



Vorsorgen kommt vor Sorgen

Unsere Gesundheit beschäftigt uns täglich. Dabei spielt die Prävention eine immer wichtigere Rolle – ebenso wie die Apotheke, weil gerade hier unzählige Dienstleistungen rund um die Gesundheitsvorsorge angeboten werden.

TEXT: DENIS JEITZINER, REGINA VON BURG

Tatsache ist: Immer mehr Menschen in der Schweiz kümmern sich präventiv um ihre Gesundheit. Wir alle wissen: Ein stabiles Immunsystem und mentale Stärke sind essenziell für die Abwehr von Krankheitserregern. Es gilt deshalb, potenziellen Krankheiten so früh als möglich vorzubeugen, damit sie erst gar nicht entstehen.

Die Apotheke als erste Anlaufstelle

Grundsätzlich gilt: Die über 1800 Apotheken der Schweiz eignen sich als primäre Anlaufstelle in Sachen Gesundheit. Und zwar themenübergreifend von Blutdruckmessung über Überprüfungen von Wechselwirkungen bei Medikamenten, Reiseberatung, Darmvorsorge bis zum Impfen (siehe auch Dienstleistungsangebot auf der nächsten Seite). Eines ist zudem gewiss: Apothekerinnen und Pharma-Assistenten wissen genau Bescheid, wann sie oftmals selbst Hilfe leisten können und in welchen Fällen nicht. Falls nämlich weitere medizini-

sche Abklärungen notwendig sind, werden die Kundinnen und Kunden automatisch in die ärztliche Kontrolle weitergeleitet.

Beratung und Produkte aus der Apotheke

Die vorsorgliche Gesundheitsförderung ist zu einem zentralen Thema geworden. Was jedoch viele nicht wissen: Die Apotheken bieten nicht nur eine Palette an immunstärkenden und gesundheitsfördernden Mitteln, sondern auch die dazugehörige

8.11.24: Nationaler Grippeimpftag

Am Freitag, 8. November 2024, findet der Nationale Grippeimpftag statt – ein Aktionstag für alle, die sich ohne Voranmeldung in zahlreichen Apotheken in der Schweiz gegen die Wintergrippe impfen lassen wollen. Hier geht's zur aktuellen Impfapotheke: ihre-apotheke.ch. Allgemeine Informationen über die Grippeimpfung sind via impfengegengrippe.ch zu finden.

Beratung an Menschen, die präventiv etwas für ihre Gesundheit unternehmen wollen, liegen hier also genau richtig – einige Beispiele:

- > Sie erhalten qualifizierte Produktberatung, abgestimmt auf Ihre unmittelbaren Bedürfnisse
- > Sie erhalten individuelle Rezepturen bzw. Hausspezialitäten direkt vor Ort
- > Sie erhalten Informationen und Untersuchungen im Bereich der Prävention von Hautkrebs
- > Sie erhalten eine persönliche Beratung in Bezug auf Schlafqualität und Ernährung
- > Sie erhalten Unterstützung sowie Beratung zum Thema Rauchstopp
- > Sie können sich zu Vorsorgeuntersuchungen begeben oder Gesundheitschecks durchführen lassen – zum Beispiel Herz-Kreislauf-Untersuchungen oder Lungenchecks
- > Sie können sich impfen lassen

Die angebotene Produktpalette reicht dabei von Echinacea (Roter Sonnenhut) über Kap-Pelargonie bis zu Mikronährstoffen wie beispielsweise den Vitaminen C und D sowie dem Spurenelement Zink in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

Alle Wege führen in die Apotheke

Von Beratung über Begleitung bis Behandlung – die Apotheke ist die erste Anlaufstelle für gesundheitliche Fragen. Ein paar Beispiele der medizinischen Vorsorge:

- > Blutdruckmessung – Empfehlung ab 18 Jahren alle drei Jahre, ab 40 Jahren jährliche Kontrolle
- > Blutzuckermessung – bei Übergewicht oder familiärer Vorbelastung empfiehlt es sich, die Blutzuckerwerte regelmässig zu kontrollieren
- > Blutfettwertmessung (z. B. Cholesterin) – in der Schweiz sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache
- > Rauchstoppberatung – der Tabakkonsum in der Schweiz ist die Hauptursache für vermeidbare frühzeitige Todesfälle
- > Impfen – Bekämpfung von Infektionskrankheiten
- > Reiseberatung – für bevorstehende Reisen inklusive Empfehlungen zur Reiseapotheke
- > Medikamenten-Check – richtiges Einnehmen von Medikamenten, Vermeidung von Wechsel- und Nebenwirkungen
- > Beratung zum gesunden Lebensstil – von Ernährung über Stressbewältigung bis zu Schlafproblemen und Vitalstoffberatung
- > Darmwohlberatung – der Magen-Darm-Trakt ist ein wichtiges Abwehrsystem von Giftstoffen und damit ein Schutzschild für unseren Körper
- > Vorsorge Darmkrebs – frühzeitige Erkennung des vierthäufigsten Krebsleidens in der Schweiz
- > Beratung bei Hautproblemen



Die Bedeutung des Immunsystems

Als Meister in Sachen Abwehr von Krankheitserregern und Aufrechterhaltung der Gesundheit gilt unser Immunsystem. Dieses besteht aus verschiedenen Abwehrzellen, die Krankheitserreger oder kranke Zellen erkennen und vernichten. Weil es draussen kalt und nass ist, sind diese Abwehrzellen in den Wintermonaten besonders gefordert; der Körper braucht mehr Energie, um sich warm zu halten. Damit das Immunsystem aktiv ist, braucht es einen warmen Körper. In den geheizten Räumen werden die Glieder einerseits gewärmt, aber die Luft trocknet unsere Haut und unsere Schleimhäute aus. Weil dadurch eine der ersten wichtigen Schutzbarrieren gestört ist und die optimalen Lebensbedingungen für Krankheitserreger diese vermehrt zirkulieren lassen, steigt auch das Ansteckungsrisiko.

Impfen in der Apotheke

Impfungen gibt es seit 1798: Der britische Arzt Edward Jenner startete dazumal einen erfolgreichen Versuch gegen Pocken. Seither haben Impfungen weltweit Millionen von Leben gerettet – laut WHO über 3 Millionen jährlich. Ausserdem kann flächendeckendes Impfen ein Virus auch zurückdrängen; und so insbesondere gefährdete Menschen vor einer Ansteckung schützen.

Seit 2015 dürfen Apothekerinnen und Apotheker in der Schweiz Impfungen ohne ärztliche Verordnung für Personen ab 16 Jahren durchführen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung. Die Kompetenzen können sie mit einer Zusatzausbildung erwerben; seit 2022 wird das Impfwissen zudem bereits während des Pharmaziestudiums an allen Universitäten weitergegeben.

Heute bieten die meisten der insgesamt 1800 Apotheken in der Schweiz Impfdienstleistungen an. Sie sind ein wirksames Mittel zur Vorbeugung und können vor schweren Erkrankungen schützen. Welche Impfungen in der Apotheke angeboten werden, ist kantonal geregelt (ihre-apotheke.ch/dienstleistungen). In den meisten Kantonen sind Impfungen gegen Grippe und die von Zecken übertragenen Frühsommermeningitis (FSME), Tetanus sowie Hepatitis A und B erlaubt – sie sind meistens ohne Voranmeldung möglich und finden in einem speziell ausgestatteten, diskreten Beratungsraum statt. <

«Zum Schutz der Liebsten.»

Leo Grossrubatscher ist Apotheker am Bahnhof Stadelhofen in Zürich. Der Südtiroler ist überzeugt, dass man mit der jährlichen Grippeimpfung nicht nur sich selbst, sondern auch seine Liebsten sowie zahlreiche Risikopatienten schützen kann.



Leo Grossrubatscher in der Dr. Andres Apotheke Stadelhofen.

Herr Grossrubatscher, was versteht man unter einer saisonalen Grippe?

«Sie steht für eine ernstzunehmende Atemwegsinfektion, die jährlich zwischen Dezember und März auftritt. Man darf sie allerdings nicht mit einer simplen Erkältung verwechseln; sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.»

«Die Impfung reduziert das Risiko, an der saisonalen Grippe zu erkranken, deutlich.»

Wer gehört zur primären Risikogruppe?

«Besonders gefährdet sind Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen sowie schwangere Frauen und Säuglinge. Damit man sich und andere Menschen vor der Grippe schützen kann, empfiehlt sich eine Grippeimpfung für alle.»

Was bringt der Impfstoff konkret?

«Die Impfung reduziert das Risiko, an der saisonalen Grippe zu erkranken und schwere Verläufe durchzumachen, deutlich. Der Impfstoff wird übrigens jährlich den Empfehlungen

«Eine Grippe kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.»

der Weltgesundheitsorganisation WHO angepasst und national und international überwacht.»

Wann soll man sich in den Apotheken impfen lassen?

«Der ideale Zeitpunkt liegt zwischen Mitte Oktober und Mitte November – zum Beispiel am nationalen Grippeimpftag am 8. November 2024.»

Kann man einfach bei Ihnen vorbeischauchen und sich impfen lassen?

«Natürlich – oder man reserviert sich gleich einen fixen Termin.»