

SHEFT

PFLASTER

September 2021
volksapotheke.ch

Vanessa Guffanti über die Hörberatung

In der Volksapotheke im Dorf berät sie Menschen mit Hörverminderung und will ihnen helfen, den Anschluss an Gespräche wieder zu finden

Seite 10

Saisonales

Rüsten Sie Ihren Körper für den Winter

Seite 4

Im Gespräch

Dr. Daniel Brunner setzt sich für ein besseres Verständnis von Schlaf ein.

Seite 22



Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken vom **23.08.** – **30.10.2021.**

-20%



Zeller Schlaf Forte
30 Filmtabletten
statt 23.00 **18.40**



Redoxon + Zinc

30 Brausetabletten statt 20.80	30 Kautabletten statt 12.80
16.65	10.25



Redoxon RedoxImmuno Vitamin C
20 Brausetabletten
statt 14.50 **11.60**



Magnesium-Diasporal activ direct
Orange & Zitrone

Packung à 20 Stück statt 19.90	Packung à 60 Stück statt 53.90
15.90	43.10

www.volksapotheke.ch



Inhalt



- 10 Hören ist Lebensqualität
Eine von uns Dank gutem Gehör den Anschluss an Gespräche wiederfinden
- 16 Am Leben teilhaben
Aus der Region Wie diheiplus Teilhabe ermöglichen will
- 19 Rätselspass
- 20 Sensible Kinderhaut
Kinderecke Die richtige Pflege für Neurodermitiker
- 22 Den Schlaf verstehen
Im Gespräch Dr. Brunner setzt sich dafür ein, dass Schlafprobleme richtig verstanden werden
- 26 Trittsicher im Alltag
HomeCare Nordstern Stolperfallen vermeiden und die Mobilität erhalten
- 30 Schwedenrätsel
- 31 Lösungen & Vorschau

- 04 Gerüstet für den Winter
Saisonales Wie wir unseren Körper in Schwung bringen
- 07 Neu & Interessant
- 08 Ganz Ohr
Aus der Region Das Hörpotenzial ausschöpfen
- 09 Bei Ihnen zu Hause
Aus der Region Hörberatung in gewohnter Umgebung



Gerüstet für den Winter

Gerade noch in T-Shirt und Shorts unterwegs, schon nahen die kühleren Tage. Damit Sie gesund durch die kalten Monate kommen, sollten Sie Ihren Körper bereits jetzt vorbereiten.

Text Chiara Filomeno, Lernende Pharma-Assistentin

Wenn sich die ersten Bäume in Rot- und Goldtönen verfärben, das Thermometer nur noch selten über 14 °C klettert und der Regenschirm zum treuen Begleiter wird, dann wissen wir: Der Herbst ist da und der Winter steht vor der Tür. Um gesund durch diese nassen und kalten Jahreszeiten zu kommen, ist es schon jetzt wichtig, auf eine vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung in der Natur zu achten. Denn frische Luft und Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung und stärken das Immunsystem – auch bei schlechteren Witterungsbedingungen. Und falls Sie doch ein paar Sonnenstrahlen einfangen können, umso besser, denn Sonnenlicht hilft Vitamin D zu bilden, was wiederum gut für das allgemeine Wohlbefinden ist.

Welche Tricks Ihnen helfen, um von der Schnupfnase verschont zu bleiben, verraten wir Ihnen im Folgenden.

1. Gesund dank ausgewogener Ernährung

Wer fit durch Herbst und Winter kommen möchte, sollte sich ausgewogen ernähren und viel trinken. Wasser und leckere Teesorten sind klasse Durstlöcher, bringen den Stoffwechsel in Schwung und sorgen dafür, dass Giftstoffe schnell ausgeschieden werden. Kinder sollten mindestens eineinhalb Liter am Tag trinken, Erwachsene das Doppelte. Auch Obst und Gemüse sind besonders wichtig, damit Ihr Kind nicht direkt Halsschmerzen bekommt, wenn es in der grossen Pause mal wieder den Schal im Klassenzimmer vergisst.

Kleiner Tipp für zu Hause: Wenn Sie Ihrem Kind einen Teller mit Obst hinstellen, schneiden Sie es am besten. Kinder nehmen sich selbständig lieber ein Stückchen als eine ganze Frucht. Trockenfrüchte und Nüsse sorgen für Abwechslung und bringen viel Energie.

Wussten Sie, dass in Brokkoli, Paprika, Petersilie und Kiwi viel Vitamin C steckt? Wichtig für den Gesundheitskick ist nur, dass Sie die Vitaminlieferanten möglichst roh oder schonend gegart essen.

2. Stress vermeiden

Dunkle Tage, Kälte, Nässe, Wind und Heizungsluft strapazieren unseren Körper erheblich, er steht unter Dauerstress. Wenn dann noch Verstärker wie Streitereien oder Probleme in der Schule oder im Job dazukommen, fährt unser Immunsystem Achterbahn und Viren und Bakterien haben leichtes Spiel. Darum gönnen Sie sich an solchen Tagen Erholung oder unternehmen Sie etwas Schönes.

3. Spaziergänge

Kennen Sie den Spruch «Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte

Kleidung»? Es steckt viel Wahres darin, denn gut eingepackt ist Spaziergehen der Tipp schlechthin, um im Winter gesund zu bleiben. Also lassen Sie Ihren Nachwuchs in wetterfeste Kleidung schlüpfen und gehen Sie möglichst oft raus.

Die beste Kleidung, um gesund durch Herbst und Winter zu spazieren ist der Zwiebel-Look: Thermo-Unterwäsche, Jeans, dünne Socken, dicke Socken, Unterhemd, Pulli, Fliessjacke, Winterjacke. So wird es draussen garantiert nicht kalt – und drinnen sind die warmen Kleidungsstücke schnell wieder ausgezogen.

4. Ausreichend Schlaf

Schlaf tut gut – nicht nur, wenn man krank ist. Auch um einer Erkältung vorzubeugen, sollten Erwachsene mindestens sieben, Grundschulkin- der sogar rund zehn Stunden pro Nacht schlafen. Wer regelmässig

weniger schläft, hat ein schwächeres Immunsystem, da der Stoffwechsel nicht mehr optimal arbeiten kann.

5. Wohltuender Saunabesuch

Saunagänge sind ein regelrechter Kick fürs Immunsystem: Die wohltuende Wärme und die abschliessende Abkühlung regen den Stoffwechsel an, entspannen und stärken die eigene Thermoregulation. Dadurch kühlt der Körper im Sommer leichter ab und schont im Winter die Wärme- depots.

.....
Möchten Sie noch mehr Tipps, wie Sie fit durch den Winter kommen? Dann besuchen Sie uns in einer unserer Apotheken. Wir beraten Sie gerne!

Neu & Interessant



Kummer Hörberatung seit 2014

Roger Kummer, Barbara Ehrle und Sandra Pulpan beraten Sie mit Herz und Verstand. Hören ist Vertrauenssache und sehr persönlich. Wir bieten ein komplettes Angebot an Dienstleistungen rund um besseres Hören. Dank langjähriger Erfahrung und Beratung finden wir die für Sie beste Lösung, ob Hörgeräte, Gehörschutze, Tinnitus oder einfach nur eine Abklärung Ihres Gehörs. Sandra Pulpan kann Sie auch auf Italienisch bedienen. (Noi parliamo anche l'italiano. Prego contattare Sandra Pulpan).

Gesponserter Beitrag

Kummer Hörberatung
 Bachstrasse 18
 8200 Schaffhausen
 052 672 80 80
 info@kummer-hoerberatung.ch

Neuer Geschäftsführer

Wir begrüssen herzlich unseren neuen, desig- nierten Geschäftsführer René Wichser. Schrittweise arbeitet er sich ein und über- nimmt per 1. Januar 2022 die Aufgaben von Enrico Giovanoli. Ein ausführliches Interview mit René Wichser wird in einer kommenden Ausgabe folgen.



René Wichser



Ladina Mangano, Im Dorf

Michela Toscano, Zum Ritter



Daria Werner, Zum Rüdén

Sarah Doggweiler, Zum Zitronenbaum

Bestandene Lehrabschlussprüfungen

Im Juni haben vier unserer Lernenden die Lehrabschlu- sprüfung zur Pharma-Assistentin erfolgreich absolviert. Wir gratulieren herzlich und wünschen für die berufliche und private Zukunft nur das Allerbeste!

Anzeige

Bringen Sie Ihr Immunsystem in Schwung!

Redoxon + Zinc für die Stärkung Ihrer körpereigenen Infektionsabwehr.

Redoxon Redoximmuno, die Nahrungsergänzung mit viel Vitamin C.

Ganz Ohr

Dank innovativen Hörlösungen und kompetenter Hörberatung das volle Hörpotenzial ausschöpfen.

Aktuelle Studien zeigen, dass fast zwei Millionen Menschen in der Schweiz schlecht hören. Ein einfacher Hör- und Verständnistest bringt in nur 30 Minuten Klarheit. Die Ergebnisse können gleich mit unseren Hörsystemakustikern besprochen werden und auch, welche Möglichkeiten es gibt, das Hörvermögen zu erhalten und zu verbessern.

Ein Team mit Herz und Kompetenz

In unserem Audika Hörcenter in Schaffhausen stehen Ihnen mit Salome Keller und Salome Odermatt zwei äusserst engagierte Hörsystemakustikerinnen zur Seite. Technisch versiert und mit allen Facetten der Hörakustik und innovativen Hörsystemen vertraut, lieben sie es, Menschen auf dem Weg zu gutem Hören und mehr Lebensqualität mit Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen zu beraten und sie dabei zu unterstützen, ihr volles Hörpotenzial auszuschöpfen. Maurice Wieler, Hörsystemakustiker in Ausbildung, ist

ebenso fasziniert von all den Möglichkeiten, welche modernste Hörgeräte und eine optimale Anpassung bieten. Er ergänzt das Team durch sein Wissen, welches er direkt aus der Ausbildung perfekt einbringt. In seiner Arbeit wird das Hörakustik-Team von unserer Fachberaterin Simone Schiessl tatkräftig unterstützt. Simone Schiessl berät die Kunden am Telefon, vereinbart Termine und sorgt dafür, dass jeder Kunde bestens empfangen und versorgt wird. Ob für eine Hörberatung, eine Hörgeräteeinpassung, eine Reparatur oder einen Service, bei unserem Team in Schaffhausen sind Sie immer in besten Händen.

Salome Keller, Salome Odermatt, Maurice Wieler und Simone Schiessl freuen sich darauf, Sie in unserem neu gebauten, modernen und barrierefreien Audika Hörcenter zu empfangen und für Sie da zu sein!

Gesponserter Beitrag



Unsere Angebote

- Hörtest, Hörberatung und Abklärungen
- Individuelle Anpassung von Hörgeräten
- Reparaturen und Hörgeräte-Service
- Massgeschneiderter Gehör- und Schläfschutz

Audika Hörcenter
Vorstadt 16
8200 Schaffhausen

052 624 65 00
schaffhausen@audika.ch

www.audika.ch

 **Audika**
Ihr Experte für gutes Hören

Bei Ihnen zu Hause

Der Weg zum besseren Hören in der gewohnten Umgebung.

Wer nicht mehr gut hört, hat oft einen Verlust an Lebensqualität. Dass dies nicht sein muss, weiss der Hörgeräteakustikermeister Frédéric Zollikofer aus Hallau.

«Nicht sehen trennt uns von den Dingen. Nicht hören trennt uns von den Menschen» – diesem Zitat von Immanuel Kant will Frédéric Zollikofer entgegenwirken und bietet seit einigen Jahren Hörberatungen bei den Kunden zu Hause an. Der Selbstständige ist unterwegs, um seine Kundschaft in ihrer gewohnten Umgebung zu beraten. Der gelernte Hochbauzeichner suchte vor über 13 Jahren eine neue Herausforderung und fand diese in der Hörberatung. 2012 schloss er die Ausbildung zum Hörgeräteakustikermeister ab und bildete sich seitdem stetig weiter, um immer auf dem neuesten Stand der Technik zu sein.

Vorteile der Beratung zu Hause

Mit zunehmendem Alter wird die Kommunikation schwieriger und

alles schwerer verständlich. Mit modernen Computern ist der Fachmann in der Lage, exakte Hörmessungen in den gewohnten Räumen zu machen und die Hörgeräte adäquat einzustellen. So kann die Kundin oder der Kunde gleich bei der Anpassung das Verstehen testen – zum Beispiel den Klang des TVs oder Radios – und hören sofort, wie alles besser verstanden wird.

Hemmungen sind fehl am Platz

Zuzugeben, dass man nicht mehr gut hört, ist oft nicht einfach. Doch die Erfahrung zeigt, dass mit dem passenden Hörgerät das Leben wieder uneingeschränkt genossen werden kann und Kunden froh sind, diesen Schritt gemacht zu haben. Beim ersten Termin wird festgestellt, wie gross die Hörminderung ist und ein detaillierter Hörtest wird gemacht, um das ideale Hörgerät anzupassen.

Gesponserter Beitrag



Leistungen:

- Anpassung der besten Neugeräte
- Kontrolle & Reparatur Altgeräte aller Marken
- Hörtest & Beratung

Zollikofer Hörberatung
Weiherstr. 10
8215 Hallau

info@zollikofer-hoerberatung.ch

Rufen Sie an für einen Termin:
078 708 99 78

zollikofer
Hörberatung
bei ihnen zu hause! 

Hören ist Lebensqualität

Vanessa Guffanti möchte mit der Hörberatung in der Apotheke Im Dorf Menschen mit Hörminderung helfen, den Anschluss an Gespräche wiederzufinden. **Interview Mirjam Eschbach**

Wie entsteht Schwerhörigkeit?

Etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehörs ab. Verantwortlich dafür sind Verschleisserscheinungen an den Haarzellen des Innenohres und Alterungsprozesse des Hörnervs und des Hörzentrums. Auch Lärmbelastung und Faktoren wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen, erbliche Veranlagung oder Nikotinkonsum können zum Hörverlust beitragen.

Lässt sich Schwerhörigkeit vorbeugen?

Bis jetzt ist keine allgemein anerkannte Prophylaxe bekannt. Dennoch können eine Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und des Blutdrucks, Nikotinverzicht sowie Stressvermeidung ein gesundes Hörorgan erhalten. Auch scheint die gezielte Einnahme von Folsäure, Vitamin C und B12 das Hörvermögen zu

verbessern, dies belegen diverse Studien. Einzig die konsequente Vermeidung einer gehörschädigenden Lärmbelastung in Beruf und Freizeit ist international als Präventionsmassnahme anerkannt.

Sich selbst einzugestehen, dass man schlecht hört, ist für viele eine grosse Hürde. Gibt es Indizien im Alltag, die darauf hindeuten, dass es Zeit für einen Hörtest ist?

Die ersten Anzeichen eines Hörverlusts treten meistens schleichend auf und betreffen höhere Frequenzen wie Vogel- oder Kinderstimmen. Ein nachlassendes Sprachverständnis im lauten Umfeld führen am Familientisch oder an Festen zur Absonderung. Indiz eines Hörverlusts ist, wenn mehrmaliges Repetieren der gleichen Frage häufig auftritt. Auch wenn ein Hörverlust schleichend erfolgt, ist eine rechtzeitige



Zur Person

Vanessa Guffanti arbeitet seit sechs Jahren in der Volksapotheke als Pharma-Assistentin und ist Im Dorf für die Beratung in Dermokosmetik, die Lagerverwaltung und die Hörberatung verantwortlich. Ausserdem betreut sie die Lernenden.

Gerne berät sie Sie persönlich zu Hörproblemen. Mehr unter:

www.volksapotheke.ch/hoerberatung



Hörgerätversorgung wichtig, denn es verhindert eine weitere Verschlechterung des Hörvermögens und gibt ein Stück Lebensqualität zurück. Wie gut man hört, kann man nur mit einem Hörtest herausfinden. Warten Sie damit nicht zulange, denn Gehör und Gehirn werden ansonsten schrittweise vom natürlichen Hören entwöhnt.

Einen solchen Test kann man in der Volksapotheke Im Dorf machen. Wie läuft die Hörberatung ab?

Seit Februar 2012 bieten wir für Personen mit leichtem bis mittlerem altersbedingtem Hörverlust eine Hörberatung und hochmoderne, unauffällige Minihörgeräte der Firma Sonetik in unterschiedlichen Preisklassen an.

Die Anpassung ist unkompliziert: Bei Verdacht auf Hörverlust kann bei uns unverbindlich ein Termin

vereinbart werden. In einem kostenlosen Hörtest erörtern wir den Verlauf des Hörverlusts und überprüfen, ob es Auffälligkeiten gibt. Danach wertet das Computerprogramm den Test aus und falls es eines unserer drei Hörgeräte empfiehlt, stellen wir Ihnen dieses vor. Die Modelle unterscheiden sich in Preis, Technologie und Anwendung. Entscheidet sich der Kunde oder die Kundin für eines der Modelle, passen wir es gleich aufs Ohr an und geben es nach einer ausführlichen Instruktion für einige Tage zum Probetragen mit. Das Ziel ist, das Hörgerät in verschiedenen Situationen testen zu können. Kann sich ein Kunde für eines der Geräte entscheiden, ist der Hörtest und das Probetragen kostenlos. Für die Beantragung einer Rückerstattung bei der AHV oder IV bieten wir Hilfestellung an. Passt keines unserer Geräte, empfehlen wir dem Patienten den Gang zum Ohrenarzt oder Akustiker. Seit einigen Jahren können wir in speziellen Fällen einen Akustiker zu uns in die Apotheke aufbieten. Denn die Betreuung bei komplexen Hörproblemen und starken Hörverlusten bleibt weiterhin Aufgabe der Spezialisten.

Erfahren Sie die Anzeichen einer Hörverminderung:

www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/hoerverminderung



Hörprobleme?

Dann sind Sie bei pro audio schaffhausen und Umgebung genau richtig.

Wir sind ein Verein und der Ansprechpartner, wenn es um Probleme im Höralltag geht. Zu unserem Angebot gehören kostenlose Beratungen rund um die Hörproblematik. Wir stehen aber auch für alle Fragen rund ums Hören zur Verfügung. Hörverlust, Tinnitus, aber auch organisatorische Fragen beantworten wir gerne per Mail oder Telefon. Ausserdem bieten wir «Hörtraining mit Lippenlesen»-Kurse und Gedächtnistraining «Fit im Kopf» unter fachkundiger Leitung an. Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage. Wer bei uns «reinschnuppern» und uns kennenlernen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen.

pro audio schaffhausen und Umgebung
Geschäftsstelle | Marcel Affolter | Gigeback 23, 8213 Neunkirch

078 608 39 93
info@proaudio-schaffhausen.ch
www.proaudio-schaffhausen.ch



Gesponserter Beitrag

Cetaphil®

RUNDUMPFLEGE FÜR DEINE EMPFINDLICHE HAUT

Cetaphil® steht für hochwertige, dermatologische Pflege – insbesondere für empfindliche Haut. Zusammen mit Dermatologen, Wissenschaftlern und Experten haben wir die fünf Anzeichen empfindlicher Haut identifiziert und unsere Cetaphil® Produkte genau auf diese Bedürfnisse abgestimmt. Ab April sind die Cetaphil® Produkte in der Schweiz exklusiv in Apotheken und Drogerien erhältlich.

re widerstandsfähiger und hinterlassen ein glattes und geschmeidiges Hautgefühl. Die Reinigungs- und Pflegeprodukte von Cetaphil® unterstützen die natürliche Hautbarriere und versorgen die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit und helfen so gegen die fünf Anzeichen empfindlicher Haut: Geschwächte Hautbarriere, Trockenheit, Irritation, Rauheit und Spannungsgefühl.

Die fünf Anzeichen empfindlicher Haut

1. Geschwächte Hautbarriere
2. Irritationen
3. Rauheit
4. Spannungsgefühl
5. Trockenheit

Tägliche Pflege für empfindliche Haut

Cetaphil® steht für hochwertige, dermatologische Pflege, die gezielt gegen die Anzeichen empfindlicher Haut eingesetzt wird. Cetaphil® tägliche Feuchtigkeitspflege ist eine Basispflege für die empfindliche Haut. Sie bietet sanfte Reinigung und reichhaltige Pflege für die ganze Familie, Tag für Tag das ganze Jahr über. Inhaltsstoffe wie pflegendes Provitamin B5 sowie nährendes Lipide wie Sheabutter, Sonnenblumenkern- und Mandelöl versorgen die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit, machen die Hautbarriere-



Bringt verkrampften Muskeln Entspannung

Magnesium Sandoz® ist ein Magnesiumpräparat in Brausetablettenform und wird zur Deckung eines erhöhten Bedarfs (zum Beispiel bei Hochleistungssport oder in Schwangerschaft und Stillzeit), bei magnesiumarmer Ernährung und bei Wadenkrämpfen eingesetzt.

Die Brausetabletten führen Magnesium so zu, dass der Körper das Element gut und in ausreichenden Mengen aufnehmen kann. Magnesium Sandoz® ist in Packungsgrößen zu 20 und 40 Brausetabletten in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 06/2021 CH2106249597



Sabine Brandenberger



Lorenz Schwaninger

Am Leben teilhaben

Bei Diheiplus finden Menschen mit Beeinträchtigung ein je nach Bedürfnis unterschiedlich stark betreutes Zuhause. Zwei BewohnerInnen erzählen aus ihrem Alltag, in welchem ihnen die Teilhabe am Leben ermöglicht werden soll.

Interview Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Seit wann und wie leben Sie bei Diheiplus?

Lorenz Schwaninger (Brigitte Künzle und ein blaues Büechli unterstützen ihn bei der Kommunikation): Zwei, null, null, fünf. Ich habe ein Zimmer, teile die Wohnung mit acht Personen. *Brigitte Künzle ergänzt, dass Herr Schwaninger ganz in die Tagesstruktur von Diheiplus eingegliedert sei und rund um die Uhr betreut werde.*

Sabine Brandenberger: Ich wohne seit 2005 bei Diheiplus und teile die Wohnung mit jemandem. Wir sind sehr selbstständig, sind viel mit dem ÖV unterwegs, kaufen selbst ein und gehen auch auswärts essen.

Was gefällt Ihnen denn besonders bei Diheiplus?

Lorenz Schwaninger (ruft begeistert): Spalten und Holzen, Spalten und Holzen!

Frau Künzle erklärt, dass Herr Schwaninger von Beginn an den Wunsch hegte, mit Holz zu arbeiten und er in der Werkstatt Rundbuck die Möglichkeit habe, Brennholz vorzubereiten und auszuliefern.

Wie ist es bei Ihnen, Frau Brandenberger? Was arbeiten Sie?

Sabine Brandenberger: Ich arbeite hier bei Diheiplus in der Gastronomie, das heisst ich bereite Sachen zu oder helfe im «Tschentro», dem Café von Diheiplus, aus.

Sabine Brandenberger sei die gute Fee, meint Frau Künzle, denn am Morgen stünde als erstes Kaffee für sie alle bereit.

Sabine Brandenberger (lacht): Den brauche ich also auch.

Es gebe verschiedene Anstellungsverhältnisse, so Frau Künzle. Herr Schwaninger und Frau Brandenberger sind di-

rekt bei Diheiplus mit einem Tagesstruktur-Vertrag angestellt.

Was machen Sie neben der Arbeit gerne?

Sabine Brandenberger: Ich schaue gerne Sport, vor allem Eishockey und Fussball. Ich bin ein grosser FCB-Fan und war sogar schon mal in Basel, um ein Spiel zu schauen.

Lorenz Schwaninger: E-Mails schreiben (zeigt stolz seine Visitenkarte, auf der Name, Telefonnummer, E-Mail und ein Bild von James Bond abgedruckt sind). Raclette und Fondue. Schwimmen in der Rhybadi, nicht im Hallenbad.

Was machen Sie denn am Abend? Gehen Sie auch spazieren?

Lorenz Schwaninger: Nein, nicht spazieren. iPod hören, iPhone und iPad schauen. Weiter auf Seite 18

Schmunzelnd ergänzt Frau Künzle, dass er auch sehr gerne Musik bei offenem Fenster höre und dazu tanze. Herr Schwaninger grinst. Frau Künzle führt aus, wie individuell die Interessen seien, was die Unterstützung sehr individuell mache. Man müsse beachten, wer wie selbstständig unterwegs sein möchte und könne und wie man möglichst alle ihre Wünsche ermögliche.



Haben Sie einen Wunsch für die Zukunft?

Sabine Brandenberger: Ich möchte ausziehen und besichtige im Moment immer wieder Wohnungen. Ich habe vorher schon alleine gewohnt und möchte jetzt wieder dahin zurück. Ich bin, das haben Sie gemerkt, sehr selbstständig. Man kann mich anrufen oder ich rufe jemanden an, wenn ich Hilfe brauche.

Da wünsche ich Ihnen auf jeden Fall alles Gute.

Ergänzend betont Frau Künzle, dass bei Diheiplus den BewohnerInnen in allen Bereichen die Teilhabe am Leben ermöglicht werden soll. Jede Person soll das machen können, was ihr möglich ist. Alle sollen Teil von etwas sein dürfen. Wünsche sollen ermöglicht werden und die Bedingungen geschaffen werden, dass sie den Beitrag leisten, den sie möchten. Wichtig ist auch, dass sie mitreden dürfen und selbst entscheiden, was sie wollen und was nicht.

Ein Miteinander auf Augenhöhe

Leben im diheiplus heisst möglichst gesund und selbstbestimmt am normalisierten Leben teilnehmen und teilhaben. Um das zu erreichen, braucht es Begleitung, die auf individuellen Bedürfnissen und Kompetenzen der Menschen abgestimmt wird. Das Leben in unseren Wohngemeinschaften stärkt das Erleben von Kompetenz und Selbstbestimmtheit. Die verschiedenen Wohnformen im diheiplus reichen von intensiv begleiteten Wohngruppen über Aussenwohngruppen bis hin zum begleiteten Wohnen in der eigenen Wohnung. Diese Möglichkeiten, ergänzt durch vielseitige und innovative Angebote in der Tagesstruktur, erlauben es, Menschen entsprechend ihrer individuellen Lebensführung partnerschaftlich zu begleiten.

diheiplus

052 647 10 00
info@diheiplus.ch
www.diheiplus.ch

Gesponserter Beitrag

diheiplus
mehr vom leben

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

Chiara Filomeno, Vanessa Guffanti, Claudia Philppek, Aline Rees, Monika Wieser

Abbildungen

Eclipse Studios: Cover, Foto Leitartikel, Porträt Vanessa Guffanti

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.:

978-3-905989-95-3

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier gedruckt.

Copyright

© Chili Digital AG, 8400 Winterthur

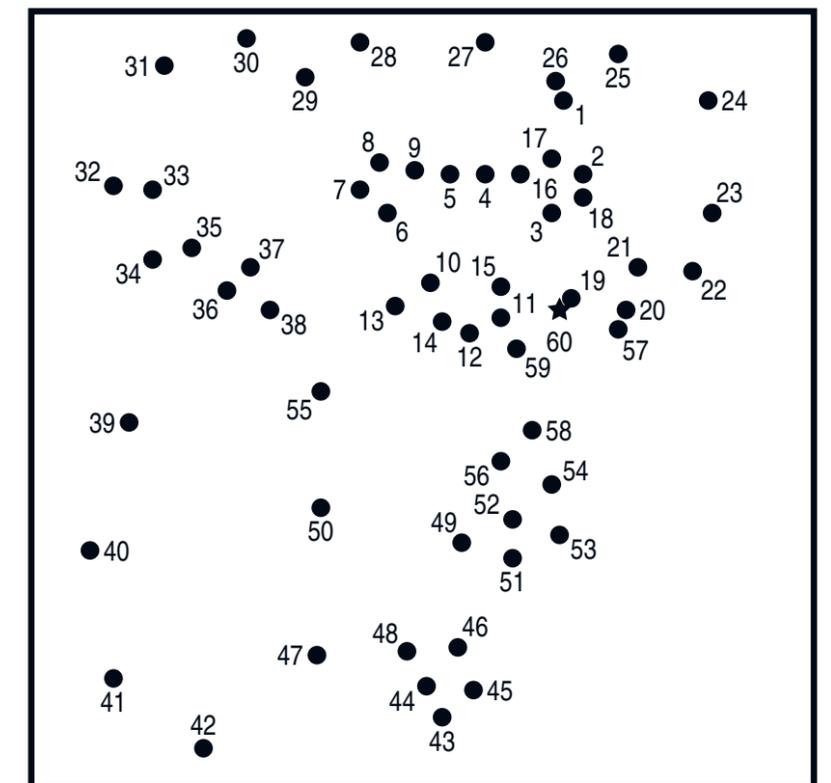
Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-21-812631

Rätsel

Findest du die Lösung?

Nervös trat Selina von einem Fuss auf den andern und klammerte sich an ihr selbstgestaltetes Poster. Gestern hatte sie noch flüssig letzte Ergänzungen gemacht und Verzierungen sorgfältig mit Farbstift aufgemalt. «Selina, dann stell uns doch bitte dein Lieblingstier vor», forderte sie nun ihre Lehrerin Frau Meier auf. Mit leicht zittrigen Händen machte sie ihr Poster an der Wandtafel an und wandte sich der Klasse zu: «Mein Lieblingstier lebt auf der anderen Seite der Welt und ernährt sich ausschliesslich von Eukalyptusblättern. Wegen seines Namens meinen viele, es gehöre zu den Bären, doch eigentlich ist es ein Beuteltier.» Erkennst du das Lieblingstier von Selina?



60

©Conceptis Puzzles

05010000501

Lösung auf Seite 31

Sensible Kinderhaut

Neurodermitis, auch atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem genannt, ist die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern. Ursache und Verlauf sind vielschichtig und unterscheiden sich von der Neurodermitis bei Erwachsenen.

Text Aline Rees, Pharma-Assistentin

Genetische Veranlagung, Umwelteinflüsse wie Allergene oder Abgase, niedrige Luftfeuchtigkeit, falsche oder übermässige Hautreinigung mit ungeeigneten Produkten (beispielsweise mit Duftstoffen), aber auch Stress, Infektionen oder eine gestörte Hautbarriere können Neurodermitis auslösen.

Die meist in Schüben auftretenden Symptome äussern sich in den akuten Phasen durch Bläschen, die sich durch Kratzen verhärten und sich zu nässenden Hautentzündungen entwickeln können. In der chronischen Phase zeigt sich Neurodermitis durch ausgeprägte Trockenheit der Haut, Juckreiz, Schuppenbildung und Rötungen. Auch Hautverdickungen oder feine Hautrisse (vor allem an Fingern) können auftreten. Je nach Alter sind

andere Bereiche betroffen: Bei Kleinkindern findet man die Ekzeme im Gesicht, auf der Kopfhaut und in der Innenseite der Arme und

Beine. Bei älteren Kindern und Erwachsenen befinden sich die Ekzeme eher am Hals, auf den Augenlidern, in der Ellenbeuge und der Kniekehle, sowie an den Händen und Füssen.

Neurodermitis kann jederzeit auftreten, meistens beginnt es aber schon im Säuglingsalter und klingt bei rund einem Drittel der betroffenen Kinder über die Jahre schrittweise ab. Bei den verbleibenden zwei Drittel können die Hauterscheinungen in andere allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen übergehen. Wenn Allergien oder Neurodermitis in der



Juckreiz? Ausschlag? Allergie?

Hautbeschwerden wie Ausschläge oder Juckreiz können unangenehm und belastend sein. Die OMIDA® Cardiospermum fettarm Creme hilft dabei, den Juckreiz zu mildern und Entzündungen zu hemmen. Die Creme enthält den bewährten Wirkstoff der Heilpflanze Cardiospermum halicacabum (Ballonrebe).

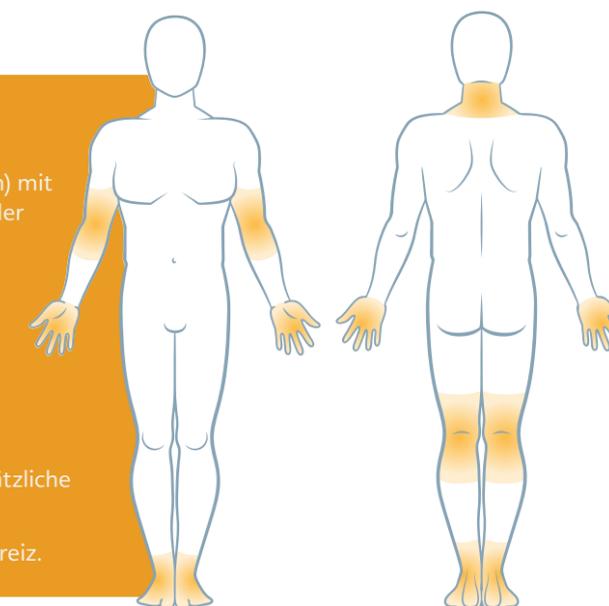
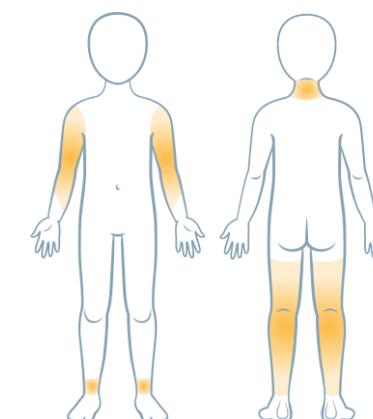
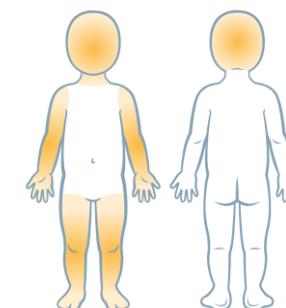
Tipp: Kann auch bei Neurodermitis angewendet werden.

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

Familie vorkommen, sollte man sich bereits vorab über die Krankheit informieren. Wenn ein Säugling die ersten vier Monate ausschliesslich gestillt wird und man Beikost erst ab dem fünften Monat einführt, kann das Risiko einer atopischen Dermatitis stark verringert werden.

Positiv wirkt auch konsequentes Eincremen des ganzen Körpers, auch wenn die Haut nicht trocken erscheint. Denn betroffene Kinder leiden an sehr trockener Haut, weil bei ihnen der Harnstoffgehalt (wichtig für den Feuchtigkeitsgehalt) und die Talgproduktion (bildet einen schützenden Fettfilm) verringert sind. Sie reagieren deswegen empfindlich auf äussere Reizungen wie beispielsweise Wolle, zu enge Kleidung oder Badezusätze. Eine schonende und kortisonfreie

Möglichkeit zur Behandlung und Vorbeugung von Neurodermitis bieten Cremes und Gele mit Vitamin B12 (zum Beispiel von Mavena). Sie hemmen die Entzündung, lindern den Juckreiz und bauen die Haut wieder auf. Die kortisonfreie Behandlungsoption eignet sich sehr gut zur Langzeittherapie und ist optimal für die empfindliche Kinderhaut.



Die eingefärbten Stellen zeigen die von Neurodermitis betroffenen Stellen, die sich je nach Alter unterscheiden.

Unsere Tipps

- Tägliche Hautpflege (vor allem nach dem Duschen oder Baden) mit einer rückfettenden Creme. Kurze, aber nicht zu heisse, Ölbäder oder rückfettende Badezusätze ohne Duftstoffe.
- Duschen trocknet die Haut weniger aus als Baden.
- Zu enge Kleidung und Materialien wie Wolle, Seide oder Kunststofffasern können die Haut reizen. Geeignet sind unter anderem Baumwolle und Leinen.
- Neue Kleidung zuerst waschen.
- Kurze Fingernägel verhindern, dass Kinder durch Kratzen zusätzliche Infektionen oder Verletzungen erhalten.
- Hitze möglichst vermeiden, denn Schweiß verstärkt den Juckreiz.

Den Schlaf verstehen

Der Somnologe Dr. Daniel Brunner setzt sich seit rund zwanzig Jahren dafür ein, dass Insomnie-Patienten Zugang zu wissenschaftlich fundiertem Wissen über Schlafprobleme haben.

Interview Marco Grob, leitender Apotheker

Würden Sie sich zu Beginn vorstellen und von Ihrem Werdegang erzählen?

Ursprünglich studierte ich Neurobiologie, untersuchte in der Diplomarbeit die Verhaltensbiologie der Orientierung von Insekten und doktorierte danach in der Schlafforschung zum Thema Schlafregulation beim gesunden Menschen. Im Post-Doktoranden-Studium in der Chronobiologie beschäftigte ich mich mit dem Schlaf bei der Winterdepression. Danach belegte ich in Pittsburgh, USA, eine Assistentenstelle (Fellowship) in der Schlafmedizin und absolvierte die Ausbildung und Fachprüfung zum klinischen Spezialisten für Schlafmedizin. Etwa zur gleichen Zeit starteten in der Schweiz erste Institutionen damit, spezialisierte Abklärungen und Therapien von Schlaf-Wach-Störungen anzubieten. Somit

war mein Wissen auch in der Schweiz gefragt und ich konnte meine erworbenen Kenntnisse in der Klinik für Schlafmedizin, Bad Zurzach anwenden und weitergeben. Seit Dezember 1998 bin ich als somnologischer Leiter und Geschäftsführer des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden tätig.

In der Apotheke kennen wir vor allem jene, die kurzfristig wegen etwas nervös sind, deswegen im Gedankenkarussell stecken und nicht schlafen können. Welche anderen Schlafstörungen sind häufig?

Neben der akuten Insomnie, die Sie gerade beschrieben haben, ist die Schlafapnoe, also die wiederkehrenden Atemaussetzer während dem Schlaf, sehr häufig und allgemein bekannt. Kein Wunder, fast 50 % der Männer haben zumindest eine



Missverstanden

Erfahren Sie, welche Missverständnisse es über Schlaf gibt.

www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/schlaf-missverstaendnisse



Dr. phil. Daniel Brunner
Geschäftsführer & Leiter Somnologie

Zentrum für Schlafmedizin AG
Forchstrasse 420
8702 Zollikon
www.sleepmed.ch

leichte Form davon. In relevanter Ausprägung liegt sie bei 3-5% der Bevölkerung vor. Dennoch ist die Schlafapnoe lange nicht immer die Hauptursache eines Schlafproblems, weshalb es für eine klinisch sinnvolle Diagnose und zielführende Therapie ein breites Wissen über alle Schlafstörungen braucht. Jemand mit einer Insomnie, meist ausgelöst durch eine Stresssituation, wird bei erheblichem Leidensdruck oft in eine psychologisch orientierte Behandlung geschickt. Wenn aber das fundierte Wissen zu Schlaf und Schlafstörungen fehlt, kann je länger je mehr die Schlaflosigkeit an sich zum Hauptstressor werden, der einen normalen Schlaf verhindert. Ein Teufelskreis nimmt seinen Lauf. Deshalb kann es richtig sein, Patienten mit akuter Insomnie kurzfristig mit einem Medikament aufzufangen, sodass sie nicht

durch Unwissen über normale Schlafprozesse, durch falsche Erwartungen und kontraproduktive Verhaltensänderungen in eine chronische Insomnie geraten. Von Letzterer spricht man, wenn Schlafprobleme länger als drei Monate und häufiger als dreimal in der Woche auftreten.

Wie helfen Sie Patienten, die in diesem Teufelskreis der chronischen Insomnie feststecken?

Das Allerwichtigste ist die Sprechstunde mit den Patienten. Wir reservieren uns jeweils eineinhalb Stunden für Patienten mit chronischen Insomniebeschwerden, um mit Ihnen in einer systematischen Befragung über alle Facetten ihres Schlafs und ihre Ideen zum Schlaf zu sprechen. Bei der Behandlung sind die kognitive Verhaltenstherapie und die konsequente Einhaltung von individuell spezifischen Punkten von zentraler Bedeutung.^[1]

Dann kommen die Menschen also nicht zum Schlafen ins Zentrum für Schlafmedizin?

Nein! Sie kommen hierher, um in der Sprechstunde eine Abklärung und ein Wissen zu erhalten, für das ein Hausarzt nicht ausgebildet ist. Nur bei Verdacht auf ein unübliches, nicht selbst bemerkbares Verhalten im Schlaf, wie Atemaussetzer oder

Bewegungsstörungen, nehmen wir eine Registrierung des Schlafs vor.

Gibt es Dinge, die Patienten selbst tun können, um den Schlaf zu verbessern?

Tipps zu Verhaltensänderungen, die den Schlaf verbessern können, gibt es viele. Doch wenn sie nicht internalisiert und konsequent angewandt werden, nützen sie kaum etwas. Beispielsweise sollte man in der Nacht die Uhrzeit nicht kennen. Viele argumentieren, dass man aber doch wissen müsse, wann und wie lange man wach liege. Doch das ist eben falsch: In der Nacht auf die Uhr zu schauen, ist wie ein nächtlicher Telefonanruf, der schlechte Nachricht bringt. Für schlafgestörte Personen ist es eine Hiobsbotschaft, eine Uhrzeit abzulesen, zu welcher sie eigentlich schlafen wollen. Deshalb brauchen Patienten mit chronischer Insomnie die Punkt-für-Punkt-Besprechung der kognitiven Verhaltenstherapie, um das nötige Verständnis für die Verhaltensänderungen zu erlangen und so die krank machenden kognitiven Prozesse, die den Schlaf vertreiben, zu unterbrechen. Nur so können die Angst und die falschen Glaubenssätze – beispielsweise Durchschlafen sei essenziell – Schritt für Schritt abgebaut und der Schlaf wiedergefunden werden.



Für Ihre Gesundheit
Jederzeit persönlich und kompetent beraten

Kennen Sie die abrupt auftretenden Wadenkrämpfe, die einem aus dem Schlaf reissen können? Die Ursache für solche Muskelverkrampfungen können in Durchblutungsstörungen oder Magnesiummangel liegen.

Gerne nehmen wir uns Zeit für Sie und beraten Sie zu passenden Produkten in einer unserer Apotheken.

www.volksapotheke.ch/standorte



Gesunde Durchblutung

Ohne gut fliessende Versorgung gerät manches im Körper ins Stocken.

Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder einzelnen Körperzelle. Eine gesunde Durchblutung bis in die Zehenspitzen ist daher wichtig. Bewegung hilft nicht nur der Fitness, sondern beugt auch Durchblutungsstörungen vor. Diese entstehen schleichend. Erste Anzeichen können z. B. einschlafende

Hände und Füsse sein. Das pflanzliche Arzneimittel Padma 28^N fördert die Durchblutung. Es basiert auf der Tibetischen Medizin und wird bei Durchblutungsstörungen mit Einschlafen von Händen und Füssen, Ameisenlaufen sowie Wadenkrämpfen eingesetzt.

Gesponserter Beitrag



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

Anzeige

Für erholsame Nächte.

zeller schlaf forte – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDRIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



Auch für Kinder ab 6 Jahren

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



0621/1725



Entspannte Muskeln mit «Magnesium-Diasporal® activ»

Die praktischen Direkt Sticks «Magnesium-Diasporal® 375 activ direct» sind hochdosiert und sorgen für die optimale Tagesration. Sie sind dank des körperfreundlichen Inhaltsstoffes Magnesiumcitrat gut verträglich und schnell aktiv.

Schnell. Stark. Direkt. Ideal für Aktive und beim Sport. www.diasporal.ch

[1] Mehr zu der kognitiven Verhaltenstherapie unter: www.sleepmed.ch/pdf/PDF_Insonnie.pdf

Trittsicher im Alltag

Für Seniorinnen wie Lisa können Stolperfallen schwere Folgen haben. Mit der richtigen Behandlung für Körper und Geist bestehen aber gute Chancen, die Mobilität wieder zurückzugewinnen. **Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern**

«Ich hab's dir ja immer wieder gesagt, du sollst die Teppiche endlich beseitigen, diese Stolperfallen!» Ja, nun liegt Lisa in ihrem Spitalbett und die Worte ihrer Tochter hallen der Stille des Raums, des Innehaltens und Stillliegens nach. Sie wollte doch nur das Telefon abnehmen und eilte von der Küche ins Wohnzimmer. Das hatte sie schon oft gemacht, doch dieses Mal stolperte sie und fiel. Dass dieser Sturz einiges ändern würde, war ihr klar, als sie schmerzverkrampft und hilflos am Boden lag. Sie konnte ihr rechtes Bein nicht mehr bewegen. Die Zeit, in der sie versuchte, durch Rufen und Klopfen Hilfe zu bekommen, erschien ihr endlos. Da war noch der einzige Funken Hoffnung, dass ihre Enkelin sie besuchen kommen würde, bevor sie zum Sport ging, so wie jede Woche. Und zum Glück kam sie auch dieses Mal. Glücklicherweise hatte sie die Wohnungstüre

nicht abgeschlossen, nachdem sie die Post aus dem Briefkasten geholt hatte. Mit ganzer Kraft rief sie, als die Enkelin dann an der Türe klingelte. Das Bild, wie der Schreck ins Gesicht des Mädchens schoss beim Anblick der hilflos am Boden liegenden und leise jammernden Oma, wird sie so leicht nicht mehr vergessen.

Alles in allem hatte sie noch Glück, tröstet sie sich. Zwar hat sie sich einen Oberschenkelhalsbruch und diverse blaue Flecken zugezogen, ist aber froh, dass es nicht schlimmer kam. Der Bruch wurde operativ versorgt und die Ärzte sprachen ihr Mut zu, dass die Heilungschancen recht gut seien, doch sie habe einen langen Weg vor sich.

Dieser Weg führt zuerst in eine Rehabilitationsklinik, wo sie lernen soll, das Bein beim Gehen voll zu belasten. Bereits im Spital hatte sie täglich Physiotherapie und diese wird

nun intensiv weitergeführt. Die junge Therapeutin erklärt ihr, dass sie den Fokus darauflege, die Muskulatur wiederaufzubauen und an der Funktionalität des Hüftgelenks zu arbeiten. Der Gedanke, auf das Bein zu stehen, weckt in Lisa eine gewisse Angst.

Die Angst nach dem Sturz

Die psychischen Auswirkungen eines Oberschenkelhalsbruches, unabhängig von der Behandlungsmethode, sind nicht zu unterschätzen. Insbesondere dann nicht, wenn ein Sturzereignis der Auslöser für den Bruch war. Viele Sturzpatienten trauen sich nach einem Oberschenkelhalsbruch nicht mehr, aktiv zu sein – aus Angst vor einem erneuten Sturz. Einerseits lässt man sich sagen, dass die Heilungschancen mit zunehmendem Alter schlechter werden und die Heilungsdauer in der Folge zunimmt.



Aber: Je aktiver ein Patient ist, desto besser sind auch seine Aussichten. Viele Einrichtungen bieten spezielle Reha-Massnahmen, bei denen ältere Sturzpatienten lernen, ihre Sturzangst zu überwinden.

Qualitative Mangelernährung

Dass ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik so komplex sein kann, erstaunt Lisa. Ihr Tagesprogramm ist gefüllt mit diversen Therapien und über den Termin bei der Ernährungsberaterin

staunt sie besonders. Ja, früher hatte sie wohl etwas zu viele Kilos auf den Rippen, aber seit Jahren verlor sie stetig an Gewicht, worüber sie froh ist. Endlich fallen die Ermahnungen durch den Hausarzt weg. Seit ihr Mann verstorben ist, mag sie nicht mehr täglich kochen. Warum auch der ganze Aufwand für nur eine Person? Da reicht es ihr, etwas Salat zum Mittagessen zuzubereiten und ein Stück Brot dazu zu essen. Oder eine Suppe aus der Tüte oder mal Ravioli aus der Büchse. Die mag sie einfach

und verfeinert mit Käse gehören sie zu ihren Leibgerichten.

Ältere Menschen mit Hüftfrakturen sind zum Zeitpunkt ihres Bruchs oft mangelernährt und viele weisen eine schlechte Nahrungsaufnahme während des Krankenhausaufenthaltes auf, was die Genesung nach der Hüftfraktur behindern kann. Zu wenig Muskel- und Fettgewebe an den Hüften tun ein Übriges. Auch eine Osteoporose lässt Knochen leicht splitteren. Bei etwa der Hälfte der Betroffenen wird während der

Operation eine Osteoporose festgestellt. Viele Patienten erfahren so überhaupt erst von ihrer Krankheit.

Die Ernährungsberaterin informiert Lisa über verschiedene Aspekte der einzelnen Lebensmittel und erstellt Empfehlungen zur richtigen Nahrungsauswahl. Vieles, was Lisa zu Ohr bekommt, weiss sie eigentlich und erscheint ihr logisch. Nur im Alltag mass sie ihrer Ernährung nicht die notwendige Bedeutung bei. Sie bekommt nun täglich eine proteinreiche Trinknahrung nach der Physio-

therapie, um den Mehrbedarf an Eiweiss zu kompensieren und den Muskelaufbau zu unterstützen. Diese will sie zu Hause weiter einnehmen, denn sie weiss nun, dass die täglich benötigte Proteinmenge für Senioren meist mit der herkömmlichen Nahrung nicht ausreichend gedeckt werden kann.

Lisa freut sich, dass sie die Reha erfolgreich abschliessen konnte und wieder in ihre Wohnung zurückkehren darf. Sie verlässt die Klinik auf eigenen Beinen, nimmt für längere

Stecken aber gerne den Rollator zu Hilfe. Er gibt ihr eine gewisse Sicherheit. Denn auf die täglichen Spaziergänge will sie nicht verzichten, weil sie gelernt hat, wie wichtig Bewegung für den Muskelerhalt ist.

Das Problem mit den Teppichen hat ihre Tochter unterdessen gelöst. Mit zunehmendem Alter muss man den Rat seiner Kinder annehmen, denkt sie. Die Zeiten ändern sich. Egal, Hauptsache sie ist wieder mobil und darf zurück in ihre Wohnung.

Anzeige

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT



Zurück im Leben. Danke.

«Ich habe nach meinem schweren Schädelhirntrauma nicht erwartet, dass ich meinen Alltag eines Tages wieder allein bewältigen kann. Danke, Rehaklinik Zihlschlacht.»

Jana Fässler (35)

J. Fässler

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality.

Das Elixier für eine kraftvolle Atmung

STARK UND STABIL IM ALTER

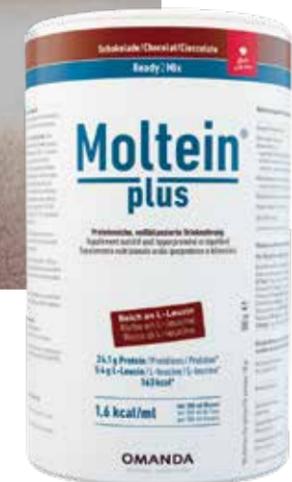
Die 87-jährige Frau D. Wagner hat vier schwierige Jahre hinter sich. Insgesamt zwölf Operationen musste sie über sich ergehen lassen, wegen Arthrose und einem Bandscheibenvorfall, dazu kamen eine Krebstherapie, eine Lungenentzündung sowie Nierenprobleme. Frau D. Wagner klagt über Muskelschwäche und ist unsicher beim Gehen. Dazu kommt ein Sturzereignis mit offener Kopfverletzung und heftigen Prellungen.

Im Spital wird ein schwerer Proteinmangel festgestellt. Aus diesem Grund nimmt sie nun jeden Tag eine Portion Moltein. Zudem macht sie täglich ihre Übungen und geht in die Physiotherapie.

Nach vier Monaten hat Frau D. Wagner das Gefühl, ein anderer Mensch zu sein. Sie hat mehr Kraft, braucht keinen Stock mehr und kann wieder sicheren Schrittes gehen. Bekannte und Verwandte stellen fest, dass sie viel rüstiger unterwegs ist und wieder mehr Freude ausstrahlt. Frau D. Wagner ist dankbar, Moltein entdeckt zu haben.



Eine Dose: CHF 62.95
ab zwei Dosen gratis
Lieferung inkl. Schüttelbecher



Das kann die Trinknahrung Moltein

wurde speziell für die Gesundheit ab 50 Jahren entwickelt. Hochwertige Proteine und Leucin liefern wichtige Baustoffe für die Muskeln, Knochen und das Immunsystem. Das Leucin verbessert bei täglicher Einnahme (6g) signifikant die Atemwegmuskulatur sowie die funktionelle körperliche Leistungsfähigkeit. Zur Vorbeugung der Gebrechlichkeit und für den Erhalt Ihrer Kraft und Vitalität.

Mehr Informationen und Bestellung unter: www.moltein.ch

Gesponserter Beitrag

OMANDA
MEDICAL NUTRITION

Moltein: Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (FSMP)

Schweizer Produkt

Telefonische Bestellung in Ihrer Volksapotheke:

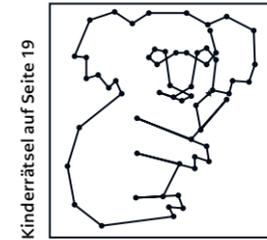
052 625 40 78

(zwischen 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 17.00 Uhr).

Gewinnspiel Machen Sie mit!

Grossgemeinde bei Bern	Vorfahr, Stammvater	Abk.: Landrat	Überbringerin	Vorn. v. Autor Follett	Flachland	Fremdwortteil: Wärme, Hitze	Wortteil: Luft	Tennisbegriff	amerik. föderale Republik	Halbkanton (Abk.)	trainieren	3./4. Fall von wir		
medizinische Creme				Narkose										
Herrscher-sitz				Gedankenblitze	heikles Thema: ... Eisen				3			eh. jp. Kämpfer		
		poln. Krauteintopf	innere Angelegenheiten							Bleichmittel		schweiz. Fussballer (Eren)		
subarkt. Hirsch	Bandage				Gemeinde im Kt. SG		subarkt. Hirsch		Währung in Ghana					
Fluss durch Frankfurt			Hauptort d. Kt. AR		Währungen vergleichen		6							
med.: v. innen	andere Bez. für den Gott Thor		flüssiger Brennstoff					schweiz. Rebsorte (rot)		Abk.: Rechnungsjahr				
	7				eh. US-Rockgruppe: The ...	US-Westernlegende † (Wyatt)		niederl. Käsesorte				1		
alt. Computersystem			Verbindungsstelle	Vorname von Schönherr †						Halbton über G		Abk.: Ribonukleinsäure		
Präposition		Vorn. v. Rimski-Korsakow †					weibl. frz. Artikel		eh. schweiz. Ruderer (Mario)					
Festveranstaltungen				internat. Presseagentur	Verhältnis						8			
		Frisurfestiger							schweiz. Konsumentenstiftung		2	raetel.ch		
hin und ...	leichter Stoss					1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung



Kinderrätsel auf Seite 19

Schwedenrätsel Ausgabe 2/21

DISTORSION

Vorschau 4/21



Gesund durch die Erkältungszeit
 Kinder & Bewegungsdrang
 Gesundes Essverhalten
 Mentale Fitness im Winter



Zu gewinnen: 19 Tröpfel Geschenkboxen à CHF 39.90

Tröpfel = Trinkgenuss ohne Alkohol aus Schweizer Früchten!
 Aroniasaft handgelesen, vier verschiedene alkoholfreie Schaumweine, zwei isotonische Durstlöscher paes N° 1 und N° 2.
 Infos / Verkaufsstellen auf www.troepfel.ch
 Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-21
 Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden.
 Teilnahmeschluss ist der 31.10.2021.



Wenn der Magen brennt:

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Stand: 04/2021_CH2104197032

Diclac[®] Sandoz:

Bei Schmerzen
Entzündungen
Verletzungen
**Beim Sport und
im Alltag**



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