



# astrea

## apotheke

### Lichttherapie

Dem «Winterblues»  
vorbeugen

### Trockene Haut

So wird sie wieder  
geschmeidig

Ein  
Geschenk Ihrer  
Apotheke  
—  
Neu mit  
Kinderposter

S'Rindlisbachers

# «Man ist gesünder, wenn man lacht!»



# Verstopfte Nase?

ProSens® Nasenspray *protect & relief*

**Befreit ohne  
Gewöhnungseffekt!**



- Abschwellend
- Befeuchtender und antiviraler Schutz
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Verringert die Virenlast
- Auch geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr


 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Follow us on:   prosens.gebro

## Rabattbon CHF 5.–

Beim Kauf von ProSens® Nasenspray *protect & relief* 20 ml erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **30.11.2024**, nicht kumulierbar.

 Gebro Pharma

**Information für den Fachhandel:** Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. MwSt.).



7 1612053 230070

AA-PRO5-11.24

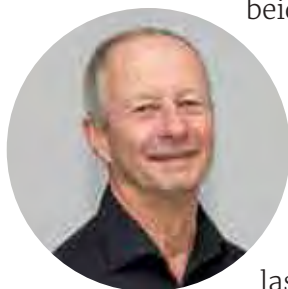


*Liebe Leserin, lieber Leser*

Mit dieser Ausgabe starten wir eine neue Serie: Im Mittelpunkt stehen Persönlichkeiten und ihre Gesundheit. Den Anfang macht René Rindlisbacher, der seit 40 Jahren auf der Comedy-Bühne steht. Seit Oktober 2024 ist er zusammen mit seiner Tochter Laura mit dem Programm «Zwei Herz und ei Seel» auf Schweizer Bühnen zu sehen. Bewundernswert, wie der Komiker trotz unzähliger Krankheiten und Operationen mit viel Humor durchs Leben geht.

In den Wintermonaten ist die Luftfeuchtigkeit sowohl im Freien (kalte Temperaturen) als auch in Innenräumen (Heizung) relativ tief. Die trockene Luft kann zu Haut- und Augenproblemen führen. In zwei ausführlichen Artikeln zeigen die Fachautorinnen auf, wie man Beschwerden vorbeugen kann und welche Mittel bei trockener Haut und trockenen Augen helfen.

In dieser Ausgabe finden Sie ausserdem ein Quiz zum Thema «Erkältung und Grippe». Testen Sie Ihr Wissen über die beiden Krankheiten, lernen Sie deren Symptome und Besonderheiten kennen und erfahren Sie, welche Behandlungen helfen. Übrigens: Am 8. November ist Nationaler Grippeimpftag, an dem Sie sich spontan in einer der teilnehmenden Impfpapotheken oder Arztpraxen impfen lassen können.



Eine ebenso unterhaltsame wie bereichernde Lektüre wünscht Ihnen

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

**Gesamtauflage**

111 000 Ex.

**Ausgabe**

11 - November 2024

**Herausgeber**

Healthcare Consulting Group AG

Baarerstrasse 112

6300 Zug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von  
Schweizerischer  
Apothekerverband  
pharmaSuisse



**Verlagsleitung**

Martin Bürki

**Redaktion**

Jürg Lendenmann

Redaktionsleitung

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

**Verkauf**

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

**Korrektorat**

Claudia Fluor

**Layout**

Healthcare Consulting Group AG,

Medienfabrik GmbH

**Produktion**

Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

**Copyright**

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

# Reizdarm – Ihr Darm macht was er will?

Blähungen, Durchfall, Krämpfe – ständige Verdauungsstörungen können Körper und Psyche belasten. Etwa 10-15 Prozent der Bevölkerung leidet unter Reizdarm, zwei Drittel davon sind Frauen.

Wussten Sie, dass rund 70% unserer Abwehrkräfte im Darm sitzen? Deshalb ist es so wichtig, dass die Zusammensetzung der Darmbakterien im Gleichgewicht bleibt. Diese Bakterien helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern tragen auch zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Doch Stress, ungesunde Ernährung oder Umwelteinflüsse können dieses Gleichgewicht stören. Dieses Ungleichgewicht kann mitverantwortlich für das Reizdarmsyndrom sein.

Typische Anzeichen eines Reizdarms sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, manchmal auch beides im Wechsel. Bei Frauen tritt ein Reizdarmsyndrom häufiger auf. Im Alter zwischen 10 und 30 Jahren sind sie doppelt so häufig betroffen wie Männer. Für viele Betroffene bedeutet das eine deutliche Einschränkung ihrer Lebensqualität.

### 3 Tipps bei Reizdarm

> **Bewegung:** Tägliche Bewegung tut gut – es muss kein intensives Workout sein. Ob Gartenarbeit, Spaziergänge oder Hausarbeit, jede Form der Aktivität fördert die Durchblutung und sorgt für Entspannung.

- > **Entspannung:** Stressabbau ist wichtig. Trifft man Entscheidungen rechtzeitig und nimmt sich Momente zum bewussten Durchatmen, baut man die Spannungen ab. Tiefes Atmen in den Bauch und ausreichend Schlaf wirken ebenfalls beruhigend.
- > **Ernährung:** Gezielte Diäten lindern bei vielen Reizdarm-Patienten die Symptome. Dabei kann ein Besuch bei einer Ernährungsberater:in viel Licht ins Dunkeln bringen.

### Symbioflor® Reizdarm

SYMBIOFLOR® Reizdarm dient zur Behandlung von Reizdarm. Das Probiotikum enthält natürlich vorkommende Escherichia coli Bakterien, die das Immunsystem im Darmtrakt günstig beeinflussen. Das Präparat ist für Erwachsene und Kinder geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.







6

## Titelthema

6 «Man ist gesünder, wenn man lacht!»

## Gesundheit

- 10 Trockene Haut – von Papier zu Samt
- 16 Themenserie Herz: Herzgruppen
- 18 Testen Sie Ihr Wissen: Erkältung und Grippe
- 28 Trockene Augen – was hilft?
- 36 Naturheilkunde: wirksame Urtinkturen

## Interview

- 14 Lichttherapie: Dem «Winterblues» mit viel Licht begegnen

## Wohlbefinden

- 32 Das Geheimnis der Füße

## Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: «Warum tut mir das Licht gut?»
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

## Ihre Apotheke

- 25 Vorsorgen kommt vor Sorgen
- 31 Rat aus der Apotheke: Impfungen

## Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 13 Produkttipps
- 40 Schon gewusst?
- 40 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel



18



28

Die nächste Ausgabe von  
astreaAPOTHEKE liegt ab  
dem 1. Dezember 2024 in Ihrer Apotheke  
für Sie bereit.



**Sie möchten keine Ausgabe  
verpassen? Dann bestellen Sie  
gleich Ihr Abo – dazu einfach  
den QR-Code scannen.**



# «Man ist gesünder, wenn man lacht!»

Schicksalsschläge sind das tägliche Brot von René Rindlisbacher, der von einem angeborenen Herzfehler über einen Herzinfarkt als 20-Jähriger, drei Herzoperationen und eine Hirnoperation, Epilepsie, Schlafapnoe, Depression, Nierenkolik und Arthritis bis zu Tinnitus schon etliche Erkrankungen überstanden hat. Seit Oktober stehen der Komiker und Tochter Laura als «S'Rindlisbachers» mit «Zwei Herz und ei Seel» auf Schweizer Bühnen. Familie Rindlisbacher macht bewundernswert vor, wie es ist, trotz Krankheiten lustig und leicht durchs Leben zu gehen.

INTERVIEW: ANTJE LUZ

**René und Laura Rindlisbacher:  
Wie definieren Sie Gesundheit?**

**René:** Wenn ich mich einigermaßen gut bewegen kann und wenn es meiner Familie gut geht, dann ist alles kein Problem. Mein ehemaliger Bühnenpartner, Stephan Schmidlin, hat mal gesagt: «Ich hab dich noch nie jammern gehört.» Ich weiss nicht, ob das stimmt, aber meine Krankheiten gehören zu mir. Ich bin vielleicht physisch krank, aber geistig gesund.

**Laura:** Für mich ist Gesundheit, das machen zu können, was ich gerne machen möchte – vielen ist das verwehrt. Wir sind damit aufgewachsen, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist, und wir sind dankbar, dass man etwas heilen kann. Unsere Familie hat einen extremen Optimismus.

**René, im Juni 2023 haben Sie eine neue Herzklappe erhalten. Da Sie medizinisch gesehen ein grosses Herz haben, besitzen Sie jetzt laut Ihrem Instagram-Kanal «zwei grosse Klappen». Aber auch Komiker könnten ein Problem mit einer Herz-OP haben, das ist ja nicht ganz leicht ...**

**René:** Ich habe ein Urvertrauen. Ohne das ist es schon schwieriger. Als meine Frau Moni nach der OP angerufen hat und mir der Arzt im Aufwachraum das Telefon gab, habe ich mich gemeldet mit: «Weber?» (lacht). Moni wusste gleich, es ist alles wieder wie früher und der Arzt musste laut lachen. Ich will solche Dinge nicht verdrängen, aber man kann es ganz anders annehmen. Man ist gesünder, wenn man mit Lachen die Sorgen etwas auf die Seite schieben und über sich selbst lachen kann. Mein Vater und meine Schwester



hatten das, trotz schwerer Krankheit ... Das ist auch in mir drin. Und Laura hat es auch.

### **Der Verlust Ihrer Schwester Yvonne als Siebenjähriger habe Sie «stärker gemacht». Inwiefern?**

**René:** Ich erinnere mich, dass ich als Kind zum Zahnarzt musste und Angst hatte, dass es mich unglaublich schmerzt. Und da dachte ich: «Spinnst du? Deine Schwester ist gestorben, ihr ist es richtig schlecht gegangen, aber sie hat immer gelacht. Und du regst dich auf wegen eines Milchzahns.» Da habe ich gemerkt, ich will nie mehr jammern. Das ist, was der Schmidlin gesagt hat. Es tut mal etwas weh oder wie meine zwei Tinnitus, die stören mich extrem, aber dann nehme ich halt etwas dagegen.

### **2006 begann Ihre Depression kurz vor einer Premiere. Sie haben damals den Auftritt abgesagt, haben auf Medikamente und psychologische Begleitung verzichtet. Was hat Ihnen damals geholfen?**

**René:** Die Depression ist etwas, das schleichend gekommen ist. Ich habe das kommen sehen, aber wollte es nicht wahrhaben. Ich habe zum ersten Mal im Leben die Dinge unter dem Deckel behalten. Das war für mich wie eine Schwäche, die ich nicht zugeben wollte. Dass wir abgesagt haben, war genau richtig. Ich konnte nicht, ich war völlig in einer anderen Welt. Ausser der Familie hatten das nur wenige verstanden. Danach kam eine Phase, in der ich nicht mehr wusste, was ich kann. Das ist eine Phase, du glaubst an nichts mehr. Eine Depression hat nichts damit zu tun, wie es dir im Leben geht. Da habe ich gemerkt, es ist gut, darüber zu reden. Ich habe gefunden, ich muss wieder der sein, der ich bin, ich habe nicht das Recht, meinen Zustand auf andere zu übertragen. Ich sagte mir, ich habe so viele Sachen schon erlebt, jetzt gehe ich halt da auch durch.

**Laura:** Dadurch, dass Papi und ich ähnlich sind, habe ich das Gefühl von



ihm aufgenommen und selbst in mir verarbeitet. Für uns war das eine sehr heftige Zeit. Aber die Kommunikation hat geholfen.

### **Sind Annehmen und Vertrauen Ihre gesundheitlichen Allheilmittel?**

**René:** Das Annehmen ist entscheidend. Ich mache das Herz zum Freund und sage ihm: «Da gehen wir jetzt gemeinsam durch.» Oder wenn ich meine Hand anschau (man sieht deutliche Arthritis, Anm. d. Red.), da kann ich nichts dafür, das ist jetzt so, wie es ist, da mache ich das Beste daraus und nehme halt die andere Hand.

**Laura:** Er nimmt es als Ausrede, damit er nicht putzen muss (lacht). Mit Annehmen und Vertrauen kann man sich selbst ein Stück weit heilen. Man kann eine Superkraft daraus machen, indem man annimmt, vertraut und dann andere Sinne und Dinge stärker entwickelt.

### **Im Programm «Zwei Herz und ei Seel» spazieren Sie als Bühnenduo durchs Gesundheitswesen. Wie kam es zu der Idee?**

**Laura:** Im neuen Programm kommen sehr viele Figuren vor, in denen sich die Zuschauer vielleicht selbst erkennen.

**René:** Ich habe ganz viele Situationen im Spital erlebt, die lustig waren. Da sagte ich, wir müssen ein Programm damit machen, plus unsere Reibereien. Das ganze Programm ist natürlich lustig und im Grunde geht es darum, dass man gesünder ist, wenn man lachen kann. Denn die Sorgen, die machen krank.

### **René, könnten Sie als Betroffener anderen Erkrankten Mut machen?**

**René:** Darüber reden, was man hat, das macht am meisten Sinn. Und nimm's an, es gibt andere, denen es noch schlimmer geht. – Das ist nichts, was ich einfach so rausposaune, sondern etwas, was ich erlebt habe. Ich möchte auch dazu sagen, dass ich von der Familie immer getragen wurde und mein Hausarzt mich zu den richtigen Ärzten geschickt hat.

### **Laura, könnten Sie als Angehörige anderen Familien Mut machen?**

**Laura:** Ja, Kommunikation ist das Allerwichtigste. Wenn das stimmt, kann man sich gegenseitig viel Halt geben. <

**ANTJE LUTZ** ist freie Journalistin.



### Die Rindlisbacher's live erleben noch im Jahr 2024:

Freitag, 8. November	Jona SG, Kreuzsaal
Mittwoch, 13. November	Heerbrugg, Kino Madlen
Mittwoch, 20. November	Winterthur, Casinotheater
Donnerstag, 21. November	Winterthur, Casinotheater
Freitag, 22. November	Buchs AG, Gemeindesaal
Samstag, 23. November	Ebnat-Kappel, Dömlü
Donnerstag, 28. November	Wolhusen, Rössli ess-kultur
Freitag, 29. November	Ebikon, Pfarrezentrum
Samstag, 7. Dezember	Rheinfelden, Bahnhofsaal
Freitag, 13. Dezember	Frauenfeld, Casino
Samstag, 14. Dezember	Berikon, Berikerhus
Mittwoch, 18. Dezember	Burgdorf, Casinotheater

Tickets über [srindlisbachers.ch](http://srindlisbachers.ch)



## Hühneraugen? Lebewohl®!

- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen
- Fertiges Pflaster, einfache Handhabung



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Melisana AG, 8004 Zürich

# Trockene Haut – von Papier zu Samt

Die Haut juckt und spannt, fühlt sich an wie Papier und die Trockenheitsfältchen werden zu regelrechten Kummerfalten. Doch mit ein bisschen Hilfe aus der Apotheke muss das nicht sein.

TEXT: TANJA BÄRTSCHIGER, PHARMA-ASSISTENTIN

Gerade mit zunehmendem Alter wird die Haut trockener und dadurch empfindlicher. Insbesondere unsere tägliche Pflege sollte nun hinterfragt werden, während natürlich auch unsere Ernährung das Hautbild massgeblich beeinflusst. «Forever young» funktioniert zwar mit den besten Pflege- und Ernährungstipps leider nicht, dennoch gibt es Wege und Möglichkeiten, eine samtene Pfirsichhaut möglichst lange zu erhalten.

**«Trockene Haut wird dünner und weniger regenerationsfähig.»**

## Klimawandel am Körper

Feuchtigkeits- und Elastizitätsverlust der Haut können vielerlei Ursachen haben. Mitunter beispielsweise die feuchtigkeitsarme Heizungsluft im Winter, klimatische Bedingungen wie Kälte, Wind und Sonne, aber auch aggressive Reinigungsprodukte, zu häufiges Waschen sowie irritierende Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten, allen voran Alkohol, ätherische Öle und generell Duftstoffe. Die Haut wird bereits mit 30 Jahren dünner und trockener, wodurch sie weniger regenerationsfähig ist und Schäden an der natürlichen Hautbarriere zu vorzeitiger Hautalterung führen können.

## Ihr Hauttyp ist so individuell wie Sie

Es gibt nichts, was es nicht gibt – auch bei den Hauttypen. Da wäre zuerst einmal die unproblematische, normale Haut, auf die wir an dieser Stelle nicht näher eingehen werden. Gefolgt von der «dickeren», fettigen Haut, die in Bezug auf Falten den Sechser im Lotto gewonnen hat, da der glänzende Talgfilm sie schützt und nährt. Dann gibt es noch die Mischhaut, die nur an Stirn, Nase und Kinn – der sogenannten T-Zone – mehr Talg produziert. Sie neigt, wie die fettige Haut, zu vergrößerten



«Sanfte Pflege bedeutet keineswegs unwirksam – im Gegenteil.»

Poren und Unreinheiten, während die Wangen normal bis trocken sind. Die empfindliche Haut hat vieles mit der trockenen Haut gemeinsam, da sie in der Regel zusammen auftreten. Weil trockene Haut ihre Schutzfunktionen nur noch ungenügend wahrnehmen kann, sind Rötungen und Reizungen an der Tagesordnung, ebenso wie Schuppenbildung bis hin zu ekzematösen Hautzuständen.



Dermatologen empfehlen, das Gesicht am besten nur abends zu reinigen.

Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA

NEU

REMEDERM DRY SKIN  
INTENSIVPFLEGE MIT  
10 % UREA

PFLEGT GEZIELT  
BEI SEHR TROCKENER  
UND ZU NEURODERMITIS  
NEIGENDER HAUT.

Trockene, gereizte und zu Neurodermitis neigende Haut kann die natürliche Schutzfunktion nicht mehr gewährleisten und verliert die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Das kann zu gespannter, irritierter Haut sowie zu Juckreiz und Rötungen führen. Hochkonzentriertes Urea in der Körpermilch 10 % Urea spendet intensive und 48 Stunden anhaltende Feuchtigkeit, stärkt die Barrierefunktion der Haut nachhaltig und lindert den Juckreiz sofort.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.  
MADE IN SWITZERLAND+

GESCHENK\*



Mehr Details



\*Beim Kauf von 2 Remederm Dry Skin Produkten. Wert CHF 17.- (solange Vorrat)



### Tanja Bärtschiger

ist Pharma-Assistentin und hat schon früh ihre Begeisterung für die Komplementärmedizin entdeckt. Heute ist sie als Dipl. Hypnosetherapeutin VSH, Holistische Therapeutin für Mensch & Tier sowie als freischaffende Journalistin tätig.

## Sanft und dennoch effizient

Bei der Pflege von feuchtigkeitsarmer, irritierter Haut bedeutet «sanft» keineswegs «unwirksam». Ganz im Gegenteil hilft diesem Hauttyp nur ein auf die individuellen Gegebenheiten abgestimmtes, dermatologisch getestetes und hypoallergenes Pflegeprogramm mit möglichst wenigen Inhaltsstoffen. Die Reinigung sollte lediglich milde Tenside (waschaktive Substanzen) enthalten und Dermatologen empfehlen, das Gesicht am besten nur abends zu reinigen. In unseren Breitengraden ist eine qualitativ hochwertige, feuchtigkeitsspendende und beruhi-

gende Tagespflege in der Regel ausreichend, während es in den Bergen Sinn macht, die leichte Tagescreme gegen eine reichhaltigere Pflege mit höherem UV-Faktor auszutauschen, da diese die Haut gegen Kälte und intensive Sonneneinstrahlung besser schützt.

## Von innen unterstützen

Der Schlüssel zum Glück steckt von innen – so auch beim Thema «Schönheit». Wer für genügend Schlaf und Entspannung sorgt und ausreichend stilles Wasser trinkt, schafft eine gute Basis für ein frisches und erholt Aussehen. Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe, aber auch essenzielle Fettsäuren wie Omega-3 sind eine wertvolle Unterstützung nicht nur für Ihre Haut, sondern insgesamt für die Zellen und Ihre Gesundheit. <



## Wirkstoffe von Pflegeprodukten im Überblick

Inhaltsstoff	Wirkung
Hyaluronsäure	<ul style="list-style-type: none"><li>• ist ein effektiver Feuchtigkeitsspender</li><li>• ist gut verträglich</li><li>• ist eine körpereigene Substanz</li></ul>
Collagen	<ul style="list-style-type: none"><li>• ist ein Protein, das die Haut hydratisiert</li><li>• spielt eine entscheidende Rolle für die Elastizität der Haut und die Festigkeit des Gewebes</li><li>• fördert die Regeneration von Zellen</li></ul>
Ceramide	<ul style="list-style-type: none"><li>• sind Lipide, die natürlicherweise in Zellen vorkommen</li><li>• unterstützen den Aufbau und Erhalt der Hautbarriere</li></ul>
Urea	<ul style="list-style-type: none"><li>• wirkt gegen trockene, schuppige Haut</li><li>• hat gute feuchtigkeitsbindende Eigenschaften</li></ul>
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"><li>• ist ein starkes Antioxidans</li><li>• schützt die Haut vor Umweltschadstoffen</li></ul>



## HOCHWIRKSAME DERMATOLOGISCHE LÖSUNG BEI ÜBEREMPFINDLICHER HAUT

Louis Widmer erweitert sein Pflegesortiment um zwei neue Produkte, die speziell für die überempfindliche Haut entwickelt wurden, welche zu Rosacea und Couperose neigt: eine **ausgleichende Anti-Rötungen Tagesemulsion UV 30** und eine **beruhigende Anti-Rötungen Nachtemulsion**. Beide Formulierungen enthalten den hochwertigen Wirkstoff **Silidine**, welches gezielt und langanhaltend gegen Rötungen wirkt, sowie **Sensamone P5**, welches bereits nach einer Anwendung, die empfindliche Haut spürbar beruhigt und Hautirritationen sichtbar reduziert.

**Louis Widmer Schweiz AG**  
louis-widmer.com



## Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

remotiv® mit Johanniskrautextrakt – wirkt beruhigend und ausgleichend bei gedrückter Stimmung, Stimmungsinstabilität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit.

1 TABLETTE TÄGLICH.

AB 12 JAHREN.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Max Zeller Söhne AG**  
8590 Romanshorn  
zellerag.ch



## SolmucoL® & Solmucalm® Erkältungshusten – weniger husten, besser atmen.

Bei Grippe und Erkältung mit übermässiger Schleimbildung löst SolmucoL® Erkältungshusten den Schleim und befreit die Atemwege.

Die Kombination von zwei Wirkstoffen in Solmucalm® Erkältungshusten ermöglicht eine praktische und wirksame Behandlung des Hustens. Der Sirup beruhigt nicht nur den Husten, sondern löst überschüssigen Schleim und fördert damit den Auswurf.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**IBSA Institut Biochimique SA**  
6912 Lugano-Pazzallo  
erkaeltungshusten-ibsa.swiss



## Skyvell home Gel

Zur Beseitigung von schlechten Gerüchen in Innenräumen. Bei anhaltenden, unliebsamen Gerüchen (z. B. in Toiletten, Patientenzimmern oder Schlafzimmern) empfehlen wir Skyvell home Gel. Sobald das Gel mit der Luft in Kontakt tritt, beginnt es sich zu verflüchtigen und neutralisiert so kontinuierlich ungewünschte Gerüche. Bei einer normalen Luftzufuhr lässt sich das Gel über einen Zeitraum von ca. 30 Tagen verwenden, bevor es wieder aufgefüllt werden kann. Skyvell enthält natürliche ätherische Öle und keinen Alkohol.

**Skyvell AG**  
4054 Basel  
Skyvell.com



# Dem «Winterblues» mit viel Licht begegnen

Fast jede zehnte Person tut sich schwer mit den dunklen Wintertagen und neigt zu einer saisonalen Depression. Wie man dieser Neigung entgegenwirken kann, erklärt der Psychiater Corrado Garbazza.

Interview: STEFAN MÜLLER



**Corrado Garbazza**

ist Psychiater an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel und Forschungsarzt am Zentrum für Chronobiologie der UPK.

## Fast jede zehnte Person leidet in der Schweiz ab dem Herbst an einem Stimmungstief, auch «Winterblues» genannt. Warum?

Corrado Garbazza: Die Ursache für einen Winterblues ist ein anhaltender Tageslichtmangel. Es sind häufig Menschen betroffen, die hauptsächlich in Räumen arbeiten. In der Netzhaut befinden sich lichtempfindliche Zellen, die Lichtsignale an verschiedene Regionen des Gehirns leiten, darunter an die sogenannte «innere Uhr». Durch das Ausbleiben des Tageslichts gerät die «innere Uhr» aus dem Takt.

## Welche Auswirkungen hat dies auf den Hormonhaushalt?

Normalerweise wird das Schlafhormon Melatonin in der Nacht ausgeschüttet und seine Freisetzung wird morgens durch das helle Tageslicht wieder beendet. Beim Winterblues wird jedoch Melatonin noch später am Tag und auch über einen längeren Zeitraum freigesetzt. Ausserdem reduziert sich tagsüber das Glückshormon Serotonin. Die betroffenen Menschen werden antriebslos – ein Anzeichen für eine Depression oder depressive Verstimmung.

## Lichttherapie – kurz erklärt

Lichttherapie ist eine physikalische Behandlungsmethode. Dabei kommt Licht von bestimmter Helligkeit und Wellenlänge zum Einsatz. Als Lichtquellen dienen spezielle Lichttherapielampen, die auch zu Hause verwendet werden können. Eine Lichtdusche morgens nach dem Aufstehen von mindestens 30 Minuten Dauer gilt als optimal. Einen Sonnenbrand gibt es nicht, die Lampen sind mit UV-Filter ausgestattet. In der Schweiz werden die Lichttherapielampen von den Krankenkassen für die Therapie der saisonalen Depression bezahlt.

Mehr Informationen auch unter: <https://cet.org/>

## Was sind die typischen Symptome einer solchen depressiven Verstimmung?

Viele der Symptome ähneln denen einer nicht-saisonalen Depression, darunter anhaltend gedrückte Stimmung, Verlust von Freude oder Interesse an normalen Alltagsaktivitäten, Gereiztheit, Gefühle von Verzweiflung, Schuld und Wertlosigkeit, Energiemangel und Schläfrigkeit während des Tages: Morgens tut man sich schwer, aus dem Bett zu kommen; Heisshunger auf Kohlenhydrate und Gewichtszunahme gehören auch dazu.

## Welche Menschen sind betroffen?

Frauen haben ein höheres Risiko als Männer daran zu erkranken. Der saisonale Lichtmangel in unseren Breitengraden kann, genauso wie bei Erwachsenen, auch bei Kindern und Jugendlichen psychische Probleme verursachen. Das zeigt sich darin, dass Kinder dann gereizt und müde sind und das Interesse an geliebten Aktivitäten verlieren. Schulprobleme können hinzukommen.

Ausserdem: Je nördlicher in Europa, umso häufiger ist die saisonale Depression. Je näher am Äquator, umso seltener. Heute sind jedoch mehr Menschen mit diesen Symptomen vertraut und suchen eher Hilfe.

## Was kann man gegen eine saisonale Depression tun?

Die Verwendung von Licht als Antidepressivum geht auf die Anfänge der Zivilisation zurück. In den 1980er-Jahren wurde die Lichttherapie entwickelt, um die Tageslichtperiode zu

## «Heute sind mehr Menschen mit diesen Symptomen vertraut und suchen eher Hilfe.»

verlängern und der Dunkelheit im Winter entgegenzuwirken.

### Wie funktioniert die Lichttherapie?

Mit der Lichttherapie versuchen wir die innere Uhr wieder zu richten und so den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Durch eine morgendliche Lichtbehandlung wird man wach und man verbessert die Stimmung sowie allgemein die Funktionen des Gehirns.

### Wie wirksam ist die Lichttherapie?

Mit dieser Behandlung verschwindet die saisonale Depression bei 60 bis 75 Prozent der Betroffenen. Eine Reihe anderer psychiatrischer oder neurologischen Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen sprechen ebenfalls sehr gut auf eine begleitende Lichttherapie an.

### Was können die Betroffenen selbst tun?

Man kann sich bemühen, mit wenig Aufwand täglich genügend Tageslicht zu erhaschen: tägliche Spaziergänge an der frischen Luft machen oder einfach am Fenster sitzen, am besten morgens. Auch Mittagspausen und Arbeitswege zum Lichttanken nutzen. Ausserdem kann man mittels spezieller Tageslichtlampen die Lichtzufuhr verstärken: morgens nach dem Aufstehen eine Lichtdusche von mindestens 30 Minuten bei einer Lichtstärke von 10 000 Lux. In der Regel tritt eine spürbare Wirkung nach fünf Wochen ein. Es ist auch möglich, die Leuchte am Arbeitsplatz anzubringen. Die Hauptsache ist nur, dass sie am Morgen verwendet wird, wenn der Effekt am stärksten ist. <

## Das Leben spontan geniessen – auch mit Diabetes!

Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten\*, denn der Wert wird hier automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,<sup>1,2,#</sup> sondern auch mehr Lebensqualität<sup>3,4,#</sup> möglich.

Der Sensor des Dexcom G7 wird an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer<sup>5</sup>, sodass Arbeit oder Familienausflug nicht unterbrochen werden müssen. Der aktuelle Zuckerwert ist auf einem Empfänger, einem Smartphone – und neu auch direkt auf der Apple Watch ablesbar.<sup>6</sup>

### **Mit der «Diabetes-Ampel» durch den Alltag**

Ein Trendpfeil zeigt ausserdem, ob der Wert gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: Vorausschauende Warnungen können rechtzeitig vor Über- oder Unterzuckerungen informieren.<sup>7,8,#</sup> Wie es insgesamt um die Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: Viel Grün bedeutet, dass die Werte grösstenteils im Zielbereich lagen. Gelb zeigt den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.

Neu: Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren<sup>9</sup> unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie – einfach auf Rezept.<sup>10</sup>

Fussnoten siehe:

<https://www.dexcom.com/de-ch/dexcom-g7-advertorial/footnotes-de-ch-fr-ch>

## dexcom G7

### **Sie haben Diabetes und spritzen sich Insulin?**

Smarte Technologie bei Diabetes nutzen:

## IHR DEXCOM G7 TESTPAKET



Interessierte haben die Möglichkeit, das Dexcom G7 bis zu 10 Tage lang gratis zu testen.\* Hier gratis Testpaket anfordern!



MAT-2464\_Rev001

\*Wer kann an diesem Programm teilnehmen? Am Testprogramm können nur natürliche Personen ab 2 Jahren teilnehmen, die ihren Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein haben, bei denen ein Diabetes mellitus diagnostiziert wurde, die über ein kompatibles Smartphone verfügen und die eine der folgenden Therapien anwenden, bei denen der Glukosesensor erstattungsfähig ist: (a) Basis-Bolus-Insulintherapie, bei der der Bolus abhängig vom aktuellen Glukosewert, der Menge an zugeführten Kohlenhydraten und der geplanten körperlichen Aktivität berechnet wird oder (b) Insulinpumpentherapie (CSII). Des Weiteren können auch Nutzer eines Dexcom G6 CGM-Systems am Dexcom G7-Testprogramm teilnehmen.

# Herzgruppen: Bewegen Sie sich!

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle in der Prävention und Behandlung von Herzkrankheiten. Die von der Schweizerischen Herzstiftung unterstützten Herzgruppen bieten ein Bewegungsprogramm, das gezielt auf die Bedürfnisse von Herzpatientinnen und -patienten eingeht.



SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Regelmässige körperliche Aktivität kann die Gesundheit des Herzens erheblich verbessern und das Risiko von Herzproblemen reduzieren. Deshalb sind Herzgruppen ein wichtiger Bestandteil nach einer ambulanten oder stationären kardialen Rehabilitation. Sie bieten Betroffenen nach einem Herzereignis die Möglichkeit, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, wieder in den Alltag zurückzufinden und ihre Lebensqualität zu verbessern.

## Ein aktiver Lebensstil kann viel bewirken

Menschen mit Herzkrankheiten profitieren in vielerlei Hinsicht von regelmässiger körperlicher Aktivität. So wirkt sich Bewegung auf unseren Körper aus:

- > Bewegung stärkt den Herzmuskel, verbessert die Pumpfunktion des Herzens und erhöht die Effizienz des Herz-Kreislauf-Systems, was zu einer besseren Versorgung der Organe und des Gewebes mit Sauerstoff führt.
- > Sie hilft, den Blutdruck zu senken, indem sie die Blutgefässe elastisch hält und den Widerstand in den Arterien verringert. Ein niedrigerer Blutdruck reduziert die Belastung des Herzens und das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.
- > Sie verbessert die Cholesterinwerte. Gute Blutfettwerte senken das Risiko der Bildung von Plaques in den Arterien und somit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- > Sie hält oder erreicht ein gesundes Körpergewicht. Übergewicht und Adipositas sind bedeutende Risikofaktoren für Herzkrankheiten.
- > Sie verbessert die Insulinsensitivität und hilft, den Blutzuckerspiegel im Normalbereich zu halten. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel birgt ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten.
- > Sie hemmt chronische Entzündungen, die eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Atherosklerose und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen.
- > Sie hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, kann Stress abbauen, Ängste reduzieren und depressive Symptome lindern.

## Lange Geschichte

Herzgruppen wurden speziell für Menschen mit Herzerkrankungen geschaffen. Durch regelmässige, kontrollierte Bewegung steigern Betroffene ihre körperliche Leistungsfähigkeit, gewinnen das Ver-



trauen in den eigenen Körper zurück und reduzieren das Risiko weiterer Herzprobleme. Vor 50 Jahren bildeten sich auf Initiative von Kardiologen erste Herzgruppen in der Romandie. Dies, weil immer offensichtlicher wurde, dass Herzkrankte sich nicht nur schonen sollten, sondern von Bewegung profitieren würden. Vor etwas über 20 Jahren nahm sich die Schweizerische Herzstiftung dieser Gruppen an und erarbeitete effiziente Qualitätsrichtlinien.

### In der Gruppe gut aufgehoben

In den gut 140 Herzgruppen, die über die ganze Schweiz verteilt sind, kommen regelmässig rund 5500 Menschen zusammen. Das gemeinsame, sehr abwechslungsreiche Training ist für alle Herzpatienten und -patientinnen geeignet, denn jeder macht nur, was ihm möglich ist. Die kompetenten, speziell ausgebildeten Leiterinnen und Leiter haben ein Auge auf jeden Einzelnen und sind für den Notfall gut geschult. Das gibt allen Teilnehmenden Sicherheit und nimmt ihnen die Angst, körperlich aktiv zu sein.

### Die Teilnahme lohnt sich

In den Herzgruppen treffen sich Gleichgesinnte. Da kommen ein reger Austausch und Geselligkeit nicht zu kurz. Viele finden neben dem Herztraining zusätzlich Unterstützung und Motivation in der Gruppe. Einige Aussagen: «Das Training hat mir neues Selbstvertrauen gegeben und ich habe meinen Körper besser kennengelernt», «Die Gruppe hat mir geholfen und heute kann ich sagen: Ich bin zufrieden!», «Es rentiert sich wirklich, es tut einem gut und man wird nicht gequält», «Bei uns ist nicht immer alles ernst, wir lachen auch viel zusammen», «Herzgruppen bieten die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen für das, was man selbst tun kann». Warum also nicht einen Versuch wagen? <

#### Weitere Informationen:

Schweizerische Herzstiftung: [swissheart.ch](http://swissheart.ch)  
Herzgruppen: [swissheartgroups.ch](http://swissheartgroups.ch)

# 100 Pistenkilometer am Tag



**Es gibt wichtigere  
Zahlen im Leben.**

Checken Sie  
Ihre Werte.  
Blutdruck &  
Cholesterin.

Jetzt zum Check anmelden!  
[mein-herzcheck.ch](http://mein-herzcheck.ch)



Schweizerische  
Herzstiftung

# Testen Sie Ihr Wissen!

Schon wieder steht die kalte Saison vor der Tür. Das bedeutet, dass Grippe und Erkältungen wieder auf dem Vormarsch sind. Wenn Sie untenstehende Fragen gut beantworten können, sind Sie bestens gewappnet. Viel Erfolg beim Rätseln! CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Bei den folgenden Fragen können eine oder auch mehrere Antworten richtig sein.

## Was ist der Unterschied zwischen einer Erkältung und einer Grippe?

1. Im Grunde genommen ist es das Gleiche.
2. Eine Grippe verläuft oft schwerer als eine Erkältung.
3. Eine Erkältung beginnt meist langsamer.

Beides sind virale Atemwegserkrankungen, die oft in den kälteren Monaten auftreten. Trotz ähnlicher Symptome handelt es sich um unterschiedliche Erkrankungen mit verschiedenen Ursachen, Schweregraden und Behandlungsansätzen. Eine Grippe beginnt oft plötzlich mit Schüttelfrost und weist schwerwiegendere Symptome auf.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

## Wie kann man einer Erkältung oder einer Grippe vorbeugen?

1. Indem man sein Immunsystem stärkt.
2. Durch gute Hygienepraktiken.
3. Durch eine Impfung.

Gute Hygienemassnahmen wie häufiges Händewaschen, Vermeiden von engem Kontakt mit Erkrankten und regelmässiges Reinigen von Oberflächen helfen in beiden Fällen. Gegen die Grippe kann man sich zusätzlich impfen lassen, was besonders für Risikogruppen empfehlenswert ist. Antwort 1, 2 und 3 sind richtig.

## Welche Personengruppen haben ein erhöhtes Risiko für schwere Grippeverläufe?

1. Menschen mit chronischen Erkrankungen und immungeschwächte Personen.
2. Ältere Menschen und kleine Kinder unter fünf Jahren.
3. Extremsportler sowie Vegetarier und Veganer.

Neben den in den ersten zwei Antworten beschriebenen Personengruppen haben auch schwangere Frauen ein erhöhtes Risiko, schwerwiegende Grippeverläufe durchzumachen. Das liegt daran, dass ihr Immunsystem zeitweilig etwas heruntergefahren wird. Eine Grippe kann darüber hinaus Risiken für das Ungeborene bergen. Antworten 1 und 2 sind richtig.



**Was sind typische Symptome einer Erkältung?**

1. Eine laufende oder verstopfte Nase.
2. Kalte Hände und Füße.
3. Leichter Schwindel und Anflüge von Übelkeit.

Die Symptome einer Erkältung entwickeln sich meist langsam und erreichen ihren Höhepunkt nach zwei oder drei Tagen. Halsschmerzen, Husten, Kopfschmerzen, Müdigkeit und leichtes Fieber gehören neben einer laufenden oder verstopften Nase zu den häufigsten Beschwerden. Nach etwa einer Woche ist der Spuk wieder vorbei.

Antwort 1 ist richtig.



**Solmucol® & Solmucalm®**  
**Erkältungshusten**  
Weniger husten, besser atmen.

Aus der TV-Werbung

Freier durchatmen.  
[www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss](http://www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss)



Löst den Schleim, befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation



### Wie behandelt man eine Erkältung am besten?

1. **Mit Antibiotika, denn diese Medikamente wirken am besten.**
2. **Symptomatisch gegen die einzelnen vorhandenen Beschwerden.**
3. **Gar nicht, denn Medikamente schwächen das Immunsystem.**

Da Erkältungen durch Viren verursacht werden, sind Antibiotika wirkungslos. Die Behandlung konzentriert sich auf die Linderung der Symptome. Schmerz- und fiebersenkende Mittel sowie abschwellende Nasensprays, Hustenlöser- und -stiller oder Dampfinhalationen lindern die einzelnen Beschwerden.

Antwort 2 ist richtig.

### Was können Komplikationen bei einer Grippe sein?

1. **Entzündungen der Lunge, der Nasennebenhöhlen oder des Mittelohrs.**
2. **Entzündungen der Gelenke und der Sehnen.**
3. **Entzündungen des Herzmuskels oder des Gehirns.**

Eine Grippe kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen, insbesondere bei bestimmten Risikogruppen. Deshalb ist es wichtig, im Zweifelsfall rechtzeitig einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Durch adäquate Untersuchungen können Komplikationen rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Antworten 1 und 3 sind richtig.

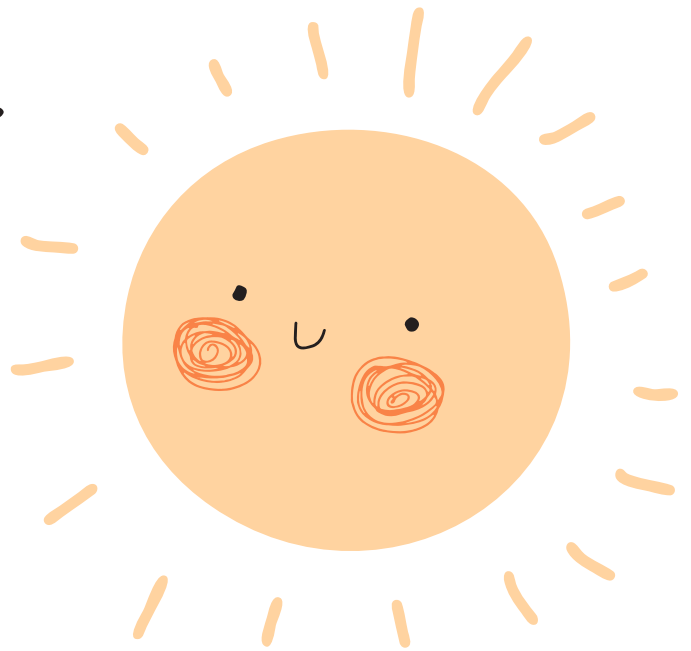
### Welche Viren sind am häufigsten für Erkältungen verantwortlich?

1. **Anpassungsfähige Hippoviren.**
2. **Hochaktive Krokoviren.**
3. **Gewöhnliche Rhinoviren.**

Erkältungsviren verbreiten sich schnell durch Kontakte von Person zu Person. Sie werden durch Aerosole verbreitet, die Kranke zum Beispiel beim Niesen oder Husten ausstossen. Auch der Kontakt mit kontaminierten Oberflächen kann eine Ansteckung verursachen. Die Viren können darauf einige Stunden lang überleben. Antwort 3 ist richtig. <



## «Warum tut mir das Licht gut?»



Fast alles, was wächst, benötigt Licht. Pflanzen brauchen Licht, um es als Energiequelle zu nutzen und damit Sauerstoff zu produzieren. Doch wieso ist Licht auch für uns Menschen wichtig?

Die Sonne ist ein riesiger Stern, der das Zentrum unseres Sonnensystems bildet. Alle Planeten kreisen um sie, auch unsere Erde. Sie spendet uns sowie Tieren und Pflanzen nicht nur Licht, sondern auch unverzichtbare Wärme. Ohne die Sonne wäre es ganz schön dunkel und frostig auf unserem Planeten und alles Leben würde früher oder später aussterben. Dennoch machen wir uns eigentlich nie Gedanken darüber, was die Sonne für uns und alle Lebewesen bedeutet.

### Auf derselben Wellenlänge?

Natürlich gibt es nicht nur Sonnenlicht, sondern auch künstliches Licht wie das deiner Nachttischlampe. Aber Licht ist nicht gleich Licht: Das natürliche Sonnenlicht setzt sich aus verschiedenen Strahlungen mit unterschiedlichen sogenannten «Wellenlängen» zusammen. So gibt es zum Beispiel das UV-Licht, vor dem du dich mit Sonnencreme schützen musst, damit du keinen Sonnenbrand bekommst. UV-Licht ist unsichtbar und kann gefährlich sein, aber ein Teil davon – die UV-B-Strahlen – helfen deinem Körper, Vitamin D zu produzieren. Selbst bei farbigem Licht spielen die Wellenlängen eine Rolle, weil jede Farbe eine andere

Wellenlänge hat. Diese Wellenlängen können unsere Haut durchdringen und deshalb sogar für therapeutische Zwecke genutzt werden (Farblichttherapie, Lasertherapie).

### Vitamin D wie «Drachentöter»

Vitamine findet man sonst vorwiegend in Früchten und Gemüse, doch Vitamin D können wir mit etwas lichtvoller Hilfe sogar selbst herstellen. Damit genügend Vitamin D erzeugt wird, brauchen wir täglich bis zu 30 Minuten Sonnenlicht auf der Haut, am besten ohne Sonnenmilch (zu sicheren Zeiten am Vormittag «sünnele»). Vitamin D ist wichtig, damit deine Knochen gesund wachsen und dein Immunsystem schnell reagieren kann, wenn eine Erkältung oder Grippe im Anmarsch ist. Zudem macht Vitamin D gute Laune; es ist also kein Wunder, dass die Menschen im Sommer fröhlicher und unternehmungslustiger sind als im kalten, dunklen Winter. <

TANJA BÄRTSCHIGER,  
PHARMA-ASSISTENTIN

### Hast du das gewusst?

Die Sonne ...

... regelt den Tag-Nacht-Rhythmus und somit auch den Schlaf-Wach-Zyklus. Dafür ist das Blaulicht-Spektrum des Lichts zuständig, welches über die Augen entsprechende Reize in unserem Gehirn auslöst, was sich wiederum auf unsere Stress- und Schlafhormone auswirkt.

... wird nicht von allen Lebewesen zum Überleben gebraucht. Gewisse Fische und Krabbenarten leben in den dunkelsten Tiefen des Meers oder in Höhlen und nutzen spezielle Bakterien als Energiequelle (Chemosynthese).

... diente den früheren Matrosen sowie den Zugvögeln als Orientierungshilfe, während Fledermäuse sich auch wunderbar ohne Licht zurechtfinden. Indem sie für uns nicht hörbare Schreie ausstossen, wissen sie anhand des Echos ganz genau, wie sie in der Nacht fliegen müssen.









GESUNDHEIT LEBEN



astrea  
apotheke

# Finde die 10 Unterschiede



# Finde die Waldbewohner



# Finde die 10 versteckten Objekte







# Vorsorgen kommt vor Sorgen

Unsere Gesundheit beschäftigt uns täglich. Dabei spielt die Prävention eine immer wichtigere Rolle – ebenso wie die Apotheke, weil gerade hier unzählige Dienstleistungen rund um die Gesundheitsvorsorge angeboten werden.

TEXT: DENIS JEITZINER, REGINA VON BURG

Tatsache ist: Immer mehr Menschen in der Schweiz kümmern sich präventiv um ihre Gesundheit. Wir alle wissen: Ein stabiles Immunsystem und mentale Stärke sind essenziell für die Abwehr von Krankheitserregern. Es gilt deshalb, potenziellen Krankheiten so früh als möglich vorzubeugen, damit sie erst gar nicht entstehen.

## Die Apotheke als erste Anlaufstelle

Grundsätzlich gilt: Die über 1800 Apotheken der Schweiz eignen sich als primäre Anlaufstelle in Sachen Gesundheit. Und zwar themenübergreifend von Blutdruckmessung über Überprüfungen von Wechselwirkungen bei Medikamenten, Reiseberatung, Darmvorsorge bis zum Impfen (siehe auch Dienstleistungsangebot auf der nächsten Seite). Eines ist zudem gewiss: Apothekerinnen und Pharma-Assistenten wissen genau Bescheid, wann sie oftmals selbst Hilfe leisten können und in welchen Fällen nicht. Falls nämlich weitere medizini-

sche Abklärungen notwendig sind, werden die Kundinnen und Kunden automatisch in die ärztliche Kontrolle weitergeleitet.

## Beratung und Produkte aus der Apotheke

Die vorsorgliche Gesundheitsförderung ist zu einem zentralen Thema geworden. Was jedoch viele nicht wissen: Die Apotheken bieten nicht nur eine Palette an immunstärkenden und gesundheitsfördernden Mitteln, sondern auch die dazugehörige

### 8.11.24: Nationaler Grippeimpftag

Am Freitag, 8. November 2024, findet der Nationale Grippeimpftag statt – ein Aktionstag für alle, die sich ohne Voranmeldung in zahlreichen Apotheken in der Schweiz gegen die Wintergrippe impfen lassen wollen. Hier geht's zur aktuellen Impfapotheke: [ihre-apotheke.ch](https://ihre-apotheke.ch). Allgemeine Informationen über die Grippeimpfung sind via [impfengegengrippe.ch](https://impfengegengrippe.ch) zu finden.



Beratung an Menschen, die präventiv etwas für ihre Gesundheit unternehmen wollen, liegen hier also genau richtig – einige Beispiele:

- > Sie erhalten qualifizierte Produktberatung, abgestimmt auf Ihre unmittelbaren Bedürfnisse
- > Sie erhalten individuelle Rezepturen bzw. Hausspezialitäten direkt vor Ort
- > Sie erhalten Informationen und Untersuchungen im Bereich der Prävention von Hautkrebs
- > Sie erhalten eine persönliche Beratung in Bezug auf Schlafqualität und Ernährung
- > Sie erhalten Unterstützung sowie Beratung zum Thema Rauchstopp
- > Sie können sich zu Vorsorgeuntersuchungen begeben oder Gesundheitschecks durchführen lassen – zum Beispiel Herz-Kreislauf-Untersuchungen oder Lungenchecks
- > Sie können sich impfen lassen

Die angebotene Produktpalette reicht dabei von Echinacea (Roter Sonnenhut) über Kap-Pelargonie bis zu Mikronährstoffen wie beispielsweise den Vitaminen C und D sowie dem Spurenelement Zink in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

## Alle Wege führen in die Apotheke

Von Beratung über Begleitung bis Behandlung – die Apotheke ist die erste Anlaufstelle für gesundheitliche Fragen. Ein paar Beispiele der medizinischen Vorsorge:

- > Blutdruckmessung – Empfehlung ab 18 Jahren alle drei Jahre, ab 40 Jahren jährliche Kontrolle
- > Blutzuckermessung – bei Übergewicht oder familiärer Vorbelastung empfiehlt es sich, die Blutzuckerwerte regelmässig zu kontrollieren
- > Blutfettwertmessung (z. B. Cholesterin) – in der Schweiz sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache
- > Rauchstoppberatung – der Tabakkonsum in der Schweiz ist die Hauptursache für vermeidbare frühzeitige Todesfälle
- > Impfen – Bekämpfung von Infektionskrankheiten
- > Reiseberatung – für bevorstehende Reisen inklusive Empfehlungen zur Reiseapotheke
- > Medikamenten-Check – richtiges Einnehmen von Medikamenten, Vermeidung von Wechsel- und Nebenwirkungen
- > Beratung zum gesunden Lebensstil – von Ernährung über Stressbewältigung bis zu Schlafproblemen und Vitalstoffberatung
- > Darmwohlberatung – der Magen-Darm-Trakt ist ein wichtiges Abwehrsystem von Giftstoffen und damit ein Schutzschild für unseren Körper
- > Vorsorge Darmkrebs – frühzeitige Erkennung des vierthäufigsten Krebsleidens in der Schweiz
- > Beratung bei Hautproblemen



## Die Bedeutung des Immunsystems

Als Meister in Sachen Abwehr von Krankheitserregern und Aufrechterhaltung der Gesundheit gilt unser Immunsystem. Dieses besteht aus verschiedenen Abwehrzellen, die Krankheitserreger oder kranke Zellen erkennen und vernichten. Weil es draussen kalt und nass ist, sind diese Abwehrzellen in den Wintermonaten besonders gefordert; der Körper braucht mehr Energie, um sich warm zu halten. Damit das Immunsystem aktiv ist, braucht es einen warmen Körper. In den geheizten Räumen werden die Glieder einerseits gewärmt, aber die Luft trocknet unsere Haut und unsere Schleimhäute aus. Weil dadurch eine der ersten wichtigen Schutzbarrieren gestört ist und die optimalen Lebensbedingungen für Krankheitserreger diese vermehrt zirkulieren lassen, steigt auch das Ansteckungsrisiko.

## Impfen in der Apotheke

Impfungen gibt es seit 1798: Der britische Arzt Edward Jenner startete dazumal einen erfolgreichen Versuch gegen Pocken. Seither haben Impfungen weltweit Millionen von Leben gerettet – laut WHO über 3 Millionen jährlich. Ausserdem kann flächendeckendes Impfen ein Virus auch zurückdrängen; und so insbesondere gefährdete Menschen vor einer Ansteckung schützen.

Seit 2015 dürfen Apothekerinnen und Apotheker in der Schweiz Impfungen ohne ärztliche Verordnung für Personen ab 16 Jahren durchführen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung. Die Kompetenzen können sie mit einer Zusatzausbildung erwerben; seit 2022 wird das Impfwissen zudem bereits während des Pharmaziestudiums an allen Universitäten weitergegeben.

Heute bieten die meisten der insgesamt 1800 Apotheken in der Schweiz Impfdienstleistungen an. Sie sind ein wirksames Mittel zur Vorbeugung und können vor schweren Erkrankungen schützen. Welche Impfungen in der Apotheke angeboten werden, ist kantonal geregelt ([ihre-apotheke.ch/dienstleistungen](http://ihre-apotheke.ch/dienstleistungen)). In den meisten Kantonen sind Impfungen gegen Grippe und die von Zecken übertragenen Frühsommermeningitis (FSME), Tetanus sowie Hepatitis A und B erlaubt – sie sind meistens ohne Voranmeldung möglich und finden in einem speziell ausgestatteten, diskreten Beratungsraum statt. <

# «Zum Schutz der Liebsten.»

Leo Grossrubatscher ist Apotheker am Bahnhof Stadelhofen in Zürich. Der Südtiroler ist überzeugt, dass man mit der jährlichen Grippeimpfung nicht nur sich selbst, sondern auch seine Liebsten sowie zahlreiche Risikopatienten schützen kann.



Leo Grossrubatscher in der Dr. Andres Apotheke Stadelhofen.

## Herr Grossrubatscher, was versteht man unter einer saisonalen Grippe?

«Sie steht für eine ernstzunehmende Atemwegsinfektion, die jährlich zwischen Dezember und März auftritt. Man darf sie allerdings nicht mit einer simplen Erkältung verwechseln; sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.»

**«Die Impfung reduziert das Risiko, an der saisonalen Grippe zu erkranken, deutlich.»**

## Wer gehört zur primären Risikogruppe?

«Besonders gefährdet sind Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen sowie schwangere Frauen und Säuglinge. Damit man sich und andere Menschen vor der Grippe schützen kann, empfiehlt sich eine Grippeimpfung für alle.»

## Was bringt der Impfstoff konkret?

«Die Impfung reduziert das Risiko, an der saisonalen Grippe zu erkranken und schwere Verläufe durchzumachen, deutlich. Der Impfstoff wird übrigens jährlich den Empfehlungen

**«Eine Grippe kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen.»**

der Weltgesundheitsorganisation WHO angepasst und national und international überwacht.»

## Wann soll man sich in den Apotheken impfen lassen?

«Der ideale Zeitpunkt liegt zwischen Mitte Oktober und Mitte November – zum Beispiel am nationalen Grippeimpftag am 8. November 2024.»

## Kann man einfach bei Ihnen vorbeischauchen und sich impfen lassen?

«Natürlich – oder man reserviert sich gleich einen fixen Termin.»



# Trockene Augen – was hilft?

Unser Auge ist ein faszinierendes Sinnesorgan mit einem komplexen Mechanismus. Leider ist es auch störanfällig – besonders trockene Augen sind weit verbreitet. Ein paar einfache Tipps können guttun.



TEXT: MONIKA LENZER

Wussten Sie, dass im Laufe der Evolution ganz unterschiedliche Sehorgane entstanden sind? So bestehen die Facettenaugen von Libellen aus bis zu 30 000 Einzelaugen. Dahingegen ähneln sich die Linsenaugen von Wirbeltieren und Tintenfischen im Wesentlichen, sie haben sich aber auf ganz verschiedenen Wegen entwickelt. Jedes dieser Sehsysteme hat seine Vor- und Nachteile. Ein bekanntes Problem bei uns Menschen sind trockene Augen – brennendes Gefühl, Juckreiz und Rötungen sind typisch. Ausgelöst werden diese Beschwerden, wenn das Auge zu wenig Tränenflüssigkeit bildet. Oder in manchen Fällen ist der Tränenfilm nicht richtig zusammengesetzt. Normalerweise besteht er aus einer Schleimschicht auf der Hornhaut, gefolgt von einer wässrigen Phase, die von einem Ölfilm bedeckt wird. Doch wenn die äusserste Ölschicht aufreisst, kann zu viel Flüssigkeit verdunsten.

### Gut getropft

Doch was hilft? Es gibt eine breite Palette mit befeuchtenden Augentropfen im Handel, die nach Bedarf mehrmals täglich in das trockene Auge geträufelt werden. Sehr häufig enthalten sie Hyaluronsäure – eine körpereigene Substanz, die unter anderem im Bindegewebe und in der Gelenkflüssigkeit vorkommt. Sie hat ein enormes Quellvermögen; so kann ein Milligramm rund sechs Gramm Wasser binden. Dieser natürliche Wirkstoff wurde früher überwiegend aus Hahnenkämmen gewonnen. Doch keine Sorge! Heute wird vorzugsweise «vegetarische» Hyaluronsäure durch biotechnologische Verfahren mittels Hefen erzeugt.

**«Augensalben mit Vitamin A fördern die Regeneration der Hornhaut im Schlaf.»**

## LACRYCON®DUO

Wie schütze ich meine Augen vor Müdigkeit und Trockenheit?

Wecke deine Augen auf!



1 Befeuchten



2 Reinigen

## LACRYCON®DUO Schützt und befeuchtet

Mit Hyaluron. Mit Trehalose. Ohne Konservierungsmittel.

**RABATTBON  
CHF 5.-**

Beim Kauf von Lacrycon® Duo 10 ml erhalten Sie CHF 5.- Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Gültig bis 31.12.2024, nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. MWST).

### Augengymnastik

Bei langer Bildschirmarbeit hilft Augengymnastik, um unser beanspruchtes Sehorgan zu entlasten:

#### 20/20/20-Regel

Bei der 20/20/20-Technik werden die Augen alle 20 Minuten auf ein Objekt in 20 Fuss Entfernung (ca. 6 Meter) für 20 Sekunden lang gerichtet. Tipp: Es gibt sogar Apps, die regelmässig mit einer Timer-Funktion daran erinnern.

#### Finger folgen

Mit dem Finger verschiedene Muster, Buchstaben oder Zahlen vor den Augen in die Luft malen. Mit den Augen diesen Bewegungen folgen. Dies trainiert und lockert die Augenmuskeln.

#### Massage

Der knöchernen Rand der Augenhöhlen wird mehrmals täglich sanft mit den Fingern massiert.

**«Es stimmt tatsächlich, dass Karotten gut für die Augen sind.»**

### Gut gesalbt

Für die Nacht sind Augensalben ideal, da sie lange auf der Augenoberfläche verweilen. Vor allem Vitamin A als Wirkstoff fördert die Regeneration der Hornhaut im Schlaf. Es stimmt übrigens tatsächlich, dass Karotten gut für die Augen sind. Sie enthalten die Vorstufe Beta-Carotin, das dann im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Die Stäbchen auf der Netzhaut enthalten wiederum das Sehpigment Rhodopsin, das Vitamin A für seinen Aufbau benötigt. Dies ist notwendig, damit wir zwischen Hell und Dunkel unterscheiden können.

# Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

**NEU**



## BEFEUCHTEN INTENSIV

Bepanthen® PRO Augentropfen Intense lindern und pflegen sehr trockene und chronisch trockene, gereizte Augen.

- Bildet einen Schutzfilm
- Ohne Konservierungsstoffe
- Für Kontaktlinienträger empfohlen



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

### Gut gereinigt

Eine morgendliche Lidrandpflege kann ebenfalls helfen, vor allem, um verstopfte Talgdrüsen offen zu halten; dies kann die Ölschicht des Tränenfilms stärken. Dazu können zwei Schwarzteebeutel mit heissem Wasser übergossen werden. Im lauwarmen Zustand werden sie für ein paar Minuten direkt auf die geschlossenen Augenlider gelegt. Unbedingt darauf achten, dass sie nicht zu heiss sind! Anschliessend wird das obere und untere Augenlid mit den Fingerspitzen massiert, dabei immer wieder von aussen in Richtung Lidkante streichen.

### Gut genährt

Es wird vielfach diskutiert, ob Omega-3-Fettsäuren bei trockenen Augen helfen. Am besten probieren Sie es aus! Dazu wird der Speiseplan idealerweise mit fetten Seefischen wie Lachs, Thunfisch und Hering sowie Nüssen angereichert. Ebenso ist Leinöl ein gehaltvoller Klassiker. Davon kann täglich ein Teelöffel direkt eingenommen werden. Ist Ihnen dies zu puristisch? Selbstverständlich kann das Öl unter Smoothies oder Salate gemischt werden. Oder es lässt sich auch leicht in Joghurts einrühren.

Es gibt also eine Vielzahl von Möglichkeiten, damit kein Auge trocken bleibt. <

**MONIKA LENZER** hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.



Omega-3-Fettsäuren, beispielsweise in Leinöl enthalten, sollen bei trockenen Augen helfen.

## Sie fragen, wir antworten

**«Gestern kam in den Nachrichten die Meldung, dass die Gesellschaft zunehmend impfmüde werde. Ich bin klar der Meinung, dass Impfen nach wie vor wichtig ist. Können Sie mir Argumentationshilfen geben, um meine Position gut vertreten zu können?»**

Die Apothekerin: *«Impfungen gehören zu den grössten Errungenschaften der Medizin und sind unverzichtbar im Kampf gegen viele Krankheiten. Gerne nenne ich Ihnen die wichtigsten Gründe, warum Impfen so entscheidend ist:*

- > Impfungen bieten effektiven Schutz vor vielen schweren und potenziell lebensbedrohlichen Krankheiten. Erkrankungen wie Masern, Mumps, Röteln, Diphtherie, Tetanus, Keuchhus-ten oder Polio können durch Impfungen verhindert werden.
- > Impfungen tragen zur sogenannten Herdenimmunität bei. Wenn ein grosser Teil der Bevölkerung geimpft ist, wird die Ausbreitung von Krankheiten eingedämmt. Dies schützt auch jene, die sich nicht impfen lassen können wie etwa Neugeborene, ältere Menschen oder Personen mit geschwächtem Immunsystem.
- > Durch Impfprogramme konnten schwerwiegende Krankheiten wie Masern oder Polio nahezu eliminiert werden. Regelmässiges Impfen der Bevölkerung trägt dazu bei, das Wiederauftreten dieser Krankheiten zu verhindern. Damit schützen wir auch künftige Generationen vor schweren Krankheiten.
- > Impfungen sind kosteneffektiv. Die Prävention von Krankheiten durch Impfungen reduziert die Notwendigkeit teurer Behandlungen und Spitalaufenthalte. Dies entlastet das Gesundheitssystem und somit auch den eigenen Geldbeutel.
- > Die Entwicklung von Impfstoffen unterliegt strengen Vorschriften und einer lückenlosen Überwachung durch die Gesundheitsbehörden. Dies garantiert, dass Impfstoffe, die auf den Markt kommen, sicher und effektiv sind.» <

Beratung  
und Betreuung  
ihre-apotheke.ch 



# Das Geheimnis der Füße

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, doch ihre Wichtigkeit wird oft unterschätzt. Schon in antiken Texten wird die besondere Bedeutung der Füße hervorgehoben. In vielen Kulturen gelten sie als Spiegel unserer Gesundheit und ihre Pflege ist ein zentraler Bestandteil des Wohlbefindens.



TEXT: BERNHARD WALLNER

Die ersten schriftlichen Hinweise auf die Bedeutung der Fusspflege stammen aus dem alten Ägypten, wo Priester spezielle Fussmassagen anboten. Auch in der chinesischen Medizin sind die Füße seit Jahrhunderten von zentraler Bedeutung. Sie gelten als Tor zu verschiedenen Körperorganen, die über Reflexzonen erreicht und behandelt werden können. In der modernen Zeit haben Füße in der Medizin und im Wellnessbereich ebenfalls eine wichtige Rolle eingenommen. Doch wie oft schenken wir ihnen im Alltag die Aufmerksamkeit, die sie verdienen? Spüren Sie in diesem Moment Ihre Füße? Schmerzt das Fussgewölbe oder drückt der Zeh?

### Fussreflexzonen-therapie für zu Hause

Kurt Wallner, Experte für Fussreflexzonen-therapie, entdeckte vor 25 Jahren, während seiner Ausbildung bei Dr. Thonet Chen, deren Wirkung. Mit einer Leidenschaft für das Thema arbeitete er über 15 Jahre in einem Ferienhotel im Zillertal und erkannte schnell die positiven gesundheitlichen Effekte der Therapie. Besonders Gäste, die mehrmals in ihrer Urlaubswoche eine Behandlung erhielten, berichteten von erheblichen Verbesserungen. Viele wünschten sich, auch zu Hause von Wallners Fähigkeiten profitieren zu können.

So entstand die Idee, ein Produkt zu entwickeln, mit dem seine Kunden auch zu Hause von der Fussreflexzonen-therapie profitieren können. Nach vielen Prototypen entstand das Pine & Stone. Hergestellt aus natürlichen Materialien wie Zirbenholz und Naturstein, stellt dieses eine direkte Verbindung zur Natur der Alpen her und bietet eine einfache, aber effektive Methode zur Stimulation der Fussre-

## Ein Glas Wasser vor jeder Anwendung dient dem Körper als Leiter der Energie.

flexzonen. Es wurde von seinen Kunden begeistert angenommen und wird heute in verschiedenen Formen wie Barfusswegen oder Anwendungen für zu Hause genutzt.

### Positive Wirkungen

Die Fussreflexzonen-therapie hat das Potenzial, die Durchblutung zu steigern; in bestimmten Organen bis zu sechsfach. So gelangen mehr Sauerstoff und Nährstoffe schneller in die Zellen. Dies fördert die Regeneration und stärkt das Immunsystem. In Bezug auf die Organe bedeutet dies eine effizientere Funktion, die Unterstützung bei der Entgiftung und eine schnellere Heilung von Entzündungen. Die gesteigerte Blutzirkulation hilft zudem, Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen. Ausserdem erfährt der Körper mehr Energie, die Konzentration kann gesteigert und aufrechtgehalten werden. Produkte wie das Pine & Stone, Big Foot oder die Akupressurmatte von Full Balance machen sich diese Prinzipien zunutze und lassen sich einfach zu Hause anwenden.

### Wer profitiert davon?

Vor allem Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, können von der Fussreflexzonen-therapie profitieren.

Hannes Geisler, ehemaliger Skirennläufer und Technical Proposal Manager bei Innio, beschreibt seine Erfahrung: «Seit ich zwei bis drei Tage die Woche im Homeoffice arbeite, nutze ich das Big Foot Board täglich an meinem Stehtisch. Es hilft mir, Energie zu sammeln, meine Fussmuskulatur zu entspannen und meine Regeneration zu fördern. Selbst während der Arbeit fühle ich eine effektive Anwendung durch, die mich entspannt und meine Erholung unterstützt – bereits jetzt, mit 36 Jahren, spürt man jedes Training und vieles andere mehr und länger als noch mit 18.»

Dr. Stefan Trobos, Allgemeinmediziner, ergänzt: «Die Anwendung der Full-Balance-Produkte wie Pine & Stone, Big Foot und der Akupressurmatte simuliert das Barfussgehen auf unebenen Oberflächen und liefert dadurch einen gezielten propriozeptiven Reiz. Dieser stärkt das Gleichgewicht und verbessert die Koordination, indem er das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Nerven opti-





**Indem wir uns bewusster mit unseren Füßen beschäftigen, können wir unser gesamtes Wohlbefinden steigern.**

miert. Schon kurze Anwendungen, etwa beim Zähneputzen, aktivieren das sensomotorische System und fördern die Balance und Muskulatur. Studien haben gezeigt, dass eine verbesserte Sensomotorik nicht nur physiologische Bewegungsabläufe fördert, sondern auch langfristig zur Schmerzprävention beiträgt.>>

Für die junge, aber insbesondere die ältere Generation ist die regelmässige Aktivierung der Sensomotorik entscheidend. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, das Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren, um Mobilität und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Full-Balance-Produkte bieten eine einfache und effektive Möglichkeit, diese Funktionen zu unterstützen und so Alterserscheinungen wie einem erhöhten Sturzrisiko vorzubeugen. Indem man schon früh beginnt, bleibt der Körper länger fit und widerstandsfähig.

### **Achtsamkeit für die Füße im Alltag**

Es ist ein einfacher Einstieg in die Selbstpflege und eine perfekte Ergänzung zu anderen Gesundheitsmassnahmen. Die Anwendung ist unkompliziert: Ob am Stehtisch, vor dem Schlafengehen oder beim Zähneputzen – die Füße können jederzeit und überall entspannt werden. Die positiven Effekte zeigen sich oft schon nach kurzer Zeit.

Unsere Füße tragen uns durch den Alltag und verdienen unsere Aufmerksamkeit und Pflege. Die Fussreflexzonenmassage bietet eine wunderbare Möglichkeit, ihnen etwas zurückzugeben. Nutzen Sie das Potenzial Ihrer Füße! <



### **Akupressurmatte – 221 Holzhalbkugeln 129.90 Euro**

- > 221 abgerundete Holzknöpfe aus Buchenholz
- > STANDARD 100 by OEKO-TEX® zertifizierte Yoga Matte – VEGAN
- > zwei unterschiedlich grosse Holzknöpfe für tiefe Stimulation der Muskeln
- > sanfte und effektive Akupressur
- > hergestellt in Österreich
- > 60 × 45 cm × 0,6 cm | 1 kg



# Angebot für unsere Leserinnen und Leser

Aktivieren Sie ihre Selbstheilungskräfte mit den Fussreflexzonen-Geräten unseres Partners Full Balance.

## Fussreflexzonenmassage täglich zu Hause anwenden

Keine schmerzenden Füße und auf ganz natürliche Weise Wohlbefinden und Lebensqualität steigern



### Big Foot Fussmassage Board Ab 180 Euro

- > Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte
- > effektive & natürliche Fussmassage
- > verbessert die Durchblutung
- > löst Spannungen
- > lindert Schmerzen
- > für einen gesunden Schlaf



### Pine & Stone Fusszonen Massage Brett Ab 379 Euro

- > individuell Massangefertigt auf deinen Fuss & dein Beschwerdebild
- > gezielte & effektive Stimulation bestimmter Fussreflexzonen
- > Handarbeit aus Tirol mit Natursteinen aus den Alpen
- > dein Unikat mit Lebenslanger Garantie

In Zusammenarbeit mit:



Alle Preise zuzüglich MwSt., Versand und sep. Zollgebühren.

PROFITIEREN SIE UND BESTELLEN  
SIE JETZT UNTER:  
[WWW.FULLBALANCE.COM](http://WWW.FULLBALANCE.COM)



10% GUTSCHEIN MIT  
DEM CODE «astrea»!

# Wirksame Urtinkturen

Eine zu stark industrialisierte Herstellung von Pflanzenextrakten schwächt deren Wirkkräfte. Die Schweizer Firma Ceres stellt Urtinkturen so her, dass alle Wirkprinzipien der Pflanzen erhalten bleiben.





TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Die steigende Nachfrage an alkoholischen Frischpflanzenextrakten führte im 20. Jahrhundert zu einer zunehmenden Industrialisierung des Herstellungsprozesses. Dabei zeigte sich, dass Frischpflanzenextrakte – sie werden auch als Urtinkturen verwendet – über die Jahre an Wirkkraft verloren. Der Chemiker und Arzneipflanzenforscher Dr. Roger Kalbermatten begann, die Ursachen des Wirkkraftverlusts zu erforschen und ein Herstellungsverfahren zu entwickeln, mit dem wieder wirksamere Urtinkturen gewonnen werden konnten.

### Wie das Mörsern in der Apotheke

«Mein Vater hat sich den Herstellungsprozess von Tinkturen in der Apotheke zum Vorbild genommen», erzählt sein Sohn Pascal Kalbermatten im Gespräch mit astreaAPOTHEKE. «Er hat eine Mörsermühle entwickelt und patentieren lassen. Sie besteht aus einem Glasbehälter mit zwei Wellen mit S-förmigen Granitsteinen. Sie wirken wie eine Doppelhelix und quetschen das Pflanzenmaterial so, wie es mit einem Pistill [Stössel] in einem Mörser bei der Herstellung von Extrakten in der Apotheke geschieht.»

Da mit Kalbermattens Erfindung keine so grossen Mengen an Tinkturen hergestellt werden konnten wie sie bestehende Hersteller benötigten, gründete Roger Kalbermatten 1991 die Ceres Heilmittel AG (siehe Kasten S. 38).

**Was die Zähne kauen, ist noch nicht die Arznei. Die Natur stellt uns nichts zur Verfügung, was schon vollendet wäre. Der Mensch muss es vollenden. Diese Vollendung heisst Alchemie.**

*Paracelsus (1493–1541)*

### Die drei Wirkprinzipien bewahren

«Die Grösse einer Firma kann sich negativ auf die Qualität der Pflanzenextrakte auswirken», erklärt Pascal Kalbermatten. «Denn durch eine zu stark industrialisierte Verarbeitung können die Wirkkräfte beeinträchtigt werden.» So wie man die liebevolle und fachgerechte Zubereitung einer Speise beim Verzehr schmecke, wirke sich auch die handwerkliche Herstellung einer Urtinktur auf deren Qualität aus. «Das aufwendige Verfahren hat seinen Preis, der sich rechtfertigt: Da man von den mit der Mörsermühle hergestellten Urtinkturen im Vergleich zu industriell gefertigten Urtinkturen viel weniger einnehmen muss, und dabei eine oft sogar noch tiefgreifendere Wirkung erzielen kann.»

### Das vergessene Wesen einer Pflanze

«Heilpflanzen werden meist für verschiedenste Beschwerden eingesetzt, deren Zusammenhang oft nicht ganz klar ist», sagt Pascal Kalbermatten. «Paracelsus hat mit seiner Signaturenlehre versucht, den <Charakter> einer Pflanze zu beschreiben – so dass daraus ein Anwendungsgebiet sinnvoll



Christoph und Pascal Kalbermatten (v. l.), die beiden Geschäftsführer von Ceres.



Die frisch geernteten Pflanzen werden von Hand geschnitten...



... und sorgfältig für die weitere Verarbeitung vorbereitet.



In der Ceres-Mörsermühle werden die Pflanzen bewahrend und schonend verrieben.



Die Reifung im Tinkturenkeller führt zur optimalen Entfaltung des vollen Wirkspektrums.



abgeleitet werden kann. Das Wesen einer Pflanze beschreibt ihren Charakter. Es umfasst nicht nur die rein phytotherapeutischen, sondern auch die psychischen Wirkungen. Wird eine Urtinktur aufgrund ihres Wesens auf einen kranken Menschen abgestimmt, wirkt der Extrakt viel passgenauer.»

Alle Ceres-Tropfen sind als Arzneimittel registriert und in Apotheken und Drogerien erhältlich, deren Teams die Fachberatung sicherstellen. Pascal Kalbermatten: «Interessierte können sich das Wissen über die Anwendung von Heilpflanzen, das unsere Grossmütter noch hatten, wieder aneignen. Dazu stellen wir ihnen einen <Werkzeugkasten> mit Kursen, Fachliteratur und vielem mehr zur Verfügung.»

### Gut gerüstet für die Zukunft

Was hat sich Ceres für die nächsten Jahre vorgenommen? «Wir möchten weiterhin die volle Heilkraft ausgewählter Pflanzen für die bestmögliche Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen zugänglich machen – in unvergleichlicher Ceres-Qualität, Swiss made und handgefertigt. Unser Ziel ist es, mit unseren pflanzlichen Urtinkturen einen nachhaltigen Beitrag für ein gesünderes Leben zu leisten.» <

**JÜRGEN LENDEMANN** ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

### Ceres: Chronologie

- 1991 Gründung der Ceres Heilmittel AG in Hefenhofen durch Dr. Roger und Hildegard Kalbermatten.
- 1992 Gründung der deutschen Tochtergesellschaft, der Ceres Heilmittel GmbH in Kerpen.
- 2005 Die Söhne Christoph und Pascal Kalbermatten übernehmen alternierend die Geschäftsleitung.
- 2012 Aufnahme der Produktion am zweiten Produktionsstandort der Ceres Heilmittel AG in Nax (Wallis, Schweiz).
- 2020 Christoph und Pascal Kalbermatten übernehmen die Firma.

Mehr Informationen: [ceresheilmittel.ch](http://ceresheilmittel.ch)



---

# CERES ERKÄLTUNGS-KOMPLEX

---



- / Bei grippalen Infekten mit Erkältungssymptomen
- / Fieber & Schüttelfrost
- / Husten

[www.ceresheilmittel.ch](http://www.ceresheilmittel.ch)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, lesen Sie die Packungsbeilage.  
Zulassungsinhaber: Ceres Heilmittel AG, 8593 Kesswil, Schweiz.

# Schon gewusst?

## Links- und Rechtspfüter

Rund zehn Prozent der Menschen sind linkshändig. Linkshändigkeit werde durch genetische und Umweltfaktoren beeinflusst, so Prof. Sebastian Ocklenburg. Forschende um den Biopsychologen untersuchten 113 verschiedene Tierarten, darunter Amphibien, Fische und Reptilien, um herauszufinden, ob sie eine bestimmte Seite bevorzugen. Bei den meisten war das der Fall. Bei Katzen waren 78 Prozent, bei Hunden 68 Prozent entweder rechts- oder linksfüter. Anders als beim Menschen waren die beiden Seitenpräferenzen in den beiden Tierpopulationen gleich verteilt.

Quelle: ORF.at

Foto: SEVENNINE\_79/stock.adobe.com



## Schlafmangel raubt Lebensjahre

In der Lebensmitte leiden bis zu 50 Prozent der Frauen unter Schlafstörungen. Frauen, die sowohl unter starker Schlaflosigkeit als auch unter kurzer Schlafdauer (um die fünf Stunden) leiden, haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Es sei wichtig, die Ursachen von Schlafstörungen zu erkennen, um sie vorbeugen und behandeln zu können.

Quelle: Dr. med. Barbara Bellmann, doccheck.de

## Produkttipps



### Vagisan Milchsäure

Vagisan Milchsäure kann bei Neigung zu wiederholten Scheideninfektionen eingesetzt werden, da sie die Vaginalflora durch Ansäuerung unterstützt und so ein abwehrstarkes Scheidenmilieu schafft. Sie stabilisiert den natürlichen pH-Wert und fördert das Wachstum der Scheiden-typischen «guten» Laktobazillen (Milchsäurebakterien), während die Vermehrung «krankmachender» Erreger ausgebremst wird.

Alcina AG  
4132 Muttenz  
vagisan.com



### NEU: Bepanthen® PRO Augentropfen Intense

Mit einzigartigem Wirkkomplex: Sie lindern, befeuchten und pflegen intensiv und langanhaltend sehr trockene und chronisch trockene, gereizte Augen. Neben den feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen Dexpanthenol und Hyaluronsäure enthalten sie zusätzlich Lipide für die Regeneration der natürlichen Lipidschicht der Tränenflüssigkeit sowie Vitamin A und Vitamin E als antioxidativen Schutz für die Augenoberfläche.

Ohne Konservierungsstoffe. Zur Anwendung mit Kontaktlinsen geeignet.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich  
bepanthen.ch

CH-2024/0729-33





### **Blaue Haut**

Im Osten des US-Bundesstaats Kentucky lebten im 19. Jahrhundert mehrere Personen, deren Hautfarbe permanent bläulich verfärbt war. Grund für die Abweichung war die seltene Krankheit Methämoglobinämie, bei der Methämoglobin erhöht im Blut auftritt. Die Krankheit manifestierte sich, weil in der abgelegenen Region früher die Leute oft Partner heirateten, die mit ihnen verwandt waren.

### **Wer friert, fährt aggressiver**

Die Heizung im Auto sorgt nicht nur für warme Füße, sondern auch für mehr Sicherheit. Das haben US-Psychologen in einem Test herausgefunden. Die Teilnehmenden einer Studie fuhren wesentlich riskanter, wenn es sie fröstelte. Der Kältestress führte zu einer geringeren Frustrationstoleranz und zu aggressiven Reaktionen wie dichtes Auffahren und heftiges Abbremsen.



### **Eiffelturm verkauft**

1925 kroch ein schottischer Schrotthändler dem deutschen Trickbetrüger Victor Lustig auf den Leim, der ihm für den Verkauf des Eiffelturms 50 000 Dollar abgeknöpft haben soll. Dass der Geschäftsmann überhaupt dachte, das Wahrzeichen würde abgebrochen werden, lag an diversen Zeitungsberichten über den desolaten Zustand des Monuments, die gar zu Spekulationen über dessen Abriss führten.

### **Winterdepression ade**

Werden die Tage kürzer, fehlt dem Körper oft durch Sonneneinstrahlung gebildetes Vitamin D. Eine Harvard-Studie besagt, dass man sich täglich 15 bis 20 Minuten der Sonne aussetzen müsse, um an keinem Mangel zu leiden. Neben Vitamin-D-Tropfen schaffen Sport, Lichttherapie und eine vitaminreiche Ernährung Abhilfe gegen den Winterblues.



### **Alkohol wärmt nicht**

Heisser Glühwein ist der Inbegriff für wohlig-winterliche Wärme – ein Trugschluss. Der Alkohol sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße weiten. Das führt kurzfristig zu einer erhöhten Durchblutung und einem Gefühl von Wärme. Gleichzeitig wird den Organen Wärme entzogen und der Körper kühlt ab. Besser sind Tees, Suppen und Eintöpfe.

### **Die Schnellsten und Langsamsten**

Auf seinen Sturzflügen erreicht der Wanderfalke mindestens 180 km/h und ist damit das schnellste Tier der Welt. Der Fächerfisch gilt mit 100 km/h als schnellstes Geschöpf im Wasser. Ein jagender Gepard bringt es auf bis zu 115 km/h. Zu den langsamsten Tieren gehören das Zwergseepferdchen, das in einer Stunde rund 1,5 Meter schwimmt und die Weinbergschnecke, die immerhin bis zu drei Meter schafft.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

**Teilnahmemöglichkeiten**

**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE,  
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

**Online:** astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

**Einsendeschluss:** 30. November 2024. Viel Glück!

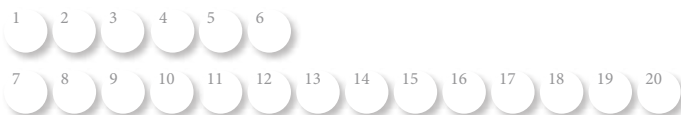
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt; die Preise werden direkt vom Verlag zugestellt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**Gewinnen Sie einen von fünf Migros-Gutscheinen im Wert von 100 Franken.**

Überkopfbild beim Tennis	span.: Gebirgskette	engl.: zu, nach	frz.: sein	Doppelvokal	Bergweide	landwirtschaftl. Geräte	fertig werden	brit.-östr. Philosoph   1994	Leitung für Flüssigkeiten	Brennstoff, Kohleprodukt	griech. Vorsilbe: gleich
Lehre von den Knochen						7	berühmte Person (Kw.)				10
Lebensraum			5		Gebärde, Verhalten	elektron. Buch	18			Wollstoff	
auflösen, verfallen	engl. schwarzer Tee (2 W.)	psychisch		helsaes Getränk	bereitwillig mit Vergnügen			ital. Besilikum-sauce	8		
			9			it. Autor   2016 (Dario)		Säuregehaltwert	15	Schnellzug	engl.: bei
Flächenmass			... vidi, vici	kurze Entfernung	Vort. v. Autorin de Cesco	4					
			2					Legitimation, Betugnis			11
Vorbeugung	frz. Artikel		6	Schmerzenslaut	persönl. Fürwort (3. Pers.)						
brit. Schauspieler   (Alec)											1
		ital.: ja		Vort. v. Schauspieler Whitaker	Singvögel						
Autokz. Kanton Uri	Gliedmassen			Schöfengericht im MA	16						
Internetportal			12		Ost-europäer			Spielkartenfarbe			
Um-schlag. Verband	Jubelwelle im Stadion: La ...	Etan, Pfliff		ordentlich in ... und Glied							
											14
					Holzraum-mass						20
Futterpflanze	Kraft, Stärke										13

**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der Oktober-Ausgabe lautet:

**SCHLAFMEDIZIN**



WIR KÜMMERN UNS UM SIE



Altersheim für Haustiere

## Verein «Altersheim für Haustiere»

**Wir bieten Platz für Tiere in Not von Menschen in Not.**

Der steuerbefreite Verein finanziert sich ausschliesslich über Spenden.  
Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung. [www.vaht.ch](http://www.vaht.ch)

IBAN CH71 0900 0000 1516 3644 6



TWINT







# VICKS VAPORUB

zum Einreiben und Inhalieren\*



LINDERT **4**-FACH  
BEI ERKÄLTUNG

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1. Husten    | 3. Halsweh                   |
| 2. Schnupfen | 4. Bronchitische Beschwerden |

FÜR EINEN **RUHIGEN SCHLAF**

\* Einreiben mit Vorsicht ab 2 Jahren, Inhalieren ab 6 Jahren.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Procter & Gamble International Operations SA

 **VERFORA**<sup>®</sup>  
FÜRS LEBEN