

# PULSMESSER

Newsletter der Apotheken des Kantons Zürich



## Serie

Bahnhof Apotheke Zürich -  
die grösste der Schweiz

4

## Wettbewerb

Wellness in Vals  
zu gewinnen

7

## Check-Up

Vorbeugen gegen erhöhten  
Blutdruck

8



Liebe Zürcherinnen und Zürcher

Es freut mich, Ihnen in dieser Ausgabe des „Pulsmesser“ eine neue Dienstleistung zahlreicher Zürcher Apotheken präsentieren zu dürfen: Das Impfen und Injizieren. Wie immer haben wir uns dazu fundiert ausbilden lassen. Und es freut mich, dass uns auf Seite 3 von höchster fachlicher Stelle „Motivation“ und „Kompetenz“ attestiert wird. Das Bundesamt für Gesundheit will die Durchimpfungsrate bei Masern steigern. Auch bei der Grippe ist diese im Vergleich zu anderen Ländern mässig und sollte laut Bundesbern gesteigert werden. Wir sind bereit, unseren Beitrag zu leisten. Dies kann aber nur gelingen, wenn wir bezüglich Abgabe- und Verabreichungskompetenzen sowie Kassenpflichtigkeit mit anderen Anbietern gleichgestellt werden. Im Sinne der Gleichbehandlung und zum Schutz der Bevölkerung.

Dr. pharm. Lorenz Schmid  
Präsident AVKZ

## Aktuell

Neue Dienstleistung zum Schutz der Bevölkerung

## Impfen in der Apotheke – so einfach geht's

von Reto Steinmann

**Die Impfraten zum Beispiel bei Masern oder Grippe sind in der Schweiz tief. Um dies zu ändern, unternimmt der Bund derzeit diverse Anstrengungen. Hilfe kommt dabei von zahlreichen Apotheken des Kantons Zürich, wo nach einer fundierten Ausbildung neu Impfungen und Injektionen möglich sind.**

Der 36-jährige Martin Heine aus Oberohringen bei Winterthur plant eine Reise. Dabei merkt er, dass er eine Auffrischung der Kinderlähmungs-Impfung benötigt. Von einem Kollegen hat er gehört, dass die Bahnhof Apotheke Winterthur neuerdings Impfungen anbietet. →



## → Impfen in der Apotheke – so einfach geht's

*Titelseite: Ein kurzer Stich und die  
Impfungen sind aufgefrischt.  
Unten: Die Kombi-Impfung Revaxis®.  
Rechts: Dank der Software Viavac  
können Impfdaten schnell und sicher  
elektronisch verwaltet werden.*



2 | Pulsmesser  
1.2013

Auf dem Heimweg von der Arbeit schaut er darum mit seinem Impfbüchlein vorbei.

Und tatsächlich, Impfungen sind in der Bahnhof Apotheke Winterthur seit Oktober möglich. Er wird von der Apothekerin Martina Furrer in Empfang genommen, sie verfügt über den Fähigkeitsausweis „Impfen und Blutentnahme“ (Details siehe Box) und hat bereits einige Erfahrung. Im Beratungszimmer überprüft sie seinen Impfstatus und bemerkt dabei, dass auch die Diphtherie- und Tetanus-Prophylaxen abgelaufen sind. Martin Heine möchte alle drei aufgefrischt haben, weshalb Martina Furrer eine Kombi-Impfung Revaxis® aus dem Medikamentenkühlschrank nimmt.

### **Impfdaten auf Wunsch elektronisch erfasst**

Bis der Impfstoff die richtige Temperatur erreicht hat, gehen die beiden das Einverständnisformular durch, wo Fragen zum Gesundheitszustand, Aller-



### **„Ich bin happy, dass das so unkompliziert funktioniert hat“**

gien, usw. beantwortet werden. Dabei erwähnt Martina Furrer auch die Möglichkeit, dass Martin Heine seinen Impfstatus mittels [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch) elektronisch erfassen kann. Er stimmt zu und hat in Zukunft jederzeit und überall Zugriff auf seine Impfdaten. Dank der Software Viavac, ist die Datenverwaltung schnell und sicher. Läuft eine Impfung ab, möchte Martin Heine zudem von der Bahnhof Apotheke per SMS informiert und zur Auffrischung eingeladen werden.

Der Impfstoff hat mittlerweile die richtige Temperatur erreicht. Martina Furrer bittet Martin Heine, seinen Oberarm frei zu machen, sucht die passende Stelle, sticht zu, überprüft kurz, ob sie kein Blutgefäss getroffen hat und injiziert dann den Impfstoff in den Oberarmmuskel. Kurz einen Blutstropfen abgetupft, Pflasterli drauf und Martin Heine ist „reisefertig“ und erleichtert: „Ich hatte schon befürchtet, dass ich meine Reisepläne ändern muss und bin happy, dass das so unkompliziert funktioniert hat.“

Bevor Martin Heine die Apotheke wieder verlässt, offeriert ihm Martina Furrer, auf einem Stuhl Platz zu neh-

men. Dabei klärt sie ihn über mögliche Risiken nach einer Impfung auf, wie zum Beispiel die Entzündung der Einstichstelle oder eine anaphylaktische Reaktion und wie in einem solchen Fall vorzugehen wäre. Nach 20 Minuten verlässt Martin Heine die Apotheke bereits wieder. Für den Impfstoff hat er Fr. 27.80.– bezahlt, die Entschädigung für die Injektion beträgt Fr. 10.–. Auch Martina Furrer macht die neue Dienstleistung Spass: „Es ist eine interessante Arbeit und eine gute Ergänzung zu den Reiseberatungen, die wir bereits angeboten haben.“

### **Immer mehr Apotheken kommen dazu**

Wie Martina Furrer haben in den vergangenen Monaten zahlreiche Apothekerinnen und Apotheker des Kantons Zürich den Fähigkeitsausweis „Impfen und Blutentnahme“ erlangt

### **„Die Arbeit ist interessant und ergänzt unsere Reiseberatungen“**

und bieten die neuen Dienstleistungen an. Weitere Kurse sind am Laufen, die Zahl der Apothekerinnen und Apotheker mit Fähigkeitsausweis steigt stetig. Dennoch empfiehlt es sich derzeit noch, vorgängig in der Apotheke nachzufragen, ob und

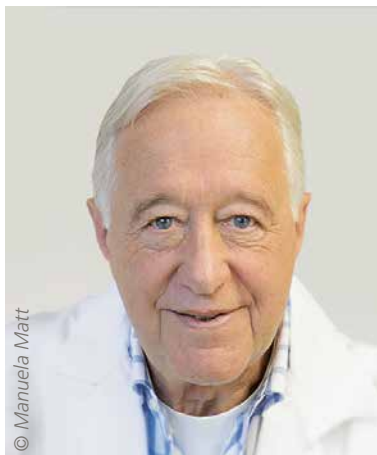


wann ein Impftermin möglich ist. Eine weitere Einschränkung kann das Alter sein: Die Bahnhof Apotheke Winterthur zum Beispiel impft ausschliesslich Personen ab 18 Jahren. ■

### **Fähigkeitsausweis „Impfen und Blutentnahme“**

Der Fähigkeitsausweis „Impfen und Blutentnahme“ ist eine Initiative des nationalen Dachverbands der Apothekerinnen und Apotheker pharmaSuisse in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern, wie zum Beispiel dem bekannten Epidemiologen und Präventivmediziner Prof. Dr. med. Robert Steffen (siehe Interview auf Seite 3). Ziel ist es, einen Beitrag zu leisten an die Zielsetzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und des Bundesamtes für Gesundheit BAG bezüglich Verbesserung des Impfschutzes. Der Kurs zur Erlangung des Fähigkeitsausweises ist dreiteilig und beinhaltet unter anderem nebst der Injektionstechnik auch einen Teil zum Thema lebenserhaltende Sofortmassnahmen, damit die Absolventen auch für die ganz seltenen Fälle mit Komplikationen gerüstet sind. Wie bei den Apothekern üblich, wird der hohe Ausbildungsstandard durch stetige Fort- und Weiterbildung gewährleistet.

## „Immunsation in Apotheken ist positiv für den Schutz der Bevölkerung“



Das Interview mit Prof. Dr. med. Robert Steffen führte Reto Steinmann

### **Prof. Dr. med. Robert Steffen, was genau muss man können, um Impfungen oder Injektionen zu verabreichen?**

Sattelfest muss man sein in Bezug auf Impfungen, insbesondere was den Schweizerischen Impfplan 2013 für Adoleszente und Erwachsene betrifft. Zudem muss man die Injektionstechnik beherrschen. Beides wird in separaten Kursen vermittelt, welche pharmaSuisse anbietet.

### **Sie sind bei der Ausbildung der Apothekerinnen und Apotheker als Kursleiter dabei. Wie ist Ihr Eindruck, werden die Kursteilnehmer den Anforderungen gerecht?**

Grundwissen, auch Motivation und ein breit gefächertes Interesse der Apothekerinnen und Apotheker haben mich sehr beeindruckt. Diejenigen, welche die erwähnten Kurse bestanden haben, verfügen aus meiner Sicht gewiss über die fachliche Kompetenz beispielsweise Grippeimpfungen bei unproblematischen Personen durchzuführen.

### **Immer wieder für Diskussionen sorgt in der Schweiz die mässige Durchimpfrate. Welche Rolle könnten dabei die Apotheken spielen?**

Tatsächlich sind in der Schweiz zahlreiche der wesentlichen Durchimp-

fungsraten medioker. Erfahrungen aus dem Ausland dies- und jenseits des Atlantiks belegen, dass Angebote zur Immunsation in Apotheken sich bezüglich fundamentalen Interessen des Gesundheitswesens zum besseren Schutz der Bevölkerung positiv auswirken.

### **Wie lässt sich sicherstellen, dass man bezüglich Impfungen immer auf dem aktuellen Stand ist?**

Hierzu gibt es diverse Optionen: Sie können dies anlässlich einer Konsultation beim Hausarzt oder auch in Apotheken verifizieren lassen; dazu müssen diese Personen ihren Impfausweis mitbringen. Neuerdings ist es auch möglich, dies mittels [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch) nicht nur zu überprüfen, sondern gleich auch einen elektronischen Impfausweis zu erstellen. Dazu sollte man seinen Impfstatus kennen und die entsprechende Dokumentation an einem Ort abgelegt haben, wo man sie wieder findet. ■

**Prof. Dr. med. Robert Steffen** ist Epidemiologe und Präventivmediziner; als emeritierter Professor der Universität Zürich beteiligt er sich an der Ausbildung der Apothekerinnen und Apotheker zur Erlangung des Fähigkeitsausweises „Impfen und Blutentnahme“.

Hinter den Kulissen aussergewöhnlicher Zürcher Apotheken

## Die Bahnhof Apotheke Zürich – ein Bienenhaus im Zentrum der Pendlerströme

von Athena Tsatsamba Welsch

4 | Pulsmesser  
1.2013

**Im Zürcher Hauptbahnhof herrscht Hochbetrieb. Zahlreiche Menschen tummeln sich in der Bahnhofshalle, sie laufen zum Zug, zu den S-Bahnen oder warten auf ihre Verabredung. Es ist Samstagabend, kurz vor 20 Uhr. Während die meisten Geschäfte im ShopVile-RailCity Zürich bald schliessen, macht die Apotheke im Hauptbahnhof noch lange nicht zu. Die Bahnhof Apotheke ist von 7 bis 24 Uhr durchgehend geöffnet, an 365 Tagen im Jahr.**



„Die Kunden schätzen die täglich langen Öffnungszeiten“, sagt Apothekerin Dr. Anita Wey, die an diesem Abend die Spätschicht übernimmt. Aus dem 118-köpfigen Team von Apothekerinnen und Apothekern, Drogistinnen und Drogisten sowie Pharma-Assistentinnen und Pharma-Assistenten arbeiten bis zu 70 Mitarbeitende am Tag in verschiedenen Schichten. „Wir profitieren untereinander von einem enormen Wissen rund um sämtliche pharmazeutischen Fragen.“

### Erste Anlaufstelle im Krankheitsfall

Der Verkaufsraum ist um 20.20 Uhr mit insgesamt 25 Personen gefüllt, unter ihnen Annika. Die 22-Jährige hält ein Rezept in der Hand und wippt vor Schmerzen von einem Bein auf das

andere, hin und her. Anita Wey hatte sie zuvor mit Verdacht auf Blasenentzündung in die Permanence nebenan geschickt, weil die junge Frau nach eigenen Angaben in letzter Zeit vermehrt über Beschwerden klagte.

### „Die Kunden schätzen die langen Öffnungszeiten“

„Wenn die Probleme beim Wasserlassen so häufig auftreten, sollte das von einem Arzt abgeklärt werden“, betont die Apothekerin. In solchen Fällen verweist sie ihre Kundinnen an die Arztstation. Der Verdacht hat sich bestätigt. Der behandelnde Arzt hat ihr ein Antibiotikum verschrieben. Beim Einlösen des Rezepts wird sie über die Einnahme des Antibiotikums infor-

miert und macht sich mit ihren Freundinnen auf den Heimweg.

Es gibt auch kleine Patienten, die zu später Stunde in die Bahnhof Apotheke kommen, wie die siebenjährige Lou. „Meine Tochter hat den ganzen Tag schon Ohrenweh“, sagt die Mutter. Die Apothekerin erklärt, welche Medikamente bei einer Mittelohrentzündung helfen und warum gerade die Gabe von Ohrentropfen nicht sinnvoll ist. „Eine Behandlung über das Ohr reicht nur bis zum Trommelfell, weshalb Ohrentropfen erst gar nicht zum Mittelohr gelangen. Die Mutter sprüht Lou vorsichtig das Spray in die Nase. Das Mädchen lässt alles tapfer über sich ergehen und hofft, dass die Schmerzen bald weg sind.“

Seit 18 Jahren gibt es die Bahnhof Apotheke im Zürcher HB. Sie ist die erste Apotheke, die in einem Bahnhof



eröffnet wurde und auch die grösste Apotheke der Schweiz. 17'500 verschiedene Artikel sind im Verkaufsraum und im Lager verfügbar. Zudem ist sie die meistfrequentierte Apotheke der Schweiz, auch am Abend. „Samstagabends kommen rund 400 Kunden in die Apotheke“, berichtet Anita Wey. „Es kommen viele Reisende und Touristen sowie Stammkunden, Partygänger und manchmal auch Fussballfans.“

### Verschiedenste Kunden – unterschiedlichste Anliegen

Die Kunden seien am Abend etwas entspannter, dafür die Anliegen spezieller. „Es kommt schon mal vor, dass jemand zum Beispiel seine Wohnung renoviert und ihm dann abends einfällt, dass das Putzmittel leer ist. Und dann gibt es noch Kunden, welche die Vorzüge der Anonymität schätzen und dafür einen weiten Weg in Kauf nehmen“, berichtet die Apothekerin. So sitzt auch an diesem Abend ein Paar, sie Mitte 20 und er Ende 30, mit versteinertem Gesicht auf einer Wartebank. Sie füllt einen Fragebogen aus und wirkt dabei sehr nervös. Dann werden die beiden von Anita Wey zum Beratungsgespräch ins Hinterzimmer gebeten.

Wenn nichts dagegen spricht, bekommt die Kundin die gewünschte „Pille danach“, die sie mit einem Glas Wasser vor den Augen der Apo-

thekerin einnimmt. Anita Wey dokumentiert alles im Computer, daher weiss sie genau, ob jemand zum ersten Mal oder schon häufiger den Weg in die Bahnhof Apotheke gefunden hat. „Die 'Pille danach' ist als regelmässige Verhütungsmethode ungeeignet“, betont die Apothekerin. Die Nachfrage nach Norlevo Uno steigt vor allem am Ende des Wochenendes enorm an. „An einem Sonntag geben wir rund 30 Packungen ab.“

### „Alle Mitarbeiter sprechen mindestens zwei Fremdsprachen, total sind es 16“

Zwei schlanke, grosse Frauen, Mitte 20, mit langen blonden Haaren und grossen Einkaufstaschen von Prada, Dolce & Gabbana und Alberto Guardiani betreten die Apotheke. Die beiden Touristinnen kommen aus der Ukraine und lassen sich ausführlich auf Englisch beraten. Dass die Mitarbeitenden der Bahnhof Apotheke bei der internationalen Klientel Englisch sprechen können, versteht sich von selbst. „Jeder Mitarbeiter kann mindestens zwei Fremdsprachen, insgesamt werden 16 Sprachen gesprochen. Es gibt Tage, an denen wir am wenigsten Schweizerdeutsch reden“, sagt Wey.

*Links: Der siebenjährigen Lou wird von ihrer Mutter ein Mittel gegen Ohrenweh verabreicht.*

*Oben: Ein Blick in den Verkaufsraum der Zürcher Bahnhof Apotheke, der grössten Apotheke der Schweiz.*

### High Heels wollen gut gepolstert sein

Mittlerweile ist es 22.50 Uhr. Der Verkaufsraum ist leer – das erste Mal an diesem Abend. Doch lange hält die Ruhe nicht an. Eine junge Frau kommt in die Apotheke, sie blutet am Ellbogen. Melanie ist auf der Rolltreppe ausgerutscht. Die Schürfwunde wird desinfiziert und mit einem Wundverschlussstreifen beklebt.

Und dann eilen um 23.35 Uhr noch Anna und Sarah so schnell sie mit ihren neuen High Heels laufen können in die Apotheke und lassen sich bezüglich verschiedener Blasenpflaster beraten. „Damit ich nicht ausrutsche, decke ich mich vorbeugend mit einem Ballenpolster und Fersenschutz ein“, lacht die 19-jährige Sarah und ist genauso schnell weg, wie sie mit ihrer Freundin in die Apotheke gestürmt ist. Kurz vor Mitternacht fällt einer jungen Frau noch ein, das Rezept für die Pille einzulösen. Dann leert sich der Verkaufsraum. Es ist 24 Uhr. Die Lichter im acht Meter hohen Verkaufsraum gehen aus. Die grösste Apotheke der Schweiz schliesst ihre Pforten, wenn auch nur für wenige Stunden. ■

Zürcher Apotheken helfen bei Aufklärung über Organspende

## Gemeinsame Aktion mit Swisstransplant

swisstransplant. Die Warteliste für Organspenden hat 2012 einen neuen Höchststand erreicht. Im Schnitt versterben hierzulande rund hundert Menschen, weil kein Organ zur Verfügung steht. Die Zahlen von Swisstransplant, der nationalen Stiftung für Organspende und Transplantation zeigen auch, dass die Anzahl Spender zurückgegangen ist.

### „Eine tolle Aktion, die mich sehr freut“

Der Apothekerverband des Kantons Zürich hat deshalb beschlossen, mittels Stickern und Spendekarten in den Apotheken Swisstransplant bei der Aufklärung zum Thema Organspende zu helfen. Den Stein ins Rollen brachte Claudia, die nieren- und bauchspeicheldrüsen-transplantiert ist und ihre Medikamente in der Apotheke zur Bleiche in Zürich bezieht.

Für Claudia ist es „eine tolle Aktion, die mich sehr freut. Viele Menschen

wissen zu wenig, wo sie Spendekarten bekommen. Durch den Sticker werden die Menschen aufmerksam gemacht und können eine Spendekarte gleich mitnehmen. Einfacher geht's nicht!“ An ihrer Apotheke schätzt sie die Beratung bei allgemeinen Fragen und dass sie ihre Medikamente rechtzeitig erhält. Die Apotheke steht auch in engem Kontakt zum Nierenspezialisten und kann so bei Unklarheiten jederzeit Rücksprache mit dem Arzt nehmen.

### Apotheke beantwortet komplexe Fragen zu Medikamenten

Seitens der Apothekerschaft für die Aktion verantwortlich ist Ursina Fromm, stellvertretende Leiterin der Apotheke zur Bleiche und Vorstandsmitglied des Apothekerverbands des Kantons Zürich: „Transplantierte Patienten haben komplexe Fragen zu Medikamenten. Sie brauchen eine individuelle, sehr spezifische Beratung.



Claudia (links) brachte mit Ursina Fromm die Aktion von Swisstransplant und den Apotheken des Kantons Zürich ins Rollen.

Besonders wichtig ist die Überprüfung von Wechselwirkungen mit Produkten, die ohne Rezept erhältlich sind.

Detaillierte Informationen zur Organspende sind in zahlreichen Apotheken des Kantons Zürich oder unter [www.swisstransplant.ch](http://www.swisstransplant.ch) erhältlich, wo sich auch online eine Spendekarte ausfüllen lässt. ■

6 | Pulsmesser  
1.2013

## Himmel & Höller

### Wird das Rezept evaluiert, der Patient davon profitiert



Anfangs war'n sie ein Riesenstress:  
Die Fragen gemäss QMS.

Doch mit der Zeit geh'n sie galant  
und ganz natürlich von der Hand.

Der Patient kann nur profitieren,  
wenn wir's Rezept evaluieren:

Ist es für Sie? Der Frau wird's banger,  
stillen Sie? Oder sind Sie schwanger?

Sind Sie ansonsten kerngesund?

Läuft im Gedächtnis alles rund?

Weiterhin ist die Frage wichtig,  
wieviele Medis nehm'n Sie richtig?

Wichtig die vor, die nach dem Essen,  
viel dazu trinken nicht vergessen.

Am meisten tut die Nachfrag' lohnen  
wegen schwerer Interaktionen.

Nehmen Sie and're Medis doch!

Wusst' man nur deren Namen noch?

Für'n Blutdruck nehme ich die Blauen,  
für'n Magen die zwei kleinen Grauen.

Gelb dann die Kapseln für den Harn,  
die früher rosa Dragées war'n.

Für's Rheuma dann die Filmtabletten,  
ja die sind grün möchte ich wetten,

und für den Schlaf pinkfarbne schrille  
und die haben noch 'ne Bruchrille,

damit man sie halbieren kann,

wenn's ne halbe braucht dann und wann.

Wichtigst sind die Interaktionen  
und da tät es sich wirklich lohnen,  
dass man die Namen schön aufschreibt,  
der Zettel stets im Portefeuille bleibt.  
Dann kommen wir umfassend draus,  
wir drucken sie auch gerne aus.  
Ihre Medis schön auf Papier,  
ja, die Dienstleistung bieten wir.  
So kennen Sie in jedem Falle  
ihre Medis – und wirklich alle!

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



## Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Therme Vals zu gewinnen

Beantworten Sie folgende vier Fragen zum Inhalt dieses „Pulsmesser“ und gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Therme Vals.

Welche neue Dienstleistung bieten Zürcher Apotheken?

---

Welches ist die grösste Apotheke der Schweiz?

---

Wogegen lässt sich vorbeugen?

---

Wie heisst der Newsletter der Apotheken des Kantons Zürich?

---

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 zwei Übernachtungen für zwei Personen in einem Stucco-Zimmer im Haus Selva des Hotels Therme Vals. Das Frühstück im Roten Saal und freier Eintritt in die Therme sind inklusive.

Wettbewerbsbedingungen: Einsendeschluss ist der 31. Juli 2013. 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.

Wir gratulieren den Gewinnerinnen der Herbstausgabe 2012, **Sabrina Geis** und **Elisabeth Attenberger-Leuthard**, beide aus Zürich, ganz herzlich und wünschen einen angenehmen Aufenthalt in St. Moritz.



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



## Erhöhter Blutdruck – so lässt sich dagegen vorbeugen



### Radio 24-Moderator Nicola Bomio: Was ist der Blutdruck genau?

Dr. pharm. Lorenz Schmid: Der Blutdruck ist der Druck, bei welchem das Herz gegen den Widerstand des Körpers das Blut durch den Körper presst. Man unterscheidet zwischen einem höheren und einem tieferen Blutdruck. Der obere Blutdruck ist derjenige, bei welchem das Herz pumpt. Wenn das Herz den Schlag abgeschlossen hat, sich entspannt und wieder füllt, entsteht der untere Blutdruck.

### Wieso gibt es einen erhöhten Blutdruck?

Ganz einfach: Der Blutdruck erhöht sich, je älter man wird. Die Elastizität der Gefässe lässt nach. Ein weiterer Grund ist, dass die Nierenfunktion im Alter nachlässt und somit Salz, welches höheren Blutdruck verursacht, schlechter ausgeschwemmt wird.

### Wie kann man erhöhtem Blutdruck vorbeugen?

Gute und gesunde Ernährung mit viel Ballaststoffen, Früchten und Gemüse ist wichtig. Ebenso körperliche Aktivität und die Vermeidung von Übergewicht. Weiter

*Eine Blutdruckmessung gibt Auskunft über den Zustand der Gefässe und die Nierenfunktion.*

wichtig sind Antioxidantien wie Vitamine, speziell Vitamin E. Man weiss auch, dass ungesättigte Fettsäuren die Elastizität der Gefässe fördern. Und achten Sie darauf, sich nicht zu salzreich zu ernähren.

### Mein Grossvater hat immer gesagt: „Ein Glas Rotwein am Tag tut meinem Blutdruck gut.“ Hatte er recht?

Ja, Ihr Grossvater scheint ein cleverer Mann gewesen zu sein. Man nennt das das „Französische Paradoxon“. Die Franzosen trinken ein bis zwei Glas Rotwein pro Tag. Vorwiegend der Rotwein mit seinen Gerbstoffen und Tanninen wirkt antioxidativ und fördert die Elastizität der Gefässe. Aber Achtung: Ein bis zwei Glas sind gesund, mehr tut nicht gut.

**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.

## Wussten Sie, dass?

Im Kanton Zürich rund 45'000 Personen täglich eine der 229 Apotheken besuchen, diese durchschnittlich mehr als 10'000 verschiedene Produkte bereit halten und mit ihren über 1800 Angestellten die niedrigschwelligste Anlaufstelle bei jeglichen Fragen zu Gesundheit und Krankheit sind? Die Apotheken sind zudem gut erreichbar, sowie ohne Voranmeldung und mit Notfalldienst rund um die Uhr ein einzigartiger und zuverlässiger Partner im Gesundheitswesen. Die Apotheken des Kantons Zürich beraten Sie gerne.

## 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: [pulsmesser@avkz.ch](mailto:pulsmesser@avkz.ch)  
 Internet: [www.avkz.ch](http://www.avkz.ch)

Redaktion: Kathrin Knechtle, Alexander Bützberger, Reto Steinmann.  
 Konzept, Gestaltung: medialink, Zürich.  
 Fotografie: Christoph Kaminski ([www.christophkaminski.ch](http://www.christophkaminski.ch)).  
 Mitarbeit: Athena Tsatsamba Welsch ([www.wortgewandt-media.ch](http://www.wortgewandt-media.ch)), Regina Diener.  
 Druck: HadererDruck AG, Unterengstringen  
 Auflage: 5000 Exemplare.