



## Porträt

FPH-Absolvent  
Mathias Rebsamen

4

## Aktuell

Studie zur „Medikamentenkarte plus“

6

## Wettbewerb

Wellness in St. Moritz zu gewinnen

7



Liebe Zürcherinnen und Zürcher

Am 2. April startet mit netCare in 30 Apotheken des Kantons Zürich ein wegweisendes Projekt: Apothekerinnen und Apotheker arbeiten mit Ärzten zusammen und bieten für 14 Erkrankungen eine umfassende Behandlung. Und das zu einem attraktiven Preis und ohne Voranmeldung (siehe Artikel Seite 1 bis 3). Die Apotheker sind für diese neue Dienstleistung umfassend geschult worden, denn Qualität ist der Apotheken höchstes Gut. Fünf Jahre dauert die Hochschulausbildung, um Apotheker zu werden. Doch damit nicht genug: Wie auf den Seiten 4 und 5 zu lesen ist, führen viele Apotheker einen Fachtitel FPH. Sie verpflichten sich damit zur lebenslangen Weiterbildung zum Wohle der Zürcher Bevölkerung und des Gesundheitswesens. Eine spannende Lektüre wünscht:

Reto Steinmann  
Geschäftsführer AVKZ

## Aktuell

netCare – neue Dienstleistung der Apotheken

## Soforthilfe bei häufigen Leiden

von Reto Steinmann

**Am 2. April startet in 30 Apotheken des Kantons Zürich das integrierte Versorgungsmodell netCare. Es bietet Soforthilfe bei 14 häufigen Leiden wie Rückenschmerzen, Harnwegsinfekt, Heuschnupfen und anderen. Bei Bedarf wird für die Behandlung ein Arzt zugeschaltet.**

Andrea Meierhofer leidet seit zwei Wochen an Rückenschmerzen, die mittlerweile ins linke Bein ausstrahlen. Von einer Freundin hat sie gehört, dass die in der Nähe liegende TopPharm Leonhards Apotheke seit neustem unter dem Namen netCare eine Behandlung von Rückenschmerzen anbietet. →



→ netCare –  
neue Dienstleistung  
der Apotheken



Das netCare-Logo an der Eingangstür zeigt, in welchen Apotheken die neue Dienstleistung erhältlich ist.

Titelseite: Gemeinsam besprechen die Patientin, der Apotheker und der Arzt die Behandlung der Rückenschmerzen. Rechts: Der Apotheker Dr. sc. nat. René Jenni erklärt der Patientin die Einnahme des Medikaments.



2 | Pulsmesser  
1.2012

Ohne sich voranmelden zu müssen, sucht Andrea Meierhofer die Apotheke auf, wo sie vom Apotheker, Dr. sc. nat. René Jenni, empfangen wird. René Jenni ist für die Behandlung von Rückenschmerzen und weiteren 13 Erkrankungen im Rahmen von netCare eigens geschult worden und bespricht die Symptome ausführlich anhand eines Algorithmus diskret im Beratungsraum mit der Patientin.

### Zusammenarbeit von Apotheker und Arzt

Aufgrund der neurologischen Defizite verbunden mit einer Bewegungseinschränkung entscheidet René Jenni, einen Arzt von Medgate beizuziehen. Dieser wird telefonisch avisiert und nach einigen Minuten über eine sichere Datenleitung auf dem Bildschirm im persönlichen Beratungsraum der Leonhards Apotheke zugeschaltet. Es ist Dr. med. Carsten Sommer.

René Jenni und Carsten Sommer, die beide der Schweigepflicht unterstehen, besprechen die bisher getätigten Abklärungen. Anschliessend stellt Carsten Sommer Andrea Meierhofer ergänzende Fragen zu Ihren Beschwerden. Gemeinsam kommen Carsten Sommer und René Jenni zum Schluss, dass es zum Glück für Andrea Meierhofer keinen Grund zur Besorgnis gibt: Durch die Einnahme eines Medikaments gegen die vorlie-

gende Entzündung wird es ihr schon in wenigen Tagen besser gehen.

Das Rezept für das benötigte Medikament wird vom Medgate-Arzt unverzüglich an die TopPharm Leonhards Apotheke übermittelt.

René Jenni erklärt zum Schluss der Behandlung Andrea Meierhofer, wie häufig, wie lange und wann sie das

### „Die Zusammenarbeit mit den Medgate-Ärzten ist eine grosse Bereicherung“ Apotheker René Jenni

Medikament einnehmen muss, worauf sich Andrea Meierhofer nach rund 45 Minuten aus der Leonhards Apotheke verabschiedet. In drei Tagen wird sie einen Telefonanruf erhalten, mit dem abgeklärt wird, wie die verschriebene Therapie bei ihr anschlägt.

### Umfassende Hilfe bei 14 Erkrankungen

Beim Start im April bietet netCare Hilfe bei folgenden 14 Erkrankungen: Rückenschmerzen, Harnwegsinfekt, Rachenentzündung, Nasennebenhöhlen-Entzündung, Reflux, Bindehautentzündung, Borreliose, Verbrennungen, Hämorrhoiden, Asthma, Heuschnupfen, Warzen,

Verstopfung und Durchfall. Bereits im Sommer werden sechs weitere Behandlungen dazukommen. Die Kosten für eine netCare-Behandlung betragen 15 Franken für die Erstabklärung durch den Apotheker, sofern ein Medgate Arzt zugeschaltet wird, kommen weitere 48 Franken dazu. Je nach Krankenkasse des Patienten werden die Kosten von der Grundversicherung abgedeckt.

### Medgate und Helsana als Projektpartner

Das integrierte Versorgungsmodell netCare wird in der zweijährigen Pilotphase unter anderem von 30 Apotheken des Kantons Zürich angeboten (siehe Box) und vom Apothekerverband des Kantons Zürich unterstützt. Es ist ein gemeinsames Projekt des nationalen Dachverbands der Apothekerinnen und Apotheker, pharmasuisse, des Schweizer Kranken- und Unfallversicherers Helsana sowie des Schweizerischen Zentrums für Telemedizin Medgate. Medgate betreut weltweit Patientinnen und Patienten mit akuten und allgemeinen Gesundheitsfragen – rund um die Uhr per Telefon, Internet und Video. Mit täglich bis zu 4'300 telemedizinischen Patientenkontakten aus der ganzen Schweiz und über 2,5 Millionen Telekonsultationen seit dem Start ist Medgate das grösste ärztlich betriebene telemedizinische Zentrum Europas. ■



## 30 Zürcher Apotheken bei netCare am Start

Folgende Apotheken nehmen am Pilotprojekt teil: Wyland-Apotheke + Drogerie, Andelfingen; TopPharm: Zentrums-Apotheke, Regensdorf; Waldmann Apotheke, Dübendorf; Sternen-Apotheke, Zürich; Sonnen-Apotheke & Drogerie, Niederglatt ZH; Römer-Apotheke, Winterthur; Morgental Apotheke und Parfümerie, Zürich; Leonhards-Apotheke, Zürich; Kranich-Apotheke, Stäfa; Gotthard Apotheke, Thalwil; Apotheke, Männedorf; Apotheke Höngg, Zürich; Apotheke & Drogerie Höschgasse, Zürich; Apotheke Wülflingen, Winterthur; Apotheke Paradeplatz, Zürich; Limmatplatz-Apotheke, Zürich; Landhus Apotheke, Zürich; Central Apotheke, Horgen; Bernina-Apotheke, Zürich; Apotheke Drogerie Bahnhof Enge, Zürich; Apotheke Im Brühl, Zürich; Apotheke Hinwil, Hinwil; Topwell-Apotheke 12, Zürich; Amavita Apotheke: Regensdorf, Regensdorf; Oerlikon, Zürich; Bahnhofplatz, Zürich; Bahnhof, Wädenswil; Albisstrasse, Zürich; Altstadt Apotheke, Winterthur; Albis-Apotheke, Zürich.

## „netCare ist eine richtige Antwort auf die neuen Herausforderungen“



Das Interview mit Toni Bortoluzzi führte Reto Steinmann

### Toni Bortoluzzi, wann waren Sie zuletzt in einer Apotheke?

Vor wenigen Tagen, allerdings nur um einen Duschartikel zu kaufen.

### Wo sehen Sie die Stärken der Apotheken?

Sie sind mit dem Gesundheitswesen vertraut und die Spezialisten für pharmazeutische Produkte. Ihre Ausbildung befähigt sie, die Kunden fachgerecht zu beraten.

### Mit dem Fall des Medikamentenabgabe-Verbots für Ärzte in Zürich und Winterthur stehen die Apotheken vor Veränderungen. Was braucht es, um aus solchen Situationen erfolgreich hervorzugehen?

Durch die offensichtliche Benachteiligung bei der Medikamentenabgabe ist die Herausforderung für die Apotheken in den Städten Zürich und Winterthur, aber auch im ganzen Kanton gross. Das Gesundheitswesen krankt generell an mangelndem unternehmerischem Denken und Handeln. Wenn es den Apotheken gelingt, sich vermehrt an den Wünschen der Versicherten und Patienten zu orientieren und die Angebote entsprechend zu gestalten, steht ihnen eine gute Zukunft in Aussicht, davon bin ich überzeugt. Ich habe den Eindruck, dass die Apotheken daran sind, sich diesem Wandel zu stellen.

### Was halten Sie von netCare?

netCare ist ein gutes Beispiel für diese Bereitschaft und die richtige Antwort auf die neuen Herausforderungen. Ob sich das Modell als tauglich erweist, wird die Praxis zeigen müssen.

### Mit netCare werden die Apotheken in Zeiten von Hausarztmangel und überlasteten Notfallstationen vermehrt erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen. Macht das Sinn?

Ob NetCare eine gute Alternative ist zu den Fehlentwicklungen - vor allem in den Notfallstationen - kann nur die Praxis zeigen. Mir gefällt die Aktivität der Apotheken, die damit versuchen, eine offensichtliche Nachfragerücke zu füllen. Das ist unternehmerisch.

### Weiter streben die Apotheken eine Verbreiterung ihrer Kompetenzen in der Grundversorgung an. Was halten Sie davon?

Die Schaffung von Netzwerken stärkt die Kompetenz der Apotheken, davon bin ich überzeugt. Wenn damit effiziente und zielgerichtete Therapien vermittelt werden können, ist es für Patienten und Prämienzahler eine wünschenswerte Entwicklung. ■

**Toni Bortoluzzi** ist Unternehmer, Zürcher SVP-Nationalrat und dort Mitglied der Gesundheitskommission.



Mathias Rebsamen trägt wie viele Zürcher Apotheker einen Fachtitel

## FPH – die Pflicht zur lebenslangen Weiterbildung

von Patrizia Kilburger

4 | Pulsmesser  
1.2012

Draussen herrscht klirrende Kälte – minus 15 Grad. Die Sonne scheint. Menschen huschen von Tür zu Tür auf der Suche nach Wärme. Um 8.30 Uhr öffnet Mathias Rebsamen wie jeden Montag seine Pilgerbrunnen Rotpunkt Apotheke. „Für einen Wochenstart herrscht heute ungewohnte Ruhe. Wahrscheinlich die Kälte,“ erklärt er unerschrocken, geht über die hölzerne Wendeltreppe hinauf ins Büro und checkt die E-Mails.

Der 36-jährige Vater übernahm im März 2011 zusammen mit seiner Frau Sonja die Geschäftsleitung der Rotpunkt Apotheke im Kreis 4. Eine gute Basis dafür war ihre Weiterbildung FPH Offizinpharmazie, dem Fachtitel für Entwicklung, Herstellung, Prüfung und Abgabe von Arzneimitteln sowie medizinische Beratung.

„FPH-Apotheker zu sein, bedeutet kontinuierlich Wissen aufzufrischen und neues zu erfahren.“ Das Rascheln von Schokoladepapier untermalt unser Gespräch im Pausenraum, wo zwei Assistentinnen ihren wohlverdienten Kaffee geniessen. Neun Pharmaassistentinnen, drei Lehrtöchter, eine Praktikantin und vier ApothekerInnen gehören zum Team von Mathias Rebsamen. Es herrscht ein freundlicher und kollegialer Umgang, was bei den eher engen Platzverhältnissen eine Herausforderung sein kann. „Kann – aber

dank unserer Kultur der offenen Kommunikation herrscht ein gutes Klima. Was die finanzielle Herausforderung betrifft, verfüge ich über genügend Kenntnisse in Betriebswirtschaft und Management, die ich in der Weiterbildung erhielt“, erklärt der Fachmann.

---

„Die Leute können und sollen sich bei uns Rat holen, bevor sie den Arzt konsultieren“

---

### Kreativ über Sprachhürden

Vorbei an Blechdosen aus früheren Zeiten geht es zurück in den Verkaufsraum, wo das Telefon klingelt: Eine Kundin hat Fragen zu einem Medikament. Medizinische Beratung, ein Thema, das Mathias Rebsamen am Herzen liegt. „Die Leute können und sollen sich bei uns Rat holen, bevor sie den Arzt konsultieren. Ich bin eidgenössisch diplomierter und anerkannter Apotheker mit einem Fachtitel, der garantiert, dass ich auf dem neusten Wissenstand der Pharmazie bin. Und ich liebe meinen Beruf“, wie seine strahlenden Augen beweisen.

Mathias Rebsamen ist froh, ein sprachgewandtes Team zu haben,

denn alle gefragten Fremdsprachen im Quartier beherrscht er nicht. „Für Sprachbarrieren bedienen wir uns unserer schauspielerischen Kreativität. Das klappt gut“, lacht der Jungapotheker.

Der Grund für seine Berufswahl und die FPH-Weiterbildung war die Faszination für Medikamente, deren Wirkung und die Begegnung mit Menschen. Deshalb sucht er möglichst oft den direkten Kontakt zur Kundschaft an der Front. Die beruflichen Kontakte zu Gleichgesinnten würde er ohne seine Weiterbildung vermissen. „Man trifft oder hört sich und bespricht Geschäftsfragen oder plaudert aus dem Nähkästchen.“ Sein persönlicher Lerntipp ist: „Die drei wichtigsten Dinge merken und sofort umsetzen.“

Über die Jahre der Weiterbildung nachdenkend, gibt er zu, dass er etwas anders machen würde: „Ich würde mich stärker für eine finanzielle Beteiligung des Arbeitgebers einsetzen. Ich ging damals leer aus.“ Die Zeit für seine Familie ist ihm sehr wichtig. Deshalb ist er spätabends nie oder selten in der Apotheke anzutreffen. Er möchte seine Kleinen vor dem Schlafengehen sehen. „Ich finde es toll, dass Sonja und ich die gleiche Aus- und Weiterbildung haben. Denn wir führen mit dem Geschäft ein gemeinsames Projekt und haben gegenseitiges Verständnis für





Der FPH-Titel verpflichtet Pilgerbrunnen-Apotheker Mathias Rebsamen zur steten Weiterbildung.

unsere Tätigkeit. Denn wir wissen, was wir tun.“

Im Laden herrscht plötzlich Hochbetrieb. Guten Tag. Sie werden beraten von Frau G. Yelken. Das Kassendisplay verrät, wer bedient. In gebrochenem Deutsch wünscht eine Dame einen Blutdruckmesser, ein Herr aus dem Quartier fährt mit seinem Elektro-Rollstuhl ein und ein VBZ-Chauffeur benötigt vor dem Einsatz noch ein Medikament. Ein faszinierendes multikulturelles Treiben.

### Wissen hat keine Endstation

Der Mensch lernt nie aus – Mathias Rebsamen plant die nächste Fortbildung: neuste wissenschaftliche und pharmaökonomische Erkenntnisse aus dem Qualitätszirkelkurs von pharmaSuisse sowie einen Kurs in Personalmanagement. „Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Menschen uns Apotheker vermehrt als direkt erreichbaren Gesundheitsmanager wahrnehmen und uns in Gesundheitsfragen als erste Anlaufstelle konsultieren.“

Der Werbebildschirm verweist lautlos auf laufende Aktionen. Ein kalter Hauch schlängelt sich vom Eingang in den Laden. Die Welle der Kundschaft klingt langsam ab. ■

## „Stetig wandelnde Erkenntnisse und Vorschriften“



Das Interview mit Cornelia Kalberer führte Patrizia Kilburger

### Cornelia Kalberer, Sie sind Präsidentin FPH in Offizinpharmazie. Was genau bedeutet das?

FPH steht für Weiterbildungsprogramme für Apotheker. Wir sind eine Arbeitsgruppe, die sich um Qualität, Inhalt und Durchführung der Weiter- und Fortbildung des Fachtitels FPH Offizinpharmazie und weiterer Fachausweise kümmert. Veranstaltungen, die von uns anerkannt werden, müssen über eine hohe Qualität verfügen. Wer eine Apotheke führt, ist verpflichtet, sich fortzubilden. Grund dafür sind die sich stetig wandelnden Erkenntnisse und Vorschriften im Gesundheitswesen.

### Für wen eignet sich die FPH Weiterbildung und weshalb?

Die Weiterbildung spricht vor allem Jungapotheker an mit ein bis zwei Jahren praktischer Erfahrung, die ihr Wissen erweitern wollen oder das Ziel verfolgen, eine Apotheke zu führen. Sie erhalten vertiefte pharmazeutische Kenntnisse, Kompetenzen in Public-Health und Management und stärken ihre persönlichen Fähigkeiten in Beratung, Kommunikation und Personalführung.

### Welcher zeitliche Aufwand ist nötig?

Die Ausbildung ist berufsbegleitend und kann frühestens nach zwei und spätestens nach fünf Jahren mit ei-

nem Diplom abgeschlossen werden. Das Pensum entspricht rund einer 20 Prozent-Beschäftigung während zwei Jahren.

### Wie profitiert die Kundschaft vom Titel FPH?

Die Fachtitel in Offizin- oder Spitalpharmazie sind vergleichbar mit den Fachtiteln der Mediziner (FMH). Der Kunde erhält Gewissheit, dass der Apotheker für seine Tätigkeit in der öffentlichen Apotheke spezialisiert und auf dem neusten pharmazeutischen Wissensstand ist. Denn wer die jährlichen obligatorischen Fortbildungen nicht besucht, verliert den Titel.

### Welche Philosophie vertreten Sie?

„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“ ■

**Cornelia Kalberer**, Apothekerin FPH, ist seit 2009 Präsidentin der Arbeitsgruppe FPH Offizin. Die Mutter von zwei Kindern betreut ausserdem fünf Standorte der Dr. Bähler Droga AG.

## Studie zur „Medikamentenkarte plus“

Wie in der letzten Ausgabe des „Pulsmesser“ berichtet, verbessern die Apotheken des Kantons Zürich mit der neuen „Medikamentenkarte plus“ die Dienstleistungen für Menschen ab 60. Dank der neuen Medikamentenkarte ist für die Kundinnen und Kunden klar, welche Medikamente wann und zu welchem Zweck eingenommen werden müssen.

Der Apotheker als Spezialist der Arzneimittel gewinnt dank der neuen Karte die Übersicht über die verwendeten Medikamente und kann so Probleme bei der Einnahme, unerwünschte Wechselwirkungen und sonstige Fehler erkennen und eliminieren.

### Nachfrage und Akzeptanz untersucht

Im Herbst 2011 haben mehrere Zürcher Apotheken an einer Studie des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich zur Medikamenten-



karte teilgenommen. Dabei wurde die Akzeptanz und die Nachfrage nach einer optimierten Beratung in der Apotheke untersucht. Mit den Resultaten der Studie soll die Anwendung der „Medikamentenkarte plus“ weiter optimiert werden.

### Beratung in jeder Apotheke möglich

Die Medikamenteneinnahme ist eine komplexe Sache, speziell wenn mehrere Medikamente gleichzeitig ein-

genommen werden. Eine fundierte Kontrolle mit der „Medikamentenkarte plus“ lohnt sich deshalb. Einige Apotheken bieten die „Medikamentenkarte plus“ bereits standardmässig allen Kundinnen und Kunden an, die gleichzeitig mehr als vier Medikamente einnehmen. ■

## Himmel & Höller

### Laut und geladen: Geben Sie nur Nadel und Faden!



Speziell ist nun in jedem Falle `s Oktoberfest in der Bahnhofhalle. Da geht es feucht und fröhlich zu, nur selten gibt es mal Unruh', meist wenn die Permanence schon zu.

Spät abends kam doch da ein Mann, der nicht mehr richtig laufen kann mit Kopfplatzwunde bei uns an, aus der das Blut herunterrann.

Mit ein paar Stichen sollt' ich's schliessen  
Er will s'Oktoberfest geniessen!  
„...was, Notfall?“ Nein, das tät ihm stinken,  
er wolle doch gleich weitertrinken.  
Ich soll ihm halt den Spiegel halten, er würde das dann selbst gestalten und dann sagt er laut und geladen: geben Sie nur Nadel und Faden!  
Die Apothekerkunst war dann

der Grund, dass er sich doch besann.  
Ich überzeugt' ihn nämlich doch, bestellte ihm ein Taxi noch, dass im Spital er auch ankam, wo man sich seiner grad annahm.

**Helmut Höller**, Apotheker in der Bahnhof Apotheke Zürich, berichtet regelmässig im „Pulsmesser“ aus dem Berufsalltag.

# Neue Positionierung im Fokus

Die Herbstversammlung 2011 des Apothekerverbands des Kantons Zürich (AVKZ) im Restaurant Zunfthaus Linde Zürich-Oberstrass stand im Zeichen des Bundesgerichtsentscheids zum Verbot des Medikamentenverkaufs durch Ärzte in den Städten Zürich und Winterthur. Mit dem negativen Entscheid des Bundesgerichts ist klar, dass das jahrzehntelang gültige Verbot in absehbarer Zeit fallen wird.

Der AVKZ widmet sich deshalb in Zeiten von Hausärztemangel und überlasteten Notfallstationen seit geraumer Zeit einer eigentlichen Neupositionierung mit dem Ziel, zum Wohle der Gesundheitsversorgung der Zürcherinnen und Zürcher eine Verbreiterung der Kompetenzen in der Grundversorgung zu erreichen (siehe auch Berichte zu netCare, Seite 1 bis 3 und zur Medikamentenkarte plus, Seite 6). Wie bereits anlässlich der Frühlingsversammlung 2011 festgestellt werden durfte, trägt die Nachwuchsförderung des AVKZ Früchte. Wiederum konnten sechs meist jüngere Neumitglieder in den Verband aufgenommen werden.

Eine Verjüngung hat auch bei der Wahl der Vorstandsmitglieder für die Amtszeit von 2011 bis 2014 resultiert: Neu gewählt worden sind Tina Oellerich, Geschäftsführerin Rosen Apotheke Zürich, und Ursina Fromm, Apotheke zur Bleiche Zürich (siehe Bild).



Der neu gewählte Vorstand für die Amtszeit 2011 bis 2014: (v. r. n. l.) Tina Oellerich, Daniel Hugentobler (Vizepräsident), Ursina Fromm, Lorenz Schmid (Präsident), Kathrin Knechtle, Stefan Erni. Es fehlen: Cornelia Kalberer und Alexander Bützberger.

## Gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Personen im Wellnesshotel

**Beantworten Sie die folgenden Fragen zum Inhalt dieses „Pulsmesser“ und gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Personen im Vierstern-Hotel Europa in St. Moritz.**

Wie heisst der Newsletter der Apotheken des Kantons Zürich?

Wie heisst das integrierte Versorgungsmodell, bei dem Apotheker und Ärzte zusammenarbeiten?

Der Fachapothekertitel zur steten Fort- und Weiterbildung heisst?

Dank welcher Karte behalten Menschen ab 60 stets den Überblick über Ihre Medikamente?

Vorname/Name

Strasse

PLZ/Ort

Senden Sie die richtigen Antworten per Post an: Apothekerverband des Kantons Zürich, Wettbewerb Pulsmesser, Rotbuchstrasse 83, 8037 Zürich; per Fax: 044 363 44 55 oder per Mail: pulsmesser@avkz.ch

Preis: Ein Gutschein für eine Übernachtung im Vierstern-Hotel Europa, St. Moritz für zwei Personen im Doppelzimmer mit Halbpension inklusive freiem Zugang zur Wellnessanlage, einem Willkommensgeschenk und pro Person einer Massage à je 20 Minuten, Service, Taxen und Mehrwertsteuer.

Wettbewerbssponsor: Feelgood's Apotheken – diese Gesundheit steckt an.

Wettbewerbsbedingungen: Einsendeschluss ist Freitag, der 29. Juni 2012. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitglieder und Angestellte des Apothekerverbands des Kantons Zürich sowie deren Angehörige. Der Gewinner / die Gewinnerin wird aus den richtigen Einsendungen ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.







## Muskelkater – kleine Risse der Muskelfasern



**Radio 24-Moderator Michi Caplazi:** Ich habe gestern Tennis gespielt und unglaublichen Muskelkater. Der Volksmund rät ja: „Sofort wieder aktiv werden.“ Darum habe ich heute Abend wieder gebucht. Eine gute Idee?

Dr. pharm. Lorenz Schmid: Nein, das ist keine gute Idee! Ihre Muskulatur braucht jetzt Ruhe. Muskelkater bedeutet, dass sich aufgrund der Belastung in ihren Muskelfasern kleine Risse gebildet haben. Neuerliche Belastung macht alles noch schlimmer.

**Risse, das klingt gar nicht gut. Warum rät denn der Volksmund zur erneuten Belastung?** Weil damit kurzzeitig die Schmerzen gelindert werden. Der Muskelkater kommt aber bald in alter Stärke zurück.

**Kann ich denn vor der Belastung etwas tun, damit ich gar keinen Muskelkater bekomme?**

Hilfe bieten hier vorbehandelnde Sportcrèmes, die die Muskulatur aufwärmen, sowie ein richtiges Einlaufen mit Dehnübungen und Stretching. Auch gut wäre eine Massage.

*Mit Muskelkater ist nicht zu spassen, der Körper braucht nun Ruhe und Entspannung. Sofortige neuerliche Belastungen sind zu vermeiden.*

**Hätte ich nach dem Match noch etwas tun können?**

Wichtig ist Trinken, im Idealfall etwas Magnesiumhaltiges. Diese sogenannten Elektrolyte erhöhen die Durchblutung. Nach dem Match wären ein warmes Medizinalbad oder die Sauna ideal. Eine speziell zu empfehlende Massnahme sind Bäder oder eine Dusche mit stark wechselnden Temperaturen – das sogenannte Wechselbad. Eine weitere Möglichkeit: eine sanfte Massage mit durchblutungsfördernden Sportcrèmes, aber keine Tiefenmassage. Bei grösseren Schmerzen kann in Absprache mit einer Apothekerin oder einem Apotheker auch ein entzündungshemmendes Schmerzmittel Sinn machen.

**Check-Up**, das Gesundheitsmagazin des Zürcher Apothekerverbands, läuft jeden Montagmorgen nach den 11 Uhr-Nachrichten auf Radio 24 (102.8 MHz). Alle Sendungen können auf den Websites [www.avkz.ch](http://www.avkz.ch) und [www.radio24.ch](http://www.radio24.ch) abgerufen werden.

## Feedback

### Ihre Meinung ist gefragt

Haben Sie sich über diese Ausgabe des Pulsmesser gefreut, geärgert, eine Frage zur Zürcher Apothekerschaft oder einen Input für die nächste Ausgabe? Dann teilen Sie uns dies mit. Per Mail: [pulsmesser@avkz.ch](mailto:pulsmesser@avkz.ch) oder per Post: Pulsmesser AVKZ, Rotbuchstrasse 83, 8037 Zürich.

Herzlichen Dank  
Redaktion Pulsmesser

## Impressum



**AVKZ**  
APOTHEKERVERBAND  
DES KANTONS ZÜRICH

Herausgeber: Apothekerverband des Kantons Zürich (AVKZ)  
Rotbuchstrasse 83, 8037 Zürich  
Tel.: +41(0)44 363 45 32  
Fax: +41(0)44 363 44 55  
E-mail: [info@avkz.ch](mailto:info@avkz.ch)  
Internet: [www.avkz.ch](http://www.avkz.ch)

Redaktion: Kathrin Knechtle, Alexander Bützberger, Reto Steinmann.  
Konzept, Gestaltung: medialink, Zürich.  
Fotografie: Christoph Kaminski ([christophkaminski.ch](http://christophkaminski.ch)), Daniel Kellenberger ([danielkellenberger.com](http://danielkellenberger.com)).  
Mitarbeit: Patrizia Kilburger ([www.textklusiv.ch](http://www.textklusiv.ch)), Regina Diener.  
Druck: HadererDruck AG, Unterengstringen  
Auflage: 5000 Exemplare.

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2012.

© AVKZ | 2012