



astrea

apotheke

Erholsamer Schlaf

Schlafapnoe
behandeln

Persönlichkeiten

Die Ehrlich Brothers
im Interview

Abwechslungsreiche Ernährung

Vitamine, Mineral- stoffe und Co.



CERES TARAXACUM COMP. LEBER-GALLE TROPFEN



ANWENDUNG

- / Leber-Galle Beschwerden
- / Blähungen mit Aufstossen
- / Übelkeit (aufgrund von Leber-Galle Beschwerden)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaberin:
Ceres Heilmittel AG, Kesswil, www.ceresheilmittel.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Schlafen Sie meistens wie eine Bäarin oder ein Bär – oder wie ein Murmeltier? Dann starten Sie morgens vermutlich ausgeruht und voller Energie in den Tag. Wer keinen erholsamen Schlaf findet, sollte die Ursachen abklären lassen. Denn nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe) könnten die Schlafräuber sein. Im Leitartikel erfahren Sie, wie Sie diese erkennen und behandeln können. Sollten Sie trotz gutem Schlaf chronisch müde und erschöpft sein, dann helfen Ihnen vielleicht unsere Tipps, wie Sie mehr Energie in den Alltag bringen.

Drei Wochen sind es noch bis zum Frühlingsanfang, doch hat die Pollensaison längst begonnen – zwei bis drei Wochen früher als noch vor dreissig Jahren. Was Allergikerinnen und Allergiker zur Vorbeugung und Behandlung von Pollenallergien tun können, lesen Sie im Bericht von aha! Allergiezentrum Schweiz.



Weitere Highlights dieser Ausgabe sind unter anderem ein Interview mit einer Fachberaterin von Alzheimer Schweiz zum Thema Demenz, ein lehrreiches Quiz zum Thema Gürtelrose und ein Interview mit den Meistern der Illusion – den Ehrlich Brothers.

Gerne weise ich Sie auch auf unsere neu gestaltete Website (astrea-apotheke.ch) hin, wo Sie sich für den neuen Newsletter anmelden können.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung

Ein
Geschenk Ihrer
Apotheke

Gesamtauflage

101000 Ex.

Ausgabe

3 – März 2025

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Geschäftssitz:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Postadresse:

Hauptstrasse 10,

5616 Meisterschwanden

+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

Freiraum Werbeagentur 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.

Gürtelrose verstehen: Ursachen, Symptome, Prävention

Obwohl fast jede dritte Person einmal im Leben an einer Gürtelrose erkrankt, wird diese oft unterschätzt. Die Krankheit macht sich in Form eines schmerzhaften Hautausschlags bemerkbar und kann schwerwiegende Komplikationen auslösen, wenn sie nicht rasch behandelt wird.

Dr. Alessandro Diana erklärt uns im Interview die Ursachen und Symptome der Gürtelrose und zeigt die möglichen Behandlungs- und Präventionsmassnahmen auf.

Was ist eine Gürtelrose und wodurch wird sie ausgelöst?

Die Gürtelrose ist eine Krankheit, die durch die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus ausgelöst wird. Dieses Virus ist auch für die Windpocken verantwortlich. Nach einer Windpocken-Erkrankung verbleibt das Virus im Körper, wo es sich in den Nervenganglien einnistet. Jahre später kann das Virus reaktiviert werden, häufig aufgrund einer Schwächung des Immunsystems, und eine Gürtelrose auslösen.

Was sind die typischen Symptome einer Gürtelrose?

Das Hauptsymptom einer Gürtelrose ist ein schmerzhafter Hautausschlag mit gruppierten Bläschen, die für gewöhnlich nur an einer Seite des Körpers oder des Gesichts auftreten. Häufig verspürt man schon vor dem Ausschlag Schmerzen, Juckreiz oder ein Kribbeln im betroffenen Bereich. Weitere Symptome können Fieber, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Lichtempfindlichkeit sein. Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden.



Dr. Alessandro Diana ist Facharzt FMH für Pädiatrie und Infektiologie.

Gibt es Begleitscheinungen oder Komplikationen, die auftreten können?

Eine mögliche Komplikation ist die postherpetische Neuralgie, die sich durch intensive und lang anhaltende Schmerzen in jenem Bereich, wo der Ausschlag aufgetreten ist, auszeichnet. Die Schmerzen bleiben, auch nachdem der Ausschlag verschwunden ist. Andere Komplikationen können bakterielle Infektionen der Haut oder Sehprobleme sein, falls die Gürtelrose das Gesicht betrifft. In seltenen Fällen kommt es auch zu neurologischen Erkrankungen.

Welche Personengruppen sind besonders gefährdet?

Personen über 50 Jahren sind besonders oft von Gürtelrose betroffen. Das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken und auch das Risiko für

Komplikationen steigen mit dem Alter an. Weitere Risikofaktoren sind ein geschwächtes Immunsystem, insbesondere aufgrund von Blutkrebs, festen Tumoren, altersbedingten Krankheiten wie Diabetes oder COPD sowie Behandlungen mit Immunsuppressiva oder einer Chemotherapie.

Wie behandelt man eine Gürtelrose und wann sollte man eine medizinische Fachperson aufsuchen?

Eine Gürtelrose kann mit antiviralen Medikamenten behandelt werden. Diese Medikamente sind besonders effektiv, wenn sie bereits ab den ersten Anzeichen des Hautausschlags verabreicht werden. Weiter können Schmerzmittel und Salben helfen, die Schmerzen zu lindern. Es ist wichtig, sofort nach dem ersten Auftreten der Symptome eine medizinische Fachperson (Hausärztin, Apotheker etc.) aufzusuchen, um eine geeignete Behandlung sicherzustellen und Komplikationen vorzubeugen.

Kann man sich vor Gürtelrose schützen?

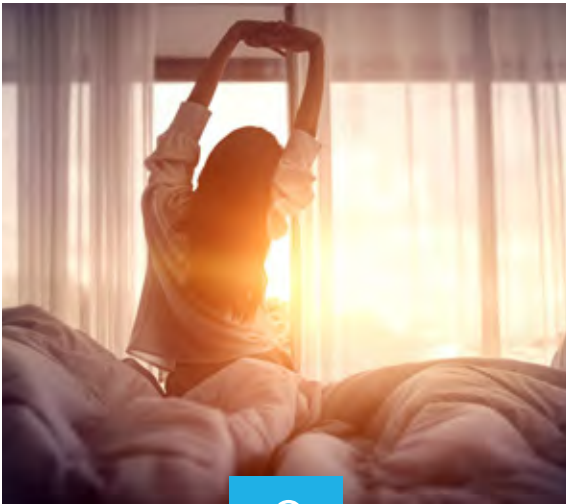
Ja, es gibt eine Impfung, die das Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken,

reduziert. In der Schweiz empfehlen das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die Eidgenössische Kommission für Impffragen (EKIF) Personen ab 65 Jahren eine Impfung gegen Gürtelrose. Sie empfehlen die Impfung zudem für Risikogruppen. Dazu zählen Personen ab 50 Jahren mit aktueller oder erwarteter Immundefizienz sowie Personen ab 18 Jahren mit aktueller oder erwarteter schwerer Immundefizienz.

Haben Sie abschliessend noch weitere Empfehlungen oder zusätzliche Informationen zur Gürtelrose, die Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben möchten?

Es ist wichtig, die Öffentlichkeit über die Symptome und Risiken im Zusammenhang mit der Gürtelrose und die Möglichkeiten zur Impfung aufzuklären. Personen mit erhöhtem Risiko, insbesondere Erwachsene ab 65 Jahren, sollten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, ob sich eine Impfung für sie lohnt. Weiter kann eine rasche medizinische Behandlung kurz nach Auftreten der ersten Symptome die Genesung verbessern und das Risiko von Komplikationen mindern.





6

Titelthema

6 Erholsamer Schlaf: Behandlung von Schlafapnoe

Gesundheit

- 14 Chronisch müde, immer erschöpft
- 21 Themenserie Heilpflanzen: Traubensilberkerze
- 22 Tipps für schnelle Hilfe bei Blasenentzündungen
- 30 Themenserie Herz: Jede Sekunde zählt!
- 35 Was der Klimawandel für Allergiebetroffene bedeutet
- 40 Tipps für eine gesunde Verdauung
- 44 Testen Sie Ihr Wissen: Gürtelrose
- 46 Und sie wirken doch...: Placebos

Ernährung

10 Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine



10

Persönlichkeiten

18 Die Ehrlich Brothers über die wahren Helden in ihrer Show

Für die Kinder

- 25 Kinderfrage: «Wann und warum sind Impfungen wichtig?»
- 26 Kinderposter
- 28 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 32 «In der Apotheke bleibe ich lieber anonym»
- 51 Rat aus der Apotheke: Hungerattacken

Interview

38 Immer mehr Demenzerkrankungen

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 20 Produkttipps
- 45 Produkttipps
- 50 Kreuzworträtsel
- 51 Produkttipps



40

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. April 2025 in Ihrer Apotheke
für Sie bereit.



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



Behandlung von Schlafapnoe

Untersuchungen haben ergeben, dass mindestens vier Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen in der Schweiz zwischen 30 und 60 Jahren unter nächtlichen Atemaussetzern leiden. Doch was sind die Ursachen und Symptome von Schlafapnoe und wie lässt sich das Leiden behandeln?

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Schlafapnoe kann zwei Ursachen haben: Einerseits kann es durch eine ungenügende Kontrolle der Muskelspannung in der Zunge zu einer Blockade der Atemwege und zu Atemaussetzern im Schlaf kommen. Andererseits kann eine Herzschwäche dazu führen, dass der Antrieb zur Atmung zeitweise fehlt. Laut Prof. Dr. med. Kurt Tschopp, Hals-Nasen-Ohren-Facharzt am Kantonsspital Baselland in Liestal, wird die Krankheit durch verschiedene Faktoren begünstigt. Er erklärt: «Übergewicht ist der wichtigste Faktor für Schlafapnoe. Aber auch grosse Mandeln, enge Stellen im Nasen-Rachen-Raum wie zum Beispiel eine verkrümmte Nasenscheidewand, ein zurückgesetzter Unterkiefer sowie Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum am Abend und die Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln erhöhen das Risiko für die nächtlichen Atemaussetzer.» Nicht zuletzt könne Schlafapnoe genetisch bedingt sein.



Schnarchen kann ein Alarmsignal für ernsthafte Gesundheitsrisiken sein.

Schlafapnoe: die Symptome

Menschen mit Schlafapnoe schnarchen nachts laut und unregelmässig. Oft beobachten die Partnerin oder der Partner nächtliche Atemaussetzer, deren sich Betroffene nicht bewusst sind. Tagsüber haben Schlafapnoe-Betroffene Mühe sich zu konzentrieren, aufmerksam zu sein und zu lernen, weil sie müde

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.



Eine CPAP-Maske sorgt nachts für eine kontinuierliche Überdruckbeatmung während des Schlafs.

sind. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Betroffene schlafen tagsüber in monotonen Situationen, zum Beispiel am Abend vor dem Fernseher oder während einer Autofahrt durch einen langen Tunnel, aber auch in Gesellschaft leicht ein. Sie fühlen sich nie richtig ausgeruht und haben am Wochenende oft keine Energie, etwas zu unternehmen, was ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Nächtliches Schwitzen oder morgendliche Kopfschmerzen können ebenfalls ein Symptom von Schlafapnoe sein. Viele Betroffene haben eine jahrelange Leidenszeit hinter sich, bevor sie die Diagnose Schlafapnoe erhalten, manche erhalten nie eine Diagnose. Die Lungenliga geht davon aus, dass in der Schweiz rund 150 000 Menschen an Schlafapnoe leiden. Nur bei etwa der Hälfte der Betroffenen wird eine Diagnose gestellt.

Mögliche Folgen von Schlafapnoe

Schlafapnoe erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit für Herzinfarkt und Hirnschlag. Betroffene erkranken häufiger an Diabetes. Zudem fördert die Krankheit den Abbau der geistigen Fähigkeiten und erhöht das Risiko für eine Depression. Betroffene leiden oft auch an einem Libidoverlust. Die Tagesmüdigkeit erhöht zudem das Unfallrisiko im Strassenverkehr.

Schlafapnoe: die Diagnose

Die Diagnose für Schlafapnoe kann entweder im Schlaflabor oder zu Hause gestellt werden. Im Schlaflabor werden Sensoren am Körper angebracht, mit deren Hilfe der Schlaf überwacht wird. Die Aufzeichnung der Hirnströme gibt Aufschluss über Aufwachreaktionen, Schlafentiefe und -qualität. Eine Laborantin oder ein Laborant überwacht die schlafende Person über eine Videokamera.

Wenn Betroffene die Schlafuntersuchung lieber zu Hause durchführen wollen, werden sie bezüglich der Anbringung der Sensoren instruiert. Während der Nacht läuft ein Aufzeichnungsgerät, das verschiedene Körperfunktionen wie Herzrhythmus, Sauerstoffgehalt im Blut, Atembewegungen und den Luftfluss durch die Nase misst. Die im tragbaren Gerät gespeicherten Daten werden später von der Ärztin oder dem Arzt ausgewertet. Eine Smartwatch kann diese Untersuchung nicht ersetzen.

Behandlung von Schlafapnoe

Lange Zeit bestand die einzige Therapie der Schlafapnoe im Tragen einer CPAP-Atemmaske während der Nacht. Die CPAP-Maske sorgt nachts für eine kontinuierliche Überdruckbeatmung während des Schlafs. Aus seiner langjährigen Erfahrung weiss Prof. Tschopp, dass etwa die Hälfte der Patientinnen und Patienten grosse Mühe mit dem Tragen der Maske hat.

Sind die Mandeln vergrössert, können sie operativ entfernt werden. Bei einem Rückbiss kann der Unterkiefer mit einer Zahnschiene nach vorne gezogen werden. Eine Schnarchspange kann die Obstruktion im Rachenraum verhindern. Ausserdem können sich Gewichtsverlust bei Übergewicht und das Vermeiden der Rückenlage positiv auf das Problem auswirken.

«Schlafapnoe raubt nicht nur den Schlaf, sondern auch Lebensqualität – moderne Therapien geben Hoffnung.»



Susanna Steimer Miller

ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.

Prof. Tschopp weiss: «Bei vielen Betroffenen bleiben all diese Massnahmen jedoch ohne Erfolg. Wenn die Schlafapnoe durch eine Verlegung des Rachens durch die Zunge verursacht wird, kann ein innovativer Zungenschrittmacher helfen.»

Innovative Behandlung der Schlafapnoe

Das Kantonsspital Baselland in Liestal setzt seit ein paar Jahren die innovative Inspire-Therapie bei Patientinnen und Patienten mit schwerer Schlafapnoe ein. Durch das mikrochirurgische Einsetzen eines Zungenschrittmachers wird die Zunge stimuliert, um den Luftweg offen zu halten. Rund 90 Prozent der Patientinnen und Patienten, die sich am Kantonsspital Baselland diesem Eingriff unterzogen haben, sind laut Prof. Tschopp mit dem Zungenschrittmacher sehr zufrieden und würden sich wieder für diesen Eingriff entscheiden. Der Experte sagt: «Viele Patientinnen und Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich. Durch die Operation hat sich ihre Lebensqualität enorm verbessert. Sie sind sehr dankbar, dass sie nachts wieder gut schlafen können, morgens ausgeruht aufwachen und ihre Lebensenergie zurückgewonnen haben. Für viele ist ein Leben ohne den Zungenschrittmacher undenkbar. Die Therapie, die wir am Kantonsspital Baselland in Liestal seit einigen Jahren einsetzen, bewährt sich.» <



Erholsamer Schlaf: für viele eine ferne Erinnerung, doch moderne Therapieformen können helfen.



Darum ist Bewegung (nicht nur) bei Diabetes so wichtig

Regelmässige Bewegung hat viele Vorteile für die Gesundheit: Sie hilft beim Abnehmen, stärkt das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck.¹ Fachleute empfehlen Menschen mit Diabetes Typ 2, körperlich aktiv zu sein.² So macht man seine Körperzellen sensibler für das Hormon Insulin, dadurch steigt die Glukoseaufnahme. Ausserdem nehmen unsere Körperzellen bei Bewegung mehr Zucker (Glukose) aus dem Blut auf, um die benötigte Energie für den Sport bereitzustellen. Beides führt dazu, dass der Blutzucker sinkt.³ Aber vielen fällt es schwer, aktiv zu bleiben. Hier setzt der smarte Sensor zur automatischen Zuckermessung, Dexcom G7, an: Er misst kontinuierlich den Zuckerwert und die intuitive «Diabetesampel» des Systems zeigt über die Ampelfarben auf einen Blick, wie es um den Wert steht. So wird man motiviert, durch einen aktiven Alltag noch mehr Zeit im grünen Bereich zu verbringen.⁴

IHR DEXCOM G7 TESTPAKET



Sie haben Diabetes und wünschen sich eine einfache und genaue⁵ Methode, Ihre Zuckerwerte zu erfahren?

Dann jetzt Dexcom G7 gratis testen:⁶ www.dexcom.com



- > Erstattungsfähig für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren⁷ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.⁸
- > Rezept einfach per E-Mail (ch.info@dexcom.com) oder Post an Dexcom senden, Dexcom kümmert sich um alles Weitere
- > Wegfall der Vorkasse: Dexcom rechnet direkt mit der Krankenkasse ab (ausser KPT).

¹ Physical activity 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
² https://www.dgg.info/fileadmin/user_upload/05_Behandlung/01_Leitlinien/Praxisempfehlungen/2021/dus_2021_S02_Praxisempfehlungen_Diabetes_Sport_und_Bewegung_Halle.pdf
³ Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebuglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Anwender ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. ⁴ Sport and exercise. 2024. <https://www.diabeteschweiz.ch/ueber-diabetes/leben-mit-diabetes/sport-und-bewegung>
⁵ Thomas A, et al. Diabetologie & Stoffwechsel. 2023;18(01):57-68. ⁶ Garg SK, et al. Diabetes Technol Ther. 2022;24(6):373-380. ⁷ Grattistest für alle Menschen mit Diabetes unter einer Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie. ⁸ Dexcom G7 Benutzerhandbuch. 2024;2:6. ⁹ www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendelliste.html



Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine müssen wir mit der Nahrung zu uns nehmen, denn sie werden vom Körper nicht oder nur unzureichend selbst gebildet. Gerade in der kalten Jahreszeit ist eine ausreichende Versorgung wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Wir Menschen sind, wie alles Stoffliche auf der Welt, aus unterschiedlichen Atomen zusammengesetzt. Gerade einmal vier Elemente, nämlich Sauerstoff (O), Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Stickstoff (N), machen zusammen über 95 Prozent der Masse unseres Körpers aus!

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente gehören zu den übrigen fünf Prozent. Es sind chemische Elemente, die unser Körper nicht selbst herzustellen vermag, sondern immer mit der Nahrung aufnehmen muss. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie keine Energie liefern. Während die Mineralstoffe in relativ grosser Menge vorkommen, sind es bei den Spurenelementen, wie der Name sagt, nur Spuren. Bekannte Beispiele sind etwa Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Schwefel, Fluor, Iod, Selen und Zink. Dies im Unterschied zu chemischen Verbindungen wie den Kohlenhydraten, Fetten, Nukleinsäuren oder Proteinen, die wir im Körper selbst bilden können.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind wie kleine Zahnräder, ohne die eine Maschine ihre Funktionen nicht wahrnehmen kann. So kommt zum Beispiel Calcium zusammen mit Phosphat im Mineral Hydroxylapatit vor, das die harte Grundsubstanz der Knochen und Zähne bildet. Magnesium entspannt die Muskulatur und wirkt Muskelkrämpfen entgegen. Eisen transportiert im Hämoglobin der roten Blutkörperchen den Sauerstoff von der Lunge in alle Gewebe des Körpers und ermöglicht so die Energiegewinnung. Zink ist wichtig für das Immunsystem und hilft gegen übertragbare Krankheiten in der kalten Jahreszeit.

Ein Mangel an den Elementen kann dramatische Folgen haben. So reagiert zum Beispiel die Schilddrüse auf zu wenig Iod mit einer Grössenzunahme und ein unansehnlicher «Kropf» entsteht am Hals. Bekannt ist auch der Eisenmangel, der zu Schwäche, Blutarmut, Blässe, Müdigkeit und Haarverlust führen kann. Er tritt häufiger bei Frauen auf, weil sie während der Menstruation Eisen mit dem Blut verlieren und der Bedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit ebenfalls erhöht ist.

Vitamine

Wie die Mineralstoffe und Spurenelemente werden die meisten Vitamine mit der Nahrung aufgenommen und nur wenige Vertreter, wie zum Beispiel Vitamin D, können vom Körper selbst hergestellt werden. Die Bakterien in der Darmflora tragen zur Versorgung von Biotin und Vitamin K bei. Vitamine werden sehr häufig mit Früchten und Gemüse in Verbindung gebracht, sie kommen aber natürlich auch in tierischen Lebensmitteln, Pilzen, Mikroorganismen oder Algen vor. Wie die Mineralstoffe liefern sie dem Körper keine Energie.

Es wird zwischen den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K sowie den wasserlöslichen Vitaminen B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂ und Vitamin C unterschieden.

Die 13 Vitamine nehmen lebensnotwendige Funktionen wahr und sind zum Beispiel am Sehprozess, an der Blutgerinnung, am Stoffwechsel und Immunsystem beteiligt. Ein echter Vitaminmangel

kann gravierende gesundheitliche Störungen nach sich ziehen. Ein Beispiel ist der Skorbut, ein schwerer Vitamin-C-Mangel, der früher aufgrund einer einseitigen Ernährung sehr häufig und mit desaströsen Konsequenzen bei Seeleuten vorkam. Im 18. Jahrhundert wurde entdeckt, dass Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen der Krankheit vorzubeugen vermögen, denn sie enthalten viel Vitamin C.

Einem Mangel vorbeugen

Aufgrund des ausgezeichneten Nahrungsmittelangebots und der Präventionsarbeit sind schwere Mangelkrankungen in der Schweiz glücklicherweise selten. Trotzdem gibt es Risikosituationen und -gruppen, die wir beachten müssen. Dazu gehören unter anderem die Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel Diuretika, Statine), das Kindesalter, das Alter, die Alkoholabhängigkeit, die vegane Ernährung und die Schwangerschaft und Stillzeit.

BioVigor®

Energie für Körper und Geist.



Intelligente Kombination aus
Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirschgeschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.



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

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

WENN
NEUES LEBEN
ENTSTEHT ...



20%
Rabatt*



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

GÜLTIG BIS 31. MAI 2025

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen.

Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon an: Streuli Pharma AG, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach

*20% beim Kauf einer Folsäure Basic 400µg auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie, nicht kumulierbar

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

Ernährung



Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K benötigen gesunde Fette zur Aufnahme.

«Vitamine sind keine Energiequellen, aber unverzichtbar für viele Prozesse vom Stoffwechsel bis zur Blutgerinnung.»

Um einem Mangel vorzubeugen, ist eine vielfältige und gesunde Ernährung wichtig, also mit Früchten, Gemüse, Pilzen, Nüssen, Milchprodukten, Kohlenhydraten, pflanzlichen Fetten und Tees. Für die Vorbeugung und Behandlung eines Mangels sind in Apotheken Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel mit allen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen erhältlich. Sie können kombiniert oder einzeln zu sich genommen werden und stehen zum Beispiel als Tabletten, Brausetabletten, Kapseln, Granulate und als Säfte zur Verfügung. <



Der Apotheker **Dr. Alexander Vögtli** arbeitet in der Apotheke in Disentis/Mustér im Bündner Oberland. Er ist der Gründer und Autor des PharmaWiki, des grössten Medikamentenlexikons der Schweiz. Dort sammelt er das gesamte pharmazeutische Wissen und stellt es unentgeltlich zur Verfügung.



INTENSIVE PFLEGE FÜR REIFE HAUT IN DER KALTEN JAHRESZEIT

NEU

Mit zunehmendem Alter wird die Haut trockener, empfindlicher und benötigt intensivere Pflege. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn eisige Winde und trockene Heizungsluft die empfindliche Haut zusätzlich strapazieren, ist eine gezielte Pflege unerlässlich.



Die neue Intensive Feuchtigkeitslotion von CeraVe wurde speziell entwickelt, um Trockenheit und Juckreiz effektiv zu lindern. Ihre Formel mit dem patentierten Wirkstoff Hydro-Urea™ ist auf die besonderen Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt und eignet sich gleichzeitig für die Pflege in jedem Alter. Sie spendet bis zu 72 Stunden intensive Feuchtigkeit und mildert Anzeichen von Hauttrockenheit, wie beispielsweise Juckreiz oder Abschuppung. Die neue Pflege ist ab März in Ihrer Apotheke erhältlich.

Medizinische Expertise für eine gestärkte Hautschutzbarriere

CeraVe steht für eine wirksame Hautpflege. Die intensive Feuchtigkeitslotion stärkt die Hautschutzbarriere und verhindert Feuchtigkeitsverlust, indem sie die reife Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt. Durch die Kombination von drei essenziellen Ceramiden wird die Haut tiefgehend mit Feuchtigkeit versorgt und ihre natürliche Schutzfunktion nachhaltig gestärkt. CeraVe arbeitet eng mit Dermatolog:innen zusammen, um Produkte zu entwickeln, die höchste dermatologische Standards erfüllen.

Ceramide – die natürlichen Hautbausteine

Ceramide bilden das Herzstück der CeraVe-Formulierungen, da sie als Lipide bis zu 50 Prozent der natürlichen Hautschutzbarriere ausmachen. Mit dem Alter nimmt der Ceramid-Gehalt der Haut ab, was die Schutzfunktion schwächt. Durch die einzigartige Mischung aus drei essenziellen Ceramiden, die mit denen der Haut identisch sind, unterstützt CeraVe die reife Haut bei der Wiederherstellung der natürlichen Hautschutzbarriere. Für eine Haut, die sich rundum geschützt, gepflegt und regeneriert anfühlt.

Ganzheitliche Pflege für Ihre Haut

CeraVe bietet eine umfangreiche Produktpalette – von Feuchtigkeitslotionen und -cremes für Gesicht und Körper bis hin zu Reinigungen und gezielten Behandlungen für bestimmte Hautbedürfnisse. Vertrauen Sie auf die dermatologische Expertise und stärken Sie Ihre Hautschutzbarriere – für eine gesunde, geschützte und hydratisierte Haut.

Jetzt auf der CeraVe-Website mehr erfahren und die richtige Pflege für Ihre Hautbedürfnisse finden.

www.cerave.ch



Chronisch müde, immer erschöpft

In einer idealen Welt wären wir nur direkt vor dem Zubettgehen schön müde und gähmend bereit für den erholsamen Schlaf. Doch das ist zunehmend selten der Fall: Viele von uns sind auch während des Tages ständig schlapp. Was hilft?

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

In unserer hektischen Welt sind Erschöpfung und Abgeschlagenheit leider allgegenwärtig. Doch die gute Nachricht: Es gibt einige einfache Schritte zur Anpassung der Lebensgewohnheiten, damit man wieder voller Energie durch den Alltag geht, ach was, sogar hüpf und springt – wie ein frisch verliebtes Eichhörnchen im Walnussbaum.

Wasser von aussen und innen

Zunächst einige grundsätzliche Überlegungen: Achten Sie so weit wie möglich auf ausreichend Schlaf, das steht an erster Stelle. Der nächste Tipp ist mehr Bewegung. Ein ganzer Tag auf dem Sofa, obwohl wunderschön, kann tatsächlich müde machen, daher auf mehr Frischluft achten – also öfter ein bisschen spazieren gehen oder zumindest regelmässig ordentlich lüften.



Über den Tag verteilt zu trinken, kann gegen die Müdigkeit helfen.

Foto: New Africa/stock.adobe.com



Mein Ruhespender

Wirkt bei Ängstlichkeit und Unruhe

- ✓ Für geistige Entspannung und Gelassenheit
- ✓ Schenkt innere Ruhe bei kreisenden Gedanken
- ✓ Täglich eine Kapsel einnehmen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Eine eisenreiche Ernährung, ob tierisch oder pflanzlich, hilft gegen Erschöpfung.

Ein Wassermangel kann eine Müdigkeit ebenfalls verstärken oder sogar auslösen, ausreichend über den Tag verteilt zu trinken, wäre also hilfreich. Wasser ist auch von aussen eine gute Sache: Kaltes Wasser auf dem Gesicht zu verteilen oder die Handgelenke unter kaltes Wasser zu halten, kann beim Muntermachen helfen, wobei noch besser natürlich Wechselduschen aus heissem und kaltem Wasser sind.

Eine häufige Ursache für chronische Erschöpfung ist ein Eisenmangel, der sich zusätzlich gern und unangenehm durch blasse Haut, brüchiges Haar oder eingerissene Mundwinkel bemerkbar macht. Gegensteuern lässt sich mit der Ernährung: Besonders gute Eisenquellen sind tierische Lebensmittel wie Fleisch und Fisch. Wer auf solche verzichten möchte, ist mit Hülsenfrüchten, Haferflocken,

«Müdigkeit ist oft mehr als nur Schlafmangel.»

«Schon kleine Veränderungen können dabei helfen, mehr Energie in den Alltag zu bringen.»

Nüssen oder dunkelgrünen Blattgemüsen gut beraten. Dazu noch ein Rat: Eisen wird noch viel besser vom Körper aufgenommen, wenn man ein bisschen Vitamin C dazu kombiniert, also beispielsweise ein Glas Orangensaft zum Steak trinken oder ein paar frische Beeren auf das Haferflocken-Müsli streuen.

Weitere Vitamin-Mangelzustände, die sich durch Müdigkeit äussern können, betreffen das Vitamin B₁₂ (in Leber, Lachs und Hering), Vitamin D₃ (hauptsächlich durch Sonnenlicht in der Haut gebildet, aber auch in fettreichen Fischen, Butter und Sahne) und die Folsäure (Brokkoli, Kichererbsen, Vollkornbrot).

Mögliche Krankheit abklären lassen

Lassen sich Müdigkeit und Abgeschlagenheit von den Änderungen der Ernährung allerdings wenig bis gar nicht beeindrucken, heisst es ab zum Arzt: Vielleicht muss der Mangel durch Medikamente ausgeglichen werden oder es stecken andere Krankheitsbilder dahinter, die abzuklären sind. Dazu zählen etwa eine Schilddrüsenunterfunktion, die häufig zusammen mit einer Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit oder Verstopfung auftritt; oder Infektionen mit lästigen Viren, die dem Körper sehr viel Energie zur Bekämpfung abverlangen; oder auch eine Depression – Müdigkeit ist ein häufiges Symptom psychischer Erkrankungen.

Ein Termin beim Arzt sollte im Übrigen auch dann im Kalender stehen, wenn die Erschöpfung eigentlich ständig vorhanden ist, also nicht von «wachen» Phasen abgelöst wird, wenn die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit im Alltag stark beeinträchtigt sind sowie dann, wenn weitere körperliche Symptome vorliegen, vor allem Nachtschweiss, geschwollene Lymphknoten oder Blut im Stuhl. <



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinerin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

Foto: A3E_4RTk/stock.adobe.com, Portrait: zVg



Wussten Sie schon? Tierische Schlafkönige und menschliche Nichtschläfer

Ja, die sprichwörtlichen Faultiere stehen mit bis zu 20 Stunden Schlaf pro Tag ganz oben auf der Liste, aber auch flattrige Fledermäuse sind mit 19 Stunden Schlaf pro Tag wahrlich keine Aktivitätsfanatiker. Umgekehrt gibt es den seltsamen Fall des Paul Kern: Der ungarische Soldat wurde im Ersten Weltkrieg durch eine Kugel am Kopf getroffen und verlor danach nicht nur die Fähigkeit zu schlafen, sondern auch den Wunsch nach Schlaf (obwohl nach heutigem Wissensstand Menschen ohne Schlaf eigentlich nicht überleben können). Paul Kern starb im Jahr 1955 und hatte bis dahin rund acht Stunden mehr Zeit pro Tag zur Verfügung als Normalsterbliche.

MÜDE? FLORADIX. *Eisen + Vitamine*



Eisen und die Vitamine B₂, B₆, B₁₂ und C helfen Müdigkeit und Ermüdung zu verringern.

floradix.ch



Ehrlich Brothers: «Kinder sind die wahren Helden in unseren Shows»

Am Anfang lag da ein Zauberkasten unterm Weihnachtsbaum. Heute sind die Ehrlich Brothers die Meister der Illusion.

INTERVIEW: KATJA TÖPFER

Bei uns geht es selten magisch zu. Schön, dass ihr trotzdem für uns Zeit habt.

Andreas: Wir wollen unbedingt mit euch über unser neues magisch-wissenschaftliches Projekt sprechen.

Das Projekt heißt Magic Moves und verbindet Magie mit Wissenschaft. Was hat es damit auf sich?

Chris: Für Magic Moves haben wir zehn Kinder in ein Zaubercamp auf Burg Rabenstein eingeladen. Diese Kinder haben etwas gemeinsam. Sie leiden an einer sogenannten Hemiparese.

Das heißt, sie sind halbseitig gelähmt.

Andreas: Genau, eine Ursache kann ein Schlaganfall sein. Gemeinsam mit den Kindern werden wir bei Magic Moves herausfinden, ob Zaubern mehr kann als nur Spass machen.

Was kann Zaubern noch?

Chris: Unsere These war, dass die Lust am Zaubern motorische Fähigkeiten in der gelähmten Hand zum Leben erwecken kann. Gemeinsam mit Neurowissenschaftlern und einem interdisziplinären Team des Dr. von Hau-

nerschen Kinderspital des LMU Klinikums München entwickelten wir eine magische Versuchsreihe. Wir wollten wissen: Verbessert sich der Einsatz der gelähmten Hand nach dem Training im Zaubercamp? Und sind diese Verbesserungen auch im Gehirn ablesbar?

Ihr seid weltweit auf grossen Bühnen unterwegs. Drei Wochen im Zaubercamp mit Kindern. Wie war das?

Andreas: Das war schon ein krasses Kontrastprogramm zu unseren

Shows. Die ganze Atmosphäre auf der alten Burg allein war absolut magisch. Wir haben viel mit den Kindern unternommen, haben eine Falknerei besucht und mit einem Kran fliegen geübt. Uns war immer klar, das Wichtigste ist, dass die Kinder Spass am Zaubern haben, dass sie einen Trick unbedingt lernen wollen, dass sie an sich glauben. Am Anfang wollten wir nachmittags ein Kunststück proben und es klappte nicht richtig gut. Wir waren ein bisschen ratlos und einige Kinder zweifelten an sich. Am nächsten Tag kam ein Mädchen freudestrahlend die Treppe runter auf uns zu. Sie sagte, sie habe die ganze Nacht geübt und sie zeigte uns das Kunststück, wie man es nicht besser hätte vorführen können.

Zu welchem Ergebnis kam die Studie von Magic Moves?

Chris: Ich will nicht zu viel verraten. Am besten «Magic Moves» im ZDF anschauen. Wenn Zaubern bei Hemiparese wirkt, ist uns vielleicht unser grösstes Kunststück im Leben gelungen.

Eure Shows sind spektakulär. Fühlt ihr euch als Helden?

Andreas: Kinder sind die wahren Helden in unseren Shows. Wir sind Entertainer, verbinden Magie mit Träumen aus unserer Kindheit. Da ist der Spielzeug-Monstertruck, der lange im Regal verstaubt ist und plötzlich auf unserer Bühne in Originalgrösse aus dem Nichts erscheint. Oder ich erzähle, dass ich in der Schule gemobbt wurde und mir wünschte, ich könnte fliegen. Und plötzlich erheben wir uns wie Schmetterlinge und schweben über die Bühne.

Chris: Was uns ausmacht, ist, dass wir in unseren grossen Illusionen immer eine Geschichte aus unserem Leben erzählen, in der die Menschen sich selbst sehen und die tief unter die Haut geht.

Wie erinnert ihr euch an eure Kindheit?

Andreas: Ich habe kürzlich erst alte Videoaufnahmen aus unserer Kindheit durchgeschaut. Auf einem Video hantieren wir mit einem Plüschhasen, bis dieser eine kleine Staubwolke in die

Luft pupst. Krass, wie viele Tage und Monate unsere Eltern unsere Zaubertricks als Testpublikum ertragen haben. Meine Mutter schaute sich manche ständig misslingenden Kartentricks bestimmt 50-mal an und lächelte immer wieder erstaunt über das Kunststück. Das ging nur mit sehr viel Liebe.

Auch euer Vater hat euch immer sehr unterstützt.

Chris: Absolut. Zauberei ist immer auch Handwerk. Mit unserem Papa haben wir unzählige Stunden im Werkraum verbracht, uns neue Illusionen ausgedacht und Prototypen gebaut. Das hat uns unendlich zusammengeschweisst. Wir wollten unbedingt berühmte Zauberer werden, und unser Vater hat uns darin unterstützt.

Andreas: 2013 haben wir unsere erste grosse Show geplant. Wir mussten uns hoch verschulden, weil wir keinen Veranstalter fanden, der die Show mit uns finanzierte. Wir sind da «all-in» reingegangen, ich habe eine Hypothek auf mein Haus aufgenommen. Mein Vater hat mit uns gehofft, unseren grossen Durchbruch hat er leider nicht mehr erlebt. Er starb 2013 an Leukämie. Aber wenn wir heute auf der Bühne stehen, ist er in unserem Herzen immer dabei.

Wie funktioniert die perfekte Illusion?

Andreas: Am Anfang sind nur die Idee, ein Blatt Papier und ein Bleistift. Und der Glaube, dass wir das Unmögliche irgendwie hinkriegen können. Wenn wir an eine Idee glauben, haben wir bisher immer einen Weg gefunden, sie zu realisieren. Wir arbeiten mit einem Team von rund 40 Menschen zusammen in unserer Werkhalle in Bünde in Nordrhein-Westfalen. Bei uns arbeiten Pyrotechniker, Ingenieurinnen, Schreiner, Technikerinnen. Zuerst bauen und tüfteln wir mit Prototypen, bis die Illusion bühnenreif ist. Auf Tour reisen wir mit 30 riesigen Lkw und einem Team von etwa 150 Menschen an.





Schutz vor Pollen – Anti-Pollution-Linie von RAUSCH

RAUSCHs Anti-Pollution-Linie mit Schweizer Apfel bietet eine effektive Lösung gegen schädliche Partikel aus der Umwelt. Die intensive Reinigung befreit Kopfhaut und Haar nachweislich von unangenehmen Ablagerungen. Die Linie bietet zudem einen langfristigen Schutz vor Pollen und Feinstaub und deren Anhaftung. Die Anti-Pollution-Linie mit Schweizer Apfel ist daher bei Pollenallergie geeignet.

RAUSCH AG KREUZLINGEN
Bärenstrasse 12
8280 Kreuzlingen

Flector EP Tissugel® – Kleben statt Einreiben

Eine der häufigsten Ursachen von Knieschmerzen ist die Arthrose. Diese äussert sich mit wiederkehrenden Schmerzen, welche die Mobilität des Gelenkes einschränken. Die Arthrose ist definiert als eine degenerative Krankheit. Aus diesem Grund werden sogenannte lokale nicht-steroidale Entzündungshemmer für die Schmerzbekämpfung bei der Arthrose eingesetzt.

Flector EP Tissugel® ist ein selbsthaftendes Diclofenac-Pflaster, das Schmerzen und Entzündungen lokal bei symptomatischer Kniearthrose bekämpft.

Die innovative Pflasterformulierung ist einfach und sauber anzuwenden. Zwei Pflaster pro Tag gewährleisten eine Wirksamkeit rund um die Uhr. Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



Ist Zaubern Teamarbeit?

Andreas: Auf jeden Fall. Das macht das Ganze spannend. Wenn wir bei einem Kunststück minutenlang auf einen Effekt hinsteuern, die Musik, das Licht, die Pyro-Einsätze, alles ist dramaturgisch perfekt abgestimmt. Wenn dann im entscheidenden Moment irgendwem ein klitzekleiner Fehler passieren würde, wäre die ganze Illusion dahin. Um das zu vermeiden, arbeitet das gesamte Team wie ein Uhrwerk. Jeder weiss genau, was er wann zu tun hat.

Geht in der Show öfter mal was schief?

Chris: Selten. Einmal fuhr ich zu Beginn der Show aus einem überdimensionierten iPad auf die Bühne. Das Motorrad kippte um und auf mich drauf.

Und dann?

Chris: Mitarbeiter haben das 300 Kilogramm schwere Ding von mir runtergezogen. Ich habe mich kurz geschüttelt, geschaut, ob noch alles funktioniert. Den Rest der Show habe ich dann mit dickem Knie gespielt.

Heilsame Traubensilberkerze

Zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden haben sich Extrakte aus der Traubensilberkerze als pflanzliches Heilmittel bewährt.

TEXT: REDAKTION

Im Laufe des Lebens einer Frau nimmt die Zahl der Eizellen im Eierstock mit jedem Eisprung ab. Am Ende der fruchtbaren Lebensphase, in den Wechseljahren, kommt es zu einer markanten hormonellen Umstellung. Während die Produktion des Hormons Progesteron bereits um die Lebensmitte merklich abnimmt, kommt es mit der letzten Regelblutung (Menopause), die meist mit 51 oder 52 Jahren eintritt, zu einem starken Rückgang der Östrogene.

Vielfältige Wechseljahrsbeschwerden

Mit der Hormonumstellung gehen zahlreiche körperliche und psychische Beschwerden einher, die individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können. Häufige Wechseljahrsbeschwerden sind Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität und Verstimmungszustände. Auch Schwindel, Veränderungen der Haut und Haare, Gelenkschmerzen und eine verminderte Libido werden beobachtet. Zudem sinkt der Grundumsatz des Körpers auf 1200kcal/Tag; da die Kalorienzufuhr meist nicht angepasst wird, nimmt das Körpergewicht in den Wechseljahren um durchschnittlich 0,5kg pro Jahr zu.

Alternative zur Schulmedizin

Wechseljahrsbeschwerden können mit der Gabe von Östrogenen (Hormonersatztherapie) oder mit nicht-hormonellen schulmedizinischen Medikamenten behandelt werden. Eine pflanzliche Alternative sind Präparate mit Extrakten der **Traubensilberkerze**

(*Cimicifuga racemosa*). Ihren deutschen Namen verdankt die Pflanze ihren bis zu 90 Zentimeter langen, weissen, kerzenähnlichen Blütenständen. Die Traubensilberkerze wächst wild im Osten Amerikas und in Kanada. Schon die Ureinwohner Amerikas nutzten die Wurzeln und den Wurzelstock der Pflanze als Heilmittel – unter anderem gegen Wechseljahrsbeschwerden.

Heute ist die Traubensilberkerze eine in der Frauenheilkunde häufig eingesetzte und anerkannte Heilpflanze zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren. <

Sponsored by Zeller

Folge deiner Natur.

zeller wechseljahre und **zeller wechseljahre forte** sind pflanzliche Arzneimittel mit einem Extrakt aus Traubensilberkerze. Sie können die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Verstimmungszustände und Nervosität lindern.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn

0125/2935

zeller



Tipps für schnelle Hilfe bei Blasenentzündungen

Blasenentzündungen betreffen vor allem Frauen und treten häufiger auf, als man denkt. Sie können unangenehm sein, doch mit einfachen Hausmitteln und etwas Vorsicht lassen sich Beschwerden oft lindern und Komplikationen vermeiden.

TEXT: REDAKTION

Die ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sind oft unverkennbar: Brennen beim Wasserlassen, veränderte Farbe oder ein unangenehmer Geruch des Urins sowie ständiger Harn-drang. Mitunter treten Krämpfe und Schmerzen im Unterleib auf. Besonders Frauen, die regelmässig betroffen sind, neigen dazu, die Symptome zu ignorieren. Doch Vorsicht: Unbehandelt können die Bakterien über die Harnleiter aufsteigen und eine ernsthafte Nierenbeckenentzündung verursachen.

Flüssigkeitszufuhr und Wärme: sanfte Hilfe für die Blase

Sobald die ersten Beschwerden auftreten, ist ausreichendes Trinken entscheidend. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit täglich helfen, die Bakterien aus der Blase zu spülen. Ideal sind spezielle Nieren- und Blasentees mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Bärentrauben- oder Birkenblättern, die antibakteriell wirken und die Vermehrung von Bakterien hemmen. Wacholderbeeren und Liebstöckelwurzeln haben zudem eine wärmende und krampflösende Wirkung.

Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr spielt auch die Wärme eine wichtige Rolle. Hier haben altbewährte Ratschläge, um Blasenbeschwerden zu lindern und vorzubeugen, bis heute ihre Gültigkeit:

- > Kalte Sitzflächen vermeiden.
- > Nasse Kleidung schnellstmöglich wechseln.
- > Den Unterkörper warm halten, zum Beispiel mit kuscheligen Socken oder einer Bettflasche.

Natürliche Helfer

D-Mannose, ein natürlicher Einfachzucker, bietet eine effektive Möglichkeit zur Akutbehandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen. Er bindet gezielt Bakterien und sorgt dafür, dass sie mit dem Urin ausgeschieden werden, ohne die natürliche Blasenflora zu beeinträchtigen.

Auch Heidel- und Preiselbeeren sowie Cranberrys sind für ihre vorbeugende Wirkung bekannt. Sie erschweren den Bakterien, sich an den Schleimhäuten der Blase festzusetzen. Achten Sie zudem bei der Intimhygiene auf sanfte, pH-neutrale Produkte und vermeiden Sie übermäßige Reinigung, da diese die natürliche Schutzbarriere der Haut schwächen kann.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche pflanzliche Heilmittel. Die Goldrute (*Solidago virgaurea*) wirkt entzündungshemmend und harntreibend und sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Weitere bewährte Pflanzen sind Ackerschachtelhalm, Brennnesselblätter und Katzenbart, die insbesondere bei leichten Beschwerden helfen.



Wärme hilft neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, Beschwerden zu lindern.

Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Manchmal reichen Hausmittel nicht aus. Alarmzeichen, bei denen ein Arztbesuch unumgänglich ist, sind:

- > **Hohes Fieber** und Schüttelfrost
- > **Starke Schmerzen** im seitlichen Rücken- oder Flankenbereich
- > **Blut im Urin** oder ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl

Wiederkehrende Infekte können auf anatomische Ursachen oder Blasensteine hinweisen und sollten ebenfalls ärztlich abgeklärt werden. Ein Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt ist bei einer Blasenentzündung zudem ratsam, wenn Sie zu einer der folgenden Gruppen gehören:

- > Schwangere
- > Kinder
- > Diabetiker und Diabetikerinnen
- > immungeschwächte Personen
- > Männer

FEMANNOSE[®]N

**FEMANNOSE[®]N
DIRECT-STICKS**

NEU

Zum Erhalt u.a. einer normalen **Blasenschleimhaut** und Unterstützung der normalen Funktion des **Immunsystems***



- Direkt, schnell und diskret im Mund löslich
- Sehr gute Verträglichkeit
- Fruchtiger Geschmack

* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Einnahme überall und jederzeit

Mögliche Komplikationen einer Blasenentzündung

Komplikation	Alarmzeichen
Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis)	Hohes Fieber, Schüttelfrost, starke Rücken-/Flankenschmerzen, ausgeprägtes Krankheitsgefühl, eventuell Blut im Urin
Schrumpfblase	Häufiger Harndrang bei sehr geringer Urinmenge
Blutvergiftung (Sepsis)	Übelkeit, schnelle Atemfrequenz, hoher Puls, hohes Fieber (oder Körpertemperatur unter 36 Grad), Schüttelfrost, Verwirrtheit, Zittern, Gliederschmerzen, Flecken auf der Haut
Wiederkehrende Blasenentzündungen	Regelmässige Infekte, die eine ärztliche Abklärung notwendig machen
Besondere Risikogruppen	Schwangere, Menschen mit Diabetes oder unter Immunsuppression



Männer leiden zwar seltener an Blasenentzündungen als Frauen, der Verlauf ist jedoch oft komplizierter.

Bei Männern treten Entzündungen der Harnblase zwar seltener auf als bei Frauen, aber der Verlauf einer Blasenentzündung ist beim Mann oft komplizierter.

Fazit: mit Hausmitteln und Vorsicht gesund bleiben

Blasenentzündungen lassen sich mit einfachen Massnahmen oft schnell lindern. Wärme, ausreichend Flüssigkeit und natürliche Heilmittel können effektiv helfen. Wichtig ist, rechtzeitig zu reagieren und bei anhaltenden Symptomen eine Apotheke, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen. Schützen Sie Ihre Gesundheit mit bewährten Tipps und einem Plus an Pflanzenkraft! <

Foto: NanSan/stock.adobe.com



Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*



Bewährte Wirkpflanzen-Kombination



Rosmarinblätter • Tausendgüldenkraut • Liebstöckelwurzel

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 01/2025. All rights reserved.

BioMed®

Wann und warum sind Impfungen wichtig?

Mit einer Impfung können wir uns vor gefährlichen Krankheiten schützen. Aber wie funktioniert das eigentlich?

Mit einer Impfung schützen wir uns selbst und andere Menschen vor einer ansteckenden Krankheit. Je mehr Leute geimpft sind, desto seltener wird sie übertragen. Deshalb konnten in der Schweiz schlimme Leiden wie die Pocken oder Kinderlähmung ausgerottet werden.

Bei einer Impfung wird ein bestimmter Impfstoff durch eine Spritze, den Mund oder die Nase verabreicht. Darin sind Krankheitserreger enthalten. Aber du musst keine Angst haben: Die Erreger sind so schwach, dass sie keine Krankheiten auslösen können. Das kommt daher, dass sie von Forscherinnen und Forschern im Labor gezüchtet und verändert werden.

Raffiniertes Täuschungsmanöver

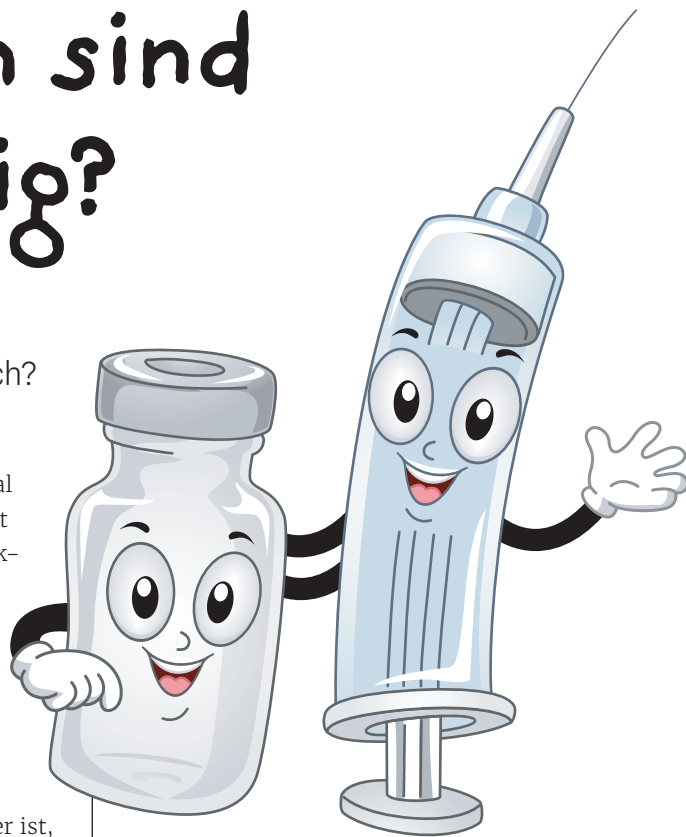
Die meisten Erreger in den Impfstoffen können sich im menschlichen Körper nicht vermehren. Durch den Impfstoff wird die Infektion mit der Krankheit jedoch vorgetäuscht und dein Immunsystem beginnt, Abwehrzellen zu bilden. Das Immunsystem hat auch sogenannte Gedächtniszellen, die nach der Impfung deinem Körper immer dann den Befehl geben, neue Abwehrzellen zu schaffen, wenn du dem Erreger ausgesetzt werden solltest. Dein Körper erin-

uert sich also, dass er schon mal gegen diese Krankheit gekämpft hat, und wird die Viren und Bakterien los, bevor sie sich ausbreiten können.

Impfreaktionen meist harmlos

Ein Impfstoff muss von den Forschern im Labor lange getestet werden, damit man sicher ist, dass er wirksam ist und keine starken Nebenwirkungen hat. Trotzdem kann man sich nach einer Impfung schlapp fühlen, Gliederschmerzen haben oder Fieber bekommen. Das ist ganz normal. Dann spricht man von einer «Impfreaktion». Selten kann es zu grösseren Problemen kommen. Ob du dich impfen lassen sollst, hängt deshalb davon ab, ob der Nutzen der Impfung und der damit verbundene Schutz vor einer schlimmen Krankheit das Risiko einer Impfreaktion um ein Vielfaches übersteigt.

In der Schweiz werden unter anderem Impfungen gegen Diphtherie, Starrkrampf, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hirnhaut- und Kehlkopfentzündung, Hepatitis B, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken und Pneumokokken empfohlen. Wer ins Ausland reist, muss sich informieren, welche Krankheiten es dort gibt, mit denen man sich anste-



cken könnte. Eventuell sind dann noch weitere Impfungen nötig. Es gibt auch sogenannte Mehrfachimpfungen. Das heisst, dass du dich mit einer Impfung gegen mehrere Krankheiten gleichzeitig schützen kannst. Weil das Immunsystem eines Babys noch nicht ausgebildet ist, sind gewisse Erreger besonders gefährlich. Es ist deshalb wichtig, schon ganz kleine Kinder impfen zu lassen. Damit der Arzt oder die Ärztin gleich weiss, welche Impfungen du schon bekommen hast und wo es eventuell eine Auffrischung braucht, gibt es ein Impfbüchlein oder einen elektronischen Impfausweis, in dem sie eingetragen werden. Einige Impfungen schützen sogar ein Leben lang, zum Beispiel diejenige gegen Masern, Mumps und Röteln. <

URSULA BURGHER



GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Natürlich mehr für kleine Helden.

Schweizer Produkt

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

100% natürliches Produkt

Mit natürlichem Vitamin D

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.

Strath
bio-strath.com

Finde die 10 Unterschiede



Finde die 10 versteckten Objekte



Natürliche Frische für ein angenehmes Miteinander: Skyvell stellt sich vor!



Manchmal betreten wir einen Raum und nehmen unbewusst wahr, wie angenehm die Atmosphäre ist. Die Luft ist frisch und sauber, ohne aufdringlich zu wirken. Ein Umfeld, in dem sich alle wohlfühlen können, ist nicht selbstverständlich – aber es ist möglich. Genau hier setzt Skyvell an!

Skyvell, ein Schweizer Unternehmen mit Sitz in Basel, hat sich der Entwicklung natürlicher und nachhaltiger Produkte zur Geruchsneutralisation verschrieben. Schweizer Know-how, gepaart mit frischem Alpen-Quellwasser und produziert in der eigenen Betriebsstätte in Österreich, garantiert Höchstqualität.

Was Skyvell so besonders macht Skyvell verwendet natürliche Inhaltsstoffe. Hochwertige ätherische Öle und eine innovative Gel-Technologie, welche dafür sorgt, dass unangenehme Gerüche nicht überdeckt, sondern effektiv neutralisiert werden. Der dezente Duft unterstreicht die angenehme Wirkung, ohne penetrant zu sein.

Ein Ort für alle Ein frisches, geruchsfreies Umfeld ist für viele unverzichtbar: ob für Bewohnerinnen und Bewohner zu Hause oder auch in Pflegeeinrichtungen, für das dortige Personal und für Besucherinnen und Besucher. Wenn Gerüche gar nicht erst wahrgenommen werden, entsteht eine angenehme Atmosphäre, die

Gespräche und menschliche Nähe in den Vordergrund rückt. Skyvell sorgt dafür, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen.

Skyvell jetzt auch in Ihrer Apotheke Skyvell-Produkte sind nun auch in Apotheken und Drogerien in der ganzen Schweiz erhältlich. So machen wir es Ihnen noch einfacher, Skyvell in den Alltag zu integrieren. Wer Skyvell ausprobiert, erkennt schnell, wie einzigartig der Unterschied ist.

Für jede Jahreszeit und jedes Zuhause Skyvell bietet eine nachhaltige und kostengünstige Lösung: Zum Beispiel unsere Nachfüllbeutel ermöglichen es, Gel-Dosen einfach und umweltfreundlich stetig wiederzuverwenden. Egal, ob zu Hause, in Pflegeeinrichtungen oder an anderen Orten – mit Skyvell gehören unangenehme Gerüche der Vergangenheit an. Probieren Sie es aus und erleben Sie die natürliche Frische.

Für mehr Informationen besuchen Sie uns unter www.skyvell.com.



Jede Sekunde zählt!

Sie sind schnell zur Stelle: First Responder sind in der Rettungskette entscheidend und leisten Erste Hilfe bis zum Eintreffen des Rettungsdiensts. Das kann Leben retten!



Sandra Zaugg

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Sandra Zaugg ist bei der Schweizerischen Herzstiftung für verschiedene Projekte und im Bereich Aufklärung zuständig. Als private First Responderin gibt sie uns einen spannenden Einblick in dieses Thema.

Frau Zaugg, was sind First Responder?

First Responder sind Personen, die bei einem Notfall durch die offizielle Sanitätsnotrufzentrale 144 aufgeboten werden. Sie gehören einem kantonalen, interkantonalen oder regionalen Netzwerk an. Durch ihre lebensrettenden Massnahmen überbrücken sie die Zeit bis zum Eintreffen der professionellen Rettung vor Ort. Ziel ist, zum Beispiel bei einem Kreislaufstillstand, die Überlebenschancen von Patienten durch eine frühzeitige Intervention zu erhöhen. Im Durchschnitt braucht die Ambulanz circa 13 Minuten, bis sie ihr Ziel erreicht. Über 80 Prozent der First Responder sind schon vorher vor Ort. Zum Glück: Denn mit jeder verlorenen Minute sinkt die Überlebenschance um zehn Prozent.

Was ist Ihr Bezug zu First Respondern?

Ich bin seit 2019 als aktive First Responderin tätig und es ist für mich eine Herzensangelegenheit, Menschen in Not zu helfen.

Die Arbeit als First Responderin erfordert nicht nur schnelles Handeln und Fachwissen, sondern auch Empathie und Mitgefühl. Es ist mir wichtig, in kritischen Situationen Ruhe zu bewahren und den Menschen, die Hilfe benötigen, beizustehen. Jeder Einsatz ist einzigartig und bringt seine eigenen Herausforderungen mit sich, aber die Dankbarkeit der Menschen, denen ich helfen kann, motiviert mich immer wieder aufs Neue.

Was sind die Aufgaben der First Responder vor Ort?

Ihre Aufgaben umfassen in erster Linie lebenserhaltende Massnahmen wie zum Beispiel Herzdruckmassage, Beatmung und das Einsetzen eines Defibrillators (AED – Automatisierter Externer Defibrillator). Bei einem Einsatz verschaffen sie sich einen Überblick und kümmern sich nicht nur um Betroffene, sondern auch um deren Angehörige. Nach Eintreffen der professionellen Rettungskräfte geben sie wichtige Informationen zum Zustand des Patienten und den bereits durchgeführten Massnahmen weiter. Doch ohne rechtzeitige Alarmierung können First Responder nichts ausrichten. Dafür braucht es Menschen, die im Notfall die Situation richtig einschätzen, den Rettungsdienst rechtzeitig alarmieren und die Notrufnummer

Ein paar Zahlen ...

- > In der Schweiz wurden im Jahr 2023 rund 7200 Kreislaufstillstände ausserhalb des Krankenhauses registriert.
- > In 68 Prozent waren Männer betroffen und 67 Prozent der Vorfälle ereigneten sich in der Wohnung.
- > In 35 Prozent der Notfälle waren First Responder im Einsatz, 84 Prozent von ihnen waren vor dem Rettungsdienst vor Ort.
- > Rund 157'000 Personen nahmen im Jahr 2023 an BLS-AED-Kursen teil.

144 wählen. Je mehr Personen sich in Erste-Hilfe-Massnahmen auskennen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass solche Notfälle richtig erkannt werden. Ich möchte möglichst viele Menschen dazu ermutigen, einen BLS (Basic Life Support)-AED-Kurs zu besuchen, denn ich bin überzeugt, dass ihnen diese Schulung hilft, im Notfall ein Held zu sein.

Wie werden First Responder ausgebildet?

First Responder kann jeder werden, der mindestens 18 Jahre alt ist und einen vierstündigen BLS-AED-Kurs absolviert hat. Hierbei werden die Basismassnahmen der

Reanimation vermittelt. Mithilfe einer App kann der First Responder in der Nähe eines Notfalls alarmiert werden. Entscheidet dieser sich einzugreifen, erhält er alle notwendigen Angaben und kann sich schnell vor Ort begeben. Selbstverständlich erhält jeder angehende First Responder eine gute Einführungsschulung. Unter anderem wird dort der Gebrauch der App, mögliche Vor-Ort-Szenarien oder die korrekte Übergabe an den Rettungsdienst durchgegangen. Ich möchte Mut machen, dass sich möglichst viele Menschen als First Responder ausbilden lassen und zu Lebensrettern werden! <

Weitere Informationen

Sie möchten sich für einen BLS-AED-Kurs anmelden? Anerkannte Kursanbieter des SRC (Swiss Resuscitation Council) finden Sie unter: <https://www.resuscitation.ch/kurse/kursanbieter-bls-aed-src-kurse>

Für das richtige Verhalten im Notfall finden Sie Informationen unter: <https://swissheart.ch/erkrankungen-und-notfall/notfall>



Wo befindet sich der nächste Defibrillator in Ihrer Umgebung? Achten Sie auf das entsprechende Signal, das auf einen Defibrillator hinweist. Unter folgendem Link finden Sie die Defibrillator-Standortkarte der Schweiz: <https://www.defikarte.ch/>



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte. Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum Check anmelden!
mein-herzcheck.ch

«In der Apotheke bleibe ich lieber anonym»

Vor einem Jahr wurde der Schweizer Komiker, Social-Media-Profi und Schauspieler Cedric Schild zum Aushängeschild der Schweizer Apotheken; er amtiert seitdem als Botschafter für die Kampagne «Konsultation in der Apotheke». Inzwischen hat Cedi zusammen mit seinem Team auch einen Enkeltrickbetrügerfilm veröffentlicht, sein Solobühnenprogramm lanciert und feierte als «Smetterling» seinen Auftritt in der Kult-Serie Tschugger. Eine Standortbestimmung mit dem sympathischen Zürcher.

INTERVIEW: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE



Cedi, wie geht es dir?

«Wieder besser. Ich hatte mir nach einer Show eine kleine Erkältung zugezogen. Dank Grippeimpfung war das aber mehr ein Streifschuss und bei einem Besuch in der Apotheke wurde mir ein altbewährtes Erkältungsmittel mit auf den Weg gegeben.»

Was hast du dir fürs 2025 vorgenommen?

«Ich versuche einfach dort anzuknüpfen, wo wir aufgehört haben. Die Freude am Schaffen steht über allem, das war schon im 2024 so. Der Unterschied liegt vielleicht darin, dass ich

den kommenden Projekten ein bisschen entspannter entgegenblicken kann: Mein erster Soloauftritt ist bereits über die Bühne gegangen und auch der Enkeltrickbetrügerfilm war ein grosser Erfolg. Ich denke, wir sind auf dem richtigen Weg.»

Wie waren die Reaktionen auf dein Engagement als Apothekenbotschafter?

«Durchwegs positiv: Alle Menschen in meinem Umfeld hatten den Plausch – vor allem aber haben sie gesehen, dass es authentisch ist. Es war für alle eine Win-win-Situation.»

Wieso hast du dieses Mandat angenommen?

«Ich hatte von Anfang an ein gutes Gefühl. Zudem fand ich es sinnvoll, den Menschen näher zu bringen, dass man nicht wegen jeder Kleinigkeit in den Notfall rennen muss. Damit kann der Ansturm auf die Arztpraxen und Notfälle verringert werden, was uns schlussendlich allen hilft.»

Was hast du über die Dienstleistungen in der Apotheke gelernt?

«Dass man zahlreiche Arzneimittel auch ohne Arztrezept erhält – und trotzdem

«Apothekerinnen und Apotheker in ihren weissen Kitteln waren für mich schon immer wie Ärzte, auf die man nicht warten muss.»



«Ich fand es sinnvoll, den Menschen näher zu bringen, dass man nicht wegen jeder Kleinigkeit in den Notfall rennen muss.»

gestaltet sich das schwieriger, als man denkt. Ich habe mal mit einem hartnäckigen Husten vergeblich versucht, in drei verschiedenen Apotheken Resyl-Plus-Hustentropfen zu bekommen...»

Und welche Dienstleistung in der Apotheke würdest du persönlich empfehlen?

«Natürlich die sexuelle Beratung. Was sonst?»

Wurdest du bei deinen Konsultationen nach dem Start der Kampagne in der Apotheke erkannt?

«Ich denke, die Menschen in diesem Umfeld sind professionell genug, dass sie es sich nicht haben anmerken lassen, falls das überhaupt der Fall war.»

Hat sich dein persönliches Apothekenbild verändert, seit du Kampagnenbotschafter bist?

«Nur positiv. Apotheker und Apothekerinnen in ihren weissen Kitteln waren für mich schon immer wie Ärzte, auf die man nicht warten muss. Einfach ohne Stethoskop.»

Hast du dir schon mal überlegt, das Thema Apotheke in dein Solo-programm einzubauen?

«Es ist eine Comedy-Show und man sagt ja, dass Lachen die beste Medizin sei. Aber falls mir mal die Witze ausgehen sollten, würde ich meinen Zuschauerinnen und Zuschauern sicher den Gang in die Apotheke empfehlen.»

Apropos Soloprogramm: Hast du erwartet, dass all deine bisherigen Shows ausverkauft sein werden?

«So etwas weiss man vorher nie. Wir kommen aus der Online-Welt und die Bühne war für uns eine gänzlich neue Erfahrung. Es ist schon erstaunlich, dass alles vom ersten Moment an so gut funktionierte.»

Ihr habt euch mit «izzy Projects» eine eigene Community aufgebaut – diese besteht vorwiegend aus jungen Menschen. Wie sieht dein Bühnenpublikum aus?

«Das ist ein bisschen wie bei einem Ravensburger Puzzle: von 15 bis 99 Jahren ist alles dabei. Am Anfang kamen vorwiegend jüngere Menschen, mit der Zeit ist der Altersdurchschnitt ein wenig gestiegen – ich finde es gut, wenn wir ein generationenübergreifendes Publikum ansprechen.»

**WIR
MACHENS
MÖGLICH**
DEINE APOTHEKE 

«Einmal die Resyl-Plus-Tropfen, vielen Dank!»

Mit dem Enkeltrickbetrüger-Film ist euch nicht nur ein grosser Erfolg gelungen, sondern ihr konntet euch auch in einer Nische mit unterhaltendem und trotzdem knallhartem Investigativ-Journalismus positionieren. Können wir noch mehr solche Projekte erwarten?

«Wir haben mit <izzy> schon immer solche gesellschaftlichen Missstände aufgedeckt. Wir sind so etwas wie der Kassensturz der Strasse. Das Thema Enkeltrickbetrüger haben wir in ein längeres Format verpackt und so wertvolle Erfahrungen gesammelt. Wie man eine Geschichte in zehn Minuten auf Instagram erzählt, wussten wir bereits. Beim Enkeltrickbetrügerfilm investierten wir zwölf Monate in Recherche, Aufnahmen, Schneiden, produzierten gefühlte 1000 Versionen und am Ende kamen 80 Minuten Film heraus.»

Du stehst zurzeit überall an vorderster Front im Rampenlicht. Kannst du mit dieser Rolle gut leben? Und stimmt das auch für dein Team bei «izzy»?

«Das müsste man natürlich die anderen fragen. Mein Eindruck ist: Es geht stets um die Sache und nicht um mich. Die wahren Stars sind alle, die mich hier begleiten und das alles möglich machen. Wir kennen uns mittlerweile in- und auswendig, sind in unsere Rollen hineingewachsen und fühlen uns wohl dabei.»

Wie kommst du mit deiner Bekanntheit zurecht? Du wirst ja wahrscheinlich mittlerweile an jeder Ecke angesprochen?

«Am Anfang war das sicherlich ungewohnt. Es dauerte einen Moment, bis ich begriffen habe, dass die 10 000 Likes in den sozialen Medien echte Menschen sind, die sich tatsächlich für unsere Arbeit interessieren und davon

begeistert sind. Ich nehme mir immer gerne Zeit für ein Selfie oder einen kurzen Austausch. Ich erlebe die Menschen meistens als eher zurückhaltend und sehr freundlich.»

Zum Teil lasst ihr eure «izzy»-Beiträge auch von Sponsoren transparent finanzieren. Seid ihr dafür auch schon kritisiert worden?

«Auch wir müssen unsere Arbeit irgendwie finanzieren – das verstehen

die Menschen da draussen meistens. Wir suchen uns unsere Werbekunden allerdings sehr genau aus und fragen uns immer, wer und was zu uns passt.»

Zum Schluss: Du betrittst eine Apotheke und hast einen Wunsch frei.

«Einmal die Resyl-Plus-Tropfen, vielen Dank!»

Welcher Gesundheits-Typ bist du?



Der neue Wissenstest als grosser Gewinn

Nach einem erfolgreichen ersten Kampagnenjahr führt der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse seine nationale Kampagne zum Thema Konsultation in der Apotheke im Jahr 2025 fort. Zentral dabei: Der neue Wissenstest, bei dem man unter anderem drei wundervolle Wellness-Weekends gewinnen kann.

Im Februar wurde auf der Kampagnen-Website wir-machens-moeglich.ch der neue, unterhaltsame Wissenstest aufgeschaltet (wir-machens-moeglich.ch/wissenstest). Hier erfährt man auf spielerische Art, für welche Gesundheitsanliegen man zum Arzt oder in die Notaufnahme muss und für welche man einfach und unkompliziert die Apotheke seines Vertrauens aufsuchen kann. Zu gewinnen gibt es drei Wellness-Weekends im Berner Oberland und weitere attraktive Preise.

Die Botschaft der Kampagne bleibt die gleiche: Die Apothekenteams in der ganzen Schweiz spielen eine zentrale und wichtige Rolle in der medizinischen Grundversorgung. Dabei werden die zahlreichen Dienstleistungen in der Apotheke bekannter gemacht.

Auch weiterhin im Einsatz sind die witzigen und informativen Kurzvideos von Kampagnen-Botschafter Cedric Schild. Dank seiner grossen Präsenz in den sozialen Medien und der eigenen gewachsenen Kampagnen-Community finden die Inhalte immer mehr Anklang und werden gehört. Daneben ist die Kampagne in der ganzen Schweiz vermehrt auf verschiedensten Online- und Print-Kanälen sichtbar. Hauptsächlich, es kann aufgezeigt werden, dass die Apotheken in der Schweiz die erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen sind. Und dass dadurch die Hausarztpraxen und überfüllten Notaufnahmen entlastet werden können.



Was der Klimawandel für Allergiebetreffene bedeutet

Heuschnupfen betrifft Millionen Menschen weltweit und kann die Lebensqualität erheblich einschränken – mit Symptomen von laufender Nase bis hin zu schweren Atembeschwerden. Nun wirft der Klimawandel neue Fragen auf: Wie beeinflusst er bereits heute die Pollenallergie? Und welche Veränderungen sind noch zu erwarten? Roxane Guillod von aha! Allergiezentrum Schweiz klärt auf.



TEXT: AHA! ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ

Gefühlt beginnt der Frühling jetzt manchmal schon im Winter: In den letzten Jahren erlebten wir teilweise bereits an Weihnachten und Anfang Januar frühlinghaft milde Temperaturen und viel Sonnenschein. Die Wissenschaft ist sich einig: Der Klimawandel beschert uns mildere Winter und diese Entwicklung hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Pflanzenwelt. Diese Wetterbedingungen stimulieren die Blüte und führen dazu, dass die Pollenproduktion früher beginnt. In den letzten Jahren hat sich daher der Start der Pollensaison um mehrere Wochen nach vorne verschoben. «Die Saison von Hasel und Erle beginnt aufgrund des Klimawandels etwa zwei bis drei Wochen früher als vor dreissig Jahren», erklärt Roxane Guillod, Co-Leiterin Fachdienstleistungen bei aha! Allergiezentrum Schweiz.

Mehr Pollen, längere Belastung

Die Frühblüher sind nur der Anfang. Später im Jahr folgen Birken, Gräser und andere Pflanzen, die Heuschnupfen-Geplagten ebenfalls zu schaffen machen. Die Gräser stehen im Mai rund zehn Tage früher in Blüte und gewisse Pflanzen blühen länger in den

Herbst hinein. Für Betroffene einer Pollenallergie bedeutet das: Die Verschnaufpause ohne Pollen wird kürzer, die Belastung zieht sich über einen längeren Teil des Jahres hin. «Früher konnten sich Allergiebetroffene im Winter noch von ihren Beschwerden erholen, doch mittlerweile haben wir teilweise schon ab Weihnachten erste Pollenkonzentrationen in der Luft», so Roxane Guillod. Dies wirkt sich nicht nur auf die Lebensqualität aus, sondern kann langfristig auch gesundheitliche Folgen haben. Für Menschen, die schon jetzt mit starken allergischen Reaktionen kämpfen, kann dies zu einem ernsthaften Gesundheitsproblem werden. Roxane Guillod betont:



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Mit der App «Pollen-News» wissen Sie zu jeder Zeit, wo und in welchen Mengen die Pollen fliegen sowie welche Pflanzen blühen.



Hier kostenlos
herunterladen

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der aha!infoline, Montag bis Donnerstag, 8.30-12.30 Uhr, Tel.: 031 359 90 50. Weitere Informationen auf www.aha.ch



Künftig könnten allergene Pflanzen aus dem Mittelmeergebiet wie der Olivenbaum bei uns heimisch werden.



«Wir müssen davon ausgehen, dass die

Pollensaisons in den kommenden Jahren intensiver werden.»

Roxane Guillod, Co-Leiterin Fachdienstleistungen bei aha! Allergiezentrum Schweiz.

«Pollenallergien sind nicht nur ein lästiges Niesen. Langfristig können unbehandelte Allergien zu Asthma führen. Daher ist es wichtig, dass Betroffene ihre Symptome ernst nehmen und frühzeitig handeln.»

Was Betroffene in den kommenden Jahren erwartet

Die Frage, ob die Pollensaison in Zukunft noch länger werde, beschäftigt die Wissenschaft. Bisherige Studien zeigen, dass der Trend zu milderer Wintern und früheren Blühzeiten weitergehen könnte. Hinzu kommen weitere Einflussfaktoren: Aufgrund des Klimawandels verändert sich auch die Vegetation in der Schweiz. So kann sich zukünftig etwa die Birke in höheren Gebieten ausbreiten, was zu mehr Pollen in den Bergen führen kann. Zudem können neue allergene Pflanzen aus dem Mittelmeergebiet bei uns heimisch werden wie etwa der Olivenbaum, die Zypresse oder das Glaskraut. Hitze und Luftschadstoffe haben ebenfalls Auswirkungen: Sie können Pollen aggressiver machen und die Atemwege zusätzlich reizen. Die Folge sind unter anderem höhere Pollenbelastungen. Roxane Guillod: «Wir müssen davon ausgehen, dass die Pollensaisons in den kommenden Jahren intensiver werden. Das stellt sowohl für Allergiebetroffene als auch für das Gesundheitssystem eine grosse Herausforderung dar.»

Prävention und Behandlung: Was können Allergiebetroffene tun?

Dennoch bleiben die genauen Auswirkungen des Klimawandels auf Pollenallergien ein komplexes und weites Feld. Nicht alle Pflanzen reagieren gleich auf die veränderten klimatischen Bedingungen und auch die regionalen Unterschiede spielen eine Rolle. Was jedoch sicher ist: Allergie-Betroffene sollten sich auf längere und teilweise intensivere Pollensaisons einstellen und entsprechende Massnahmen treffen. «Medikamente wie Antihistaminika können helfen, die Beschwerden zu lindern. Doch es ist wichtig, diese rechtzeitig einzunehmen – also schon vor dem ersten Pollenflug», rät die aha!-Expertin. Da kann das re-

gelmässige Verfolgen der Pollenflugvorhersagen mit der Pollen-News-App hilfreich sein, um an besonders belastenden Tagen entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Für viele Allergie-Betroffene kann eine allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) langfristig die Beschwerden lindern. Diese Therapie, die über einen Zeitraum von mehreren Jahren durchgeführt wird, kann die Empfindlichkeit gegenüber Pollen deutlich verringern. «Gerade bei Kindern und Jugendlichen lohnt es sich, frühzeitig mit einer solchen Behandlung zu beginnen, um langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden», erklärt Guillod. Sie rät Betroffenen, die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt darauf anzusprechen. <

Quellen

Eeftens M, Tummon F: Pollenallergie – Auswirkungen eines sich wandelnden Klimas. 2024, Swiss Academies Factsheets 19 (1). Luschkova D, Traidl-Hoffmann C, Ludwig A: Climate Change and Allergies. Allergo J. 2022, 31(4): 44–53. <https://doi.org/10.1007/s40629-022-00212-x>.

Pollensaison 2024 – der Rückblick, MeteoSchweiz, Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie.

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

MIT ENTZÜNDLICHER ODER ALLERGISCHER SYMPTOMATIK.

HYLO®

HYLO DUAL®
Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des Trockenen Auges mit allergischer Symptomatik.

HYLO DUAL INTENSE®
Intensive Befeuchtung bei mittleren bis schweren Formen des Trockenen Auges mit entzündlicher Symptomatik.

IN DEINER APOTHEKE ODER DROGERIE

URSAPHARM

Immer mehr Demenzerkrankungen

Demenz wird immer häufiger diagnostiziert. Warum das so ist, erklärt Irene Lagger, Fachberaterin Demenz bei Alzheimer Schweiz.

Interview: STEFAN MÜLLER



Irene Lagger
ist Fachberaterin Demenz
bei Alzheimer Schweiz.

Frau Lagger, wie verbreitet ist die «Demenz»?

Aktuell leben rund 156 900 Menschen mit Demenz in der Schweiz. Jährlich kommt es zu 33 800 Neuerkrankungen. Die meisten erkranken nach dem 65. Lebensjahr.

Warum ist die Krankheit heute so häufig?

Der Anstieg an Krankheitsfällen hat mit der starken Bevölkerungszunahme zu tun. Immer mehr Menschen erreichen zudem ein höheres Alter, was als grösster Risikofaktor für Demenzerkrankungen gilt. Die Diagnostik verbessert sich laufend und die Diagnosen werden dadurch früher und präziser gestellt. Auch ein ungesunder Lebensstil kann das Erkrankungsrisiko beeinflussen. Insbesondere Bewegungsmangel, Übergewicht, übermässiger Alkoholkonsum und damit verbundene Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes können das Risiko für Demenz erhöhen.

Wie erkenne ich frühe Demenzsymptome?

Bei einer beginnenden Demenzerkrankung ist typischerweise das Gedächtnis betroffen: Die Erkrankten vergessen wichtige Ereignisse und stellen mehrmals die gleiche Frage. Meist ist früher oder später auch die Sprache beeinträchtigt: Die Betroffenen haben Wortfindungsstörungen und verwechseln Wörter. Es fällt ihnen zunehmend schwer, Gesprächen zu folgen und zu verstehen, was man ihnen sagt. Mit der Zeit sprechen die Betroffenen immer weniger, bis sie in einer späten Krankheitsphase oft ganz verstummen. Hinzu kommen Orientierungsprobleme und Stimmungsschwankungen. Die Verläufe sind sehr unterschiedlich.

Gibt es andere Gründe, weshalb sich das Gedächtnis verschlechtern kann?

Ja. Im Verlauf des normalen Alterungsprozesses lässt die Aufmerksamkeitsfähigkeit allmählich nach.

Gesundheitliche Faktoren wie Schlafstörungen, Depressionen, Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck oder Nebenwirkungen von Medikamenten können auch Ursache einer Verschlechterung des Gedächtnisses sein. Eine frühzeitige Diagnose hilft dabei, zwischen Demenz und anderen behandelbaren Ursachen für Gedächtnisprobleme zu unterscheiden. Sie erleichtert auch den Umgang im Alltag durch das Anpassen des Umfelds. Ausserdem können Behandlungen früher einsetzen und so den Krankheitsverlauf einiger Demenzformen verlangsamen. Eine frühe Diagnose hilft damit entscheidend für den Erhalt der Lebensqualität und um die nötige Vorsorge zu treffen wie etwa Unterstützung, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung oder Finanzielles zu regeln.

Wie behandelt man heute Demenz?

Die Behandlung ist komplex, da sie immer auf die individuelle Situation abgestimmt sein muss. Zur Behandlung

einiger Demenzarten – insbesondere zur Behandlung von Alzheimer – stehen heute Cholinesterase-Hemmer und Memantin zur Verfügung, sogenannte Antidementiva. Sie können die Hirnleistung vorübergehend verbessern, stabilisieren oder eine Verschlechterung hinauszögern. Sie mildern darüber hinaus neuropsychiatrische Symptome wie etwa Unruhe, Gereiztheit oder Apathie. Das verbessert nicht nur das Befinden des Demenzkranken, sondern auch das Zusammenleben mit diesen. Die Krankheit aufhalten oder gar heilen können sie jedoch nicht.

Die neuesten Behandlungsempfehlungen messen den nichtmedikamentösen Interventionen wie beispielsweise Gedächtnistraining, Ergotherapie, Aktivierung wie auch Kunsttherapie, Musik oder Tanzen eine grosse Bedeutung zu.

Damit sich die Krankheit weniger schnell entwickelt, sind verschiedene Ansätze gefragt, die die noch vorhandenen Fähigkeiten unterstützen. Je vielfältiger die Ansätze, desto hilfreicher: gesunde Ernährung, soziale Kontakte, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf. All dies zusammen kann den Verlauf positiv beeinflussen.

Wie unterstützt man Betroffene im Alltag?

Eine Diagnose ist für die Erkrankten und ihre Angehörigen ein Schock und zunächst oft mit Verunsicherung und Ängsten verbunden. Da ist es wichtig, diese zu ermuntern, sich Hilfe zu holen. Schaffen es die Betroffenen und ihr Umfeld die Krankheit zu akzeptieren und Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen, kann dies das Wohlbefinden aller Beteiligten verbessern. Das Zusammenleben mit Erkrankten erleichtert sich auch, wenn man mit ihnen respektvoll und geduldig umgeht und ihnen ein sicheres und unterstützendes Umfeld bietet. <

Weitere Informationen:

Alzheimer-Schweiz: www.alzheimer-schweiz.ch
Alzheimer-Telefon (auch anonym): Tel. 058 058 80 00

«Eine frühe Diagnose hilft entscheidend für den Erhalt der Lebensqualität.»

Irene Lagger



Wichtig ist, dass man mit Demenzkranken respektvoll und geduldig umgeht.



Gesundheit beginnt im Bauch: Tipps für eine gesunde Verdauung

Unser Verdauungssystem leistet tagtäglich Erstaunliches. Doch besonders bei üppigen Mahlzeiten wird es oft stark beansprucht. Mit etwas Wissen und vorbeugenden Massnahmen können wir Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen entgegenwirken und den Verdauungsprozess optimal unterstützen.

TEXT: REDAKTION

Bereits beim Anblick von Speisen beginnt die Verdauung: Die Speichelproduktion wird angeregt. Ist der erste Bissen im Mund, starten Enzyme mit dem Abbau von Kohlenhydraten. «Gut gekaut ist halb verdaut» ist hier das Motto. Durch bewusstes Essen und ausreichendes Kauen entlasten wir den Magen. Dort wird die Nahrung durch Magensäfte weiter zerkleinert, während Enzyme und die Darmflora im Dün- und Dickdarm die letzten Schritte der Verdauung übernehmen.

Warum Ballaststoffe und Probiotika für die Verdauung wichtig sind

Ballaststoffe aus Vollkorn, Obst und Gemüse regen die Darmbewegung an, während Prä- und Probiotika für eine gesunde Darmflora sorgen. Dank des peristaltischen Reflexes wird der Speisebrei stetig vorwärtsbewegt, was durch Bewegung und ausreichendes Trinken unterstützt werden kann.

Üppige und fettige Speisen, Süßigkeiten oder schwer verdauliche Lebensmittel können dagegen Verdauungsstörungen verursachen. Symptome wie Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit oder Sodbrennen sind die Folgen. Mit einigen Tipps lassen sich diese Beschwerden lindern.

Hilfe bei Völlegefühl, Blähungen und Sodbrennen

Genuss ist auch ohne Völlegefühl möglich. Wählen Sie kleinere Portionen und bekömmliche Alternativen: Eine leichte Suppe statt einer schweren Vorspeise, mageres Fleisch oder Fisch statt fettigem Braten und Fruchtsalat statt Schokotorte. Langsames Essen und bewusstes Genießen entlasten das Verdauungssystem und steigern das Wohlbefinden.

Blähungen können durch schwer verdauliche Lebensmittel oder zu hastiges Essen entstehen. Pflanzliche Mittel wie Pfefferminz- und Kümmelöl können entkrampfend wirken. Verdauungsspaziergänge helfen ebenfalls, die Beschwerden zu lindern. Bitterstoffe in Wermut oder Enzian unterstützen zudem die Magensaftproduktion und machen fettige Speisen bekömmlicher.

Hausmittel und Medikamente zur Linderung

- > **Blähungen:** Langsames Essen, kohlenstofffreie Getränke und der Verzicht auf blähende Lebensmittel wie Kohl oder Hülsenfrüchte helfen. Tees mit Fenchel, Anis oder Kümmel wirken lindernd. Medikamente mit den Arzneistoffen Simecon oder Dimeticon helfen ebenfalls.
- > **Durchfall:** Leicht verdauliche Kost wie Zwieback und Elektrolyt-Getränke gleichen Flüssigkeitsverluste aus. Probiotika helfen, die Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen.
- > **Sodbrennen:** Antazida oder Protonenpumpenhemmer schaffen Linderung.
- > **Übelkeit:** Ingwerextrakt oder homöopathische Mittel wie Nux vomica.
- > **Verstopfung:** Eine ballaststoffreiche Ernährung und viel Flüssigkeit halten den Darm in Bewegung. Bei Bedarf helfen sanfte Abführmittel.
- > **Völlegefühl:** Pflanzen wie Artischocken oder Pfefferminze regen die Verdauung an. Spaziergänge nach dem Essen können den Magen entlasten.

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Rezeptfrei

Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Elektrolyt-Getränk selbst machen

Um bei Durchfall den Flüssigkeits- und Elektrolyt-Haushalt schnell auszugleichen, lässt sich mit folgenden Zutaten ein Elektrolyt-Getränk ganz leicht selbst zubereiten:

750 ml Trinkwasser (still)
 250 ml Orangensaft
 1 TL Salz
 1 EL Zitronensaft (optional)
 8 TL Traubenzucker

Bei Durchfallerkrankungen verliert der Körper wichtige Flüssigkeit und Elektrolyte, die schnell ersetzt werden sollten.



Durchfall?

Aplona®

... das traditionelle pflanzliche Arzneimittel gegen Durchfall

Hergestellt aus Schweizer Äpfeln



→ Einfach in der Anwendung im Portionsbeutel

Inhalt eines Portionsbeutels einfach in frisch abgekochtes trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee einrühren. 5–10 Minuten stehen lassen. Aplona® schmeckt angenehm nach Apfel!

Aus Apfel wird Aplona®

Aplona® Pulver/Poudre
Zusammensetzung: Wirkstoff: getrocknetes Apfelpulver (mali fructus siccata pulvis). Hilfsstoffe: Maisstärke, hochdisperses Siliciumdioxid. **Galenische Form und Wirkstoffmenge pro Einheit:** bräunliches Pulver, 4,9 g getrocknetes Apfelpulver / Portionsbeutel. **Indikationen/Anwendungsmöglichkeiten:** Aplona® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen. **Kontraindikationen:** Aplona® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Apfelpulver oder einem sonstigen Bestandteil des Arzneimittels. **Unerwünschte Wirkungen:** Nicht bekannt. **Interaktionen:** Aplona® sollte nicht gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden. Um eine Absorptionsstörung von anderen Arzneimitteln durch Aplona® zu verhindern, sollte zwischen der Einnahme von Aplona® und anderen Arzneimitteln 2–3 Stunden Abstand eingehalten werden. Das Antibiotikum Dihydrostreptomycin kann wegen der Säurewirkung von Aplona® nicht gleichzeitig wirksam werden. | Abgabekategorie: D | Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

ATH 001
 athenstaedt AG, CH-6440 Brunnen www.aplona.ch

Wenn Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt, entsteht ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, sogenanntes Sodbrennen. Antazida sind Medikamente, die die überschüssige Säure neutralisieren und so schnell Linderung bringen. Protonenpumpenhemmer hingegen reduzieren die Menge der Magensäure, indem sie die Säureproduktion im Magen blockieren. Diese Mittel wirken etwas langsamer, sind aber besonders hilfreich, wenn Sodbrennen regelmäßig auftritt.

Unterstützung für die Darmflora bei Durchfall

Infektionen, Stress oder ungewohnte Lebensmittel können Durchfall auslösen. Dabei verliert der Körper wichtige Flüssigkeit und Elektrolyte, die schnell ersetzt werden sollten. Leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Zwieback, Reis oder gekochte Karotten beruhigen den Darm, während Elektrolyt-Getränke oder ungesüßte Tees helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren. Probiotika können zudem das Gleichgewicht der Darmflora wiederherstellen und die Regeneration unterstützen. Falls der Durchfall länger anhält oder von weiteren Symptomen begleitet wird, lassen Sie sich in der Apotheke beraten oder holen Sie ärztlichen Rat ein.

Tipps für eine gesunde Darmflora

Die Darmflora besteht unter anderem aus Billionen von Bakterien, die eine zentrale Rolle für die Verdauung und unser Immunsystem spielen. Sie helfen, Nährstoffe aufzunehmen, Vitamine zu produzieren und Krankheitserreger abzuwehren. Eine ausgewogene Ernährung mit präbiotischen Lebensmitteln wie Spargeln, Zwiebeln oder Bananen kann die guten Bakterien fördern. Bei Störungen, etwa durch Antibiotika, können Probiotika helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Mit einer bewussten Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und regelmässiger, moderater Bewegung können wir unser Verdauungssystem optimal unterstützen. Genuss und Gesundheit schliessen sich nicht aus – achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und handeln Sie rechtzeitig, um Beschwerden vorzubeugen. Zusätzlich können pflanzliche Mittel und Hausrezepte eine wertvolle Hilfe sein, um unser Wohlbefinden im Bauchbereich zu unterstützen. <

Foto: Daniel/stock.adobe.com



Schwer verdauliche Lebensmittel oder zu hastiges Essen kann zu Blähungen führen.

IN EINEM
PRAKTISCHEN
FORMAT



BEERENAROMA

Bei Magen-Darm-Grippe

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
zur symptomatischen Behandlung
von akutem Durchfall

Probiotikum auf Hefebasis

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG

www.perenterol-lyosol.ch

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

Testen Sie Ihr Wissen!

Hier kommt ein Quiz zum Thema Gürtelrose. Kennen Sie sich aus, was diese Krankheit betrifft? Nehmen Sie die Herausforderung an, rätseln Sie mit und erfahren Sie, wie sattelfest Sie sind! CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

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

Was ist eine Gürtelrose?

1. Eine allergische Reaktion auf Nickel in der Gürtelschnalle.
2. Eine Virusinfektion, die durch den Windpocken-erreger verursacht wird.
3. Eine ringförmige Hautrötung nach einem Zeckenbiss.

Gürtelrose oder Herpes Zoster ist eine Virusinfektion, die durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst wird. Dasselbe Virus ist auch für Windpocken verantwortlich. Nach einer Windpockeninfektion bleibt das Virus in den Nervenzellen des Körpers inaktiv und kann später unter gewissen Voraussetzungen eine Gürtelrose verursachen. Antwort 2 ist richtig.

Welche Symptome sind typisch für eine Gürtelrose?

1. Juckende Schuppen auf der Kopfhaut.
2. Fieber und Schmerzen in den Gelenken.
3. Ein schmerzender Hautausschlag mit Bläschenbildung.

Wenige Tage nach der Ansteckung entsteht ein brennender, kribbelnder und juckender Hautausschlag. Es folgen kleine, flüssigkeitsgefüllte Bläschen, die in Gruppen auftreten. Diese platzen nach einigen Tagen auf, verkrusten und heilen wieder ab. Die begleitenden Schmerzen können relativ stark sein. Antwort 3 ist richtig.



Welche Körperstellen sind am häufigsten betroffen?

1. Beide Arme gleichzeitig.
2. Eine Körperhälfte entlang eines Nervs.
3. Die Kniekehlen und Ellenbeugen.

Eine Gürtelrose tritt fast immer entlang eines Nervenpfads auf. Häufig betroffen sind der Rumpf, zum Beispiel Brust, Bauch oder Rücken sowie das Gesicht. Der Ausschlag bleibt auf einer Körperhälfte, da ein einzelner Nerv betroffen ist. Besonders kritisch ist ein Befall nahe der Augen, da dies zu schweren Komplikationen führen kann. Antwort 2 ist richtig.

Welche Komplikationen können bei einer Gürtelrose auftreten?

1. Eine sogenannte Post-Zoster-Neuralgie.
2. Augenentzündungen, die die Augen nachhaltig schädigen können.
3. Eine chronische Blasenentzündung.

Eine häufige Komplikation ist die Post-Zoster-Neuralgie. Dabei bleiben nach dem Abheilen des Ausschlags chronische Nervenschmerzen bestehen. Mögliche Komplikationen sind Augenentzündungen, die bis zur Erblindung führen können, und selten Gehirnentzündungen. Auch bakterielle Infektionen der Haut können auftreten. Antworten 1 und 2 sind richtig.

Gibt es Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko für eine Gürtelrose haben?

1. **Nein, alle sind in etwa gleichermassen gefährdet.**
2. **Ja, besonders Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind betroffen.**
3. **Ja, Jugendliche während der Pubertät sind häufiger betroffen.**

Das Risiko ist bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem am höchsten. Das sind etwa ältere Menschen über 50, Patienten mit chronischen Krankheiten, Personen mit Immunschwächen und solche, die immunsuppressive Therapien erhalten. Auch Stress, körperliche Belastung oder Schlafmangel können Auslöser sein. Antwort 2 ist richtig.

Wie kann man sich am besten vor Gürtelrose schützen?

1. **Durch eine gesunde Ernährung und viel Sport.**
2. **Durch die Einnahme von Antibiotika.**
3. **Durch eine Impfung.**

Die beste Prävention ist die Impfung. Sie reduziert sowohl das Risiko einer Erkrankung als auch die Schwere möglicher Verläufe und Komplikationen. Besonders Personen über 60 Jahren oder Immungeschwächte sollten sich impfen lassen. Eine gesunde Lebensweise kann allerdings genauso dazu beitragen, das Risiko zu reduzieren.

Antwort 3 ist richtig.



Wie kann man Gürtelrose behandeln?

1. **Mit Schmerzmitteln.**
2. **Mit einer Kombination aus verschiedenen Kortisonen.**
3. **Mit antiviralen Medikamenten.**

Die Behandlung erfolgt mit antiviralen Medikamenten, die die Virusvermehrung hemmen und die Heilung fördern. Die Therapie sollte möglichst schnell nach Auftreten des Ausschlags begonnen werden. Zusätzlich werden Schmerzmittel eingesetzt. Entzündungshemmende Salben oder Kühlkompressen können ebenfalls helfen. Antworten 1 und 3 sind richtig.

LOUIS WIDMER SUN GEL 50: NEU IN DER SONNENLINIE FÜR EMPFINDLICHE HAUT



Das SUN GEL 50 von Louis Widmer ist eine innovative, fettfreie Gel-Emulsion, die speziell für überempfindliche, zu Sonnenallergie neigende Haut entwickelt wurde. Es schützt zuverlässig vor UV-Strahlen, fördert die natürliche Hautbräunung dank eines Melanin-Aktivators und beruhigt die Haut mit Panthenol. Zudem wirkt Vitamin E antioxidativ. Mit seiner leichten Textur ist das SUN GEL 50 ohne Alkohol formuliert und wird auch bei Mallorca-Akne empfohlen.

Die neuen Holle Bio-Porridges und das Bio-Birchermüesli ab 1 Jahr

Das Otter **Oats Porridge** mit Äpfeln, Bananen und Pflaumen ist besonders sättigend und ideal als **Gute-Nacht-Brei**. Das **Purple Panther Porridge** mit Heidelbeeren, Bananen und Äpfeln eignet sich besonders für einen bunten **Start in den Tag**. Der Schweizer Klassiker das **Birchermüesli** überzeugt mit traditionellem Mix aus Äpfeln, Mandeln und Sultaninen in **Demeter-Qualität**.

100% Bio, ohne Zusatz von Zucker* – ideal für den Übergang von Babybrei zur Familienkost.

*enthält von Natur aus Zucker





Und sie wirken doch ...

Wir haben heilende Kräfte. Die Placeboforschung hilft mit, zu entschlüsseln, wie sie geweckt werden können.

TEXT: JÜRGE LENDENMANN

In klinischen Doppelblindstudien erhält ein Teil der Patientinnen und Patienten Medikamente, die keinen Wirkstoff enthalten: sogenannte Placebos. Weder Arzt und Ärztin noch Patient und Patientin wissen, ob das verabreichte Medikament einen Wirkstoff enthält oder nicht. Scheinmedikamente können bei einem Teil der Versuchspersonen die gleiche Wirkung hervorrufen wie echte Arzneimittel. Placeboeffekte können sogar dann auftreten, wenn die Patientinnen und Patienten wissen, dass sie ein Placebo erhalten.

Mehr als nur Pillen

Placeboeffekte lassen sich nicht nur mit Scheinmedikamenten erzielen, sondern auch mit Berührungen, Gerüchen, Bildern, Worten ...

Kurz: mit Verhaltensweisen und Ritualen, die Erwartungen wecken. «Sinnliche und soziale Stimuli (Anreize) sind für die Patientinnen und Patienten ein Zeichen, dass eine Behandlung im Gange ist und die erwünschten Wirkungen bald eintreten könnten. Solche Stimuli können sein: die Einnahme eines Medikaments, ein chirurgischer Eingriff, Akupunktur, medizinische Geräte, Psychotherapie, aber auch Schamanismus», erklärte einer der Pioniere der Placeboforschung, Prof. Fabrizio Benedetti, an einem Symposium des Instituts für komplementäre und integrative Medizin der Universität Zürich.

Placebos wirken in der Regel schwächer und kürzer als Medikamente. Das Geschlecht spielt bei der Wirkung von Placebos ebenfalls eine Rolle, wie eine Studie von Tübinger Forschenden zeigte: Frauen lassen sich bei

Nocebo – das negative Placebo

So wie Placebos gesundheitsfördernde Wirkungen entfalten können, können Konditionierungen und (negative) Erwartungen auch schädliche Wirkungen auslösen. Dies wird als Nocebo-Effekt bezeichnet. Eine falsche ärztliche Diagnose oder die Lektüre des Beipackzettels eines Medikaments über mögliche Nebenwirkungen können zu einer sich selbst erfüllenden negativen Prophezeiung werden. Die Betroffenen werden dann aufgrund ihrer Überzeugung tatsächlich krank – sie leiden an Übelkeit, Kopfschmerzen, entwickeln eine Allergie oder Herzkrankheit. Frauen und ältere Menschen sind häufiger von Nocebo-Symptomen betroffen.

Für Ärztinnen und Ärzte wichtig zu wissen sei es, so Prof. Paul Dieppe, dass ein schlechtes Feedback fünfmal stärker sei als ein gutes. Entsprechend aufwendig sei es, Negatives zu neutralisieren. Wie stark Nocebos wirken können, ist aus dem Voodoo-Zauber bekannt. Dessen magische Praktiken können die Opfer so sehr von einem unausweichlichen Schicksal überzeugen, dass sie allein aufgrund ihres Glaubens erkranken und sogar sterben.

Versuchen eher von ihren Erfahrungen leiten, Männer sind empfänglicher für Suggestionen. Ein Teil der Patientinnen und Patienten reagierte in den Versuchen überhaupt nicht auf Placebos. Dies deutet darauf hin, dass die Persönlichkeit ein Schlüssel zum Verständnis von Placeboeffekten ist.

Die Macht der Erwartungen

«Wenn man Patientinnen und Patienten eine Tasse Kaffee gibt und sagt, sie enthalte Koffein, kann das Getränk sowohl psychologische als auch physiologische Reaktionen auslösen – obwohl es kein Koffein enthält», sagte Prof. Paul Dieppe. Beides habe weitreichende Konsequenzen für die klinische Arbeit. «Was sagen wir den Patientinnen und Patienten über das, was sie erwartet? Eine Erwartung ist ein Glaube, dass etwas in der Zukunft wahrscheinlich

eintreten wird.» Ein starker Glaube etwa an den guten Ausgang einer Hüft- oder Knieoperation sei mit besseren Behandlungsergebnissen verbunden. Die Bestätigung positiver Erwartungen sei noch wirkungsvoller als Einfühlungsvermögen. Doch wie wirken die Placebos im Körper?

Lernen, was hilft

Der Placeboeffekt bei Schmerzen wird schon lange erforscht. «Heute weiss man, dass Placebos ebenso wie Nocebos (siehe Kasten) die Schmerzwahrnehmung über die gleichen biochemischen Wege beeinflussen wie Medikamente», sagt Benedetti. «Die Art und Weise, wie Placebos Stoffwechselwege modulieren, kennen wir heute auch von vielen anderen Krankheiten wie Migräne oder Parkinson.» Wie jemand auf ein Placebo reagiert, hängt oft

«Die Persönlichkeit ist einer der Schlüssel zum Verständnis von Placeboeffekten.»

von früheren Erfahrungen mit Substanzen ab, die die gewünschte Wirkung haben. Dieses «Lernen» nennt man Konditionierung.

Placebos wirken auf die Gene

Eine Erklärung, wie Placebos in den Stoffwechsel eingreifen können, stammt vom Neurowissenschaftler und Chiropraktiker Dr. Joe Dispenza. Überzeugungen, Wahrnehmungen und die Art der Interaktion mit der Aussenwelt beeinflussen die Innenwelt, schreibt er. Diese wiederum ist die äussere Umgebung der Zelle: ihr Milieu. Durch Milieueinflüsse können Gene verändert, an- und abgeschaltet werden, wie die junge Wissenschaft der Epigenetik gezeigt hat.

Gesundheitsfördernde Veränderungen der Gene können durch positive Emotionen ausgelöst werden, die Stress abbauen; dies haben Forschungen gezeigt. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die Mind Body Medicine, die auch schon als «angewandter Placeboeffekt» bezeichnet wurde. Zu ihren Methoden gehören Yoga, wiederholtes Beten und Meditation. Durch Meditation, schreibt Dispenza, könne der analytische Verstand zum Schweigen gebracht werden. Dadurch werde es möglich, den eigenen Seinszustand zu verändern. Dann könne der menschliche Körper, der sein eigener, bester Apotheker sei, sich selbst die besten und erfolgreichsten Rezepte verschreiben. <

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

Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 12 Stunden.

www.flector.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



Kuriose März-Feiertage

Am 1. März werden in den USA der «Welttag der Komplimente» und der «National-Peanut Butter Lover's Day» gefeiert. Der 9. März gilt als Geburtstag der Barbie-Puppe und der 10. März als «Internationaler Dudelsack-Tag». Am 16. März gehen in den USA der «Tag der Artischockenherzen» und der «Alles-was-du-machst-ist-richtig-Tag» über die Bühne. Am 28. März findet der «Welt-Maultaschen-Tag» und «Welt-Piano-Tag» statt.



Skurriles aus aller Welt

In Japan ist ein Nickerchen in der Öffentlichkeit verdienstvoll. «Inemuri» gilt als Indiz dafür, dass man sich müde gearbeitet hat. An der Rangsit University in Bangkok dürfen Studierende Studiengebühren in Reis bezahlen, wenn sie aus einer Bauernfamilie kommen. Die grösste Bretzel wurde in El Salvador gebacken und wiegt 783,81 Kilogramm. Britische Pfundnoten werden mit Rindertalg hergestellt.



Gegen Frühjahrsmüdigkeit

Wer sich im Frühjahr müde fühlt, sollte für viel Bewegung an der frischen Luft sorgen. Sonnenstrahlen produzieren nicht nur Glückshormone, sondern auch knochenstärkendes Vitamin D. Nach den oft üppigen Speisen im Winter machen sich eine gestresste Leber und Galle häufig im Frühjahr bemerkbar. Es empfiehlt sich, nur zu hochwertigen Fetten und Ölen zu greifen und die Kohlenhydrate zu reduzieren.

Pflege tipps für die Haut

Feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte, die nicht allzu sehr fetten, sind im Frühjahr ideal. Denn mit den steigenden Temperaturen erhöht sich die Lipid- und Talgproduktion. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Squalen und Sheabutter unterstützen die Haut dabei, Wasser zu binden, und fördern einen gesunden Feuchtigkeitshaushalt.



Frühlingsputz-Tipps

Von oben nach unten putzen. Das verhindert, dass Schmutz auf bereits gereinigte Bereiche herabfällt. Auf naturbasierte Reiniger wie Essig, Natron oder Zitronensäure setzen, denn chemische Reiniger hinterlassen oft Rückstände, die für Mensch und Tier ungesund sein können. Wiederverwendbare Mikrofasertücher verwenden. Sie nehmen den Schmutz besser auf als herkömmliche Tücher.



Immer gut angezogen

Der Frühlingsanfang ist der perfekte Zeitpunkt für eine Generalüberholung der eigenen Garderobe. Schlichte Baumwoll- oder Merinostrick-Twinsets sind vielseitig und eignen sich jetzt für jeden Tag. Leichte, bequeme Sommerkleider aus Naturfasern oder Jersey lassen Frau immer gut aussehen und sich wohlfühlen. Stilvolle Jacken und Blazer sowie eine gut sitzende und bequeme Jeans kommen nie aus der Mode.

Küche aufräumen

Diese Utensilien kann man in der Küche als Erstes ausmisten: Geschirr, das nicht mehr oder ganz selten benutzt wird oder Risse hat. Tassen und Teller nehmen viel Platz ein. Dasselbe gilt für nicht zusammenpassende Kunststoffbehälter. Wer ein Gerät seit zwei Jahren besitzt und es noch nie benutzt hat, sollte es entsorgen oder verschenken. Abgelaufene Gewürze aussortieren, sie schmecken oft nicht mehr.





Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 31. März 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.

Spielmann, Schlagzeuger	Fluss im Safiental		dt. Grossstadt am Rhein		Bienenzüchter	Ballettschüler Mz.	nord. Herdentier	andauernd			Mulde im Hochgebirge	Waadtländer Wintersportort	Verkehrsweg		Geheimzahl b. Homebanking	mehrere
				3				Medikamentenform							9	
Abk.: Astronom. Einheit			ein-fetten, schmie-ren		Zeitungskonsument						Wortteil: Billion		ital. Fernseh-anstalt			
Schafslaut								Anstren-gung		Gewalt-herrscher		7				
		5			Deck-schicht, Überzug		brit. Längen-mass Mz.	2					Nach-folgerin der EG		frz.: er	
Renn-runderboot		Fremd-wortteil: erst		Kissen-hülle						gewaltig, über-gross				6		
Kosten, Aus-lagen							alt Bun-desrat † 1977		Hohl-nadel für Injektionen							
					konserv. Parteien Israels		ugs.: sowieso									
stauden-artige Sporenpflanze	Brau-erei-anlage		Teil des Fuss-balltors													
steiler Berg-pfad				1		seel. Erschüt-terung							frz.: Brief			
			Gemein-de im Kt. VD		Abk.: Telefon											
zwei Musizie-rende		frz.: Krieg														
poet.: gut ge-sinnt, lieblich					Mass der Ge-schwin-digkeit									Gebäck: ...kuchen		
Telefon-kenn-ziffer		ital. Tonbez. für das F		Götter-verehrung				4								
																11
engl.: traurig					Besitz, Eigen-tum											8



Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Januar/Februar-Ausgabe lautet:

SCHUETTELFRÖST



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.

www.prontolax.ch

Sie fragen, wir antworten

«Im Grunde genommen achte ich auf eine gesunde Ernährung. Doch manchmal überkommen mich Hungerattacken. Dann fällt es mir schwer, meine Prinzipien einzuhalten. Kann man etwas gegen diese Attacken unternehmen?»

Apothekerin: «Hungerattacken treten oft unerwartet auf und können das Bemühen um eine gesunde Ernährung schnell durchkreuzen. Doch mit einigen Tipps und Tricks können Sie den Heisshunger zügeln und Ihren Blutzuckerspiegel stabil halten.

- > Planen Sie regelmässige Mahlzeiten ein. Langes Hungern führt oft dazu, dass der Körper später umso mehr nach Essen verlangt. Ideal sind drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine, gesunde Snacks zwischendurch. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Nüsse halten lange satt.
- > Trinken Sie ausreichend Wasser. Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten oder bei aufkommendem Heisshunger kann Wunder wirken. Auch ungesüsster Tee oder Gemüsesäfte sind gute Alternativen.
- > Wenn der Heisshunger auf Süsses kommt, hilft es oft, auf natürliche Zuckerquellen wie Obst zurückzugreifen. Diese enthalten neben Fruchtzucker auch wertvolle Ballaststoffe und Vitamine, die den Körper auf gesunde Weise versorgen.
- > Achten Sie darauf, emotionale Auslöser für Hungerattacken zu erkennen. Stress, Langeweile oder Frust führen häufig zu unkontrolliertem Essen. Hier können Entspannungstechniken oder ein kurzer Spaziergang helfen, den Drang zu überwinden.
- > Auch in Ihrer Apotheke finden Sie Unterstützung: Dort erhalten Sie wertvolle Informationen etwa zu natürlichen Appetitzüglern, homöopathischen Mitteln und Nahrungsergänzungsmitteln, die dabei helfen können, den Heisshunger effektiv zu zügeln.» <

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



Biovigor®

Energie für Körper und Geist.

Biovigor® ist ein Aufbaupräparat mit Vitamin B₁₂ und 4 Aminosäuren. Der frisch zubereitete Sirup erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.

Biovigor® unterstützt auch den Organismus während und nach einer Krankheit.

www.biovigor.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA

Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49

CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Biotin-Biomed plus enthält wertvolle Nährstoffe, die zur Stärkung von Haaren und Nägeln von innen beitragen. Mit nur einer Kapsel pro Tag werden die Haar- und Nagelwurzeln optimal versorgt. Zudem sind die Kapseln vegan, laktose- und glutenfrei. Gönnen Sie Ihren Haaren und Nägeln Biotin-Biomed plus!

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG

8600 Dübendorf

www.biotin.ch

Louis Widmer

SWISS  DERMATOLOGICA



Geschenk*

pro derm

Anti-Ageing-Intensivpflege
gegen die sichtbaren Anzeichen
der Hautalterung.

Hochdosierte Wirkstoffe, wie Hyaluronsäure, Matrixyl® 3000 und der Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex reduzieren Falten sichtbar, regenerieren und schützen die Haut.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

MADE IN SWITZERLAND 

Mehr Details



NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL

*Beim Kauf von einem proderm Produkt. Wert: CHF 13.- (solange Vorrat)