



Leben mit chronischer Krankheit Teil 2

Kundinnen und Kunden der Lindenapotheke im persönlichen Gespräch



Ich schrieb diesen Text Mitte März. Die Schweiz war wegen des Coronavirus in ausserordentlicher Lage. Was jetzt ist, kurz vor dem Osterfest, wussten wir noch nicht. Sicher ist, dass unsere Lindenteams vor Ort noch immer mit unglaublichem Einsatz unterwegs sind – für Ihre und unsere Gesundheit.

Uns trieb Ende März die Frage um, ob wir das «Lindenblatt» überhaupt wie geplant herausgeben möchten. Haben die Menschen das Interesse und vor allem auch den Nerv auf die Lektüre unserer Hauszeitung? Offensichtlich haben wir uns entschieden, das «Lindenblatt» wie gewohnt durchzuziehen. Im Bewusstsein, dass wir mit dem klassischen (manche denken sogar: zu traditionellen) Printformat nie und nimmer den Hauch einer Chance hatten, aktuell über das Coronathema zu berichten, werden Sie ausser dem Kommentar von Dr. Andreas Brunner zur schwierigen Liefersitua-

tion von Medikamenten und wie es dazu kommt auf Seite 2 hier wenig über das Virus lesen.

Erinnern Sie sich? Im letzten «Lindenblatt» gaben wir Kundinnen und Kunden von uns eine Plattform, um über ihr Leben mit einer chronischen Erkrankung zu sprechen. Sie haben uns dafür allerhand positive und lobende Worte geschenkt, das war eine riesige Freude. Damals schon habe ich angekündigt, dass wir jetzt eine Fortsetzung bringen werden, weil wir einfach nicht Platz hatten, um sämtliche Gespräche abzurufen (Link zum letzten «Lindenblatt»:

www.lindenapo.ch > Guter Rat > Gesundheit.

Ab Seite 3 lesen Sie weitere drei Gespräche: Tiziana Spitale erzählt in einem wunderbaren Text, wie sie mit der Diagnose Spina bifida lebt. Roland Blaser appelliert an uns, ihn trotz seinem Nierenleiden bitte nicht zu bedauern. Und eine junge, an Fibromyalgie erkrankte Kundin erklärt, wie wir sie mit kleinen Aufmerksamkeiten im Alltag unterstützen

können. Ich danke diesen drei bewundernswerten Menschen herzlichst für die Bereitschaft, unser «Lindenblatt» mitzugestalten.

Eingangs habe ich geschrieben, dass es im Print nicht möglich ist, zu Coronazeiten aktuell zu berichten. Etwas habe ich dabei aussen vorgelassen, nämlich dass es immer Zeit ist und nie von gestern, Danke zu sagen. Ich beginne mit unseren Lindenteams, die Grossartiges leisten, an jedem Tag. Sie haben das vor Corona getan und werden das auch tun, nachdem es ausgestanden ist. Weiter geht es mit einem Dankeschön an die Angehörigen unserer Mitarbeitenden. Schliesslich bedanke ich mich auch bei Ihnen, geschätzte Leserschaft, für Ihre Treue zur Lindenapotheke und Ihre Wertschätzung, die wir auch in schweren Zeiten immer zu spüren bekommen.

 Marisa Brunner, Mitglied der Geschäftsleitung, Kommunikation/Marketing

I

INHALT

Im Gespräch mit... ... Lindenapotheke-Kundinnen und -Kunden	3-5
Aus den Filialen Lernende im Endspurt	6
Ratgeber Bestimmen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel	6
Termine der Lindenapotheke Agenda	7
Lindenapotheke intern Kommen und Gehen, Jubilare, 10-Jahr-Jubiläum Schöffland Park	7
Rückblick Lindenforum-Special Dialog zwischen Dr. med. Felix Bertram und Rainer Maria Salzgeber	8

IMPRESSUM


Auflage

79 000 Exemplare

Herausgeber

Lindenapotheke AG
Schinhuetweg 5 · 5035 Unterentfelden
062 737 46 37 · www.lindenapo.ch
info@lindenapo.ch

Redaktion

Marisa Brunner 

Bildquellen

Lindenapotheke, Raphael Nadler, iStock

Konzept/Gestaltung

atelier dis, Zofingen

Druck

zt medien ag, Zofingen

Das nächste «Lindenblatt» erscheint
im Dezember 2020.

EDITORIAL



Kaum ein Ereignis hat unsere Lebensweise derart einschneidend getroffen wie der Ausbruch des Coronavirus bei uns. Als erste Meldungen über das Auftreten dieses Virus in der chinesischen Stadt Wuhan bei uns eintrafen, herrschte noch die allgemeine Meinung vor, dass dies wie bei vorhergehenden Epidemien wie SARS oder Schweinegrippe lokale Ereignisse seien, die uns vielleicht am Rande betreffen und die Reisefreiheit ein wenig einschränkten, sonst aber an uns vorbeigingen.

Im Laufe des Februars kamen aber Meldungen von Erkrankungen in Norditalien, Frankreich und von München. Und am 28. Februar rief der Bundesrat, gestützt auf das Epidemiegesetz, die «besondere Lage» aus, was dem Bund neue Kompetenzen eröffnete, die sonst auf Kantonsebene angesiedelt sind. Unser gewohntes Leben massiv einschränkende Massnahmen wurden getroffen, es hagelte Absagen von wichtigen Anlässen. Auf einmal waren wir mittendrin im Geschehen.

Dieses medizinische Ereignis zeigt uns dramatisch auf, an welchem dünnem Faden unsere sehr liberale Lebensweise hängt. Wir sind uns gewohnt, tun und lassen zu können, was uns beliebt, sei es im Arbeits- wie im Freizeitbereich. Schwachstellen im System der weltweiten Lieferketten werden uns auf unangenehme Weise bewusst. Arbeitsplätze haben wir ins Ausland verlagert, zum Teil wegen der tiefen Löhne oder weil wir uns nicht mehr gewohnt sind, alle Arbeiten selbst zu erledigen. Die globale Arbeitsteilung hat viele Vorteile, in der momentanen Situation zeigen sich aber auch die negativen Seiten.

Ein anderes Thema bewegt mich aber mehr, und zwar die Verfügbarkeit von Medikamenten, vor allem von Generika. Verfällt das Patent eines Medikamentes, was meist nach 15 bis 20 Jahren der Fall ist, so kommen billigere Nachahmerprodukte auf den Markt, die in der Wirkung den Originalen entsprechen. Auch in den Lindenapotheken empfehlen wir Generika, weil damit die Kosten gesenkt werden können. Mittlerweile werden die Wirkstoffe für diese Produkte zu etwa 90% in China oder Indien hergestellt. Riesige Chemiewerke produzieren für die ganze Welt, zu entsprechenden Preisen. Die Wirkstoffe für Originalpräparate stammen noch etwa zu 50% aus Europa oder USA. Laut Recherchen bestehen Vorräte für etwa sechs bis maximal neun Monate. Wenn also die Produktion in China nicht in absehbarer Zeit wieder in die Gänge kommt, drohen ab Sommer gröbere Engpässe. Eine Verlagerung der Produktion zurück nach Europa oder sogar in die Schweiz dürfte dauern, nicht zuletzt wegen der lange dauernden Bewilligungsverfahren. Dazu kämen dann auch wieder Preisanpassungen. Im Aargau sollen sich die Siegfried in Zofingen und die Dottikon ES bereits diesbezüglich Gedanken machen, dazu zählt auch die Lonza. Eine solche Entwicklung wäre hocherfreulich und würde dem Werkplatz Schweiz weitere Impulse verleihen.

«Auch diese Epidemie wird einmal zu Ende gehen. Wenn eine Krise überstanden wird, so ist es immer wichtig, dass eine Nachschau gehalten wird. Es geht dann darum, die richtigen Schlüsse für Notfälle zu ziehen.»

Auch diese Epidemie wird einmal zu Ende gehen. Wenn eine Krise überstanden wird, so ist es immer wichtig, dass eine Nachschau gehalten wird – neudeutsch «Debriefing». Es geht dann darum, die richtigen Schlüsse für Notfälle zu ziehen. Wieviele Rückstellungen, Vorräte wollen wir uns leisten, auch im Wissen, dass der nächste Notfall ganz anders aussehen kann und andere Ressourcen braucht. Doch mit zunehmender Normalität geht die Bereitschaft zur Reservehaltung eher wieder verloren. Oder bringt uns Corona zu neuen Erleuchtungen?

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihr Lindenapotheker



Dr. Andreas Brunner



Das Gespräch führte Francine Gmünder, Apothekerin Lindenapotheke Zofingen

I IM GESPRÄCH MIT...

... unserer Kundin Tiziana Spitale, Diagnose: Spina bifida

«Es geht nicht» – das haben die Ärzte am 17. April 1975 zu Frau Spitale gesagt, als ihre kleine Tochter geboren wurde. «Ihre Tochter wird die ersten 48 Stunden nicht überleben.» Die kleine Tiziana wurde noch am selben Tag operiert, anschliessend nach Bern gebracht und erneut operiert. Drei Tage waren vergangen und Tiziana lebte.

«Es geht nicht. Ihre Tochter wird niemals laufen können», sagten die Ärzte zu Frau Spitale. Während gesunde Kinder langsam ihre ersten Schritte wagten, war Tiziana auf den Rollstuhl angewiesen. Sie konnte nicht laufen.

Tiziana Spitale, geboren im Sternzeichen Widder, Tochter südtalientischer Eltern, sitzt mir nun gegenüber und erzählt aus ihrem Leben mit so viel Feuer und Herzlichkeit, dass ich vergesse, was ich eigentlich fragen wollte. Ich bin beeindruckt, wie selbstbewusst und standhaft Tiziana Spitale von schwierigen Situationen und Umständen im Leben berichtet. Sie habe viele Mottos, eines davon ist: «Verliere nie die Motivation.» Das muss sie schon als kleines Kind gewusst haben, als sie eines Tages beschloss, ihren Rollstuhl zu verlassen, um laufen zu lernen. Für einen Widder gibt es keine Hindernisse, nur Herausforderungen.

Nach abgeschlossener Berufslehre als Weberin wohnte Tiziana Spitale in einem betreuten Wohnheim. Es ging nicht. Sie brauchte mehr Freiheit, ihre eigenen vier Wände. Heute hat sie es im Griff, weiss, wie sie den Sack für die Müllabfuhr in die Hände nehmen muss, damit sie auch die Stöcke halten kann. Sie erledigt den Haushalt allein. Einkaufen, waschen, putzen, kochen, das gehört zum Tagesprogramm

nebst ihrem Halbtagesjob in der Werkstatt. Sie könnte Hilfe in Anspruch nehmen, bezahlt wird ihr davon aber nichts.

Ihr Leben ist geprägt von diversen Operationen, am Rücken, an den Beinen, an der Hüfte, am Kopf.

Nach jahrelanger Inkontinenz entschied sie sich, ihre Blase zu richten, dafür musste die Gebärmutter weg und damit auch der Wunsch nach Kindern. «Das war keine einfache Zeit, das befreite <Sein> ohne Inkontinenzmaterial jedoch pures Glück.» Mit einem Bandscheibenvorfall von 2015 kämpft sie immer wieder, sie wird schneller müde, und ihre einst starke rechte Körperhälfte wurde schwächer. Eine Operation ist nicht möglich, da es dieselbe Stelle am Rücken betrifft, wo die Spina bifida ist. Aber auch damit arrangiert sich Tiziana Spitale. «Anderen Leute geht es schlechter als mir ... und mit jammern wird's nicht besser.» Wow, was für eine starke Frau. Sie wünscht sich jedoch, dass beeinträchtigte Personen nicht schubladisiert werden, nicht angestarrt werden. Sie sei nicht anders, nur weil sie eine Hilfe zum Gehen benötigt. «Warum nicht auch mal die Perspektive wechseln und sie als Vorbild sehen?», meint sie. Bei einem Beinbruch sind die Gehstöcke für ein paar Wochen da, bei ihr das ganze Leben, und das gibt schliesslich Erfahrung und Können.

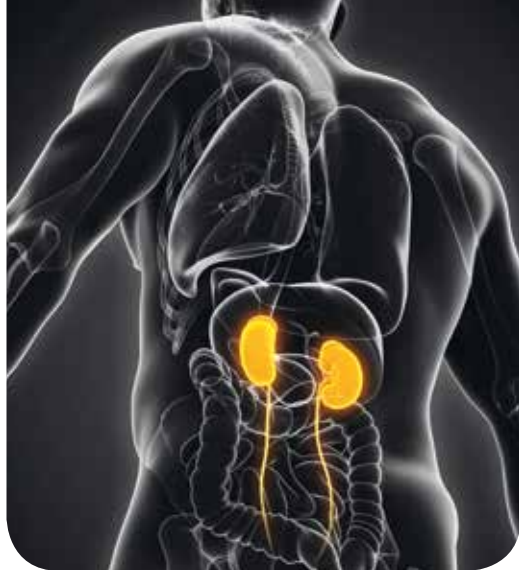
Ich bedanke mich bei Tiziana Spitale für ihre Offenheit, ihr Vertrauen und die gleichzeitige Bereitschaft, über das Bild der Spina bifida öffentlich zu berichten. Wir verabschieden uns und Tiziana Spitale läuft mit Gehstöcken zur Tür hinaus, ohne Gefühl in Beinen und Füssen ... und es geht!

«Verliere nie die Motivation» – das muss sie schon als kleines Kind gewusst haben, als sie eines Tages beschloss, ihren Rollstuhl zu verlassen, um laufen zu lernen. Für sie gibt es keine Hindernisse, nur Herausforderungen.

Spina bifida

Hintergrund

Eine Spina bifida ist eine Neuralrohrfehlbildung des Embryos während der Schwangerschaft mit unterschiedlichen Ausprägungen in Form und Schwere. In Mitteleuropa tritt eine Spina bifida durchschnittlich bei 1 von 1000 Kindern auf, wobei Mädchen etwas häufiger betroffen sind als Jungen. Es sind zwei hauptsächliche Formen, die Spina bifida occulta (verschlossen, nicht sichtbar) und die Spina bifida aperta (offen, sichtbar) zu unterscheiden. Die deutsche Bezeichnung «offener Rücken» gilt nur für die Form Spina bifida aperta.



I IM GESPRÄCH MIT...

Roland Blaser, Diagnose: Niereninsuffizienz

An was leiden Sie? Seit wann leiden Sie an dieser Krankheit?

Grundsätzlich leide ich an einer Niereninsuffizienz. Seit zwei Monaten ab Geburt leide ich an dieser Krankheit. Ich hatte oft Fieber und die Ärzte hatten lange nicht herausgefunden, was es war. Ich besuchte mehrere Spitäler, bis Niereninsuffizienz diagnostiziert wurde. Seither gehe ich mehrmals pro Woche zum Arzt. Heute bin ich über 60 Jahre alt.

Dieses Gespräch führte
Sabina Sureswaran, Pharma-Assistentin
Lindenapotheke Entfelden

Da die Nieren das Blut nicht mehr selbstständig reinigen können, muss ich regelmässig zur Nierendialyse. 1990 habe ich damit begonnen, dreimal pro Woche während vier Stunden. 1993 bekam ich die erste Niere, 2012 erhielt ich erneut eine Niere transplantiert. Bei einer Transplantation nimmt man Medikamente ein, die das Immunsystem schwächen. Daher stecke ich mich schneller mit anderen Krankheiten an.

2014 hatte ich Hautkrebs (am Auge und am Hals). Behandelt wurde ich mit Chemotherapie. Einen Verlust der Kopfhare hatte ich nicht, worüber die Ärzte staunten.

Durch die Medikamente hatte ich eine Abnützung in den Knien, daher bekam ich 2014 künstliche Beine. Im Spital hatte ich mich mit einem Infekt angesteckt, so dass in der Folge mein Darm entfernt werden musste und ich somit einen künstlichen Darmausgang brauchte. 2014 bekam ich Schilddrüsenkrebs,

hatte bereits Ableger im Körper und musste die Schilddrüse entfernen. Aus diesem Grund hatte ich eine Iod-Chemotherapie gemacht. 2014 wurde bei mir auch das Kompartmentsyndrom diagnostiziert. Das Kompartmentsyndrom beschreibt den Druckanstieg in einem abgegrenzten Bereich unseres Körpers. Durch den Anstieg des Gewebedrucks kommt es zu einer Durchblutungsstörung, was bei ausbleibender Behandlung das Absterben von Gewebe zur Folge haben kann. Das Kompartmentsyndrom ist somit ein akuter Notfall und muss sofort behandelt werden.

«Nach einem Besuch im Paraplegikerzentrum wurde mir bewusst, wie dankbar ich sein muss; ich kann mich bewegen, sehen und hören. Ich bin optimistisch und sage: Jeder Tag ist ein neuer Tag. Plane nichts und genieße es.»

2018 und 2019 hatte ich mit einer Lungenembolie zu kämpfen. Am 26. April 2019 bekam ich eine neue Niere. Dadurch wurde die Dialyse gestoppt. Für diesen Eingriff musste ich eine Woche im Spital bleiben. Im Moment muss ich eine Antibiotika-Infusion machen, da ein Verdacht auf Prostatakrebs besteht.

Ich habe die Entwicklung der Medizin und die Wirkungen der Medikamente selbst miterlebt. Zu Beginn habe ich täglich 27 Tabletten eingenommen, inzwischen sind es noch 13.

Wie sieht Ihr Alltag aus? Wie reagiert Ihr Umfeld?

Ich bin selbstständig und arbeite in der Küche. Meine Familie hat mich immer gut unterstützt und ist mit dieser Situation aufgewachsen.

Wie motivieren Sie sich?

Nach einem Besuch im Paraplegikerzentrum wurde mir bewusst, wie dankbar ich sein muss; ich kann mich bewegen, sehen und hören. Ich bin optimistisch und sage: Jeder Tag ist ein neuer Tag. Plane nichts und genieße es.


Was möchten Sie Ihren Mitmenschen mitteilen?

Sie sollen mich nicht bedauern, sondern es sein lassen.

Niereninsuffizienz

Hintergrund

Bei einer Niereninsuffizienz (Nierenschwäche, Nierenversagen) funktionieren die Nieren nur noch eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr. Die Hauptaufgabe der Nieren ist es, das Blut zu filtern und zu reinigen. Die bohnenförmigen Organe entziehen dem Blutstrom überschüssiges Wasser und giftige Stoffwechselprodukte – beides wird als Urin ausgeschieden. Damit spielen die Nieren eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des gesamten Wasser- und Salzhaushaltes – sie sind die wichtigsten Entgiftungsorgane des Körpers.



Dieses Gespräch führte
Marianne Graffeo, Apothekerin
Lindenapotheke Unterefelden Post

... einer jungen Frau, Diagnose: Fibromyalgie

Ich leide an Fibromyalgie, das sind arthrotische Veränderungen an den Gelenken. Wegen meiner Krankheit habe ich permanent Schmerzen, manchmal stärker, manchmal schwächer, mal da, mal dort. Zusätzlich leide ich am Karpaltunnel-Syndrom mit schlafender Hand.

Die Schmerzen empfinde ich unterschiedlich. Manchmal ist er dumpf wie Muskelkater, manchmal sticht's, manchmal raubt er mir den Atem. Am Morgen ist er nicht unbedingt schlimmer. Nur das Karpaltunnel-Syndrom ist morgens schlimmer. Manchmal schläft die Hand stundenlang ein.

Bis ich endlich eine Diagnose bekam, dauerte es Jahrzehnte. Ein Rheumatologe tippte anfangs auf Hyperelastizität der Gelenke – sie waren überdehnt und deswegen entzündet und schmerzhaft. So wurde ich fünf Jahre lang auf Polyarthritits therapiert, habe x verschiedene Medikamente bekommen und schwere Nebenwirkungen aushalten müssen, unter anderem bleibende Neuropathie bis in die rechten Zehen – alle fünf sind daher gefühllos.

Der Alltag mit Fibromyalgie ist schwierig, z. B. bei meiner Arbeit bei einem Zahnarzt: Absaugen, das Besteck halten – wenn das länger geht, wird es anstrengend. Flaschen oder Dosen öffnen ist für mich manchmal kaum möglich. Der Chef und die Arbeitskolleginnen sind aber sehr verständnisvoll. Auch mein privates Umfeld unterstützt mich sehr. Schön ist es, wenn mir körperliche Arbeiten wie Fensterputzen und Staubsaugen, die mich sehr viel Kraft kosten, abgenommen werden. Wegen meiner Krankheit bin ich im Energiehaushalt schon sehr eingeschränkt, auch sportlich: Velofahren beispielsweise geht wegen der Arme nicht mehr.

Wenn ich unter Leuten bin und Mühe habe mit Gehen, werde ich schon schräg angeschaut. Es wäre schön, wenn mehr Hilfe angeboten würde, wie z. B. «kann ich Ihnen die Tasche abnehmen» oder so. Ich ärgere mich manchmal selber schon sehr, dass ich nicht mehr alles selber so machen kann wie früher. Aber ich lenke mich mit Sachen, die ich gerne mache, von der Krankheit ab: Backen, Kochen, ein spannendes Buch lesen oder mit dem Hund in die Natur bei jedem Wetter.

Meinen Mitmenschen mit Krankheit empfehle ich: Akzeptiert Eure Krankheit, tut Euch selber Gutes, schränkt Euch nicht zu fest ein, fragt Euch nicht: Warum gerade ich? Seid bei allen Gelegenheiten offen und ehrlich.

«Krankheit akzeptieren, sich selber Gutes tun, sich nicht zu fest einschränken, sich nicht fragen, warum gerade ich?»

Fibromyalgie

Hintergrund

Fibromyalgie ist eine nicht entzündliche Erkrankung unbekannter Ursache und kommt in verschiedenen Abstufungen vor. Sie setzt sich aus einem Symptomenkomplex von chronischen Schmerzen in Muskeln, Bändern und Sehnen sowie zahlreichen druckempfindlichen Punkten in verschiedenen Hautarealen zusammen. Zu den Schmerzen im Bewegungsapparat treten unspezifische Organsymptome auf, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom und Kopfschmerzen, welche von einer raschen Erschöpfung der Muskulatur und des Nervensystems begleitet werden.

(Quelle: i.m@ail Offizin [30.9.2007]:
Fibromyalgie, Nr. 18)

Anzeigen



Geht es dir wieder besser?
Mir geht's
SANDOZ

Gut für Sie. Gut für alle.
Generika von Sandoz.

SANDOZ A Novartis Division
Sandoz Pharmaceuticals AG, Saurstoffli 14, 6343 Rotkreuz | Stand: 12/2017

 ORIGINAL SCHWEIZER GENERIKA. SEIT 1886.
www.sandoz-pharmaceuticals.ch



Zahlbare Xsundheit

Die mit dem Regenbogen

mepha

www.mepha.ch

Fragen Sie nach Mepha-Generika

5119

Poesie aus dem Netz



Dieses Gedicht erreichte uns via Facebook an die Adresse der Filiale Suhre Park – vielen herzlichen Dank dafür!

*«Jetzt geh ich zu Frau Zimmermann
und stell mich an die Theke ran,
bekomme wie am Schnürchen
das benötigte Tinktürchen.»*

Ein herzliches Dankeschön an das Apotheken- und Gesundheitspersonal aus Überall für den unermüdlichen Einsatz im Dienste der Bevölkerung!

Vinh Nägeli Päukerli,
Kunde Lindenapotheke Suhre Park

Vorbereitung für das Qualifikationsverfahren

Am Freitag, 13. März, verbrachten unsere angehenden Pharma-Assistentinnen einen gemeinsamen Vorbereitungstag unter der Leitung der Berufsschullehrerinnen aus den eigenen Reihen, Sandra Zulliger und Mirjam Berisha-Wälchli. Wir wünschen unseren Lernenden viel Glück für die Abschlussprüfungen!



RATGEBER

Bestimmen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel



Bevor das Coronavirus die medialen Schlagzeilen stürmte, habe ich in der Apotheke bemerkt, dass das Thema Vitamin D eine Menge Personen umtreibt. Ganz nach dem Motto «Hype oder Hope» gibt es entsprechend auch viele kontroverse Meinungen und es kann sein, dass je nach Informationsmedium das pure Gegenteil behauptet wird, als das, was Sie gerade davor gelesen haben. Dabei sollte es in der Wissenschaft doch einfach sein, Fakten zu veröffentlichen. Denn sie sind ja da: Vitamin D ist berechtigterweise unter «Hope» anzusiedeln.

Bei uns den Vitamin-D-Spiegel bestimmen

Gerade beim Vitamin D gilt es, sich an die Zahlen zu halten. Anhand eines einfachen Bluttests zur Bestimmung des D-Spiegels ist ersichtlich, ob ein Mangel herrscht und ob eine Supplementierung notwendig ist. Aus diesem Grund bieten wir unserer Kundschaft in den Filialen Oberentfelden, Suhre Park und Zofingen einen Vitamin-D-Test an. Dabei messen wir – ohne Voranmeldung – den individuellen Vitamin-D-Spiegel. Das passiert mittels hochmoderner und schmerzfreier Blutentnahme. Die Probe wird dann zur Analyse extern eingeschickt. Neben Vitamin D können wir auch allerhand andere Parameter damit messen. Sobald die Resultate bei uns sind, besprechen wir diese mit Diskretion in unserem grosszügigen Beratungsraum.

Kapseln, Tabletten oder Tropfen?

Der Normalbereich von Vitamin D liegt zwischen 75 und 175 nmol/l. Es gilt folgende Faustregel: Um den Spiegel um 25 nmol/l zu erhöhen, sind 1000 Einheiten Vitamin D pro Tag notwendig. Bei uns in der Apotheke haben wir günstige und hochwirksame Präparate, die auch ohne Rezept erhältlich sind. Im Gespräch entscheiden wir auch, welches für Sie die beste Darreichungsform ist: Kapseln, Tabletten oder Tropfen.

Das gilt es zu wissen

Vitamin D ist gar kein Vitamin, sondern eine Vorstufe des Sonnenhormons, welches wir wie sämtliche andere Hormone zwingend für eine reibungslose Funktion unseres Körpers (und Geistes!) benötigen. Bedingt durch den

Lebensstil im 21. Jahrhundert ist Vitamin D leider weiten Teilen der Bevölkerung abhandengekommen – mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit der Betroffenen.

Die Sonne und die 45°

Es reicht nicht, jeden Tag 15 Minuten mit dem Gesicht und den Händen draussen an die Sonne zu gehen. Die Sonne muss über 45° stehen, damit Vitamin D produziert wird. Das ist besonders in den Wintermonaten das Problem, dass eben kein Vitamin D produziert wird, obwohl draussen die Sonnen scheint. Ebenfalls fiese Vitamin-D-Killer sind: gewisse Sonnenschutzmittel, die Einnahme von Antiepileptika oder Kortison, Nierenleiden, Verdauungsstörungen oder Übergewicht und das Alter, da die körpereigene Produktion sinkt.

Nichts einfacher als Supplementieren

Wenn unser Vitamin-D-Spiegel defizitär ist, wird das über kurz oder lang Probleme mit dem Immunsystem nach sich ziehen, es wird nicht mehr reibungslos funktionieren. Wie wichtig ein stabiles und intaktes Immunsystem ist, veranschaulicht uns das Coronavirus einmal mehr deutlich. Ausserdem verbessert Vitamin D die Muskelkraft und senkt damit indirekt das Sturzrisiko. Für mich ein enorm spannendes Argument pro Supplementierung ist die Tatsache, dass ein unkontrolliertes Wachstum abnormaler, schlecht entwickelter Zellen verhindert wird und auf der anderen Seite gesunde, funktionstüchtige Zellen entwickelt werden.

Die Sache mit dem Vitamin D ist einfach: die körpereigene Produktion über die Haut ist über das ganze Jahr praktisch nicht möglich, eine Supplementierung ist dagegen kein Hexenwerk. Diese brauchen Sie aber nur, wenn Sie in einem Defizit sind. Ansonsten hat eine Zufuhr keinen Mehrwert. Kennen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel? Bei uns können Sie diesen unkompliziert messen. Kommen Sie vorbei.



Rachel Zimmermann,
Apothekerin Lindenapotheke Suhre Park

K

KOMMEN UND GEHEN

Am 29. Februar 2020 hatte **Raffaella Paternostro** ihren letzten Arbeitstag in der Lindenapotheke in Kaiseraugst. Über sechs Jahre lang führte sie die Apotheke im Liebrüti-Center durch alle Tiefen und Untiefen mit grossem Geschick und viel Leidenschaft. Wir bedauern ihren Abgang sehr und wünschen ihr am neuen Ort alles Gute. Als Verwalterin amtet nun übergangsweise **Isabelle Brunner**, die auch Mitglied unserer Geschäftsleitung ist. Im Juli übernimmt dann **Julia Baumgartner** die Verwaltung in Kaiseraugst. Caroline Eigenmann und Maryse Neukomm bleiben als Apothekerinnen weiterhin an Bord. Ebenfalls in Kaiseraugst verlässt uns **Anouschka Schär** per Ende März. Sie hatte bei uns die Lehrzeit absolviert und blieb noch fast zwei Jahre. Nun wünschen wir ihr im Oberwallis viele gute weitere Jahre. An ihre Stelle tritt mit **Sangeetha Uthayan** ein bekanntes Gesicht. Auch sie hat ihre Lehrzeit bei uns in der Liebrüti verbracht. An dieser Stelle verleihen wir auch unserer grossen Hoffnung Ausdruck, dass die Umbauarbeiten im Liebrüti-Center bald beginnen mögen.

Marianne Graffeo, die als Apothekerin an verschiedenen Orten eingesetzt war, wechselt nach bald neunjähriger Tätigkeit ihre Stelle. In der Lindenapotheke in Unterentfelden bei der Post arbeitet nun **Deborah Berta** als Apothekerin an zwei Tagen, die anderen Tage arbeitet sie in der Lindenapotheke in Zofingen. **Michal Hunziker** beendet dort ihre Anstellung als Pharma-Assistentin und wendet sich der Ausbildung zur Lehrperson zu. Sie wird ab Mai durch **Jessica Burri** ersetzt.

In der Lindenapotheke in Oberentfelden hat nun **Tanja Sommer** im Januar ihre Stelle in der Position als Verwalterin angetreten, während **Francine Gmünder** ab demselben Datum in Zofingen in dieser Stellung amtet.

In der Lindenapotheke in Suhr im Feld hat Anfang Februar **Nicole Schneider** die Verwaltung übernommen. Sie ist keine Unbekannte unter uns, war sie doch jahrelang Verwalterin der Apotheke in Oberentfelden. Ebenfalls ist neben **Sibel Bucher** auch **Edona Prenaj** zurückgekehrt. Damit ist in der Feldapotheke fast das gesamte ursprüngliche Team wieder zusammen. Freude herrscht!

In der Lindenapotheke Schöftland im Zentrum kommt als Pharma-Assistentin **Lea Clemens** zum Zug. Sie ersetzt zwei Mitarbeiterinnen, die nach der Mutterschaftspause reduziert arbeiten werden. Ebenfalls Rückkehrerinnen aus dem Mutterschaftsurlaub sind **Lea Bieri** in Schöftland im Park und **Melanie Marzi** in Rapperswil. In Rapperswil hat sich das Team **Clara Schölly** und **Seraphine Rohrer** gut als Apothekenleitung eingespielt.

Zum Schluss verabschieden wir auch **Nadine Mory**. Sie verlässt uns leider per Ende April. Sie arbeitete als Apothekerin in Dornach und Füllinsdorf.

Wir wünschen allen Gehenden nach der Lindenapotheke-Zeit alles Gute und allen Kommenden eine erspriessliche Zukunft und viel Erfüllung in unserer Gruppe.

10-Jahr-Jubiläum der Lindenapotheke im Park, Schöftland

Am 29. Mai feiert die Lindenapotheke und Drogerie im Park in Schöftland ihren 10. Geburtstag. Da die Geburt dieser Apotheke nicht ganz reibungslos verlief, hier nochmals die Geschichte im Zeitraffer.

Am 1. April 2008 verkauften Adrian und Madelaine Schwyter ihre Apotheke an der Dorfstrasse 48 an uns. Geplant war damals, dass ein Neubau an der Dorfstrasse 38 entstehen soll, in dem die Bank Leerau, eine Gemeinschaftspraxis der in Schöftland niedergelassenen Ärzte und eine Apotheke untergebracht werden sollte. Die Drogerie, ehemals Jordi und später Müller, sollte am Standort Dorfstrasse 13 verbleiben.

Wegen Bauverzögerungen am Neubau Dorfstrasse 38 schaltete der Hausbesitzer der Liegenschaft Dorfstrasse 13, Alexander Fuchs-

Jordi, blitzschnell und plante die Gemeinschaftspraxis nun oberhalb der Drogerie. Die mittlerweile auch im Besitz der Lindengruppe befindliche Drogerie wurde deswegen in eine Apotheke umgebaut und im November 2009 als solche eingeweiht. Der ursprüngliche Standort der alten Schwyter Apotheke an der Dorfstrasse 48 wurde aufgehoben und in ein Büro umgebaut, in dem seit dieser Zeit die Innenarchitekten der BW Gruppe heimisch sind. Die Drogerie wurde dann in eine Apotheke-Drogerie umgewandelt und eben am 29. Mai 2010 eingeweiht. Seit diesem Datum waltet Jessica Bleisch als Verwalterin. Conny Bossart hat die ganze «Züglete» mitgemacht und arbeitet als einzige der ehemaligen Vitalis Drogerie noch bei uns. Daniela Schärer, Selina Gerber, Lea Bieri und Regina Hunger sind seit der Eröffnung ebenso Teil des Linden-Park-Teams.

A

AGENDA

Ausserordentliche Lage
Über die aktuelle Situation und Durchführbarkeit unserer Anlässe informieren Sie sich bitte unter www.lindenapo.ch/veranstaltungen

Geplante Veranstaltungen:

29. April 2020

Muttertagsbasteln für Kinder im Suhre Park

1. Mai 2020

Schöftler Mai-Märt, Schöftland

2. Mai 2020

Muttertagsbasteln für Kinder in Rapperswil

6. Mai 2020

Muttertagsbasteln für Kinder im Suhre Park

12. Mai 2020

Lindenforum, Schöftland

15.–17. Mai 2020

Gewerbemesse GEDO, Dornach

J

JUBILARE

20 Jahre

Susanne Warthmann

Apothekerin, Schöftland im Zentrum

10 Jahre

Selina Gerber

Pharma-Assistentin, Schöftland im Park

Daniela Schärer

Pharma-Assistentin, Schöftland im Park

Lea Bieri

Pharma-Assistentin, Schöftland im Park

Jessica Bleisch

Apothekerin, Schöftland im Park

Silvia Baldinger

Pharma-Assistentin, Schöftland im Zentrum

Floriana Chirico

Pharma-Assistentin, Entfelden Coop

Sabine Brunner

Apothekerin, Suhr am Bach



Rainer Maria Salzgeber, Isabelle und Marisa Brunner, Dermatologe Felix Bertram und Andreas Brunner (v.l.).



Im Anschluss an den Vortrag konnten die Besucher Fragen stellen.

Rückblick Lindenforum-Special: Vortrag ging unter die Haut – ein voller Erfolg

Das Thema des Lindenforums vom 18. Februar 2020 im Cinema 8 in Schöffland betrifft uns alle: die Haut. Dermatologe Dr. med. Felix Bertram (Aarau) und Moderator Rainer Maria Salzgeber lieferten sich einen interessanten Dialog und führten die zahlreichen Gäste auf und unter die Haut. Beide gaben dabei auch Einblick in ihr Privatleben und was bei ihnen so alles auf und unter die Haut geht. Salzgeber verriet, dass ihn Bertram erfolgreich vom lästigen Schwitzen im Fernsehstudio «befreite».

Haut macht viel von selbst

Mit der Aussage, die Haut müsse eigentlich nicht ständig gesalbt werden, sie könne sich sehr gut selbst befeuchten, sorgte Bertram bei einigen für grosse Augen. Dass zu viel Duschen

nicht nur vorteilhaft sei, leuchtete hingegen vielen ein. Dass die Haut ein «Konto führe» und dabei nie vergesse, was man ihr alles angetan habe, sorgte zwischendurch auch für nachdenkliche Gesichter. Dass zu viel Zucker, falsche Ernährung, Alkohol und Nikotin ihr auch nicht gut tun, ebenso. Nach viel Wissenswertem rund um den richtigen Umgang mit der eigenen Haut, konnten die Besucher dem Arzt noch Fragen stellen.

Wer Fragen rund um die eigne Haut hat, darf sich gerne in einer der Lindenapotheken von den zertifizierten Mitarbeiterinnen in Ruhe beraten lassen.

(Text [gekürzt] und Bilder: Raphael Nadler, «Landeziger»)

lindenforum

gesundheit im dialog

Lindenforum vom 12. Mai 2020 abgesagt!

An dieser Stelle würden wir Sie gerne informieren über das Lindenforum vom 12. Mai. Wegen des Coronavirus wird dieser Anlass auf unbestimmte Zeit verschoben. Wir hoffen, mit dem

Referenten Dr. med. Henning Ott einen neuen Termin zu finden, und werden Sie zur gegebenen Zeit natürlich informieren.

Anzeige

Herzlich günstig

Die mit dem Regenbogen

mepha

www.mepha.ch

Fragen Sie nach Mepha-Generika

Informiert bleiben?
www.lindenapo.ch

Entfelden beim Coop



Marianne Rey, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Schinhuetweg 5 · 5035 Unterentfelden · 062 737 46 37
lindenapo-entfelden@hin.ch

Unterentfelden

Daniela Wilhelm, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Jurastrasse 12 · 5035 Unterentfelden · 062 723 88 00
lindenapo-uentfelden@hin.ch

Oberentfelden

Tanja Sommer, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Muhenstrasse 11 · 5036 Oberentfelden · 062 737 55 25
lindenapo-oentfelden@hin.ch

Rapperswil

Clara Schölly, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Mitteldorf 4 · 5102 Rapperswil · 062 897 33 48
lindenapo-rapperswil@hin.ch

Schöffland im Zentrum

Susanne Warthmann, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Dorfstrasse 13 · 5040 Schöffland · 062 748 10 10
lindenapo-zentrum-schoeffland@hin.ch

Schöffland im Park



Jessica Bleisch, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Dorfstrasse 38 · 5040 Schöffland · 062 738 80 00
lindenapo-park-schoeffland@hin.ch

Füllinsdorf

Philipp Braun, eidg. dipl. Apotheker
Lindenapotheke AG
Hauptstrasse 2 · 4414 Füllinsdorf · 061 901 72 32
lindenapo-fuellinsdorf@hin.ch

Kaiseraugst

Isabelle Brunner, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Liebrütistrasse 39 · 4303 Kaiseraugst · 061 811 44 52
lindenapo-kaiseraugst@hin.ch

Dornach

Lisa Runyon, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Bahnhofstrasse 26 · 4143 Dornach · 061 702 02 04
lindenapo-dornach@hin.ch

Suhr am Bach

Nicole Woodtli, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Bachstrasse 1 · 5034 Suhr · 062 855 50 10
lindenapo-suhr@hin.ch

Suhr im Feld

Nicole Schneider, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Tramstrasse 101 · 5034 Suhr · 062 822 70 70
lindenapo-suhr-feld@hin.ch

Suhre Park

Rachel Zimmermann, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Tramstrasse 2 · 5034 Suhr · 062 825 40 80
lindenapo-suhre@hin.ch

Zofingen

Francine Gmünder, eidg. dipl. Apothekerin
Lindenapotheke AG
Mühlethalstrasse 29 · 4800 Zofingen · 062 745 20 50
lindenapo-zofingen@hin.ch