

HEFT PFLASTER

September 2024
volksapotheke.ch

Editha Amann

Die Apothekerin erzählt uns, wie Naturheilmittel in ihren Apothekenalltag passen. Erfahren Sie mehr!

Seite 18

Unterstützung und Integration

Pascal Meier von der Beratungsstelle für Schwerhörige und Gehörlose (BFSUG) gibt im Gespräch Einblick in das Leben von Menschen mit Hörbehinderung. Seite 22

Unser Ohr

Der Gehörsinn beeinflusst unsere Stimmung und weckt Emotionen. Doch was können Sie tun, wenn Sie nicht mehr so gut hören?

Seite 16



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

AKTION

19. August -
30. September
2024

Systane COMPLETE ohne Konservierungsmittel

All-in-One Tropfen für alle Formen des
irritierten und trockenen Auges

10 ml

statt 27.⁴⁰ CHF

21.⁹⁰

Alcon Switzerland SA

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung/Packung mit den
vollständigen Anwendungshinweisen und wichtigen
Sicherheitshinweisen.



-20%



Voltaren Dolo forte*

Schmerzstillend, entzündungshemmend,
abschwellend bei Sport- und Unfallverletzung

Emulgel 180 g

statt 50.⁹⁰ CHF

40.⁷⁰

Haleon Schweiz AG, Risch.

pantogar®*

Starkes Haar mit pantogar®
WIRKSAM. KLINISCH BESTÄTIGT.

90 Kapseln

statt 68.⁴⁰ CHF

54.⁷⁰

300 Kapseln

statt 149.⁵⁰ CHF

119.⁶⁰

Merz Pharma (Schweiz) AG



-20%



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

*Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer
Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilagen.



Inhalt



04 Bewegung im Alter

Saisonales Sport und Bewegung im Alter hält Sie fit.

08 Neu & Interessant

10 Fit in den Herbst

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

12 Was kann ich gegen Krätze (Scabies) tun?

Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

14 Mit allen Sinnen erwachen

Generation Senioren Ein Morgen mit unseren Sinnen

16 Unser Ohr – ein fantastisches Sinnesorgan

Beratung & Dienstleistung Ohrenbeschwerden, Ohrspülung & Hörberatung

18 Editha Amann

Eine von uns Die Apothekerin erzählt von ihrem Beruf

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

22 Unterstützung und Integration

Im Gespräch Pascal Meier mit Einblicken in seine Arbeit und die Welt der Schwerhörigen und Gehörlosen

25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

26 Gib alles – nur nicht auf!

HomeCare Nordstern Parenterale Ernährung als Lebensretter

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau





Bewegung im Alter

SPORT UND MUSKELGESUNDHEIT

Max und seine Frau planen eine bunte Herbstwanderung. Max weiss, dass regelmässige Bewegung hilft, altersbedingten Beschwerden wie Gelenkerkrankungen und Muskelschwund entgegenzuwirken. Um seine Durchblutung zu verbessern und seine Schmerzen zu lindern, wählt er daher eine spezielle Route. Ein Abenteuer, das zeigt: Für Sport ist man nie zu alt.

Text Birgit Krings, Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Der Herbst in seiner bunten Pracht steht vor der Tür. Max weiss, dass regelmässige Bewegung wichtig ist, um den Abbau von Muskelgewebe zu verhindern und Haltungsfelder sowie Wirbelsäulenschäden vorzubeugen. Ein Bewegungsmangel kann psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Schlafstörungen hervorrufen. Gerade im Alter ist ausreichend Bewegung eine wichtige Präventionsmassnahme gegen gängige Zivilisations-

krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder Adipositas. Deshalb plant Max für sich und seine Frau eine farbenfrohe Wandertour durch das schöne Appenzeller Land.

Spas statt Leistung

Viele Senioren haben Angst vor Verletzungen oder Überlastung und scheuen sich daher, im höheren Alter noch Sport zu treiben. Zudem lassen körperliche Einschränkungen gewisse

Sportarten oftmals gar nicht mehr zu.

«Für Sport ist man nie zu alt!» Einen Satz, den Max von seiner Frau des öfteren zu hören kriegt. Entscheidend ist, die richtige Sportart und das angemessene Trainingsniveau zu finden. Erst im April hatten die beiden deshalb eine schöne Wanderung auf den Gäbris bei frühlingshaften Temperaturen unternommen. Die Belohnung in Form einer tollen Aussicht zum Alpstein sowie über das Rheintal und das gemütliche Bergrestauranten dabei als besonderer Anreiz. Schliesslich soll der Spass an der Bewegung im Vordergrund stehen, nicht der Leistungsgedanke.

Es muss jedoch nicht immer gleich eine mehrstündige Wanderung sein. Bereits leichte, regelmässige körperliche Betätigung bringt gesundheitliche Vorteile: Flotte Spaziergänge stärken Muskulatur und Knochen. Ein kurzer Anstieg, zum Beispiel auf den Gäbris, fördert zudem die Ausdauer und stärkt das Herz und die Blutgefässe. Für fitte Senioren sind sogar kleine Joggingrunden oder Aerobic-Kurse möglich, um sich im Alter die Beweglichkeit zu erhalten.

Das Training muss natürlich der körperlichen Verfassung angepasst sein. Neben dem Alter sind auch aktuelle Krankheiten zu berücksichtigen. Für manche reicht eine zusätzliche Runde im Flur des Pflegeheims aus. Für andere ist bereits das mehr-

malige Aufstehen und wieder Hinsetzen von einem Stuhl Training genug.

Grundsätzlich können auch gebrechliche Menschen in Pflegeeinrichtungen, die nie zuvor Sport gemacht haben, unter Anleitung und Unterstützung mit Bewegungsübungen beginnen. Leider geschieht das in der Praxis zu selten.

Vorteile von regelmässigem Sport im Alter

Sport im Alter wirkt Übergewicht entgegen und senkt den Blutdruck. Damit einher geht ein reduziertes Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden. Zusammen mit einem tieferen Sturzrisiko führen diese Faktoren zu einer allgemein höheren Lebenserwartung. Nebst den körperlichen Vorzügen steigert genügend Bewegung auch das geistige Wohlbefinden und wirkt psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Schlafstörungen entgegen.

Darüber hinaus ist Sport vorteilhaft zur Prävention von Osteoporose und Gelenkerkrankungen. Regelmässige Bewegung reduziert das Risiko bestimmter Krebsarten, erhöht die allgemeine Funktionsfähigkeit und stärkt das Selbstvertrauen.

Max' Wander-Vorbereitung

Da Max an einer chronischen Gelenkerkrankung leidet, bereitet er sich

akribisch auf die anstehende Wanderung vor. Durch simple Turnübungen und einem kurzen täglichen Spaziergang verringert er bestehende Gelenkschmerzen. Denn bereits bei leichter Bewegung im Alltag werden körpereigene Stoffe freigesetzt, die Schmerzen lindern. Zusätzlich helfen Max entzündungshemmende Schmerzmittel dabei, seinen Alltag schmerzfrei zu bestreiten und wappnen ihn für grössere Wanderungen. Zweimal täglich reibt er seine Gelenke mit dem Gel ein.

Immer morgens nach einem herzhaften Frühstück nimmt er zudem ein Magnesiumpräparat ein. Max weiss, dass bei Magnesiummangel Symptome wie Appetitlosigkeit, Schwindel oder Schwäche auftreten können. Das morgendliche Ritual hilft ihm, seinen Tagesbedarf zu decken und so Durchblutungsstörungen vorzubeugen. Seit er täglich Magnesium einnimmt, leidet Max deutlich seltener an Muskelkrämpfen, Muskelzuckungen und Verspannungen.

Der Barfussweg: Abenteuer und Herausforderungen

Max hat sich entschlossen, gemeinsam mit seiner Frau den Barfussweg von Jakobsbad bis Gontenbad zu laufen. Der Weg führt über Wiesen, steinige Abschnitte und durch Bäche. Doch beim Barfusslaufen lauern auch

Gefahren. Tritt man beispielsweise auf einen spitzen Stein, können Fremdstoffe in die Blutbahn gelangen – und im schlimmsten Fall eine Blutvergiftung auslösen. Max deckt sich vorsorglich bei der Volksapotheke mit einer antiseptischen Lösung und einem Erste-Hilfe-Set ein, um eine Wunde im Notfall versorgen und eine Infektion verhindern zu können.

Regelmässige Bewegung ist im Alter von unschätzbarem Wert. Sie verbessert nicht nur die körperliche und geistige Gesundheit, sondern steigert auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Finden Sie die passende Sportart, lassen Sie sich nicht vor potenziellen Gefahren verunsichern und geniessen Sie die Freude an der Bewegung – denn für Sport ist man nie zu alt!



Diasporal® für dein Leben in Bewegung

Entspannte Muskeln mit «Magnesium-Diasporal® activ». Die praktischen Sticks «Magnesium-Diasporal® 375 activ direct» sind hochdosiert und entsprechen 100 % des Tagesbedarfs. Sie können schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und lösen sich direkt im Mund auf. Erhältlich in Zitronen- und Orangengeschmack.

www.diasporal.ch

Doetsch Grether AG

Anzeige



HALEON

12

STD.

GEZIELTE

SCHMERZLINDERUNG*

BIS ZU

PM-CH-VOLT-23-00107 - 15.12.2023

Mehr Freude an Bewegung

* 2-mal täglich auftragen – morgens und abends.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Schweiz AG oder an diese lizenziert.
Haleon Schweiz AG, Risch.

Neu & Interessant



v.l.n.r. Natalija Epprecht, Julia Huggler und Lorena Schlatter

Herzlich willkommen - Julia, Lorena und Natalija!

Wir freuen uns sehr, die drei neuen Lernenden in unseren Teams willkommen zu heissen. Sie haben diesen Sommer ihre Ausbildung zur Fachfrau Apotheke EFZ begonnen. Wir wünschen ihnen eine lehrreiche Ausbildungszeit!

Aktionstage e.b. fusselastic

Besuchen Sie uns an einem der Aktionstage und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Sie erhalten eine kostenlose Fussanalyse und einen gratis Fussabdruck erstellt. Vor Ort können Sie auch gleich eine Mustereinlage gratis testen.

- 26.8.2024: Volksapotheke Im Dorf, Tel. 052 674 01 20
- 27.8.2024: Volksapotheke Zum Ritter, Tel. 052 625 40 45
- 28.8.2024: Volksapotheke Zum Rüden, Tel. 052 634 01 10



Hörprobleme?

Dann sind Sie bei Pro Audito Schaffhausen genau richtig. Wir sind Ihr Ansprechpartner, wenn es um Probleme im Höralltag geht. Zu unserem Angebot gehören kostenlose Beratungen rund um die Hörproblematik und Beantwortung Fragen aller Art rund ums Hören. Wir bieten günstige «Hörtraining mit Lippenlesen»-Kurse und Gedächtnistraining an. Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage. Wer bei uns «reinschnuppern» möchte, ist jederzeit herzlich willkommen.



Pro Audito Schaffhausen und Umgebung

Geschäftsstelle, Daniela Affolter, Welscher Garten 3, 8213 Neunkirch

076 571 87 73 | info@proaudito-schaffhausen.ch | www.proaudito-schaffhausen.ch

Gesponserter Beitrag

Aktive Entlastung für ein gesundes, schmerzfreies Gehen

Aktionstage mit gratis Fussanalyse in den Volksapotheken Schaffhausen

Unsere Füsse tragen uns durchs Leben. Leider nicht mehr auf natürlich weichen Böden, sondern meistens auf hartem Untergrund. Dies hat Folgen. Die Füsse können dieser Belastung nicht mehr standhalten. Gelenknorpel und Bandscheiben werden abgenutzt, die Muskulatur verhärtet und die Balance wird zunehmend schlechter.

e.b. fusselastic (krankenkassenanerkannt) ermöglicht Ihren Füßen die natürliche Drei-Punkt-Federung. Diese wirkt stossdämpfend und ausgleichend auf den ganzen Bewegungsapparat, indem sie die Gehstösse auf Ihre Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und auf die gesamte Wirbelsäule mildert.

Sie sind herzlich eingeladen! Vereinbaren Sie einen Termin während den Aktionstagen vom 26. - 28. August 2024 in einer der drei Apotheken.

Gesponserter Beitrag



Lesen Sie mehr zu e. b. fusselastic unter volksapotheke.ch/sheftpflaster/ e.b.-fusselastic



Anzeige



Viатris befähigt Menschen weltweit, gesünder zu leben.



Viатris verfügt über ein breites Portfolio an diversen Medikamenten für die Behandlung von: Allergie, Dermatologie, Gastroenterologie, Herz-Kreislauf, Onkologie, Ophthalmologie, Psychiatrie, Schmerz und viele mehr.

Viатris Pharma GmbH, Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen
Erfahren Sie mehr unter www.viатris.ch

NON-2024-0508_DE_250124

Anzeige

pantogar

Starkes Haar mit pantogar®

WIRKSAM. KLINISCH BESTÄTIGT.

Bei Haarausfall und Haarwachstumsstörungen.

SWISS MADE

MERZ pantogar.ch
Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

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



Apothekerin Editha Amann im SIG Areal in Neuhausen.

Fit in den Herbst

Aktuell genießen wir den Sommer – hoffentlich noch lange. Aber die Tage werden kürzer und an manchen Abenden kann es ungemütlich kalt werden. Diese Kälte kann zu Erkältungen führen. Sobald die körperliche Wärmefunktion gestört ist, wird die Peripherie schlechter durchblutet und die Immunpräsenz sinkt ab.

Text Editha Amann, Apothekerin

1 Präventiv handeln

Hilfreich ist es, vorbeugend oder zumindest schnellstmöglich einzugreifen, um gegenzusteuern. Mit Wärme in Form von heißen Getränken (zum Beispiel Erkältungstee, heiße Zitrone, heisser Holundersaft), einem warmen Bad mit Zusätzen aus Thymian, Rosmarin, Eukalyptus oder Fichtennadeln. Auch ein Fussbad – vielleicht mit Lavendelzusatz am Abend – ist wohltuend. Als ansteigendes Bad wirkt es gezielt kreislaufanregend und durchwärmend.

2 Nasenspülungen

Rechtzeitig angefangen sind Nasenspülungen ein effektives Mittel zur Prävention, da sie das Ansammeln von Keimen in den Atemwegen deutlich vermindern.

3 Schüsslersalze und Homöopathie

Mit Schüsslersalzen und Mitteln aus der Komplexhomöopathie kann sanft, aber wirksam vorbeugend und begleitend behandelt werden. Sprechen Sie uns an – Wir beraten Sie gerne im konkreten Fall!

4 Haarpflege nach dem Sommer

Wer seinem Haar nach dem Sommer etwas Gutes tun will, findet in der Apotheke passende Produkte. Diese enthalten B-Vitamine, Proteine, schwefelhaltige Aminosäuren und Hefe. Sie stärken die Haarwurzel von innen und halten sie gesund. Auch die Haut profitiert davon.

Anzeige



Bringt verkrampften Muskeln Entspannung
Mit frischem Zitronenaroma

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

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 02/2018, GP20174618

Frage von Laura F.

Was kann ich gegen Krätze (Scabies) tun?

Krätze, auch bekannt als Scabies, ist eine Hauterkrankung, die durch die Krätzmilbe verursacht wird. Diese Krankheit äussert sich durch typische Milbengänge und Hautveränderungen, die von starkem Juckreiz begleitet werden. Besonders häufig betroffene Stellen sind Handgelenke, Finger- und Zehenzwischenräume, Ellbogen und Achseln.

Die Übertragung der Skabiesmilben erfolgt hauptsächlich durch längeren Hautkontakt von Mensch zu Mensch. Kurze Berührungen wie Händeschütteln oder Umarmungen reichen in der Regel nicht aus, um eine Übertragung zu verursachen. Ausserhalb des menschlichen Körpers können die Krätzmilben bis zu zwei Tage in Wäsche oder Kleidung überleben. Eine Ansteckung durch gemeinsam benutzte Bettwäsche, Polster oder Kleidung ist jedoch selten.

Nach der Diagnose empfiehlt sich eine Behandlung mit einer speziellen Creme, die nach Beratung direkt in der Apotheke erhältlich ist. Wichtig ist, dass alle Mitglieder eines Haushalts behandelt werden, auch wenn sie keine Symptome zeigen. Um eine erneute Ansteckung zu vermeiden, sollten Bettwäsche und Kleidung bei 60 °C gewaschen werden.



Kleine Wunde?

Eine kleine Wunde ist schnell passiert und meistens auch kein Grund zur Sorge. BETADINA desinfizierende Lösung und Wundsalbe sind Desinfektionsmittel zur äusserlichen Anwendung. Sie töten Bakterien, Pilze und Viren ab. Die Produkte enthalten kein Alkohol und brennen daher nicht.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: Mundipharma Medical Company, Basel.

Gesponserter Beitrag

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

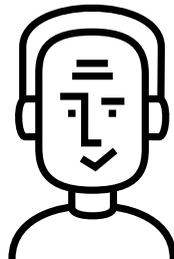


Anzeige

Gewusst?

Mit Mepha-Generika sparen Sie doppelt

- Günstiger Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt



mepha.ch

© 2023 STERLING GILDA

Kummer Hörberatung

DEMENZ DURCH HÖRVERLUST – KÖNNEN HÖRGERÄTE HELFEN?

Altersschwerhörigkeit, auch presbyakusis genannt, ist eine häufige altersbedingte Beeinträchtigung des Gehörs. Es gibt zunehmend Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Altersschwerhörigkeit und Demenz. Die genauen Mechanismen sind noch nicht vollständig geklärt, es werden mehrere Hypothesen diskutiert:

1. Soziale Isolation: Schwerhörigkeit kann zu sozialer Isolation führen, da Betroffene Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen und sich daher häufig aus sozialen Interaktionen zurückziehen. Soziale Isolation erhöht das Demenzrisiko.

2. Kognitive Überlastung: Bei Hörverlust muss das Gehirn mehr Ressourcen auf das Verstehen von Sprache und Geräuschen verwenden, was zu kognitiver Überlastung und

schnellerem Abbau der kognitiven Fähigkeiten führen könnte.

3. Gemeinsame Pathologien: Schwerhörigkeit und Demenz könnten durch gemeinsame neurodegenerative Prozesse wie vaskuläre Schäden verursacht werden, die sowohl das Gehör als auch kognitive Funktionen beeinträchtigen.

4. Veränderte Gehirnstruktur: Länger anhaltende Schwerhörigkeit kann die Struktur und Funktion des Gehirns verändern, insbesondere in den Bereichen für Hören und Sprachverarbeitung. Solche Veränderungen könnten auch andere kognitive Funktionen beeinträchtigen.

Studien zeigen, dass das Tragen von Hörgeräten bei Menschen mit Altersschwerhörigkeit das Risiko der De-

menz-Entwicklung reduzieren kann. Die Behandlung von Hörverlust könnte somit wichtiger Bestandteil der Prävention für kognitive Beeinträchtigungen sein.

Kurz zusammengefasst, es gibt einen Zusammenhang zwischen Altersschwerhörigkeit und Demenz. Die Behandlung von Hörverlust kann dazu beitragen, das Demenzrisiko zu verringern.



Kummer Hörberatung

Bachstrasse 18

8200 Schaffhausen

Tel.: 052 672 80 80

Mail: info@kummer-hoerberatung.ch

Gesponserter Beitrag



Hörgerätetest
für 1 Monat
im Wert von
280.-

Mit diesem Coupon im Wert von CHF 280.- können Sie kostenlos ein Hörsystem der neuesten Generation nach Ihrer Wahl testen. Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne!



Mit allen Sinnen erwachen

Vom ersten Klingeln des Weckers bis zum Genuss einer Tasse Kaffee – entdecken Sie, wie unsere Sinne jeden Morgen zu einem besonderen Erlebnis machen. Beginnen Sie den Tag mit einer Fülle von Sinneswahrnehmungen, die Ihnen helfen, Ihre Umwelt auf ganz persönliche Weise zu erleben.

Frisch gemahlener Kaffee, Vogelgesang oder ein flauschiges Badehandtuch. Wir sehen, hören, riechen, tasten und schmecken. Unsere Sinnesorgane nehmen Reize aus der Umwelt und unserem Körper auf und wandeln sie in elektrische Impulse um. Diese Impulse werden über Nervenfasern ins Gehirn weitergeleitet und dort zu Wahrnehmungen verarbeitet. Lassen Sie uns einen Blick

darauf werfen, wie das morgendliche Erwachen mit allen Sinnen abläuft.

Hören

Es ist 6:45 Uhr und der Wecker klingelt schrill. Schallwellen dringen durch den Gehörgang ins Mittelohr. Dort leiten das Trommelfell und die Gehörknöchelchen die Wellen an die Gehörschnecke im Innenohr weiter. Diese ist mit Flüssigkeit gefüllt und

mit feinen Haarzellen ausgekleidet. Diese Sinneszellen wandeln die eintreffenden Schwingungen in Nervensignale um, die dann ans Gehirn weitergeleitet werden. Sie wachen auf.

Tasten

Langsam ertasten Ihre Hände den lauten Gegenstand. Unterschiedliche Sinnesrezeptoren auf der Haut erkennen Druck, Berührung und

Unser Ohr – ein fantastisches Sinnesorgan

Das Ohr nimmt Stimmen, Musik und Geräusche differenziert auf, beeinflusst unsere Stimmung und weckt Emotionen. Wie Kant sagte: «Nicht sehen trennt von den Dingen, aber nicht hören trennt von den Menschen.» Die Volksapotheken unterstützen Sie bei der Ohrpflege und bieten in der Volksapotheke Im Dorf bei altersbedingtem Hörverlust auch Hörtests sowie Hörgeräte an.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

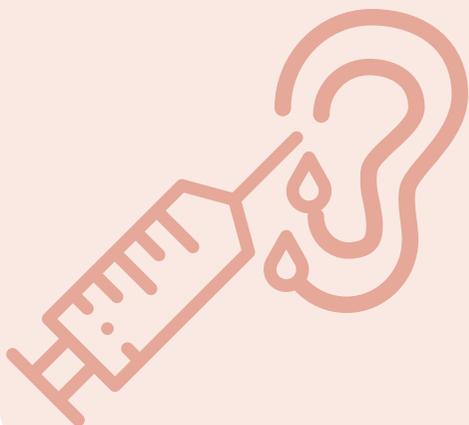
Untersuchung des Gehörgangs / Otoskopie

Ohrenbeschwerden können durch Entzündungen, Verletzungen, Infektionen oder Pfropfen entstehen. Symptome sind Schmerzen, Druckgefühl, Juckreiz, einseitiger Hörverlust und Schwindel. Bei einer Ohrspiegelung (Otoskopie) werden Gehörgang und Trommelfell untersucht, um die passende Therapie zu empfehlen oder einen Arztbesuch zu veranlassen.



Ohrspülung

Unser Gehörgang reinigt sich selbst durch Hautdrüsen, die Cerumen (Ohrenschmalz) produzieren. Dieses hält die Haut geschmeidig und wird durch Kaubewegungen nach aussen transportiert. Cerumen besitzt desinfizierende Wirkstoffe. Eine übermässige Produktion, ein enger Gehörgang, Hörgeräte oder Ohrstöpsel können zu Pfropfen führen. Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit zur Selbstreinigung ab. Pfropfen verursachen einseitige Hörminderung und Juckreiz. Eine Reinigung erfolgt am besten mit körperwarmem Wasser, nicht mit Wattestäbchen. Nach Bedarf wird in der Apotheke eine Untersuchung mit dem Otoskop durchgeführt, mit Tropfen der Pfropfen vorgängig aufgeweicht und ein Termin zur Ohrspülung vereinbart.





Hörberatung

Gehen Sie Hörprobleme rechtzeitig an, da sie auch das Gehirn betreffen. Es schaltet zuständige Nervenzellen ab, je weniger Impulse es vom Ohr empfängt. Ab dem 50. Lebensjahr können altersbedingte Hörprobleme schleichend auftreten. Lassen Sie Ihr Hörvermögen bei folgenden Anzeichen von einer Fachperson überprüfen:

- Ihr Fernseher wird als zu laut empfunden.
- Gesprächspartner erscheinen undeutlich.
- Sie überhören Telefon- oder Türklingeln.
- In Gesellschaft haben Sie Mühe, Gesprächen zu folgen.

Die Volksapotheke Im Dorf bietet kostenlose Hörtests an und versorgt Sie bei altersbedingtem Hörverlust mit standardisierten AHV/IV-abrechnungsfähigen Hörgeräten.

Jetzt beraten lassen

Sie können sich in der Volksapotheke Im Dorf für eine kostenlose Hörberatung melden. Buchen Sie gleich einen Termin unter:

www.volksapotheke.ch/hoerberatung



WIR STELLEN VOR:

Editha Amann

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.

Gibt es etwas, das dir an deinem Beruf besonders gefällt?

Schon als 12-Jährige habe ich meiner Tante in der Apotheke assistiert. Damals wusste ich: Ich möchte Apothekerin werden. Ich war fasziniert von den Düften und Gerüchen in der Apotheke. Heute habe ich natürlich andere Schwerpunkte. Die Arbeit in der Apotheke ist sehr vielseitig und abwechslungsreich. Mir gefällt die Nähe zu den Menschen und es berührt mich, wenn sie ihr Schicksal mit mir teilen. Was ich in meiner Zeit als Apothekerin gelernt habe: Zusammenhänge zu verstehen hilft, Lösungen zu finden.

Du spezialisierst dich auf Naturheilmittel. Wie passt das in deinen Apothekenalltag?

Das passt sehr gut. Unsere Zeit ist eine Zeit der vielen Möglichkeiten –

Zur Person

Editha Amann ist seit April 2024 als Apothekerin in der Volksapotheke Im Dorf in Neuhausen tätig. Sie ist gebürtige Hamburgerin und hat dort Pharmazie studiert. Ihre besondere Leidenschaft gilt der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie und den Bachblüten.

allein, was schulmedizinisch alles gemacht werden kann. Dennoch ist der Mensch Mensch geblieben, und die Körper-Geist-Seele-Struktur hat ihre Gültigkeit. Der Wunsch nach natürlichen, sanften Heilmitteln ist vorhanden, daher wohl auch der Zulauf zur Naturheilkunde. Diese kann sowohl vorbeugend als auch lindernd eingesetzt werden und den Körper bei der Selbstheilung unterstützen. Ein grosses Plus sehe ich zum Beispiel in der Bachblütentherapie, die ich in der Praxis Im Dorf anbiete. Sie wirkt sanft und ohne Nebenwirkungen in erster Linie auf der seelischen Ebene. Aber auch der Körper reagiert darauf. Wie genau? Das kann man nur ausprobieren.

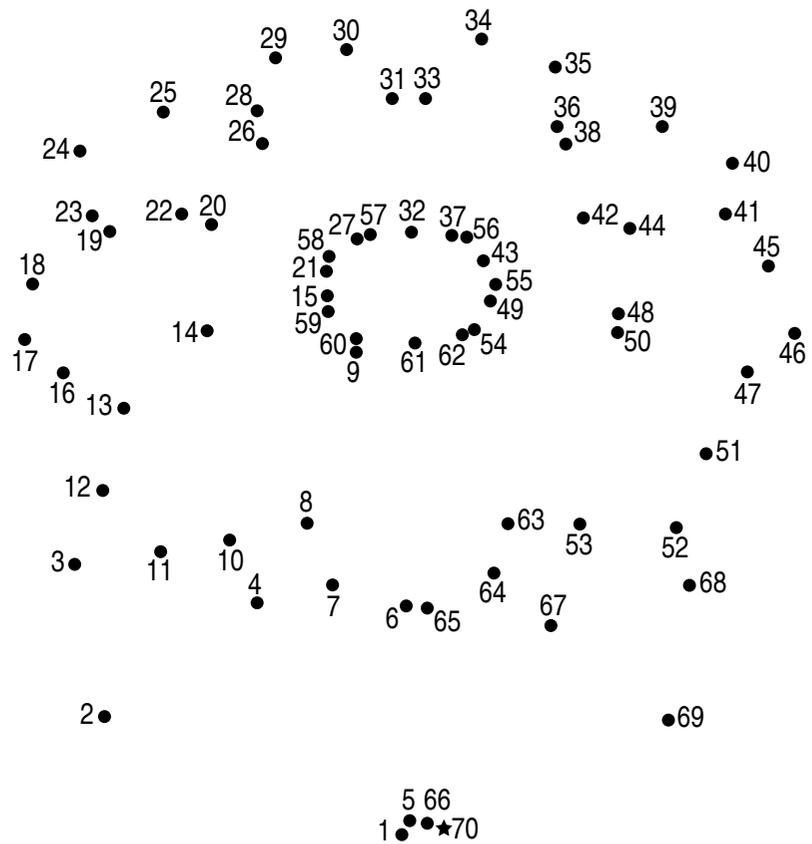
Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und was bedeutet er für dich und deinen Alltag?

Ich bin gerne in der Natur und verbringe viel Zeit in meinem Garten – eine Kombination aus englischen Staudenbeeten und Selbstversorger-Hausgarten. Hier kann ich nach der Arbeit abschalten. Meine Gartenschaufel ist dabei mein ständiger Begleiter. Ich finde, der Garten ist ein grosser Lehrmeister für Geduld und Gelassenheit, vor allem in Bezug auf Ideen und Erwartungen, die manchmal durch das Wetter oder die Lebewesen (zum Beispiel Schnecken und Wühlmäuse) im Garten durchkreuzt werden.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Impressum

's Heftplaster
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
Birgit Kringe, Claudia Philippek,
Editha Amann,
Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

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.:
978-3-907389-14-0

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit
deinen Kontaktdaten bis am 30. September 2024 in der Kinderapotheke
Zum Ritter 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 Ritter (Vordergasse 65, 8200 Schaffhausen)
abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Schicht für Schicht zu gesünderen Nägeln

Wirkt gezielt gegen
verschiedene Pilzarten

Wasserfester
Nagellack



Einfache
Anwendung



SANDOZ

Nailcure Sandoz®

Nur 1 Anwendung pro Woche:

Wie wird Nailcure Sandoz® angewendet?

1. Erkrankte Teile der Nägel (vor allem Nagelflächen) mit einer der Packung beiliegenden Nagelfeile so gut wie möglich abfeilen. Im Laufe der Behandlung nach Bedarf nachfeilen.
2. Vor jeder Anwendung die erkrankten Nägel unbedingt entfetten und eventuell vorhandene Lackreste entfernen. Verwenden Sie dafür die beiliegenden getränkten Tupfer.
3. Tauchen Sie einen der mitgelieferten, wiederverwendbaren Spatel in das Fläschchen mit dem Medizinallack. Der Nagellack darf nicht am Fläschchenhals abgestreift werden.
4. Den Nagellack auf die ganze Fläche des erkrankten Nagels auftragen und trocknen lassen. Den Spatel für jeden zu behandelnden Nagel neu eintauchen.
5. Fläschchen nach Gebrauch sofort gut verschliessen. Zur Wiederverwendung den Spatel nach Gebrauch mit dem schon für die Nägel benutzten getränkten Tupfer reinigen.

Nailcure Sandoz® rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand 04/2024 CH2404226692

Unterstützung und Integration

EINBLICKE IN DIE BERATUNG FÜR SCHWERHÖRIGE UND GEHÖRLOSE (BFSUG)

Die BFSUG Zürich und Schaffhausen bietet Beratung und Unterstützung für Schwerhörige und Gehörlose. Pascal Meier erzählt über Herausforderungen der betroffenen Menschen sowie das Unterstützungsangebot der BFSUG und gibt Ratschläge für Hörende.

Interview Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Wie ist die Beratung für Schwerhörige und Gehörlose (BFSUG) organisiert und was sind ihre Hauptziele?

Die BFSUG Zürich und Schaffhausen ist eine Beratungsstelle für Schwerhörige und Gehörlose. Wir sind als Verein organisiert und haben es uns zum Ziel gesetzt, Schwerhörige, Gehörlose und deren Bezugspersonen in persönlichen, familiären und sozialen Angelegenheiten zu informieren, beraten und begleiten.

Was sind die Hauptaufgaben in der Beratung von Schwerhörigen und Gehörlosen?

Unsere Hauptaufgaben und auch die häufigsten Anliegen umfassen Themen der Sozialberatung. Zudem bieten wir Dienstleistungen im Bereich

der Arbeitsintegration sowie Einzel- und Familienbegleitung an. In der Sozialberatung helfen wir beispielsweise bei allgemeinen Finanzthemen, der Finanzierung von Hilfsmitteln wie Hörgeräten oder bei sozialversicherungsrechtlichen Themen. Wir unterstützen zudem bei Anliegen rund um den Arbeitsplatz. Die BFSUG leistet auch Öffentlichkeitsarbeit und bietet Treffpunkte und Kurse an.

Sind Ihre Dienstleistungen für alle zugänglich?

Ja, unsere Angebote stehen allen gehörlosen und schwerhörigen Personen und deren Bezugspersonen mit Wohnsitz im Kanton Zürich oder Schaffhausen offen. Die Kerntätigkeiten der Sozialberatung bieten wir

kostenlos an. Dies ist möglich dank der Teilfinanzierung durch verschiedene Leistungspartner sowie zusätzlicher Mittelbeschaffung.

Wie helfen Sie gehörlosen und schwerhörigen Personen beim Zugang zu Bildung und Informationen?

Der Zugang zu Informationen und Bildung ist eine der grössten Herausforderungen für Gehörlose und Schwerhörige. Schrift- und Gebärdensprachdolmetschende können eingesetzt werden, um Barrieren abzubauen. Die Invalidenversicherung kann behinderungsbedingte Mehrkosten für Aus- und Weiterbildungen prüfen. Wir unterstützen gerne bei allfälligen Anträgen an die IV-Stelle, informieren oder sensibilisieren



Bildungseinrichtungen in einem konkreten Fall. Schwerhörige und gehörlose Menschen arbeiten in ganz verschiedenen Bereichen und bringen dort ihre Fähigkeiten und Kompetenzen gewinnbringend ein. Je nach Arbeitsstelle können unterschiedliche Hilfsmittel geprüft werden wie zum Beispiel Gebärdensprachdolmetschende, Blinklichtanlagen etc.

Warum war die Gebärdensprache lange Zeit verboten und wie hat sich das geändert?

Die Gebärdensprache wurde lange Zeit unterdrückt und Menschen mit einer Hörbehinderung mussten die Lautsprache erlernen. Es wurde argumentiert, dass die Gebärdensprache das Lernen der Lautsprache negativ

«In der Schweiz gibt es rund 1 Million Menschen, die mit einer Hörbehinderung leben – rund 20'000 bis 30'000 Personen davon sind gehörlos.»

beeinflusse. Zum Glück hat sich diese Ansicht in den letzten Jahrzehnten geändert. Die Gebärdensprache gehört zur kulturellen Identität von gehörlosen Menschen und ist eine vollwertige Sprache. Nach wie vor fehlt aber auf nationaler Ebene die Anerkennung der Gebärdensprache.

Welche besonderen Herausforderungen gibt es für gehörlose und schwerhörige Menschen im Alltag, insbesondere im Alter?

Gehörlose und schwerhörige Menschen stehen vor besonderen Herausforderungen beim Zugang zu Bildung, Beruf und Kultur – aber auch zur Gesellschaft und der Kommunikation mit dem hörenden Umfeld. Im Alter kommen oft gesundheitliche Probleme hinzu. Hierbei führen die zusätzlichen Barrieren in der Kommunikation oftmals zu Isolation.

Welche Ratschläge können Sie gehörlosen Menschen und ihren Familien geben, um den Alltag besser zu bewältigen?

Viel wichtiger als einer betroffenen



Zur Person

Pascal Meier ist Bereichsleiter Sozialarbeit und Sozialbegleitung bei der Beratung für Schwerhörige und Gehörlose (BFSUG). Bei Interesse an einer Beratung in Schaffhausen vereinbaren Sie idealerweise vorgängig einen Termin.



Telefon: 043 311 79 79
SMS: 076 535 83 54
E-Mail: schaffhausen@bfsug.ch
Skype: bfsug-zh

<https://bfsug.ch/>

Person allgemeine Ratschläge zu geben, finde ich die Sensibilisierung der Gesellschaft zu Herausforderungen, die schwerhörige und gehörlose Personen in ihrem beruflichen und privaten Alltag haben und wie die Kommunikation mit diesen Personen besser funktionieren kann.

Wie können hörende Menschen besser auf die Bedürfnisse von schwerhörigen und gehörlosen Personen eingehen und Barrieren abbauen?
Hörende Personen sollen offen und interessiert auf Menschen mit einer Hörbehinderung zugehen. Die Betroffenen direkt darauf ansprechen, was sie brauchen, damit die

Kommunikation gelingt. Während der Unterhaltung Blickkontakt halten, deutlich sprechen und einfache Sätze verwenden. Oft ist es hilfreich, Hochdeutsch zu reden und laute Umgebungsgeräusche zu vermeiden.

Lichtquellen sollten gut platziert sein, um das Ablesen von den Lippen zu erleichtern. Manchmal kann es hilfreich sein, wichtige Informationen aufzuschreiben.

«Wenn man merkt, dass man nicht mehr so gut hört, ist es wichtig, frühzeitig Abklärungen zu treffen. Das dient auch dazu, soziale Isolation zu vermeiden und psychische Probleme wie Depressionen oder Demenz zu verringern.»

Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks*

Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Blutdruckmessung	CHF 5	X	X	X
Momentan-Blutzuckermessung	CHF 15	X	X	X
Langzeitblutzuckermessung (HbA1c)	CHF 44	X		X
Cholesterin-Messung (HDL, LDL, Triglyceride)	CHF 44	X		X
Langzeitblutzuckermessung zusammen mit Cholesterinmessung	CHF 74.80	X		X
Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung	CHF 59 CHF 36 für Gönner	X		
Bestimmung von Blutwerten bei vegetarischer und veganer Ernährung	Variiert je nach gewählten Analysewerten (venöse Blutentnahme CHF 36 plus Laboranalyse, z.B. Vitamin B12, Eisen, Vitamin D3, Calcium, Zink)	X		
Vitamin-D3-Einzelmessung	CHF 108.70 (venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 72.70)	X		
Eisen-Einzelmessung	CHF 86.10 (venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 50.10)	X		

Dienstleistungen	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Impfungen	CHF 25 exkl. Impfstoff	X	X	X
Impfberatung	CHF 25	X	X	X
Notfallkontrazeption Pille danach	CHF 25 exkl. Medikament	X	X	X
Polymedikationscheck	CHF 48.60	X	X	X
Homöopathie Beratung	CHF 15 pro 15 Minuten		X	
Kompressionsstrümpfe Anpassung	Kostenlos	X	X	X
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich	X	X	X
Raucherentwöhnung Klein	Kostenlos exkl. Medikamente	X	X	X
Raucherentwöhnung Gross mit Abklärung und Beratung	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Reiseberatung Klein	Kostenlos exkl. Medikamente	X	X	X
Reiseberatung Gross mit Impfpfehlungen	CHF 25 exkl. Medikamente und Impfungen	X	X	X
Wundversorgung Klein	CHF 5 exkl. Material	X	X	X
Wundversorgung Gross	CHF 10 exkl. Material	X	X	X
Medizinische Konsultation (z.B. Ekzeme...)	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Hörtest für eine Hörgerät-Beratung (Sonetik)	Kostenlos			X
Probetragen von Hörgeräten (max. 7 Tage)	CHF 20 pro Ohr			X
Vermietung von Milchpumpen	CHF 2.90 pro Tag + CHF 9.90 Endreinigung		X	X
Medizinisches Taping	CHF 25 inkl. Material CHF 20 exkl. Material			X
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren)	CHF 10 pro Löchli exkl. Stecker (Personen unter 18 Jahren müssen mit einer erziehungsberechtigten Person kommen.)	X		
Ohrspülung	CHF 65			X

*Preisänderungen vorbehalten



Gib alles – nur nicht auf!

Eine intakte Verdauung ist der Schlüssel zur Gesundheit und bedeutet Lebensqualität. Für Menschen wie Carina, die jahrelang mit Krämpfen und Bauchschmerzen kämpfte, ist dies von grosser Bedeutung.

Text Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Von Geburt an leidet Carina unter wiederkehrenden Bauchkrämpfen und Blähungen, die in ihrer Intensität schwanken. Ihre Stuhlentleerung erfolgt nur alle zwei bis drei Tage, meist mithilfe von Zäpfchen oder Einläufen. Die Ärzte suchen nach einer Erklärung für ihre Beschwerden. Kurz vor ihrem 17. Geburtstag erhält Carina die Diagnose: Morbus Hirschsprung. Dieser Befund löst bei Carina gemischte Gefühle aus. Einerseits ist sie erleichtert, endlich eine Erklärung für ihre jahrelangen Bauchschmerzen zu haben, andererseits muss sie sich erst einmal informieren, was diese Diagnose für sie bedeutet. Doch dazu bleibt ihr wenig Zeit, denn eine schwere Darmentzündung führt zu ihrer ersten Darmoperation. Ein Grossteil ihres Dickdarms wird entfernt. Die Ärzte sind mit dem Operationsverlauf sehr zufrieden.

Die Bauchkrämpfe kehren jedoch zurück und ihre Entzündungswerte

bleiben besorgniserregend. Carina muss erneut operiert werden. Die Ärzte entdecken einen Abszess im Dünndarm, den sie entfernen müssen. Danach erhält Carina ein Stoma, einen künstlichen Darmausgang, der vorübergehend bleiben soll, um ihrem Darm Zeit zur Heilung zu geben. Nach den Operationen verbleiben Carina noch 110 Zentimeter Dünndarm, was zur Diagnose Kurzdarmsyndrom führt. In den kommenden Tagen und Wochen erfährt sie, was dieser Befund für ihr Leben bedeutet.

Kontrolle und Anpassung der Ernährung

Menschen mit Kurzdarmsyndrom müssen ihre Ernährung genau überwachen. Viele Faktoren müssen in die Ernährungsstrategie einbezogen und immer wieder geprüft werden. Es ist nicht nur wichtig zu wissen, welche Nährstoffe und Flüssigkeitsmengen



dem Körper zugeführt werden, sondern auch, wie viel davon der Darm aufgrund der verbliebenen Resorptionskapazität aufnehmen und verarbeiten kann. Diese Parameter erfordern ständige Kontrolle.

Lebensrettende Massnahme

In der Beratung bei einer Ernährungstherapeutin erhält Carina Empfehlungen für ihren täglichen Speiseplan. Zunächst führt sie ein Ernährungstagebuch, um herauszufinden,

welche Nahrungsmittel ihr guttun und welche nicht. Trotzdem nimmt sie kontinuierlich ab. Als sie auf dem Weg zu einem geplanten Kontrolltermin im Krankenhaus zusammenbricht, reagiert das medizinische Team sofort: Carina erhält einen Port für die parenterale Ernährung, was höchstwahrscheinlich ihr Leben gerettet hat. Die parenterale Ernährung ist eine lebensrettende Massnahme für fast alle Patienten mit Kurzdarmsyndrom, besonders in der Hypersekretionsphase – der ersten Phase

nach einer Darmteilentfernung. Diese stellt sicher, dass die Patienten genügend Nährstoffe, Flüssigkeit und Energie erhalten. Darüber hinaus kann die parenterale Ernährung die Lebensqualität erheblich verbessern. Normalerweise erfolgt die parenterale Ernährung über einen zentralvenösen Katheter, wie zum Beispiel einen Port, der direkt ins Blut führt.

Über die parenterale Ernährung wird Carina seither mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Die

Infusionsbeutel enthalten Makro-nährstoffe, Wasser, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine.

Der Weg zurück in die Unabhängigkeit

Doch wie sollte sie das Spital mit dieser besonderen Art der Ernährung verlassen und ein «normales» Leben führen können? Diese Fragen quälten Carina und raubten ihr mehr als nur eine schlaflose Nacht.

Die Ernährungstherapeutin konnte viele davon beantworten, aber nicht alle. HomeCare-Mitarbeiterinnen, die täglich Pflegepersonal und Patienten in der Anwendung schulen, halfen die offenen Fragen zu klären. Bei einem Klinikbesuch erfuhr Carina von den kleinen, tragbaren

Infusionspumpen, die zusammen mit dem Beutel in einem Rucksack verstaut werden können und somit ihre Bewegungsfreiheit kaum einschränken. In den ersten Tagen zu Hause wird Carina von der Spitex unterstützt und schrittweise in ein Selbstmanagement eingeführt.

Eine intensive und lange Reise

Wochen vergingen, bis Carina die Heimreise antreten konnte. Sie ist froh, wieder zu Hause zu sein. Die Spitex unterstützt und kümmert sich um ihren Port und ihr Stoma. Sie ernährt sich von leichter Kost und ergänzt ihre Energiezufuhr mit hochkalorischen Drinks. Nachts erhält sie Infusionen mit parenteraler

Ernährung, um den durch das Kurzdarmsyndrom bedingten Nährstoff- und Energieverlust auszugleichen.

Dank der fundierten Schulung durch die erfahrene Pflegeexpertin von HomeCare wissen die Spitex-Mitarbeiterinnen und auch Carina, wie sich eine von allen gefürchtete Katheterinfektion vermeiden lässt. Carina ist erleichtert, dass sie jederzeit eine HomeCare-Mitarbeiterin telefonisch erreichen kann. Das gibt ihr Sicherheit.

Die Hoffnung ist zurückgekehrt: «Es geht wieder bergauf», sagt sie überzeugt. Auch wenn es Rückschläge gibt, kommt stets der Moment, an dem es wieder aufwärtsgeht.

Anzeige

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Wir schützen und verbessern
die Gesundheit von Menschen
auf der ganzen Welt.

Der starke Partner für die
parenterale Ernährungstherapie.

bbraun.ch



Gewinnspiel Machen Sie mit!

Tagfalter	↘	↘	Grossmütter	griech. Vorsilbe: um ... herum	↘	Wellnesseinrichtung	↘	frz. Impressionist † 1917	männl. Rinder	Flächenmass	erhaschen, erjagen	Abk.: Touring Club Schweiz	Einer, Zweier, ...	↘	↘	langer Feder-schal
Abk.: Zenti-meter	→	8	Most	→	2				↘	↘	↘	↘	ungekocht	→	11	
Brettspiel	→					Mitglied e. Sportteams		med.: Luft-röhre	→					14		Innenhof span. Häuser
↖			Spitzel			Mensch: Homo ...				13			Abrechnung, Vergeltung			Spassmacher
prämenstruelles Syndrom		Läden (engl.)	↘		3			Krankenbetreuer	↘	Vorn. v. Mueller-Stahl		kurz f. Rehabilitation	↘			
brasil. Ethnie	→					höflich, rücksichtsvoll		Medikament	→		6					
med.: durch den Mund		von einem zum anderen		sabbern, speicheln	↘	12						Tierfuss		Abk.: Rhode island	→	
↖		↘					7	überlieferte Erzählung	↘	span. Grusswort		Fremdwortteil: Freund	↘			1
nord. Herdentier	→			Brille, Bildschirm-lupe	→				↘					Wellnesseinrichtung		verwendender Tierkörper
Zch. f. Lithium	→	10	senegal. Musiker (Ismael)	Nebenfluss des Ebro (E)	→					9		Ausruf		jamaik. Tanzmusik	→	
abge-laichte Heringe	→	5				Frisiermittel	→					imaginäres Land	→	4		
schweiz. Sänger (Patrick)	→			Heilbehandlung	→									kurz für: an das	→	
Abk.: Giga-meter	→		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14



Gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 12 begehrten Weleda Sets im Wert von je CHF 61.-.

Weleda setzt auf hochwertige und natürliche Inhaltsstoffe.

- Sanddorn Body Lotion: Spendet 48 h Feuchtigkeit
- Sanddorn Express Handcreme: Zieht sofort ein, für geschmeidige Hände
- Naturweisheit «Meine Immunformel»: Bio-Nahrungsergänzungsmittel

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:

<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-24>

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden

(inkl. Telefon oder E-Mail), Terminschluss 30.09.2024.



Damit Du in Bewegung bleibst.

Bei Schmerzen, Verletzungen
und Entzündungen



SANDOZ

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz