

GESUNDHEIT LEBEN



# astrea

## apotheke

### Hautpflege

Keine Chance für  
trockene Haut

### Kalte Jahreszeit

Das hilft bei Grippe  
und Erkältung

Ein  
Geschenk Ihrer  
Apotheke

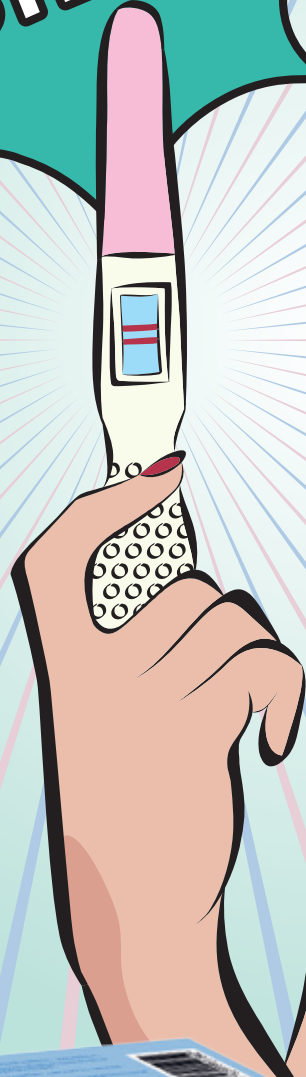
Neu mit  
Kinderposter

Winterfreuden

# Aktiv an der frischen Luft



WENN  
NEUES LEBEN  
ENTSTEHT ...



... Folsäure Basic 400µg  
von Streuli Pharma.

Folsäure, die Sie ab Kinderwunsch  
begleitet und die Schwangerschaft  
unterstützt.

## *Liebe Leserinnen und Leser*

Der Winter ist wohl für die meisten von Ihnen eine Jahreszeit, die mit besonders schönen Erinnerungen verbunden ist – und das nicht nur wegen Weihnachten und Silvester/Neujahr. Schnee und Eis laden zu unvergesslichen Erlebnissen wie Schneewanderungen oder Schlittschuhlaufen im Freien ein. Wie unser Leitartikel zeigt, sind diese Aktivitäten nicht nur mit Spass und Freude verbunden, sondern wirken sich auch positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

In der kalten Jahreszeit ist die Luft sowohl im Freien als auch in beheizten Wohnräumen wesentlich trockener als im Sommer. Um einem Feuchtigkeitsverlust vorzubeugen, brauchen Haut und Haare in den Wintermonaten deshalb eine besondere Pflege. Unter unseren Tipps lernen Sie auch das «flüssige Gold» für Haare und Kopfhaut kennen.

Grippe und Erkältungen haben im Winter Hochsaison.

Die Apothekerin Sara Egloff erklärt, worin sich die beiden Infektionskrankheiten unterscheiden, was gegen die verschiedenen Beschwerden hilft und was man alles tun kann, um sich vor einer Ansteckung zu schützen.



Ich wünsche Ihnen jetzt schon frohe Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und eine wunderschöne Winterzeit!

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

**Gesamtauflage**

111 000 Ex.

**Ausgabe**

12 – Dezember 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.

# Weiterhin hören & sich selbst bleiben

**Wer sich auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil. Hören ist der Schlüssel zur Sprache und zur Musik, es löst Gefühle aus und warnt vor Gefahren – selbst im Schlaf. Deshalb ist das frühe Erkennen einer Hörminderung so entscheidend. Bereits jeder 4. über 50 ist in unserer Gesellschaft davon betroffen.**

Hörverlust ist ein schleichender, aber natürlicher Prozess, der es fortan schwierig macht, Gesprächen mühelos zu folgen. Meist beginnt es mit einzelnen Lauten, die nicht mehr richtig verstanden werden. Das ist anstrengend – sowohl für die Betroffenen, als auch ihr Umfeld. Häufig bemerken Angehörige oder Bekannte die Hörprobleme schon bevor diese von den betroffenen Personen wahrgenommen werden. Entscheidend ist das frühe Erkennen; denn je rascher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden.

«Der Weg zum Hörakustiker stellt trotzdem für viele Menschen noch immer eine Schwelle dar», sagt Christoph Seger von Audika Schweiz. Vorbehalte oder Bedenken seien heute aber gar nicht mehr nötig, da für jeden einzelnen Betroffenen eine individuelle und passende Lösung ge-

währleistet ist. Stressfreies Hören und Verstehen verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto schneller kann das Hörvermögen verbessert werden. In über 70 Hörcentern von Audika kann man kostenlos einen Hörtest machen, der in 30 Minuten zeigt, ob ein Hörverlust besteht. Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten zeigen auf Wunsch Massnahmen auf, wie das Hörvermögen bewahrt oder verbessert werden kann.

**«Stressfreies Hören und Verstehen verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.»**

Es ist nicht einfach, nahestehende Menschen dabei zu unterstützen, mit Hörproblemen umzugehen und etwas dagegen zu tun. Dabei kann betroffenen Personen fast immer auf praktische Art geholfen werden. Die Audika Hörgeräte sind kompakt, oftmals kaum sichtbar und viele davon passen sich – einmal eingestellt – automatisch jeder Hörsituation an. Auch die Handhabung ist dank des technologischen Fortschritts viel einfacher geworden. Die Hörexperten von Audika unterstützen dabei, den Hörverlust zu erkennen und finden gemeinsam mit den Betroffenen eine gute Lösung.

## Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht – oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

Rufen Sie uns an unter **0800 22 11 22** oder vereinbaren Sie einen Termin auf **www.audika.ch**.



## Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker. In der Schweiz ist Audika mit über 70 Hörcenter und 200 Mitarbeitenden für Sie da.

Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten freuen sich auf Ihren Besuch!

 **Audika**  
Ihren Ohren zuliebe.

## GUTSCHEIN

**Gratis  
Hörtest**

Wir reservieren uns gerne Zeit für Sie:  
**Tel. 0800 22 11 22**  
Bitte den Code A2SV-16 nennen. **www.audika.ch**

## GUTSCHEIN

1 Bon pro Person. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Einlösbar bis 28.02.2025 in jedem Audika Hörcenter. Bitte bei der Terminbuchung den Code A2SV-16 angeben. **www.audika.ch**



**750.–**  
auf Premium-  
Hörgeräte



6

## Titelthema

6 Wintersport ist gesund und macht Spass

## Gesundheit

- 10 Natürliche Winterpflege von Kopf bis Fuss
- 14 Testen Sie Ihr Wissen: Verdauung
- 24 Themenserie Herz:  
Kleine Schritte, grosse Wirkung!

## Interview

26 Schnupfen, Husten, Halsweh und Co.

## Für die Kinder

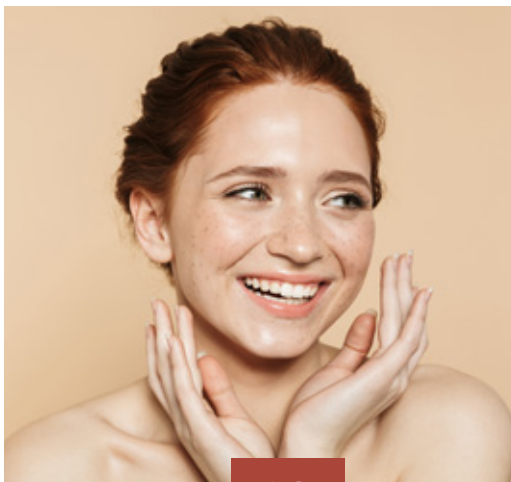
- 17 Kinderfrage: «Wie funktionieren unsere Knochen?»
- 18 Kinderposter
- 20 Rätselspass

## Ihre Apotheke

- 21 Die Weihnachtswünsche der höchsten Apothekerin
- 30 Weihnachtsgeschenke aus der Apotheke
- 35 Rat aus der Apotheke: Medikamentenallergie

## Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 32 Produkttipps
- 34 Kreuzworträtsel
- 35 Produkttipps



10



26

Die nächste Ausgabe von  
astreaAPOTHEKE liegt ab  
dem 13. Januar 2025 in Ihrer Apotheke  
für Sie bereit.



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

# Wintersport ist gesund und macht Spass

---

Es gibt viele gute Gründe, auch an kalten Wintertagen nach draussen zu gehen und Sport zu treiben. Die körperliche Bewegung im Freien hebt die Laune, spendet Energie und baut Stress ab.





TEXT: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Gerade in der lichtarmen Jahreszeit ist es besonders wichtig, genügend Sauerstoff und Vitamin D zu tanken. Da es im Winter weniger Sonnenstunden gibt als im Sommer, baut der Körper das wichtige Vitamin geringer auf, was unter anderem den sogenannten Winterblues beziehungsweise die saisonale depressive Verstimmung begünstigen kann. Vitamin D ist ebenfalls für den Knochenbau und ein gut funktionierendes Immunsystem sehr wichtig.

### **Genuss und Sport in einem**

Viele Wintersportarten sorgen zudem für die Schulung von Koordination, Gleichgewicht und Reflexen und steigern die Kondition und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Bewegung in der winterlich verschneiten Landschaft ist daher nicht nur für das Auge ein Genuss, sondern trainiert auch das Herz-Kreislauf-System bestens. Kurz: Wintersport macht nicht nur Spass, sondern wirkt sich auch positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Ob man sich für Winterwandern oder Skifahren entscheidet, spielt dabei keine Rolle: Die Bewegung an der frischen Luft setzt Glückshormone frei. Heute gibt es unzählige sportliche Aktivitäten, die man im Schnee oder auf dem Eis betreiben kann.

### **Skifahren**

Skifahren ist in der Schweiz wohl der Wintersport mit dem höchsten Beliebtheitsgrad und eine der ältesten Wintersportarten. Auch Anfänger kommen dabei schnell auf ihre Kosten, idealerweise besuchen diese zu Beginn einen oder mehrere Skikurse, damit sie die Technik von Beginn weg richtig erlernen. Skifahren ist – je nach Technik und Können – ein effektives Konditionstraining.

**«Die kalte Jahreszeit bietet unzählige Möglichkeiten, die Balance, Kondition und Koordination zu verbessern.»**

### **Snowboarden**

Ein Wintersport, der keineswegs nur bei jüngeren Menschen beliebt ist, stellt das Snowboarden dar. Dadurch, dass man dabei seitlich auf einem Brett steht und keine Stöcke wie beim Skifahren hat, bewegt man sich ausschliesslich durch die Verlagerung des Körpergewichts. Dies fordert und fördert die Balancefähigkeit und stärkt zudem die Rumpf- und Beinmuskulatur.

### **Schlittschuhlaufen**

Was gibt es Schöneres, als mit geschliffenen Kufen über eine spiegelglatte Eisfläche zu kurven? Schlittschuhlaufen ist bei Jung und Alt beliebt und ein wahrer Klassiker unter den Wintersportaktivitäten. Dabei werden nicht nur viele Kalorien verbrannt, sondern die ganze Muskulatur wird gestärkt. Zudem ist diese Sportart eine echte Herausforderung für den Gleichgewichtssinn.

### **Gemütliche Winterabende zu Hause**

Da es im Winter früh dunkel wird, sind die Abende oft lang. Zeit, es sich zu Hause gemütlich zu machen. Zu den beliebtesten Hobbys im Winter gehört das Handarbeiten. Ein paar dicke Socken oder einen Pullover zu stricken oder etwas zu häkeln können wunderbar entspannend sein.

Gerade im Winter und besonders um die Weihnachtszeit dreht sich vieles auch ums Kochen und Essen. Warum also nicht ein neues Rezept ausprobieren und die Familie und sich selbst mit etwas Selbstgebackenem verwöhnen?

Viele Menschen, allen voran Kinder, schätzen es, wenn die Familie zusammenrückt und ein Spiel auf den Tisch kommt. Spielen macht Spass und trainiert die Hirnzellen. Dafür sind auch Puzzles gut geeignet – ein Hobby, mit dem man den Alltagsstress schnell hinter sich lassen und wunderbar entschleunigen kann.

Dies gilt auch fürs Lesen. Im Winter hat man meist mehr Zeit, in geschriebene Geschichten einzutauchen. Wenn noch ein Kaminfeuer dazu lodert, ist das Erlebnis umso schöner.



**«Wintersport macht nicht nur Spass, sondern wirkt sich auch positiv auf Körper, Geist und Seele aus.»**

### **Winterwandern**

Etwas für die Gesundheit zu tun, ohne eine spezielle Sportausrüstung kaufen zu müssen – das ist beim Winterwandern möglich. Es gibt viele ausgeschilderte Wege, von denen man zum Teil atemberaubende Ausblicke geniessen kann.

### **Schneeschuhlaufen**

Mit Schneeschuhen in tiefverschneiter Landschaft zu wandern, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Dabei handelt es sich um eine Alternative zum Winterwandern, jedoch ohne die Gefahr, im tiefen Schnee einzusinken. Der Sport muss nicht explizit erlernt werden, man tut jedoch gut daran, sich einführen zu lassen. Zudem ist eine gute Kondition von Vorteil.

### **Langlaufen**

Wer sein Immunsystem stärken möchte, um gesund durch den Winter zu kommen, sollte mit Langlaufen beginnen. Dabei handelt es sich um eine Ganzkörpersportart, welche die Balance, die Koordination sowie die Kondition bestens trainiert. Zudem erleben Langläuferinnen und Langläufer die Natur von ihrer schönsten Seite.





## 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>

### Schlitteln

Ob mit einem Holzschlitten oder einem Bob: Einen Hang hinunterzufahren macht einfach Spass. Allerdings enden jährlich rund 6000 Schlittenfahrten in der Schweiz beim Arzt oder im Spital. Damit dies nicht passiert, lohnt es sich, einen Helm- und Rückenprotektor zu tragen sowie Schuhe mit einem guten Profil. Wichtig: nur auf markierten Schlittwegen, hindernisfreien Wegen oder Hängen mit freiem Auslauf schlitteln.

### Winterschwimmen/Eisbaden

Ob im See oder in einem Fluss: Schwimmen in der freien Natur ist vor allem im Sommer bei den meisten Menschen beliebt. Man kann aber auch in der kalten Jahreszeit abtauchen. Immer mehr Anhängerinnen und Anhänger des Winterschwimmens schwören auf die positiven Wirkungen des Kältekicks. So soll das Eisbaden unter anderem den Stoffwechsel und die Fettverbrennung ankurbeln sowie Herz und Kreislauf stärken. Menschen mit Vorerkrankungen sollten ihren Arzt fragen, ob die Sportart sinnvoll für sie ist. <



**Silvia Stähli-Schönthaler**

ist freischaffende Journalistin mit dem Schwerpunkt Medizin/Gesundheit. Sie lebt und arbeitet in Büren an der Aare/BE.

## 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.



# Natürliche Winterpflege von Kopf bis Fuss

Einfache Hausmittel und verschiedene Naturprodukte sind effektiv, um uns im Winter von Kopf bis Fuss optimal zu pflegen.

**TEXT: MONIKA LENZER**

Es ist kein Geheimnis, dass unsere Haut im Winter viel trockener ist als im Sommer. Im Freien kann kalte Luft nämlich viel weniger Feuchtigkeit aufnehmen als warme Sommerluft. Zudem herrscht in den Wohnräumen häufig eine trockene Heizungsluft, da bei kühlen Aussentemperaturen die Feuchtigkeit aus dem Haus leicht entweicht. Unsere Haut benötigt also in den Wintermonaten mehr Zuwendung als in der warmen Jahreszeit.

## **Flüssiges Gold für die Haare**

Werden Sie von trockener, juckender Kopfhaut gequält? Jojobaöl kann hier eine Lösung sein.

Es wird in die Kopfhaut einmassiert und nach einer halben Stunde mit einem milden Shampoo ausgewaschen. In trockene Haarspitzen können auch ein paar Tropfen direkt eingeknetet werden.

Jojoba ist übrigens ein immergrüner Strauch, der in Mexiko, Kalifornien und Arizona wächst. Das goldgelbe Öl wird aus seinen Früchten gewonnen, die ähnlich wie Oliven aussehen. Schon die Ureinwohner haben das flüssige Gold für die Wundheilung, als leichten Sonnenschutz und für die Körperpflege verwendet. Ein grosser Vorteil ist, dass es schnell einzieht und daher keinen unangenehmen Fettfilm hinterlässt.

### **Südseefeeling für die Lippen**

Wer es natürlich mag, kann seine Lippen mit reinem Kokosöl pflegen, das aus dem Fruchtfleisch von Kokosnüssen gewonnen wird. Das weissliche Pflanzenfett ist bei kalten Temperaturen fest und schmilzt ab 24 Grad Celsius. Es zaubert einen leichten Glanz auf die Lippen – ganz nach dem Motto: Schöne Lippen soll man küssen. Der feine Kokosduft weckt zudem Träume von Sonne, Strand und Palmen.

Falls die Mundwinkel im Winter trotzdem einmal einreissen, wirkt eine Zinksalbe direkt Wunder. Dazu wird sie mehrmals täglich auf die wunden Stellen aufgetragen.

### **Maskenzauber für das Gesicht**

Eine wöchentliche Gesichtsmaske ist ein besonderes Wellness-Programm für die trockene Gesichtshaut in der klirrenden Jahreszeit. Dazu gibt es im Handel eine breite Palette an Produkten. Ganz einfach und unkompliziert ist



**Kokosöl pflegt die Lippen und verwöhnt mit einem Hauch von Tropenduft.**

eine Mischung aus drei Esslöffeln Quark und einem Teelöffel Olivenöl – diese Zutaten finden sich in fast jedem Haushalt. Quark versorgt die Haut mit dem besonderen Kick an Feuchtigkeit und das Öl liefert einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Vergessen Sie nicht den Sonnenschutz, wenn Sie länger draussen im Schnee unterwegs sind. Denn das Licht wird von der weissen Oberfläche stark reflektiert.



# KEINE CHANCE FÜR TROCKENE HÄNDE



**Die Nr. 1  
Handcreme in Apotheken  
und Drogerien\***



### 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.

### Hochprozentiges für den Körper

Bei trockener Haut am ganzen Körper haben sich Cremes mit Urea bewährt. Es ist ein natürlicher Stoff, der in unserer Haut vorkommt – dort bindet es sehr gut die Feuchtigkeit. Urea befindet sich zudem im Urin, weshalb es auch Harnstoff genannt wird. Früher wurde es tatsächlich aus Pferdeurin gewonnen. Doch keine Panik – dies ist schon lange nicht mehr der Fall, denn es kann mit einem einfachen Verfahren aus Ammoniak und Kohlenstoffdioxid hergestellt werden.

Für die tägliche Pflege normaler Winterhaut eignet sich eine Lotion mit drei Prozent Urea. Für sehr trockene Haut gibt es Cremes mit bis zu zehn Prozent Anteil. Für die punktuelle Anwendung bei stark verhornten Hautstellen hat es sogar Produkte mit bis zu 30-prozentigen Konzentrationen.

### Rubbelkur für die Füsse

Die regelmässige Pflege unserer Füsse vergessen wir leider ab und zu. In solchen Fällen ist eine Expresskur gefragt, um trockene und verhornte Stellen schnell wegzuzaubern. Sie haben es verdient, schliesslich tragen sie unser gesamtes Körpergewicht täglich durch die Gegend. Ein bewährtes Hausmittel ist ein Peeling aus einem Teelöffel Mandelöl und zwei Esslöffeln Salz. Für ein sinnliches Dufterlebnis können noch zwei Tropfen ätherisches Palmarosaöl zugegeben werden – es regeneriert zudem prima die Haut. Die leicht angefeuchteten Füsse werden mit dieser Mischung rund zehn Minuten sanft massiert. Anschliessend werden die Rückstände mit lauwarmem Wasser abgespült.

Geniessen Sie die Winterzeit mit gut gepflegter Haut! <



Mit einem hausgemachten Peeling werden Füsse im Nu wieder geschmeidig.

# Trockene, juckende, gerötete Haut?



## Hametum® LipoLotion

- ✓ Nährende Intensivpflege
- ✓ Reichhaltig mit Arganöl und Shea Butter
- ✓ Ohne Paraffine, ohne Parabene
- ✓ Klebt nicht

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.*

[hametum.ch](http://hametum.ch)



Schwabe  
Pharma AG  
From Nature. For Health.

WIA  
LAUFTS?



QUIZ  
TESTEN SIE  
IHR WISSEN



**Hilft bei Verstopfungen  
planbar und schonend.**

Zur kurzfristigen Anwendung  
bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lassen Sie sich von einer Fachperson  
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

[prontolax.ch](http://prontolax.ch)

# Testen Sie Ihr Wissen!

«Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.» Schon Goethe beschrieb, dass zu reichhaltiges Essen auf den Magen schlägt. Erfahren Sie, wie Sie möglichst ohne Verdauungsbeschwerden durch die bevorstehenden Festtage kommen und quizen Sie mit!

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

## Welche Beschwerden können nach einer zu üppigen Mahlzeit auftreten?

1. Ein Völlegefühl.
2. Übler Mundgeruch und Mundtrockenheit.
3. Sodbrennen.

Typisches Anzeichen von Verdauungsbeschwerden sind Blähungen, die durch eine übermässige Ansammlung von Gasen im Magen-Darm-Trakt entstehen und zu einem Völlegefühl und Darmkrämpfen führen. Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung oder Magenschmerzen sind weitere Folgen.

Antworten 1 und 3 sind richtig.

## Was trifft auf Sodbrennen zu?

1. Die Beschwerden werden in der Fachsprache Reflux genannt.
2. Es tritt auf, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt.
3. Es verursacht Schmerzen, vor allem im Unterbauch.

Sodbrennen zeigt verschiedene Symptome. Oft verspürt man einen brennenden Schmerz hinter dem Brustbein, saures Aufstossen und ein Druckgefühl im Oberbauch. Durch die aufsteigende Magensäure in die Speiseröhre kommen manchmal auch Husten, Räuspern, Heiserkeit oder ein schlechter Geschmack im Mund hinzu. Antworten 1 und 2 sind richtig.



### Welche Lebensmittel können Verdauungsbeschwerden verursachen?

1. Rohes und ungeschältes Obst und Gemüse.
2. Scharf gewürzte Speisen.
3. Vollkornprodukte mit einem hohen Ballaststoffanteil.

Insbesondere stark fetthaltige, eiweissreiche und sehr ballaststoffhaltige Lebensmittel machen empfindlichen Mägen zu schaffen. Doch auch scharf gewürzte oder sehr süsse Speisen sowie Zuckeraustauschstoffe wie etwa Sorbit können sich negativ auf die Verdauung auswirken und Beschwerden verursachen. Antworten 2 und 3 sind richtig.

### Wie kann man Verdauungsbeschwerden am besten vorbeugen?

1. Indem man die Hauptmahlzeit auf den Abend legt.
2. Durch langsames Essen und gründliches Kauen.
3. Indem man Zwischenmahlzeiten ausfallen lässt.

Vorbeugen kann man am besten, indem man leichte, frische Mahlzeiten zu sich nimmt. Die Portionen sollten nicht zu gross bemessen sein und auch nicht zu schnell gegessen werden, denn so spürt man besser, wenn man satt ist. Wer gut kaut, zerkleinert die Speisen bereits im Mund und erleichtert dadurch den Verdauungsprozess.

Antwort 2 ist richtig.

### Welches Organ produziert die Galle, die für die Fettverdauung nötig ist?

1. Der Magen.
2. Die Leber.
3. Die Bauchspeicheldrüse.

Die Galle ist eine Körperflüssigkeit, die die Fette aus der Nahrung in kleine Tröpfchen zersetzt und für die Verdauungsenzyme zugänglicher macht. Ganze 800 bis 1000 ml am Tag werden in der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert. Bei Bedarf wird sie in den Zwölffingerdarm abgegeben und hilft bei der Fettverdauung. Antwort 2 ist richtig.

## „Stein im Bauch?“



## VERDAUUNG benötigt WÄRME



Tibetische Rezepturen  
aus der Schweiz. **Natürlich!**

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

PADMA

## Verdauungsbeschwerden

### Wie kann man Verstopfung am besten vermeiden?

1. Indem man genügend trinkt, etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag.
2. Durch den Verzehr von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln.
3. Durch einen regelmässigen Gang auf die Toilette.

Verstopfung wird als seltener oder erschwelter Stuhlgang definiert, der oft mit hartem Stuhl und einer schmerzhaften Stuhlentleerung einhergeht. Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte oder frisches Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe, die zusammen mit Flüssigkeit aufquellen und für eine weichere Stuhlkonsistenz sorgen. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Foto: Cozine/stock.adobe.com



### Wie wird Durchfall in der Fachsprache genannt?

1. Flatulenz.
2. Diarrhö.
3. Dyspepsie.

Bei einer Flatulenz handelt es sich um das vermehrte Abgehen von Gasen aus dem Darm entweder über den Darmausgang (Flatus) oder über den Mund (Rülpfen). Eine Dyspepsie ist nichts anderes als der Fachausdruck für eine Verdauungsstörung im Allgemeinen. Eine Diarrhö hingegen ist der Fachbegriff für Durchfall. Antwort 2 ist richtig. <

# MAGEN- BRENNEN?



Hemmt die  
Produktion der  
Magensäure.



Neutralisiert  
überschüssige  
Magensäure.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

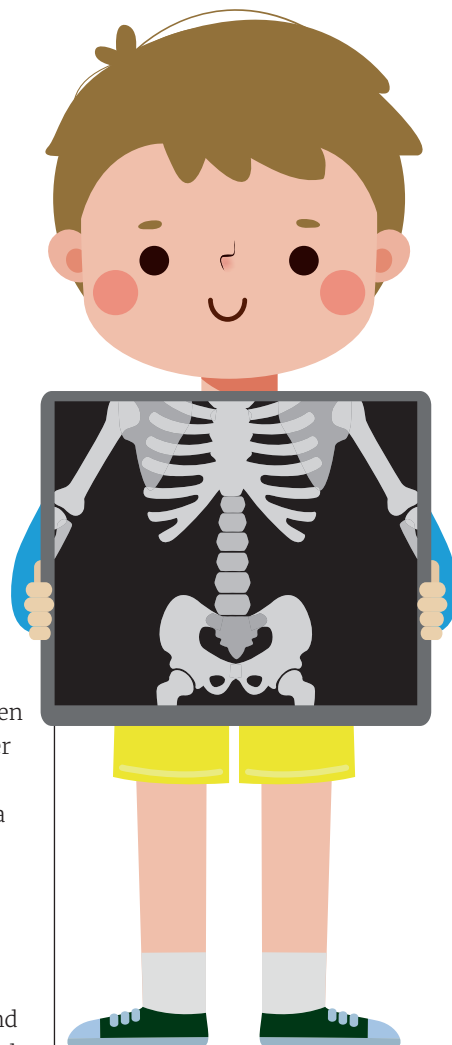


## Wie funktionieren unsere Knochen?

Unsere Knochen haben viel zu tun. Ohne sie könntest du nicht stehen, gehen oder sitzen.

Der menschliche Körper besteht aus über 200 Knochen. Bei Säuglingen sind es sogar über 300. Das liegt aber nicht daran, dass Knochen verloren gehen, wenn man gross wird, sondern dass manche davon miteinander verwachsen. Die Hälfte aller Knochen sind auf Hände und Füsse verteilt. Jeder Fuss hat 26 Knochen, eine Hand sogar 27. Dein kleinster Knochen versteckt sich hinter dem Ohr. Er heisst «Steigbügel» und ist nur rund drei Millimeter gross. Der längste und schwerste Knochen ist der Oberschenkelknochen.

Alle Knochen zusammen bilden das Skelett. Und das ist trotz seiner Widerstandskraft leichter, als du denkst. Es wiegt nämlich nur etwa zwölf Prozent deines Körpergewichts. Denn die Knochen haben unter der harten Rinde ganz viele Hohlräume. Zu einem wahren Bewegungskünstler machen sie dich, weil sie durch Muskeln, Sehnen und Bänder miteinander verbunden sind. Die Knochen schützen aber auch deine wichtigsten Organe. Die Rippen beispielsweise behüten Herz und Lunge. Das Gehirn sitzt sicher unter der dicken Schädeldecke. Und die Knochen sind auch eine Fabrik: In ihrem Inneren, dem Knochenmark, werden täglich bis zu 200 Millionen Blutzellen gebildet.



Was du isst, spielt neben genügend Bewegung eine wichtige Rolle, damit du wachsen kannst und deine Knochen gesund und stark bleiben. Wichtig sind Calcium, Vitamin D und Proteine. <

URSULA BURGHERR



Calcium macht deine Knochen stabil. Viel davon gibt es beispielsweise in Käse und Joghurt, Nüssen, Beeren, Lauch, Broccoli und Grünkohl. Achtung: Cola und Limonaden sind Calciumräuber, wenn du sie täglich trinkst.

Proteine sind wichtige Bausteine für starke Knochen und aktive Muskeln. Sie sind unter anderem in Fleisch, Eiern und Fisch, aber auch in Tofu, Cashewnüssen, Mandeln, Linsen, Bohnen, Pilzen, Spinat, Mais, Erbsen und Blumenkohl enthalten.

Im Wachstum braucht der Körper besonders viel Vitamin D. Es stärkt auch dein Immunsystem, damit du weniger krank bist. Es wird vor allem durch die Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet, wenn du draussen an der frischen Luft bist.





GESUNDEHEIT LEBEN



astrea  
apotheke



## Finde die 10 Unterschiede



## Wer ist der Schnellste?



# Die Weihnachtswünsche der höchsten Apothekerin

Martine Ruggli setzt sich als Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands unermüdlich für die tragende Rolle der Apotheken im Wandel der Gesundheitsversorgung und für Entlastungen der Bevölkerung im Zuge der stetig steigenden Gesundheitskosten ein. Was steht vor diesem Hintergrund auf ihrem Wunschzettel für das kommende Jahr?

Interview: Martina Tschan, Schweizerischer Apothekerverband, pharmaSuisse

**Frau Ruggli, Weihnachten steht vor der Tür und somit für viele auch die Zeit des Wunschzettelschreibens. Welcher Wunsch steht zuoberst auf Ihrem Zettel für das nächste Jahr?**

*Martine Ruggli: Wenn wir sehen, was derzeit alles auf der Welt passiert, ist mein erster Wunsch natürlich ein Jahr in Frieden. Das ist vielleicht ein banaler Wunsch, aber wir vergessen zu oft, wie viel Glück wir in unserem Land haben, auch wenn auch bei uns viele Menschen mit grossem Leid und vielen Problemen konfrontiert sind. Die wirtschaftlichen Schwierigkeiten, Probleme in der Familie oder bei der Arbeit belasten viele Menschen. Das stellen wir in den Apotheken in den Gesprächen mit unseren Kundinnen und Kunden immer wieder fest.*

*Als Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands wünsche ich den Apothekerinnen und Apothekern und ihren Teams, dass sie ihren Beruf unter den bestmöglichen Bedingungen und mit den nötigen Ressourcen ausüben können, um weiterhin einen qualitativ hochwertigen Service zu bieten. Ich wünsche ihnen auch, dass sie die Anerkennung erhalten, die sie als kompetente Leistungserbringer*



*und Medikamentenspezialistinnen und -spezialisten verdienen. Ich wünsche mir, dass ihr Fachwissen, ihr Engagement und ihre Schlüsselrolle bei der Betreuung von Patientinnen und Patienten – insbesondere in Zeiten wie jetzt mit grossen Herausforderungen und Arzneimittelknappheit – noch mehr geschätzt werden. Sie sind tagtäglich damit konfrontiert und leisten mit viel persönlichem Einsatz Grossartiges.*

**Von wem wünschen Sie sich das?**

*Von allen – von der Bevölkerung, den Medien, der Politik und den Behörden, den Krankenkassen wie auch den anderen Leistungserbringern im Gesundheitswesen.*

**Was wünschen Sie sich konkret von der Bevölkerung?**

*Von der Bevölkerung wünsche ich mir, dass sie sich bewusster wird, dass sie die Apotheke als erste Anlaufstelle für*

alle Fragen rund um die Gesundheit aufsuchen kann und damit die Notfallstationen und Hausarztpraxen von den Fällen, die nicht zwingend einen Arzt brauchen, entlastet. Die Apothekenteams um die Ecke beraten, begleiten und behandeln kompetent und schnell. Als Patientin oder Patient benötigt man dazu keinen Termin und auch nicht zwingend ein Arztrezept (Apotheker/innen dürfen teils rezeptpflichtige Medikamente in ihrer Verantwortung abgeben). Die Gesundheitsdienstleistungen der Apotheken – von der Prävention bis zur Konsultation – sind immer noch zu wenig bekannt und werden immer noch viel zu wenig genutzt. Apothekerinnen und Apotheker sind Medizinalfachpersonen und fundiert ausgebildete Arzneimittelspezialistinnen und -spezialisten mit einem fünfjährigen universitären Studium.

### **Sie haben als zweiten Adressaten die Medien genannt. Was wünschen Sie sich von ihnen?**

In den Medien werden die Apotheken allzu oft als Kostentreiber im Gesundheitswesen dargestellt. Das ärgert mich, denn es stimmt nicht. Im Gegenteil: Wir sind nicht die Verursacher der wachsenden Medikamentenkosten. Es werden immer mehr sehr teure Medikamente eingesetzt: 2 Prozent der Medikamente verursachen über 50 Prozent der Medikamentenkosten. Dies betrifft insbesondere Medikamente gegen Krebs, Autoimmunerkrankungen und weitere. Die Apotheke verdient nicht mehr, wenn das Medikament teurer ist. Gerade die Apotheken mit ihren Dienstleistungen tragen dazu bei, die Gesundheitskosten zu dämpfen. Leider werden die meisten der Apotheken-Dienstleistungen nicht von den Krankenkassen vergütet und müssen von der Kundschaft immer noch selbst bezahlt werden. Schuld daran tragen die zu engen gesetzlichen Vorgaben, die dringend korrigiert werden müssen.

## Mein Wunschzettel

### Ich wünsche mir,

- dass die Bevölkerung vermehrt die Apotheke als erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen aufsucht und dort professionell beraten, begleitet und behandelt wird.
- dass die Dienstleistungen in der Apotheke durch die Krankenkassen bezahlt werden.
- dass wir Apothekerinnen und Apotheker endlich die Anerkennung als professionelle Leistungserbringer und Medikamentenspezialistinnen und -spezialisten erhalten, die wir längst verdienen.
- dass die Apotheken nicht weiter als Kostentreiber im Gesundheitswesen gesehen werden, sondern als Partner, der dazu beiträgt, die Gesundheitskosten zu dämpfen.
- dass für die Apothekenteams die nötigen Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit sie weiterhin und vermehrt ihre zentrale Rolle gemeinsam mit den anderen Leistungserbringern in der Grundversorgung einnehmen und gemeinsam die Herausforderungen des Wandels meistern können.



### **Womit wir bei den Wünschen, oder besser den Forderungen, an die Politik angelangt wären?**

Genau das kann die Politik korrigieren! Als Verband fordern wir, dass die Leistungen der Apothekerinnen und Apotheker, welche in der KVG-Revision (Kostendämpfungsmaßnahmenpaket 2) auf dem Tisch des Parlaments liegen, endlich angenommen werden. Ein Beispiel dazu: Mit dieser Revision wäre das Impfen in der Apotheke endlich durch die Krankenkasse bezahlt, wie es beim Arzt auch der Fall ist. Leistungen zur Therapie-

optimierung und Therapietreue-Unterstützung würden auch übernommen. Mit dieser Gesetzesanpassung kann das Potenzial der Apothekerinnen und Apotheker im Gesundheitswesen viel besser genutzt werden. Der Mehrwert geht weit über die Versorgung mit Medikamenten und fachkundige Beratung hinaus. Wir kämpfen seit mehr als sechs Jahren für diese Gesetzesanpassungen! In der Schweiz geht alles sehr langsam. In unseren Nachbarländern werden solche Leistungen schon lange von den Krankenkassen bezahlt.

**Was wünschen Sie sich von den anderen Leistungserbringern im Gesundheitswesen?**

Die interprofessionelle Zusammenarbeit ist unerlässlich und wird von den Apothekerinnen und Apothekern sehr gewünscht. Es gilt, die Aufgaben auf verschiedene Schultern, je nach Kompetenzen, zu verteilen. Nur gemeinsam können wir die Herausforderungen der wachsenden Nachfrage in der medizinischen Grundversorgung bewältigen und der Bevölkerung eine effiziente, qualitativ hochstehende und bezahlbare Gesundheitsversorgung bieten. Gerade bei der Triage bei Gesundheitsanliegen oder bei der Therapieberatung und -begleitung können die Apotheken einen wichtigen Beitrag leisten und mehr Aufgaben übernehmen als bis anhin.

**Was wünschen Sie sich für die und von den rund 1800 Apotheken in der Schweiz?**

Für unsere über 7000 Mitglieder und ihre Teams wünsche ich mir, dass sie die grossen Herausforderungen der Branche mit Fachkräftemangel und Medikamenten-Lieferengpässen bewältigen können. Und dass sie, wie gesagt, in ihrer Drehscheibenfunktion in der medizinischen Grundversorgung die Wertschätzung und faire Abgeltung für ihren täglichen Einsatz erhalten.

Von unseren Apothekerinnen und Apothekern wünsche ich mir, dass sie bereit sind, diese Leistungserbringerrolle kompetent und engagiert zu übernehmen. Mit der wachsenden Bedeutung der Prävention, der Zunahme chronischer Erkrankungen, dem Mangel an Hausärztinnen und Hausärzten und den steigenden Gesundheitskosten sind die Apotheken auf viele Fragen die richtige Antwort. Das darf und soll ein jeder Apotheker und jede Apothekerin selbstbewusst verkünden und die «Konsultation in der Apotheke» und auch neue Dienstleistungen professionell umsetzen.

**Wenn Sie zurückschauen, welche Wünsche gingen in den letzten Jahren für Sie und die Apothekerschaft in Erfüllung?**

Einen wichtigen Erfolg konnten wir in den letzten Jahren verzeichnen: Seit 2016 dürfen Apotheken nach und nach in allen Kantonen impfen und das Impfangebot wird stetig ausgebaut. Das Impfen in der Apotheke erfreut sich grosser Beliebtheit in der Schweizer Bevölkerung. Patientinnen und Patienten schätzen die Zeitersparnis durch diesen praktischen Service. Mittlerweile bieten zwei von drei Apotheken Impfungen ohne Voranmeldung und Rezept an. Ein noch nicht erfüllter Wunsch bleibt die Harmonisierung der kantonalen Bewilligungen gemäss der Empfehlung der Eidgenössischen Kommission für Impffragen (EKIF) und die Bezahlung durch die Krankenkassen.

Ein weiterer grosser Meilenstein erreichten wir 2019, als das Heilmittelgesetz (HMG) geändert wurde. Seitdem dürfen Apothekerinnen und Apotheker gewisse rezeptpflichtige Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung abgeben. Und das nicht nur in Ausnahmesituationen, wie es früher der Fall war, sondern auch zur Behandlung von saisonaler allergi-

scher Rhinitis (Nasenschleimhautentzündung), Augenerkrankungen, akuter Erkrankungen der Atemwege oder des Verdauungstrakts, Migräne, akuter Schmerzen, Erektionsstörungen usw. Damit kann das umfangreiche Wissen der Apothekenteams besser genutzt werden.

Während Corona haben die Apothekenteams Ihr Können und Wissen unter Beweis gestellt und die Krise hat die Apothekerschaft zusammengescheisst. Spätestens seit dann ist der Bevölkerung klar, dass die Apotheken in der medizinischen Grundversorgung eine tragende Säule sind. Darauf können und müssen wir aufbauen und unsere Kompetenzen und unsere Wichtigkeit immer wieder betonen.

Aktuell haben wir gemeinsam mit der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH die Entwicklung des elektronischen Rezepts lanciert. Auch dies ist ein wichtiger digitaler Fortschritt im Gesundheitswesen – nicht nur für die Leistungserbringer, sondern auch für die Patientinnen und Patienten.

Herzlichen Dank für das Interview und «schöne Weihnachten».

**Zur Person**

Martine Ruggli (59) ist seit 2021 Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse. Sie ist diplomierte Apothekerin und Fachspezialistin in Offizin. Sie hat ihre Karriere in einer Berner Apotheke gestartet und über 30 Jahre Teilzeit in Apotheken gearbeitet. Vor ihrer Präsidentschaft war sie schon während 20 Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin bei pharmaSuisse tätig. Zudem engagierte sie sich stark in interprofessionellen Projekten mit der Ärzteschaft und dem Pflegepersonal und verantwortete 29 Jahre lang die pharmazeutische Betreuung eines Altersheims im Kanton Freiburg.

# Kleine Schritte, grosse Wirkung!

Bewegung ist für unseren Körper essenziell und hat viele positive Effekte. Sie beugt zahlreichen Krankheiten vor, fördert das Wohlbefinden und stärkt soziale Bindungen. Schon kleine Bewegungssteigerungen im Alltag können längerfristig einen grossen Unterschied machen.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

In einer zunehmend bewegungsarmen Gesellschaft, in der viele Menschen den Grossteil des Tages im Sitzen verbringen, rückt die Notwendigkeit regelmässiger körperlicher Aktivität in den Vordergrund. Die Bedeutung von Bewegung geht dabei weit über die blosse Gewichtskontrolle oder den Muskelaufbau hinaus – sie beeinflusst unser Herz-Kreislauf-System, unseren Stoffwechsel, unsere mentale Gesundheit und sogar unsere sozialen Gepflogenheiten.

## **Bewegung verbessert die Herzgesundheit**

Wer sich bewegt, hält sein Herz-Kreislauf-System gesund. Bewegung stärkt den Herzmuskel, verbessert die Blutzirkulation und Sauerstoffversorgung, reguliert den Cholesterinspiegel und senkt den Blutdruck sowie das Risiko für schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Es gibt viele einfache und praktische Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, ohne dabei ein umfangreiches Trainingsprogramm durchzuführen. Viele kleine Änderungen im Alltag summieren sich zu einer erheblichen Steigerung der täglichen Aktivität. Es braucht keine intensiven Workouts – schon durch bewusstes Bewegen kann man langfristig viel für seine Gesundheit tun.

## **Gesund durch den Alltag**

So einfach lässt sich mehr Bewegung in den Tagesablauf integrieren:

- > Lassen Sie das Auto möglichst in der Garage stehen und legen Sie kürzere Strecken mit dem Velo oder zu Fuss zurück.
- > Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, parken Sie etwas weiter entfernt und legen Sie die restliche Strecke zu Fuss zurück. Falls Sie den öffentlichen Verkehr nutzen, steigen Sie ein paar Stationen vor dem Ziel aus.



- > Machen Sie leichte Dehnübungen während der Arbeitspausen. Auch das Arbeiten an einem Stehpult bringt mehr Bewegung in den Büroalltag.
- > Unternehmen Sie einen kurzen Spaziergang während der Mittagspause. Das belebt nicht nur den Körper, sondern verbessert auch die Konzentration für den Rest des Tages.
- > Die Treppe statt den Lift zu nehmen ist eine Möglichkeit, sich mehr zu bewegen. Das stärkt die Beinmuskulatur, erhöht die Herzfrequenz und verbessert die Ausdauer.
- > Telefonate lassen sich oft im Gehen führen. Das ist eine gute Möglichkeit aktiver zu sein, ohne extra Zeit dafür einplanen zu müssen.
- > Tätigkeiten wie Staubsaugen, Fensterputzen oder Gartenarbeit sind hervorragende Gelegenheiten, den Körper in Bewegung zu bringen. So kommen viele kleine Trainingseinheiten zusammen.
- > Ein Springseil, Widerstandsbänder oder Hanteln lassen sich einfach zu Hause einsetzen. Schon kurze Workouts von zehn bis 15 Minuten pro Tag machen einen Unterschied.
- > Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv und bevorzugen Sie Hobbys wie Wandern, Schwimmen, Tanzen oder Velofahren. Passive Aktivitäten wie Fernsehen oder Computerspiele sollten zeitlich begrenzt werden.
- > Wer Kinder hat, kann mit ihnen draussen spielen. Fangen oder Ballspiele sind nicht nur unterhaltsam, sondern bringen auch viel Bewegung mit sich.





### **Bewegungsempfehlungen für Erwachsene**

Erwachsenen wird empfohlen, pro Woche mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Intensität zu absolvieren. Hierzu zählen etwa zügiges Gehen, Velofahren, Gartenarbeiten oder Schneeschaufeln. Alternativ dürfen es 75 bis 150 Minuten Ausdauersport mit hoher Intensität wie Joggen, Schwimmen, Skilanglaufen oder Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten sein. An mindestens zwei Tagen wöchentlich sollte das Programm mit muskelkräftigenden Übungen wie Kniebeugen, Liegestützen, Treppensteigen oder Bauchmuskeltraining ergänzt werden.

Wussten Sie, dass Loipen Schweiz zusammen mit der Schweizerischen Herzstiftung das Projekt «Herzloipen» lanciert hat? Die kurzen, signalisierten Strecken haben kein grosses Gefälle und eignen sich für Langlauf-Einsteiger und alle, die etwas für ihre Herzgesundheit tun wollen. Ein guter Tipp für die Wintertage! <

#### **Weitere Informationen**

Unter [hepa.admin.ch](http://hepa.admin.ch), [langlauf.ch](http://langlauf.ch) und [swissheart.ch](http://swissheart.ch) finden Sie weitere Informationen zum Thema Bewegung.

# 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

# Schnupfen, Husten, Halsweh und Co.

Zur kalten Jahreszeit gehören lästige Erkältungen und Grippeinfektionen. Was man dagegen tun kann, weiss die Zürcher Apothekerin Sara Egloff.

Interview: STEFAN MÜLLER



**Sara Egloff**

Apothekerin Sara Egloff: «Bei einer Grippe ist das Krankheitsgefühl stärker ausgeprägt als bei einer Erkältung.»



## **Frau Egloff, bei starkem Husten und Schnupfen denken viele gleich an eine Grippe. Wie unterscheidet man eine normale Erkältung von einer Grippe?**

Da es sich sowohl bei der Erkältung als auch bei der Grippe um eine Infektion der oberen Atemwege handelt, werden sie häufig verwechselt. Der Begriff «grippaler Infekt», der eine Erkältung meint, trägt zusätzlich dazu bei. Ausserdem werden beide Erkrankungen durch Viren verursacht: Bei der Erkältung sind es meist Rhinoviren und bei der Grippe ist es das Influenzavirus. Sie unterscheiden sich zudem in den Symptomen und dem Verlauf.

## **Wie sehen die Symptome und Verläufe aus?**

Die Erkältung beginnt meist schleichend mit Halskratzen. Dann kommt es zu Halsschmerzen, Schnupfen und Husten, selten auch zu leichtem Fieber. Bei der Grippe hingegen beginnt es plötzlich mit starken Kopf- und Gliederschmerzen, hohem Fieber, Schüttelfrost und Müdigkeit. Bei einer Grippe ist das Krankheitsgefühl stärker ausgeprägt als bei einer Erkältung. Bei einer Erkältung bessern die meisten Symptome nach einer Woche. Hingegen kann es bei einer Grippe bis zur vollständigen Genesung mehrere Wochen dauern.

## **Wie sehen die Behandlungen bei einer Erkältung aus?**

Die Behandlung einer Erkältung konzentriert sich aufs Lindern der Symptome. Viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit sind dabei besonders wichtig. Zudem können verschiedene Medikamente eingesetzt werden: Abschwellende Nasensprays helfen bei Schnupfen, bei Husten können Hustenmittel oder Schleimlöser verwendet werden. Paracetamol oder entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure lindern Schmerzen und Fieber.

## **... bei der Grippe?**

Diese Behandlung erfolgt ebenfalls symptomatisch. Das heisst, die Symptome werden behandelt, ähnlich wie bei einer Erkältung. Zusätzlich gibt es antivirale Medikamente, die die Symptome mildern und die Krankheitsdauer verkürzen können. Diese Medikamente sind jedoch rezeptpflichtig und werden auch nur bei Risikopatientinnen und -patienten eingesetzt.

## **Was kann ich gegen Schnupfen, Husten und Halsweh tun?**

- > Sich Ruhe gönnen, keine Überanstrengungen
- > Inhalieren mit warmem Dampf (mit ätherischen Ölen oder Kräuterzusätzen)
- > Abschwellende Nasentropfen
- > Lutschpastillen, zum Beispiel mit Salbei



**«Gegen die Grippe ist die jährliche Impfung die wichtigste Präventionsmassnahme.»**

Sara Egloff, Apothekerin

**Was lässt sich präventiv tun?**

Präventive Massnahmen umfassen regelmässiges Händewaschen, Vermeidung von Menschenmassen während der Erkältungs- und Grippezeit und Stärkung des Immunsystems durch eine ausgewogene Ernährung und ausreichenden Schlaf. Auch Vitamin C und Zink sowie Präparate auf der Basis von Sonnenhut (Echinacea) stärken das Immunsystem. Gegen die Grippe ist die jährliche Impfung die wichtigste Präventionsmassnahme.

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

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

Aus der TV-Werbung



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 Scaiolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)





**«Die Erkältung beginnt meist schleichend, die Grippe hingegen plötzlich.»**

Sara Egloff, Apothekerin

**Hartnäckiger Husten und Schnupfen können auch auf andere Krankheiten hindeuten.**

*Ja, das ist richtig. Diese Symptome können auf eine Bronchitis, eine Lungenentzündung oder auf Sinusitis hindeuten. Sinusitis ist eine entzündliche Veränderung der Schleimhaut der Nasennebenhöhlen. Allergien oder Asthma könnten ebenfalls verantwortlich sein.*

Während der Erkältungs- und Grippezeit ist es besser, Menschenmassen zu vermeiden.

Fotos: ellisia/stock.adobe.com (links), D Donson/peopleimages.com/stock.adobe.com (rechts)



**Bei trockenem Reizhusten.  
Für die ganze Familie.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG, Via Industria 13 – CH-6814 Cadempino, [www.zambonpharma.com/ch](http://www.zambonpharma.com/ch)





Je nach Arbeitssituation kann es vertretbar sein, mit milden Symptomen weiterzuarbeiten.

**Nach der Pandemie haben sich viele angewöhnt, schon bei leichten Symptomen zu Hause zu bleiben. Wann empfehlen Sie, der Arbeit oder Schule fernzubleiben?**

Bei schweren Symptomen wie hohem Fieber, starkem Husten und ausgeprägter Erschöpfung ist es sinnvoll, einige Tage zu Hause zu bleiben. Dies unterstützt nicht nur die eigene Genesung und reduziert das Risiko einer Verschleppung der Krankheit, sondern hilft auch, die Ansteckung anderer zu vermeiden. Bei milden Symptomen hängt es von der Arbeitssituation ab: In einem Einzelbüro und bei guter körperlicher Verfassung kann es unter Umständen vertretbar sein weiterzuarbeiten. Falls die Möglichkeit auf Homeoffice besteht, empfiehlt sich, dieses zu bevorzugen.

**Wann ist es sinnvoll, eine Apotheke oder einen Arzt, eine Ärztin aufzusuchen?**

Die Apotheke ist oft die erste Anlaufstelle und kann verschiedene Medikamente zur Linderung der Symptome anbieten sowie hilfreiche Tipps geben. Sollte ein Arztbesuch erforderlich sein, wird die Apotheke darauf hinweisen. Ärztlicher Rat ist besonders bei schwerwiegenden oder länger anhaltenden Symptomen sowie für Risikopatientinnen und -patienten wichtig. <

**«Die Apotheke ist oft die erste Anlaufstelle und kann hilfreiche Tipps geben.»**

Sara Egloff, Apothekerin

# FIEBER UND SCHMERZEN?

Nurofen Dolo Junior hilft.

- Fiebersenkend
- Schmerzlindernd
- Entzündungshemmend
- Ab 6 Monaten
- Mit Erdbeergeschmack



# NUROFEN

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

# Weihnachtsgeschenke aus der Apotheke

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Es ist kalt draussen, die Strassen sind schneebedeckt und das Feuer knistert friedlich im Kamin. Was für eine herrliche Zeit, um seinen Liebsten eine Freude zu bereiten.

TEXT: REBECCA PARKES

Bei einem Geschenk geht es nicht nur um den materiellen Wert. Wir zeigen damit unseren Liebsten, wie sehr wir sie schätzen. In der heutigen Zeit steigt das Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden. Somit eignet sich die Apotheke hervorragend für den Weihnachtseinkauf. Geschenke aus der Apotheke sind nicht nur praktisch; sie bieten ebenfalls die Möglichkeit, den Beschenkten zu zeigen, dass man Wert auf ihre Gesundheit legt.

## **Geschenke für werdende Mütter**

Oftmals geht beim Geschenkeinkauf die werdende Mama vergessen und sie wird mit Babyprodukten beschenkt. Natürlich gibt es tolle Babypflegeprodukte und Windelcremes, die sich super als kleine Aufmerksamkeit anbieten, doch legen Sie jeweils auch etwas für die Mama dazu. Ein spezieller Schwangerschaftstee bringt Abwechslung ins Tee-Regal und enthält wohltuende Kräuter für Mutter und Baby. Ferner finden Sie hochwertige Pflegeprodukte für den Babybauch, damit die Haut schön geschmeidig bleibt.



### ... für Kinder

Baden ist ein grosses Vergnügen für Kinder. Mit einer sanften Seife oder einem Badezusatz eigens für die empfindliche Kinderhaut liegen Sie goldrichtig. Viele Apotheken führen extra für Kinder Badezusätze mit lustigen Verpackungen, einem süssen Waschlappen oder mit Inhaltsstoffen, die das Wasser färben oder extra Schaum produzieren. Darüber hinaus sind Plüschtiere ein grosser Hit. Ein Wärmekissen in Form eines Tiers hilft nicht nur bei Bauchschmerzen, sondern wird überdies zu einem kuscheligen Begleiter für die Nacht. Ferner ist ein Zahnpflege-Set mit einer Kinderzahnbürste, Zahnpasta und einem Zahnputzbecher mit einem farbigen Design für Eltern und Kind eine Freude.

### ... für Mann und Frau

Der Klassiker unter den Partnergeschenken ist in Ihrer Apotheke erhältlich: das Massageöl. Verwöhnen Sie Ihren Partner mit einem Öl für eine entspannte Massage zu Hause. Für die Frau bewähren sich Pflegeprodukte für Haut oder Haare, die auf ihren spezifischen Typ abgestimmt sind. Für den Mann ein Bartpflegeset mit Bartöl und Kamm. Vor allem in der kalten Jahreszeit sind zudem Handcremes und Lippenbalsame beliebte Geschenke. Fügen Sie eine Duftkerze hinzu und die Weihnachtsatmosphäre ist perfekt.

### ... für die Sportskanone

Ein Magnesium für die Muskelfunktion, ein isotonisches Getränk oder Proteinshake für nach dem Training, muskelentspannende Badezusätze oder Gels: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ebenso sind Alltagsprodukte gerade für Sportler ein schönes Geschenk wie beispielsweise eine schweissresistente Sonnencreme, Blasenpflaster, Kinesiotapes oder ein spezielles Multivitaminpräparat.

### ... für Senioren

Für Geschenke an Senioren ist die Apotheke bestens ausgestattet. Sehr geschätzt werden wärmende oder schmerzlindernde Salben für die Gelenke. Hier können Sie zwischen Salben mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Wallwurz sowie ätherischen Ölen oder entzündungshemmende Komponenten wie Diclofenac wählen.

Darüber hinaus freut sich das Immunsystem über etwas Hilfe in der Grippezeit. Der klassische Rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) ist hierzu in Form von Tabletten oder flüssig erhältlich. Genauso sind Vitaminpräparate besonders mit Vitamin C und Zink ein durchdachtes Präsent für einen kleinen Immunboost.

Zusätzlich werden Beautysets für die reife Haut sehr geschätzt. Eine hochwertige Nachtpflege zaubert ein Lächeln auf das Gesicht einer jeden Beschenkten.

Sie kennen Ihre Liebsten am besten. Mit etwas Unterstützung von Ihrem Apotheken-Team finden Sie für alle das passende Weihnachtsgeschenk.

### Geschenke für alle

**Wärmekissen:** wohltuende Wärme für Schmerzen in Nacken oder Rücken

**Naturkosmetik:** hochwertige Produkte, frei von synthetischen Zusatzstoffen mit tollen natürlichen Düften

**Badesalze und Öle:** ideal für die kalten Wintertage

**Ätherische Öle und Diffuser:** mit herrlichen Weihnachtsdüften

**Gutscheine:** mit Wahlmöglichkeit für die Beschenkten



**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



**Ausgeglichenheit im Alltag**

Zahlreiche Verpflichtungen können zu innerer Unruhe und zu tagesabhängigen psychischen und mentalen Belastungen führen. Diese Belastungen und die innere Unruhe können sich durch vielfältige körperliche oder psychische Symptome bemerkbar machen.

Hier kann das pflanzliche Arzneimittel Lasea mit der Wirkung des Lavendels helfen. Es kann dabei unterstützen, sich im Alltag wieder ausgeglichener, souveräner und gelassener zu fühlen, da es bei innerer Unruhe und kreisenden Gedanken lindernd wirkt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Schwabe Pharma AG**  
6403 Küsnacht am Rigi  
lasea.ch



**Magenbrennen in der  
Vorweihnachtszeit**

Zur Vorweihnachtszeit gehören Guetzli, Glühwein und herzhaftes Essen einfach dazu. Für viele Menschen bedeutet dies aber auch eine Zeit mit unangenehmen Magenbrennen und saurem Aufstossen. RIOPAN GEL Forte kann beim Auftreten der Beschwerden eingenommen werden. Der Wirkstoff Magaldrat bildet einen schleimhautschützenden Belag und neutralisiert überschüssige Magensäure. PANTOZOL Control setzt an der Basis an und hemmt die Produktion der Magensäure.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**Zulassungsinhaberin: Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon**  
**Vertreten durch: Biomed AG, 8600 Dübendorf**



**Für mehr Leichtigkeit**

In einer Welt voller Herausforderungen kann der Alltag wie ein Sturm erscheinen. Gewinne auch in hektischen Zeiten mehr **Leichtigkeit** im Leben!

**PADMA NERVOBEN** ist deine **natürliche Lösung**, um anspruchsvolle Zeiten zu meistern und mit einem Lächeln durch den Tag zu schweben. Diese traditionelle tibetische Rezeptur besteht aus zehn Kräutern und dem Mineralstoff Magnesium\*.

Für **dein stressfreies Heute!**

\*Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**padma.ch**



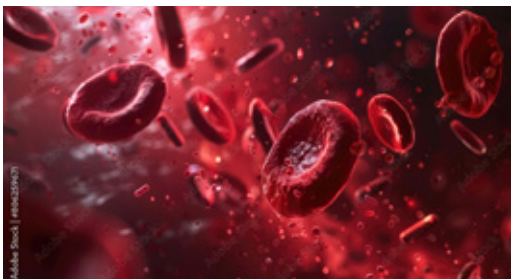
**Erstaunliches aus dem Tierreich**

Der Nashornkäfer gilt als kräftigstes Lebewesen der Welt. Er kann das 850-Fache seines Körpergewichts tragen. Stabheuschrecken haben bis zu zehn Wochen Sex – und das ununterbrochen. Schnabeltiere werden mit Zähnen geboren und verlieren sie, wenn sie erwachsen werden.



**Unglaublich, aber wahr**

Menschliches Blut enthält kleinste Mengen Gold. Ohne es zu merken, macht man täglich ein Power-nap; denn mit dem Blinzeln sind die Augen durchschnittlich für eine Viertelstunde pro Tag geschlossen. Mit nur zwei Teelöffeln Botox könnte die gesamte Weltbevölkerung vergiftet werden. Der Zungenabdruck ist so einzigartig wie der Fingerabdruck. Lediglich zwei Körperteile wachsen ein Leben lang: Ohren und Nase.



**Kein Geschenkstress mehr**

Laut Umfragen fühlen sich die Menschen auf der Suche nach passenden Geschenken in der Weihnachtszeit am meisten gestresst. Um diesen Faktor zu minimieren, ist es absolut okay, allen das Gleiche zu schenken. Wie wäre es mit selbstgemachter Konfitüre? Die Gläschen mit Aufklebern oder schönen Anhängern versehen – fertig ist die Überraschung!



**Gut versorgt in die Feiertage**

Am Wochenende vor Heiligabend könnte es wegen der bevorstehenden Feiertage stressig werden in den Apotheken. Deshalb ist eine rechtzeitige Bevorratung empfehlenswert. Welche Medikamente, die regelmässig eingenommen werden, könnten zur Neige gehen? Welche Arzneimittel sind abgelaufen oder halb leer? Ist alles für eine Erkältung, Verbrennung, Verletzung oder für Magen-Darm-Probleme im Haus?

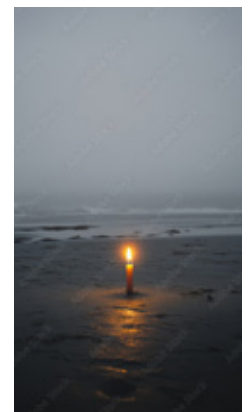


**Seien Sie gut zur Haut**

Je geringer die Temperatur, desto inaktiver werden die Talgdrüsen der Haut und sie trocknet aus. Speziell auf den Winter abgestimmte Cremes (zum Beispiel mit Mandel- oder Jojobaöl) können das verhindern. In geschlossenen Räumen sorgen Pflanzen und Wasserbehälter in Heizungsnähe für mehr Luftfeuchtigkeit. Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (circa zwei Liter) achten.

**Silvesterbräuche weltweit**

Brasilianer lassen an den Stränden Kerzen brennen. Weisse Kerzen stehen für Frieden, gelbe für Wohlstand und rote für die Liebe. Am Mittag des 31. Dezembers regnet es in Argentinien Papier-schnipsel. Die Menschen schreddern alte Unterlagen und werfen sie aus den Fenstern. Japaner feiern vor dem Jahreswechsel «Bonenkai»; sie putzen den «alten Schmutz» aus den Häusern und dekorieren alles mit Blüten und Kiefern.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Schnabeltier: K.-U. Häßler/stock.adobe.com, Blut: Fostor/stock.adobe.com, Konfitüre: Roman Korneev/stock.adobe.com, Medikamente: Christin Klöse/stock.adobe.com, Haut: Petro/stock.adobe.com, Kerze: Wavezaa/stock.adobe.com

## Teilnahmemöglichkeiten

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

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

**Einsendeschluss:** 31. Dezember 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 eines  
von 5 Strath® Paketen  
im Wert von je 80 Franken.

gelöst, entspannt (engl.)	also, folglich (lat.)	stauden- artige Sporenpflanzen	smart, clever	Meister- grad im Judo	nörgeln, meckern	nord. Gott	populär, berühmt	Skiab- fahrts- strecken	Stil, Weise	unwich- tige Details	mutige Retter
↓	↓	↓	↓	↓	Alternativ- mediziner	8	↓	↓	↓	↓	↓
Künstler- vermitt- lerin	Moral- philos- ophie	↓	Verband- stoff	↓	↓	Schön- ling (frz.)	wahn- witzig, hirnver- brannt	↓	↓	4	↓
↓	↓	1	↓	Dick- blatt- gewächs	archi- tekt.- Richtung	↓	↓	11	↓	↓	↓
↑	↑	↑	ver- muten, spüren	Blut- flüssig- keit Mz.	↓	↓	Doppel- vokal	Autokz. Kanton Waadt	↓	↓	↓
Über- bringer, Kurier	rechtes Zürich- seeufer (ugs.)	Kletter- tiere	9	↓	Blut- armut	6	↓	↓	↓	↓	↓
Stoff- wechsel- krank- heit	↓	↓	3	militär. Ehren- gruss	brenn- bares Gas	↓	10	↓	einge- schaltet	↓	↓
engl. i. O.	↓	Neben- fluss der Saane	Abkoch- brühe	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Gedan- ken- blitze	Öl- pflanze	↓	↓	2	Unbe- kanntes: ein Buch mit 7 ...	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	Wüste in Nord- afrika	sechzig Minuten	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Tür- vorleger	Stroh- unter- lage	Disney- figur: ... und Strolch	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	5	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
frz.: Sommer	↓	12	Walliser Alpen- gipfel 4545m	Abk.: Unter- geschoss	7	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Zch. f. Stron- tium	↓	weiche Bett- feder	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
hohe Männer- sing- stimme	↓	↓	↓	13	Abk.: Deziliter	↓	↓	↓	↓	↓	↓
EG-Nach- folgerin	↓	Insek- ten- larven	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

## Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Die Lösung des Rätsels der November-Ausgabe lautet:

**SANFTE GESICHTSPFLEGE**

# Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener  
Profi Snowboarder,  
Musiker und  
Videoregisseur

Strath mit Vitamin D unterstützt  
mein Immunsystem.



Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt  
das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel  
sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche  
und ausgewogene Ernährung und eine  
gesunde Lebensweise.



# Sie fragen, wir antworten

**«Ich habe eine Allergie auf Penicillin und weiss, dass die Einnahme dieses Medikaments für mich lebensbedrohlich werden kann. Jetzt frage ich mich, ob ich bei anderen Medikamenten auch eine allergische Reaktion befürchten muss. Gibt es da Erfahrungswerte?»**

Die Apothekerin: «Allergien auf bestimmte Wirkstoffe in Medikamenten sind gar nicht so selten. Obwohl im schlimmsten Fall die Folge einer Medikamentenallergie gefährlich sein kann, erweisen sich die meisten Symptome als lästig, jedoch ungefährlich.

Grundsätzlich kann jedes Medikament eine allergische Reaktion auslösen. Manche Arzneimittel verursachen jedoch häufiger Allergien. Das liegt einerseits an den Wirkstoffen selbst, andererseits aber auch an der Häufigkeit ihrer Verschreibung. Wenige, häufig verschriebene Medikamente sind für einen Grossteil aller allergischen Reaktionen verantwortlich. Dazu zählen Antibiotika (vor allem Penicilline, Cephalosporine und Sulfonamide), Schmerz- und Rheumamittel (zum Beispiel Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen oder Mefenaminsäure), Arzneimittel gegen Epilepsien, Narkose- und Röntgenkontrastmittel. Auch einige pflanzliche Wirkstoffe besitzen ein Allergiepotezial (etwa Kamille, Teebaum- oder Pfefferminzöl).

Eine allergische Reaktion auf ein Medikament ist meist nicht oder nur schwer voraussehbar. Es gibt kaum Anhaltspunkte, die darauf schliessen lassen, wer von einer Allergie betroffen sein könnte und wer nicht. Das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, ist nämlich von vielen individuellen Faktoren abhängig.» <

**Beratung  
und Betreuung**  
ihre-apotheke.ch



## FLUIMARE® FLUIMARE® PLUS

Nasenspray 15 ml / Nasenspray 15 ml

Flumare reinigt, befeuchtet und befreit die Nase.

Flumare Plus – mit Zugabe von Vitamin B5 – ist ideal bei gereizter Nasenschleimhaut.

Medizinprodukte. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Zambon Schweiz AG**  
6814 Cadempino  
[zambonpharma.com/ch](http://zambonpharma.com/ch)



## Schlafschaf Sanft einschlafen dank Arvenfüllung

Mit dem Schlafschaf namens «Wolle» werden auch Ihre Kinder schneller einschlafen. Mit «Wolle» können nicht nur die imaginären Schäfchen gezählt werden, Ihr Kind kann sich auch an sein eigenes wolliges Schlafschaf kuscheln und sanft mit ihm zusammen einschlummern. Der Duft der Arvenfüllung hat einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität und auf das allgemeine Wohlbefinden. «Wolle» wird in sozialen Werkstätten von Hand gefertigt.

**Supair Care AG**



# Diabetes? FreeStyle Libre 3. Jetzt gratis testen!

**JETZT  
TESTEN**



[www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)

Das FreeStyle Libre 3 System liefert Ihre Zuckerwerte minutengenau, jederzeit<sup>1</sup>, damit Sie fundierter entscheiden<sup>2</sup> und handeln können.

Kleine Schritte, die im Laufe der Zeit zu grossen Veränderungen führen können.

## Das ist Fortschritt.

Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Agenturfoto. Mit Modell gestellt.

1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2024 Abbott | ADC-100803 v1.0