

HEFT PFLASTER

Juni 2021
volksapotheke.ch

Pascal Peter

Er stellt sicher, dass die Lieferungen von HomeCare Nordstern rechtzeitig bereitstehen. **Seite 10**

Saisonales

Wie kann Reisekrankheit behandelt werden? **Seite 4**

Im Gespräch

Marco Grob und Dr. Theresa Pauly sprechen über den Einfluss des sozialen Umfelds aufs Krankheitsmanagement. **Seite 21**



Volksapotheke
Schaffhausen

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom **01.06. - 22.08.2021**

-20%



Bioflorin

25 Kapseln
statt 19.70

15.75

50 Kapseln
statt 33.30

26.65



Voltaren Dolo forte Emulgel

50 g
statt 17.20

13.75

120 g
statt 32.20

25.75

180 g
statt 43.90

35.10



Daylong

Rabatt auf Daylong Produkte

-20%

www.volksapotheke.ch

 **Volksapotheke
Schaffhausen**

Inhalt



04 Reisen ohne Schwindel und Übelkeit

Saisonales Reisekrankheit richtig behandeln

08 Neu & Interessant

09 Homöopathische Reiseapotheke

Beratung & Dienstleistung
Die 15 wichtigsten Mittel

10 Engagiert für Sie

Einer von uns Im Lager von HomeCare Nordstern

14 Auf Schritt und Tritt

Generation Senioren Gesunde Füße

18 Insektenstiche richtig behandeln

Kinderecke Was tun, wenn's piekst?

20 Rätselspass

21 Kraft aus Beziehungen schöpfen

Im Gespräch Dr. Theresa Pauly untersucht den Einfluss von Partnerschaft aufs Diabetesmanagement

24 Sind Ihre Füße zu weit unten ... ?

Aus der Region Schmerzfreie Füße

25 Rotkreuz-Notruf

Aus der Region Mehr Sicherheit im Alltag

26 Wenn Wunden schwer heilen

HomeCare Nordstern Gertrud gibt nicht auf

30 Schwedenrätsel

31 Lösungen & Vorschau





Reisen ohne Schwindel und Übelkeit

Der Sommer steht an und damit auch die lang-ersehnten Ferien. Doch für einige beginnt diese schöne Auszeit nicht grossartig, denn sie leiden an der Reisekrankheit. Erfahren Sie hier, wie Sie dieser bestmöglich vorbeugen können.

Text Gina Schwyn, Pharma-Assistentin

Typische Symptome von Reisekrankheit sind Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, zusätzlich können auch Kopfschmerzen und Durchfall auftreten. Ausgelöst wird die Reisekrankheit durch für den Körper ungewohnte Bewegungsreize, welche auf unser Gleichgewichtsorgan wirken. Dies kann im Auto auf kurvenreichen Strecken, im Flugzeug bei Turbulenzen oder auf dem Schiff bei starkem Seegang vorfallen.

Wie entsteht die Reisekrankheit?

Unser Gleichgewichtsorgan, welches im Innenohr in den drei Bogengängen und den beiden Kammern lokalisiert ist, bekommt widersprüchliche Signale zugesendet. Bogengänge und

Kammern sind mit einer Flüssigkeit gefüllt, die bei Bewegung des Kopfes zu fliessen beginnt und Signale über die Enden des Gleichgewichtsnervs provoziert. Die Bogengänge reagieren auf Drehbewegungen des Kopfes, die beiden Kammern auf horizontale und vertikale Bewegungen. Mit den zusätzlichen Sinneseindrücken der Augen ist das Gehirn überfordert. Denn es ist sich gewohnt, dass Horizont, Fussboden und Tischplatten eine waagrechte Orientierungsachse bilden, während Wände, Masten und Laternen normalerweise senkrecht verlaufen. Dieser visuelle Eindruck mit den Informationen der Sinneszellen des Innenohrs führt nicht wie normalerweise zu einem sinnvollen dreidimensionalen Bild.

Liest man beispielsweise in einem Auto ein Buch, meldet das Gleichgewichtsorgan Erschütterungen und Schwan-kungen, während die Augen uns stillsitzend beim Lesen wahrnehmen. Ein weiteres Beispiel ist das Drehen um die eigene Achse, um dann ruckartig stehen zu bleiben. Durch die sich noch bewegende Flüssigkeit im Gleichgewichtsorgan werden immer noch Signale einer Bewegung gesendet, die Augen senden jedoch Signale, dass man bereits wieder stillsteht. Diese widersprüchlichen Signale führen bei Reisekranken zu Beschwerden wie Erbrechen oder Kopfschmerzen.



Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr und besteht aus den drei Bogengängen und zwei Kammern.

Tipps für unterwegs

Besonders häufig leiden Kinder zwischen dem zweiten und zwölften Lebensjahr unter Reiseübelkeit. Meist gewöhnen sich die Betroffenen nach einiger Zeit daran, einige jedoch nicht. Am besten übersteht man die Reise, wenn man vor dem Einsetzen der Übelkeit einschläft. Im Schlaf ist der Gleichgewichtssinn weitgehend ausgeschaltet und die visuellen Eindrücke fallen ebenfalls weg. Da dies aber nicht immer möglich ist, können auch folgende Dinge versucht werden, um sich die Reise zu erleichtern:

Während der Reise, vor allem im Auto und Bus, sollte man möglichst nicht lesen oder nach unten sehen, sondern besser einen Platz vorne

beziehungsweise in der Mitte des Autos wählen, von welchem man einen freien Blick auf die Strasse hat. Dabei immer in Fahrtrichtung schauen und einen Punkt am Horizont fixieren. Auf einem Schiff sollte man sich hingegen möglichst in der Mitte des Schiffes, wo die Schiffsbewegungen am geringsten sind, oder an der frischen Luft aufhalten.

Um Übelkeit vorzubeugen, sollte man ausserdem vor und während der Reise darauf achten, leichte und fettarme Mahlzeiten zu konsumieren. Um die Überreaktion des Magens zu mildern, helfen Kaubewegungen. Dabei können Äpfel oder Karotten sowie Kaugummis ausreichen. Statt

sich mit dem Handy oder dem Lesen eines Buches abzulenken, kann man Musik und Hörspielen lauschen. Dies entspannt nicht nur, sondern schwächt die Reisekrankheit durch die starken, zusätzlichen akustischen Signale ab. Für Reisen mit Betroffenen sollte man genügend Reisezeit einplanen, um regelmässige Pausen an der frischen Luft einlegen zu können.

Geeignete Medikamente

Falls diese Massnahmen nicht ausreichen, gibt es verschiedene Medikamente, die helfen können. Die meisten Tabletten und Kapseln

sollten bereits 30 – 60 Minuten vor dem Reiseantritt eingenommen werden, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Wirkstoffhaltige Kaugummis können jedoch auch sofort ab dem Auftreten von Übelkeit für zehn Minuten gekaut werden. Präparate mit Ingwer können auch Kinder ab sechs Jahren einnehmen. Hohe Dosen von Vitamin B6 wirken ebenfalls vorbeugend gegen Erbrechen.

Neben Störungen des Gleichgewichtsorgans kann Übelkeit aber auch durch Stress, Nervosität und Angst ausgelöst werden, häufig in Kombination mit Durchfall. Gegen Durchfall gibt es pflanzliche sowie synthetisierte Wirkstoffe, welche zu einer raschen Linderung der Symptome führen. Ebenfalls empfiehlt es sich, bei Durchfall eine Elektrolytlösung (zum Beispiel Elotrans®) einzunehmen, um den Verlust an Mineralstoffen und Salzen auszugleichen. Kommt es zusätzlich zu Fieber (Temperaturen bei Erwachsenen über 39 °C, bei Kindern ab 38,5 °C), sollte ein Arzt konsultiert werden.

Wer unter Flugangst leidet, kann ausserdem einige Wochen vor der Reise Beruhigungsmittel mit Passionsblumenkraut, Hopfen, Orangenblüten und ähnlichen beruhigenden Substanzen einnehmen. Dadurch kann die Nervosität gemildert und die Symptome einer Reisekrankheit abgeschwächt werden.



①

③



②



① Bei Reizdarmsyndrom (RDS)

Alforex bei RDS reduziert die Symptome wie Blähbauch, Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen.

Leicht zu schlucken, Einnahme unabhängig von den Mahlzeiten sowie von den Tageszeiten, bei einer FODMAP-armen Diät geeignet.

Medizinprodukt. Zambon Schweiz AG

② Pollen-Blocker Kaugummi

- Mit Ovomucoid und Zink
- Für Kinder und Erwachsene
- Macht nicht müde
- Ohne Antihistaminika
- Ohne Zucker

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Similasan AG

③ Nux vomica C30 Globuli

Das homöopathische Heilmittel für Magen und Darm hilft bei:

- Verdauungsstörungen
- Übelkeit & Erbrechen
- Verstopfung, besonders auf Reisen
- Schlafstörungen
- Überarbeitung & Stress

Nux vomica wirkt entspannend, krampflösend, beruhigend und entgiftend auf Nervensystem und Verdauungsorgane. Gehört in Ihre Reiseapotheke!

& Neu & Interessant

Herzlich willkommen

Unser Team ist gewachsen! Wir heissen die Pharma-Assistentin Angela Bresciani herzlich willkommen im Team der Volksapotheke zum Zitronenbaum. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!



Besuchen Sie uns auf Instagram

Bleiben Sie auf dem Laufenden über aktuelle Aktionen und wagen Sie in unseren Storys einen Blick hinter die Kulissen. Mehr unter [instagram.com/volksapotheke_sh](https://www.instagram.com/volksapotheke_sh)



Anzeige

BIOFLORIN®

**Darm in Balance.
Leben in Balance.**

Geeignet für die ganze Familie.

Das Probiotikum Bioflorin® regeneriert deine Darmflora und bringt deinen Körper so wieder ins Gleichgewicht – sodass du jeden Moment geniessen kannst.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANOFI

MAT-CH-2000366 – 04/2020.



Homöopathische Reiseapotheke



DIE 15 WICHTIGSTEN MITTEL

1. **Aconitum** nach Unfällen, schlimmen Ereignissen, Erkältungen, hohem Fieber oder bei Verkühlen mit Wind und Zugluft.
2. **Apis** bei allem, was heiss, rot und geschwollen aussieht: z.B.: Halsschmerzen, allergische Reaktionen, Bienen- und Wespenstiche.
3. **Arnica** lindert Verletzungen, Muskelkater, blaue Flecken und stoppt Blutungen schneller.
4. **Belladonna** bei Sonnenstich, Hitzeschlag, schnell steigendem Fieber mit Krämpfen, brennenden Halsschmerzen und bellendem Husten.
5. **Cantharis** bei Verbrennungen, Sonnenbrand, Blasenentzündungen und Verbrühungen.
6. **Cocculus** gegen Reisekrankheit und Jetlag. Hilft bei Schwindel, Schwäche und Übelkeit.
7. **Hypericum** bei Nervenverletzungen (eingeklemmter Finger, Steissbeinverletzung etc.)
8. **Lachesis** bei Erfrierungen und was dunkel bis blaurot aussieht, Unterkühlung, Mandeln, Entzündungen sowie linksseitig auftretende Beschwerden.
9. **Ledum** bei Stichen und Bissen von Insekten, vorbeugend und lindernd.
10. **Nux Vomica** bei Stress, Überarbeitung, Völlegefühl, zu vielen Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Zigaretten) oder Schlafmangel.
11. **Okoubaka** bei Durchfall, Erbrechen, Magenbeschwerden nach Nahrungsmitteln, die schlecht vertragen wurden oder leicht verdorben waren.
12. **Rhus tox** bei Beschwerden des Bewegungsapparates, die sich durch leichte Bewegungen verbessern: Zerrungen, Verrenkungen, Überanstrengungen bis zu grippalen Infekten mit Gliederschmerzen und Hexenschuss.
13. **Ruta** bei Prellungen der Knochen, Sehnenschmerzen (z. B. Tennisarm) sowie Überanstrengung der Augen mit Kopfschmerzen.
14. **Staphisagria** bei Schnitt- und Stichverletzungen aller Art, auch bewährt bei Gerstenkörnern.
15. **Symphytum** unterstützt (im Wechsel mit Arnica) die Heilung bei Knochenbrüchen, umgeknickten Knöcheln und einem blauen Auge.

Persönliche Beratung

Birgit Kringe
Volksapotheke zum Zitronenbaum
052 625 40 45
zitronenbaum@volksapotheke.ch

www.volksapotheke.ch/terminbuchen-zitronenbaum



Engagiert für Sie

HomeCare Nordstern versorgt Patienten in der Ostschweiz mit oraler oder Sonden-Ernährungstherapie. Logistiker wie Pascal Peter sorgen für die rechtzeitige Lieferung aller Produkte.

Interview Mirjam Eschbach

Was genau machen Sie als Logistiker bei HomeCare Nordstern? Wie können wir uns Ihren beruflichen Alltag vorstellen?

Meine tägliche Arbeit besteht darin, die verschiedenen Artikel nach Kundenwunsch – sprich nach Bestellung – bereitzustellen sowie die Ware zum Transport vorzubereiten und sie beispielsweise zu verpacken.

Neben dieser Haupttätigkeit kommen noch weitere Aufgaben auf meine Arbeitskollegen im Lager und mich zu: So sind wir zum Beispiel für den Lagerbestand und das Nachbestellen der Artikel verantwortlich, damit jeder Kunde die benötigten Produkte so schnell wie möglich bekommt. Weil unsere Kunden und Kundinnen beispielsweise auf Spezialnahrung angewiesen sind, erhält dieses punktgenaue Zeitmanagement der Lieferungen noch eine höhere Bedeutung. Es ist also unerlässlich, dass Liefertermine eingehalten werden. Deshalb ist auch die Planung

der Touren, während welcher die Waren ausgeliefert werden, ein grosser und wichtiger Teil unserer Arbeit. Hinzu kommen kleinere Tätigkeiten, die täglich variieren können.

Was gefällt Ihnen besonders an dieser Tätigkeit?

Mir gefällt mein Beruf im Ganzen sehr gut, weshalb es schwierig ist, speziell eine Tätigkeit hervorzuheben. Vielmehr liegt für mich der Wert der Arbeit im Sinnstiftenden: Es ist mir bei meiner Arbeit im HomeCare beispielsweise wichtig, dass ich unseren Kunden, die auf unsere Dienstleistung angewiesen sind, eine wirkliche Hilfe sein kann. Das ist etwas Besonderes für mich.

Gibt es spezielle Herausforderungen bei HomeCare Nordstern?

Die grösste Herausforderung liegt beim Bestellen der Ware. Da nicht nach allen Produkten immer die gleiche Nachfrage besteht, ist es oft

Hinter den Kulissen

Von der Bestellung bis zur Auslieferung engagieren sich Menschen für Sie. Beobachten Sie im Video, welchen Weg Ihr Produkt zurücklegt, bis es bei Ihnen ankommt.

volksapotheke.ch/sheftpflaster/keinen-tag-ohne-planung





Zur Person

Pascal Peter ist seit seinem Lehrabschluss vor knapp drei Jahren Teil des HomeCare Nordstern-Teams. Zusammen mit seinen Arbeitskollegen koordiniert er den Wareneinkauf und stellt sicher, dass die Kunden immer rechtzeitig beliefert werden.

schwierig, die richtige Menge jedes Produktes im Vorfeld abzuschätzen. Um stets jedem Kunden seine Wünsche erfüllen zu können, ist es hingegen essenziell, immer genügend Produkte an Lager zu haben. Andererseits müssen wir bei unseren Produkten auf die Verfallsdaten achten, weshalb wir sie nur für begrenzte Zeit bei uns lagern können. Damit Produkte nicht verfallen, braucht es ein gutes Management der Bestellungen.

Können Sie eine Anekdote aus Ihrem Alltag erzählen, die Ihnen nachhaltig in Erinnerung geblieben ist?

Es gibt immer wieder Ereignisse, die uns in Erinnerung bleiben. Dank meinen Arbeitskollegen wird es nie langweilig, denn jeder ist für einen kleinen Spass zu haben. Dank dieser guten Kollegialität im HomeCare-Team wird jeder Arbeitstag auf seine Weise eine Abwechslung und ich kann mich immer wieder neu darauf freuen.



Soufrol Muscle Magnesium Creme*

Wanderfans kennen es gut: Muskelkrämpfe und Muskelkater.

Die Soufrol Muscle Magnesium Creme hilft weiter, denn sie wirkt schnell bei Muskelkrämpfen, Verspannungen und Muskelkater. Das enthaltene Menthol kühlt gleichzeitig und gibt dem Ganzen einen Frischeeffekt. So werden Verspannungen sowie Muskelkater schnell gelindert. www.soufrol.ch

* Medizinprodukt

Anzeige



Die L-Cystin Formel gegen Haarausfall

Professionelle Haaranalyse vom 21.–26.06.21 und 08.–13.11.21
Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin in der Volksapotheke Zum Rüden

AKTION 20% im Juni



pantogar® zur Behandlung von Haarausfall, brüchigen Fingernägeln und zur Vorbeugung von vorzeitigem Ergrauen.

L-Cystin ist eine natürliche Aminosäure. Diese findet sich in hohen Konzentrationen in den Zellen der Haare.

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

Merz Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil www.pantogar.ch

Für Ihre Gesundheit

Jederzeit persönlich und kompetent beraten



volksapotheke.ch





Volksapotheke Schaffhausen

Sonnenschutz

DIE SONNE GENIESSEN OHNE SCHATTENSEITEN

Sonnenlicht ist nicht nur für die Stimmung gut, sondern wirkt sich auch positiv auf unseren Körper aus. Doch gerade für die Haut sind UV-Strahlen schädlich. Dank stetiger Innovation und hohen Qualitätsstandards zählt Daylong in der Schweiz zu den Marktführern für Sonnenschutz. Daylong steht für dermatologisch getesteten Sonnenschutz für jedes Hautbedürfnis: Die Daylong-Palette umfasst spezialisierte Produkte für empfindliche Kinderhaut, fettige und überempfindliche, zu Sonnenallergie neigende Haut, täglichen Schutz vor Hautalterung fürs

Gesicht, Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten sowie Produkte zur Regeneration der Haut nach dem Sonnenbad.

Daylong überzeugt 2021 mit einem neuen und modernen Verpackungsdesign, einem praktischen Sun to go Stick und den bewährten Klassikern.

DAYLONG™ SENSITIVE: Rundumschutz für überempfindliche Haut

Daylong™ Sensitive wurde speziell für die Bedürfnisse überempfindlicher, zu Sonnenallergie neigender Haut entwickelt. Der leichte und

sofortige Sonnenschutz zieht schnell ein, zeichnet sich durch eine hohe Hautverträglichkeit aus und hinterlässt dank der leichten, fettfreien Textur ein angenehmes Hautgefühl. Die Produkte für den Körper sind extra wasser- und schweissresistent und frei von Duftstoffen. Daylong™ Sensitive ist ebenfalls als leichtes Fluid und BB Fluid sowie als Gel-Creme und extra-leichtes Gel-Fluid speziell fürs Gesicht erhältlich, für den täglichen Schutz vor sonnenbedingter Hautalterung.



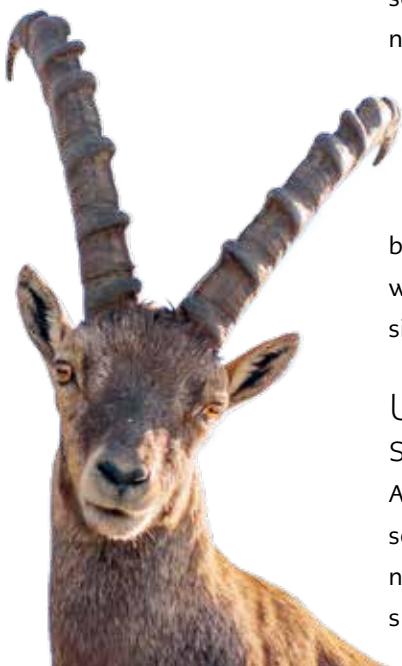
Unsere 5 Versprechen für sämtliche Daylong-Produkte:

1. Dermatologisch getestet
2. Schutz vor UVA-, UVB- und IR-Strahlen
3. Schutz vor sonnenbedingter Hautalterung
4. Hohe Hautverträglichkeit
5. Wasserfest und schweissresistent

Auf Schritt und Tritt

Wandern ist der Nationalsport der Schweizer – ganze 95 % der Bevölkerung gehen häufig, regelmässig oder gelegentlich hinaus in die Natur. Die Leistung der Füsse wird dabei wenig bedacht.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin



Mehr als zwei Dutzend kleine Knochen, über 30 Gelenke und rund 100 Bänder sind in einem Fuss komplex miteinander verbunden. Als Stossdämpfer federn sie jeden unserer Schritte ab, fangen sogar ein Vielfaches unseres Gewichts auf. Dabei schaffen sie es, zusammen mit Beinen, Hüfte und Wirbelsäule unsere Bewegungen fast immer gekonnt auszubalancieren. Bei mehreren 1000 Schritten pro Tag tragen sie den Menschen im Laufe eines Lebens mehr als 100 000 Kilometer weit. Grund genug ihnen regelmässige Pflege zu gönnen.

Ursache von Fussbeschwerden

Auffällige Fehlstellungen an den Füssen sind bei Neugeborenen eine Ausnahme, entscheidend für die Fussgesundheit ist der Lebensstil der weiteren Jahre. Der menschliche

Fuss ist für ein bewegtes Leben ausgelegt. Viele Probleme hängen damit zusammen, dass Homo sapiens heute zu viel sitzt und die Füsse in unpassendes Schuhwerk zwingt. Besonders häufig suchen Patienten den Arzt wegen Platt-, Knick-, Senk- oder Spreizfüssen auf. Hierbei gilt die orthopädische Schuh- und Einlagenversorgung als Mittel der ersten Wahl. Bei der häufigsten Zehenfehlstellung, dem Hallux valgus, liegt meist eine Kombination aus ungünstigen Schuhen (zu spitz, zu hoch) und einer erblichen Vorbelastung vor. Verursacht er anfangs nicht zwangsläufig Probleme, kann im fortgeschrittenen Stadium eine Operation notwendig werden.

Training der Fussmuskulatur

Das Trainieren verschiedener Muskelgruppen im Fitnessstudio ist beliebt,

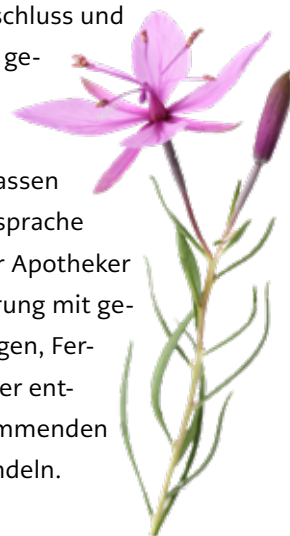
der Fuss wird aber oft vernachlässigt. Physiotherapeuten bieten dazu Trainingsprogramme an, die Fehlbelastungen und Fehlhaltungen aufdecken und zeigen Übungen, welche den Fuss trainieren und die Muskulatur kräftigen. Doch das älteste Fusstraining der Menschheit ist das Barfusslaufen, das die gesamte Fussmuskulatur kräftigt. Bei Barfussläufern kommt es seltener zu Platt- und Senkfüssen und ihre Sprungkraft und Balancierfähigkeit sind besser als bei Schuhträgern. Also raus aus den Schuhen so oft wie möglich: auf der Wiese im Park, im Sommer am Strand und zu Hause. Denn wir wollen doch alle möglichst bis ans Lebensende fest auf unseren Füßen stehen – ohne Unsicherheiten und Schmerzen. Und das gemeinsame Wandern in der Seniorengruppe oder allein bleibt noch lange unser liebstes Hobby!

Tipps für gesunde Füße

1. Gegen schmerzhafte **Blasen** helfen Blasenpflaster mit Hydrokolloiden, die das Wundsekret aufnehmen und die Stelle polstern. Auf die trockene Haut aufgeklebt, halten sie mehrere Tage. Stechen Sie die Blase nicht auf, sonst könnte sie sich infizieren.
2. **Nagelpilz** wird mit Antimykotika, welche die Pilze abtöten, behandelt. Doch egal, ob die Mittel als Lack oder Creme verwendet werden: Betroffene brauchen Geduld. Ein Jahr kann es dauern, bis der Pilz vollständig entfernt ist.
3. **Hornhaut** kann man mit Fussbädern und intensiver Pflege vorbeugen und sie beseitigen. Präparate mit Harnstoff spenden je nach Konzentration Feuchtigkeit oder reduzieren Hornhaut.

Auf bereits vorhandene Schunden an der Ferse sollten keine harnstoffhaltigen Fusspflegepräparate aufgetragen werden, da sie auf der offenen Haut brennen. Leichte Wundheilsalben mit Dexpanthenol unterstützen die Heilung.

4. **Nagelbettentzündungen** wird vorgebeugt, indem die Nägel mit geradem Abschluss und nicht zu kurz geschnitten werden.
5. **Schmerzen** lassen sich nach Absprache mit Arzt oder Apotheker je nach Ursprung mit gezielten Übungen, Fersenkissen oder entzündungshemmenden Salben behandeln.



Anzeige

5-fach gegen Schmerzen*
mit **nur 1 Klick**

tiefenwirksam, abschwellend, kühlend, entzündungshemmend, schmerzstillend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

* Bei akuter Arthrose, sowie Sport- und Unfallverletzungen.

NEU
Easy Click Cap

gsk

Mehr Freude an Bewegung

Heuschnupfen



Die Nase läuft, die Augen tränen und ständig dieser Niesreiz.

Werden Sie von Heuschnupfen geplagt?

In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen davon betroffen.

Hinter Heuschnupfen – auch als Pollenallergie oder saisonale allergische Rhinitis bezeichnet – verbirgt sich eine allergische Reaktion unseres Körpers auf mehrere Pollenarten, meist auf Gräser.

Eine medikamentöse Hilfe gegen Heuschnupfen sind Antihistaminika. Sie unterdrücken die allergische Reaktion. Der Wirkstoff Fexofenadin in Fexo Pollen® Sandoz® wirkt rasch innerhalb einer Stunde und hält bis zu einem Tag an, hilft bei Beschwerden wie Niesen, brennende oder gerötete Augen, gereizte Nasenschleimhaut oder verstopfter Nase. Der Wirkstoff hat keine sedierende Wirkung und macht ebenso wenig müde oder schläfrig wie Placebo (Tabletten ohne Wirkstoff).

- Macht nicht müde
- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 11/2020_CH2011209464

Insektenstiche richtig behandeln

Insektenstiche sind lästig, in der Regel aber ungefährlich. Sollte das Kind trotz gutem Schutz gestochen werden, helfen verschiedene Mittel auf schulmedizinischer oder pflanzlicher Basis.

Text Aline Rees, Pharma-Assistentin

Insektenstiche durch Mücken, Bienen und Wespen sind häufig, haben aber meistens einen problemlosen Verlauf. Stiche von Stehmücken oder Schnaken sind nicht gefährlich, denn im Gegensatz zu den Tropen werden in Europa in der Regel keine Krankheiten durch Mücken übertragen.

Die wenigsten Kinder reagieren allergisch auf Insektenstiche. Nur etwa drei Prozent zeigen allergische Reaktionen und dies meist auf Bienen- oder Wespengift. Eine erstmalig auftretende Allergie beginnt in der Regel mit einer Lokalreaktion oder schwachen allgemeinen Symptomen wie leichten Schwellungen, Rötungen und Juckreiz, in schweren Fällen kann es von Hautreaktionen wie Rötungen, Juckreiz und Nesselfieber, über Augen- und Lippenschwellungen,

Übelkeit bis hin zu Schwindel, Kreislaufschock und Atemnot kommen. Wenn Sie diese Anzeichen erkennen, muss das Kind sofort in den Notfall.

Was tun?

Wird Ihr Kind von einem Insekt gestochen oder gebissen, können Sie die Stichstelle mit einer juckreizstillenden Creme behandeln. Das hindert das Kind auch am Aufkratzen. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten: Entweder hilft ein schulmedizinisches Medikament wie Fenistil Gel oder eines auf pflanzlicher Basis wie Essigsäure Tonerde. Auch kann ein kühlender Umschlag oder etwas Eis wohltun. Sie können aber auch eine gekühlte frische Zwiebel aufschneiden. Die Zwiebel kühlt und befeuchtet die Einstichstelle.

Bei Bienenstichen sollte der Stachel mit einer Pinzette entfernt werden. Achten Sie darauf, den Stachel nicht zu fest zusammenzudrücken. Ansonsten wird das enthaltene Gift darin herausgedrückt.

Bei Stichen im Kopf- und Halsbereich ist Vorsicht geboten. Selbst wenn keine unmittelbaren Anzeichen einer allergischen Reaktion auftreten, können Stiche im weiteren Verlauf dennoch zu einer lebensbedrohlichen Schwellung der Atemwege führen. Aus diesem Grund sollte unverzüglich ein Notarzt verständigt werden. Solange das Kind bei Bewusstsein ist oder es ihm einigermaßen gut geht, kann bis zum Eintreffen des Notarztes das Lutschen eines Eiswürfels helfen, die Schwellung zu reduzieren.

Wie kann ich meine Kinder schützen?

Egal, ob Allergiker oder nicht, Schutz vor weiteren Stichen ist wichtig. Entfernen Sie Wespen und Bienen mit ruhigen Bewegungen. Beim Barfussgehen ist Vorsicht geboten, denn Bienen lieben Klee und einige Wespenarten bauen ihre Nester im Boden. Wenn Sie aus Flaschen oder Getränkedosen trinken, schauen Sie immer zuerst hinein und überprüfen Sie, ob eine Biene oder Wespe drin ist. Um sich vor Mücken zu schützen, gibt es sogenannte Repellentien. Das sind

Sprays, die man auf die Arme und Beine sowie die Kleider sprüht. Bei Kindern muss man jedoch darauf achten, dass man für Kinder geeignete Sprays benutzt (zum Beispiel Phytopharma Anti Insect Spray für Kinder).



Achtung beim Aufkratzen

Bakterien können in aufgekratzte Stiche gelangen und eine Infektion auslösen. Ist ein Insektenstich nach zwei bis drei Tagen plötzlich wieder vermehrt gerötet, geschwollen, schmerzhaft oder ist von der Einstichstelle ein roter Strich Richtung Herz zu sehen, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden.



homedi-kind Stich-weg Roll-On

Punktgenaue natürliche Pflege nach Insektenstichen für Kinder ab dem 5. Monat.

Der Stich-weg Roll-On ist speziell für Kinder zusammengestellt und basiert auf einer öligen Textur kombiniert mit ätherischen Ölen, welche wohltuend und kühlend sind.

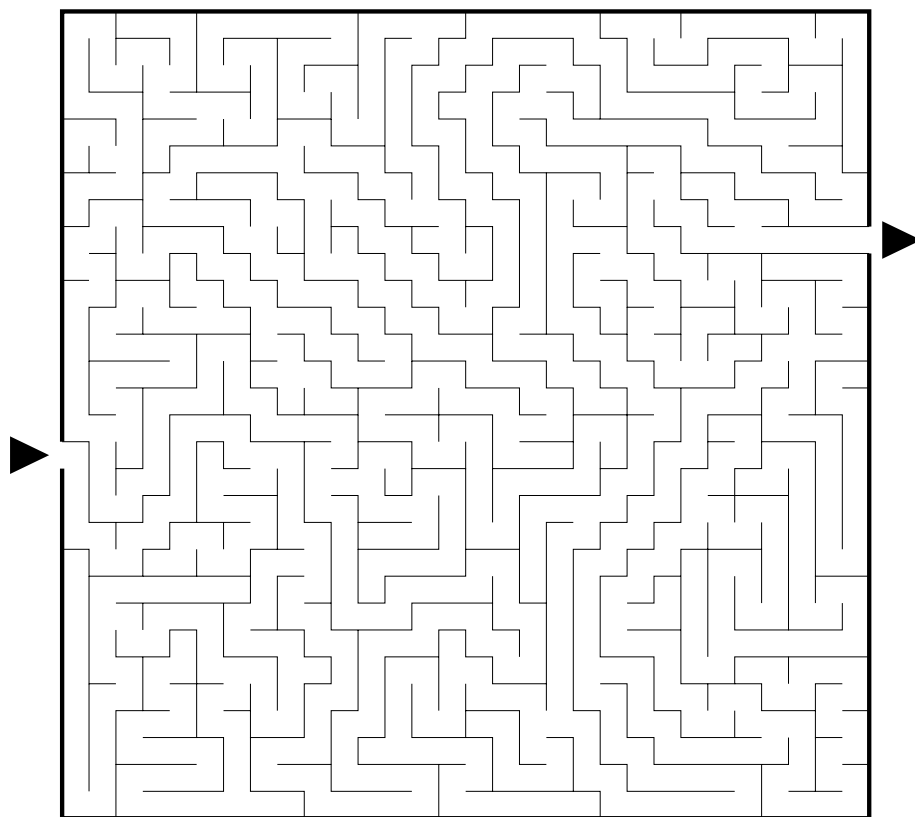
www.homedi-kind.ch

Vertrieb: VitaCura AG, 4663 Aarburg

Rätsel

Findest du
die Lösung?

«Los, gehen wir nach Afrika», ruft Alina und zieht ihren Bruder Tim aus dem Reptilienhaus, «Dort sehen wir viel grössere und spannendere Tiere!» Sie geniesst den heissen Sommertag im Zoo mit ihren Grosseltern und ihrem kleinen Bruder Tim. Seit sie den Ausflug auf ihren Geburtstag geschenkt bekommen hatte, zählte sie die Tage, bis es endlich soweit war. «Nicht so schnell, Alina, wir haben den ganzen Tag», ruft ihr Opa hinterher. In der Savanne angekommen, bestaunen sie mit grossen Augen die Elefanten, Giraffen und Zebras. Neben ihr reckt Opa den Arm in Richtung des kleinen Sees und sagt: «Dieser Vogel kann mit seinem besonderen Schnabel viel Wasser transportieren.» Erkennst du den Vogel?



(C) Conceptis Puzzles

04010000319

Impressum

's Heftpflaster

Das Kundenmagazin
der Volksapotheke Schaffhausen
Schwertstrasse 9, 8200 Schaffhausen

Herausgeber

Chili Digital AG
Kreuzstrasse 5
8400 Winterthur
Telefon 044 315 90 00
www.chili.ch

Chefredaktion

Mirjam Eschbach
mirjam.eschbach@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit

Marco Grob, Birgit Kringe, Claudia Philippek,
Aline Rees, Gina Schwyn, Monika Wieser

Abbildungen

Cover: Eclipse Studios
Foto Leitartikel: Eclipse Studios

Druck

Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

Anzeigenverkauf

Chili Digital AG
Caroline Meili
Telefon 043 500 28 73
caroline.meili@chili.ch
Mediadaten
www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage

13'000 (4 x jährlich)
davon 12'400 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:

978-3-905989-93-9

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

© Chili Digital AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-21-644290

Lösung auf Seite 31

Kraft aus Beziehungen schöpfen

Dr. Theresa Pauly untersucht aktuell den Einfluss von Partnerschaft auf das Diabetesmanagement. Im Gespräch mit Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum, betont sie die Relevanz des sozialen Umfelds auf die Gesundheit.

Marco Grob: Ich finde spannend, dass die Studie «Diabetes & Partnerschaft» nicht im klinischen, sondern im alltäglichen Setting stattfindet. Als Apotheke ist es unsere Aufgabe, mit Menschen mit chronischer Erkrankung nochmals das Gespräch zu suchen und nachzufragen, wie es ihnen damit geht. Wertvoll ist, wenn der Partner mit dabei ist. Diese Zweierkonstellation untersuchen Sie in der aktuellen Studie. Können Sie mehr darüber erzählen?

Dr. Theresa Pauly: Sehr gerne. Eine chronische Erkrankung erfordert in jedem Fall eine tagtägliche Etablierung und Überwachung von gesunden Verhaltensweisen. Diese muss man oft ein Leben lang beibehalten.

Im Falle von Diabetes kann aber bei gutem Management eine hohe Lebensqualität erreicht werden. Doch Statistiken zufolge schaffen es circa 50 Prozent nicht, eine optimale Blutzuckerkontrolle zu erreichen, weil der Therapieplan oft nicht genau eingehalten wird, was wiederum die optimale Medikamentenwirkung einschränkt. Auch werden gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie körperliche Aktivität oder eine diabetesgerechte Ernährung manchmal vernachlässigt. Verständlich, denn sich so viele neue Verhaltensweisen anzugewöhnen, ist schwierig. Gerade die Ernährung ist stark vom sozialen Umfeld abhängig. Wenn man bei der Krankheitsbewältigung aber auf die

Hilfe des Umfelds zählen kann, dann kann man die Krankheit am wirksamsten bewältigen. Das zeigt die Forschung. Deshalb beobachten wir in der aktuellen Studie, wie der Alltag und die Interaktion mit dem Partner im Hinblick auf das Diabetesmanagement funktioniert. Besonders ist, dass der Partner miteinbezogen wird, was im medizinischen Bereich noch selten ist.

Marco Grob: Deswegen ist die Studie in meinen Augen auch so interessant. Bisher schaut man viel auf die Krankheit selbst und auf die Therapie rund um die Medikamenteneinstellung. Selten gehen Studien aber auf das grundlegende Verhalten ein.

Dieses hat aber einen grossen Einfluss auf die Krankheitsbewältigung. In den Apotheken sehen wir, wer sie im Griff hat und sie versteht. Hier können Partner meines Erachtens sehr gut unterstützen. Zurück zur Studie: Was erwartet Interessierte?

Dr. Theresa Pauly: Teilnehmende erhalten von uns ein Smartphone, um mehrmals täglich Fragen zu beantworten, einen Bewegungssensor, der objektiv die körperliche Aktivität aufzeichnet, und eine Smartwatch, die kurze Tonaufnahmen im Alltag macht. Vor und nach dieser Beobachtungsphase kommen die Paare zu uns an die Universität Zürich für ein Gespräch. Jedes Paar bekommt 100 Franken als Dankeschön. Die Daten werden anonymisiert behandelt und die Audioaufnahmen können sie anhören und alles löschen, was sie nicht teilen möchten, bevor sie uns die

Zur Person

Dr. Theresa Pauly erforscht an der Universität Zürich als Teil des Lehrstuhls für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie die sozialen Prozesse im Alltag und deren Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden über die Lebensspanne. In ihrer aktuellen Studie erforscht sie den Einfluss der Partnerschaft auf das Diabetesmanagement.

Mehr zur Studie unter:

www.partnerschaft-diabetes.ch





Daten weiterreichen. Interessierte – wir suchen Paare, von denen eine Person an Diabetes mellitus Typ II erkrankt ist und die zusammenwohnen – können sich an uns wenden und werden von uns auf eine Warteliste gesetzt, denn zurzeit ist die Studie aufgrund der Coronapandemie pausiert.

Marco Grob: Wie lange dauert diese Beobachtungsphase denn?

Dr. Theresa Pauly: Sieben Tage. Die Studie ist recht intensiv, da viele Fragebögen ausgefüllt werden müssen. Aber mit Hilfe dieser Befragungen können wir das Alltagsgeschehen der Paare am besten abbilden. Die bisher teilnehmenden Paare haben uns rückgemeldet, dass es gut machbar ist und eine Woche schnell vorbeigeht.

Marco Grob: Sind denn auch allgemeinere Aussagen über den Einfluss der Partnerschaft auf die Gesundheit möglich?

Dr. Theresa Pauly: Auf jeden Fall. Eine Studie zeigte beispielsweise, dass die Einbettung in unterstützende Beziehungen ebenso wichtig ist, wenn nicht sogar wichtiger als gut bekannte Risikofaktoren wie Rauchen oder Alkoholkonsum für die Gesundheit. Unterstützung kennt verschiedene Formen. Beispielsweise unterscheiden wir zwischen

emotionaler und praktischer Unterstützung. Wir wissen auch, dass liebevolle, akzeptanzvolle und respektvolle Unterstützung das Wohlbefinden und die Beziehungszufriedenheit steigert. Es ist aber nicht jede Art der Unterstützung willkommen. Vor allem Kontrolle kann dazu führen, dass sich eine Person überwacht oder sich in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt fühlt. Beispielsweise, wenn man etwas übernimmt, das die Person gerne selbst gemacht hätte. Wird eine Krankheit als unsere – statt nur als deine – verstanden, bemüht man sich mehr, sie gemeinsam zu bewältigen. Studien mit Diabetikern haben gezeigt, dass solche gemeinsamen Bemühungen mit gesteigerter Aktivität, besserer Ernährung und höherem Wohlbefinden zusammenhängen.

Marco Grob: Ich denke, das heutige Therapiemanagement ist nach wie vor sehr stark auf die Krankheit und auf die eine Person bezogen. Deshalb sind solche Studien, welche die Wichtigkeit des sozialen Umfelds in der Krankheitsbewältigung zeigen, so wichtig. Denn oft kann man eine Krankheit nicht alleine bewältigen, auch wenn man das sich vielleicht einredet. Ich hoffe, dass das dann auch irgendwann einen Einfluss auf die Therapieformen selbst hat.

Sind Ihre Füsse zu weit unten...?

JA?... BEI UNS SIND SIE AUF AUGENHÖHE!

Wir, ein aufgestelltes, dreiköpfiges Team, behandeln Ihre Füsse in allen Bereichen der klassischen und medizinischen Fusspflege. Von der dipl. Podologin EFZ /SPV und Berufsausbildnerin über die int. dipl. Podologin und med. Fussreflexionen Therapeutin bis zur dipl. Fussfachfrau SFPV sind alle Bereiche der Fusslehre abgedeckt.

Damit auch nicht mobile Personen in den Genuss von schmerzfreien und gesunden Füssen kommen, sind wir auch auf der «mobilen Fusspflege» gerne in ihren eigenen Wänden im Einsatz.

Unser Motto ist, der Ursache auf den Grund zu gehen und in allen Fachgebieten der medizinischen Fusspflege / Podologie zu behandeln.

- Hühneraugen
- Nagelpilzerkrankungen
- abgebrochene Fussnägel
- Deformation der Fussnägel
- eingewachsene oder sich rollende Fussnägel
- Operierte Zehennägel
- Druckstellen
- Hallux Valgus (Schiefstand des grossen Zehs)



- Polsterungen / Orthesen
- Fussnagelprothetik
- Nagelbettkorrekturen / Orthonyxie
- Behandlung der Nägel nach Chemo oder Bestrahlungstherapie

Sie werden es spüren, es geht sich so viel leichter auf **schmerzfreien, gesunden und gepflegten Füssen**.

Sie finden uns auf der Breite an der Hohlenbaumstrasse 71. Gratis Parkplätze stehen Ihnen hinter dem Haus zu Verfügung. Fahrdienste können kurzfristig auch vor der Praxis parkieren. Wir haben keine Treppen und sind Rollator und Rollstuhl freundlich eingerichtet.

Bis bald

Ihr Team Podologie Hohlenbaum

Gesponserter Beitrag

Gerne sind wir für Sie da!

- **Montag – Freitag**
08:00 -12:00 Uhr
13:30 -18:00 Uhr
- **Samstag**
08:00 -12:00 Uhr

Während der Öffnungszeiten erreichen Sie uns unter **052 659 45 66**.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



**Bächtold's
Bodyfashion**

Hohlenbaumstrasse 71, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 659 45 66, www.bodyfashion.ch

Podologie Hohlenbaum

info@bodyfashion.ch

www.bodyfashion.ch

Rotkreuz-Notruf

Hilfe auf Knopfdruck – die Rotkreuz-Notrufuhr gibt Sicherheit rund um die Uhr.

Mit dem Rotkreuz-Notruf überlassen Sie im Notfall nichts dem Zufall. Er kann für Sie zum Lebensretter werden. Denn was immer passiert – ein Knopfdruck genügt und schon sind Sie mit Ihren Angehörigen oder der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden.

Neu kann man zwischen drei Alarmierungsarten wählen:

- Basic: alarmiert private Kontakte
- Relax: alarmiert zuerst private Kontakte, dann die Notrufzentrale
- Premium: alarmiert umgehend die Notrufzentrale

Das Notrufsystem gibt es für zuhause und unterwegs, neu auch mit der smarten „Limmex“-Notrufuhr (Bild).

Gesponserter Beitrag



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schaffhausen



Beratung und Information:

Andrea Epprecht
052 630 20 33
notruf@srk-schaffhausen.ch
www.srk-schaffhausen.ch
www.notruf.redcross.ch

Anzeige

Wir Schweizer
haben kein Meer

Aber den passenden
Sonnenschutz



- Dermatologisch getestet
- UV-Schutz: A, B und IR
- Schutz vor sonnenbedingter Hautalterung
- Hohe Hautverträglichkeit
- Wasserfest und schweisssensitiv

Daylong™
Mit Dermatologen entwickelt
Für mich gemacht

Wasserfester Sonnenschutz.
Mit Daylong™ Sensitive.

www.daylong.ch



CH-OLA-2100032



Wenn Wunden schwer heilen

Geschwollene Beine, Krampfadern und Schmerzen in den Beinen gehören für Menschen mit Venenschwäche zum Alltag. Doch Betroffene wie Gertrud lassen sich nicht einfach so klein kriegen.

Text Monika Wieser, Leitern HomeCare Nordstern

Und wieder ist der Sommer da! Kleider, Röcke und Hosen werden kürzer. Gertrud liebte es, Modekataloge durchzublättern und davon zu träumen, leichte Sommerkleider in bunten, von Jahr zu Jahr ändernden Motiven und Schnitten zu tragen und dabei etwas Bein zu zeigen. Doch leider gab es da ein Problem, das die Sommerlust in Sommerfrust verwandelte: eine vererbliche Venenschwäche. Störende Besenreiser und Krampfadern sind der Anfang, gefolgt von schweren und geschwollenen Beinen. Sie konnte sich gut erinnern, wie ihre Mutter damals schon darunter litt. Die Arbeit in der Metzgerei in der Nachbargemeinde und die drei Schwangerschaften haben zur Verschlechterung der Venenschwäche beigetragen. Schweregefühl, Schwellungen und Schmerzen in den Beinen, die sich vor allem am Ende des Tages

bemerkbar machten. In den warmen Sommermonaten plagten sie die Beschwerden noch mehr, da sich die Blutgefäße durch die Wärme zusätzlich erweiterten. Im Laufe der Zeit folgten Wasseransammlungen, sogenannte Stauungsödeme, vor allem im Bereich der Knöchel und Waden. Wie sehnte sie sich jeweils auf den Feierabend und die kalte Dusche! Ihre Schuhmode passte sich dem Leiden an. Bequeme breite Schuhe lösten die schönen Stöckelschuhe ab.

Angeborene Venenschwäche

Eine angeborenen Venenwand-schwäche bewirkt, dass der Transport des Blutes beeinträchtigt ist, weil die Venenklappen nicht mehr richtig schliessen. Das Blut staut sich zunehmend, was sich vor allem in den Beinen bemerkbar macht.



Mit der Zeit gibt die Venenwand dem Druck, den das abgesackte Blut ausübt, immer mehr nach und weitet sich. Sichtbare Folgen der Venenschwäche sind Krampfadern und Besenreiser.

Gertrud ist seit langem in ärztlicher Behandlung. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen gehört für sie zum Alltag. Seit drei Jahren ist sie in Pension und geniesst es, sich den Tag selber einteilen zu können und mehr Zeit mit ihrem Mann zu verbringen. Letztes Frühjahr, in der Zeit des Lockdowns, haben sie sich E-Bikes gekauft und die Freude an längeren Velotouren teilen sie nun gemeinsam. Velofahren sei gut für die Venengesundheit, das hat sie in

einer Apothekenzeitschrift gelesen. Moderates Training rege die Durchblutung der Beine an und trainiere die Beinmuskeln. Ihr Arzt hat sie schon so oft aufgefordert, sich mehr zu bewegen, weil eben eine kräftige Beinmuskulatur die Venen beim Zurückpumpen des Blutes zum Herzen unterstütze. Nun hat ihr das E-Bike zur Freude an der Bewegung im Freien verholfen.

Langsame Wundheilung

Nach einer längeren Radtour an einem der letzten sonnigen Spätherbsttage wollte Gertrud ihr Rad zurück in die Garage stellen und war aus einer Unachtsamkeit heraus gestürzt.

Eigentlich ist nichts Schlimmes passiert, jedoch schürfte sie sich den Innenknöchel an der Pedale. Sie desinfizierte die Wunde, klebte ein Pflaster darauf und dachte sich nichts Weiteres dabei. Die Heilung verzögerte sich. Zudem stiess sie sich vermehrt und unglücklicherweise den lädierten Innenknöchel.

Wenn eine Wunde nicht normal abheilt, ihr Zustand sich verschlechtert und Sie nach acht Wochen keine Besserung erkennen, ist Ihr erster Ansprechpartner der Hausarzt oder die Hausärztin. Er oder sie wird die Wunde inspizieren, je nach Lage die Behandlung selbst einleiten oder Sie an einen Facharzt oder -ärztin überweisen. Viele Hausärzte haben ihre

Fachangestellten in moderner Wundbehandlung ausbilden lassen, sodass Ihnen auch das Praxisteam bei Ihrem Hausarzt fachkundig zur Seite steht.

Chronische Wunden

Ihr Hausarzt kannte Gertrud nur zu gut, sodass er ihr Humpeln beim nächsten Besuch zur Kontrolle ihres Blutdruckes bemerkte. Gertrud zeigte ihm die Wunde, die nun schon mehr als acht Wochen alt war und trotz Einsatz verschiedener Salben nicht heilen wollte.

Eine Wunde wird als chronisch bezeichnet, wenn sie nicht innerhalb von acht Wochen abheilt. Kein Patient sollte sich damit abfinden und eine Wunde als Dauerzustand akzeptieren. Unbehandelte chronische Wunden sind ein grosses Risiko für die eigene Gesundheit. Betroffene sollten sich frühzeitig in ärztliche Behandlung begeben, um die Ursachen abzuklären und rechtzeitig eine Therapie zu beginnen.

Komplexe Wundheilung

Gertruds Hausarzt zog eine Wundexpertin zu Hilfe. Regelmässig reinigte sie die Wunde mit einer sterilen Lösung, entfernte abgestorbenes Gewebe und Beläge und deckte die Wunde mit speziellen Wundauflagen ab. Zudem fragte sie Gertrud, wie sich ihre täglichen Mahlzeiten

zusammensetzen. «Was soll das nun mit meiner Wunde zu tun haben?», wunderte sich Gertrud.

Die Wundheilung ist durch komplexe Um- und Aufbauprozesse gekennzeichnet, die mit einem hohen Verbrauch an Energie und Zellbaumaterialien einhergeht. Daher ist die optimale Verfügbarkeit von Energie, Makro- und Mikronährstoffen eine wesentliche Voraussetzung für eine bestmögliche Wundheilung. Eine abwechslungsreiche, gesunde Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten kann Mangelzuständen vorbeugen oder sie ausgleichen.

Zur Beschleunigung der Wundheilung empfahl die Wundexpertin Gertrud, sich in der Apotheke das Produkt «Abound» zu kaufen. Die drei Inhaltsstoffe des Produktes seien spezifische Eiweissbausteine, die eine grosse Rolle bei der Regulierung der Proteinsynthese spielen und die Fähigkeit besitzen, die Kollagenbildung in Wunden zu verbessern und so die Wundheilung voranzutreiben.

Beim Verlassen der Praxis schien die frühe Frühlingssonne Gertrud direkt in ihr Gesicht und weckte die Sehnsucht in ihr, sich auf ihr E-Bike zu schwingen und durch die langsam erwachende Natur zu radeln. Nun muss es vorangehen mit der Wundheilung, sagte sie sich und kaufte sich in der Apotheke das von der Wundexpertin

empfohlene Produkt. Nicht ganz billig, raunte sie beim Verlassen der Apotheke. Doch nach bereits zwei Wochen liess sich der Erfolg sehen: Die Wundränder schlossen sich.



Abound® Orange

NEU im praktischen Karton mit 14 Sachets in Ihrer Apotheke erhältlich. Abound® Orange – die einzigartige Trinklösung, die Sie bei der Wundheilung unterstützt.

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

achte Tonleiterstufe	↘	schweiz. Kanton	engl.: zu, nach	engl. Pferderennbahn	↘	dt. Vorsilbe	↘	ital. Stadt u. Provinz	bayr. Alpen-tracht	West-europäer	Brotkrümel Mz.	nord. Gott	Zch. f. Titan	Land im Wasser	↘	Töpfermaterial
zur Haut gehörend (med.)	→					Therapieempfehlung	→								5	
Zuspruch im Leid	→				3	komisch		Geisteskrankheit	→		6					bargeldlose Gelddepots
↖			mexikan. Malerin † 1954 (Frida)		Verrat	↖	10						Aufhängevorrichtung		Trend, Verlauf	
Meeresraubfisch		Leim (med.)	↖					frz.: nach		Frauenname		Geliebte des Leander	↖			
Haushaltsplan	→				unwirklich		Stresshormon	→	1							
Ausführung	ukrain. Hafenstadt	US-Regisseur † 2011 (Sidney)		Bahntunnel nach Italien	→	8						Ergebenheit, Hingabe		Abk.: cum tempore	→	
↖							engl. Männerkurzname		Sohn Jakobs im AT		ind. Metropole	↖				
Ge-sangs-paar	→			Abk.: Kindertagesstätte		vollpacken, befrachten	→						Düsenflugzeug		Abk.: Schweiz. Turnverband	
Abk.: Europa-meisterschaft	→		Kinderspielzeug	→				7			Doppelkonsonant		Fruchtsaft	→		
Fortsetzungsreihe	→			2		kurz für: in dem		krankheitserregend	→							
↖			schmal geschnitten (Oberteil)	→								frz. Schnellzug	→			raetsel.ch
starker Zweig		drei-eckige Dachfläche	→				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Zu gewinnen: 10 Geschenksets mit Eucerin Sun Produkten

- Hochwirksamer Sonnenschutz für jedes Hautbedürfnis
- Ultraleichte Konsistenz, welche leicht aufzutragen ist und schnell einzieht
- Wirksamkeit und Hautverträglichkeit ist wissenschaftlich bestätigt

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter

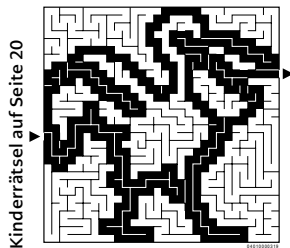
www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-02-21

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden.

Teilnahmeschluss ist der 31.07.2021.



Lösung



Schwedemrätsel Ausgabe 1/21

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

INKLUSION

Anzeige

Vorschau 3/21



Das Immunsystem aufrüsten

Hören bedeutet Lebensqualität

Sanfte Pflege für Kinderhaut

Wenn der Schlaf fern bleibt

Bringt verkrampten Muskeln Entspannung
 Mit frischem Zitronenaroma

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

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Stand: 01/2021 - (42)0128767

Nailcure Sandoz®

Für gesunde Nägel ohne Nagelpilz

Anwendung
1x pro Woche



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division