

SHEFT

PFLASTER

Juni 2026
volksapotheke.ch

Herz-Check

Was sich 2026 konkret ändert
und warum persönliche
Beratung wichtiger wird

Seite 16

Philipp Merz

Zwischen Apothekenalltag und
Waldruhe – ein Portait

Seite 18

Frühe Hilfe, die trägt

Sandra Koitka, Geschäftsführerin
der Krebsliga Schaffhausen,
über Prävention, Begleitung und
was oft unterschätzt wird

Seite 22



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

AKTION

18. Mai -
30. Juni
2026

Daylong™

Sonnenschutz für jeden Tag, jeden Hauttyp und jede Situation

20 % auf das ganze
Daylong™ Sortiment

Galderma SA



-20%

GAVISCON®

Eine gute Wahl bei Sodbrennen und saurem Aufstossen

20 % auf alle
Gaviscon Produkte

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG

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

-20%



pantogar®

Mein Haar. Mein pantogar®.

Zur Stärkung der Haare bei diffusem Haarausfall

90 Kapseln

statt 65.⁷⁰ CHF

52.⁵⁵

300 Kapseln

statt 149.⁵⁰ CHF

119.⁶⁰

Merz Pharma (Schweiz) AG

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



-20%

Inhalt

18



22

04



14 Darmgesundheit: Fit bis ins hohe Alter

Generationen Wie sich die Verdauung im Alter verändert und was ihr guttut

16 Ein Blick aufs Herz

Beratung & Dienstleistung Warum sich ein Herz-Check lohnt

18 Philipp Merz

Einer von uns Ein Tannenzapfen als persönlicher Anker

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

22 Nicht alleine durch die Krebsdiagnose

Im Gespräch Unterstützung, die früh ansetzt – Geschäftsführerin Sandra Koitka über die Arbeit der Krebsliga Schaffhausen

25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

26 Trinknahrung – wenn Essen allein nicht mehr reicht

HomeCare Nordstern Gezielte Ernährung für mehr Kraft und Lebensqualität

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau

04 Wenn der Sommer unter die Haut geht

Saisonales Warum Sonnenstrahlen der Haut zusetzen – und wie Sie sich wirksam schützen

10 Neu & Interessant

11 Schlaflos im Sommer

Mentale Gesundheit Valentin Dachs erklärt, was im Sommer gegen schlaflose Nächte hilft

12 Energisch durch den Sommer – von Kopf bis Fuss

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit





Wenn der Sommer unter die Haut geht

Sonne und Wärme tun gut – sie heben die Stimmung und ziehen uns nach draussen. Doch sie belasten auch Haut und Venen. Wer versteht, was im Körper passiert, kann gezielt vorbeugen.

Autor: Volksapotheke zum Rüden

Die warmen Monate laden dazu ein, möglichst viel Zeit im Freien zu verbringen. Die Sonne auf der Haut, Bewegung an der frischen Luft und lange Tage wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Gleichzeitig sind Haut und Kreislauf in dieser Zeit besonderen Belastungen ausgesetzt – oft unbemerkt.

Was viele nicht wissen: Die Auswirkungen von Sonne und Hitze gehen weit über das sichtbare Empfinden hinaus. Sie betreffen verschiedene Schichten der Haut und wirken sich auch auf die Blutgefässe aus. Ein genauerer Blick lohnt sich.

Was Sonnenstrahlen in der Haut auslösen

Sonne auf der Haut fühlt sich angenehm an. Gleichzeitig setzt sie im Körper verschiedene Prozesse in Gang. Treffen UV-Strahlen auf die

oberste Hautschicht (Epidermis) können sie die DNA der Hautzellen schädigen. Die Haut reagiert darauf mit Reparaturmechanismen, um Schäden möglichst auszugleichen. Ist die Belastung jedoch zu stark oder dauert sie zu lange an, reicht die Schutzfunktion nicht mehr aus. Zellen können kontrolliert absterben – die Haut rötet sich, fühlt sich warm an und beginnt sich zu schälen. Diese Reaktion ist vielen als Sonnenbrand bekannt.

Parallel dazu werden Pigmentzellen, sogenannte Melanozyten, aktiviert. Sie produzieren Melanin, das sich wie ein Schutzschild um die Zellkerne legt und die Haut bräunt. Diese Bräune ist kein Zeichen von «Gesundheit», sondern eine Schutzreaktion des Körpers. Ihr Effekt ist jedoch begrenzt und kann intensive Sonneneinstrahlung nicht vollständig ausgleichen.



Auch in tieferen Hautschichten zeigen sich Auswirkungen. Besonders UVA-Strahlen dringen bis in die Lederhaut vor, wo sie das Bindegewebe beeinflussen. Kollagen- und Elastinfasern, die für Festigkeit und Elastizität verantwortlich sind, werden abgebaut, während ihre Neubildung gehemmt wird. Die Haut verliert an

Spannkraft, erste Falten entstehen oder vertiefen sich. Dieser Prozess verläuft schleichend und wird oft erst über Jahre hinweg sichtbar.

Wird geschädigte DNA zudem nicht korrekt repariert, können sich fehlerhafte Zellen bilden, die sich unkontrolliert weiter vermehren. Der Körper verfügt zwar über eigene

Schutzmechanismen, doch bei wiederholter oder intensiver UV-Belastung können diese an ihre Grenzen kommen. Daraus kann sich langfristig auch Hautkrebs entwickeln. Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang mit Sonne und UV-Strahlung – nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über.

Konsequent schützen

Sonnenstrahlung und Wärme wirken auf alle Schichten der Haut. Wer sich dessen bewusst ist, erkennt, wie wichtig ein konsequenter Schutz ist. Ein wirksamer Sonnenschutz entlastet die Haut und schützt vor Schäden. Produkte mit hohem UVA- und UVB-Schutz helfen, Zellschäden zu reduzieren und Entzündungen vorzubeugen. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, die Hautstruktur zu erhalten und vorzeitiger Hautalterung entgegenzuwirken.

Wenn Hitze die Venen belastet

Neben der Sonneneinstrahlung wirkt auch die Wärme auf den Körper. Um überschüssige Hitze abzugeben, erweitern sich die Blutgefässe. Das ist grundsätzlich sinnvoll – kann aber weitreichende Folgen haben. Durch die Erweiterung der kleinsten

Gefässe kann Flüssigkeit ins umliegende Gewebe austreten. Typische Anzeichen sind geschwollene Beine, Spannungsgefühle, Kribbeln oder das Gefühl von Schwere. Auch Besenreisser und Krampfadern können sich bei anhaltender Hitze verstärkt bemerkbar machen.

Venen gezielt unterstützen

Auch die Venen lassen sich im Sommer aktiv entlasten. Regelmässige Bewegung aktiviert die Muskelpumpe der Beine. Beim Spazieren oder Schwimmen wird der Rücktransport des Blutes zum Herzen unterstützt.

Zusätzlich können pflanzliche Wirkstoffe wie Rosskastanie, rotes Weinlaub oder Mäusedorn die Venenfunktion unterstützen. Medizinische Kompressionsstrümpfe stabilisieren die Gefässe von aussen. Viele Betrof-

fene empfinden auch kühlende Anwendungen oder das Hochlagern der Beine als wohltuend. Massagen in Richtung Herz oder Lymphdrainage können den Rückfluss zusätzlich fördern.

Gut vorbereitet durch den Sommer

Sonne und Wärme wirken auf alle Schichten unserer Haut und auf den Kreislauf. Wer diese Zusammenhänge kennt, kann gezielt reagieren. Mit konsequentem Hautschutz und unterstützenden Massnahmen für die Venen lässt sich der Körper spürbar entlasten. Kleine Anpassungen im Alltag – ausreichend trinken, regelmässige Bewegung oder bewusst eingelegte Pausen im Schatten – können bereits viel bewirken.

So steht einem unbeschwerten Sommer wenig im Weg – mit kühlem Kopf, geschützter Haut und leichten Beinen.

Anzeige

Lighten your trip. Start with your legs.

Mit den **TRAVENO Reise-Stützstrümpfen** erleben Sie mehr Komfort auf Ihrer Reise – bereits vom ersten Schritt an.

20% Rabatt auf TRAVENO
vom 18.05 - 30.06.2026 in Ihrer Volksapotheke

Anzeige



Antistax[®] forte

Schwere, müde, schmerzende Beine?

Antistax[®] forte lindert den Schmerz, stärkt die Venenwände und schützt die Venen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. www.antistax.ch

VENENTABLETTE
WATER SOLUBLE TABLET
 Bei schweren, müden, schmerzenden und geschwollenen Beinen sowie bei nächtlichen Wadenkrämpfen mit Juckreiz und Spannungsgefühl.
 90 FILMCOATED TABLETTS

spirig HealthCare
STADA GROUP

2026.04.253

Reiseberatung & Impfungen

GUT VORBEREITET VERREISEN.

Persönliche Beratung, passende Impfungen und die richtige Reiseapotheke – abgestimmt auf Ihr Reiseziel.

Jetzt Termin vereinbaren in der Volksapotheke




Anzeige

Enjoy the sun. Daylong[™]

GALDERMA
 a Swiss company

Instant Protect & Ultra Care
 SPF **50+** Mit LipoCell Protect[™]*



*in allen Hydrating Lotions

CH-DLA-2500044

Neu & Interessant

Schwere Beine?

Sprechen Sie mit uns über Ihre Venen

Spätestens wenn die Beine am Abend anschwellen und ein unangenehmes Spannungsgefühl beim Einschlafen stört, ist es Zeit, seinen Beinen etwas Gutes zu tun. Die Volksapotheke Schaffhausen bietet vom 09. – 10. Juni 2026 interessierten Kundinnen und Kunden die Gelegenheit, sich in Zusammenarbeit mit der Venenklinik Bellevue Kreuzlingen umfassend zu informieren.



Mit einfachen Untersuchungen des Venensystems – durchgeführt von ausgewiesenen Fachspezialistinnen und -spezialisten der Venenklinik Bellevue – können Sie Ihre Venen überprüfen und sich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in der Volksapotheke «Zum Rüden».

Gesponserter Beitrag

Venenmesstage 9. & 10. Juni 2026

An diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Venen in der Volksapotheke Zum Rüden überprüfen zu lassen.

Der Unkostenbeitrag beträgt CHF 10.–

Buchen Sie telefonisch einen Termin oder melden Sie sich direkt in der Apotheke an.

volksapotheke.ch/rueden



Anzeige

Angst vor Prüfungsangst?

zeller entspannung kann helfen, Prüfungsangst sowie deren typische Begleitschwerden wie erhöhte Reizbarkeit, gelegentliche Ein- und Durchschlafstörungen und krampfartige Magen-Darm-Beschwerden zu lindern.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

0426/3292

VALENTIN DACHS PRÄSENTIERT:

Schlaflos im Sommer

Warme Abende, lange Tage, viel Licht – der Sommer bringt vieles, was gut tut. Und doch fällt es manchen Menschen gerade jetzt schwer, zur Ruhe zu kommen. Die Hitze bleibt in den Räumen, der Körper findet abends nicht in den gewohnten Rhythmus. Einschlafen dauert länger, der Schlaf wird leichter, die Nächte unruhiger. Hinzu kommt, dass sich im Sommer oft auch der Alltag verändert. Spätere Mahlzeiten, mehr soziale Aktivitäten, weniger feste Strukturen. Was sich leicht und frei anfühlt, kann den Schlaf aus dem Gleichgewicht bringen.

Oft helfen schon kleine Anpassungen: ein kühler, abgedunkelter Raum, leichte Mahlzeiten am Abend, feste Rituale vor dem Schlafengehen. Auch pflanzliche Mittel können unterstützen, wenn das Abschalten schwerfällt. Schlafprobleme im Sommer sind nichts Ungewöhnliches. Entscheidend ist, ungünstige Gewohnheiten wahrzunehmen, die Schlaf und Ruhe verhindern – und gezielt kleine Veränderungen vorzunehmen.

Valentin Dachs, Online-Berater der Volksapotheke

Mehr zum Thema

Mehr zum Thema Schlaf im Sommer: Erfahren Sie im Online-Beitrag, welche Faktoren den Schlaf beeinflussen – und wie Sie mit einfachen Anpassungen wieder besser zur Ruhe finden.

volksapotheke.ch/sheftpflaster/schlaflos-im-sommer





Energisch durch den Sommer – von Kopf bis Fuss

Wenn die Tage länger und wärmer werden, zieht es uns automatisch öfter in die blühende Natur. Bewegung an der frischen Luft tut gut – und mit der richtigen Pflege bleibt der Körper auch im Sommer in Balance.

Autorin: Maira Salm, Fachfrau Apotheke in Ausbildung

O b Wanderung, gemütliche Velotour oder ein erfrischendes Bad im Rhein: Bewegung in der Natur bringt Energie, hebt die Stimmung und stärkt das Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützt Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D, das für viele Prozesse im Körper wichtig ist.

Nach den Wintermonaten zeigen sich die Auswirkungen von Kälte und trockener Heizungsluft oft an Haaren und Nägeln. Sie wirken spröde und kraftlos. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung kann hier

gezielt unterstützen. Besonders Biotin und B-Vitamine tragen zur Erhaltung gesunder Haare und Nägel bei. Auch hochwertige Aminosäuren und Keratin leisten einen wichtigen Beitrag zum Haarwachstum und zur Stärkung der Haarstruktur.

Unbeschwert unterwegs

Wer viel draussen unterwegs ist, kennt auch die kleinen Begleiter des Sommers: Schürf- und Schnittwunden, leichte Verbrennungen oder

Insektenstiche. Eine sorgfältige Wundversorgung ist entscheidend, damit die Haut gut heilen kann. Wundheilsalben unterstützen die Regeneration, schützen vor Infektionen und fördern die Neubildung von Hautgewebe. Auch Vitamin A spielt dabei eine wichtige Rolle, da es die Zellneubildung unterstützt und so die Wundheilung fördert.

Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, Pflege und den richtigen Nährstoffen steht einem aktiven und entspannten Sommer nichts im Weg.

Anzeige

Wieder eine kleine Wunde?

Merfen Classic + Vita-Merfen
Das Duo desinfiziert, heilt kleine Wunden und beugt Infektionen vor.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG

VERFORA FÜR'S LEBEN

Anzeige

pantogar

Mein Haar. Mein pantogar.®

4-fach aktiv

- Zur Stärkung der Haare bei diffusem Haarausfall
- Verbesserung der Haarqualität
- Abnahme der Nagelbrüchigkeit
- Vorbeugende Behandlung gegen vorzeitiges Ergrauen

20 % Aktion auf pantogar.®
18.05 – 30.06.26

pantogar.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Merz Pharma (Schweiz) AG SWISS MADE

Darmgesundheit: Fit bis ins hohe Alter

Mit dem Älterwerden verändert sich auch die Verdauung. Magen und Darm reagieren sensibler – gezielte Anpassungen bei Ernährung und Lebensstil können das Wohlbefinden spürbar verbessern.

Autorin: Claudia Philippek, Apothekerin

Die Aufgabe unseres Verdauungssystems ist die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und Flüssigkeit. Dazu braucht es ein komplexes Zusammenspiel von Körperfunktionen.

Mit zunehmendem Alter verändern sich Hormon- und Stoffwechselforgänge, Fett- und Muskelmasse nehmen ab, es stehen weniger Verdauungsenzyme zur Verfügung. Die Speichelproduktion wird geringer, die Darmbewegungen verlangsamen sich und beeinflussen den Transport der Nahrung. Die Folge können Blähungen, Verstopfung oder Durchfall sein.

Individuell beeinflussen Medikamente, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Kauprobleme durch schlecht sitzende Prothesen, Bewegungsmangel und eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr die Verdauung.

Ernährung anpassen

Das Käsefondue, der feine Fruchtsalat – plötzlich verursachen Nahrungsmittel Beschwerden, die früher gut getragen wurden. Ein Grund kann sein, dass Enzyme, die bestimmte Nahrungsbestandteile abbauen, im Alter abnehmen. Ein Beispiel: durch weniger Enzyme, die Milch- und

Fructozucker aufspalten und verträglich machen, kann es in der Folge zu dünnflüssigem Stuhl kommen. In solchen Fällen lohnt es sich, den Speiseplan anzupassen. Fachpersonen können dabei unterstützen.

Fester Stuhl, starkes Pressen, Blähungen – gerade Ältere klagen oft über hartnäckige Verstopfung. Darunter können Appetit und Lebensqualität leiden. Der Darm braucht eine gewisse Füllmenge, damit die Verdauung in Gang kommt. Ballaststoffe in Kombination mit ausreichend Flüssigkeit helfen dabei, ebenso eine regelmässige, moderate

Bewegung. Bei empfindlichem Darm empfiehlt es sich, die Ballaststoffmenge aus Gemüse und Vollkornprodukten langsam zu steigern.

Frühzeitig handeln

Im Alter lässt das Durstgefühl nach, Trinken wird oft einfach vergessen. Das kann Verdauungsprobleme verstärken. Trinkrituale oder ein Trinktagebuch können helfen. Empfohlen sind etwa 1,2 bis 1,5 Liter pro Tag.

Es ist wichtig, die Ursachen von Beschwerden genau abzuklären. Sich

mit «Das ist halt das Alter» abzufinden, greift zu kurz. Anhaltende Verstopfung kann beispielsweise mit Medikamenten, Schilddrüsenproblemen oder Nervenschäden zusammenhängen. Magenbrennen und saures Aufstossen können durch Schmerzmittel ausgelöst werden.

Auch Veränderungen der Darmflora spielen eine Rolle: Nimmt die Vielfalt und Funktion der Darmbakterien ab, kann das Immunsystem geschwächt werden und Infekte treten häufiger oder schwerer auf.

Eine vielseitige, pflanzenbasierte Ernährung unterstützt die Darmflora. Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt sind oft besser verträglich. In bestimmten Situationen kann auch die Einnahme probiotischer Produkte sinnvoll sein.

In der Schweiz wird zur Darmkrebsfrüherkennung ab 50 Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie) empfohlen – sofern keine Beschwerden vorliegen. Die Untersuchung wird im Rahmen der Grundversicherung in der Regel alle zehn Jahre übernommen.

Probiotikum aus der Schweiz



Neben zu viel Stress, unausgewogener Ernährung oder Magen-Darm-Problemen greifen auch Antibiotika durch ihre bakterientötende Wirkung die gesunde Darmflora an. Deshalb ist es wichtig, das Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen. Der in BIOFLORIN® enthaltene probiotische Wirkstoff Enterococcus faecium SF68® regeneriert die gestörte Darmflora und bringt das Mikrobiom so wieder ins Gleichgewicht. BIOFLORIN® zeichnet sich durch eine gute Verträglichkeit aus, kann bereits ab dem Säuglingsalter eingesetzt werden und ist damit ein Probiotikum für die ganze Familie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Anzeige

Die mit dem Regenbogen



Ein Blick aufs Herz

Sommer, Sonne, lange Tage draussen – das tut gut. Doch hohe Temperaturen belasten auch den Kreislauf. Umso wichtiger ist es, die eigene Herzgesundheit im Blick zu behalten.

Autor: Dominik Adelhardt, Apotheker

Bei Hitze erweitern sich die Blutgefässe, und das Herz muss mehr leisten, um den Kreislauf stabil zu halten. Viele Menschen fühlen sich deshalb schneller müde, schwindlig oder weniger leistungsfähig.

In den meisten Fällen sind diese Beschwerden harmlos und klingen rasch wieder ab. Dennoch können vereinzelt auch ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen dahinterstecken. Das Tückische: Unser Körper ist ein Meister darin, diese Symptome so lange wie möglich vor uns versteckt zu halten. Daher bleiben sie meist bis ins hohe Alter unentdeckt, wo sie nur noch medikamentös durch den Arzt behandelt werden können.

Früh hinschauen lohnt sich

Umso sinnvoller ist es, die eigene Herzgesundheit frühzeitig zu überprüfen. So lassen sich gesundheitliche Risiken rechtzeitig erkennen und gezielt reduzieren. In Zusammenarbeit mit der Schweizer Herzstiftung bietet die Volksapotheke Schaffhausen den «Herzcheck» an. Dabei werden wichtige Risikofaktoren wie Blutdruck und Blutfettwerte gemessen und individuell eingeordnet.

Viele dieser Faktoren lassen sich durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen. Grundsätzlich gilt: Je früher man hinschaut, desto besser.



Jetzt durchchecken

Buchen Sie einen Termin online oder telefonisch.

[volksapotheke.ch/
herzcheck](https://volksapotheke.ch/herzcheck)



WIR STELLEN VOR:

Philipp Merz

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.



Zur Person

Philipp Merz arbeitet seit dem 11. August 2025 bei der Volksapotheke Schaffhausen. Am 1. Januar 2026 trat er die Nachfolge von Claudia Philippek als leitender Apotheker der Volksapotheke «Im Dorf» in Neuhausen an.

Du hast neu die Leitung der Filiale in Neuhausen übernommen. Was hat dich daran gereizt?

Nach mehr als zwölf Jahren im Apotheker-Beruf und in der Betriebsleitung in zwei Apotheken in Einkaufszentren – im Illuster in Uster und im Herblingermarkt in Schaffhausen – verspürte ich den Wunsch nach etwas Neuem. Die Volksapotheke Schaffhausen steht für mich für Tradition und Regionalität. Besonders gereizt hat mich die Möglichkeit, einen kleineren Betrieb zu führen und gleichzeitig über die Geschäftsleitung die Weiterentwicklung der Volksapotheke Schaffhausen

mitzugestalten. Es ist schön, Teil eines tollen Teams und einer engagierten Geschäftsleitung zu sein und gemeinsam neue Herausforderungen anzugehen.

Was macht für dich eine Apotheke zu mehr als «nur» einem Ort für Medikamente?

Für mich ist die Apotheke ein Ort der Begegnung. Hier trifft ein breiter Querschnitt der Gesellschaft aufeinander. Wir dürfen unser Wissen weitergeben und gleichzeitig durch die vielen Rückmeldungen unserer Kundschaft wertvolle Erfahrungen sammeln. Besonders schön ist es,

wenn diese Begegnungen von gegenseitigem Interesse, Freude und Engagement geprägt sind.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was bedeutet er dir?

Ich habe einen Tannenzapfen aus dem Wald oberhalb von Stein am Rhein mitgebracht. Der Wald ist für mich ein wundervoller Ort, an dem ich zur Ruhe kommen kann und Abstand vom Alltag finde. Ich gehe mehrmals pro Woche in den Wald, sei es zum Laufen im «Vitaparcours» oder einfach zum Spazieren alleine oder mit der Familie.

Impressum

's Heftpflaster
Das Kundenmagazin
der Volksapotheke Schaffhausen

Unsere Standorte

Volksapotheke Zum Rüden
Schwertstrasse 9
8200 Schaffhausen
Telefon 052 634 01 10
rueden@volksapotheke.ch

Volksapotheke Zum Ritter
Vordergasse 65
8200 Schaffhausen
Telefon 052 625 40 45
ritter@volksapotheke.ch

Volksapotheke Im Dorf
Zentralstrasse 55
8212 Neuhausen
Telefon 052 674 01 20
imdorf@volksapotheke.ch

Herausgeber

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

Chefredaktion

Fabian Graf
fabian.graf@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit

Dominik Adelhardt, Marco Grob,
Claudia Philippek, Maira Salm,
Ernährungsberatung HomeCare Nordstern AG

Druck

Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

Anzeigenverkauf

Chili Digital AG
Karin Etzensperger
Telefon 043 500 28 87
karin.etzensperger@chili.ch

Mediadaten

www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage

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

ISBN-Nr.:
978-3-907389-23-2

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



Finde heraus, welche Nummer das richtige Schattenbild hat und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 30. Juni 2026 in der Kinderapotheke Im Dorf 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 Im Dorf (Zentralstrasse 55, 8212 Neuhausen am Rheinfall) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Calcium Sandoz® Sun & Day

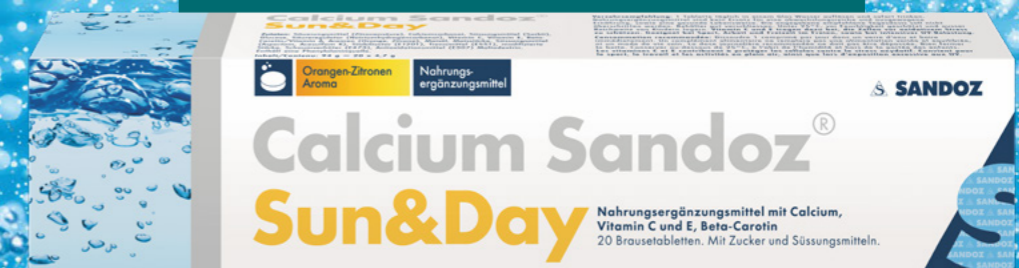
Calcium Sandoz® Sun & Day - Unterstützt die Haut von innen

Wer bewusst mit der Sonne umgeht, vorbeugt und sich richtig schützt, kann sie unbeschwert geniessen. Die Abstimmung von Lichtschutzfaktor und Länge des Sonnenbades auf den Hauttyp sowie geeignete Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filter schützen effektiv.

Vitamin C und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C unterstützt ausserdem die Kollagenbildung und die normale Funktion der Haut. Calcium Sandoz® Sun & Day unterstützt Ihre Haut bei der Vorbereitung auf die Sonne und hilft bei der Gesunderhaltung der Haut. Dafür verantwortlich ist eine sorgfältig abgestimmte Kombination aus Calcium und Vitaminen.

Calcium Sandoz® Sun & Day ist nicht nur für Freizeit, Sport und Arbeit unter freiem Himmel geeignet, sondern kann auch helfen, dem Körper bei der Deckung eines erhöhten Bedarfs an Calcium, Vitamin A, C und E zu liefern.

- 1 Brausetablette täglich
- Orangen-Zitronengeschmack



SANDOZ
In der Schweiz seit 1886.

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz
www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 02/2025 CH2502134261

Zur Person

Sandra Koitka ist Geschäftsführerin der Krebsliga Schaffhausen. Sie setzt sich dafür ein, dass Krebsbetroffene und Angehörige frühzeitig Unterstützung erhalten – von der Beratung bis zur Prävention.

Mehr erfahren:

www.krebsliga-sh.ch



«Wir sind da – oft früher, als viele denken»

Eine Krebsdiagnose stellt das Leben auf den Kopf. Die Krebsliga Schaffhausen begleitet Betroffene und Angehörige in genau dieser Situation. Geschäftsführerin Sandra Koitka erklärt, wo die Unterstützung ansetzt und warum Prävention so zentral ist.

Interview: Marco Grob, Leitender Apotheker

Frau Koitka, viele kennen die Krebsliga. Aber was genau macht sie eigentlich?

Die Aufgaben der Krebsliga sind vielfältig. Ein Kernangebot ist die Sozialberatung. Krebs betrifft nicht nur die Gesundheit, sondern oft auch die Finanzen, die Arbeit oder die Familie. Wir helfen bei Versicherungsfragen, unterstützen bei IV-Anmeldungen oder entlasten beim «Papierkrieg». Gleichzeitig bieten wir psychosoziale Beratung für Betroffene und Angehörige.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist die finanzielle Unterstützung. Wenn durch die Krankheit eine Notlage entsteht, helfen wir gezielt. Niemand soll durch die Diagnose «Krebs» in die Sozialhilfe abrutschen.

Wann kommen betroffene Personen typischerweise mit Ihnen in Kontakt?

Das ist sehr unterschiedlich. Manche melden sich direkt nach der Diagnose, um sich einen Überblick zu verschaffen und ein Sicherheitsnetz aufzubauen. Andere erst später, wenn es im Alltag oder finanziell schwierig wird oder konkrete Fragen auftauchen.

Und wir begleiten auch nach der Behandlung, oft über mehrere Jahre hinweg. Denn man ist vielleicht geheilt, aber nicht automatisch wieder gesund. Langzeitfolgen oder die Angst vor einem Rückfall bleiben häufig bestehen. Auch in dieser Phase bietet die Krebsliga Schaffhausen Unterstützung.

Die Krebsliga betreibt auch Prävention: Wo setzt sie konkret an?

Wir setzen dort an, wo wir überhaupt eine Hebelwirkung haben. Ein Drittel der Erkrankungen ist genetisch bedingt, ein weiteres durch Umweltfaktoren geprägt. Doch etwa ein Drittel der Krebsdiagnosen hängt mit dem Lebensstil zusammen.

Genau dort setzen wir an, mit Aufklärung und konkreten Empfehlungen für den Alltag. Gleichzeitig ist es uns wichtig, dass daraus keine Schuld-Diskussion entsteht. Nicht alles liegt in der eigenen Verantwortung. Und selbst dort, wo man etwas beeinflussen könnte, gibt es im Alltag oft Zielkonflikte. Man weiss, was gesund wäre, entscheidet sich aber trotzdem anders. Das ist menschlich.

Diese Zielkonflikte sieht man gut beim Thema Hautkrebs. Was erleben Sie dort?

Viele möchten gebräunt sein, gleichzeitig weiss man, dass zu viel ungeschützte UV-Strahlung die Haut belastet. Und die Sonne gehört ja trotzdem dazu. Wir sind gerne draussen, das ist wichtig für ein gesundes Leben. Darum geht es nicht darum, die Sonne komplett zu meiden, sondern sich richtig zu verhalten. Und da gibt es eigentlich drei einfache Regeln: Schatten, Kleidung und Sonnencreme.

Zwischen 11 und 15 Uhr sollte man möglichst im Schatten bleiben

und sich nicht bewusst bräunen. Kleidung schützt sehr gut – oft besser, als man denkt. Und die Sonnencreme ist dann die Ergänzung für die Stellen, die man nicht anders schützen kann.

Gibt es gängige Fehler, die Ihnen bezüglich Sonnenschutz begegnen?

Die UV-Strahlung wird sehr oft unterschätzt. Sie ist schnell da – auch bei leicht bewölktem Himmel oder im Schnee. Um das sichtbar zu machen, gibt es ein weisses Armband, das sich bei UV-Strahlung verfärbt. Dieses möchten wir dieses Jahr unter die Leute bringen.

Ausserdem verwenden viele zu wenig Sonnencreme oder cremen sich nicht nach. So ist beispielsweise eine Menge von drei Espresso-Tassen nötig, um den kompletten Körper effektiv einzucremen. Natürlich cremen wir uns nur an den nicht bedeckten Stellen und nicht am ganzen Körper ein. Dennoch zeigt das Beispiel gut, wie viel Sonnencreme

eigentlich benötigt wird und wie schnell man sich verschätzt.

Was sollte man bei der Früherkennung von Hautkrebs beachten?

Hautveränderungen sollte man ernst nehmen. Ein Muttermal, das sich verändert, oder eine Schürfwunde, die nicht abheilt, sind Warnzeichen und sollten unbedingt vorgezeigt werden. Der weisse Hautkrebs ist meist gut behandelbar. Beim schwarzen Hautkrebs hingegen ist ein frühzeitiges Erkennen entscheidend für den Heilungsverlauf. Darum gilt: lieber einmal zu viel zum Arzt.

Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben?

Die Krebsliga ist für Betroffene, Angehörige und auch das Umfeld da. Man kann sich jederzeit bei uns melden. Den Satz: «Hätte ich bloss gewusst, dass es euch gibt.» möchte ich verhindern.

Hautkrebs früh erkennen

Hautkrebs ist in der Schweiz weit verbreitet. Worauf es bei Prävention und Früherkennung ankommt, zeigt der vertiefende Artikel.

www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/hautkrebs



Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks*



Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Bestimmung von Blutwerten bei vegetarischer und veganer Ernährung (bspw. Vitamin B12, D3, Eisen, etc.)	Variabel (venöse Blutentnahme CHF 36 plus Laborkosten je nach gewählten Analysewerten)	X		
Blutdruckmessung	CHF 10	X	X	X
Cholesterin-Messung (HDL, LDL, Triglyceride)	CHF 44	X	X	X
Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung	CHF 59 (kostenlos bei Gutschein der Herzstiftung)	X	X	X
Langzeit-Blutzuckermessung (HbA1c)	CHF 44	X	X	X
Langzeitzucker- und Cholesterinmessung Kombirabatt	CHF 75	X	X	X
Tages-Blutzuckermessung	CHF 20	X	X	X

Dienstleistungen	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Impfungen	ab CHF 25 exkl. Impfstoff	X	X	X
Impfberatung	CHF 25	X	X	X
Notfallkontrazeption (Pille danach)	CHF 25 exkl. Medikament	X	X	X
Umfassende Beratung durch Apotheker	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Komplementärberatung	CHF 20 pro 15 Minuten		X	X
Ohrspülung	CHF 75	X		X
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren)**	CHF 10 pro Löchli exkl. Stecker	X		
Individuelle Mikronährstoffmischung	ab CHF 100	X		
Medizinisches Taping	CHF 20 exkl. Material			X
Wundversorgung	CHF 10 – 20 je nach Aufwand, exkl. Material	X	X	X
Hörtest für eine Hörgerät-Beratung (Sonetik)	Kostenlos			X
Reiseberatung mit Impfpfehlung	CHF 25 exkl. Medikamente und Impfungen	X	X	X
Ohruntersuchung (Otoskopie)	CHF 25	X		X
Raucherentwöhnung mit Abklärung und Beratung	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Kompressionsstrümpfe Anpassung	Kostenlos	X	X	X
Erweiterte Medikationsberatung bei der Einnahme verschiedener Medikamente	CHF 48.60	X	X	X
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich	X	X	X

* Preisänderungen vorbehalten ** Personen unter 18 Jahren müssen mit einer erziehungsberechtigten Person kommen.



Trinknahrung – wenn Essen allein nicht mehr reicht

Für viele Menschen ist Essen selbstverständlich. Doch bei Krankheit, im Alter oder nach einem Spitalaufenthalt ist eine ausreichende Ernährung nicht immer gewährleistet. Trinknahrung kann helfen, den Körper gezielt zu unterstützen.

Autor: Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Vollbilanzierte Trinknahrungen sind streng regulierte Speziallebensmittel. Sie werden unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt und können eine vollständige oder ergänzende Ernährung sicherstellen. Bei entsprechender Indikation und Kostengutsprache werden sie von der Grundversicherung übernommen.

Trinknahrungen enthalten eine ausgewogene Kombination aus Energie (Kalorien), Eiweiss, Kohlenhydraten, Fetten sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Je nach Bedarf gibt es unterschiedliche Zusammensetzungen – etwa

eiweissreich zur Unterstützung des Muskelaufbaus oder ballaststoffhaltig zur Förderung der Verdauung. Die Produkte sind gebrauchsfertig und in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Wann ist Trinknahrung sinnvoll?

Trinknahrung kommt dann zum Einsatz, wenn die normale Ernährung nicht ausreicht, um den Energie- und Eiweissbedarf zu decken.

Das kann verschiedene Personengruppen betreffen – etwa ältere Menschen, die aufgrund eines verminderten Appetits zu wenig essen, Patientinnen und Patienten in der Zeit nach einer Operation oder Menschen mit chronischen Erkrankungen. Auch Personen mit Kau- oder Schluckstörungen sowie Betroffene mit ungewolltem Gewichtsverlust sind häufig darauf angewiesen.

Bereits ein leichter, oft unmerkter Gewichtsverlust kann Folgen haben. Fehlen dem Körper Energie und Eiweiss, baut er Muskelmasse ab. Das führt zu Schwäche, erhöhtem Sturzrisiko, verzögerter Wundheilung und einer verminderten Immunabwehr.

Wie unterstützt Trinknahrung den Körper?

Trinknahrung kann auf verschiedene Weise dazu beitragen, den Körper gezielt zu unterstützen. Sie liefert bereits in kleinen Mengen viel Energie und eignet sich damit besonders für Menschen, die nur kleine Portionen essen können oder rasch satt sind. Gleichzeitig enthält sie wertvolles Eiweiss, das für den Erhalt und den Aufbau der Muskulatur zentral ist. Eine eiweissreiche Trinknahrung kann den Muskelabbau verlangsamen oder ihm gezielt entgegenwirken – insbesondere im

Alter oder während einer Rehabilitation.

Auch in Phasen erhöhter Belastung, etwa bei Krankheit oder nach einer Operation, spielt eine ausreichende Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle. Sie unterstützt die Genesung, fördert die Wundheilung und hilft dem Körper, wieder zu Kräften zu kommen. Wenn Essen im Alltag zur Herausforderung wird, kann Trinknahrung zudem eine einfache und verlässliche Ergänzung sein – sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Ergänzung statt Ersatz

Grundsätzlich gilt: Normale, ausgewogene Mahlzeiten haben Vorrang. Trinknahrung ist in erster Linie eine Ergänzung und kein Ersatz – ausser wenn dies medizinisch notwendig ist. Ziel ist es, die gewohnte Ernährung möglichst lange beizubehalten und gezielt zu unterstützen. Sofern möglich, sollte daher auf eine abwechslungsreiche, den Bedürfnissen angepasste Kost geachtet werden.

Eine individuelle Beratung ist dabei zentral. Nicht jede Trinknahrung passt zu jeder Person. Geschmack, Verträglichkeit, medizinische Situation und persönliche Vorlieben spielen eine wichtige Rolle. Auch die Zusammensetzung – etwa der Eiweissgehalt oder die Energiedichte – sollte auf die jeweilige Situation

abgestimmt sein. Fachpersonen können dabei helfen, das passende Produkt auszuwählen und sinnvoll in den Alltag zu integrieren.

Worauf ist zu achten?

Für einen erfolgreichen Einsatz sind die richtige Menge, der optimale Zeitpunkt – beispielsweise vor, zwischen oder nach den Mahlzeiten – sowie die passende Zusammensetzung entscheidend. Kleine, über den Tag verteilte Portionen sind oft besser verträglich als grössere Mengen auf einmal. Zudem wirkt Trinknahrung am besten als Teil eines Gesamtkonzepts. Dazu gehören regelmässige Gewichtskontrollen, die Beobachtung des Ernährungszustands und – wenn möglich – leichte Bewegung zur Förderung der Muskelkraft.

Mehr Lebensqualität durch gute Versorgung

Trinknahrung ist kein «Luxusprodukt», sondern ein medizinisch sinnvolles Speziallebensmittel. Sie kann helfen, Mangelernährung vorzubeugen oder zu behandeln, die Genesung zu unterstützen und die Selbstständigkeit zu erhalten.

Gerade im häuslichen Umfeld zeigt sich, wie wertvoll eine frühzeitige Ernährungstherapie sein kann. Denn eine gute Nährstoffversorgung bedeutet mehr Kraft, mehr Stabilität – und letztlich mehr Lebensqualität.

Protein im Alter

Mit dem Alter steigt der Proteinbedarf. Ausreichend Protein beugt Muskelabbau vor und erhält die Mobilität.

Schutz vor Muskelabbau

Sarkopenie – der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und -kraft – ist eine bedeutende gesundheitliche Herausforderung. Sie bedroht die Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen. Eine adäquate Proteinzufuhr mit körperlicher Aktivität sind entscheidend zur Prävention und Behandlung.

Ursachen und Auswirkung

Sarkopenie entsteht durch hormonelle Veränderungen, Bewegungsmangel, chronische Entzündungen und eine unzureichende Nährstoffaufnahme. Muskelverlust kann zu eingeschränkter Mobilität, Gangunsicherheit und erhöhter Sturzgefahr führen.

Optimale Proteinzufuhr

Die Eidgenössische Ernährungskommission empfiehlt älteren Erwachsenen 1,0–1,2 g Protein pro kg Körpergewicht täglich. Bei Krankheit oder bestehendem Muskelabbau kann der Bedarf noch höher sein, da Proteine auch für weitere lebenswichtige Funktionen entscheidend sind.

Die besondere Rolle von Molkenprotein und Leucin

Aufgrund von geringerem Appetit erreichen viele ältere Personen ihren Proteinbedarf nicht mit der normalen Ernährung. Eine gezielte Ergänzung kann helfen. Besonders effektiv ist Molkenprotein mit Leucin, da es schnell verdaut wird und den Muskelaufbau unterstützt.

Daher wurde Moltein PURE von OMANDA gemeinsam mit der Universitären Altersmedizin für den Proteinbedarf im Alter sowie zur Prävention und Behandlung von Sarkopenie entwickelt. Es enthält hochwertiges Molkenprotein, mit Leucin, und trägt so gezielt zum Muskelerhalt bei.

OMANDA bietet zudem weitere kasenzulässige Trinknahrungen bei einer Mangelernährung an.

Gesponserter Beitrag



OMANDA
MEDICAL NUTRITION

Omanda AG

032 675 08 08
info@omanda.ch
www.omanda.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter:
Tel. 032 675 08 08 oder www.omanda.ch

Pharmacodes: Neutral 7853354 | Vanille 7853357 | Cappuccino 7853355 | Schokolade 7853356

Gewinnspiel Machen Sie mit!

Gesten	↘	uneben, borstig	Abk.: Skala	Bahn-abteil (é=e)	↘	persönl. Fürwort (3. Fall)	↘	frz. Schau-spieler † (Alain)	nicht richtig durchge-backen	metall-haltiges Mineral	von ei-nem zum anderen	Strom durch Ägypten	Satz der Essig-säure	↘	↘	elektr. gelad. Teilchen
ins Wanken bringen	→		8										med.: Herz			
Bundes-amt für Kommu-nikation	→					südwest-engl. Graf-schaft		einho-len, er-reichen		3						argent. Stadt: Buenos ...
↖			Stroh-unter-lage	Wohn-haus	↖	1						Hoch-schul-reife			Helfers-helfer	
Gebäude im Ent-stehen		med.: Milz	↖					klang-voll tönend		Gewürz-pflanze		Halb-affe, Lemur			5	
Hunde-schwanz	→			Kürbis-ge-wächse	↖		Flug-übungs-gerät									
gesund werden		rein, nach Abzug		mit einem (Ehe-) Partner	↖							gefärbte Haar-strähne		frz.: mir, mich		4
↖			2				darzu-stellende Figur im Film		Bundes-amt für Umwelt (Abk.)		Infek-tions-krank-heit					
noch nicht benutzt	→			sparen: auf die ... Kante legen	↖		künstl. Mensch			7				Initialen d. phant. Malers Giger †		schweiz. Hoch-schule
Creme	fossiler Brenn-stoff	↖	Ver-gütung f. Künstler	↖					Daten-träger				stellen-weise: ... und da			
↖			6			Schnell-zug	Spezial-medi-ziner									
↖			Medizin	↖		9							ver-schwin-de: ... weg!			
Anti-transpi-rant (Kw.)		brit. Münzein-heit Mz.	→					1	2	3	4	5	6	7	8	9

Gewinnen Sie 1 von 15 Tageskarten!

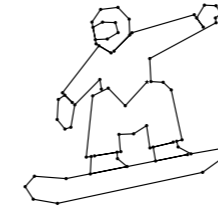
Schiff ahoi auf Untersee und Rhein. Ob Weltkulturerbe Insel Reichenau, Napoleonmuseum im Schloss Arenenberg oder die spektakuläre Brückendurchfahrt bei Diessenhofen – begegnen Sie Kultur, Natur und Genuss in voller Fahrt. www.urh.ch



Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter: <https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-02-26>

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 30.06.2026

Lösung



Kinderrätsel Ausgabe 1/26

Schwedenrätsel Ausgabe 1/26
 WATTEPADUROLOGIE
 GERRESENSEEFLEI
 ERREGERCCHAARFI
 ANZUGRAHNENIFA
 TEESISSIBENGNUS
 UMGANGIBENIGNE
 PRAEAHABENTSA
 FSCOUTRUKAMIN
 TIECKDUNGARRET
 YOBELLAKRETA
 PERORALKKURIEREN
 ESELIN
 RHNORRHOE

Anzeige

Nailcure Sandoz®

Schicht für Schicht zu gesünderen Nägeln

Nur 1 Anwendung pro Woche:

Einfache Anwendung

Wasserechter Nagellack

Wirkt gezielt gegen verschiedene Pilzarten

Nailcure Sandoz® 50 mg/ml
 Amorolfin
 Gegen Pilzinfektionen - Antimykotikum

Stand: 07/2025 CH2506233143

SANDOZ
 In der Schweiz seit 1886.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz



Heuschnupfen?



Für
Kinder ab
6 Jahren



SANDOZ
In der Schweiz seit 1886.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz