

SHIFT PFLASTER

September 2026
volksapotheke.ch

Ohrspülung

Schonende Hilfe bei
verstopften Ohren

Seite 16

Marion Herzog

Bei ihr laufen die Fäden der
Volksapotheke zusammen

Seite 18

Mehr Bewegung im Alltag

Physiotherapeutin Brigitte Zanon
erklärt, warum unser Bewegungs-
apparat tägliche Pflege braucht

Seite 22



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén

AKTION

24. August -
30. September
2026

Biotin Merz® forte 10 mg

Vorbeugung und Behandlung eines Biotinmangels

30 Tabletten

statt 43.⁹⁰ CHF

35.¹⁰

90 Tabletten

statt 98.²⁰ CHF

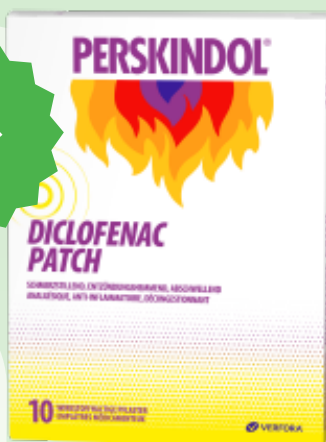
78.⁵⁵

Merz Pharma (Schweiz) AG

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.



20%



Perskindol® Diclofenac Patch

Lindert die Entzündung und den Schmerz und wirkt abschwellend

5 Pflaster

statt 18.³⁰ CHF

14.⁶⁵

10 Pflaster

statt 31.³⁰ CHF

25.⁰⁵

Verfora AG

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Voltaren Dolo forte

Schmerzstillend, entzündungshemmend, abschwellend bei Sport- und Unfallverletzung

Emulgel 120 g

statt 35.⁸⁰ CHF

28.⁶⁵

Emulgel 180 g

statt 50.⁹⁰ CHF

40.⁷⁰

Haleon Schweiz AG, Risch.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

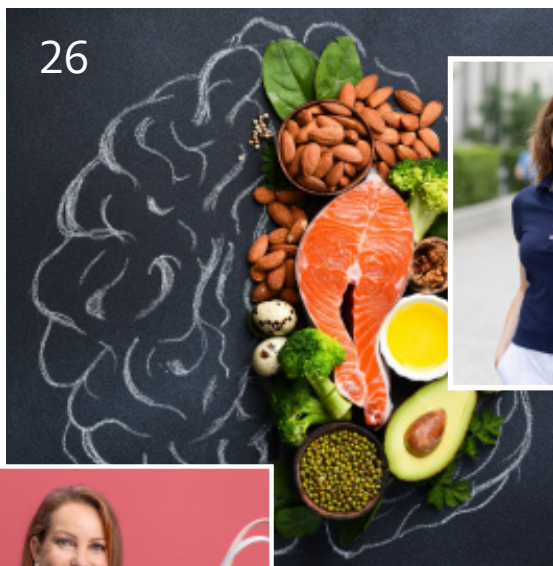


20%

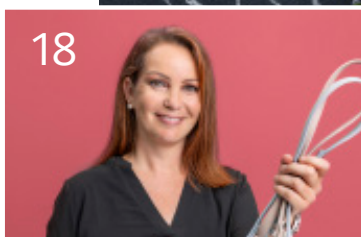


Inhalt

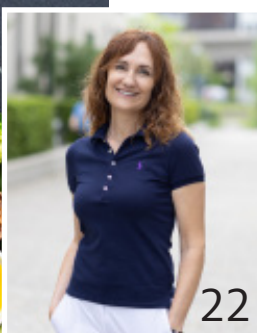
26



18



22



04 Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Saisonales Ruth auf der ViaRhenana – Warum Wandern so gesund ist

10 Neu & Interessant

11 Klar Schiff im Kopf

Mentale Gesundheit Kleine Gewohnheiten für mehr innere Ruhe

12 Nach dem Sommer ist vor der Pflege

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

14 Wenn der Körper nicht mehr mitmacht

Generationen Verletzungen vorbeugen und richtig behandeln

16 Mit einer Ohrspülung wieder besser hören

Beratung & Dienstleistung Professionelle Hilfe bei Ohrenschmalzpfropfen

18 Marion Herzog

Eine von uns Wo Zahlen auf Herzlichkeit treffen

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

22 «Wer viel sitzt, trainiert das Sitzen»

Im Gespräch Physiotherapeutin Brigitte Zanon über Bewegung, Schmerzen und Eigenverantwortung

26 Warum wir manchmal vergessen

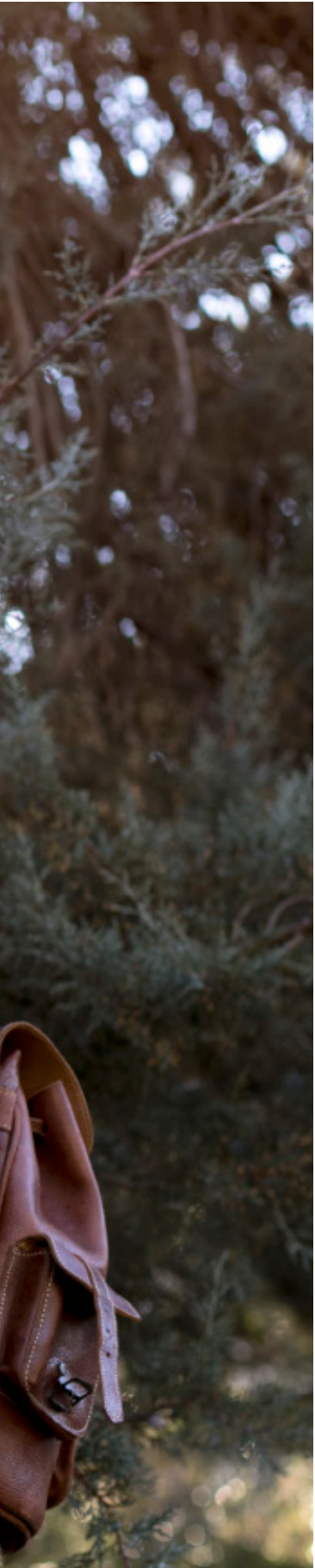
Ernährungslehre Drei Schlüssel für ein fittes Gehirn

29 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau





Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

«Gehen ist des Menschen beste Medizin.» Was Hippokrates bereits in der Antike wusste, hat die moderne Wissenschaft längst bestätigt. Ein Herbstspaziergang ist gut für das Herz-Kreislauf-System, stärkt Knochen und lüftet den Kopf.

Autor: Volksapotheke Zum Rüden

Die Bäume leuchten in ihrem schönsten Herbstrot, die Morgenluft ist kühl und in der Kastanie vor dem Haus trällert ein Vogel ein Liedchen. Ruth trinkt ihren Kaffee im Stehen und schaut hinaus auf die stille Strasse. Seit der Pensionierung verbringt sie mehr und mehr Zeit zu Hause. In den heissen Sommertagen zog sie die klimatisierte Stube dem Treiben draussen vor. Jetzt, im Herbst, sind die Bedingungen für Wanderungen und ausgedehnte Spaziergänge allerdings ideal.

Heute hat sie sich einen Abschnitt der ViaRhenana vorgenommen. Die rund 15 Kilometer lange Wanderung führt von Stein am Rhein bis nach Schaffhausen. Als der

Nebel noch leicht über dem Rhein liegt, schultert Ruth ihren Rucksack und macht sich auf den Weg.

Warum Wandern so gesund ist

Mit den ersten Schritten atmet Ruth tiefer, ohne es zu merken. Die Luft ist kühl und erfrischend. Sofort reagiert der Körper auf die Bewegung: Die Atemmuskulatur arbeitet stärker, mehr Sauerstoff gelangt über die Lunge in den Blutkreislauf und versorgt die arbeitenden Muskeln mit der nötigen Energie. Der Rhein glitzert neben ihr, die ersten Kilometer führen sie durch alte Auwälder hindurch. Ruths Rhythmus ist gleichmässig und beruhigend.



Nach einer Weile schlägt Ruth einen etwas steileren Weg ein. Das Herz schlägt kräftiger, die Atemfrequenz steigt. Genau solche Belastungen machen regelmässige Wanderungen so gesund. Wer regelmässig moderat trainiert, stärkt langfristig den Herzmuskel. Doch nicht nur die Steigung macht Ruth zu schaffen. Der schmale Waldweg verlangt nun ihre ganze Aufmerksamkeit. Wurzeln, Steine und feuchtes Laub fordern Gleichgewicht und Koordination. Das Gehirn arbeitet dabei auf Hochtouren und passt jede Bewegung laufend dem Untergrund an. Wandern trainiert deshalb nicht nur den Körper, sondern auch die Konzentration.

Eine Pause mit Weitblick

Schliesslich öffnet sich der Wald und Ruth steht auf einer Lichtung mit Blick auf die Rheinlandschaft. Sie findet eine alte Holzbank, setzt sich und geniesst ihr mitgebrachtes Picknick.

Während die wärmenden Sonnenstrahlen ihre Haut kitzeln, lauscht sie dem Zwitschern der Vögel in der Hecke. Über das feuchte Moos auf dem Baumstrunk neben ihr kriecht eine Schnecke. Der Körper entspannt sich und schüttet Endorphine aus – jene Botenstoffe, die Stimmung heben und Stresshormone abbauen. Glücklich und zufrieden setzt Ruth ihre Wanderung fort.

Der Weg führt sie nun über offene Felder. Im Gegensatz zur Steigung vor der Mittagspause ist der Rhythmus nun wieder gleichmässig und Ruths Kreislauf arbeitet stabil. Regelmässige Bewegung unterstützt einen gesunden Fettstoffwechsel: Das «gute» HDL-Cholesterin steigt, ungünstige Blutfette können sinken. Gleichzeitig stärkt das Tragen des eigenen Körpergewichts die Knochendichte. Da beim Wandern die Belastung geringer ist als beim Joggen, werden zudem Knie- und Hüftgelenke spürbar geschont.

Die Beine leicht, der Kopf frei

Beim Abstieg denkt Ruth an ihre Beine. Aus ihrem früheren Bürojob ist sie sich gewohnt, dass ihre Knöchel anschwellen. Heute nicht – und das ist kein Zufall. Die Beinmuskulatur wirkt beim Gehen wie eine Pumpe und unterstützt den Rückfluss des venösen Blutes zurück zum Herzen. Das Blut staut sich nicht, es tritt keine Flüssigkeit ins Gewebe. Für Menschen mit Neigung zu schweren oder müden Beinen ist regelmässiges Gehen eine der einfachsten und wirksamsten Massnahmen.

Abends lässt sich Ruth in ihren Gartenstuhl sinken. Sie spürt, dass ihr die Wanderung gutgetan hat – körperlich wie auch mental. Während sie den Tag Revue passieren lässt, denkt sie an Hippokrates. Vielleicht hatte der alte Grieche recht: Gesundheit beginnt oft mit dem ersten Schritt vor die Haustür.

Ruths Wanderempfehlung

Die ViaRhenana zwischen Stein am Rhein und Schaffhausen verbindet Bewegung mit eindrücklicher Natur. Die abwechslungsreiche Strecke führt entlang des Rheins durch Wälder, über Felder und zu schönen Aussichtspunkten – ideal für alle, die Körper und Kopf etwas Gutes tun möchten.

Distanz: rund 15 km

Dauer: 3½–4 Stunden

Schwierigkeit: leicht bis mittel





spirig HealthCare
STADA GROUP

Antistax® FrischGel

Antistax® FrischGel ist eine kühlende und erfrischende Hautpflege für die Beine. Für ein entspannendes und wohltuendes Gefühl bei beanspruchten und strapazierten Beinen. Das kühlende Gel erfrischt und belebt die Beine, zum Beispiel wenn sich diese im Sommer oder nach einem langen Tag müde und schwer anfühlen. Antistax® FrischGel ist ein Kosmetikum mit dem Extrakt aus dem roten Weinlaub und Pfefferminzöl. Tragen Sie das Antistax® FrischGel bei Bedarf ein bis zweimal täglich auf. Massieren Sie das Gel mit einer sanften Bewegung und mit leichtem Druck vom Knöchel in Richtung Oberschenkel ein. Ideal für unterwegs.

Kosmetikum. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

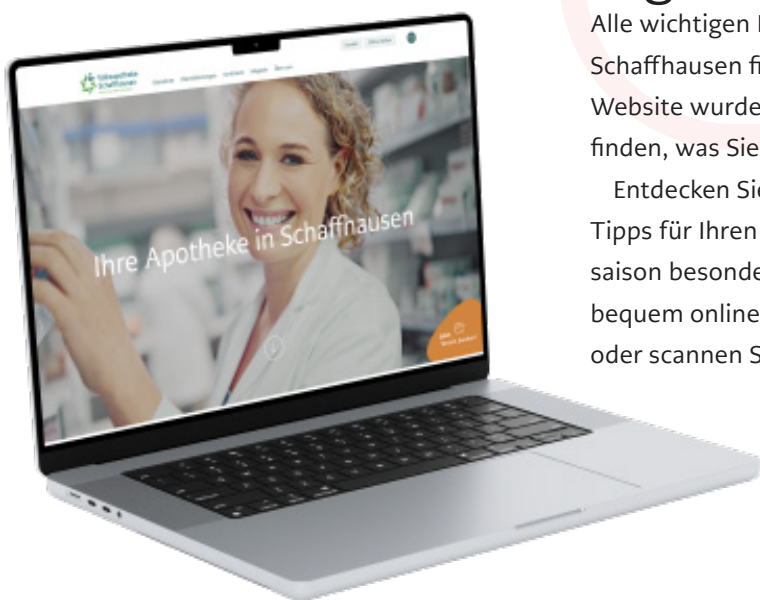


Neu & Interessant

Digital noch näher bei Ihnen

Alle wichtigen Informationen rund um die Volksapotheke Schaffhausen finden Sie jetzt noch einfacher online. Unsere Website wurde vollständig überarbeitet, damit Sie schneller finden, was Sie suchen.

Entdecken Sie unseren Gesundheitsratgeber mit hilfreichen Tipps für Ihren Alltag. Und mit Blick auf die kommende Impfsaison besonders praktisch: Ihren Impftermin können Sie nun bequem online buchen. Besuchen Sie www.volksapotheke.ch oder scannen Sie dafür den QR-Code.



Podologie Hohlenbaum



Podologie Hohlenbaum
Hohlenbaumstrasse 71
8200 Schaffhausen

052 659 45 66
info@bodyfashion.ch
www.bodyfashion.ch

Unser Team wächst Neu für Ihre Fussgesundheit – herzlich willkommen, Maria Rauch.

Wir freuen uns, Ihnen unsere neue Mitarbeiterin Maria Rauch vorzustellen. Als ausgebildete Fusspflegerin mit Erfahrung aus einer podologischen Praxis bringt sie wertvolles Fachwissen und viel Einfühlungsvermögen mit. Mit ihrer sorgfältigen und freundlichen Art unterstützt sie unser Team bei der professionellen Fusspflege. Dank der Verstärkung können wir unseren Patientinnen und Patienten weiterhin eine persönliche Betreuung und zeitnahe Termine anbieten. Maria Rauch freut sich darauf, Sie kennenzulernen und Sie bei Ihrer Fussgesundheit zu begleiten.

Gesponserter Beitrag



VALENTIN DACHS PRÄSENTIERT:

Klar Schiff im Kopf

Das Handy vibriert. Eine Nachricht erscheint auf dem Bildschirm. Im Hintergrund läuft das Radio, auf dem Küchentisch liegt die Einkaufsliste und irgendwo kreisen die Gedanken bereits um den nächsten Termin. Solche Momente gehören für viele Menschen längst zum Alltag. Oft sind es nicht einzelne grosse Belastungen, die uns ermüden, sondern die Summe der vielen kleinen Reize, die Tag für Tag auf uns einwirken. Nachrichten, Termine, soziale Medien, Hintergrundgeräusche oder das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, lassen den Kopf kaum zur Ruhe kommen. Die Folgen sind vielen bekannt: Konzentrationsprobleme, innere Unruhe oder das Gefühl, am Abend erschöpft zu sein, obwohl der Tag gar nicht besonders anstrengend war. Dabei benötigt unser Gehirn – genauso wie unser Körper – regelmässige

Erholung. Schon kleine Veränderungen können helfen, wieder mehr Klarheit in den Alltag zu bringen. Ein kurzer Spaziergang ohne Handy, einige tiefe und bewusste Atemzüge am offenen Fenster oder das Aufschreiben von Gedanken und Aufgaben können den Kopf spürbar entlasten.

Auch kleine Rituale schaffen wertvolle Ruheinseln. Eine Tasse Tee am Abend, ein paar Seiten in einem Buch oder ein fester Zeitpunkt, um Nachrichten zu verfolgen, können dabei helfen, den Tag bewusster zu gestalten. Innere Ruhe entsteht selten durch grosse Veränderungen. Oft sind es die kleinen Gewohnheitsanpassungen, die dabei helfen, wieder etwas mehr Gelassenheit, Ordnung und Klarheit in den Alltag zu bringen.

Valentin Dachs,
Online-Berater der Volksapotheke



Mehr zum Thema

Weitere Tipps und Hintergründe finden Sie in der ausführlichen Online-Version von Valentin Dachs.

volksapotheke.ch/gesundheitsratgeber/klar-schiff-im-koopf





Nach dem Sommer ist vor der Pflege

Der Sommer tut Körper und Seele gut – für die Haut bedeutet er jedoch oft eine besondere Belastung. Mit der richtigen Pflege und einer ausgewogenen Ernährung bleibt sie auch im Herbst gesund und widerstandsfähig.

Autorin: Elena Muñoz, Pharma-Assistentin

Nach den Sommermonaten ist die Haut oft besonders gefordert. Intensive Sonneneinstrahlung, Hitze sowie Chlor- oder Salzwasser können die natürliche Hautbarriere beeinträchtigen. Auch häufiges Duschen oder Baden trocknet die Haut zusätzlich aus. Die Folge sind Spannungsgefüh-

le und eine erhöhte Empfindlichkeit. Besonders Menschen mit trockener Neurodermitis verspüren in dieser Zeit häufig vermehrte Beschwerden. Nicht jede Haut reagiert gleich stark auf diese Belastungen. Eine angepasste Hautpflege kann dabei helfen, sie gesund zu halten.

Die Hautbarriere gezielt stärken

Eine intakte Hautbarriere schützt den Körper vor dem Austrocknen und vor äusseren Einflüssen. Milde, pH-hautneutrale Reinigungsprodukte sowie rückfettende und feuchtigkeitsspendende Pflege helfen, sie zu

erhalten und den Feuchtigkeitsverlust zu verringern. Bei Neurodermitis gehört die regelmässige Basispflege zu den wichtigsten nichtmedikamentösen Massnahmen.

Zur Hautpflege gehört jedoch mehr als nur die tägliche Basispflege. Auch kleine Verletzungen wie Schürfungen, Kratzer oder rissige Hautstellen sollten sorgfältig versorgt werden. Geeignete Wundreinigungslösungen und eine passende Wundauflage schützen die Wunde und unterstützen die natürliche Wundheilung.

Für den Erhalt normaler Haut spielt zudem eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Biotin trägt nachweislich zum Erhalt normaler Haut bei und ist unter anderem in Eiern, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten. Auch Heilpflanzen wie Ringelblume oder Kamille werden traditionell zur Pflege beanspruchter Haut eingesetzt. Mit einer auf den Hauttyp abgestimmten Hautpflege lässt sich die natürliche Schutzfunktion der Haut auch im Herbst gezielt unterstützen.

Anzeige

**Das X steht für forte.
Für 10 mg.**



**20 % Rabatt
auf Biotin Merz®
forte 10 mg
30 Tabletten +
90 Tabletten**



**Biotin Merz® forte 10 mg:
das hochdosierte Biotin
bei Biotinmangel.**

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

 Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

BETADINA® DESINFIZIERT UND SCHÜTZT ALLTAGSWUNDEN

Ob beim Sport, Spielen, Kochen oder im Garten: Kleine Wunden passieren schnell. BETADINA tötet Bakterien, Viren und Pilze und hilft, Infektionen vorzubeugen. Als Lösung, Wundsalbe oder Puderspray eignet sich BETADINA für Wunden, Schürfungen und leichte Verbrennungen. Das Puderspray ist ideal für unterwegs.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

CH-2026-05-0024

Gesponserter Beitrag



Wenn der Körper nicht mehr mitmacht

Sport hält Körper und Geist gesund – vorausgesetzt, wir überfordern uns nicht. Wer seinen Körper richtig belastet, ihm genügend Erholung gönnt und potentielle Warnsignale ernst nimmt, kann Verletzungen wirksam vorbeugen und langfristig Freude an der Bewegung behalten.

Autorin: Claudia Philippek, Apothekerin

Es lebe der Sport! Der trainierte Körper ist unser modernes Schönheitsideal. Vor allem aber fördert Bewegung Gesundheit, Disziplin und Leistungsfähigkeit. Sport ist eine wichtige Säule bei der Behandlung vieler chronischer Erkrankungen. Er beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, hält den Stoffwechsel auf Trab, kräftigt Muskeln und Knochen, hebt die Stimmung und sorgt für Wohlbefinden.

Als besonders sinnvoll hat sich eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining erwiesen. Anfängern, Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit stärkerem Übergewicht fallen kräftigende Übungen zu Beginn oft leichter als Ausdauersport. Entscheidend ist jedoch nicht die Intensität, sondern die Regelmässigkeit. Schon mehrmals pro Woche

moderat aktiv zu sein, wirkt sich positiv auf Gesundheit und Fitness aus. Doch Achtung: Sport birgt auch Risiken. Sportverletzungen sind häufig die Folge von zu hohen oder falschen Belastungen.

Typische Sportverletzungen

Sehr häufig sind die Muskeln an Oberschenkel und Wade betroffen. Ein plötzlich einschliessender Schmerz deutet auf eine Muskelverletzung hin. Dabei kann es sich um eine Zerrung oder einen Muskelfaserriss handeln.

Bänder stabilisieren die Gelenke. Eine Überdehnung oder ein Bänderreiss treten vor allem am Knie, Sprunggelenk oder an der Schulter auf. Schmerzen, Schwellungen und Blutergüsse sind typische Folgen. Auch

Sehnen und Gelenke können durch wiederkehrende oder zu intensive Belastungen geschädigt werden. Tennis- oder Golferellenbogen, Schleimbeutelentzündungen sowie Schmerzen und Schwellungen an Knie, Hüfte oder Schulter zählen zu den häufigsten Überlastungsbeschwerden.

Vorbeugen und richtig reagieren

Mit einfachen Massnahmen lassen sich Überlastungsverletzungen wirksam vermeiden. Vor dem Einstieg in ein Trainingsprogramm lohnt sich das Gespräch mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Therapeutin beziehungsweise einem Therapeuten. Gemeinsam lassen sich die passende Sportart und ein individuell geeigneter Trainingsplan finden.

Steigern Sie Trainingsintensität und -dauer nur schrittweise – als Faustregel gelten rund zehn Prozent pro Woche. Planen Sie bewusst Ruhetage ein, denn Muskeln und Sehnen regenerieren sich in den Erholungsphasen. Ausreichend Schlaf und genügend Flüssigkeit unterstützen diesen Prozess zusätzlich. Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit einem leichten Aufwärmen und lockern Sie die Muskulatur nach dem

Sport mit ruhigem Dehnen. Das fördert die Beweglichkeit und lockert die beanspruchte Muskulatur.

Und wenn doch einmal etwas passiert? Überhasten Sie nichts. Bei akuten Verletzungen helfen Kühlung, ein leichter Kompressionsverband und – bei Schwellungen – das Hochlagern der betroffenen Körperregion. Unter fachlicher Begleitung kann die Belastung später schrittweise wieder aufgenommen werden. Von einer

längerfristigen Selbstbehandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten ist hingegen abzuraten. Die Apotheke ist eine gute erste Anlaufstelle. Dort erhalten Sie fachkundige Beratung sowie geeignete Schmerzmittel, Salben, Wundauflagen und Heilmittel der Komplementärmedizin. So können viele Beschwerden frühzeitig behandelt werden und einem sicheren Wiedereinstieg in den Sport steht oft nichts im Weg.

Anzeige

Olfen Patch® bei Schmerzen durch Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

mepha

Anzeige






HALOON

**JETZT UNSER
STÄRKSTES
VOLTAREN GEL
PROBIEREN***

PKA-CH-VOL-23-00897 2025026

* Doppelte Konzentration Diclofenac im Vergleich zu Voltaren Dolo Emulgel 1%.

** 2-mal täglich auftragen – morgens und abends.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Haleon Schweiz AG, Risch.

Bis zu **12 Std.** gezielte Schmerzlinderung**

Mehr Freude an Bewegung

Mit einer Ohrspülung wieder besser hören

Ein verstopftes Ohr kann das Hörvermögen beeinträchtigen und den Alltag erschweren. Häufig steckt ein Ohrenschmalzpfropf dahinter. Eine professionelle Ohrspülung schafft in vielen Fällen rasch und schonend Abhilfe.

Autorin: Rahel Doll, Apothekerin

Ein verstopftes Ohr kann durch eine übermässige Ansammlung von Ohrenschmalz (Cerumen) entstehen. Dabei erfüllt Ohrenschmalz eigentlich eine wichtige Aufgabe: Es schützt den Gehörgang vor Schmutz, Staub und Keimen und hält die Haut geschmeidig. Wird jedoch zu viel Ohrenschmalz produziert oder der natürliche Abtransport gestört, kann sich ein Pfropf bilden. Typische Beschwerden sind ein Druckgefühl im Ohr, vermindertes Hörvermögen oder Ohrgeräusche. Auf die

Reinigung mit Wattestäbchen sollte verzichtet werden, da das Ohrenschmalz dadurch häufig tiefer in den Gehörgang geschoben wird und die Bildung eines Pfropfs begünstigt werden kann. Sinnvoller ist es, den Gehörgang professionell reinigen zu lassen – etwa durch eine schonende und unkomplizierte Ohrspülung in unserer Apotheke.

So läuft die Behandlung ab

Vor der Behandlung untersucht eine Fachperson den Gehörgang und das Trommelfell sorgfältig mit einem Otoskop. Bestätigt sich dabei ein Ohrenschmalzpfropf, kann dieser in den meisten Fällen unkompliziert mittels Ohrspülung entfernt werden. Ist der Pfropf sehr fest, wird er zunächst mit Ohrentropfen aufgeweicht. Für die Ohrspülung wird der Gehörgang mit körperwarmem Wasser und leichtem Druck gespült. So lässt sich der Ohrenschmalzpfropf schonend lösen und entfernen.

Gerne beraten wir Sie persönlich und prüfen, ob eine Ohrspülung für Sie sinnvoll ist. Mit dem beiliegenden Gutschein profitieren Sie bis zum 31. Januar 2027 von CHF 10.– Rabatt auf Ihre Ohrspülung.

CHF 10.–

**Rabatt auf Ihre
Ohrspülung**

Preis für eine Ohrspülung inklusive Otoskopie: CHF 75.–

Bringen Sie den ausgeschnittenen Gutschein mit, um den Rabatt von CHF 10.– einzulösen.

Gültig bis 31.01.2027.

Jetzt Termin vereinbaren

Buchen Sie Ihren Termin
bequem online oder
telefonisch.

Je nach Auslastung sind
auch spontane Besuche
möglich.



WIR STELLEN VOR:

Marion Herzog

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

Marion Herzog arbeitet seit dem 19. Januar 2026 in der Geschäftsstelle der Volksapotheke Schaffhausen als Sachbearbeiterin Rechnungswesen. Sie ist unter anderem für die Kreditorenbuchhaltung verantwortlich.

Was macht deinen Arbeitsalltag in der Geschäftsstelle besonders?

Ich bin in der Geschäftsstelle für die Buchhaltung unserer drei Apotheken, der Ritter Parfümerie und der Home-Care Nordstern AG tätig. Zudem betreue ich die Genossenschaftsdatenbank, organisiere die jährliche Delegiertenversammlung und werde schrittweise auch in die Debitorenbuchhaltung eingearbeitet. An meiner Arbeit gefällt mir besonders, dass kein Tag vollständig planbar ist. Neue E-Mails und Anfragen sorgen immer wieder dafür, dass sich Prioritäten verschieben. Genau diese Abwechslung macht meinen Arbeitsalltag interessant und vielseitig.

Was schätzt du an der Zusammenarbeit innerhalb der Volksapotheke Schaffhausen?

In der Geschäftsstelle sind wir ein kleines Team, bei dem die Fäden unserer drei Apotheken und der Ritter Parfümerie zusammenlaufen. Dadurch entsteht das Gefühl, Teil eines grossen Ganzen zu sein. Der regelmässige Kontakt und Austausch mit den Mitarbeitenden aus den verschiedenen Standorten bereichert meinen Büroalltag und sorgt immer wieder für neue Begegnungen und abwechslungsreiche Aufgaben. Genau diese Vielfalt macht die Zusammenarbeit innerhalb der Volksapotheke für mich besonders spannend.

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

Ich habe die Hundeleine meines Hundes mitgebracht. Die Zeit mit ihm in der Natur ist für mich der perfekte Ausgleich zu meinem Alltag. Dort kann ich meine Gedanken schweifen lassen und neue Energie tanken. Besonders gerne bin ich am oder im Wasser – für mich ein Ort der Entspannung. Auch Wanderungen in den Bergen bedeuten mir viel. Die Berge sind für mich ein Kraftort, dessen Schönheit mich immer wieder aufs Neue staunen lässt. Ich bin dankbar, an einem so schönen Ort leben zu dürfen.

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

Rahel Doll, Karin Etzensperger, Marco Grob,
Elena Muñoz, Claudia Philippek

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.:

978-3-907389-24-9

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

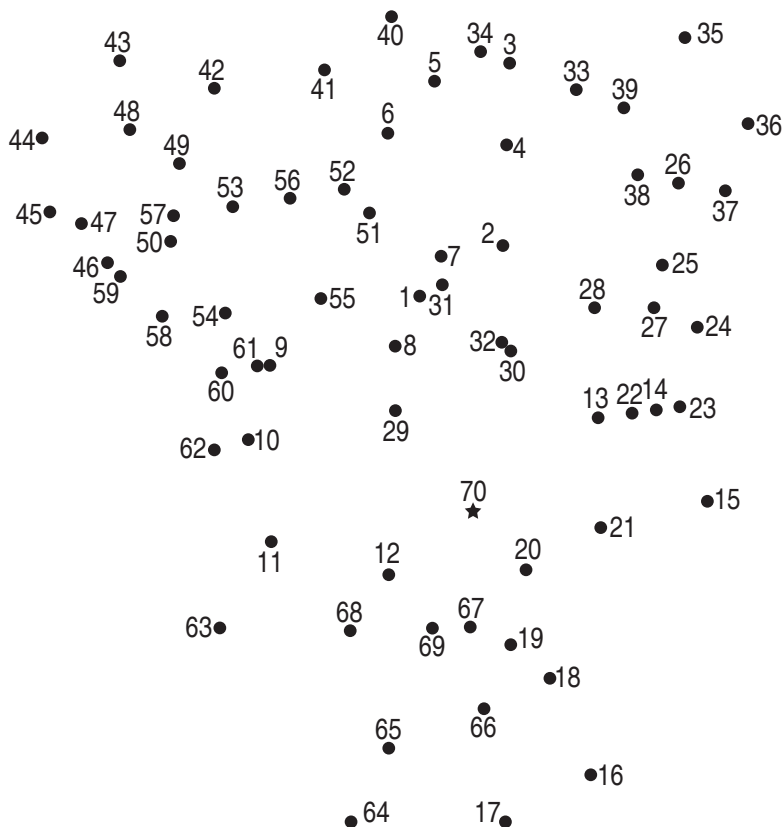
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 30. September 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.

AeroChamber *Plus* Flow-Vu^{*}

Antistatische Inhalierhilfe

SANDOZ

In der Schweiz seit 1886.

Warum AeroChamber*

Wussten Sie, dass gemäss Studien 6 von 10 Asthma-Patienten falsch inhalieren?

Falsche Inhalation kann zu folgendem führen:

- Unzureichendes Therapieansprechen
- Mehr Nebenwirkungen aufgrund verbleibender Partikel im Mund- und Rachenraum

Eine passende Inhalierhilfe ermöglicht eine korrekte und einfache Inhalation mit einem Dosieraerosol. Das führt zu besserer Wirksamkeit dank höherer Wirkstoffkonzentration in der Lunge.

Der AeroChamber Plus Flow-Vu* ist eine weltweit bekannte Inhalierhilfe und wurde stetig weiterentwickelt.

- Vereinfacht die Inhalation dank optischer und akustischer Inhalationskontrolle: warnt, wenn der Patient zu schnell inhaliert
- Kompatibel mit allen gängigen Dosieraerosolen
- Passende Grössen und Designs für alle Altersgruppen
- Einfache Reinigung: Lässt sich leicht auseinanderbauen und in der Spülmaschine reinigen



* Marken und eingetragene Marken von Trudell Medical International

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 06/2025 CH2506273726



Zur Person

Brigitte Zanon ist diplomierte Physiotherapeutin, ausgebildete Schmerztherapeutin und Inhaberin von physio4me in Schaffhausen. Seit über 35 Jahren begleitet sie Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparats. Besonders wichtig sind ihr Eigenverantwortung, Freude an Bewegung und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper.

Mehr erfahren:
www.physio4me.ch/



«Wer viel sitzt, trainiert das Sitzen»

Viele Menschen bewegen sich zu wenig, sitzen zu viel und reagieren erst dann auf ihren Körper, wenn Schmerzen auftreten. Physio- und Schmerztherapeutin Brigitte Zanon erklärt, weshalb Bewegung weit mehr ist als Sport, welche Folgen langes Sitzen hat und warum wir die Signale unseres Körpers ernster nehmen sollten.

Interview: Marco Grob, Leitender Apotheker

Frau Zanon, was fasziniert Sie nach über 35 Jahren noch immer an Ihrer Arbeit?

Vor allem die Arbeit mit Menschen. Jede Person bringt eine andere Geschichte, andere Voraussetzungen und einen anderen Körper mit. Mich fasziniert die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Er passt sich an ungünstige Gewohnheiten an, aber auch erstaunlich schnell an positive Reize. Selbst im hohen Alter kann man noch viel verändern. Es ist nie zu spät! Besonders schön ist es, wenn Menschen wieder Freude an Bewegung finden oder ihren Körper bewusster wahrnehmen.

Viele kommen erst in die Physiotherapie, wenn es bereits wehtut. Wäre früher besser?

Ja, unbedingt. Viele Menschen behandeln ihren Körper wie ein Werkzeug, er muss einfach funktionieren. Solange alles funktioniert, wird der Körper oft als selbstverständlich betrachtet. Erst wenn Schmerzen auftreten, merken viele, wie wichtig er eigentlich ist. Dabei sendet uns der Körper oft schon vorher Signale, die wir übersehen. Es ist wie ein Fass, das langsam volltropft. Ein kurzes Zwicken hier, eine Steifigkeit am Morgen dort. Die meisten Beschwerden melden sich lange vorher an. Man muss nur gut genug hinhören.

Online weiterlesen

Wer viel sitzt, trainiert das Sitzen: Im ergänzenden Blogbeitrag erklärt Brigitte Zanon, weshalb unser Alltag den Körper prägt – und wie kleine Veränderungen helfen, Beschwerden vorzubeugen.



www.volksapotheke.ch/gesundheitsratgeber/mehr-bewegung

Trotzdem bewegen sich heute viele Menschen bewusster als früher.

Das stimmt. Bewegung und Krafttraining haben an Bedeutung gewonnen. Besonders erfreulich finde ich, dass heute auch ältere Menschen aktiver sind. Gleichzeitig bleibt langes Sitzen eines der grössten Probleme. Viele denken, sie trainieren nur dann, wenn sie Sport treiben. Tatsächlich trainieren wir unseren Körper rund um die Uhr. Wer viel sitzt, trainiert das Sitzen. Der Körper passt sich daran. Verkürzte Hüftbeuger, Verspannungen im Nacken und Beschwerden im Rücken sind häufige Folgen.

Viele Beschwerden haben nicht nur körperliche Ursachen. Welche Rolle spielt Stress?

Eine grössere, als viele Menschen denken. Dauerhafter Stress erhöht die Muskelspannung und kann Beschwerden verstärken oder sogar mitverursachen. Viele Menschen funktionieren nur noch und nehmen

sich kaum Zeit für sich selbst. Ich habe immer wieder erlebt, dass sich körperliche Beschwerden verbessert haben, sobald Menschen belastende Situationen verarbeiten oder bewusst Auszeiten in ihren Alltag integrieren konnten.

Welche Fehler machen Menschen im Umgang mit Schmerzen?

Viele verlassen sich ausschliesslich auf Schmerzmittel. Diese können kurzfristig sinnvoll sein, lösen aber die Ursache nicht. Ich vergleiche das gerne mit einer Warnlampe im Auto: Wenn das Öllämpchen leuchtet, klebt man auch nicht einfach ein Pflaster darüber. Wichtig ist, die Ursache zu finden und aktiv etwas dagegen zu unternehmen.

Oftmals reicht es bereits, wenn Bewegung als Teil des gesamten Alltags verstanden wird. Treppen steigen, zu Fuss gehen oder regelmässig aufzustehen macht oft mehr aus, als viele denken. Wer Bewegung in den

Alltag integriert, bleibt meist langfristig erfolgreicher als jemand, der sich nur auf einzelne Trainingseinheiten verlässt.

Wie wichtig ist die Eigenverantwortung für den Therapieerfolg?

Sie ist entscheidend. Ein Therapeut kann Impulse setzen und unterstützen. Die eigentliche Veränderung findet aber im Alltag statt. Ich vergleiche das gerne mit dem Zähneputzen. Jeder weiss, dass man morgens und abends die Zähne putzen sollte, weil sonst irgendwann Löcher entstehen. Beim Bewegungsapparat fehlt dieses Bewusstsein oft noch. Viele erwarten, dass Arzt, Apotheke oder Therapeut das Problem lösen. Doch auch der Rest des Körpers braucht regelmässige Pflege.

Welchen Rat möchten Sie zum Schluss mitgeben?

Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Regelmässiges Krafttraining und Beweglichkeitsübungen sind entscheidend, um Muskulatur, Knochengesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Ebenso wichtig ist es, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und regelmässig Zeit für Erholung einzuplanen. Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Massnahmen, sondern durch viele kleine Gewohnheiten im Alltag.



DermaPlast® ACTIVE Kinesio

Das robuste und gut haftende Kinesiotape für Sport, Therapie und Freizeit.

Das DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape ist ein therapeutisches Tape, welches selbstklebend, elastisch und mit einer hautfreundlichen Acrylklebeschicht versehen ist. Das Tape ist wasserfest und kann über einen längeren Zeitraum hinweg getragen werden. Perfekt zur Prävention und Behandlung von Sportverletzungen.

Ab sofort in drei neuen Designs erhältlich.

Gesponserter Beitrag

Anzeige

STARK GEGEN SCHMERZEN

BEI ARTHROSE & GELENKSCHMERZEN

NEU
5-er Pack



Exklusiv in Apotheken und Drogerien.
Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG

SWISS MADE

VERFORA

Bei beanspruchten und strapazierten Beinen.

Antistax® FrischGel

- Hautpflege für die Beine
- Kühkend und erfrischend

www.antistax.ch/beinpflge

spirig HealthCare
STADA GROUP



Kosmetikum.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

2026.06.378

Warum wir manchmal vergessen – und was wir dagegen tun können

Warum vergessen wir Namen oder verlegen ständig unseren Schlüssel? Unser Gedächtnis ist keine starre Festplatte, sondern ein lernfähiges Organ. Ernährung, Bewegung und Schlaf tragen entscheidend dazu bei, wie leistungsfähig unser Gehirn bleibt – bis ins hohe Alter.

Autorin: Karin Etzensperger, diplomierte Ernährungsberaterin

Sie suchen den Schlüssel, der genau vor Ihnen auf dem Tisch liegt. Sie wollen jemandem einen Namen nennen – und er ist einfach weg. Vergessen ist menschlich, und doch beunruhigt es uns. Als Ernährungsberaterin und Personal Trainerin erlebe ich täglich, wie stark Lebensstil, Ernährung und Bewegung das Gedächtnis beeinflussen.

Das menschliche Gehirn speichert Informationen nicht wie eine Festplatte. Erinnerungen entstehen durch Verbindungen zwischen Nervenzellen, sogenannte Synapsen, die sich bei wiederholter Aktivierung stärken. Besonders wichtig ist dabei

der Hippocampus – eine Hirnstruktur, die neue Eindrücke verarbeitet und ins Langzeitgedächtnis überführt. Vor allem im Schlaf werden Erinnerungen gefestigt. Wer regelmässig zu wenig schläft, beeinträchtigt diesen Prozess erheblich. Dass wir überhaupt vergessen, ist dabei keine Fehlfunktion, sondern ein natürlicher Mechanismus: Das Gehirn filtert Informationen und speichert vor allem das, was regelmässig genutzt oder mit Emotionen verknüpft wird.

Essen für den Kopf

Was wir täglich essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern





auch unsere Denkfähigkeit. Das Gehirn benötigt viel Energie und profitiert besonders von einem stabilen Blutzuckerspiegel. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse liefern langkettige Kohlenhydrate, die das Gehirn kontinuierlich mit Glukose versorgen. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bereits eine leichte Dehydratation kann Konzentration und Gedächtnis beeinträchtigen.

Zu den wichtigsten Nährstoffen für das Gehirn zählen unter anderem die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. DHA ist ein struktureller Hauptbestandteil der Zellmembranen im Gehirn und sorgt dafür, dass Nervenzellen flexibel und durchlässig bleiben. EPA wirkt entzündungshemmend – chronische Entzündungsprozesse gelten heute als einer der zentralen Risikofaktoren für kognitiven Abbau. Gute Quellen sind fetter Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering, idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche. Wer keinen Fisch isst, kann auf algenbasierte Omega-3-Präparate zurückgreifen.

Das Gehirn aktiv halten

Das Gehirn profitiert enorm von mentalem Training – und das muss nicht aufwendig sein. Lesen statt scrollen, eine neue Sprache, ein Instrument lernen, Puzzles, Schach oder Kartenspiele halten die neuronalen

Netzwerke aktiv. Auch Gespräche fördern das Gehirn auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Ebenso wichtig ist der Umgang mit Stress. Atemübungen, Meditation oder regelmässige Pausen helfen, den Cortisolspiegel zu regulieren und das Gehirn langfristig zu schützen.

Das perfekte Zusammenspiel

Die grösste Wirkung entfaltet sich, wenn Ernährung, Bewegung und mentales Training zusammenwirken. Körperliche Bewegung gehört dabei zu den wichtigsten Faktoren: Bereits dreimal pro Woche 30 Minuten moderates Ausdauertraining – etwa Spazieren, Velofahren oder Schwimmen – fördern die Bildung neuer Nervenzellen. Eine entzündungshemmende Ernährung schafft die Grundlage, Bewegung aktiviert die Wachstumsprozesse und mentales Training stärkt die neuronalen Verbindungen. Investieren Sie täglich ein wenig in Ihren Kopf – denn das Gehirn, das am besten altert, ist jenes, das ein Leben lang gefordert, genährt und bewegt wird.



Omega-3 für Herz, Gehirn und Sehkraft

Burgerstein Omega-3 liquid ist ein hochwertiges Fischölpräparat mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Diese tragen zur normalen Herzfunktion sowie zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Das reine Fischöl stammt aus nachhaltigem, umweltverträglichem Fischfang im Atlantik, Mittelmeer, Schwarzen Meer und Südostpazifik.

Gesponserter Beitrag

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen für Durchblutungsstörungen im Gehirn sein. Ginkgo-Blätter enthalten Inhaltsstoffe, die bei der Behandlung von nachlassenden geistigen Kräften unterstützend verwendet werden.

Tebofortin® verbessert die Durchblutung und kann das Gehirn und die geistige Leistungsfähigkeit wieder in Schwung bringen. Tebofortin® wird bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel angewendet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi

www.tebofortin.ch

Gesponserter Beitrag



Preisliste Dienstleistungen*

Dienstleistungen		Preis	Zum Ruten	Zum Ritter	Im Dorf
 IMPfung (AB 16 JAHREN MÖGLICH)	- Grippe - Covid-19 - Zecken (FSME) - Gürtelrose - Diphtherie-Tetanus-Pertussis - Hepatitis A und B - Masern-Mumps-Röteln - Meningokokken - Pneumokokken - Reiseimpfungen - Tollwut	CHF 25 zzgl. Impfstoffkosten. Diese können in der Apotheke erfragt werden.	✓	✓	✓
 AKUTE PROBLEME	- Abgabe rezeptpflichtiger Medikamente - Augenbeschwerden - Erektionsbeschwerden - Harnwegsbeschwerden - Hautbeschwerden - Heuschnupfen und Allergien - Magen-Darm-Beschwerden - Ohrenbeschwerden	CHF 25 exkl. Medikamente	✓	✓	✓
 VORSORGE	Blutdruckmessung	CHF 10	✓	✓	✓
	Blutzuckermessung	CHF 20	✓	✓	✓
	Blutwertanalyse	variabel	✓	—	—
	Cholesterinmessung	CHF 44	✓	✓	✓
	Herzcheck	CHF 59 (kostenlos bei Gutschein der Herzstiftung)	✓	✓	✓
	Hörtest	kostenlos	—	—	✓
	Ohrspülung	CHF 75	✓	—	✓
 BERATUNG & SERVICES	Blisterservice	CHF 21.60***	✓	✓	✓
	Individuelle Mikronährstoffmischung	ab CHF 100	✓	—	—
	Komplementärberatung	CHF 20 pro 15 Minuten	—	✓	✓
	Kompressionsstrümpfe	kostenlos	✓	✓	✓
	Ohrlochstechen (ab 6 Jahren)**	CHF 10 pro Ohrloch exkl. Stecker	✓	—	—
	Wundversorgung	CHF 10 - 20 je nach Aufwand, exkl. Material	✓	✓	✓



Alle Dienstleistungen,
aktuelle Preise und Online-
Terminbuchung finden Sie
jederzeit auf unsere Website.
volksapotheke.ch

* Preisänderungen vorbehalten

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

*** Abrechnung über die Krankenkasse möglich.

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

leicht- fertig, fahr- lässig	↘	künstl. Nacktdarstellung	Zch. f. Chrom	Tiroler Freiheits- held †	↘	Kloster- vor- steher	↘	Wahl- zettel- behälter Mz.	Jugend- licher	Rufna- me von Onas- sis †	Zirkus- künstler	frz.: deine Mz.	Karpfen- art	↘	↘	unver- fälscht, rein
angren- zendes Ausland	→	↘	↘	↘	1				↘	↘	↘	↘	Heilauf- enthalt	→		
med.: ohne Puls	→			3		Kinder- buch- elefant		Krank- heits- keim	→	2						organ.- chem. Verbin- dung
↗			argentin. Fuss- baller		schon	↘					8		Be- wohner Trojas		schrub- ben, heftig reiben	↘
grosser Aufwand (ugs.)		Ferienort in Südtirol	↘					Wett- kampf- klassen		Roman v. Bram Stoker †		Eig- nungs- prüfung	↘		10	
Kohle- produkt	→				Ver- stösse gegen Gebote		Augen- schminke	↘		↘						6
med. Beruf		frz. Name d. Saar		erneuert, repariert	↘			7				Schul- material Mz.		engl.: er	→	
↘		↘					Stern in der Leier		Fremd- wortteil: Milch		Wild- hüter, Forst- aufseher	↘				
Früh- lings- monat	→		9	Laub- baum		Frage- wort	→		↘	5				engl.: Biene		Abk.: In- genieur
Vorn. v. Enter- tainer Schmidt	Ab- schieds- wort		nicht exakt	↘	4						sächl. Fürwort		in der Nähe von	→		
↘	↘					Doppel- konso- nant	↘		steil nach oben steigen	→						
↗			Tochter- ge- schwulst	→									dicht zu- sammen	→		
feierl. Gedicht		Graf- schaft in Südost- england	→				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gewinnen Sie 1 von 15 Daylong-Sets!

Das Daylong-Set im Wert von CHF 62.– umfasst Daylong™ Hydrating Lotion SPF 50+, 100ml und Daylong™ Sensitive Face Mineral Cream SPF 50, 50ml

Daylong™: Sonnenschutz für jeden Tag, jeden Hauttyp und jede Situation.
Enjoy the Sun. Daylong™



Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:
<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-26>

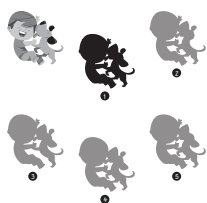
Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden
(inkl. Telefon oder E-Mail).
Teilnahmeschluss ist der 30.09.2026.



Lösung

Vorschau 4/26

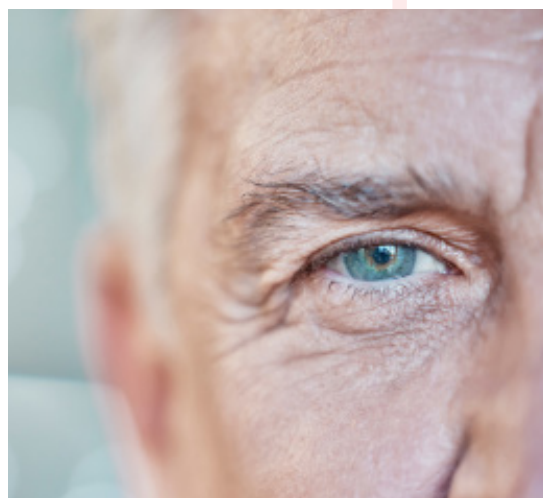
Kinderrätsel Ausgabe 2/26



Schwedenrätsel Ausgabe 2/26

G	E	R	S	C	H	U	E	T	T	E	R	N	C	O	R
B	A	K	O	M	L	E	R	E	I	L	E	N	A		
B	A	U	U	D	O	M	I	Z	I	L	T	A			
E	E	S	P	L	E	N	G	H	M	A	K	I			
R	U	T	E	V	S	I	M	U	L	A	T	O	R		
D	R	R	M	O	N	O	G	A	M	T	M	E			
G	E	N	E	S	E	N	N	J	M	U	M	P	S		
N	E	U	L	R	O	B	O	T	E	R	L	E			
N	T	H	O	N	O	R	A	R	C	H	I	E			
L	O	T	I	O	N	L	F	A	C	H	A	R	Z		
D	E	O	H	E	I	L	K	U	N	D	E	G	E		
L	P	E	N	C	E										

DERMATOSE



Immunsystem

Augenpflege

Tipps für die Saison

Anzeige

Bei verkrampften Muskeln

Mit frischem Zitronenaroma

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

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 12/2025 CH2512188714

Damit Du in Bewegung bleibst.

Bei Schmerzen, Verletzungen
und Entzündungen



Stand: 7/2025 CH 2504233146

SANDOZ

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