielt es auch eine Rolle, ob die Wunde entzündet ist oder nicht.

Bei Bedarf empfehlen wir Ihnen gerne die für eine Person und ihre Wunde optimale Vorgehensweise und die dazu passenden Produkte. Damit eine Wunde möglichst keine Spuren hinterlässt, auf welcher Ebene auch immer.

IN KÜRZE

JEDE WUNDBEHANDLUNG SOLLTE VIER SCHRITTE DURCHLAUFEN:

1. Reinigung, 2. Desinfektion, 3. Versorgung und 4. Nachbehandlung. Zu jedem dieser Schritte können wir Ihnen clevere Helfer und ideale Lösungen zeigen. Ein Kernpunkt ist die feuchte Wundversorgung, die für eine schöne Abheilung sorgen kann; um sie richtig anzuwenden braucht es ein wenig Wissen und die passenden Abdeckungen.
In ärztliche Behandlung gehören Wunden, die (1.) nicht richtig gereinigt wurden, (2.) in denen grössere Fremdkörper festsitzen (nicht entfernen), (3.) die durch einen Biss verursacht wurden und (4.) die tiefer als 0,5 cm oder länger als 2 cm (Schnitte) sind, (5.) die Infektionszeichen aufweisen und (6.) Verbrennungen, die grösser sind als die Handfläche oder über ein Gelenk verlaufen.

Diskutieren Sie mit unter **www.meinegesundheit-online.ch**

WASSER, DAS OFT UNTERSCHÄTZTE ELEMENT

Wenn im Sommer Heerscharen von Freizeitsuchenden dem Wassersport frönen, ist nicht selten Gefahr in Verzug. Dabei kann, bei richtiger Einschätzung der Situation und unter Berücksichtigung der gängigen Regeln, der Aufenthalt am Wasser Balsam für Körper und Seele sein.

TEXT: LILO LÉVY

Der Sommer steht vor der Tür. Sich im Wasser tummeln, ob im Schwimmbad, im See oder an fliessenden Gewässern, ist für die meisten Menschen Erholung pur. Durch die Vielfalt der heutigen Trendsportarten gibt es mittlerweile fast für alle das geeignete Sportgerät. Die meisten aber bewegen sich immer noch am liebsten schwimmend im köstlichen Nass. In diesem Nass, dessen Gefahr so oft unterschätzt wird. Sowohl in fliessenden Gewässern wie auch im Schwimmbad gilt es, Regeln zu beachten. Dies betrifft ebenso die Hygiene. Riecht es nämlich im Schwimmbad stark nach Chlor, hat das nichts mit der Menge der Desinfektionsmittel zu tun. Sondern ist vielmehr ein Anhaltspunkt für Urin im Wasser. Oder das Nichtduschen vor dem Einstieg ins Schwimmbecken. Denn was viele nicht wissen; Chlor wird erst anrüchig, wenn es sich mit Keimen und Urin-Bestandteilen verbindet. Darüber hinaus können durch Badegäste, die duschen, Chemikalien und Frischwasser gespart werden. Dadurch werden Partikel von Sonnencremes und Schweiss abgewaschen, und es geraten weniger «Fremdstoffe» ins Wasser. Um die Zusammenhänge zu veranschaulichen, hat das Sportamt Zürich eine hypothetische Rechnung mit folgendem eindrücklichen Resultat gemacht: Zirka 23 000 Liter Wasser, was in etwa 115 Badewannen Frischwasser entspricht, könnten in den städtischen Bädern täglich gespart werden, wenn alle Gäste vor dem Schwimmen duschen würden.

NIE MIT VOLLEM MAGEN SCHWIMMEN

Baderegeln muss man grundsätzlich beachten, denn tut man es nicht, kann es schnell lebensbedrohlich werden. Wer beispielsweise bei einem Gewitter schwimmt, schwebt in Lebensgefahr. Egal ob im Freibad, am See oder am Fluss. Ein Blitz sucht sich für den Einschlag immer den höchsten Punkt – und das ist im Wasser zweifelsohne der Kopf eines Schwimmers. Auch schwimmen mit vollem Magen – dies ist nicht, wie so oft behauptet wird, eine Mähr – kann böse enden. Im günstigsten Fall ruft dies Unwohlsein und Seitenstechen hervor, im schlimmsten Fall kann es zum Erbrechen und Kreislaufzusammenbruch kommen. Im Wasser kann das, wenn kein Helfer in der Nähe ist, den Tod durch Ertrinken bedeuten. Warum aber bedeutet ein voller Magen und Schwimmen Gefahr? Das hat damit zu tun, dass der Organismus während des Verdauungsvorganges mit dem Energiesammeln beschäftigt ist und nicht sofort wieder Energie liefern kann. Gegen eine Frucht oder ein Joghurt bei leerem Magen ist dagegen nichts einzuwenden. Übrigens, auch wer erhitzt ins Wasser springt, überfordert den Organismus.

GEFAHREN BEI WASSERWALZEN (WIRBEL)

Nirgendwo wird der Fun-Faktor der Freizeitsuchenden wohl so hoch bewertet wie am Fluss oder am See. Immer wieder unterschätzen die Menschen dabei die unterschiedlichsten Gefahren. Wie beispielsweise die Soggefahr beim schwimmen im unmittelbaren Bereichen vom Boots- und Schiffsverkehr. Zu beachten gibt es aber auch, vor allem bei begradigten Flüssen, die beträchtliche Fliessgeschwindigkeit des Wassers. Ob beim Schwimmen, beim River Rafting, bei einer einfacher Bootsfahrt oder dem Surfen im Fluss, oftmals ist bei Unfällen Leichtsinn im Spiel. So sollte etwa der Bereich von Wehren gemieden werden. Ist nämlich das Flusswasser in dieser Gegend aufgewühlt und stark mit Luft angereichert, trägt das Wasser nicht mehr. Man spricht dabei vom sogenannten «White water»-Effekt. Ferner bilden sich hinter solchen Anlagen meist heimtückische Wirbel, sogenannte Wasserwalzen, mit einem starken Rücklauf zum herabstürzenden Wasser hin. Diese können nach starken Regenfällen im Gebirge auch bei Niedrigwasser ganz plötzlich entstehen. Ist der Abfluss dabei aufgestaut, dann tritt ein rückgestauter Wechselsprung auf. Im schlimmsten Fall wird man dabei heruntergezogen, verliert die Orientierung, schlägt unter Umständen mit dem Kopf auf und verliert das Bewusstsein. Am besten taucht man in einer solchen Situation nach unten ab und versucht sich am Boden abstossend, seitwärts, flussabwärts aus der Walze zu befreien. Kommt es, wo auch immer, zu Unfällen, besteht die Erste Hilfe darin, dass, sofern man zu zweit ist, Hilfe holt. Sonst hat die Wiederbelebung Vorrang. Das heisst: Atmung kontrollieren, den Kopf bergab lagern, sodass das Wasser abfliessen kann. Bei fehlender Atemtätigkeit hilft Mund-zu-Mund-(Nase)-Beatmung. Herzmassagen müssen durchgeführt werden, sofern keine Herzaktivität mehr zu finden ist. Bei Verdacht auf Restwasser auf der Lunge (s. Interview S. 3) – dieses kommt nie spontan raus, wie in Filmen oft suggeriert wird – muss der Patient wegen der Gefahr einer lebensbedrohenden Lungenentzündung hospitalisiert werden.

IN KÜRZE

BEI BEACHTEN DER EINFACHSTEN REGELN KANN DER AUFENTHALT AM WASSER UNGETRÜBTE FREUDE BEREITEN

- Niemals alkoholisiert schwimmen gehen.
- Nicht in unbekannte Gewässer springen.
- Nicht mit vollem Magen schwimmen.
- Die eigenen Kräfte nicht überschätzen.
- Die Kälte des Wassers und die Strömung beachten.
- Niemals im Bereich von Wehren schwimmen.
- Gefahr durch Boots- und Schiffsverkehr beachten.
- Örtliche Badeverbote beachten.
- Bei Gewitter nie ins Wasser gehen.
- Sich über spezielle Gefahren vor Ort informieren.

Erfahren Sie mehr unter **www.meinegesundheit-online.ch**

WERBUNG

ZECKEN – WINZIG, ABER SEHR GEFÄHRLICH

Zecken sind vor allem in den wärmeren Monaten aktiv. Sie übertragen Erreger, die unangenehme Krankheiten wie die Lyme-Borreliose verursachen können. Nach einem Zeckenstich reduziert das richtige Verhalten das Risiko einer Infektion.

TEXT: ARIANE KROLL

Bild: sassi/pixelio.de

Ein halbes Jahr lang fühlte sich Claudia ständig müde und ihre Knie waren geschwollen und schmerzten. Nach einer Blutuntersuchung erfuhr sie, dass sie an Lyme-Borreliose erkrankt war. Sie hielt sich zwar viel in der Natur auf, erinnerte sich aber nicht an einen Zeckenstich.

DER GEMEINE HOLZBOCK

So wie auf Claudia übertragen im Jahr laut Zeckenspezialist Dr. med. Norbert Satz (siehe auch Interview) 3000 bis 5000 Mal Zecken Krankheitserreger auf Menschen, die zu Lyme-Borreliose führen. Zecken sind winzige Spinnentiere und gehören zur Unterfamilie der Milben. In Europa ist vor allem der Gemeine Holzbock für die Übertragung von Krankheiten verantwortlich. Er kommt in gemässigten Zonen bis in Höhen von 1000 Metern vor. Diese Zeckenart bevorzugt feuchtwarme Standorte mit hoher Luftfeuchtigkeit und Temperaturen über 8 Grad Celsius. Entsprechend ideale Bedingungen ergeben sich für die Zecken bei uns im Frühling, Herbst und in den warmen, aber nicht heissen Sommermonaten.

BELIEBTE LEBENSRÄUME

Zecken leben vorzugsweise im Unterholz des Waldes mit Sträuchern, Büschen und Gräsern, auf Wiesen mit hohem Gras, an Lichtungen und Waldrändern. Die Zecke haftet sich an ihre potenziellen Wirte, also Tiere und Menschen und verankert sich nach ihrem Stich mit ihren Widerhaken in deren Haut. Beim Menschen stechen Zecken vor allem an versteckten Orten des Körpers, z.B. hinter den Ohren oder in der Schamgegend.

INFEKTIONEN

Der Gemeine Holzbock kann unterschiedliche Erreger übertragen, mehrheitlich handelt es sich um zwei: Am häufigsten wird das Bakterium Borrelia burgdorferi weitergegeben, das die Lyme-Borreliose auslösen kann, und seltener der Virus Frühsommer-Meningoenzephalitis = FSME-Virus, der Frühsommer-Meningoenzephalitis (Hirnhautentzündung) verursachen kann. Informationen darüber, in welchen Gebieten der Schweiz Zecken welche Erregerarten in sich tragen, finden sich auf www.zecken.ch. Dieser Aspekt ist wichtig, um im Falle eines Stiches richtig zu handeln (siehe dazu auch Interview).

DIE KORREKTE ENTFERNUNG

Je länger der Saugakt einer Zecke dauert, desto grösser ist das Risiko der Übertragung von Krankheitserregern. Deshalb ist schnelles Handeln beim Entdecken einer Zecke wichtig. Zecken sollten nicht vorbehandelt werden, sondern am besten mit einer Zeckenzange hautnah gefasst und mit einem geraden Zug langsam herausgezogen werden (siehe Abbildung). Die Hauteinstichstelle sollte danach desinfiziert werden.

SO SCHÜTZT MAN SICH VOR ZECKENSTICHEN

- Enge, den ganzen Körper bedeckende helle Kleidung.
- Die Beine, die Arme und den Nacken mit Zeckenspray aus der Drogerie einsprayen.
- Kontakt zu Wildtieren meiden.
- Die offiziellen Wege nicht verlassen.
- Haustiere kontrollieren.
- Den Körper regelmässig gründlich absuchen, abduschen und mit einem Frotteetuch abrubbeln.

INTERVIEW

Im Gespräch mit Dr. med. Norbert Satz, Zecken-Experte, Spezialarzt für Innere Medizin FMH mit eigener Praxis in Zürich, Autor des Buches: Zecken-Krankheiten, Hospitalis-Buchverlag.

Herr Dr. Satz, bei welchen Symptomen sollten Betroffene an einen Zeckenstich als mögliche Ursache denken?

Bei einem grösser werdenden, rötlichen Hautfleck muss ein Zeckenstich unbedingt in Betracht gezogen werden, auch wenn man sich nicht daran erinnert. Hat man eine Zecke am Körper entdeckt und entfernt und es treten Kopfschmerzen und Fieber oder erst nach ein bis zwei Wochen grippeähnliche Symptome auf, sind der Stich einer Zecke und die damit übertragenen Bakterien oder Viren Ursachen für die Beschwerden. Natürlich muss der Verdacht diagnostisch überprüft werden.

Wie sollte man sich verhalten, wenn beim Entfernen einer Zecke der Kopf stecken bleibt und wann wird der Gang zum Arzt notwendig?

Wichtig ist, dass der Körper der Zecke so schnell wie möglich entfernt wird, da dann die gefährlichen Bakterien, die Borrelien, nicht mehr übertragen werden können. In der Regel löst sich der Stechapparat einer Zecke von selbst auf. Nach einem Zeckenstich muss man nicht zwangsläufig direkt zum Mediziner, aber man sollte die Einstichstelle beobachten und bei den genannten Symptomen einen Termin machen.

Gegen die Lyme-Borreliose existiert keine Impfung, allerdings gegen die FSME. Wem empfehlen Sie diese Impfung?

Allen, ausser betagten Menschen, die keinen Kontakt mehr zur Natur haben. Bei Senioren, die sich viel im Grünen aufhalten, ist die Impfung besonders wichtig, denn in diesem Alter verläuft die FSME besonders aggressiv.

Wie wird die Lyme-Borreliose schulmedizinisch behandelt und was halten Sie von homöopathischen Mitteln?

Die Lyme-Borreliose wird durch Bakterien hervorgerufen, die mit Antibiotika behandelt werden müssen. Immunstärkend, also als Begleitung, halte ich homöopathische Mittel für sinnvoll. Allerdings sollte man auf keinen Fall zu Karde oder Katzenkralle greifen, da Mittel aus diesen Pflanzen das Wachstum von Borrelien fördern.

Claudia wurde ambulant erfolgreich mit Antibiotika-Infusionen behandelt.

Diskutieren Sie mit unter www.meinegesundheit-online.ch

WERBUNG

FÜR EIN UNGETRÜBTES GRILLVERGNÜGEN

Grillieren ist ein kulinarisches Highlight. Doch ein Grillplausch kann auch unangenehme Folgen haben. Wer Sicherheit, Hygiene und Regeln beim Grillvorgang beachtet, kommt in den vollen Fleischgenuss, ohne dass die Gesundheit leidet.

TEXT: ARIANE KROLL

Bild: © elenathewise / depositphotos.com

Das warme Wetter macht Lust auf geselliges Grillieren unter freiem Himmel. Die einen bevorzugen Holzkohlefeuer, andere die Barbecue-Variante, bei der eine langsamere, indirekte Garmethode bei tieferen Temperaturen zur Anwendung kommt. Immer mehr Grillfreunde schwören aber auch auf Gasgrills, da sie gleichbleibend effizient und leicht in der Handhabung sind. Sie werden mit einer automatischen Zündung gestartet, müssen nicht lange vorgeheizt werden und die Hitze ist dank Regler leicht zu regulieren. Unabhängig von der präferierten Methode können sich bei manch einem Grillmeister Fehler beim Grillvorgang einschleichen, die sich gesundheitlich negativ auswirken können. Dabei lassen sie sich leicht verhindern. Damit ein Grillabend nicht in schlechter Erinnerung bleibt, spielen ebenso die Hygiene und minimale Brandschutzmassnahmen eine Rolle.

TIPPS FÜR GRILL UND GRILLMEISTER

Sinnvoll ist es, bei einem Grill auf die Ausstattung zu achten. Bei allen Modellen erweist sich ein guter, fester Stand des Geräts als wichtig. Grössere Varianten haben häufig Räder, was ihren Einsatz flexibler macht. Bei Gasgrills ist es wichtig, dass sie sich auch in der Tiefe gut säubern lassen, sonst kommt es zu unappetitlichen Fettansammlungen und -flammen. Es empfiehlt sich, einen Grill nie unbeaufsichtigt zu lassen (siehe auch Sicherheits-Empfehlungen).

RAUCHAROMA

Traditionsgriller vermissen bei Gasgrills das typische Grillaroma. Hier gibt es jedoch einen Trick, um zusätzlich ein Holzaroma zu erzeugen: In Alufolie eingewickelte Wood-Chips direkt der Hitze des Grills aussetzen und vorher Löcher in die Folie stechen. Dann die Haube des Grills schliessen; auf diese Weise wird das Grillgut mit Aromastoffen gewürzt. Beim Holzkohlegrill ist die Wahl des Brennmaterials wichtig. Da schlechte Holzkohle qualmt und stinkt und das Grillgut die Aromen aufnimmt, empfehlen Profis Kohle, die von Laubholzarten stammt, etwa Buchengrillkohle, da sie wenig Harz enthält und schnell brennt. Ein Holzkohlefeuer sollte immer 30–40 Minuten vor dem eigentlichen Grillieren entfacht werden.

ZEIT ZUM AUFLEGEN

Um die Hitze bei Holzkohlegrills zu messen, gibt es eine Handregel: Die flache Hand etwa zwölf Zentimeter hoch über die Kohlen halten. Wenn sie keine zwei bis drei Sekunden über dem Rost verbleiben kann, ist die Glut noch zu heiss. Das Grillgut kann aufgelegt werden, wenn die Kohle nicht mehr schwarz und stattdessen mit einer feinen, weissen Ascheschicht überzogen ist. Ein Gasgrill muss nur eingeschaltet werden und hat in wenigen Minuten seine Betriebstemperatur erreicht. Das Wenden des Fleisches sollte nie mit einer Gabel, sondern immer mit einer Grillzange erfolgen. Mit einer Gabel wird leicht in das Grillgut gestochen, Fleischsaft tritt aus und es wird trocken. Grundsätzlich ist es sinnvoll, sich für das Grillieren Zeit zu nehmen und es in Ruhe zu geniessen.

DIE FLEISCHQUALITÄT

Metzgermeister Christoph Jenzer, Inhaber der Jenzer Fleisch & Feinkost AG, mit drei Fachgeschäften in Baselland (Arlesheim, Reinach und Muttenz), erklärt, worauf es beim Grillgut ankommt. Seiner Meinung nach sollte das Fleisch von Tieren stammen, deren Haltungsbedingungen man kennt, entsprechend sei es ratsam, beim Metzger des Vertrauens einzukaufen. «Das Fleisch ist so gut wie das Futter und die Lebensumstände der Tiere», erklärt Christoph Jenzer, «nach dem Schlachten lassen wir das Fleisch nach traditioneller Art lange abhängen, damit es reift, auch dadurch erhöht sich die Qualität.» Bei der Auswahl des Grillgutes empfiehlt er, auf ganz mageres Fleisch zu verzichten, da für den Geschmack eine gewisse Fettschicht wichtig sei. Er präferiert beim Grillieren eine sanfte Zubereitung bei niedrigen Temperaturen.

WERBUNG

WETTBEWERB

GEWINNEN SIE EINEN WEBER GRILL!

Besuchen Sie unsere Webseite **www.meinegesundheit-online.ch** und beantworten Sie die Wettbewerbsfrage.

Teilnahmeschluss ist der 20. Juni 2011.

Viel Glück!

RISIKEN BEI DER SPEISEN-VORBEREITUNG

Wer nicht beim Metzger seines Vertrauens einkauft, sollte eher auf bereits mariniertes Fleisch verzichten, da die Marinade eine Geruchs- und visuelle Kontrolle verhindert. Peter Bräcker vom World Barbecue Team Switzerland empfiehlt, das Grillgut nur mit gutem Olivenöl einzureiben, um den natürlichen und guten Geschmack des Fleisches zu erhalten und dieses nach dem Grillieren nur zu salzen. (Wer Marinaden bevorzugt, siehe Rezept.)

Tiefgefrorenes Grillgut sollte im Kühlschrank aufgetaut werden. Wer Fisch und Poulet bei Zimmertemperatur auftaut, dem drohen Salmonellen. Laut Metzger Christoph Jenzer besteht bei Kalb, Rind und Schwein diesbezüglich kein Grund zur Sorge. Er rät sogar dazu, diese Fleischsorten ein bis zwei Stunden vor dem Grillieren bei Zimmertemperatur zu lagern, damit der Temperaturunterschied beim Auflegen auf den Grill nicht zu gross ist.

Poulet kann auch Campylobacter-Bakterien enthalten, die beim Menschen schwere Durchfälle verursachen. Deshalb muss dieses Fleisch immer durchgebraten werden, und rohes Poulet darf nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln kommen. Nach der Arbeit mit Hühnerfleisch müssen Hände, Geschirr und Geräte immer gründlich gereinigt werden. Des Weiteren sollten sich Grillfreunde vor Quer-Kontaminationen (gesundheitsgefährdende Verunreinigung eines Gegenstandes oder einer Fläche mit Schadstoffen) schützen. Sie dürfen niemals dieselbe Marinade für das Einlegen von Fleisch und die Sauce verwenden. Sinnvoller ist es, einen Teil der Marinade vor dem Kontakt mit dem Fleisch für die Sauce abzufüllen.

UNGESUNDES GRILLIEREN

Beim Grillieren darf kein heisses Fett vom Fleisch in die Glut tropfen, dabei entstehen giftige Stoffe, die krebserregend sind. Peter Bräcker rät: «Abgesehen von allen Wurstarten muss das Grillgut immer über einer mit Flüssigkeit, etwa Wasser oder Süssmost gefüllten, feuerfesten Auffangschale liegen.» Gepökeltes eignet sich überhaupt nicht zum Grillieren, es entstehen Nitrosamine, die ebenfalls krebserregend sind. Schwarz verbrannte Stellen am Fleisch müssen grosszügig entfernt werden, da auch sie gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten. Laut Peter Bräcker wird generell viel zu heiss und direkt über der Glut oder dem Feuer grilliert. Aber natürlich muss Fleisch einen gewissen Gar-Grad erreichen, diesen zu überprüfen gelingt mithilfe eines Fleischthermometers.

GEWÜRZE HELFEN

Manch einen plagen nach gegrillten Köstlichkeiten Magen- oder Darmprobleme. So können etwa stark gewürzte, stark gebratene oder fettreiche Grillgerichte zu Magenbrennen führen. Gewürze verfeinern nicht nur den Geschmack von Speisen, sondern lindern auch solche Beschwerden. Kerbel und Wacholder unterstützen nach fettigen Speisen die Verdauung. Salbei und Kümmel wirken gegen Magenkrämpfe, Ingwer schützt die Magenschleimhaut und Beifuss hilft bei Übelkeit. Pfefferminze löst Krämpfe und beruhigt den Reizmagen.

REZEPT KRÄUTER-MARINADE

(passend zu hellem Fleisch)

Man nehme je einen ½ Bund gehackte Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum, Kresse, Rosmarin, Schnittlauch, Dill, einige Pfefferminzblätter, ½ Liter Sonnenblumenöl und Saft von einer Zitrone. Alle gehackten Kräuter mit Zitronensaft und Öl vermischen und einige Zeit rasten lassen. Das Fleisch in die Marinade einlegen und verschlossen im Kühlschrank einen Tag aufbewahren. Das Fleisch nach dem Grillieren noch salzen und pfeffern.

SICHERHEITS-EMPFEHLUNGEN:

- Einen Grill niemals in Innenräumen betreiben.
- Flammen nie mit Wasser oder Bier löschen, sondern einen Eimer Sand bereitstellen.
- Den Grill drei Meter von brennbarem Material entfernt positionieren.
- Kinder und Tiere vom Grill fernhalten.
- Flüssiggasflaschen nur stehend betreiben.

Erfahren Sie mehr unter www.meinegesundheit-online.ch

PARADONTITIS EINFACH VORBEUGEN

Mit den speziell feinen Bürstchen von CURAPROX kurieren Sie nicht nur Zahnfleisch-Entzündungen, sondern beugen gleichzeitig Mundgeruch, Seitenzahnkaries und Parodontitis vor. Dabei ist die Anwendung denkbar einfach – ideal für die tägliche Prophylaxe.

PUBLIREPORTAGE: **CURADEN INTERNATIONAL AG**

Eine Zahnfleisch-Entzündung muss unbedingt behandelt werden. Sonst kann sie zu einer Erkrankung der Kieferknochen führen, der sogenannten Parodontitis. Ist diese Erkrankung erst einmal ausgebrochen, kann sie nicht mehr rückgängig gemacht werden. Zwar dauert der Prozess zwei bis vier Jahrzehnte, doch der Zahnausfall wird unvermeidlich.

Ausserdem birgt Parodontitis ein schweres Gesundheitsrisiko, weil Plaque-Bakterien aus dem infektiösen Parodontal-Bereich in den Blutkreislauf gelangen können: Diese Plaque-Bakterien gelten als Mitauslöser von Herzinfarkt und Schlaganfall sowie von anderen gesundheitlichen Komplikationen.

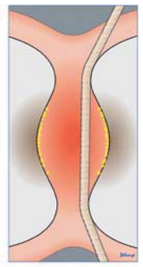
Was also tun? Zahnseide erreicht nicht alle Stellen, sondern spannt sich darüber hinweg. Ausserdem führt sie oft zu Verletzungen von Zahnfleisch und Zahnfleischsaum. Kommt hinzu: Anzuwenden ist sie auch nicht leicht.

Hier kommen die Zwischenzahn-Bürsten von CURAPROX ins Spiel. Diese Bürstchen gelangen auch in kleinste Zwischenzahn-Räume, so klein und fein sind sie. Ausserdem haben sie besonders lange Borsten, sodass sie alle kritischen Nischen und Winkel zwischen den Zähnen reinigen – und sogar den Zahnfleischsaum: sanft und ohne zu verletzen.

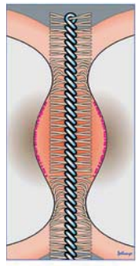
Und sie sind ganz einfach und bequem anzuwenden, am besten jeden Abend vor dem Zähneputzen: In den Zahnzwischenraum einschieben und wieder rausziehen. Fertig.

Achten Sie auf Qualität: Nur die CURAPROX CPS «prime» haben den besonders feinen CURAL®-Draht, und nur sie haben diese besonders langen Borsten. Achten Sie ausserdem darauf, die richtige Grösse zu verwenden, am besten in Absprache mit Ihrem Dental-Profi.

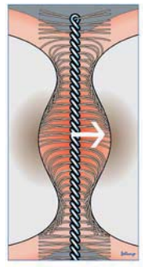
Einen Anleitungsfilm und «Tipps für Interdental-AnfängerInnen» finden Sie auf www.curaprox.com



Die kritischen Stellen: Sie sind nicht nur für die Zahnbürste, sondern meistens sogar für Zahnseide unerreichbar. Denn Zahnseide spannt sich über diese konkaven Stellen, die es eigentlich zu putzen gilt. Für Frontzähne kann Zahnseide jedoch sehr gut geeignet sein.



Interdentalbürste mit zu kurzen Borsten: Weil sie nicht raumfüllend arbeitet, kann sie ihre Aufgabe nur schlecht oder gar nicht erfüllen. Die Zahnfleisch-Entzündung nimmt ihren Lauf – und kann sich zur Parodontitis entwickeln. Zahnausfall wird unvermeidlich.



Genau richtig: Die CURAPROX CPS «prime» füllt den Raum zwischen den Zähnen komplett aus und beseitigt Plaque aus allen kritischen Nischen und dem Zahnfleischsaum – schonend und effektiv in einer einzigen Putzbewegung.

HAUTPFLEGE NACH SONNENUNTERGANG AFTER SUN & CO.

Ein Tag an der Sonne ist genussvoll, die Haut aber wird enormem Stress ausgesetzt. Die hauteigenen Reparaturmechanismen werden permanent gefordert. Hautpflege nach dem Sonnengenuss verdient also spezielle Aufmerksamkeit, insbesondere bei sonnbrandgeplagter, roter Haut.

TEXT: LUKAS MARON

Bild: © Cogipix / Fotolia.de

Die UV-Strahlen als Teil vom Sonnenlicht sind mitverantwortlich für die Hautalterung und die Zellschädigungen der Haut, welche lange nicht sichtbar werden. Über Nacht werden in der Haut Mechanismen aktiv, die diese Schädigungen reparieren. Bei der am schnellsten sichtbaren und auch fühlbaren Schädigung, dem Sonnenbrand, braucht der Körper aber länger als eine Nacht für die Reparatur.

SO ENTSTEHT EIN SONNENBRAND

Unsere Haut gleicht einem Gefäss, das pro Tag eine bestimmte Menge UV-Strahlung aufnehmen kann. Bei ungeschützter Haut ist dieses «Gefäss» im Schnitt nach rund 20 Minuten gefüllt. Je nach Hauttyp kann dieser Wert variieren. Wenn nun weiter UV-Strahlen auf die UV-gesättigte Haut auftreffen, werden die Zellschädigungen so stark, dass der Körper mit einer Entzündung der Haut, dem Sonnenbrand, reagiert.
Durch das Auftragen eines Sonnenschutzes wird die Strahlendosis, die in die Haut gelangt, verringert. So wird die Zeit verlängert, die man an der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Das UV-Konto der Haut füllt sich einfach langsamer. Dies ist auch der Grund, weshalb mit wiederholtem Auftragen von Sonnencreme der Schutz nur komplettiert, aber nicht verlängert werden kann. Der Sonnenbrand kommt bei zu langer UV-Einstrahlung also sowieso, je nach Schutz, Dauer und Art der Sonnenexposition. Bedenken Sie auch, dass nicht nur die direkte Sonneneinstrahlung zum Sonnenbrand führen kann. UV-Strahlen durchdringen Wolken und sind auch im Schatten wirksam. Bis zu 85 Prozent der Strahlung werden von Sand, Wasser und Schnee reflektiert. Dadurch können auch empfindliche Menschen, die sich den ganzen Tag im Schatten aufgehalten haben, einen Sonnenbrand entwickeln. Die Haut vergisst keinen einzigen Sonnenbrand, denn die Erbsubstanz der Haut hat ein Gedächtnis. Je öfter Sie einen Sonnenbrand haben, umso grösser wird das Risiko dauerhafter Hautveränderungen oder gar an Hautkrebs zu erkranken. Es lohnt sich also, die Haut zu schützen und sein Verhalten gegenüber der Sonne zu überdenken. Mit dem Sonnenbaden ist es wie mit dem Rauchen, jeder weiss, dass es schädlich ist, aber das Umdenken muss zuerst im Kopf stattfinden. Das heisst: Die Haut mit Kleidung und Sonnencreme schützen, die Mittagssonne zwischen 11 und 13 Uhr meiden und generell schattigen Plätzen den Vorzug geben.

SONNENBRAND, WAS NUN?

Kühlen ist wie bei allen Verbrennungen auch beim Sonnenbrand die erste und wichtigste Massnahme. Kühle Duschen, Bäder oder auch Umschläge lindern den Schmerz und beruhigen die Haut.
Weitere Sonnenexposition muss strikt vermieden werden, und die verbrannten Stellen sind durch Kleidung zu schützen. Bei einem Sonnenbrand braucht die Haut spezielle Pflege. Oft wird fälschlicherweise zu einem normalen After Sun gegriffen. Diese Produkte sind zwar sehr reichhaltig an Feuchtigkeit, haben aber wenige entzündungshemmende, schmerzstillende und heilungsfördernde Eigenschaften. In Ihrer Drogerie finden Sie verschiedene spezielle Produkte, die den Heilungsprozess bei Sonnenbrand optimal unterstützen. Bewährt haben sich ein leicht kühlendes Cremegel mit den Schüssler-Salzen drei und acht oder homöopathische Präparate in Sprayform. Die Rötungen und der Schmerz werden gemildert, der Feuchtigkeitshaushalt ausgeglichen und die Heilung gefördert. Zusätzlich hilft es, viel zu trinken.
Ist der Sonnenbrand so stark, dass eine Blasenbildung auftritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso gehören Säuglinge und Kleinkinder mit Sonnenbrand in ärztliche Behandlung.
Wenn die akute Phase des Sonnenbrandes mit Rötung und Schmerzen abgeklungen ist, fühlt sich die Haut trocken an und schält sich. Pflegen Sie deshalb die Haut mit einer regenerierenden Lotion weiter, bis sie wieder vollständig gesund ist.

HAUTPFLEGE NACH SONNENUNTERGANG

Auch Haut, die keinen Sonnenbrand aufweist, verdient nach einem Sonnentag eine Portion Extrapflege. Bei der Produkteauswahl sollte auf einen hohen Feuchtigkeitsgehalt geachtet werden. Viele Produkte enthalten Alkohol. Dieser führt zu einem leicht kühlenden Effekt, was als angenehm empfunden wird. Leider trocknet Alkohol aber zusätzlich die Haut aus. Wählen Sie deshalb alkoholfreie Produkte, denn der Kühleffekt kann auch anders erreicht werden. Ein gutes Produkt enthält auch Inhaltsstoffe, welche die Regenerationsmechanismen unterstützen. Dies können zum Beispiel Extrakte aus Aloe vera und anderen Pflanzen sowie pflegende und regenerierende Pflanzenöle (Jojoba, Avocado), natürliche ätherische Öle oder Schüssler-Salze sein.

TEXT: MICHAEL MOSER, DROGIST HF, EINSIEDLER DROGERIE

EMPFEHLUNG

FÜR DIE PFLEGE NACH SONNENUNTERGANG

Nach einem Tag an der Sonne pflege ich meine Haut gerne mit dem GOLOY33 Body Balm Vitalize. Die leichte Lotion zieht sofort ein und hinterlässt ein angenehm gepflegtes Hautgefühl. Die Haut wird mit Avocado- und Jojobaöl nachhaltig gepflegt und dank der alkoholfreien Formulierung nicht zusätzlich ausgetrocknet. Extrakte aus wildem Thymian, echtem Labkraut und die enthaltenen Schüssler-Salze wirken kräftigend und beruhigen die gestresste und gerötete Haut. Zudem unterstützen sie die Regeneration.
Der Duft von natürlichem Litseaöl erfrischt und ist ein belebender Genuss für die Sinne nach einem ereignisreichen Tag. Meine Haut sieht gesund und vitalisiert aus und die Sommerbräune hält lange an.

Diskutieren Sie mit unter **www.meinegesundheit-online.ch**

WERBUNG

NEU, jetzt mitdiskutieren unter:

www.meinegesundheit-online.ch

Forum | Blogs | SMS Service | Tipps | E-Shop | Naturathek | Umfrage | Mutter & Kind

Die Seite Ihres Vertrauens mit kompetenten Antworten und Problemlösungen. meine gesundheit

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Wie sind Ihre Erfahrungen?

Diskutieren Sie mit unter

www.meinegesundheit-online.ch

Herr M. Schönenberger aus S.

«Was gibt es Schöneres, als nach einem intensiven Tag durch den Wald zu joggen?! Das viele Laufen hat mein Kniegelenk stark beansprucht und hat unter anderem zu einem Knorpelschaden geführt. Dank der regelmässigen Einnahme von Grünlippmuschel-Extrakt/Pernaton haben meine Beschwerden abgenommen und die Beweglichkeit im Kniegelenk hat sich normalisiert.»

Frau C. Baumann aus A.

«Wadenkrämpfe nach jedem Tennismatch haben mir die Lust am Sport fast genommen. Die vorbeugende Einnahme von Magnesium Diasporal activ hat die Krämpfe fast zum Verschwinden gebracht, und seit ich auch nach dem Tennis und auch sonst regelmässig Magnesium einnehme, fühle ich mich viel besser und meine Regenerationszeit hat sich verkürzt.»

Frau A. Hübscher aus E.

«Im Frühling waren wir in Kreta in den Ferien. Das Hotel war alles andere als sauber. Das war sicher auch der Grund, warum wir nach der Reise alle Läuse hatten. In einer Drogerie wurde mir nebst wichtigen Tipps Laus-Stop empfohlen. Die Anwendung war sehr einfach und schnell. Schon bald waren wir wieder lausfrei. Im Sommer wird uns Laus-Stop in die Ferien begleiten.»

Frau S. Kramer aus K.

«Ich war auf der Suche nach einer natürlichen Body Lotion ohne chemischen Zusätze, die ich auch als After Sun benutzen kann. Eine Freundin hat mich auf GOLOY 33 Body Balm Vitalize aufmerksam gemacht. Die angenehme Konsistenz sowie der leicht kühlende Effekt haben mich überzeugt. Da diese Body Lotion natürlich ist, belaste ich meine Haut nicht mit unnötigen chemischen Stoffen.»

Frau R. Widmer aus L.

«Bei meiner ersten Schwangerschaft habe ich leichte Dehnungsstreifen bekommen. Damit diese bei der Schwangerschaft mit Noelia nicht stärker wurden, habe ich die ganze Zeit über die Haut mit dem Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl massiert. Die Haut fühlte sich wunderbar geschmeidig und gepflegt an und die Dehnungsstreifen wurden auch nicht zahlreicher.»

Der Nachfolger von **Fenipic** ist da:

Fenipic® Plus

mit einem Plus an aktiven Wirkstoffen

Fenipic® Plus – mit 5 aktiven Wirkstoffen –
ist der Experte bei Insektenstichen!

- Linderung von Schmerz & Juckreiz
- Entzündungshemmung und Hautberuhigung
- Abschwellende Wirkung
- Kühlung
- Desinfektion

Erhältlich als 24 g Gel und 8 ml Roller.

NOVARTIS
Novartis Consumer Health Schweiz AG

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Fenipic Plus
Der Experte bei Insektenstichen

Damit's rund läuft!
CH'i® Energy – der Sport-Spray

stärkt den
Muskel-Energie-Fluss

- Erhöht vor dem Sport die Spannkraft und belebt den Körper
- Zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gliedern

Chinesisches Wissen in Schweizer Qualität

gratis
Roll-On
beim Kauf eines CH'i® Energy Sprays in Ihrer Drogerie
(solange Vorrat)

100% **natürlich**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – www.chienergy.ch

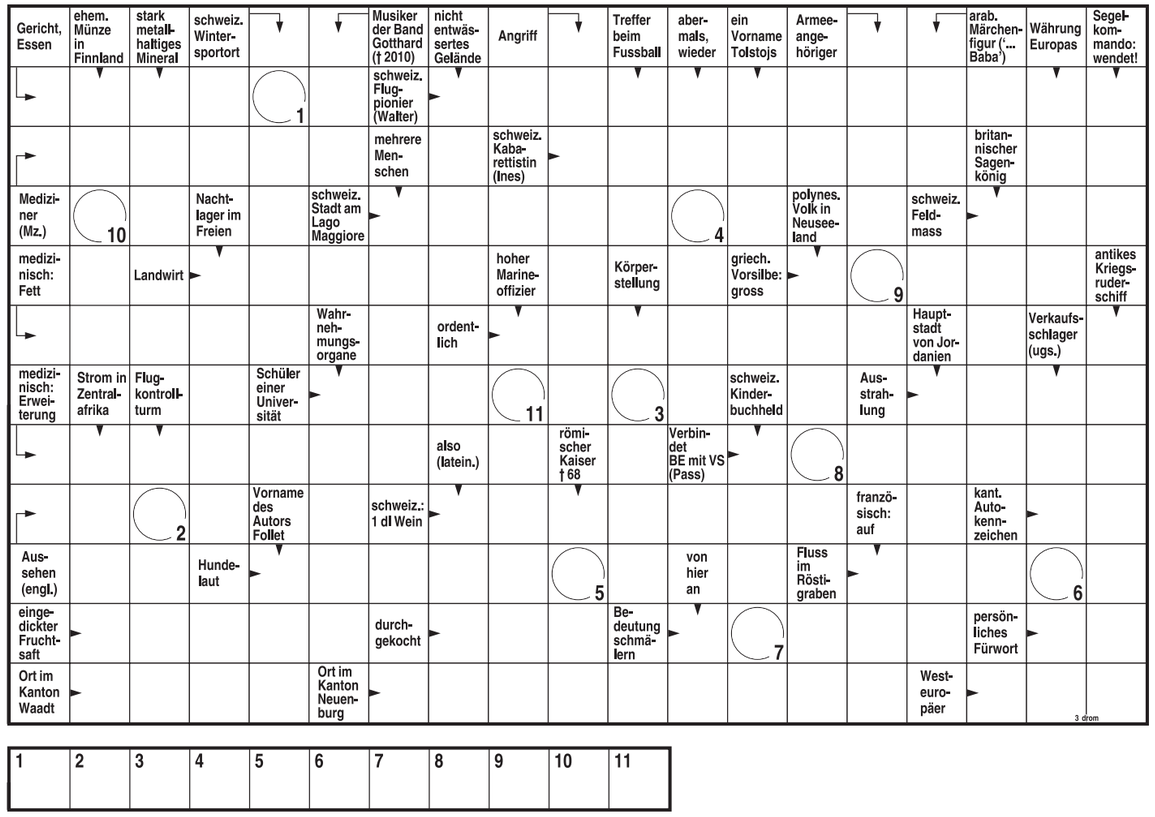
PINIOL
THERAPIE & WELLNESS

KOPFSACHE

Gewinnen Sie 1 von 30 TRISA Sonicpower sensitive im Wert von CHF 29.90!

TRISA Sonicpower: Spürbar besser mit Schall-Vibration!
Die in der Schweiz produzierte **Schallzahnbürste mit 26 000 Vibrationen pro Minute** sorgt für eine exzellente und schonende Reinigung Ihrer Zähne. Akku-Aufladung wie ein Handy. 1 Ladung reicht für ca. 14 Tage. **Für ein spürbar besseres Putzgefühl!**
So nehmen Sie teil: Senden Sie ein SMS mit folgendem Text: MGM (Abstand), dann das Lösungswort sowie Name und Adresse (Beispiel: MGM Husten Max Muster Musterweg 2 5555 Musterhausen) an 9889 (CHF 0.90/SMS), per Mail an info@meinegesundheit-online.ch, oder bringen Sie uns eine Postkarte in unserer Drogerie vorbei.
Teilnahmeschluss: 20. Juni 2011.
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden benachrichtigt.

Lösungswort Nr. 2 / April 2011: Isopathie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

IMPRESSUM

HERAUSGEBER / KONTAKTADRESSE Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich, Tel. 044 380 42 02, E-Mail: info@dromenta.ch, www.meinegesundheit-online.ch
LIZENZRECHTE TITELBILD VON FOTOLIA Detaillierte Angaben: «www.fotolia.de» **TITELBILD** Banana Leaf Curl © peapop / Fotolia.com **REDAKTIONSTEAM DIESER AUSGABE** Lukas Maron, Ariane Kroll, Lilo Lévy, Patrick Seiz **DRUCK** Vogt-Schild Druck AG **AUFLAGE** 169 000 Ex.

TEIL.CH

Für Ihre Sommerferien.

- Fenistil Gel lindert juckende Hautirritationen
- Merfen dient zur Desinfektion von kleinen Wunden
- Vita-Merfen hilft bei der Heilung von Kratz- und Schürfwunden

20%

Fenistil Gel 100 g
Merfen-Spray 50 ml
Vita-Merfen 40 g/100 g
Gültig vom 26.05. – 18.06.2011

NOVARTIS

Novartis Consumer Health Schweiz AG

Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen.