

NEWSHEFT PFLASTER

November 2023
volksapotheke.ch

Beat Müller

Mai 2023 ist er Geschäftsführer der Volksapotheke und HomeCare AG. Im Interview erzählt er, was ihn an seinem Beruf fasziniert. Seite 16

Trauma und Überwindung

Marco Grob spricht mit PD Dr. med. Bernd Krämer darüber, wie Traumata definiert und behandelt werden. Seite 22

Hohes Cholesterin

Dauerhaft hohe Werte im Blut steigern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Was sind die Ursachen und Folgen? Seite 14



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

AKTION

13. November -
31. Dezember
2023

Supradyn
20% auf alle
Produkte



NeoCitrان Grippe /
Erkältung

12 Beutel
statt 21.⁸⁰

17.45

Beim Kauf einer NeoCitrان Packung erhalten Sie eine Tasse
geschenkt. Nur solange Vorrat!

Prospan Hustensaft

200 ml
statt 16.⁶⁰

13.20

Symbioflor
Bronchoprotect

50 ml
statt 25.⁵⁰

20.40



Inhalt



04 Husten und Erkältung

Saisonal Lästige Begleiter durch die
Herbst- und Winterzeit

08 Neu & Interessant

09 Tropfende Nase bei Kälte

Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

10 Fit in den Winter

Saisonal Unsere Tipps für die Jahreszeit

14 Hoher Cholesterinwert

Beratung & Dienstleistung Ursachen,
Folgen und Prävention

16 Beat Müller

Einer von uns Der Geschäftsführer
erzählt von seinem Beruf

17 Rätselspass & Gewinnspiel
für die Kleinen

18 Kinder und
Darmerkrankungen

Kinderecke Tipps zur Linderung und Pfl-
ge bei Magen-Darm-Grippe

22 Trauma und Überwindung

Im Gespräch Was sind Traumata und wie
werden sie behandelt

25 Wenn es im Bauch
grummelt

Fokus Zusammenspiel von Bauch und
Hirn

26 Nieren leiden leise

HomeCare Nordstern Schockdiagnose
Niereninsuffizienz

30 Schwedenrätsel &
Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau



Husten und Erkältung

Im Spätherbst, wenn die Natur sich in bunte Farben hüllt, bahnt sich leider oft eine Erkältung an. Halsschmerzen, Schnupfennase und Husten sind lästige Begleiter dieser Jahreszeit. Doch die gute Nachricht lautet: In den meisten Fällen sind diese Beschwerden behandelbar. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Erkältungen von Grippe unterscheiden, wann Fieber bedenklich wird und wie Sie mit Husten und Halsschmerzen umgehen können.

Text Antonia Heller, leitende Apothekerin

Grippe vs. Erkältung:

Die Unterscheidung zwischen einer Grippe (Influenza) und einer Erkältung (Rhinitis) ist wichtig, da sie unterschiedliche Verläufe und Schweregrade aufweisen. Die Grippe ist eine ernstere Erkrankung als die Erkältung. Sie wird durch das Influenzavirus verursacht und kann zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Zu den Grippe-Symptomen gehören plötzliches Fieber, starke Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, starke Müdigkeit und trockener Husten. Eine vorbeugende Massnahme ist die jährliche Grippeimpfung, insbesondere für Menschen ab 65 Jahren und

solche mit chronischen Erkrankungen (zum Beispiel Lungenerkrankungen oder Diabetes). Ebenso empfohlen ist sie für Menschen, die familiär oder beruflich regelmässig Kontakt mit oben genannten Personengruppen haben. Bei der Volksapotheke Schaffhausen bieten wir Grippeimpfungen an. Ansonsten umfasst die Behandlung bei Influenza medikamentöse Symptomlinderung, antivirale Medikamente und Ruhe.

Im Gegensatz dazu wird die Erkältung durch verschiedene Viren wie das Rhinovirus verursacht. Sie führt zu mildereren Symptomen wie Schnupfen, Halsschmerzen, Husten



und gelegentlich leichtem Fieber. Mit rezeptfreien Medikamenten und einfachen Hausmitteln können Sie die Erkältungssymptome lindern. Ruhe und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind ebenfalls hilfreich.

Fieber: Wie viel ist in Ordnung, wann wird es gefährlich?

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Infektionen und Entzündungen. Es unterstützt das Immunsystem bei der Bekämpfung von Krankheitserregern. Ein leichtes Fieber (von etwa 38 bis 38,5 Grad Celsius) ist normalerweise unbedenklich und kann oft zu Hause behandelt werden. Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeiten zu sich zu nehmen und sich auszuruhen. Fiebersenkende Medikamente können eingenommen



Für ein starkes Immunsystem

Echinaforce® forte aus frischem Roten Sonnenhut stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei Anfälligkeit auf gripitale Infekte.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Gesponserter Beitrag

werden oder wärmeableitende Massnahmen getroffen werden, wie zum Beispiel Wadenwickel. Als pflanzliche Mittel können Holunderblüten, Lindenblüten oder Weidenrinde in Form von Tees zu sich genommen werden. Fieber wird als gefährlich angesehen, wenn es sehr hoch ist (über 40 Grad Celsius) oder länger als drei Tage anhält. In solchen Fällen ist es wichtig, sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, da dies auf schwerwiegende Infektionen oder andere Gesundheitsprobleme hinweisen kann. Insgesamt ist es entscheidend, die Symptome ernst zu nehmen und bei Unsicherheit einen Arzt zu konsultieren.

Verschiedene Arten von Husten, ihre Ursachen und Behandlung:

1. Husten mit Auswurf: Dieser Husten tritt oft bei Atemwegsinfektionen auf, wenn Schleim produziert wird, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Hierbei helfen schleimlösende Medikamente und ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um den Schleim zu lösen und abzu husten.
2. Trockener Husten: Ein trockener, reizender Husten tritt häufig zu Beginn und bei Abklingen von akuten Atemwegsinfektionen auf, kann aber auch durch Reizstoffe wie Rauch, Staub oder Allergene verursacht werden. Die Behandlung umfasst die

Einnahme von reizlindernden Medikamenten und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme oder das Vermeiden der Reizstoffe.

Neben Hustenmitteln können Salben mit ätherischen Ölen, die auf Brust und Oberrücken aufgetragen werden, helfen, Hustensymptome zu lindern.

Hals- und Schluckschmerzen:

Hals- und Schluckschmerzen treten oft bei Erkältungen auf. Bei leichten Beschwerden können Sie folgende Massnahmen ergreifen:

- Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie ausreichend warme oder lauwarme Flüssigkeiten wie Kräutertees oder heisse Zitrone mit Honig, um den Hals zu beruhigen.
- Gurgeln: Das Gurgeln mit einer Salz- oder einer desinfizierenden Gurgellösung lindert Reizungen und tötet Viren und Bakterien ab.
- Lutschpastillen: Durch das Lutschen von Pastillen wird der Hals- und Rachenraum befeuchtet und geschmiert. Einige Pastillen wirken zudem desinfizierend und entzündungshemmend.
- Feuchte Luft: Verwenden Sie einen Luftbefeuchter, um die Luftfeuchtigkeit im Raum zu erhöhen, insbesondere während der Heizperiode im Winter.

Bei sehr starken Schmerzen können Sie rezeptfreie Schmerzmittel nach

Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker einnehmen. Bei bakteriellen Infektionen kann Ihr Arzt Antibiotika verschreiben, wenn dies erforderlich ist.

Vorbeugung:

Um möglichst fit durch die Erkältungsperiode zu kommen, ist es ratsam, Ihr Immunsystem zu stärken. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Schlaf sind dafür ebenso wichtig wie die Reduzierung von Stress. Chronischer Stress schwächt das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Erkältungen. Darüber hinaus stehen verschiedene Präparate zur Verfügung, die das Immunsystem zusätzlich unterstützen können. Gerne beraten wir Sie dazu.



Nitux

Nitux wirkt bei trockenem Reizhusten und hilft, den Hustenreiz zu lindern. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG | www.nitux.ch

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Anzeige



Team neo-angin®: Für Ihre kleinen und grossen Halsschmerzen

Egal ob Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, oder brennende Halsschmerzen: Die neo-angin® Winterspezialisten bieten die passende Lösung zur Linderung Ihrer Symptome.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Doetsch Grether AG, Basel

Gesponserter Beitrag

Neu & Interessant

Wir begrüßen die neuen Lernenden

Herzlich willkommen!
 Unsere Teams sind gewachsen: Diesen Sommer haben Maira Salm und Ilana Pasquinelli die Lehre zur Fachfrau Apotheke EFZ begonnen. Wir wünschen euch eine lehrreiche Ausbildungszeit!



v.l. Maira Salm, Ilana Pasquinelli

Anzeige

Sind Ihre Haare gesund und kräftig? Leiden Sie unter Haarausfall?

Wir analysieren Ihre Haare mit Hilfe der neusten Technik und geben Ihnen eine Antwort!

Professionelle Haaranalyse vom 20. bis 27. November 2023



Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin in der Volksapotheke Zum Rüden

20% Aktion auf pantogar® im November



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil

www.pantogar.ch

Volksapotheke Zum Rüden
 Schwertstrasse 9
 8200 Schaffhausen

+41 52 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch



Ritter Parfümerie

Wir haben geöffnet

Neu auf der rechten Seite des Ritterhauses

Frage von Beatrice P.

Tropfende Nase bei Kälte



Beantwortet von: **Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum**

«Weshalb tropft meine Nase in der kalten Jahreszeit und was kann ich dagegen tun?»

Vor allem im Winter, wenn es draussen kalt ist, muss die Atemluft zuerst auf die richtige Temperatur angewärmt werden. Die Blutgefässe in den Nasenmuscheln erweitern sich, es fliesst mehr Blut durch, die Nasenmuscheln schwellen an und es wird automatisch mehr Nasensekret produziert. Das warme Blut wärmt dann die Atemluft. Durch die Schwellung kann das Sekret nicht mehr so gut nach hinten abfliessen, weshalb es nach vorne läuft. Unangenehm für uns, doch es ist zu unserem Nutzen. Zum Schutz vor Krankheitserregern und dem Austrocknen der Nasenschleimhaut. Dieser natürliche Mechanismus kann nicht verhindert werden. Es gibt einen Trick, mit dem man das Nasenlaufen vermindern kann. Einfach einen Schal vor die Nase halten, dass die Atemluft angewärmt wird. Durch die Heizungsluft im Winter wird die Nasenschleimhaut häufig ausgetrocknet. Dabei kann es zu Nasenbluten kommen. Leidet man jedoch sehr häufig darunter, kann es auch an einer anderen Ursache liegen. Dies sollte dann abgeklärt werden.

Anzeige

Wieder frei durchatmen?

PROSPAN® Hustensaft – löst zähen Schleim bei Erkältungshusten.
SYMBIOFLOR® Bronchoprotect – bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege.



VON ZELLER.
 FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT.
 AKUT* ODER ALS PROPHYLAXE**.

* PROSPAN® Hustensaft, ** SYMBIOFLOR® Bronchoprotect
 Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
 Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch
 0822/22274



Kurzantwort

Im Winter weiten sich Nasenblutgefässe und produzieren Sekret, um eingeatmete Luft zu erwärmen und Krankheitserreger fernzuhalten. Die Nasenschwellung verhindert den Rückfluss des Sekrets. Das natürliche Nasenlaufen im Winter kann nicht verhindert werden. Ein einfacher Trick zur Reduzierung ist das Tragen eines Schals über Mund und Nase zur Vorwärmung der Atemluft.

Schicken Sie uns Ihre Fragen

Beschäftigt Sie auch eine Gesundheitsfrage, auf die Sie gerne eine Antwort hätten? Fragen Sie uns! Besonders brennende Fragen werden im 's Heftpflaster von einer Fachperson beantwortet.

www.volksapotheke.ch/ihre-gesundheitsfrage





Fit in den Winter

Solange unser Immunsystem einwandfrei funktioniert, bemerken wir oft nicht die aussergewöhnlichen Leistungen und die Komplexität dieses Systems. Es muss körperfremde Strukturen erkennen, ihre Gefahr beurteilen und allenfalls dagegen ankämpfen. Um dies effektiv zu tun, muss es in Topform sein. Andernfalls kann ein Gegenschlag im eigenen Organismus – wie beispielsweise bei Autoimmunerkrankungen – Schäden anrichten.



1 Aktualisieren Sie Ihre Impfungen

Impfungen gehören zu den effektivsten Methoden, um das Immunsystem gegen spezifische Krankheitserreger zu stärken. Ab Mitte November sollten alle, die sich schützen möchten, eine Grippeimpfung in Betracht ziehen. Eine Impfung gegen den COVID-19-Erreger sollte ebenfalls erwogen werden, insbesondere wenn Gesundheitsrisiken vorliegen.

3 Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivität dient nicht nur der Fitness, dem Muskelaufbau und der Förderung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. Bewegung und Sport unterstützen auch die Funktionen unseres Immunsystems. Bereits 30 Minuten Bewegung mittlerer Intensität täglich können das Immunsystem stimulieren. Sport fördert die Durchblutung, trainiert das Immunsystem und führt zur vermehrten Bildung von Abwehrzellen.

2 Achten Sie auf eine gesunde Ernährung

Unser Körper und unser Immunsystem sind stark von dem abhängig, was wir ihm zur Verfügung stellen. Die Nährstoffe, die wir aufnehmen, bilden die Grundlage für all unsere Körperfunktionen. Eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vitamin C, Vitamin D, Selen und Zink ist entscheidend für die zuverlässige Funktion des Immunsystems. Die Bedeutung einer gesunden Darmflora wird oft unterschätzt. Etwa 80 % aller Abwehrreaktionen finden im Darm statt.

Gerne beraten wir Sie in unseren Apotheken, wie Sie sich bereits jetzt auf die kalte Jahreszeit vorbereiten können.

www.volksapotheke.ch/standorte

4 Schlafen Sie ausreichend

Während des Schlafs finden im Körper zahlreiche Regenerations- und Reparaturprozesse statt. Wichtige Ausgangssubstanzen für unser Immunsystem werden produziert und Abwehrzellen, die infizierte Zellen aufspüren und abtöten, arbeiten im Schlaf auf Hochtouren. Ausreichender Schlaf fördert somit unsere Abwehrkraft, ohne dass wir aktiv eingreifen müssen.

Anzeige

Zur Unterstützung von Immunsystem und Energiestoffwechsel.

Anzeige

Cetaphil WE DO SKIN YOU DO YOU

1 EMPFEHLUNG NR. VON DERMATOLOGEN*

Wir? Sorgen dafür, dass Du Dich in Deiner Haut wohlfühlst.
Du? Sorgst für Wohlfühlmomente – den ganzen Tag.

20% Rabatt 13.11. - 30.12.2023

5 EMPFINDLICHER HAUT ANZEICHEN

GALDERMA * Umfrage i.A. von Galderma bei 518 niedergelassenen Dermatologen in Deutschland (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Umfrage bezieht sich auf die Marke Cetaphil®.

CH-CET-2300159

Anzeige

KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

OMRON

OMRON M3
Der präzise Allrounder für den Oberarm

- Weiche Manschette für Oberarme von 22 – 42 cm Umfang (Grösse M–L)
- Bluthochdruckanzeige
- Manschettensitzkontrolle
- Je 60 Speicher für 2 Benutzer

OMRON Blutdruckmessgeräte sind klinisch validiert und kommen mit einem Gutschein für eine Gratiskontrolle während der 5-jährigen Garantiezeit.

All for Healthcare Generalvertretung Schweiz: ADVANCE AG, 8820 Wädenswil, www.omron-healthcare.ch

No.1 brand in Europe including Switzerland

Podologie Hohlenbaum

Sind Ihre Füsse zu weit unten? Bei uns sind Sie auf Augenhöhe!

Im August durften wir Nadine Gambon in unserer Praxis herzlich willkommen heissen. Sie ist erfolgreich ins erste Lehrjahr gestartet und wird sich ab Sommer 2024 mit viel Freude um die Behandlung Ihrer Füsse kümmern. In der Zwischenzeit fragt Frau Gambon vielleicht ab und zu, ob sie während einer Behandlung zuschauen darf, um für ihre Ausbildung früh viel aus dem podologischen Alltag zu lernen.

Lust auf schmerzfreie, gesunde, gepflegte Füsse? Wir sind auch auf Bedürfnisse von Diabetikern ausgerichtet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Das Podologie Hohlenbaum-Team

Gesponserter Beitrag



Podologie Hohlenbaum



Neue Öffnungszeiten:

Montag – Freitag
08:00 – 18:00 Uhr durchgehend
Samstag nach Vereinbarung
Telefon: 052 659 45 66
E-Mail: info@bodyfashion.ch

Anzeige

**TROCKENER INTIMBEREICH?
TROCKENE HAUT?**

SANDDORNÖL-KAPSELN
zur Unterstützung bei trockener Haut und Schleimhaut

Q7 SANDDORN® ARGOUSIER
Pharma Medica

Hoher Cholesterinwert

Ihre Herzgesundheit wird still und heimlich bedroht – hohe Cholesterinwerte können einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Beeinflusst wird das Risiko durch Alter, Übergewicht und familiäre Veranlagung.



Gut zu wissen

Cholesterin erfüllt wichtige Aufgaben im Körper. Es ist Bestandteil der Zellmembranen und wird für die Produktion wichtiger Hormone benötigt. Ausserdem ist Cholesterin wichtig für die Produktion von Gallensäuren, die helfen Fette zu verdauen. Cholesterin dient auch als Grundlage für die Produktion von Vitamin D, das wiederum die Gesundheit und Festigkeit unserer Knochen fördert.

Das sind die Ursachen

Dauerhaft hohe Cholesterinwerte im Blut erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Zusätzlich können Faktoren wie Alter, Übergewicht, familiäre Veranlagung, Bluthochdruck oder Diabetes das Gesamtrisiko steigern. Wenn in der Familie bereits hohe Cholesterinwerte vorkommen, ist es ratsam, den eigenen Cholesterinspiegel zu überprüfen.

Ein erhöhter Cholesterinwert kann verschiedene Ursachen haben, darunter eine primäre Form aufgrund von genetischen Faktoren und eine häufigere sekundäre Form, die oft auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen ist.

Möchten Sie wissen, ob ein Cholesterincheck für Sie empfohlen wird?

<https://volksapotheke.ch/onlineberater-cholesterincheck>



Was sind die Folgen von erhöhten Blutfettwerten und wie kann man dagegen vorgehen?

Bei «erhöhtem Cholesterin» unterscheidet man zwischen «guten» (HDL) und «schlechten» (LDL) Fetten. Insbesondere die «schlechten» fördern Ablagerungen in den Gefässwänden und beeinträchtigen den Blutfluss. Unbehandelt können diese Ablagerungen zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Um hohe Cholesterinwerte zu verhindern, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, die Vitalstoffe in ausgewogenem Verhältnis enthält. Ausserdem fördert regelmässige Bewegung den Abbau von «schlechten» Fetten und die Bildung von «guten» Fetten."

Wir stellen vor:

Beat Müller

Das Herz und die Seele der Volksapotheke sind unsere Mitarbeitenden, die Sie tagtäglich in Gesundheitsfragen mit Fachexpertise und Herzblut beraten. Hier stellen wir sie persönlich vor.

Was gefällt dir an deinem Beruf besonders?

Mir gefällt bei meiner Arbeit, dass ich Raum für Weiterentwicklungen und für Neues habe. Auch mag ich den fachlichen und persönlichen Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr. Ich führe gerne einen Dialog mit meinem Umfeld, um uns als Unternehmen weiterzuentwickeln.

Was sind die kommenden Herausforderungen?

Als Grundversorger im Gesundheitswesen bewegen wir uns als Volksapotheke Schaffhausen in einem stark regulierten Umfeld. HomeCare, im Bereich der klinischen Ernährung tätig, ist zurzeit ebenfalls starken regulatorischen Veränderungen ausgesetzt. Deshalb müssen wir agil bleiben und uns fit halten, um die kommenden Herausforderungen zu meistern. Wir bieten der Bevölkerung schnellen, unkomplizierten Zugang zu verschiedenen medizinischen Dienstleistungen und

Zur Person

Beat Müller ist seit Mai Geschäftsführer der Volksapotheke Schaffhausen und HomeCare Nordstern AG. In Schaffhausen aufgewachsen, hat er eine kaufmännische Lehre, den Fachausweis zum Speditionsfachmann und das Studium zum Betriebsökonom FH absolviert. Dank seiner vielfältigen Berufs- und Führungserfahrung bringt er breites Fachwissen in den Arbeitsalltag ein.

seit Juli alle Impfungen nach Schweizer Impfplan an. Die Apotheke Zum Zitronenbaum ist zudem spezialisiert auf Kinder. Eine umfassende Beratung zu den persönlichen Gesundheitsanliegen unserer Kunden ist uns ebenso wichtig. Unser Ziel ist, das Dienstleistungsangebot weiter auszubauen und bekannt zu machen. Dies anzupacken, macht mir sehr viel Spass und mit unseren ausgebildeten und empathischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind wir bestens gerüstet.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und

was bedeutet er für dich und deinen Alltag?

Das Kajak-Paddel symbolisiert meinen Bezug zur Natur. Mit meinem Seekajak bin ich sehr gerne auf dem Rhein und dem Unter- und Bodensee unterwegs. Generell verbringe ich meine Freizeit am liebsten in der Natur. In der Natur erlebe ich wunderbare Momente, spüre und rieche Erde, Luft und Wasser und schöpfe daraus Energie und Gelassenheit, die mich durch den Alltag begleiten. Die Bewegung draussen macht mir den Kopf frei und sehr oft haben sich dabei die besten Problemlösungen ergeben.



Impressum

's Heftpflaster
Das Kundenmagazin
der Volksapotheke Schaffhausen
Schwertstrasse 9
8200 Schaffhausen

Herausgeber
Chili Digital AG
Klausstrasse 43
8008 Zürich
Telefon 044 315 90 00
www.chili.ch

Chefredaktion
Seline Azizaj
seline.azizaj@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit
Marco Grob, Dominik Adelhardt,
Claudia Philippek, Antonia Heller,
Monika Wieser

Abbildungen
Michael Burtscher, Eclipse Studios: Cover,
Portrait Beat Müller, Bild Fit in den Winter

Druck
Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

Anzeigenverkauf
Chili Digital AG
Caroline Meili
Telefon 043 500 28 73
caroline.meili@chili.ch

Mediadaten
www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage
10'800 (4 x jährlich)
davon 10'000 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:
978-3-907389-11-9

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

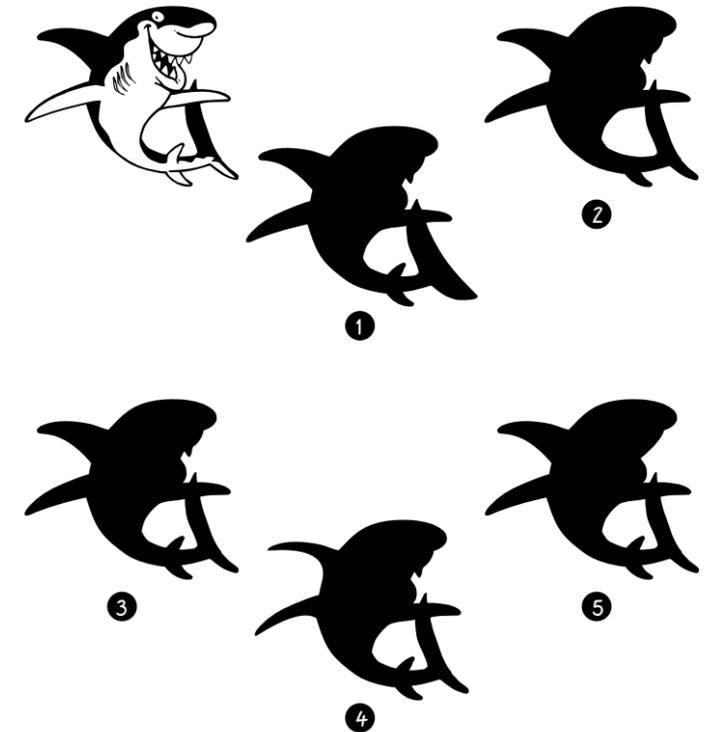
Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen

Welcher Schatten passt zum Hai?



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. Dezember 2023 in der Kinderapotheke Zum Zitronenbaum ab.

Mein Name: _____

Meine Mama / mein Papa: _____

Telefonnummer oder E-Mail: _____

Der oder die Erziehungsberechtigte des oder der Gewinner:in wird von uns per Telefon oder E-Mail benachrichtigt. Der Gewinn muss in der Kinderapotheke zum Zitronenbaum (Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Kinder und Darmerkrankungen

Magenschmerzen, Übelkeit und Durchfall sind für Eltern oft besorgniserregend, wenn ihre Kleinen von Darmerkrankungen heimgesucht werden. Viren, Bakterien und Parasiten sind häufige Auslöser dieser Beschwerden, die im Volksmund oft als Magen-Darm-Grippe bezeichnet werden.

Text Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum

Tipps zur Linderung und Pflege

Unsere Kleinen sind manchmal anfällig für Magen-Darm-Erkrankungen, die von Viren, Bakterien oder Parasiten verursacht werden. Häufig führt dies zu unangenehmem Erbrechen und Durchfall, was oft von Fieber begleitet wird. Im Volksmund wird dies gerne als Magen-Darm-Grippe bezeichnet. Es ist wichtig zu wissen, wie man diese Erkrankungen behandeln kann, um die Kleinen auf dem Weg zur Genesung bestmöglich zu unterstützen.

Ursachen bei Kindern: Die Hauptursachen für Darmerkrankungen bei Kindern sind Adenoviren,

Noroviren und Rotaviren. Diese Erreger werden oft von Mensch zu Mensch übertragen, in der Regel durch Tröpfcheninfektionen oder Schmierinfektionen. Eine gute Handhygiene einschliesslich gründlichen Händewaschens mit Seife ist der Schlüssel zur Vermeidung der Ausbreitung dieser Erreger.

Symptome und Behandlung:

Typische Symptome von Darminfektionen sind Erbrechen und Durchfall. Bei Säuglingen und Kindern besteht die grösste Gefahr in der Dehydratation (Austrocknung). Um verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte zu ersetzen, sind vorgefertigte Trinklösun-

gen wie «Elotrans» und «Normolyt» empfehlenswert. Diese Lösungen enthalten sowohl Zucker als auch Salz.

Das Fieber, das oft mit diesen Infektionen einhergeht, kann mit geeigneten Medikamenten mit Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Paracetamol gesenkt werden. Die Senkung des Fiebers hilft dabei, den Flüssigkeitsverlust des Körpers zu reduzieren.

Tipps zur Linderung:

Wenn Ihr Kind unter Magen-Darm-Beschwerden leidet, können Sie einige einfache Massnahmen ergreifen, um ihm Linderung zu verschaffen. Dazu gehören das Auflegen einer Wärmeflasche oder eines



Wärmekuscheltiers (Warmies) auf den Bauch und das Durchführen einer sanften Bauchmassage. Ausserdem kann eine Tasse Anis-Kümmel-Fencheltee sehr hilfreich sein, die Symptome zu lindern. Vermeiden Sie jedoch das altbekannte Hausmittel «Cola und Salzstangen» bei Kindern, da der hohe Zuckergehalt in Cola die Flüssigkeitsverluste erhöhen kann. Anstelle von Cola können Sie Ihrem Kind Flüssigkeiten in kleinen Schlucken oder Löffeln anbieten, um die Dehydratation zu verhindern. Zusätzliche Unterstützung kann durch das Auflegen feuchtwarmer Tücher mit

Lavendelöl auf den Bauch oder Bienenwachsauflagen erreicht werden. Ausserdem hilfreich sind Reisschleim in kleinen Portionen ohne Milch, aber leicht gesalzen und pürierte Bananen, die Mineralstoffe liefern und den Kaliumspeicher auffüllen.

Diese Massnahmen können Ihrem Kind bei der Genesung von Magen-Darm-Erkrankungen helfen und gleichzeitig dazu beitragen, die Symptome zu lindern. Bei anhaltenden oder schweren Beschwerden sollte immer einen Kinderarzt konsultiert werden, um die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten.



Juckreiz? Ausschlag? Allergie?

Hautbeschwerden wie Ausschläge oder Juckreiz können unangenehm und belastend sein. Die OMDIA® Cardiospermum fettarm Creme hilft dabei, den Juckreiz zu mildern und Entzündungen zu hemmen. Die Creme enthält den bewährten Wirkstoff der Heilpflanze Cardiospermum halicacabum (Ballonrebe). **Tipp:** kann auch bei Neurodermitis angewendet werden.

Omdia AG
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Gesponserter Beitrag

Sie husten. Wir lösen.


SANDOZ

Vertrauen Sie dem Husten-Löser ACC Sandoz®

Das auf der Schleimhaut der Atemwege vorhandene Sekret spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von eingeatmeten Schadstoffen wie Bakterien, Staub und chemischen Verunreinigungen. Diese Reizstoffe werden im Sekret festgehalten, wo sie unschädlich gemacht und mit dem Auswurf ausgeschieden werden.

Bei einer Erkältung entzündet sich durch die virale Infektion die Schleimhaut der Atemwege und die Produktion von zähflüssigem Schleim nimmt zu.

Durch die Verdickung des Schleims können die Atemwege blockiert werden, was Atembeschwerden und Auswurfsschwierigkeiten zur Folge hat.

Durch die schleimlösende Wirkung von ACC Sandoz Brausetabletten verflüssigt sich der zähe Schleim und kann besser abgehustet werden. Dadurch wird die Gefahr einer Infektion vermindert. Bei freien Atemwegen lässt der Husten nach, und die Atmung wird erleichtert.

Acetylcystein von Sandoz mit 3-fach Effekt:

- Löst den Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz

1x
täglich



ACC Sandoz®

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoff 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 07/2023 CH2307250689

Trauma und Überwindung

Extremereignisse können jemandem den Boden unter den Füßen wegziehen. Im Interview mit PD Dr. med. Bernd Krämer geht der leitende Apotheker Marco Grob Traumata auf den Grund.

Interview Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum

Was ist ein Trauma?

Die Psychiatrie versteht unter einem Trauma ein Ereignis mit bedrohlichem Ausmass, das Angst, Panik und Horror bei fast jedem auslöst und auch lebensbedrohlich sein kann – sprich ein Extremereignis. Traumata werden in vier Kategorien unterteilt. Einerseits ist die Zeitspanne, über die ein Trauma entsteht, entscheidend. Es wird zwischen Einzel- und Mehrfachereignissen unterschieden. Andererseits spielt die Natur des Ereignisses eine Rolle. Ist sie zwischenmenschlichen oder nicht-zwischenmenschlichen Ursprungs? Ein Verkehrsunfall ist ein Beispiel für ein nicht-zwischenmenschliches Einzelereignis, während eine einmalige Vergewaltigung ein zwischenmenschliches Einzelereignis darstellt. Finden Traumatisierungen wie Vergewaltigungen über längere Zeit statt, spricht man wiederum von

zwischenmenschlichen Mehrfachereignissen.

Ein Beispiel für nicht-zwischenmenschliche Mehrfachereignisse sind Naturkatastrophen wie Tsunami oder Erdbeben.

Welche Ereignisse behandeln Sie in Ihrer Klinik am häufigsten?

In der Schweiz treffen wir am meisten auf einzeltraumatische Unfallereignisse und auch auf zwischenmenschliche Ereignisse mit Bedrohung auf Leib und Leben, wie beispielsweise Vergewaltigungen und Angriffe auf Personen. Mehrfachtraumatisierte von Naturkatastrophen kommen bei uns relativ wenig vor. Immer wieder behandeln wir das relativ neue Krankheitsbild der komplexen post-traumatischen Belastungsstörung (PTBS). Dies betrifft vorwiegend Frauen, die mehrfach zwischenmenschlich traumatisiert wurden. Früher konnte man



«Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden, können wir Ihnen in der Apotheke aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt.»

Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum



diese Belastungsstörung weniger gut erfassen, obwohl sie doch relativ häufig vorkommt.

Wie können Traumata verarbeitet werden?

Gleich vorneweg: Ein Trauma zu verarbeiten heisst nicht, es ungeschehen zu machen oder zu vergessen. Das gelingt nicht. Ganz im Gegenteil muss das Erlebnis akzeptiert und in die Lebensgeschichte integriert werden. Als Erstes müssen Traumapatientinnen und -patienten stabilisiert und erst, wenn sie so weit sind, exponiert werden. Die Exposition bildet das zentrale Element in der Behandlung: Betroffene setzen sich mit dem traumatischen Ereignis beziehungsweise den traumatischen Ereignissen in Gedanken auseinander und geben sich mit allen Sinnen wieder in das Geschehene hinein. Diese Auseinandersetzung hat den grössten Effekt in der Behandlung, ist aber auch sehr anstrengend.

Wie können Angehörige unterstützen?

Grundsätzlich fragt man am besten die betroffene Person, was sie braucht, denn eine Einheitslösung gibt es nicht. Jeder Mensch ist individuell. Man kann zum Beispiel fragen, ob die Person über das Ereignis sprechen möchte und mit wem, wann sowie in welcher Umgebung. Es ist wichtig, dass man als angehörige Person optimistisch bleibt, Mut macht und Angebote wie Seelsorge, «Die Dargebotene Hand» oder Traumasprechstunden von verschiedenen Organisationen aufzeigt.

Wann sollte man sich an eine Fachperson wenden?

Wenn sich die Symptomatik über drei bis sechs Monate hinzieht und nicht besser wird, sollte professionelle Unterstützung hinzugezogen werden. Gut zu wissen ist auch, dass ein durch die Psychiatrie definiertes Trauma, wie zum Beispiel ein Verkehrsunfall, nicht zwingend direkt eine psychotherapeutische Behandlung erfordert. Betroffene können zuerst abwarten und sich bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt Hilfe holen.

Heutzutage scheint man offener über das Thema Trauma zu sprechen. Merken Sie den Unterschied auch in der medizinischen Praxis?

Ja, die Trauma-Diagnose hat eine inflationäre Vergabe erlebt. Artikel in

der Presse und der Forschung haben in den 80er- und 90er-Jahren exponentiell zugenommen. Dabei ist zu beachten, dass belastete Menschen symptomatisch aus dem Angst- und Depressionsspektrum sein können, ohne aber gleich eine posttraumatische Belastungsstörung zu haben. Das heisst aber nicht, dass diese belasteten Menschen keine Hilfe

benötigen. Weil unterschiedliche Störungsbilder andere Behandlungen erfordern, ist es eine korrekte Diagnose unerlässlich. Alle Störungen als PTBS zu definieren, kann verhindern, dass jemand die bestmögliche Therapie erhält.



Zur Person

PD Dr. med. Bernd Krämer ist der Leiter der Psychiatrischen Dienste und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Psychiatriezentrum Breitenau, der Spitäler Schaffhausen.

Mehr erfahren: www.spitaeler-sh.ch/psychiatrie



Wenn es im Bauch grummelt

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Wiederkehrenden Schmerzen oder Krämpfe im Bauch, Blähungen, Druck und Völlegefühl, Durchfall und Verstopfung im Wechsel – viele kennen diese Beschwerden. Sie alle können die Lebensqualität erheblich einschränken.

Lassen sich keine organischen Ursachen für die Beschwerden finden, lautet die Diagnose häufig «Reizmagen» oder «Reizdarm». Zum Glück sind funktionelle Magen-Darm-Beschwerden der Behandlung mit pflanzlichen Arzneimitteln oder Zubereitungen mit lebenden Mikroorganismen, sogenannten Probiotika, sehr gut zugänglich.

Die Aufgabe unseres Verdauungssystems ist es, den Körper mit Nährstoffen und Flüssigkeit zu versorgen. Dazu braucht es das Zusammenspiel verschiedener Körperfunktionen, die durch ein komplexes Netzwerk von Nerven gesteuert werden. Die Nerven der Verdauungsorgane – auch Bauchhirn genannt – kommunizieren mit dem Gehirn. Man spricht dabei von der Bauch-Hirn-Achse. Das erklärt die typische Stressabhängigkeit vieler Beschwerden im Bauchraum. Die Behandlung von funktionellen Magen-Darm-Beschwerden ruht auf

drei Säulen, die den Verdauungsprozess wieder ins Gleichgewicht bringen sollen:

1. Verhaltensänderung

Vermeiden Sie Stress und achten Sie auf ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung. Sport und Bewegung fördern Ihre innere Ausgeglichenheit und wirken sich positiv auf die Verdauung aus.

2. Psychotherapeutische Begleitung

Es gibt Wege zu einem besseren Umgang mit Stress und Angst. Das Erlernen von Entspannungstechniken, Zeitmanagement und Konfliktlösungsstrategien kann Ihnen helfen, Stressfaktoren zu reduzieren und das Wohlbefinden wieder herzustellen.

3. Medikamente

Die Standardtherapie mit chemisch-synthetischen Wirkstoffen orientiert sich an den Symptomen. Es werden beispielsweise Säureblocker, Krampflöser oder Abführmittel eingesetzt. Sehr gute Ergebnisse werden mit Präparaten auf pflanzlicher Basis erzielt. Durch die Kombination verschiedener Heilpflanzen können Sie mehrere Symptome gleichzeitig adressieren.



Gaspan® – bei Verdauungsstörungen

Blähungen, Völlegefühl und leichte Bauchkrämpfe sind weit verbreitete Beschwerden des Verdauungstrakts. Oft steckt keine organische Erkrankung dahinter, sondern funktionelle Störungen im Verdauungsprozess. Gaspan® kann bei solchen Verdauungsbeschwerden helfen. Das Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd, während Kümmel Blähungen reduziert.

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

Gesponserter Beitrag



Nieren leiden leise

Wie sehr hat sie sich auf ihre Pensionierung gefreut! Edith arbeitet als Teilzeitangestellte in einem Grossverteiler. Das ursprüngliche Pensum von 50 % wurde mehrheitlich aus Mangel an Mitarbeitenden ausgedehnt bis auf 100 %. Lange Zeit machte ihr die Arbeit Spass, sie genoss den Kontakt zu den Kunden, den Austausch mit ihren Kollegen in der Pause und die geregelte Tagesstruktur.

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Seit Corona ist alles aus dem Lot geraten. An allen Ecken und Enden fehlt es an Arbeitskräften und da ist Edith die perfekte Lösung. Das mit dem Nein-Sagen war nicht so ihr Ding. Sie war viel zu gutmütig, sah die Notwendigkeit und galt als die perfekte Lösung für die vakanten Positionen. Dadurch, dass sie schon seit bald 20 Jahren im Betrieb arbeitet, kannte sie sämtliche Abläufe und konnte überall eingesetzt werden.

Die zunehmende Müdigkeit schrieb sie ihrer Mehrarbeit zu. In der Apotheke hat sie sich beraten lassen und kehrte mit Multivitaminpräparaten nach Hause. An den Wochenenden schlief sie länger, ging abends früher zu Bett – und trotzdem blieb sie, die Müdigkeit. Genauer betrachtet wurde sie eher schlimmer. Seit einer Woche sind anhaltende

Kopfschmerzen dazugekommen, weshalb sie sich nun beim Hausarzt einen Termin geben liess. Dieser stellt ihr eine Unmenge an Fragen, nimmt mindestens so viel Blut ab, misst den Blutdruck und bestellt sie zu einer zweiten Konsultation.

Die Diagnose, ein Schock

Die Diagnose stellt das Leben von Edith wortwörtlich auf den Kopf: Niereninsuffizienz. Ihre Niere kann lebenswichtige Funktionen nicht mehr vollständig übernehmen, Fremdstoffe und Abbauprodukte des Stoffwechsels werden nicht mehr ausreichend aus dem Blut gefiltert und über den Harn ausgeschieden.

Wie im Schock verlässt sie die Arztpraxis. Was heisst das nun für ihr Leben und was kommt auf sie zu?

Der Arzt hat sie für den nächsten Tag nochmals in die Praxis bestellt. Er selber will noch weitere Abklärungen treffen und sich mit der Klinik absprechen.

«Niereninsuffizienz ist eine Krankheit, die das Leben auf den Kopf stellt und es nie mehr so sein lässt, wie es einmal war», erklärt ihr der Arzt. «Der Körper verändert sich, Ernährungseinschränkungen müssen umgesetzt werden und die Leistungsfähigkeit ist nicht immer dort, wo man sie gerne hätte.» Edith weiss nicht, wie ihr geschieht. So viele Gedanken schiessen ihr in den Kopf. Der Arzt fährt fort: «Klinisches Fachpersonal wird ein Teil ihres Lebens, ja manchmal befindet man sich mit einer Niereninsuffizienz häufiger in der Klinik als zu Hause. Und – man wird sie nie mehr los, diese Krankheit.»

Edith ist wie gelähmt, nimmt nicht mehr wahr, was der Hausarzt alles erklärt und weiss im Nachhinein auch nicht mehr, wie sie nach Hause gelangt ist. Niereninsuffizienz! Heisst das nicht Blutwäsche, Nierentransplantation, schwer krank und abhängig? Wird sie nun für den Rest des Lebens so kraftlos bleiben? Wie soll das weiter gehen? Und wie wird ihre Familie reagieren? Unzählige Fragen überfluten ihren Kopf.

Schritt eins

Eines ist Edith klar: Aktuell geht es um sie und ihre Gesundheit. Der Arzt

hat sie vorläufig krankgeschrieben. Zudem hat er sie an einen Spezialisten im Spital überwiesen. Ihr Mann und ihre Tochter begleiten sie.

Der Professor erklärt ihnen das weitere Vorgehen: «Die Behandlung der chronischen Nierenschwäche konzentriert sich in erster Linie auf die Minimierung von Folgeschäden. Therapieziel ist, das Voranschreiten der Nierenschwäche zu bremsen und weitestgehend unter Kontrolle zu bekommen. Ausserdem soll die Therapie Edith mehr Lebensqualität und -zeit ermöglichen. Dazu werden vor allem in den frühen Stadien die Erkrankungen, die ein Voranschreiten der Nierenschwäche fördern, medikamentös behandelt.» Er fährt fort: «Neben der Behandlung mit diversen Medikamenten kommt es im Umgang mit einer chronischen Nierenschwäche auf eine Anpassung bestimmter Lebensgewohnheiten an, vor allem hinsichtlich der Ernährung. Ich werde sie an eine Ernährungstherapeutin verweisen.»

Ein wichtiger Punkt: die Ernährung. Bei Niereninsuffizienz ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. Mahlzeiten sollten eine ausreichende Menge der Nährstoffe und Mineralien bieten, ohne die geschädigte Niere übermässig zu belasten. Ein bunter, abwechslungsreicher Speiseplan hilft Betroffenen, geschmackvoll durch den Tag zu kommen.

Entgegen aller Vermutung kann viel Trinken die Niere nicht wesentlich entlasten oder ihre Funktion unterstützen. Bei Niereninsuffizienz reicht es aus, eine normale Trinkmenge einzuhalten.

Bei der Zufuhr von Eiweiss können Stoffwechselprodukte entstehen, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Diese entstehen, wenn der Körper die zugeführten Eiweissbausteine (Aminosäuren) nicht in den Körper einbaut, sondern lediglich zur Energiegewinnung verbrennt. Bei einer überhöhten Eiweisszufuhr kann es daher zu einer Überlastung der erkrankten Nieren kommen. Zur Entlastung der Nieren ist es also sinnvoll, die Eiweisszufuhr auf das notwendige Mass zu beschränken.

Ausserdem wichtig: Den Natriumgehalt in der Nahrung verringern. Speisesalz (Kochsalz) ist eine wichtige Natriumquelle. Natrium bindet Wasser. Es erzeugt ein Durstgefühl und regt zum Trinken an. Durch eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme steigen Körpergewicht und Blutdruck. Die Natriumaufnahme einzuschränken, kann helfen, einen normalen Flüssigkeitshaushalt beizubehalten. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung sollten Sie Ihren Kaliumspiegel im Blick behalten, um eine Hyperkaliämie rechtzeitig zu erkennen.

Mit zunehmender Erkrankung ist

die Niere nicht mehr in der Lage, Abfallprodukte zu entsorgen. Daher steigt auch der Phosphatspiegel im Blut an. In der Folge entsteht eine Störung des Mineralstoffwechsels der Knochen. Dabei kann sich das frei werdende Kalzium mit dem überschüssigen Phosphat zu Kalziumphosphat verbinden und wird in dieser Form ausserhalb der Knochen – zum Beispiel in der Haut, den Gelenken und Blutgefässen – eingelagert. Die Folgen sind Juckreiz, Schmerzen und Verhärtungen. Eine

ganz besondere Bedeutung hat zudem das Entstehen von Durchblutungsstörungen.

Düstere Aussichten

Was steht Edith bevor? Auf diese Frage sucht sie eine Antwort. Der Professor erklärt ihr: «Erst mal soll die medikamentöse Therapie greifen. Durch eine gute Einstellung des Blutdrucks, Blutzuckerspiegels, Körpergewicht und einen guten Lebensstil kann das Fortschreiten der Nierenschwäche verlangsamt

werden. Wird sich die Funktion der Niere verschlechtern, muss eine Nierenersatztherapie – eine sogenannte Dialyse – eingeleitet werden. Eine engmaschige Überprüfung der Nierenwerte ist essenziell.» In all den düsteren Gedanken, die ihren Kopf wie in einen Nebel hüllen, sieht nun Edith einen Funken Hoffnung. Positiv denken und nach vorne schauen: leichter gesagt als getan.

Anzeige

«Das Leben geniessen zu können, ist für mich das höchste Gut.»
Mianne, 63

Nepro[®]
HIGH PROTEIN HP

TRINKNAHRUNG ZUM DIÄT-MANAGEMENT

BEI DIALYSEPFLICHTIGEN PATIENTEN MIT NIERENINSUFFIZIENZ*

220ml
396 kcal (1,8 kcal/ml)

17,82g Proteine
154mg Natrium
233mg Kalium

Mit Nahrungsfasern
Glutenfrei & laktosefrei

*Nepro HP wurde speziell für Patienten entwickelt, die eine hochkalorische, eiweissreiche, vollständige Trinknahrung mit einem geringeren Kaliumgehalt im Vergleich zu Standardnahrungen benötigen. Als Trink- oder Sondennahrung erhältlich.



MEHR INFORMATIONEN

Abbott AG
Hotline 0800 88 80 81
www.nutrition.abbott/ch

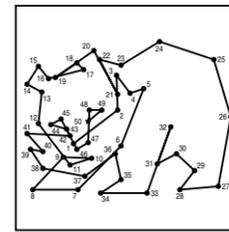


Gewinnspiel Machen Sie mit!

ohne Gnade	↘	↘	Univer-sum	Börsen-auf-gelder	↘	Eisen-bahn	↘	kleiner Keller-krebs	Badort an der it. Adria	lat.: Zorn	relig. Hand-lung	Insek-tizid	röm. 2	Thema, Gegen-stand	↘	Abk.: Trad. Chines. Medizin
ital. Tonbez. für das D	→		nicht von die-ser Welt				11									
schweiz. Rapper	→			7		erst		Platin-metall				8				Gattung, Art
↖			9	Mütter (Kose-wort)		schweiz. Winter-sportort							Fluss durchs Wallis			schweiz. Fuss-ball(er)
Parla-ment		Bau-stein	↘					Anpas-sungs-gerät		Haupt-stadt v. Senegal		An-sprache, Vortrag	↘			
Strom durch Lütlich	→					Stein-säulen, Hinkel-steine		geistige Versen-kung Mz.						2		
mod. Sport-schuh (engl.)		mehrere		weltum-span-nend							3	Bankbe-griff Mz.		Doppel-konso-nant		
↖		6					Gemein-de am Zuger-see		ugs.: Hub-schrau-ber			verzei-hende Güte				
Halbton über G	→			schott. Stam-mes-verband		Sprach-störung				1				schweiz. Aus-sen-ministe-rium		dt. Vorsilbe
Abk.: Sachsen	→		Fracht-vertrag	↘							US-Soldat (ugs.)		engl.: Auge			5
Vorn. v. Schau-spielerin Palmer †		10				Abk.: Telefon				engl. Männer-name						
Abk.: ohne Gewähr	→		Gelenk-ent-zündung			4							Teil e. Theater-stücks			
besitz-anzeig. Fürwort (3. Pers.)	→					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 3/23



Schwedenrätsel Ausgabe 3/23



Anzeige

Vorschau 1/24



Asthma & Heuschnupfen
Herz & Kreislauf
Fit in den Frühling

Wenn der Magen brennt:



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 07/2023 CH2307198696

Gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 10 A.Vogel Food-Paketen im Wert von je CHF 50.–



- Herbamare Kräutersalz 250 g
- Herbamare Spicy 250 g
- Bambu Portionen-Sticks 25x2 g
- A.Vogel Müesli 500 g
- Natural Toffees Energy 115 g
- Zink-Complex 30 Tabletten
- Santasapina Husten-Bonbons to go 40 g
- Salvia Bonbons 75 g

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:

<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-04-23>

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl.

Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 31.12.2023.



Ein starkes Paar bei Schmerzen

**Ibuprofen &
Paracetamol**

Vereint in 1 Tablette.

Bei leichten bis mässig
starken Schmerzen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ