

## Kantonsspital aktuell



### Heuschnupfen: wenn die Nase Frühlingsgefühle anders versteht

Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich häufiger. Für viele beginnt damit auch die Zeit des Niesens, Juckens und Augentränens. Heuschnupfen, auch saisonale allergische Rhinitis genannt, betrifft in der Schweiz rund jede vierte Person, Tendenz steigend. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und wie kann die Apotheke helfen?

**Die Ursache: Pollen im Anflug**  
Heuschnupfen wird durch eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Blütenpollen ausgelöst. Besonders häufig sind Gräser-, Birken-, Hasel- oder Beifusspollen beteiligt. Die Beschwerden treten vor allem im Frühling und Sommer auf – abhängig davon, welche Pollen fliegen und worauf man allergisch reagiert.

**Typische Symptome: harmlos, aber belastend**

Die Beschwerden können sehr unangenehm sein und die Lebensqualität erheblich einschränken:

- Häufiges Niesen und eine laufende oder verstopfte Nase
- Juckende, gerötete oder tränende Augen
- Juckreiz im Gaumen oder in den Ohren
- Müdigkeit und Konzentrationsstörungen

Manche Betroffene entwickeln zusätzlich asthmatische Beschwerden, was dann als sogenannter «Etagenwechsel» bezeichnet wird, von der Nase in die Bronchien.

**Was kann die Apotheke tun? Viel!**

In der Apotheke erhalten Sie rasch und unkompliziert Hilfe. Gemeinsam mit uns finden Sie das passende Mittel, abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse:

- **Antihistaminika:** Diese Medikamente blockieren die Wirkung des Botenstoffs Histamin, der

für viele Allergiesymptome verantwortlich ist. Sie sind als Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen erhältlich, rezeptfrei und mittlerweile gut verträglich.

- **Kortisonhaltige Nasensprays:** Bei stärkerem Heuschnupfen lindern sie gezielt die Entzündungen in der Nasenschleimhaut. Auch diese Präparate sind heute nach einem Beratungsgespräch rezept frei erhältlich.

- **Natürliche Alternativen:** Nasenspülungen mit Salzlösungen, pflanzliche Präparate oder lokal wirkende Zellschutzsprays können eine gute Ergänzung sein, besonders bei leichteren Symptomen.

- **Individuelle Beratung:** Wir helfen Ihnen auch dabei, den Pollenflug besser zu verstehen, mögliche Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln zu erkennen oder geeignete Schutzmassnahmen zu treffen, zum Beispiel das richtige Verhalten beim Lüften oder Kleidung wechseln nach dem Aufenthalt im Freien.



**Prävention: besser vorbeugen als schnäuzen**

- Lüften Sie am besten in den frühen Morgenstunden oder nach Regenfällen, wenn die Pollenkonzentration in der Luft tiefer ist.
- Waschen Sie Ihre Haare vor dem Schlafengehen, um Pollen nicht ins Bett mitzunehmen.
- Trocknen Sie Wäsche während der Pollensaison möglichst nicht im Freien.

Heuschnupfen ist weit verbreitet, aber gut behandelbar, und kein Schicksal, das man einfach hinnehmen muss. Die Apotheke ist Ihre erste Anlaufstelle für schnelle, wirksame Hilfe und individuelle Beratung. So wird der Frühling (wieder) zur schönsten Jahreszeit.



**Martine Champion**  
Apothekerin, Geschäftsführerin  
Horizont Apotheke AG



### Zitat

*Man weiss nie so genau, wo es hingehet im Leben, aber doch immer, wo man herkommt.*

Martina Bogdahn

## Teamzuwachs bei Physiotherapie Medo – Jetzt neu: Beckenbodentherapie!

Die Physiotherapie Medo freut sich, eine neue Kollegin im Team begrüßen zu dürfen. Ab sofort unterstützt Frau Serena Cirillo das Team mit ihrer Erfahrung und Fachkompetenz. Gemeinsam mit Melanie Roth bieten sie Beckenbodentherapie an. Ein neuer Schwerpunkt im Behandlungsspektrum.

Die Beckenbodentherapie richtet sich an Patient:innen mit Beschwerden wie Inkontinenz, Senkungsproblematiken oder funktionellen Störungen. Mit gezielten Übungen und individueller Betreuung helfen die Therapeutinnen



v.l. Melanie Roth, Dominic Roth, Serena Cirillo

dabei, das Körpergefühl und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. «Wir freuen uns, unseren Patient:innen diesen wichtigen Therapiebereich nun anbieten zu können», so Dominic Roth. Termine können ab sofort vereinbart werden. Das Team der Physiotherapie Medo ist gerne für Sie da!

**Physiotherapie Medo**  
Rheinstrasse 23 | 8500 Frauenfeld  
Telefon: 052 721 97 17  
WhatsApp: 078 260 62 71  
E-Mail: medo@physio-hin.ch  
www.physiomedo.ch (zvz)

## Von Mai bis Oktober wandern und geniessen am Iselisberg Kunst und Wein perfekt verbunden

**Eine überdimensionale Weinflasche, ein schwankender Kellner, dazwischen Vogelscheuchen: Wer von Mai bis Oktober auf dem Iselisberg wandert, der wird staunen über die Skulpturen, die dort zu sehen sind. Kunst trifft Wein: Mit dem Projekt «Kunst und Wein», das nun in die vierte Auflage geht, widmen sich Sabina Marti und Peter Guarisco ihren zwei Leidenschaften. Die beiden wohnen am Iselisberg, Sabina Marti arbeitet auf einem Weingut, Peter Guarisco ist selbst künstlerisch tätig. Mit dem Projekt soll der Iselisberg bekannter werden und den Künstlern, die dort ausstellen, eine Plattform geboten werden.**

Auf einem Rundweg von 7 Kilometern Länge verteilen sich 24 Kunstwerke. Wanderer können unterwegs bei den teilnehmenden Weingütern Wein degustieren und kaufen. Ausserdem ist ein Proviant-Rucksack mit Wein, Wasser und einer Knabberlei im Volg in Uesslingen erhältlich. Der Rucksack kann auch als Geschenk oder Souvenir erstanden werden. «Die Nachfrage an Kunst und Wein wird jedes Jahr grösser», sagt Sabina Marti. In diesem Jahr rechnen sie mit 2000 bis 2500 Leuten, je nach Wetterlage. Die Hauptzeit ist im Mai, Juni sowie Mitte August bis Ende Oktober. Denn im Hochsommer kann es am Weinberg sehr heiss werden. Neben dem leiblichen Wohl wird auch der Geist gefüttert: 17 Kunstschaffende sind beteiligt und stellen

ihre Werke aus sowie Schülerinnen und Schüler der 6. Klasse der Schule Uesslingen-Buch, die für «Kunst und Wein» Vogelscheuchen gestalteten. Peter Guarisco installierte diese mit dem Hauswart der Schule. Er kümmert sich ausserdem um den Transport und das Aufstellen der Skulpturen am Iselisberg. «Das Kunstwerk muss passen und an dem Ort wirken.» Neben den Kunstwerken finden Besucher am Wegesrand Informationstafeln zur Geschichte, dem Rebbau, den Weingütern und den Traubensorten.

**Die Veranstalter**

Ein Jahr vor der Pensionierung kamen Sabina Marti und Peter Guarisco auf die Idee zu «Kunst und Wein». Das Projekt soll einen einfachen Zugang zur Kunst bieten, besonders für Menschen, die nicht regelmässig ins Museum gehen. «Uns beiden ist wichtig, Kunst zugänglich zu machen.» In jedem Jahr gibt es 5 bis 7 neue Künstler, die an «Kunst und Wein» teilnehmen. Sabina Marti und Peter Guarisco sind das ganze Jahr über unterwegs und schauen sich verschiedene Kunstausstellungen an, zum Beispiel die Skulpturenausstellung in Bad Ragaz. Sie lassen sich inspirieren, sprechen mit Künstlern und besuchen diese in ihren Ateliers. So sind unter den Künstlern etwa Holzbildhauer Daniel Rickenbach, Eisen-Künstler Markus Graf oder neu dabei ein Bildhauerpaar aus Mannenbach.

**Führungen für Gruppen**

Gruppenführungen sind sehr beliebt, eine Führung mit dem Besuch auf einem Weingut und im Restaurant kann schon mal drei Stunden dauern. Aber je nach Wunsch wird für die Gruppe eine passende Führung zusammengestellt. Ausserdem erzählt Sabina Marti die Geschichte, die hinter einem jeden Kunstwerk steckt. «Ich finde die Geschichten, die hinter den Skulpturen stehen, spannend», so Sabina Marti. Die verschiedenen Geschichten erfahren interessierte Besucher auf einer Führung. «Für Gruppen werden verschiedene Führungen angeboten, die wir individuell zusammenstellen können», so Peter. Einer Führung kann zum Beispiel eine Besichtigung eines Weinguts hinzugefügt werden. «Es ist gut, wenn sich Besucher, die unter der Woche kommen wollen, erkundigen, ob die Weingüter für Degustationen geöffnet haben», so Sabina Marti. Die Öffnungszeiten der Weingüter sind unterschiedlich, deshalb sei es wichtig, sich vorher zu informieren. Für Führungen öffnen die Weingüter auch auf Anfrage ausserhalb ihrer Öffnungszeiten. Auch praktisch ist der Postbus, der vom Frauenfelder Bahnhof verschiedene Haltestellen am Iselisberg anfährt. So können Besucher das Auto stehen lassen und sicher nach Hause gelangen. (er)

Weitere Infos auf der Webseite:  
<https://kunstundwein-iselisberg.ch/de/>



Skulpturen wie diese können auf dem Wanderweg bewundert werden.

Bilder: zvz



Eine Skulptur wird aufgestellt.



Zur Eröffnung von Kunst und Wein kamen zahlreiche Besucher.



Eine Vogelscheuche am Wegesrand.