



Anna Lehninger

«DIE FANTASIE IST GRENZENLOS»

Gibt es bewohnbare Planeten? Um das herauszufinden, reist das Cheops-Teleskop der Universität Bern demnächst ins All. An Bord werden 2748 Zeichnungen sein, die zeigen, wie sich Kinder den Weltraum vorstellen. «Viele vermuten, dass es freundliche Ausserirdische gibt», sagt die Kunsthistorikerin Anna Lehninger.

— Text Susanne Rothenbacher

Raketen, Planeten und Ausserirdische versammelte ein Kind in seinem Wimmelbild für das Cheops-Teleskop.



Begegnungen zwischen Ausserirdischen und Menschen zeichnen die Kinder meist freundlich.



Frau Lehninger, gegen das Jahresende werden mit dem Weltraumteleskop Cheops 2748 Kinderzeichnungen ins All geschickt. Sie haben viele davon gesehen. Was fanden Sie spannend?

Die Zeichnungen entstanden ja aufgrund eines Wettbewerbs. Die Kinder sollten ihre Vorstellungen des Universums und/oder das Cheops-Teleskop zeichnen. Diese offene Formulierung fand ich spannend. Sie entspricht dem Weltraum, dieser unendlichen Leere, in der verschiedenste Dinge herumfliegen und welche die Kinder mit ganz vielen Vorstellungen füllen konnten.

Wie kamen Sie dazu, die Zeichnungen zu sichten?

Kinderzeichnungen sind neben der Kinderbuchillustration mein Forschungsgebiet. In erster Linie habe ich die neuen Zeichnungen – der Wettbewerb wurde 2015 ausgeschrieben – mit historischen Zeichnungen zum Weltraum verglichen. Das fand ich sehr interessant, da ich mich bis dahin ausschliesslich mit Zeichnungen beschäftigt hatte, die 100 bis 30 Jahre alt sind. **Was können Sie über diesen Vergleich sagen?**

Rückblickend unterscheide ich drei Phasen. Die erste ist jene, bevor es die Technologie ermöglichte, ins All oder zum Mond zu fliegen, und als man nur von der Erde aus den Sternenhimmel betrachten konnte. Die zweite beginnt in den 1950er-

und 1960er-Jahren, als mit Sputnik 1 und den Apollo-Missionen das Zeitalter der Raumfahrt begann. Von da an zeichnen die Kinder auch tatsächlich existierende Raketen und Raumfahrzeuge. Bemerkenswert finde ich, dass die Apollo-Missionen bis in die heutige Zeit nachwirken: Zahlreiche Zeichnungen, die beim Cheops-Wettbewerb eingereicht wurden, enthalten Hinweise auf die Apollo-11-Mission und die erste Landung auf dem Mond. In der dritten, bis jetzt andauernden Phase werden alle diese Elemente in die Bilder eingebracht.

JUNGE KUNST IM BLICK

Anna Lehninger, 40, ist Kunsthistorikerin. Nach dem Grundstudium in ihrer Heimatstadt Wien kam sie nach Zürich und hat an der Universität Bern ihre Dissertation über Stickereien geschrieben, welche Frauen in der Psychiatrie anfertigten.

Weil sie sich stets für Kunst am Rande des Kunstbetriebes interessierte, entdeckte sie Kinderzeichnungen als Forschungsthema und arbeitete viele Jahre für das Archiv der Kinder- und Jugendzeichnung der Stiftung Pestalozzianum. Derzeit ist sie für das Schweizerische Institut für Kinder- und Jugendmedien tätig.

Aus elf europäischen Ländern wurden Zeichnungen eingereicht. Gibt es Unterschiede darin, wie sich Kinder aus Portugal oder Schweden das Universum vorstellen?

Nein, die Zeichnungen sind sehr universell. Auch von der künstlerischen Gestaltung her. Es ist nicht so, dass Kinder aus Spanien anders malen als Kinder aus der Schweiz.

Hat das damit zu tun, dass nur schwarzweiss gezeichnet werden durfte?

Vermutlich. Denn alle Kinder mussten auf dieselbe Technik zurückgreifen. Das Einzige, was sich einigermaßen herauslesen lässt, ist, ob das Bild eher von einem jüngeren Kind oder einem Jugendlichen stammt. **Wäre Farbe erlaubt gewesen – wären dann grüne Marsmännchen vorgekommen?**

Mit Sicherheit. Grüne Marsmännchen sind ein Motiv, das seit Jahrzehnten immer wieder in Comics, Filmen und auch in Kinderzeichnungen auftaucht.

Gibt es noch andere Motive, die immer wiederkehren?

Davon gibt es tatsächlich viele. Wie gesagt tauchen die Apollo-Missionen häufig auf, dann Aliens, das Planetensystem, Raketen, Raumschiffe, Astronauten, das Cheops-Teleskop, aber auch Raumstationen wie die Mir. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Kinderzeichnungen oft etwas Anarchistisches haben. Kinder sammeln

DIE MISSION DES SCHWEIZER TELESKOPS

Das Cheops-Weltraumteleskop mit den Kinderzeichnungen an Bord wird helle Sterne beobachten – ein wichtiger Schritt auf der Suche nach bewohnbaren Planeten.



Kinder enthüllen vor Entwicklern der Ruag Space in Zürich zwei Titanplaketten mit den verkleinerten 2748 Zeichnungen. Danach wurden die 18 mal 24 Zentimeter grossen blauen Tafeln im Teleskop montiert. Der Satellit soll noch dieses Jahr ins All geschickt werden.



Um bei Kindern die Faszination fürs Weltall und für das Cheops-Teleskop zu wecken, lancierten Wissenschaftler 2015 einen Zeichenwettbewerb. Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren wurden aufgefordert, ihre Vorstellungen vom All zu zeichnen.

Cheops ist ein gemeinsames Projekt der Schweiz und der Europäischen Weltraumorganisation (ESA). Es wird von der Universität Bern geleitet. Mehr als hundert Wissenschaftlerinnen und Ingenieure aus elf Nationen haben während fünf Jahren am Bau des Cheops-Weltraumtele-



skops mitgewirkt. Vor Ende Jahr soll es von Französisch-Guyana aus auf seine Erdumlaufbahn in 700 Kilometern Höhe gebracht werden.

Mit Hilfe des Teleskops wollen die Forscher helle Sterne beobachten, von denen bekannt ist, dass sie von Planeten umkreist werden. Dank den so gewonnenen Daten werden

die Wissenschaftler erstmals diese Welten ausserhalb unseres Sonnensystems charakterisieren können. Dies ist ein wichtiger Schritt, um zu erkennen, ob die fernen Planeten bewohnbar sein könnten.

Beim Zeichenwettbewerb kamen Tausende von Zeichnungen zusammen. 2748 von ihnen wurden auf zwei Titan-

platten graviert, die mit Cheops ins All fliegen. Die Anzahl Zeichnungen pro Land entspricht der wissenschaftlichen und finanziellen Beteiligung an der Mission. Die Schweiz stellt mit 895 Bildern den grössten Anteil. Wenn das Teleskop seine Mission erfüllt hat, wird es in der Erdatmosphäre verglühen – und mit ihm die Plaketten.

Ein Kind griff eine zweite Bedeutung des Namens des Weltraumteleskops auf. Es zeichnete das Teleskop und die ägyptische Cheops-Pyramide.



alle Informationen, die sie bekommen können, und giessen sie in ein Bild. Dabei entsteht viel Originelles – was mir als Betrachterin oft grossen Spass bereitete.

Das Planetensystem?

Ja. Die Planeten werden dabei wie auf einer Kette aufgefädelt gezeichnet. Mehrfach sah ich sogar die Eselsbrücke, wie die

Reihenfolge der Planeten erklärt wird: «Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten» – also Merkur, Venus, Erde, Mars und so weiter. Wobei es

ANZEIGE

Ein Ausserirdischer reitet ein Tier, das an einen Urvogel erinnert. Viele Kinder hoben Details hervor, beispielsweise die Füsse.



Rechts: Ein Kind aus der Schweiz zeichnete ein freundliches Wesen. Dass ein Ohr aus dem Bild fällt, gibt dem Alien und der Zeichnung etwas Keckes.



Oben: Gruppenbild mit Ausserirdischen. Oder treffen auf Weltbürger? Jedenfalls sind alle vergnügt, jemand winkt sogar.

«Kinder von heute zeichnen mit grosser Selbstverständlichkeit Mädchen als Astronautinnen.»

Anna Lehninger, Kunsthistorikerin

auch eine neue Version ohne Pluto – der mittlerweile nicht mehr als Planet gilt – gab und «neun Planeten» durch «Nachthimmel» ersetzt wurde.

Lassen sich Vorbilder herauslesen, an denen sich die Kinder orientierten? Etwa Spielfilme wie «Star Wars»?

Die Kinder vermischen alles kunterbunt. Es finden sich Zitate aus Spielfilmen und Büchern. So hat ein Kind «Le petit prince» eingebracht, ich habe auch Figuren aus «Star Wars» gesehen. Wobei sich die Kinder nicht nur bei Science-Fiction-Filmen bedienen. Oft sehen die Ausserirdischen wie Dinosaurier aus oder wie Figuren aus den «Toy Story»-Animationsfilmen, manche haben mich auch an Barbapapa erinnert. Die Fantasie der Kinder ist grenzenlos.

Wurden auch ganze Geschichten erzählt?

Weniger. Doch viele Kinder haben eine Art Wimmelbilder angefertigt und diese

mit allem Möglichen angefüllt. Mit Planeten, Sternen, der Milchstrasse. Die Schwerelosigkeit wird dargestellt. Oder wie die eigene Familie ins All fliegt – mitsamt dem Hund, der auch einen Astronautenanzug trägt. Was ich sehr witzig fand.

Gibt es etwas, das Ihnen besonders auffiel?

In den Zeichnungen der Kinder sind Aliens freundliche Wesen, ebenso verlaufen die Begegnungen zwischen Ausserirdischen und Menschen friedlich. Nur ganz wenige Zeichnungen zeigen kriegerische Auseinandersetzungen.

Tauchen religiöse Vorstellungen auf?

Nein. Viel ersichtlicher und präsenter ist das Staunen über das Universum. So sind beispielsweise die Bilder zu deuten, auf denen ein Auge erscheint. Man hat das Universum im Blick – und doch nicht. Was bleibt, ist Staunen.

Spiegeln sich in den Zeichnungen gesellschaftliche Phänomene? Beispielsweise, wie sich die Rolle der Frau verändert hat?

Auf Zeichnungen aus den 1960er- und 1970er-Jahren sind Astronauten tatsächlich immer Männer, Kinder von heute zeichnen hingegen mit grosser Selbstverständlichkeit Mädchen als Astronautinnen. Andere Themen dagegen, beispielsweise die Umweltverschmutzung auf unserem Planeten und dass deshalb eine zweite Erde gesucht wird, scheinen die Kinder weniger beschäftigt zu haben.

Früher, scheint es, gab es viel mehr Kinderzeichn Wettbewerbe als heute. Täuscht das?

Ja. Es gibt weiterhin lokale, nationale und internationale Wettbewerbe wie den Cheops-Wettbewerb. In der Schweiz und in anderen Ländern veranstaltet die Raiffeisenbank regelmässig solche Wett- →



Second-hand

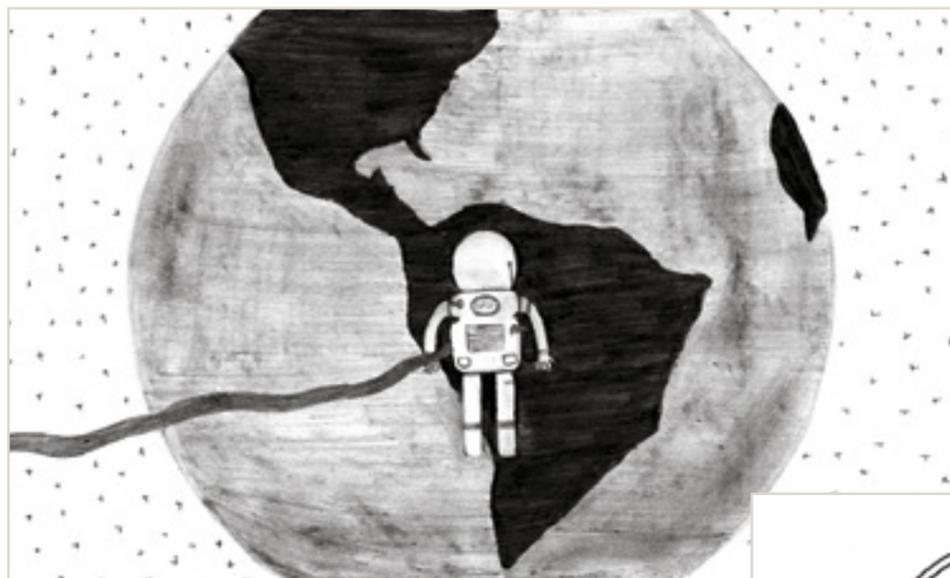
Alles für einen perfekten Sommer. Bei der Nummer 1 für Secondhand.



Über 40000 Sommerartikel

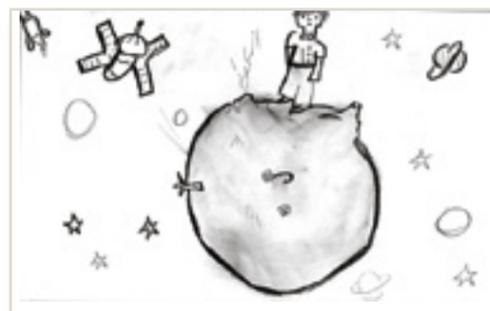
ist Freiheit.

ricardo.ch



Allein im All und doch verbunden mit einem Raumschiff, betrachtet ein Astronaut die Erde. Im Bild steckt wohl das Staunen über den eigenen Planeten.

Auf vielen Zeichnungen wurde das Weltall als Auge dargestellt, wie hier auf dem Bild eines Schweizer Kindes.



Ein Kind fügt der bekannten Darstellung des «Kleinen Prinzen» das Cheops-Teleskop hinzu.

«Wer auf ein leeres Papier etwas zeichnet, sagt damit, was ihm wichtig ist. Zeichnen ist eine Form der Aneignung der Welt.»

Anna Lehninger, Kunsthistorikerin

bewerbe. Sie begann damit 1971 – und das Thema betraf den Weltraum.

Seit wann werden Zeichenwettbewerbe organisiert?

Zeichenwettbewerbe sind eine Erfindung des 20. Jahrhunderts. In der Schweiz waren vor allem die Wettbewerbe für den Pestalozzi-Kalender sehr präsent. Sie fanden zwischen 1912 und 1985 statt und richteten sich an Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 7 und 17 Jahren.

Welchen Einfluss haben Internet und Smartphones – zeichnet nur noch eine Minderheit der Kinder, während die meisten lieber «wischen»?

Kinder von heute zeichnen und wischen. Und dank den Smartphones fotografieren und filmen sie auch. Sie nutzen einfach alle Möglichkeiten. Es ist übrigens eine

relativ neue Erscheinung, dass Kinder ganz selbstverständlich Zugang zu Papier und Stiften haben. Das war erst in der Zwischenkriegszeit und nach dem Zweiten Weltkrieg der Fall. Filzstifte gibt es erst seit den 1970er-Jahren.

Dann gehört Zeichnen nach wie vor zur kindlichen Entwicklung?

Unbedingt. Wer auf ein leeres Papier etwas zeichnet, macht eine Aussage dazu, was ihm wichtig ist. Zeichnen ist eine Form der Aneignung der Welt.

Haben Kinder durch die Bilderflut weniger Fantasie?

Nein, überhaupt nicht. Die Alltagswelt der Kinder ist heute nicht schlechter oder besser als früher, sie ist einfach anders.

Kommen wir zurück zum Cheops-Zeichenwettbewerb. Gibt es darunter Zeichnungen, die

Ihnen besonders ans Herz gewachsen sind?

Es ist etwas fies, nach einem Lieblingsbild zu fragen. Alle sind wunderbar. Ins Auge gestochen ist mir aber ein Ausserirdischer mit grossen Ohren. Dieses Bild stammt sicher von einem jüngeren Kind. Es hat für mich etwas sehr Eigenes. Ein zweites meiner Lieblingsbilder stammt sicher von einem Jugendlichen. Es zeigt einen Astronauten, wie er vor der Erde schwebt und auf sie blickt. Ich lese daraus eine grosse Ehrfurcht vor dem eigenen Planeten. ■

DIE ZEICHNUNGEN FÜRS ALL

Alle Kinderzeichnungen, die mit Cheops ins All fliegen, können im Internet betrachtet werden. Auf www.cheops.unibe.ch/de/aktion-cheops-kinderzeichnungen

ROTPUNKT APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

GOOD HAIR DAY?

«Stimmt die Frisur, stimmt auch der Rest. Voraussetzung dafür ist die richtige Pflege, denn nur gepflegtes Haar ist schönes Haar.»

Drei Tipps von Apothekerin Carmelina Pacifico Central Rotpunkt Apotheke, Thalwil

- 1 Ob wir schönes, gesundes Haar haben, entscheidet sich in der Haarzwiebel: Sie produziert fortlaufend neue Zellen, die dann als Haar sichtbar werden. Kopfmassagen und Tonics unterstützen das Wachstum.
- 2 Das Haar selber besteht aus toten Hornzellen, die sich nicht selber regenerieren können. Deshalb müssen sie sorgfältig gepflegt werden, um ein Aufrauen der Haarstruktur zu vermeiden.
- 3 Tägliches Waschen ist nur bei fettigem Haar empfohlen. Nach jedem Waschen helfen Conditioner, einmal in der Woche eine Maske, damit die Struktur der Haare erhalten bleibt.



GESCHENKBON SEPTEMBER

Pflegen Sie Ihre Haare gesund und schön. Das Rausch-Set mit Shampoo, Spülung und Trockenshampoo unterstützt Sie dabei. Holen Sie sich Ihr Geschenk in Ihrer nächsten Rotpunkt Apotheke.

(Einzulösen bei Ihrem nächsten Einkauf im Monat September 2019. Pro Person ein Bon. Solange Vorrat.)



Code F-100-S

Unsere Standorte: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Baden, Bad Ragaz, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Uitikon Waldegg, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Wollerau, Zug, Zürich. Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

www.rotpunkt-apotheken.ch

● 20% AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN IM SEPTEMBER

www.rotpunkt-apotheken.ch



20%
ROTPUNKT RABATT

HAARAUSFALL?

Durch einen Mangel an Biotin können Haarausfall und brüchige Nägel entstehen. Unser Rat: Nehmen Sie 1x täglich Biotin-Biomed forte. Es behebt den Mangel an Biotin, vermindert den Haarausfall und verbessert Ihre Haar- und Nagelqualität.

BIOTIN-BIOMED FORTE

Tabletten, 90 Stk.

74.15 statt **92.70**

Biomed AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

● 20% AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN IM SEPTEMBER

www.rotpunkt-apotheken.ch

ERSTE FALTEN?

Wünschen Sie sich einen jugendlich und strahlend frischen Teint? Die Eucerin Anti-Age-Pflege mit der innovativen Formulierung beugt vorzeitiger Hautalterung vor und füllt selbst tiefste Falten von innen auf.

20%
ROTPUNKT RABATT



NEUHEIT

EUCERIN HYALURON-FILLER

z.B.

Tagespflege, 50 ml

35.10 statt **43.90**

Feuchtigkeits-Booster, 30 ml

19.10 statt **23.90**

Beiersdorf AG Division Eucerin

WETTBEWERB

FÜR HERZ, HIRN & HAUSHALTSKASSE



ALPINAMED®

Gewinnen Sie mit
«Alpinamed
Schwarzer Knoblauch»
einen Zustupf für Ihr
Portemonnaie.
Wir verlosen zweimal
CHF 2'000.– in bar.

Geben Sie untenstehenden Talon
in Ihrer Rotpunkt Apotheke ab.
Oder machen Sie online mit unter
www.rotpunkt-apotheken.ch.

Teilnahmeschluss ist der 30. September 2019.

GEWINN-TALON

Ich möchte CHF 2'000.– gewinnen.

Teilnahmeschluss ist der 30. September 2019. Teilnahmeberechtigt sind alle, ausser die Rotpunkt-Mitarbeiter/innen. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Name

Vorname

Strasse

PLZ

Ort

Telefon

Meinen Gewinn hole ich in folgender Rotpunkt Apotheke ab:

ROTPUNKT
APOTHEKE

Code F-100-S



20%
ROTPUNKT RABATT

GELENKSCHMERZEN?

Voltaren Dolo forte Emulgel lindert akute Gelenk- und Arthroseschmerzen und wirkt entzündungshemmend. Den hochkonzentrierten Emulgel am Morgen und Abend anwenden. So macht Bewegung wieder Freude.

VOLTAREN DOLO FORTE

Emulgel, 120 g

27.90 statt **34.90**

Emulgel, 180 g

38.00 statt **47.50**

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



20%
ROTPUNKT RABATT

MAGNESIUMMANGEL?

Einseitige Ernährung, Stress und Sport begünstigen eine unzureichende Magnesiumversorgung. Magnesium-Diasporal activ sorgt für die optimale Tagesration, ist gut verträglich und schnell aktiv. (Erhältlich mit Orangen- und Zitronenaroma)

MAGNESIUM-DIASPORAL ACTIV DIRECT

Sticks, 60 Stk.

40.70 statt **50.90**

Doetsch Grether AG

● 20% AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN IM SEPTEMBER

www.rotpunkt-apotheken.ch

JUCKREIZ, TROCKENE HAUT?

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Wenn diese spannt, juckt oder brennt sollten Sie etwas dagegen unternehmen.

Ein altbewährtes Mittel

Seit über 1'000 Jahren werden Sanddornbeeren gegen zahlreiche Beschwerden eingesetzt. Mittels eines umweltfreundlichen und schonenden Verfahrens, wird aus den Beeren das wirksame Sanddornöl gewonnen. Zu seinen wichtigsten Inhaltsstoffen zählen neben Vitamin C auch hohe Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega 7.

Feuchtigkeit mit Sanddornöl

Sanddornöl wird eingesetzt, um Schleimhautprobleme wie Atemwegsinfektionen sowie gynäkologische Beschwerden zu lindern. Um die Wirkung von Sanddornöl zu optimieren, wurde es in den Ω7 Sanddorn Argousier Kapseln mit Vitamin E und Beta-Carotin kombiniert. Die Kapseln unterstützen die natürliche Befeuchtung der Schleimhäute, beruhigen trockene und irritierte Haut, und wirken der Hautalterung entgegen. Die Kapseln sind konservierungsmittelfrei, vegetabil und schonend hergestellt.



Ω7 SANDDORN ARGOUSIER

Kapseln, 180 Stk. **63.20 statt 79.00**

Pharma Medica AG

KLEINE WUNDEN?

Erste Hilfe bei Verletzungen.



BEPANTHEN PLUS

Crème, 100 g **21.10 statt 26.40**

Bayer (Schweiz) AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

KOPFLÄUSE?

Wirkt in 15 Minuten.



HEDRIN XPRESS

Gel, 100 ml **18.80 statt 23.50**

Mundipharma Medical Company

PILLENAKTION: 20% AUF DIE 3- UND 6-MONATSPACKUNG IHRER VERHÜTUNGS- PILLE IM SEPTEMBER.

MAGENBRENNEN?

Löscht bei saurem Aufstossen und Brennen.



GAVISCON

Liquid 24 Btl., 10 ml **19.90 statt 24.90**

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

VERSTOPFUNG?

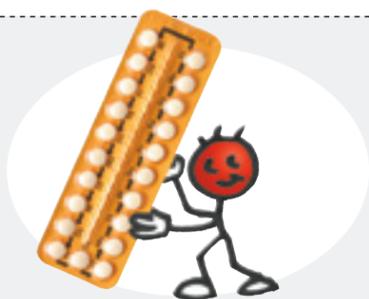
Sanfte und wirksame Linderung.



DULCOSOFT

Trinklösung, 250 ml **15.90 statt 19.90**

sanofi-aventis (schweiz) ag



● PRODUKT DES MONATS

KONZENTRATIONSSCHWÄCHE?



Vorübergehende Konzentrationsschwäche kann viele Ursachen haben. Doch keine Sorge: Mit dem Alter nimmt die geistige Fitness zwar ab, doch diese Entwicklung lässt sich beeinflussen.

Das Gehirn muss täglich unzählige Eindrücke verarbeiten und die Hirnzellen werden gefordert. Damit die kleinen grauen Zellen reibungslos funktionieren, brauchen sie eine optimale Versorgung. Brain Food (Gehirnnahrung) wie Avocados, Bananen, Nüsse und Seefisch liefern dem Gehirn wichtige Spurenelemente.

Auch Bewegung ist gefragt, denn die angeregte Durchblutung sorgt für eine bessere Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Aus diesem Grund empfiehlt sich täglich etwas moderater Sport, wie etwa Walken, Radfahren oder Schwimmen. Schon ein kurzer Spaziergang steigert die geistigen Kräfte und beseitigt Konzentrationsprobleme.

Ginkgo als pflanzliche Unterstützung fürs Gehirn

Die Gehirnleistung kann auch durch Ginkgo gesteigert werden. In China und Japan werden die Blätter des Ginkgo-Baums bereits seit Jahrhunderten genutzt, um die Durchblutung zu verbessern. Tebofortin enthält Ginkgo-Extrakt, welcher die Durchblutung auch von kleinsten Gefässen fördern kann. Dadurch wird das Gehirn umfassend mit Sauerstoff versorgt. Die wiedergewonnene geistige Leistungsfähigkeit führt nicht nur zu einer grösseren Belastbarkeit. Das Gefühl, den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein, sorgt auch für innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Tebofortin intens wird verwendet bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit mit Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und Schwindelgefühl (bei Arteriosklerose-Beschwerden).

● PRODUKT-TIPP



TEBOFORTIN INTENS 120

Filmtabletten, 90 Stk. **88.40**

Schwabe Pharma AG. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN



Nur ein Bluttest kann Aufschluss über Diabetes geben, da im Frühstadium des Diabetes Typ 2 kaum Symptome auftreten.

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

DIABETES-RISIKO?

Wer ab 40 regelmässig den Blutzuckerwert messen lässt, erkennt ein Risiko für Diabetes frühzeitig. Denn die Hälfte aller Zuckerkranken wissen gar nicht, dass sie an Diabetes Typ 2 leiden. Dabei können mit Bewegung und gesunder Ernährung schwere Erkrankungen vermieden werden. Ein Blutzucker-Check in der Rotpunkt Apotheke schafft Klarheit.

Monika Fehr, Inhaberin der Steinbock Rotpunkt Apotheke in Chur testet sich alle zwei Jahre. Glücklicherweise fielen ihre Tests bis jetzt immer negativ aus. Aber: «Diabetes mellitus, auch Diabetes Typ 2 genannt, lässt sich mit einigen gezielten Massnahmen kontrollieren oder abschwächen. Deshalb ist es mir wichtig, dass ich rechtzeitig Bescheid weiss», erklärt die Apothekerin. Nur ein Bluttest kann Aufschluss über die Krankheit geben, da im Frühstadium des Diabetes Typ 2 kaum Symptome auftreten. Die Diagnose der Krankheit wird häufig erst gestellt, wenn die ersten Komplikationen auftreten: schlecht heilende, infektionsanfällige Wunden, Sehstörungen oder Gefässerkrankungen. Dies alles sind Folgen eines über lange Zeit erhöhten Blutzuckerspiegels. Diabetes Schweiz warnt denn auch: «Die Krankheit beginnt lange bevor die Diagnose des Diabetes Typ 2 gestellt wird.» Das ist gefährlich, denn die Spätfolgen sind Herz-Kreislauferkrankungen, allgemeine Gefässerkrankungen, allgemeine Gefässerkrankungen.

Was sind die Risikofaktoren?

Im Gegensatz zu Diabetes Typ 1, der nicht heilbar ist und eine lebenslange Insulintherapie erfordert, kann beim Typ 2 mit einigen Verhaltensänderungen eine deutliche Verbesserung erreicht werden. «Die Ursachen für die Krankheit sind meist Übergewicht, falsche Essgewohnheiten, mangelnde Bewe-

gung und die Risikofaktoren Rauchen, hohe Cholesterinwerte», so Monika Fehr. Auch die genetische Veranlagung spielt oft eine grosse Rolle. Wie das Schweizerische Gesundheitsobservatorium errechnet, sind bereits über 40 Prozent der Erwachsenen und jedes fünfte Kind übergewichtig. Das Risiko einer Erkrankung steigt mit zunehmendem Alter an, aber auch junge Menschen können bereits betroffen sein.

Wer rechtzeitig Bescheid über sein Diabetes-Risiko weiss, kann Spätfolgen verhindern oder abmildern.

Die Ursachen geben auch den Weg vor, eine Verbesserung der Situation zu erreichen. Apothekerin Monika Fehr: «Weniger Kohlenhydrate essen, dafür mehr Gemüse. Zucker reduzieren, Softdrinks durch ungesüssten Tee oder Wasser ersetzen. Früchte moderat konsumieren, da viele einen hohen Zuckergehalt haben. Und: Bewegung in den Tagesablauf einbauen – je mehr, je besser.»

Einfach, schnell, diskret

Der Blutzucker-Check in der Rotpunkt Apotheke wird in einem separaten Raum durchgeführt. Nach einer Befragung gemäss eines standardisierten Protokolls wird durch einen Pieks in den Finger ein Tropfen Blut für die Untersuchung entnommen. Die Resultate des Tests werden erläutert, besprochen und weitere Massnahmen empfohlen. Der Check wird von speziell dazu ausgebildeten Apothekerinnen und Apothekern durchgeführt. Der Test ist dann aussagekräftig, wenn er einige Stunden nach der letzten Mahlzeit durchgeführt wird.



Blutzuckermessung mit Interpretation

10 - 15 Min.

CHF 20.-

Blutzuckermessung mit Risikoanalyse *

20 - 30 Min.

CHF 35.-

3-Monatsblutzuckermessung mit Interpretation

15 - 20 Min.

CHF 35.-

3-Monatsblutzuckermessung mit Risikoanalyse *

20 - 30 Min.

CHF 50.-

*inkl. Interpretation und Beratung bezüglich Risikofaktoren und Lebensstil

Die meistgenutzten Rotpunkt Serviceleistungen

-  **Allergie-Check:**
Leiden Sie unter Allergiesymptomen? Mit dem Allergie-Check werden zehn häufige inhalative (eingeatmete) Allergene getestet.
-  **Blasenentzündungs-Check:**
Der Test erlaubt, Bakterien im Urin nachzuweisen um die richtige Behandlung zu verordnen.
-  **Blutdruckmessung:**
Lassen Sie sich ohne Voranmeldung Ihren Blutdruck messen. Wir beraten Sie auch über den Einfluss Ihrer Medikamente.
-  **Hauslieferservice:**
Bei Bedarf bringen wir Ihnen die Medikamente schnell und zuverlässig nach Hause.
-  **HerzCheck:**
Der HerzCheck gibt Ihnen Aufschluss über Ihren Blutdruck, das Cholesterin und die Blutzuckerwerte.
-  **Impfberatung:**
Bringen Sie uns Ihren Impfausweis. Wir erstellen Ihnen eine Übersicht und erfassen Ihren Impfausweis elektronisch.
-  **Impfservice:**
Lassen Sie sich sicher und unkompliziert z.B. gegen Grippe oder Zecken impfen. Auch ohne Voranmeldung.
-  **Intime Probleme-Check:**
Vermehrter Ausfluss, Juckreiz? Mit einem Test lässt sich die Ursache für das Problem bestimmen.
-  **Kompressionsstrümpfe:**
Wir nehmen eine persönliche Messung vor und suchen das passende Strumpfmodell nach Ihren Bedürfnissen aus.
-  **Reiseberatung:**
Besprechen Sie Ihr Reiseziel/-programm mit uns. Sie erhalten massgeschneiderte medizinische Empfehlungen.
-  **Wundversorgung:**
Wir versorgen Ihre Wunde sorgfältig, hygienisch und fachgerecht mit dem geeigneten Material.

 **Nicht alle Rotpunkt Apotheken bieten dieselben Serviceleistungen an.**
Auf der Rotpunkt Webseite finden Sie eine entsprechende Übersicht.
www.rotpunkt-apotheken.ch/standorte