

Lindenforum-Special
Dr. Felix Bertram und
Rainer Maria Salzgeber
im Cinema8

Neu in dieser Ausgabe:
Lindolino
für unsere jüngsten Leser



lindenblatt

dornach | füllinsdorf | kaiseraugst | rapperswil | oberentfelden | schöftland | suhr | unterentfelden | zofingen

dezember 2019

84

Diabetes Typ 1



Sjögren-Syndrom



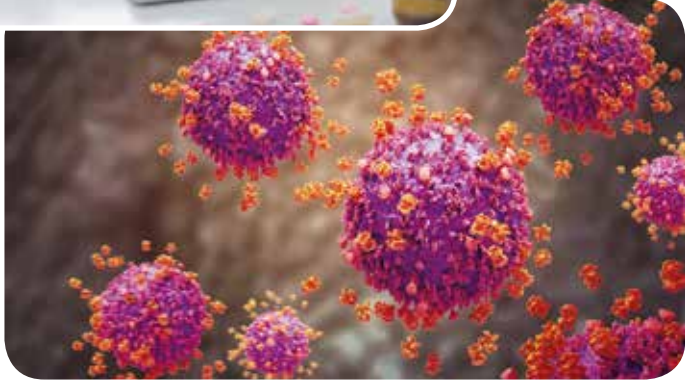
Skoliose



MS



HIV



Fibromyalgie



Leben mit chronischer Krankheit

Kundinnen und Kunden der Lindenapotheke im persönlichen Gespräch



Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet an einer chronischen Krankheit. Das sind mehr als 2 Millionen Menschen. Auch in den Lindenapotheken begleiten wir Menschen, die chronisch krank sind. Einer davon ist Birgit Amsler. Sie ist an Fibromyalgie erkrankt. Falls Sie nicht genau wissen, was das für eine Krankheit ist, würde Birgit Amsler Ihnen allerdings bestimmt abraten, sich in den Medien zu informieren. Sie hat mit unserer Apothekerin Tanja Sommer darüber geredet, dass sie findet, dass über ihre Krankheit in fast keinem Bericht realitätsgetreu berichtet wird. Und dass sie mit jeder Ausgabe des «Lindenblatts» hoffe, dass wir uns dem Thema Fibromyalgie und chronischen Krankheiten annehmen. Dies hat uns zum Nachdenken gebracht. Nämlich dass wir nicht nur über bestimmte Krankheitsbilder berichten sollten, son-

dern dass wir uns gemeinsam mit den Betroffenen hinsetzen, um über ihre Krankheit sprechen. Wir haben gemerkt, dass wir durch die Geschichten nicht nur unseren Blickwinkel anpassen, sondern ganz viel dazulernen konnten. In dieser Ausgabe des «Lindenblatts» geben wir unseren Kundinnen und Kunden eine Plattform. Natürlich möchten nicht alle mit Foto abgebildet werden; diesem Wunsch haben wir Rechnung getragen. Ab Seite 3 können Sie nun sechs Gespräche lesen. Uns fehlte der Platz, um sämtliche Interviews in dieser Ausgabe zu publizieren. Wir haben uns vorgenommen, dass das «Lindenblatt» vor Ostern 2020 ergänzend zu diesem ersten Teil erneut eine Plattform für unsere chronisch kranken Patientinnen und Patienten sein wird.

Für uns ist eins klar: Die Definitionen von chronisch, nämlich wenn ein Gesundheitsproblem

mehr als sechs Monate anhält oder die Krankheit nicht übertragbar ist, sind ungenügend und reichen nicht im Entferntesten an die Herausforderungen im Einzelfall heran. Die Bedeutung, chronisch körperlich zu erkranken, fordert die Betroffenen auf ganz verschiedenen Ebenen.

Wir sind dankbar, dass sich so viele Kundinnen und Kunden und unsere Lindenteams Zeit genommen haben, um über ihre Krankheit zu reden. So haben wir alle die Möglichkeit, das Leben mit einer chronischen Krankheit besser zu verstehen. Denn in den meisten Fällen helfen wir am besten, wenn wir begleiten, unterstützen, Anteil nehmen und Verständnis aufbringen.

 Marisa Brunner, Mitglied der Geschäftsleitung, Kommunikation/Marketing

I

INHALT

Im Gespräch mit... ... Lindenapotheke-Kundinnen und -Kunden	3, 5, 8–11
Ratgeber Gut geschützt vor der Wintersonne	4
Aus den Filialen Kaiseraugst, Rapperswil, Schöftland, Suhr	6
Lindenforum-Special Dialog zwischen Dr. med. Felix Bertram und Rainer Maria Salzgeber	7
Unser Engagement Wir tun Gutes	11
Termine der Lindenapotheke Agenda	11
Lindenapotheke intern Kommen und Gehen, Jubilare	12

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

SRF: Oscar Alessio, iStock, Linden-
apotheke

Konzept/Gestaltung

atelier dis, Zofingen

Druck

zt medien ag, Zofingen

Das nächste «Lindenblatt» erscheint
im April 2020.

EDITORIAL



Eine Grippe ist nicht harmlos

Schon seit einigen Jahren werden in den Lindenapotheken Grippeimpfungen durchgeführt. Obwohl immer wieder über den Wert und den Sinn von Impfungen diskutiert wird, zeigt bei uns die steigende Anzahl an Geimpften (2019 werden wir insgesamt in den Lindenapotheken auf über 400 Grippeimpfungen kommen), dass das Interesse wächst und die Bevölkerung sich mit dem Thema auseinandersetzt. Das traurige Jubiläum zum 100-jährigen Gedenken an die Grippepandemie von 1918, auch spanische Grippe genannt, die im Anschluss an den Ersten Weltkrieg eine geschwächte und ungeschützte Population traf und mit rund 50 Millionen noch mehr Tote als der verheerende Weltkrieg forderte, verstärkt die Diskussion zum Thema Impfen und Prävention.

Für den Erfolg der Grippeimpfung ist die Zusammensetzung des Impfstoffs von grosser Wichtigkeit. Der Grippeimpfstoff besteht aus Fragmenten von Influenzaviren von drei bzw. vier verschiedenen Grippevirenstämmen. Da sich die Grippeviren verändern, wird der Impfstoff für den Herbst jeweils gemäss den aktuellen Empfehlungen der WHO angepasst. Werden die richtigen Stämme ausgewählt, so ist die Erfolgsquote sehr hoch.

Die Grippe ist viral, die Erkältung bakteriell

Eine echte Grippe und eine Erkältung äussern sich durch die gleichen Symptome. Nicht immer ist die Unterscheidung ganz einfach. Achtung: Bei einer Erkältung steigt das Fieber nicht über 38 °C, der Beginn ist schleichend, es treten leichte Kopf- und Gliederschmerzen auf, begleitet von Reizhusten, danach von schleimigem Erkältungshusten. Weil Bakterien für die Erkältung verantwortlich sind, heisst es auch bakterieller Infekt.

Eine echte Grippe dagegen wird von Influenza-Viren verursacht und führt zu über 38 °C Fieber. Der Beginn ist heftig, zu starken Kopfschmerzen gesellen sich starke Hustenanfälle und Atembeschwerden, dazu Muskel- und Gelenkschmerzen. Bei Kindern treten auch Bauchschmerzen und Durchfall auf. Bei einer Grippe können nur die Symptome bekämpft werden, also das hohe Fieber oder der Husten, nicht aber die Krankheit als solche, sprich die Viren. Die Übertragung erfolgt direkt durch Niesen, Husten oder Hände und indirekt zum Beispiel via Türgriffe.

.....
**Die Übertragung erfolgt
direkt durch Niesen, Husten
oder Hände und indirekt zum
Beispiel via Türgriffe.**
.....

Nach einer Ansteckung dauert es bis zu drei Tagen bis zum Ausbruch. Nach Ausbruch der Grippe ist der Mensch sechs Tage lang selber ansteckend, Kinder eher länger. Kürzlich meldete ein Fachmagazin aus den USA, dass an der Georgia State University ein antivirales Medikament entwickelt werde. Kommt dieses zur Marktreife, wäre das ein Durchbruch, denn virale Erkrankungen sind bis jetzt schwer heilbar. Momentan ist die Impfung gegen die Grippe die wirkungsvollste Prävention.

Impfen schützt und zeigt Solidarität

Pro Jahr erkranken im Durchschnitt 3,5% der Bevölkerung in der Schweiz an der Grippe, das sind zwischen 110 000 und 330 000 Personen. Die starke Schwankung ist der Wirksamkeit des Impfstoffes geschuldet. Werden die richtigen Influenza-Stämme gemischt, erkranken weniger Personen. Das perfide daran ist, dass Influenza-Stämme mutieren können und damit die Fachleute überrascht werden. Das war 2017 der Fall. Von den Erkrankten landen einige tausend pro Jahr im Spital, und jedes Jahr kommt es zu mehreren hundert Todesfällen. Diese betreffen zum grössten Teil ältere oder bereits geschwächte Personen. Die Grippeimpfung ist nach wie vor die einfachste, wirksamste und kostengünstigste Vorbeugung, um sich und zugleich seine Mitmenschen vor einer Grippeerkrankung und deren Komplikationen zu schützen.

Ich wünsche Ihnen eine möglichst grippefreie Zeit.

Ihr Lindenapotheker



Dr. Andreas Brunner



Das Gespräch führte
Tanja Sommer, Apothekerin
Lindenapotheke Zofingen

I IM GESPRÄCH MIT...

... unserer Kundin Birgit Amsler, Diagnose: Fibromyalgie

Seit wann leiden Sie an Fibromyalgie?

Fibromyalgie wurde bei mir vor 15 Jahren diagnostiziert. Ich litt aber bereits im Kindesalter an Schmerzen in den Schienbeinen, welche mit der Zeit zu unterschiedlichen Körperarealen wanderten. Damals wurde mir gesagt, es seien bloss Wachstumsschmerzen. Die Intensität der Schmerzen hat im Verlauf der Jahre immer stärker zugenommen. Ich war zudem sehr schnell erschöpft und eines der langsamsten und anfälligsten Kinder in der Klasse. Auch psychischer Stress verschlimmerte die Schmerzen.

Wie kam man auf diese Diagnose?

Es brauchte 10 Jahre und unzählige Abklärungen durch diverse Spezialisten, bis Fibromyalgie bei mir mittels Ausschlussverfahren diagnostiziert wurde. Mein damaliger Hausarzt Dr. Heinrich Brändli, welcher inzwischen pensioniert ist, stellte die Diagnose. Bis heute ist Fibromyalgie nicht heilbar. Als ich dies zum ersten Mal hörte, bin ich zusammengebrochen. Ich bin Dr. Brändli für seine Unterstützung und Geduld sehr dankbar. Er hat mir Mut gemacht, die Schmerzmittel einzunehmen und die weiteren Symptome adäquat zu behandeln.

Wie beschreiben Sie Ihre Krankheit und die Schmerzen?

Es ist eine sehr fiese und unberechenbare Erkrankung. Das Gemeine ist, ein Grundschmerz ist immer da und zieht mir sehr viel Lebenskraft ab. Der Schmerz ist nicht immer gleich, je nach Belastung verändert sich die Intensität und er kann dumpf, drückend, brennend bis elektrisierend sein. Es fühlt sich wie ein sehr starker Muskelkater an, welcher nie ganz verschwindet. Heute spüre ich ein starkes Brennen in beiden Armen. Die Schmerzen wandern zu unterschiedlichen Körperarealen. Häufig kristallisieren sich dazu weitere Symptome heraus, wie zum Beispiel die Reizblase, Schlafstörungen, Reizdarm oder die Migräne, mit welcher ich heute erwacht bin. Zu Beginn dachte ich, ich bin ein Hypochonder. Dank der Unterstützung von Dr. Brändli weiss ich jedoch, dass dies Teil der Krankheit ist. Man muss sämtliche Symptome etappenweise behandeln. Erst mit den Wechseljahren hat sich alles etwas stabilisiert. Auch die Migräne ist niemals mehr so ausgeprägt wie früher.

Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf Ihren Schmerz aus?

Es ist meist sehr herausfordernd, sich trotz der chronischen Erschöpfung und Müdigkeit überhaupt zur Bewegung zu motivieren. In den Fachzeitschriften wird häufig kommuniziert, dass man die Schmerzen durch eine bewusste Ernährung und genügend Bewegung kontrollieren kann. Natürlich tragen diese Massnahmen zu einer gewissen Linderung bei und jeder muss für sich selbst ausprobieren, welche dieser Massnahmen zur Schmerzreduktion führen. Ich hätte das Leben als Chauffeuse mit meinem damaligen Lifestyle nicht mehr weiterführen können. Ich habe mein Leben angepasst und lebe sehr bewusst mit Gymnastik, Qigong, autogenem Training und weiteren Therapien. Trotzdem reicht die Anpassung meines Lifestyles nicht aus, um die Schmerzen ohne Medikamente erträglich zu machen, und ich bin auf zusätzliche Therapien und Medikamente angewiesen. Fibromyalgie ohne Schmerzmittel ist grausam! Schmerzmittel haben mich erst dazu gebracht, meine Therapien, wie z. B. die Physiotherapie, durchzustehen. Die Trainings wurden bei mir oftmals viel zu hoch angesetzt, was für mich bedeutete, dass ich teilweise mehrere Tage lang starke Schmerzen hatte, als ob ein Bär meinen Rücken zerkratzt hat. Bewegung gehört für mich zur Therapie, aber man sollte unbedingt auf sich selbst hören und immer weniger machen, als gesagt wird. Denn wir sind diejenigen, welche für die Überbelastung büssen müssen.

Wie sieht Ihre Behandlung aus?

Meine Botschaft an alle Gesundheitsfachleute: «Die Behandlung kann und darf nicht statisch sein. Die Flexibilität der Medikamente ist sehr wichtig!» Wenn ein Mittel nach vier Wochen nicht mehr hilft, liegt dies nicht an uns, denn der Schmerz wandert und die Symptome ändern sich. Ich habe viele unterschiedliche Medikamente zu Hause, welche ich je nach Bedarf einnehme. Dies ist aber bloss durch engen Kontakt mit den Ärzten möglich. Mir ist es wichtig, nicht als Schmerzmittel-Junkie abgestempelt zu werden. Ich musste zum Teil sehr für die Verschreibung starker Schmerzmittel, den sogenannten Opioiden, kämpfen. Opiode sind Medikamente, welche ihre Wirkung über das zentrale Nervensystem entfalten und die Schmerzen für mich erträglicher machen. Eine Therapie mit herkömmlichen Schmerzmitteln reicht dafür nicht aus. Des Weiteren nehme ich ein sehr niedrig dosiertes Antidepressivum ein, welches durch die

Fortsetzung auf Seite 4

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)

Wirkentfaltung im Nervensystem einen Einfluss auf die Schmerzintensität hat. Ich kombiniere diese Medikamente mit passenden pflanzlichen Naturheilmitteln.

Welche weiteren Therapien helfen Ihnen?

Wenn man viel allein ist, hat man Zeit, sich mit verschiedenen Therapiemöglichkeiten auseinanderzusetzen und auszuprobieren. Osteopathie hilft mir sehr gut. Ich würde es aber begrüssen, wenn mehr Therapien in der Grundversicherung eingeschlossen wären. Denn viele Therapien, welche mir nützen würden, muss ich selbst bezahlen. So zum Beispiel die Wärmetherapie. Zudem sehe ich im Umgang mit Schmerzen und Denkmustern noch viel Potenzial in Neurofeedback und Hypnose. Ich habe einige Kurzausbildungen machen können, wie zum Beispiel Qigong (chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform), Shiatsu (japanische komplementäre Behandlungsform) und die Grundausbildung in Homöopathie für Tiere. Das gibt mir Lebensfreude und Motivation. Ich begegne meinen Mitmenschen dadurch gelassener und bin ausgeglichener. Frühkindliche Belastungen wie emotionale Vernachlässigung, körperlicher Missbrauch oder sonstige Traumata sind gehäuft bei Fibromyalgie-Patienten. Man muss diese psychischen und physischen Belastungen unbedingt mit regelmässiger Psychotherapie und anderen Therapien verarbeiten und behandeln.

Wie sieht Ihr Alltag mit Fibromyalgie aus?

Ich kann fast alles machen, einfach nur kurz. Dementsprechend teile ich meinen Tag in Kurzsequenzen auf. Meine Hunde sind mir dabei eine grosse Hilfe und stets treue Begleiter. Die Schmerzen sind bei mir wetterabhängig. Die Bise ist fürchterlich, an solchen Tagen habe ich starke rheumatische Schmerzen. Häufig kristallisiert sich zudem ein heftiger Migräneanfall heraus. Die Schmerzen sind bis zu drei Tage fast nicht kontrollierbar und ich nehme die Höchstdosen an Medikamenten ein. Ein beruflicher Alltag ist nicht mehr möglich. Seit der Diagnose beziehe ich eine IV-Rente. Mein Berufsleben aufgeben zu müssen, war sehr schlimm für mich. Ich bin damals so gerne Lastwagen gefahren, konnte jedoch aufgrund der starken Schmerzen beinahe nicht mehr einsteigen. Auch meinen Wunsch, eine Hundeschule aufzubauen, konnte ich nicht verwirklichen.

Wie reagieren Ihre Mitmenschen?

Man erkennt den sozialen Standard eines Landes daran, wie man mit kranken und alten Menschen umgeht. Es ist mir wichtig, dass man nicht voreilig Schlüsse über uns zieht. Bitte fragt nach und gebt uns Zeit zu antworten. Das Umfeld ist am Anfang noch sehr geduldig, bis sie merken, dass die Erkrankung tatsächlich chronisch ist und ich oft nur wenig zurückgeben kann. Es gibt Situationen im Alltag, in denen die Schmerzen Überhand gewinnen und meine Gedanken komplett unterdrückt werden. Ich kann mich dann nicht so ausdrücken, wie ich es gerne möchte. Viele Menschen denken mit der Zeit, du bist nicht ganz normal, und wenden sich ab. Dies ist für das Selbstwertgefühl sehr schmerzhaft.

RATGEBER

Gut geschützt vor der Wintersonne



Ein eiskalter Wintertag auf der Skipiste: Ist Sonnenschutz dann überhaupt notwendig? Unbedingt!

Man darf sich von der kühlen Luft nicht täuschen lassen, denn in den Bergen ist die UV-Strahlung besonders intensiv. Auf 2000 Höhenmetern ist die UV-Strahlung 20% stärker als auf Meereshöhe. Zudem werden die Sonnenstrahlen durch den Schnee und das Eis reflektiert, was fast zu einer Verdopplung der UV-Strahlung führt. Ein wolkenfreier Himmel ohne Schwebestoffe erhöht die UV-Bestrahlung zusätzlich. Aber auch bei Schneefall und Wolken ist die UV-Einstrahlung in den Bergen hoch.

Ein guter Sonnenschutz ist wichtig, um die Haut vor Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und vor Hautkrebs zu schützen. Besonders exponiert im Winter sind die Nasenspitze, Lippen, Ohren, Nacken und auch die Unterseite des Kinns. Auch die Augen sollen gut geschützt werden, um eine Augenentzündung, grauer Star und sogar Erblindung zu vermeiden bzw. vorzubeugen.

Mit ein paar Tipps starten Sie gut geschützt in die Skisaison:

- Bedecken Sie möglichst viele Hautstellen mit Kleidung, Mütze oder Hut.
- Tragen Sie eine gut schliessende Sonnenbrille oder Skibrille mit 100% UV-Schutz bis 400 Nanometer.
- Verwenden Sie einen Lippenpflegestift mit UV-Schutz und hohem Fettgehalt.
- Wählen Sie eine Sonnencreme mit mindestens SPF 25 (Kinder mindestens SPF 30), die vor UVA- und UVB-Strahlen schützt und wasserresistent ist. Sonnencreme mit einem hohen Fettanteil schützt zudem vor Kälte. Deswegen eignet sich die Sonnencreme aus den Sommerferien nur bedingt, da diese oft einen hohen Wasseranteil aufweist. Auch die hohe Umgebungstemperatur, welcher die Sommer-Sonnencreme ausgesetzt war, kann zu einer verminderten Wirksamkeit führen.
- Crèmen Sie sich mindestens 15 bis 20 Minuten vor Sonnenexposition ein.
- Tragen Sie die Sonnencreme grosszügig auf. Nur so erhalten Sie auch die Schutzwirkung, die auf der Packung steht. Es empfiehlt sich, sich zweimal nacheinander einzucrèmen, um die genügende Sonnencreme-Menge zu erreichen.
- Tragen Sie die Sonnencreme regelmässig nach, da der Sonnenschutz durch Schwitzen und Reibung mit der Kleidung nachlässt. Damit verlängert sich die Sonnenschutzzeit nicht, der gewählte Sonnenschutz (SPF) wird jedoch aufrechterhalten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit!



Katja Dessarzin,
Apothekerin Lindenapotheke Suhre Park

simpla | einfach
clever

ÖKK

Mehr Zeit dank Simpla

Entlasten Sie sich: Die Online-Plattform Simpla vermittelt zuverlässige Helfer, die Ihnen unliebsame oder zeitfressende Alltagsarbeiten abnehmen.

Die Plattform Simpla vermittelt Dienstleistungen, mit denen Sie sich den Alltag vereinfachen können. So haben Sie mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Eine dieser Dienstleistungen kommt von SHUBIDU: Mit dessen Online-Familienkalender haben Sie die Termine aller Familienmitglieder übersichtlich im Griff. Auf simpla.ch können Sie auch versierte Nachhilfelehrer engagieren, die mit Ihrem Nachwuchs den Schulstoff gemeinsam durchgehen – und das einfach online. Wollen auch Sie sich Ihren Alltag erleichtern und von Vergünstigungen profitieren? Dann registrieren Sie sich auf www.simpla.ch.



Skulptur von Esther Petitpierre aus patiniertem Gips; «Die Welt in deinen Händen»



Das Gespräch mit Esther Petitpierre (Pharma-Assistentin Lindenapotheke Suhre Park) führte Rachel Zimmermann, Apothekerin Lindenapotheke Suhre Park

I IM GESPRÄCH MIT...

... Esther Petitpierre, Diagnose: MS

An was leiden Sie?

Ich leide an schubförmiger Multipler Sklerose, abgekürzt MS genannt.

Was möchten Sie Ihren Mitmenschen mitteilen?

Es gibt verschiedene Arten von Multipler Sklerose. Sie ist eine Krankheit mit vielen verschiedenen Gesichtern. Es gibt viele Patienten mit Einschränkungen, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Nicht alle gehen an Krücken oder sind auf den Rollstuhl angewiesen.

Wie sieht Ihr Alltag mit Multiple Sklerose aus? Welche Einschränkungen haben Sie?

Mein Arbeitspensum als Pharma-Assistentin musste ich auf 50% reduzieren, weil ein Teil meiner linken Körperhälfte, sowie auch meine Füße, nicht mehr auf die Signale meines Gehirns reagieren. Die Erholungsphasen für meinen Körper sind viel grösser als früher, die Konzentration lässt schneller nach und ich bin schneller müde. Weil sich meine linke Körperseite nicht mehr natürlich bewegt, muss die gegenüberliegende Seite vieles kompensieren. Dies führt zu Rückenschmerzen, Gleichgewichtsstörungen und Mühe beim Treppensteigen, um einiges zu nennen.

«Da mein Erscheinungsbild gesund und fit wirkt, sieht man mir meine Einschränkungen und Müdigkeit nicht an.»

Wie beschreiben Sie Ihren Schmerz?

Die Schmerzen sind tagesform- und arbeitsabhängig. Langes Stehen verursacht mehr Schmerzen, wodurch ich versuche, ständig in Bewegung zu bleiben. Der Schmerz ist krampfartig und unterschwellig.

Mit welchen Vorurteilen haben Sie zu kämpfen?

Da mein Erscheinungsbild gesund und fit wirkt, dank meiner positiven Lebenseinstellung, meiner Medikamente, Therapien und Pflege sieht man mir meine Einschränkungen und Müdigkeit nicht an. Die Menschen können nicht nachvollziehen, wieso ich manchmal schneller reizbar bin und mich öfters hinsetzen muss, was vor allem in den öffentlichen Verkehrsmitteln der Fall ist. Beim Treppensteigen nehmen die Menschen keine Rücksicht, wenn ich etwas langsamer bin, und ärgern sich über mich.

Wie reagiert Ihr Umfeld? Mit Verständnis?

Dank meiner verständnisvollen Chefin und dem tollen Team kann ich mein 50%-Pensum mit Freude und Kraft bewältigen. Mein Partner unterstützt mich im Haushalt und bei jeglichen sich stellenden Problemen im Alltag. Sowie ich auch auf meinen Sohn und meine Freunde zählen kann.

Wie würden Sie Ihre Krankheit beschreiben?

Multiple Sklerose ist eine autoimmune Krankheit, die auf Entzündungen im Gehirn und Rückenmark zurückzuführen ist. Die durch die Entzündung entstandenen Vernarbungen der Zellmäntel führen zu Lähmungen. Es gibt schubförmige oder degenerative Formen.

Wie könnte Sie Ihr Umfeld unterstützen?

Was wünschen/erwarten Sie von Ihren Mitmenschen?

Viel Geduld und Verständnis, wenn meine Motorik eingeschränkt ist.

Wie motivieren Sie sich? Was empfehlen Sie?

Meine Motivation ist vor allem meine Arbeitsstelle, wo ich mich mit anderen Themen als meiner Krankheit befasse. Einmal wöchentlich gehe ich meinem Hobby nach und gestalte Skulpturen aus Ton und Gips. Das gibt mir ein gutes Lebensgefühl und hilft mir, die Beweglichkeit meiner Hände zu fördern. Was mir im Alltag hilft, ist Aufmerksamkeitstraining und fokussiertes Atmen, es hilft gegen den Stress. Eine positive Einstellung ist das A und O.

Welche Therapie haben Sie? Was hilft sonst noch?

Täglich nehme ich ein Medikament gegen Multiple Sklerose ein. Alle zwei Wochen gehe ich in die Craniotherapie, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu dehne ich dreimal wöchentlich zu Hause und trainiere auf dem Stepper.

Multiple Sklerose

Hintergrund

Die entzündliche Erkrankung des Nervensystems kann schwere Beeinträchtigungen hervorrufen. Rund 15 000 Menschen sind in der Schweiz von dieser unheilbaren Krankheit betroffen, jeden Tag erhält eine Person die Diagnose MS. (Quelle: MS Gesellschaft Schweiz)

Suhr im Feld: Eröffnung der 13. Filiale



Dr. Andreas Brunner (GL), Marisa Brunner (Marketing, GL), Ulrike Grimm (Apothekerin), Edona Prenaj, Ramona Biedermann, Gabi Moll und Tamara Hunziker.
(Bild: Martin Zürcher)

Die Feld-Apotheke in Suhr ist die 13. Filiale der Linden-Gruppe und seit dem 1. Oktober auch als solche unterwegs. Der Standort im Feld an der Tramstrasse 101 ergänzt die beiden bestehenden Lindenapotheken am Bach und im Suhre Park ideal. GL-Mitglied Isabelle Brunner wird die Geschicke der neusten Lindenapotheke in den kommenden Monaten noch persönlich leiten, bis Nicole Schneider Mitte Februar 2020 die Leitung übernimmt. Mit Kaffee, Kuchen und Gipfeli, aber auch einem Wettbewerb mit attraktiven Preisen und Grillbratwurst mit Brot über Mittag und der Möglichkeit, am Glücksrad Sofortpreise zu gewinnen, wurden die Kunden willkommen geheissen. Ein Grossteil der bisherigen Belegschaft wird weiterhin in der Apotheke im Feld arbeiten. Wir freuen uns über das neueste Mitglied der Lindenfamilie! (Text [gekürzt] und Bild: Landanzeiger)

Kaiseraugst: *Le Petit Cœur* eine Herzensangelegenheit

Anlässlich der Ausstellungsvernissage aus der Reihe «Kunst im Schaufenster» mit der Künstlerin Marianne Natterer vom Mittwoch, 18. September 2019, erzählte Familie Tancredi von ihrer kleinen Tochter, die vom bekannten Herzchirurgen und Schweizer des Jahres 2009, René Prêtre, am Herzen operiert wurde.

Wir wollten bei dieser Gelegenheit auf die Arbeit der Stiftung «Le petit cœur» aufmerksam machen. Die Stiftung unterstützt Behandlungen und Herzoperationen bei Kindern, die in Ländern mit ungenügender medizinischer Versorgung leben. Unter dem Motto «Mit einer Spende vom Herzen» starteten wir eine Sammelaktion mit einem «Kässeli» in der Apotheke. Wir haben eine sagenhafte Spende von Fr. 1015.– erreicht. Ein herzliches Dankeschön an unsere Kunden für die grossartige Unterstützung und das Interesse. Die Lindenapotheke wird den Betrag auf Fr. 1500.– aufrunden und der Stiftung «Le petit cœur» direkt zukommen lassen. Vielen herzlichen Dank!



Bild von der Vernissage: v. l. n. r. Raffaella Paternostro, Marianne Natterer, Gianfranco Trancredi mit Tochter Chiara-Lisa und Mutter Melanie Fallet.

Rapperswil: Hautanalyse

Ist Ihre Haut trocken und schuppig oder leiden Sie an Juckreiz? In der Lindenapotheke Rapperswil können Sie noch bis zum 31. Dezember 2019 Ihre Haut analysieren lassen. Mit einem medizinischen Hautmessgerät werden die Feuchtigkeit und der Fettgehalt Ihrer Haut getestet. Die Kosten betragen Fr. 20.– inkl. Nachmessung nach zwei Wochen. Terminvereinbarung: 062 897 33 48.

Impfen gegen Grippe



Marisa Brunner lässt sich von Philipp Braun, Apotheker in Füllinsdorf, gegen Grippe impfen.

Impfen schützt. An unseren Impftagen in Rapperswil, Entfelden, Suhr und Schöftland hatten wir einen regelrechten Ansturm zu verzeichnen: an den acht Terminen liessen sich insgesamt 205 Personen impfen. In Füllinsdorf und Dornach – in den Kantonen BL und SO dürfen die Apothekerinnen und Apotheker selber impfen – werden wir wohl einen Rekordwert erzielen bis Ende Jahr und nochmals an die 200 Personen impfen.

Schöftland im Zentrum: insieme

Zum 10-Jahr-Jubiläum der Lindenapotheke im Zentrum Schöftland zeigte das Künstlerpaar insieme Kunstwerke aus pflanzlichen und chemischen Arzneimitteln aus dem Sortiment der Lindenapotheke zum Thema «Balance».



Bilder des Künstlerpaars insieme im Schaufenster Schöftland im Zentrum.

Suhre Park: Baustelle ade!



Die Spieler vom HSC Suhr Aarau: Sergio Muggli, Mathias Müller, Tim Aufdenblatten.

Endlich ist die Baustelle rund um und im Suhre Park Geschichte. Nichts und niemand hält unsere Kundinnen und Kunden mehr davon ab, auf direktem Weg und ohne Hindernisse zu uns zu gelangen. Wir haben am 1. und 2. November gefeiert mit linden-grünen Ballons, einer Lebkuchendegustation und einer Autogrammstunde mit Handballstars des HSC Suhr Aarau. Unser Grippeimpfangebot wurde ebenfalls rege genutzt, Partystimmung inklusive. Herzlichen Dank an alle, die uns an diesen beiden Tage besucht haben, uns hat es sehr gefallen.



Scannen und
anmelden!

Zwischen uns und der Welt liegt die Haut

Einladung zum Vortragsabend

Dienstag, 18. Februar 2020

mit Dr. med. Felix Bertram und Rainer Maria Salzgeber, Moderator



Ein Gespräch als Reise in die Haut

Unser Lindenforum ist seit je eine interaktive Veranstaltung. Inspiriert durch das Thema des «Lindenblatts» wagen wir für einmal eine spezielle Art des Dialogs. Auch das Lindenforum soll als ein Gespräch aufgebaut werden. Damit wir aber möglichst viele Menschen einladen können, interaktiv an diesem Gespräch teilzuhaben, wurde bewusst ein Thema gewählt, das uns alle betrifft: die Haut – zwischen uns und der Welt liegt die Haut.

Bertram und Salzgeber informativ und unterhaltsam im Dialog

Anders als in den Kundengesprächen entschieden wir uns für einen absoluten Experten als Gesprächspartner rund um die Haut, den Schweizer Dermatologen Felix Bertram. Einen ebensolchen Profi im Bereich der Gesprächsführung ist der Moderator Rainer Maria Salzgeber. Beide traten im «Lindenblatt» schon als Gastschreiber zum Thema Gesundheit auf. Man kennt sich also.

Aufbau und Funktion, Krankheiten und die Pflege im Fokus

Umrahmt von ganz persönlichen Erlebnissen und Anekdoten, nehmen uns Bertram und Salzgeber mit auf eine Reise in die Haut. Die Zuhörer erfahren wortwörtlich den Aufbau der Haut und deren Funktionen. Im Gespräch werden auch die Hautkrankheiten und die Hautpflege thematisiert. Das alles geschieht in einzigartiger Atmosphäre des Cinema8 in Schöffland. Natürlich wird auch das Publikum am Gespräch der beiden Protagonisten teilhaben, das ist ein Herzstück des Formats Lindenforum. Wir sind gespannt auf ein Hautgespräch der ganz speziellen Art und laden alle dazu ein mitzureden.

Veranstaltungsort: Cinema8, Schöffland; Parkplätze sind vorhanden

- 19.00 Uhr: Eintreffen der Gäste
- 19.15 Uhr: Begrüssung
- 19.30 Uhr: Dialog zwischen Dr. med. Felix Bertram und Rainer Maria Salzgeber
im Anschluss Fragen und offene Gesprächsrunde

Online-Anmeldung bis 11. Februar 2020: www.lindenapo.ch

→ Veranstaltungen → Lindenforum oder QR-Code (siehe oben rechts).

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Gleich anmelden!

Anzeigen

Mepha-Generika

mepha 70 Jahre

Doppelvorteil:
**Gleich wirksam,
aber günstiger**

www.mepha.ch

3819 Fragen Sie nach Mepha-Generika

Die mit dem Regenbogen

mepha

Mir geht's
SANDOZ
Je me sens
SANDOZ



Das Gespräch führte
Philipp Braun, Apotheker
Lindenapotheke Füllinsdorf

«Die Warum-Frage beschäftigt mich schon sehr. Warum gerade ich? Dieser Gedanke kommt mir immer wieder und lässt mich nicht los.»

Diabetes Typ 1

Hintergrund

Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung. Diese entsteht, wenn die Betazellen der Bauchspeicheldrüse, welche das für die Regulierung des Blutzuckers notwendige Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört werden. Der Typ-1-Diabetes tritt häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, kann aber Personen in jedem Lebensalter treffen.

(Quelle: Diabetes Gesellschaft)

I IM GESPRÄCH MIT...

... einer jungen Kundin, Diagnose: Diabetes Typ 1

An was leiden Sie?

Ich leide an mehreren Krankheiten gleichzeitig. Einerseits habe ich Zöliakie und eine Schilddrüsenunterfunktion. Andererseits wurde bei mir ein Diabetes Typ 1 diagnostiziert.

Wie sieht Ihr Alltag aus? Welche Einschränkungen haben Sie?

Der Alltag ist nicht einfach. Der Begriff «Kontrolle» beschreibt meinen Tag wahrscheinlich am besten. Es ist ein ständiges Kontrollieren des Blutzuckers, damit ich keine Entgleisungen riskiere. Da ich gleichzeitig an Zöliakie leide, ist die richtige Einstellung des Blutzuckers für mich noch schwieriger. Arbeitstätig bin ich aktuell nicht, jeder Tag für sich ist eine Herausforderung. Die Gefahr zu unterzuckern, beschäftigt mich sehr und macht mir auch Angst. Die Insulintherapie genau abzustimmen auf meine Ernährung und die Bewegung, beansprucht viel Zeit. Eingeschränkt fühle ich mich überall. Dies betrifft den kompletten Aspekt der Ernährung, die in Kombination mit meiner Zöliakie gut geplant und überlegt sein muss. An sportliche Aktivitäten ist nicht zu denken, da fällt mir der Blutzucker sehr stark ab und ich riskiere eine Unterzuckerung.

Mit welchen Vorurteilen haben Sie zu kämpfen?

Es sind lediglich Aussagen von Personen, welche aufzeigen, dass gewisse Vorurteile vorhanden sind. Ich höre Aussagen wie: «Du bist nicht die Einzige, welche davon betroffen ist, es gibt noch andere», «Man kann mit den Insulinmedikamenten gut damit leben» oder «Du bist so dünn, iss einfach mehr und dann geht es dir schon besser». Aussagen wie diese zeigen schon auf, dass Vorurteile vorhanden sind, wahrscheinlich aus Unwissen heraus.

Wie reagiert Ihr Umfeld? Hat es Verständnis?

Meine Familie hat viel Verständnis und stützt mich auch. Das weitere Umfeld lasse ich ungerne wissen, was ich habe. Ich rede nicht gerne über meine Krankheit, da es ein so grosser Einschnitt in meinem Leben ist. Da mag ich nicht noch mit anderen Mitmenschen gross darüber sprechen.

Wie würden Sie Ihre Krankheit beschreiben?

Kurz gesagt als sehr mühsamen ständigen Begleiter.

Können Sie uns Situationen aus dem Alltag schildern?

Situationen aus dem Alltag gäbe es etliche. Am Familientisch zu sitzen und meiner Mutter und Schwester zuzuschauen, wie sie, ohne sich gross darüber Gedanken zu machen, ein Stück Kuchen essen und ich selber entweder gar nicht mitessen darf und kann oder vorher mir viele Gedanken machen muss, wie viele Einheiten Insulin ich jetzt spritzen muss, beschreibt eine Alltagssituation sehr treffend. Die Zöliakie und der Diabetes Typ 1 sind in meinem Leben einfach immer präsent.

Was beschäftigt Sie am meisten? Was ärgert Sie?

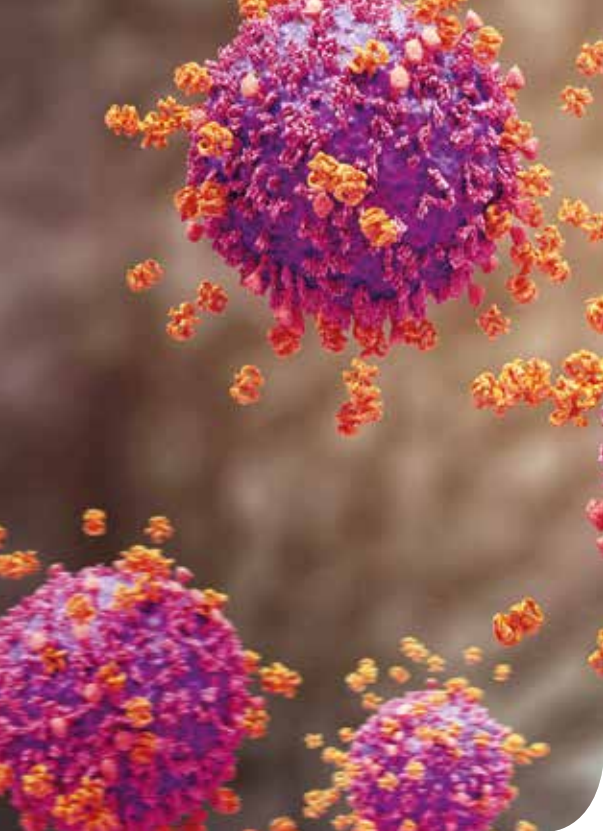
Die Warum-Frage beschäftigt mich schon sehr. Warum gerade ich? Dieser Gedanke kommt mir immer wieder und lässt mich nicht los. Der Blutzuckerspiegel beschäftigt mich ebenfalls die ganze Zeit und die damit verbundene Angst zu unterzuckern. Die vielen Einschränkungen in meinem Leben beschäftigen mich ebenfalls, meine Schwester geht ins Fitness und ich kann das nicht. Solche Gedanken sind schon auch sehr belastend.

Wie motivieren Sie sich?

Mich persönlich motiviert es, wenn ich sehe, dass ich meinen Blutzucker gut eingestellt habe. Der Fakt, dass er gut eingestellt ist, hat mit meiner Insulintherapie und mit meinem Lebensstil zu tun. Ist er gut eingestellt, dann mache ich es gut, und das motiviert. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung, so zu funktionieren.

Welche Therapie haben Sie? Was hilft sonst noch?

Ich habe meine Insulintherapie und nehme noch Eltroxin aufgrund meiner Schilddrüsenunterfunktion ein. Da mich die Zöliakie in Kombination mit Diabetes Typ 1 psychisch sehr belastet, gehe ich ebenfalls in eine psychologische Betreuung. Ansonsten hilft mir die Erfahrung, die ich Tag für Tag mit meinen beiden Erkrankungen und der Therapie mache. Ernährungsberater/-innen konnten mir leider nicht wie gewünscht helfen, da Sie mit dieser spezifischen Situation der Zöliakie und Diabetes Typ 1 kombiniert nicht viel Erfahrung haben. Somit bleibt mir nicht viel als meine persönlichen Erfahrungen und das damit verbundene Wissen, welches ich mir Tag für Tag aneigne.



Das Gespräch führte
Sangeetha Uthayan, Pharma-
Assistentin Lindenapotheke
Kaiseraugst

... Peter, Diagnose: HIV

Peter erzählte uns seine Geschichte, wie er seit 34 Jahren mit dem HI-Virus lebt. 1984 wurde festgestellt, dass Peter und sein damaliger Freund HIV-positiv sind. Schon damals war das Virus weit verbreitet, aber die Krankheit war noch kaum erforscht und Medikamente fehlten. Damals wurde den beiden Patienten mitgeteilt, dass sie noch zwei Jahre zu leben hätten.

Als sein Freund 1988 an Aids starb, hatte Peter eine sehr schwere Zeit. Damals starben auch viele Freunde und Bekannte von ihm. Er verlor die Hoffnung zu leben und litt unter starker seelischer Belastung. Jahrelang leugnete er seine Erkrankung sogar vor seinem engsten Umfeld. Damals wurde nicht offen über HIV gesprochen, und HIV-Positive wurden aus Angst vor dem unbekanntem, unheilbaren Virus gemieden. So schwiegen die Betroffenen und waren mit der Krankheit und den negativen Folgen auf sich gestellt. Erst ein Jahr nach dem Tod seines Freundes konnte sich Peter überwinden, seiner Mutter zu beichten, dass er HIV-positiv sei. Von da an waren seine Mutter und seine Geschwister in den folgenden schweren Zeiten für ihn da.

Das Virus schwächt das Immunsystem so stark, der Körper ist überaus infektfähig. Bei Peter waren das vor allem wiederkehrende Pilzinfektionen im Mundbereich. Körperlich fühlte er sich nicht fit; leichte Arbeiten, die er früher problemlos ausführte, gingen nicht mehr, er war sofort erschöpft. Bald war er nicht mehr 100% erwerbsfähig, wurde IV-Bezügler. Er berichtete, dass er mehrmals einen körperlichen Zusammenbruch erlitten habe und in Ohnmacht gefallen sei.

Durch das Virus litt er am Kaposi-Sarkom, eine Art des Hautkrebses, die oft im Zusammenhang mit HIV-Infektionen auftritt. Peter dachte damals, er würde nicht mehr lange leben. Aber der Hautkrebs wurde mit einer Chemotherapie erfolgreich behandelt.

«Ich empfehle jedem Ratsuchenden, die Aids-Hilfe Schweiz aufzusuchen, da ist man gut aufgehoben. In jeder Region gibt es eine Anlaufstelle, um sich von Pflegefachleuten und Ärzten informieren, beraten und begleiten zu lassen.»

Hoffnung kam wieder in Sicht, als Peter im Jahre 1995 eine Monotherapie mit dem ersten Medikament gegen HIV – AZT – startete. Im Verlauf der Folgejahre kamen mehrere Medikamente dazu, die Peter ausprobierte. Manche verursachten scheussliche Nebenwirkungen, ganz ohne Verbesserung der Erkrankung. Ein Medikament zum Injizieren verursachte grosse Geschwüre an den Einstichstellen. Durch die HIV-Medikamente litt er auch an starkem Durchfall, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.

Als Peter trotz den Medikamenten keine Besserung bemerkte, wurde er vom Kantonsspital auf eine neue Studie aufmerksam gemacht, die sein Leben rettete. Zwei neue Medikamente, die während der Studie unter TMC 125 und MK 05-18 bekannt waren, wurden an schwer resistenten HIV-Patienten getestet. Er nahm die Medikamente über fast zwei Jahre ein und vertrug sie sehr gut. Der Virenwert im Blut sank, die Therapie war ein Erfolg. Peter meinte, er sei froh, dass er bei der Studie mitgemacht hätte, denn ohne die Medikamente wäre er heute nicht mehr am Leben. Die Medikamente kamen als Intelence (TMC 125) und Isentress (MK 05-18) auf den Markt. Peter nimmt sie heute noch ein.

Heute sind die Medikamente so weit entwickelt, dass manche Patienten nur eine Tablette mit mehreren Wirkstoffen am Tag einnehmen müssen, und der Virenwert ist bei manchen im Blut kaum mehr nachweisbar.

Peter erzählte auch vom Lighthouse, einem Heim für pflegebedürftige Aidskranke, das in den 1980er Jahren in Basel gegründet wurde. Da die Behandlung von HIV in den vergangenen Jahrzehnten grosse Fortschritte erzielt hat, widmet sich das Lighthouse Basel heute auch anderen chronisch Kranken mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen. Das Fachpersonal dort betreue die Patienten sehr professionell und einfühlsam, meinte Peter.

Peter empfiehlt allen Ratsuchenden, sich an die Aids-Hilfe Schweiz zu wenden, dort sei jeder gut aufgehoben. In jeder Region gibt es eine eigene Anlaufstelle, um sich von Pflegefachpersonen und Ärzten informieren, beraten und begleiten zu lassen.

HIV

Hintergrund

Die Buchstaben HIV stehen für Human Immunodeficiency Virus = menschliches Immunschwäche-Virus. Bei einer Immunschwäche ist die Abwehrfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheitserregern vermindert. HIV wird mit antiretroviralen Medikamenten behandelt. Diese müssen täglich, konsequent und das ganze Leben lang eingenommen werden, so ist HIV gut behandelbar und es erfolgen keine schweren Erkrankungen. (Quelle: Aids Hilfe Schweiz)



Das Gespräch führte Nicole Geissbühler, Drogistin Lindenapotheke Schöftland im Park

I IM GESPRÄCH MIT...

... Michele Kundert (32), Diagnose: Skoliose

«Seit Geburt bin ich cerebral gelähmt und leide an Skoliose, das ist eine Verkrümmung der Wirbelsäule. Die Skoliose wurde operativ stabilisiert durch eine Rückenversteifung. Vor einigen Jahren kam noch eine inkomplette Paraplegie, verursacht durch einen Unfall, hinzu und ich leide an Spastiken. Das ist eine erhöhte Eigenspannung der Skelettmuskulatur, was oft zu Krampfanfällen führt. Diese werden bei Angst, Schmerzen oder Kälte stärker. Dadurch mag ich die warmen Sommermonate etwas mehr.

Ich habe eine 2-jährige Lehre als Bürofachfrau im Bündnerland absolviert. Zurzeit arbeite ich in der mechanischen Montage. Ich bin froh um diese Möglichkeit, jedoch verfolge ich weiter meinen Traum nach meinem Wunschberuf, wo ich mit Kindern arbeiten kann.

Durch eine gute Freundin kam ich zur Stiftung Le Copain. Diese bildet Hundehelfer aus. Ein Hundehelfer bringt behinderten Menschen mehr Unabhängigkeit und schafft zwischenmenschliche Brücken. Ich habe mich da beworben, und zu meinem Glück ist Pluto nun seit fünf Jahren an meiner Seite.

Pluto hilft mir in sehr vielen Alltagssituationen. Durch meinen steifen Rücken kann ich mich gar nicht bücken. Wenn etwas runterfällt, muss er es mir aufheben. In der Küche öffnet mir Pluto Schubladen und reicht mir Schüsseln. Ebenso kann er für mich die Türen öffnen und schliessen, und abends ist er mir eine grosse Hilfe beim Entkleiden. Er kann noch vieles mehr; dank Pluto kann ich ein ziemlich eigenständiges Leben führen. Dafür bin ich sehr dankbar. Er kann auch meine Spastiken lösen. Er erkennt diese bereits, bevor sie sich bilden. Je nach Intensität reicht es bereits, wenn er seinen Kopf auf meinen Schoss legt. Bei stärkeren Spastiken springt er auf mich. Durch seine Wärme, das Fell und seine Nähe lösen sich auch die

stärkeren Spastiken schnell, andernfalls kann er meinen Notfallknopf auslösen und Nachbarn zu Hilfe holen. Mit ihm fühle ich mich sicher. Als Assistenzhund hat er die Berechtigung, mich überallhin zu begleiten, auch wenn Hunde verboten wären. Das wird jedoch leider nicht überall akzeptiert. Das macht es nicht immer einfach.

«Heute bin ich mit einer Spitexbetreuung, Pluto und meinem Lebenspartner glücklich und froh um meine neue Freiheit. Ich bin hartnäckig und habe Kampfgeist, all das hat mir auf meinem Weg schon sehr geholfen.»

Die Vorurteile, die viele Menschen gegenüber Menschen mit Handicap oder Behinderung haben, ärgern mich sehr. Ich wünsche mir einfach mehr Akzeptanz. Sätze wie «Das kannst du nicht», «Das wird nie funktionieren», die habe ich schon oft gehört. Niemand hat mir zugetraut, dass ich jemals alleine wohnen werde. Und heute bin ich mit einer Spitexbetreuung, Pluto und meinem Lebenspartner glücklich und froh um meine neue Freiheit. Ich wünsche mir, dass man mich/uns alles versuchen lässt, was wir möchten. Solche Vorurteile können auch Hürden sein. Jeder Mensch soll machen können, was er möchte, denn jeder Mensch ist einzigartig anders. Ich bin hartnäckig und habe Kampfgeist, all das hat mir auf meinem Weg schon sehr geholfen.

Was mir im Zusammenhang mit Le Copain noch wichtig ist:

Gerade in der Deutschschweiz werden immer wieder Gastfamilien gesucht, welche die Hunde in ihren ersten zwei Lebensjahren aufziehen. Klar ist es schwer, den liebgewonnenen Hund nach zwei Jahren wieder abzugeben, aber denkt immer daran: Ihr helft so dem Hund und dem zukünftigen Besitzer und tut etwas Gutes für dessen Zukunft.»

Skoliose

Hintergrund

Skoliose wird bezeichnet als eine dreidimensionale Verkrümmung der Wirbelsäule. Es kommt zu einer Seitabweichung der Wirbelsäule von der Längsachse mit Rotation der einzelnen Wirbel gegeneinander – begleitet von strukturellen Verformungen der Wirbelkörper. Dadurch entsteht eine Asymmetrie des Rumpfes, oft einhergehend mit einem Beckenschiefstand und einer Hüftprominenz sowie einem Schulterhochstand.

(Quelle: Verein Skoliose Schweiz)

Wir suchen in der ganzen Schweiz

Gastfamilien

Sie lieben Tiere, sind motiviert und haben viel Zeit und Geduld, im Rahmen von Freiwilligenarbeit einen unserer Welpen während 1 bis 1,5 Jahren zu begleiten? Als Gastfamilie haben Sie die Aufgabe, den Welpen an die Umwelt zu gewöhnen und ihm Vertrauen und Sicherheit im Alltag zu vermitteln. Nach seiner Rückkehr in die Schule wird der Hund zum Assistenz- oder Warnhund ausgebildet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kontaktieren Sie uns: 027 458 43 93, Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr, oder info@lecopain.ch.





Das Gespräch führte Susanne Warthmann, Apothekerin Lindenapotheke Schöffland im Zentrum

... Margrit Schweizer, Diagnose: Sjögren-Syndrom

Seit vielen Jahren ist Margrit Schweizer eine treue Kundin der Lindenapotheke im Zentrum. Sie leidet am sogenannten Sjögren-Syndrom. Es handelt sich dabei um eine chronisch verlaufende Autoimmunerkrankung. Das heisst, dass bestimmte Immunzellen vor allem die Speicheldrüsen und Tränendrüsen angreifen, was dann zu trockenen Schleimhäuten und fehlenden Tränen führt. So wurde die Krankheit von Margrit Schweizer mit 42 Jahren auch diagnostiziert. Nach einer Mumpserkrankung hatte sie häufig offene Mundwinkel und stellte plötzlich fest, dass ihre Augen beim Weinen trocken blieben. Daraufhin wurde sie vom Hausarzt zur genaueren Abklärung ins Kantonsspital Aarau geschickt, wo nach verschiedenen Tests und Untersuchungen die Diagnose «primäres Sjögren-Syndrom» gestellt wurde.

«In meinem Umfeld finde ich viel Verständnis und Unterstützung, obwohl es manchmal einfacher wäre, wenn mein Leiden auch für andere sichtbar und greifbarer wäre.»

Zuerst hatte Margrit Schweizer verständlicherweise Mühe damit, die Diagnose dieser Krankheit zu akzeptieren. Ihr starker Glaube an Gott hat ihr dabei sehr geholfen, und so kann sie heute viel gelassener damit umgehen.

In den 90er Jahren war das Sjögren-Syndrom noch weitgehend unbekannt, und es gab auch noch keine Selbsthilfe-Gruppen. Heute sucht Margrit Schweizer nicht aktiv Kontakt zu anderen Betroffenen, aber damals bei der Diagnose-Stellung wäre es sicher hilfreich gewesen, sich austauschen zu können.

Durch das Fehlen des Speichels muss sie gut auf ihre Ernährung achten. Viele Speisen kann sie heute nicht mehr essen, da sonst die Mundschleimhaut zu stark gereizt wird und brennt. Zum Essen muss Margrit Schweizer viel trinken, um so den Mund und die Speiseröhre zu befeuchten. Ihr Mann unterstützt sie sehr, indem er im Haushalt tatkräftig mithilft. So kocht er zum Beispiel sein geliebtes Thai-Curry extra für seine Frau viel milder und mit viel Rahm. Im Restaurant bestellt sie zum Beispiel den Salat mit separater Sauce und gibt dann nur so wenig Sauce dazu, wie ihre Mundschleimhaut vertragen kann.

Problematisch ist das Fehlen des Speichels auch für die Zähne. So muss Margrit Schweizer, die vorher kein einziges Kariesloch hatte, jetzt vierteljährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt. Zur Befeuchtung der Mundschleimhaut hat sie schon viele Produkte ausprobiert und weiss inzwischen, was ihr am meisten hilft. Trotzdem muss sie mehrmals täglich und auch in der Nacht ein befeuchtendes Gel auftragen. Tagsüber hilft das Kauen von Kaugummi. Auch die Augen müssen regelmässig mit Augentropfen befeuchtet werden.

Zum Fitbleiben geht Margrit Schweizer ins Turnen, was ihr auch hilft, beweglich zu bleiben.

In ihrem Umfeld findet Margrit Schweizer viel Verständnis und Unterstützung, obwohl es manchmal einfacher wäre, wenn ihr Leiden auch für andere sichtbar und greifbarer wäre.

Sjögren-Syndrom

Hintergrund

Das Sjögren-Syndrom ist eine chronische Autoimmunerkrankung aus der Gruppe der Kollagenosen. Das sind Erkrankungen des Bindegewebes. Sjögren-Betroffene leiden häufig und meist schon im Frühstadium an einem chronisch trockenen Mund und chronisch trockenen Augen. Grund für die Austrocknung sind Entzündungen der Speichel- und der Tränendrüsen, bedingt durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems.

(Quelle: Rheumaliga Schweiz)

AGENDA

2.–31. Dezember 2019

Hautanalyse, Lindenapotheke Rapperswil

6.–8. Dezember 2019

Weihnachtsmarkt der Sinne, Zofingen

18. Februar 2020

Lindenforum mit Dr. med. Felix Bertram und Rainer Maria Salzgeber in Schöffland

Anzeige

Schenken Sie gesunden Schlaf.

20% Rabatt
auf alle elsa Produkte, inkl. Matratzen/Topper.
Gültig vom 1. bis 31. Dezember 2019.
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

elsa 
Damit liegen Sie richtig.

www.elsaschweiz.ch



Unser Engagement

In allen Filialen der Lindenapotheke kosten die Plastiksäckli 5 Rappen. Den Ertrag dieser «Sackfoiferli» spendet die Lindenapotheke dieses Jahr vollumfänglich der Organisation «Volunteers for Humanity». Präsidentin dieses Vereins (Sitz in Oberentfelden) ist Marit Neukomm, Aargauerin des Jahres 2016.

Wer sind die «Volunteers for Humanity»?

Die Volunteers for Humanity sind ein Verein, der sich ehrenamtlich für Menschen auf der Flucht engagiert. Den freiwilligen Helfern ist es wichtig, Menschen auf der Flucht direkt, unkompliziert und bedarfsorientiert zu helfen.

Mehr Infos:

www.volunteersforhumanity.ch



KOMMEN UND GEHEN

Mit dem Zuwachs der Lindenapotheke im Feld in Suhr sind natürlich einige neue Mitarbeitende in unsere Dienste getreten. Darüber wurde in der letzten Suhrer Ausgabe des «Lindenflyers» berichtet. **Nicole Schneider** wird Mitte Februar 2020 die Führung der Filiale übernehmen.

In den beiden Lindenapotheken in Oberentfelden und Entfelden beim Coop hat im Oktober **Nathanja Augsburg** ihre Arbeit als Apothekerin begonnen. Auch als Apothekerin beginnt **Deborah Berta** im Januar 2020 in den Apotheken in Zofingen und Unterentfelden Post. Beide haben im Herbst ihre Studien in Basel erfolgreich abgeschlossen. Wir gratulieren beiden ganz herzlich und wünschen ihnen eine gute Zeit mit der Kundschaft der Lindenapotheken.

Im Januar 2020 wird **Juliana Kiss** nach vielen Jahren bei uns ihren wohlverdienten Ruhestand antreten. Juliana Kiss wirkte in den letzten Jahren vor allem in Oberentfelden. Ihr Charme, ihre Einsatzbereitschaft, verbunden mit vielen einfühlsamen Kundengesprächen, zeichneten sie als geborene Apothekerin aus. Nie war ihr etwas zu viel, immer hatte sie ein gutes Wort zu Hilfsbedürftigen, die Ratschlag suchten. Für Ferienablösungen oder Noteinsätze werden wir sie hin und wieder noch sehen. Juliana, wir werden Dich sehr vermissen, und lass es Dir gut gehen in Deinem wohlverdienten Ruhestand. Wir wünschen Dir von Herzen einen langen und milden Arbeitsleben-Nachsommer. In die Fussstapfen von Juliana Kiss als Verwalterin

wird ab Januar in der Lindenapotheke Oberentfelden **Tanja Sommer** treten. Sie hat schon einige Tage an der Muhenstrasse gearbeitet und wechselt jetzt definitiv. **Francine Gmünder** wird auf jenen Zeitpunkt wieder nach Zofingen wechseln.

Per Ende September hat uns **Janine Eng** verlassen. Die Drogistin, die in Entfelden beim Coop und in Schöffland tätig war, besucht nun eine Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau HF.

In Rapperswil hat **Silvia Monferrini** ihr zweites Kind bekommen; sie wird sich nun ganz der Familie widmen. Ihre Stelle wurde ab November von **Mergimtare Ramaj** eingenommen. Ebenso Mama geworden sind **Julia Amsler**, Suhre Park, und **Lea Bieri**, Schöffland im Park. Der Lindenstorch besuchte auch die Familien von **Djelleza Fetahi** und **Philipp Braun**, Füllinsdorf. Wir gratulieren allen ganz herzlich!

JUBILARE



30 Jahre
Marlena Zimmerli
Pharma-Assistentin, Lindenapotheke Entfelden



Geschenktipp für Weihnachten: Necessaire aus alten Kites

Wir konnten in Zusammenarbeit mit KitePride ein Necessaire entwickeln, das unseren Wünschen und Bedürfnissen in den Lindenapotheken entspricht. KitePride ist ein Sozialunternehmen, das ehemaligen Opfern von Menschenhandel sichere und rehabilitative Arbeitsplätze bietet.

Jedes Necessaire ist aus Kite-Material, das aus 90% Polyester besteht. Das Material ist schwer zu recyceln, daher ist es ein grosser Schritt für die Umwelt, das Material wiederzuverwenden. Das Kite-Material ist sehr strapazierfähig, was eine tolle Grundlage für diese Fashion-Produkte ist. Jedes dieser Necessaires gibt es nur einmal. Die Farben, Muster und Designs sind immer abhängig vom gespendeten Material. Sie sind modisch, modern und sportlich und nachhaltig. Ab sofort sind die Kite-Necessaires exklusiv in allen Lindenapotheken zu kaufen. Sie kosten Fr. 43.50. Kommen Sie vorbei und picken Sie sich Ihren Liebling raus.

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

Juliana Kiss, 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

Raffaella Paternostro, 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

Isabelle Brunner, 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-suhreparek@hin.ch

Zofingen

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