

SHIFT PFLASTER

November 2021
volksapotheke.ch

Sibylle Birnstiel über Ernährung

Sie arbeitet seit eineinhalb Jahren bei HomeCare Nordstern und weiss aus Erfahrung, worauf es wirklich ankommt. **Seite 12**

Saisonales

Wie unterscheiden sich Erkältung, Grippe und COVID-19? **Seite 4**

Im Gespräch

PD Dr. med. Bernd Krämer schildert den Ursprung von Depressionen ebenso wie die Früherkennung und Behandlung. **Seite 22**



Volksapotheke
Schaffhausen

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom **01.11.2021 – 19.02.2022**

-20%



remotiv 500

60 Filmtabletten

statt 55.30

44.25



Infect Stop

30 Lutschpastillen
statt 19.80

15.85

50 Lutschpastillen
statt 29.80

23.85

www.volksapotheke.ch



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

Inhalt



12



26

04

- 04 Erkältung, Grippe & Corona
Saisonales Welche Unterschiede gibt es zwischen den Krankheiten?
- 08 Neu & Interessant
- 09 Corona-Testzentrum
Beratung & Dienstleistung Wo Sie uns finden & was Sie erwartet
- 12 Ernährung für Körper und Geist
Eine von uns Worauf es bei der Ernährung wirklich ankommt

18 Zappelphilipp & Träumer

Kinderecke Worin liegt der Unterschied zwischen ADHS & ADS?

21 Rätselspass

22 Stimmungstief vs. Depression

Im Gespräch Über den Ursprung von Depressionen und wie diese frühzeitig erkannt werden

26 Der tägliche Kampf mit den Kalorien

HomeCare Nordstern Lernen, mit alten Gewohnheiten zu brechen

30 Schwedenrätsel

31 Lösungen & Vorschau





Erkältung, Grippe & Corona

Nun ist sie wieder da – die Erkältungs- und Grippezeit. Doch wie unterscheiden sich die beiden und gibt es allenfalls sogar Gemeinsamkeiten mit Covid-19?

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Bei der Grippe handelt es sich um eine Infektion mit dem Influenzavirus. Es liegt eine ernstzunehmende Infektion der Atemwege vor mit starken und fallweise auch hospitalisierungsbedürftigen Krankheitssymptomen wie hohem Fieber und Lungenentzündungen. Husten oder eine laufende Nase sind eher selten.

Starker Husten, plötzlich auftretendes Fieber und Gliederschmerzen, Kurzatmigkeit oder Geruchs- und Geschmackstörungen sind typische Merkmale einer Covid-19-Erkrankung, die in der Kombination somit von Grippezeichen unterschieden werden können.

Allerdings ist die Abgrenzung zum grippalen Infekt – im Volksmund «Erkältung» genannt – oft schwierig. Denn auch Covid kann sich durch leichte Erkältungssymptome äußern: Kratzen im Hals, Niesen und laufende Nase, Abgeschlagenheit, leichter Husten.

Unterschiede gibt es jedoch darin, was die Erkrankung jeweils auslöst: Die Covid-Erkrankung wird durch das Virus SARS-CoV-2, das zu den Coronaviren gehört und darum umgangssprachlich als Corona bezeichnet wird, verursacht. Den grippalen Infekt verursachen hingegen mehr als 200 Arten von Erkältungsviren, welche die Schleimhäute unserer Atemwege befallen.

Was hilft?

Erkältungen sind unangenehm, doch selten gefährlich. Hier helfen symptomlindernde Medikamente aus der Apotheke in Kombination mit Hausmitteln. Gegen die Influenza-Grippe und Covid-19, die jeweils auf einen Erreger zurückgehen, haben wir das Glück, eine Impfung zu haben. Mit einer Impfung werden nicht die Symptome gelindert, sondern sie schützt präventiv vor einer Erkrankung.

Impfstoffe, so wissen wir seit nunmehr über 200 Jahren, schützen vor vielen Infektionskrankheiten wirkungsvoll, indem sie unser körperliches Immunsystem auf die Erreger vorbereiten und abwehrstark machen. Impfungen haben dadurch unsere Lebenserwartungen gegenüber früheren Zeiten deutlich erhöht. Besonders Kinderkrankheiten wie Pocken, Diphtherie, Tetanus, Polio oder Masern sind heute sehr selten, sodass sich keine Familie in der westlichen Welt mehr davor fürchten muss.

Wie entstanden Impfungen?

Die Geschichte des Impfens begann mit den Pocken. An der hochansteckenden Krankheit starben noch im 18. Jahrhundert besonders Kleinkinder aller Gesellschaftsschichten.

Immer wieder gab es deshalb Versuche, Pockenerkrankte zu immunisieren. Der wissenschaftliche Durchbruch in Form einer Schutzimpfung kam im Jahr 1796.

Der englische Landarzt Edward Jenner hatte beobachtet, dass Landarbeiter, die sich schon einmal mit den beim Menschen zu milderen Verläufen führenden Kuhpocken infiziert hatten, häufig von den gefährlichen Menschenpocken verschont blieben. Der Arzt wagte ein Experiment und impfte einen achtjährigen

Knaben zunächst mit Kuhpocken und wenige Wochen später mit Menschenpocken. Dieses Experiment war ethisch problematisch, der Versuch verlief allerdings glücklich. Die neue Methode der Vakzination (der Kuhserum-Impfung) ermöglichte zum ersten Mal eine aktive Immunisierung gegen Menschenpocken.

Weitere Impfstoffe folgten. So erinneren sich ältere Menschen noch gut an die Schluckimpfung. In den 1950-iger Jahren brach Poliomyelitis, sprich die Kinderlähmung, immer wieder seuchenartig aus. Die hochansteckende Viruserkrankung trifft, wie der Name es sagt, vor allem Kinder. Bei schweren Verläufen befällt das Poliovirus Nervenzellen in Rückenmark und Gehirn, was zu Lähmungserscheinungen führen kann. Viele kennen die Bilder der Eisenlungen, die den Menschen infolge einer Polioerkrankung bei Lähmungen der Lunge am Atmen und somit am Leben erhielten. Mithilfe eines Lebendimpfstoffes in Form einer Schluckimpfung gelang schliesslich der Durchbruch und die aktive Immunisierung gegen die Krankheit. Er wurde 1962 in den USA eingeführt. In der Folge führten gross angelegte Impfkampagnen zum Rückgang und zum Verschwinden der Poliomyelitis in grossen Teilen der Welt.

Die Spanische Grippe in den Jahren 1918/19 zählt zu den schwersten



Die Volksapotheke impft

In den Apotheken Zum Zitronenbaum, Im Dorf, Zum Rüten und Zum Ritter impfen wir Sie ohne Voranmeldung gegen die saisonale Grippe. Am Freitag, dem 5. November, ist der nationale Grippeimpftag. An diesem Tag erhalten Sie die Grippeimpfung ohne Voranmeldung zum Pauschalpreis von CHF 30.

Bitte beachten Sie, dass wir nur temporär und nicht in allen Volksapotheken die Covid-19-Impfung anbieten. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

www.volksapotheke.ch



Influenza-Pandemien, weltweit starben damals rund 50 Millionen Menschen. Erst 1933 wurde das Grippevirus isoliert, worauf 1945 der erste Influenza-Impfstoff auf den Markt kam. Im Gegensatz dazu entwickeln Forscher heute Impfstoffe sehr viel schneller. Bestes Beispiel ist das Rekord-Tempo während der Corona-Pandemie. In nicht einmal einem Jahr haben mehrere Hersteller Vakzine gegen Covid-19 entwickelt. Damit dies möglich war, wurde die internationale Zusammenarbeit auf ein neues Niveau gehoben und mehrere Prozesse parallel anstatt nacheinander abgewickelt.

Nicht gegen alle Infektionskrankheiten kann bis heute geimpft werden, zum Beispiel Aids. In Europa hat die ehemals tödliche Immunschwäche etwas von ihrem Schrecken verloren. Sie lässt sich mit guten Therapeutika in den Griff bekommen. Anders ist es in Afrika, wo der Zugang zu den wichtigen Medikamenten Betroffenen oft verwehrt ist.

Internationale Zusammenarbeit

Impfforschung muss als internationale Aufgabe und globales Projekt verstanden werden. Denn nur globaler Schutz bedeutet langfristige Sicherheit. Wie schnell Landesgrenzen in unserer vernetzten Welt übersprungen werden können, hat

spätestens Covid-19 gezeigt.

Doch nicht nur eine Erstverbreitung kann so rasend schnell gehen. Infektionen können auch wieder zurückkommen. So ist Immunität auf gesellschaftlicher Ebene bis heute nicht selbstverständlich. Selbst Polio ist bis zum heutigen Tag nicht ausgerottet, obwohl es aus medizinischer Sicht mit dem Vakzin möglich wäre.

Seit es Impfungen gibt, hat das Thema zu Kontroversen geführt. Angst vor Impfschäden, Sorge um Freiheitsverlust, Widerstand gegen Impfwang, Verschwörungstheorien existieren schon immer.

Doch vor allen Dingen sind Impfungen einer der ganz grossen Meilensteine in der Medizingeschichte, vergleichbar nur mit der «Erfindung» der Hygiene.



1 Trockene, müde Augen?

Visiodoron Malva® hilft bei trockenen Augen.

- Befeuchtet und erfrischt das Auge, stabilisiert den Tränenfilm
- Mit natürlicher Hyaluronsäure und Bio-Malvenextrakt
- Besonders gut verträglich, ohne Konservierungstoffe

Dies ist ein Medizinprodukt. Lesen Sie die Produktinformation. Weleda AG, Arlesheim.

2 Für ein starkes Immunsystem

Echinaforce® forte aus frischem Roten Sonnenhut stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei Anfälligkeit auf grippale Infekte.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Neu & Interessant

Kennen Sie Ihren Cholesterinwert?

Ein erhöhter Cholesterinwert ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aus diesem Grund bieten wir in der Volksapotheke Zum Rüden die Messung Ihrer Blutfettwerte an. Mehr unter volksapotheke.ch/blutfettwerte



Aktionswoche Vitamin-D-Test

Vom 22. – 27. November 2021 können Sie in den Volksapotheken Zum Rüden, Zum Zitronenbaum und Im Dorf Ihre Vitamin-D-Werte für 25 CHF testen lassen. Besonders im Winter leiden aufgrund des Lichtmangels viele an einem Vitamin-D- Mangel, der sich oft in Müdigkeit äussert. Kommen Sie vorbei!

Adventskalender

Dieses Jahr im Advent kann täglich ein Kunde oder eine Kundin in jeder der vier Volksapotheken das aktuelle Adventstürchen öffnen. Mehr Informationen erhalten Sie in den Apotheken.



Vitamin D3+K2 – optimales DUO

Vitamin D3 bildet im Körper Calcium. Vitamin K2 transportiert und baut dieses in Knochen und Zähne ein. Vitamin K2 verhindert somit auch die Verkalkung der Arterien und anderen weichen Geweben. Das Zusammenwirken der beiden Vitamine bringt deutliche gesundheitliche Vorteile. Regiovit D3/K2+E Tropfen sind die ideale Kombination, um Knochen und Zähne zu stärken und die Gesundheit von Herz und Arterien optimal zu fördern.

Gesponserter Beitrag

Corona- Testzentrum

Um für die Schaffhauser Bevölkerung da zu sein und dabei zu helfen, die Pandemie so schnell wie möglich einzudämmen, haben wir im Herbst 2020 unser lokales Corona-Testzentrum eingerichtet.

Text Andrea Haas, Leiterin Corona-Testzentrum der Volksapotheke Schaffhausen

Das Testzentrum befindet sich in der Volksapotheke Zum Rüden an der Schwertstrasse 9, gleich am Bahnhof Schaffhausen. Um bei uns einen Termin zu vereinbaren, können Sie sich bequem über unsere Homepage anmelden und dort Ihren Wunschtermin sowie Ihre Wunschzeit auswählen. Danach wird Ihnen eine automatische Terminbestätigung per E-Mail zugestellt. Den Eingang zum Testzentrum erreichen Sie hinter der Apotheke Zum Rüden in der Buchsbaumpassage. Benutzen Sie den Eingang neben den Briefkästen und begeben Sie sich in den ersten Stock, dort werden Sie dann zur Testung abgeholt. Das Ergebnis eines Antigenschnelltests erhalten Sie innerhalb von ein bis zwei Stunden, das Ergebnis eines PCR-Tests dauert in der Regel knapp 24 Stunden.

Wann sollten Sie im Testzentrum vorbeikommen?

- Wenn Sie leichte Symptome einer akuten Atemwegsinfektion haben (Husten, Halsschmerzen mit oder ohne Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen) und/oder einen plötzlichen Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns bemerken
- Wenn Sie Ihr Arbeitgeber zu einem Test schickt
- Wenn Sie aus persönlichen Gründen einen Test wünschen
- Wenn die SwissCovid App einen Test empfiehlt
- Wenn der kantonsärztliche Dienst einen Test empfiehlt
- Wenn Sie ein Covid-Zertifikat benötigen

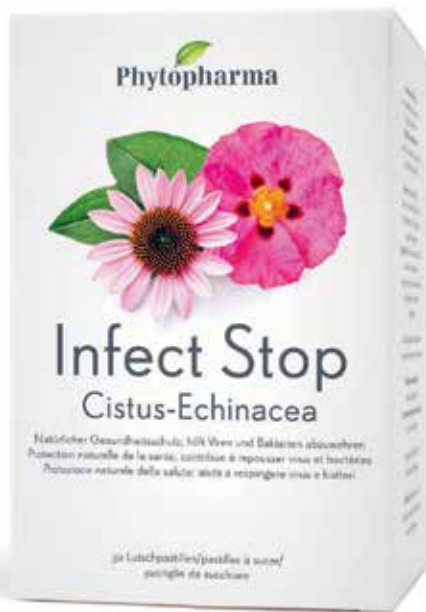
«Die Anmeldung per Internet ging supereinfach und schnell, man muss aber genug früh einen Termin buchen, da die Terminplätze sehr begehrt sind. Ich habe mich nicht auf den Coronatest gefreut, da ich schon oft gehört habe, wie schlimm und schmerzhaft der Test durch die Nase sei. Einmal angekommen, wurde ich aber sehr freundlich und herzlich vom Team empfangen und die Dame, welche den Test gemacht hat, war sehr kompetent und behutsam. Es tat überhaupt nicht weh, ich verspürte nur ein Kitzeln. Danach durfte ich sofort gehen und hatte bereits nach einer Stunde schon mein negatives Resultat inklusive Zertifikat in meiner Covid-App. Falls ich wieder einmal testen muss, werde ich gerne wieder zur Volksapotheke gehen.»

- Erfahrungsbericht von P. M.

Buchen Sie einen Termin:
www.volksapotheke.ch/coronatests



Anzeige



Natürlicher Gesundheitsschutz in Zeiten erhöhter Ansteckungs-
gefahr. Bildet eine physikalische Schutzbarriere auf der
Schleimhaut. Unterstützt die Abwehr von Viren und Bakterien.
Lindert Reizhusten und trockenen Husten.

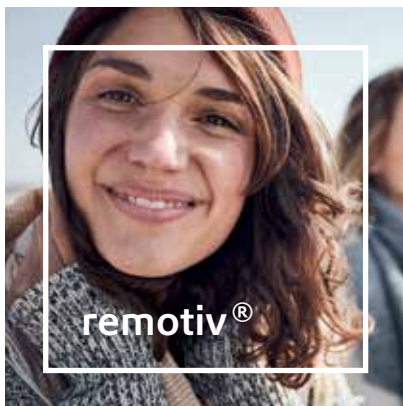
30 Lutschpastillen, Pharmacode 7773613
50 Lutschpastillen, Pharmacode 7779563



Für Ihre Gesundheit
Jederzeit persönlich und kompetent beraten

volksapotheke.ch

Anzeige



Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

remotiv® mit Johanniskrautextrakt – wirkt beruhigend und ausgleichend bei gedrückter Stimmung, Stimmungslabilität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit.



Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie
die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch
0921 / 1879

AB 12 JAHREN.

1 TABLETTE TÄGLICH.

zeller

Cetaphil®

GEGEN DIE FÜNF ANZEICHEN EMPFINDLICHER HAUT



Cetaphil® steht für hochwertige, dermatologische Pflege für empfindliche Haut und wird gegen die fünf Anzeichen empfindlicher Haut eingesetzt. Die fünf Anzeichen empfindlicher Haut sind:

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

Cetaphil® Produkte sind in der Schweiz ab April exklusiv in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Tägliche Pflege für empfindliche Haut

Cetaphil® tägliche Feuchtigkeitspflege versorgt empfindliche Haut mit

Inhaltsstoffen wie pflegendem Provitamin B5 und nährendem Mandelöl. Die Reinigungs- und Pflegeprodukte unterstützen die natürliche Hautbarriere, versorgen die Haut lang anhaltend mit Feuchtigkeit und helfen so gegen die Anzeichen empfindlicher Haut.

Pflege und Schutz für trockene, beanspruchte Hände

Das Handpflegekonzept von Cetaphil® PRO DRYNESS CONTROL schützt und pflegt trockene, beanspruchte Hände. Cetaphil® PRO DRYNESS CONTROL PROTECT schützt die Haut vor Umwelteinflüssen und unterstützt die hauteigene Schutzfunktion.

Cetaphil® PRO DRYNESS CONTROL REPAIR repariert die Hautbarriere bei trockener Haut und spendet Feuchtigkeit.

Spezialpflege für trockene, juckende und irritierte Haut

Cetaphil® PRO IRRITATION CONTROL bietet Reinigung und Pflege für sehr trockene, irritierte und juckende Haut. Die Cetaphil® PRO IRRITATION CONTROL SENSITIVE Linie eignet sich speziell für empfindliche und trockene Haut, die zu Juckreiz neigt. Die sanfte Reinigung und reichhaltige Pflege kann auch für Baby- und Kinderhaut angewendet werden.

Ernährung für Körper und Geist

Ernährung ist ein viel diskutiertes Thema, zu dem jeder eine eigene Meinung zu haben scheint. Worauf es aber wirklich ankommt, erklärt Sibylle Birnstiel, Ernährungsberaterin BSc, im Interview. **Interview Mirjam Eschbach**

Was macht ein gesundes Essverhalten aus?

Eine gesunde Ernährung umfasst Aspekte auf der körperlichen wie auch auf der psychischen Ebene. Körperlich gesunde Ernährung bedeutet, den Körper mit Energie und allen essenziellen Nährstoffen sowie ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Je nach Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität oder Gesundheitszustand hat der Körper andere Bedürfnisse, die in der Ernährung berücksichtigt werden sollten.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine ausgewogene Mischkost nach dem Prinzip der Ernährungspyramide: Täglich ein bis zwei Liter ungesüsste Getränke, fünf Portionen Gemüse und Obst,

drei Portionen Getreide sowie eine Portion proteinreiche Lebensmittel^[1].

Es lohnt sich, vermehrt lokale und saisonale Ernteprodukte zu konsumieren, denn die langen Transportwege sind nicht nur ökologisch bedenklich, sondern die frühzeitige Ernte führt auch dazu, dass die Lebensmittel weniger gehaltvoll sind, das heisst weniger Vitamine und wichtige Spurenelemente enthalten. Weil bei den Grossverteilern sämtliches Gemüse ganzjährig zu kaufen ist, empfehle ich gerne den Gang auf den Bauern- und Wochenmarkt.

Wie äussert sich ein gesundes Essverhalten auf der psychischen Ebene?

Bei gemeinsamen Mahlzeiten pflegen



^[1] Mehr Informationen unter: www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide



Zur Person

Sibylle Birnstiel, BSc Ernährung und Diätetik, hat über 20 Jahre Erfahrung im Akutspital und arbeitet seit 1.5 Jahren im HomeCare Nordstern. Haupttätigkeiten sind weiterführende Ernährungstherapien von Patienten nach Spitalaustritt, Betreuung von Alters- und Pflegeheimen im Bereich Ernährung sowie Praxisausbildung von angehenden Ernährungsberaterinnen.

wir unsere Sozialkontakte, es ist also ein wichtiger sozialer Akt. Eine gesunde Ernährung ist für den Körper essenziell, doch die Balance zwischen dem Wissen zu Ernährung und der entsprechenden praktischen Umsetzung ist unentbehrlich. Wer sich zu stark mit dem Thema auseinandersetzt und ihm alle anderen Lebensbereiche unterordnet, kann ein rigides Essverhalten und in extremen Fällen sogar eine Essstörung entwickeln. Oder anders ausgedrückt: Wenn ungezwungenes Essen in Restaurants mit Freunden nicht mehr möglich ist, weil dort nur «Verbotes» serviert wird, dann ist das kein gesundes Essverhalten mehr. Denn daraus folgt auch oft eine soziale Abschottung, was wiederum den mentalen Leidensdruck erhöht.

Sie haben vorhin die unterschiedlichen Bedürfnisse des Körpers erwähnt. Können sich diese auch verändern?

Insbesondere Krankheiten wie Krebs

oder Lungenkrankheiten können den Energie- und Proteinbedarf stark erhöhen. Auch grosse Operationen verlangen dem Körper einiges ab, weswegen präoperativ vor allem bei Eingriffen im Magen-Darm-Trakt spezielle Nahrungssupplemente verabreicht werden. Dies mit dem Ziel, den Körper bestens auf den Eingriff vorzubereiten. Es ist empirisch bewiesen, dass sich der Körper so schneller erholt und Entzündungen besser abheilen können.

Mit zunehmendem Alter sinkt zudem der Energiebedarf des Körpers, während der Proteinbedarf und teilweise Mikronährstoffbedarf steigen. Wer weiter isst wie immer, wird zunehmen, weil die überschüssige Energie in Form von Fett eingelagert wird. Darum wird eine regelmässige körperliche Aktivität mit zunehmendem Alter noch wichtiger.

Was passiert, wenn man den körper-eigenen Bedürfnissen nicht gerecht wird?

Wie gerade erwähnt, kann die Folge eine Gewichtszunahme sein. Bei Unterversorgung sinkt im Verlauf das Körpergewicht. Besonders eine rasche und ungewollte Gewichtsabnahme ist ernst zu nehmen und sollte ärztlich abgeklärt werden! Denn sie kann auf eine noch verborgene Erkrankung wie zum Beispiel ein Tumor zurückzuführen sein.

Allgemein äussert sich eine ungesunde Ernährung durch unspezifische Symptome wie Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen, Haarausfall oder Stuhlunregelmässigkeiten wie Verstopfung. Eine Mangelversorgung einzelner Nährstoffe kann die Folge sein, die mittels Laboruntersuchen festgestellt wird. Am häufigsten kommt ein Mangel an

Proteinen, Calcium, Eisen, Zink sowie Vitamin D und Vitamin B12 vor. Wer sich vegan ernährt, muss das Vitamin B12 supplementieren, denn dieses kommt ausschliesslich in tierischen Produkten vor. Ein Mangel an Vitamin B12 führt im Verlauf zu Anämie, also Blutarmut.

Gibt es etwas im Bereich Ernährung, dass Ihnen Sorgen bereitet?

Zu Bedenken gibt mir, dass immer mehr verarbeitete, oft von weit her transportierte Lebensmittel konsumiert werden, die viele Zusatzstoffe, versteckte Fette mit schlechtem Fettsäuremuster und viel Zucker enthalten. Auch im vegetarischen und veganen Bereich ist das zu beobachten. Wünschens- und empfehlenswert ist eine möglichst naturbelassene Ernährung mit Berücksichtigung von regionalen, saisonalen, ökologisch und fair produzierten Zutaten.

Lernen Sie HomeCare Nordstern kennen

Wir versorgen Patienten mit oraler oder Sonden-Ernährungs-Therapie, bieten Schulungen an und stehen Ihnen mit Rat zur Seite.

Besuchen Sie die Webseite unter:
www.volksapotheke.ch/nordstern



Ein gesunder Tag

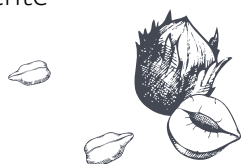
Frühstück

Vollkornbrot, Butter, Konfitüre oder Honig,
ein kleines Stück Käse, Milchkaffe oder Tee
oder

Müesli mit Vollkornhaferflocken in Milch
eingeweicht, Naturjogurt, etwas
Zitronensaft, Saisonfrüchte

Znüni

1 Portion Saisonobst



Mittagessen

Vegetarisch Linsen-Gemüse-Eintopf,
Vollkornbrot, Salat

oder

Fleischmenü Pouletbrust, Zitronenreis,
Saisongemüse, Salat



Zvieri

Fruchtquark (Naturquark mit frischen
Saisonfrüchten)

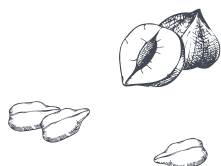


Abendessen

Geschwellte mit Hütten- und Schnittkäse,
Salat

Spätimbiss

1 Handvoll Nüsse



Getränke

1.5 – 2 Liter energiefreie Getränke wie
Wasser, Mineralwasser, Tee ohne Zucker
über den Tag verteilt



Hilfe bei Laktoseintoleranz

Lactazym Tabletten enthalten das Enzym Lactase und ermöglichen so den Genuss von Milchprodukten ohne Beschwerden (wie beispielsweise Blähungen). Wirkt sofort!

Jetzt im praktischen Klickspender als Mini-Tablette mit 6000 FCC. Neu auch als Depot-Tablette mit 20.000 FCC für vier Stunden Langzeitschutz. Für Vegetarier geeignet.
www.lactazym.ch

Anzeige

Die L-Cystin Formel gegen Haarausfall

**Professionelle Haaranalyse
vom 8. bis 13. November 2021**

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin
in der Volksapotheke Zum Rüden

20%
Aktion im
November

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

Sie husten.
Wir lösen.



Vertrauen Sie dem Husten-Löser ACC Sandoz®

Das auf der Schleimhaut der Atemwege vorhandene Sekret spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von eingeatmeten Schadstoffen wie Bakterien, Staub und chemischen Verunreinigungen. Diese Reizstoffe werden im Sekret festgehalten, wo sie unschädlich gemacht und mit dem Auswurf ausgeschieden werden.

Bei einer Erkältung entzündet sich durch die virale Infektion die Schleimhaut der Atemwege und die Produktion von zähflüssigem Schleim nimmt zu.

Durch die Verdickung des Schleims können die Atemwege blockiert werden, was Atembeschwerden und Auswurfsschwierigkeiten zur Folge hat.

Durch die schleimlösende Wirkung von ACC Sandoz Brausetabletten verflüssigt sich der zähe Schleim und kann besser abgehustet werden. Dadurch wird die Gefahr einer Infektion vermindert. Bei freien Atemwegen lässt der Husten nach, und die Atmung wird erleichtert.

Acetylcystein von Sandoz mit 3-fach Effekt:

- Löst den Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz

**1x
täglich**



ACC Sandoz®

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 06/2021 CH2106099236

Zappelphilipp & Träumer

Worin liegt der Unterschied zwischen ADHS und ADS? Und was sollten Eltern und auch Lehrpersonen wissen, sodass sie den Kindern ein bestmögliches Umfeld bieten.

Text Aline Rees, Pharma-Assistentin & Birgit Krings, Pharma-Assistentin

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung, wovon ADS eine Unterform ist, bei welcher die typische Hyperaktivität nicht auftritt. Dementsprechend sind ADS-Kinder Träumer, etwas schusselig und brauchen für normale Arbeiten etwas länger.

AD(H)S ist eine angeborene neurologische Störung, deren Ursachen bisher nicht richtig geklärt sind. Bekannte begünstigende Faktoren sind beispielsweise betroffene Familienangehörige wie Eltern oder Geschwister. Rauchen, Alkoholkonsum oder eine einseitige Ernährung in der Schwangerschaft erhöhen ebenfalls die Chance, dass AD(H)S auftreten kann.

Die Diagnose von AD(H)S ist ein langandauernder Prozess, der nicht abgekürzt werden sollte. Denn primär sollten das Kind und die Frage,

wie ihm geholfen werden kann, im Zentrum stehen.

Wie erkennt man AD(H)S?

Eltern oder Lehrpersonen beobachten oft als Erstes, dass ein Kind durch übermässige Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und impulsivem Verhalten auffällt. Auffallen ist in diesem Zusammenhang so zu verstehen, dass ein Kind beispielsweise durch unruhiges Sitzen, Nägelkauen, Unterbrechen einer anderen Person oder genereller Unaufmerksamkeit die Beachtung der Eltern oder der Lehrperson wiederholt auf sich zieht. Erkennen Eltern oder Lehrpersonen ein solches Verhalten, sollten sie frühzeitig und umsichtig, aber nicht voreilig reagieren und ein Treffen mit allen Verantwortungsträgern, sprich Eltern, Lehrpersonen und medizini-

schen Fachpersonen initiieren. Auch das Kind sollte dabei sein. In erster Linie dient ein solches Treffen dazu, Informationen auszutauschen und allfällige Stigmata betreffend AD(H)S abzubauen. Gemeinsam werden die Beobachtungen evaluiert und daraus für das Kind unterstützende Handlungsoptionen abgeleitet. Zudem ist es ratsam, wenn unter den Begleitpersonen Verantwortlichkeiten verteilt werden. Beispielsweise achtet der eine Elternteil auf ein striktes Einhalten einer Regel, während die Lehrperson das Kind im Unterricht unterstützt.

Sinnvoll ist auch das Hinzuziehen einer Vertrauensperson für das Kind, wenn es das will. Das ist eine unbeeinträchtigte Person, der das Kind vertraut und zu welcher es einen guten Draht hat, beispielsweise Geschwister oder die Gotte. Nach dem Treffen wird das

Kind von allen Beteiligten begleitet, unterstützt und gefördert. Sinnvollerweise treffen sich alle nach etwa sechs Monaten erneut und evaluieren, ob die bisherigen Änderungen für das Kind zielführend sind und ausreichen, oder ob weitere Hilfsmassnahmen oder allenfalls medizinische oder psychische Abklärung nötig sind. Dabei soll stets das Kind im Zentrum stehen. ^[1]



Weiterführende Informationen

- Schweizerische Fachgesellschaft ADHS:
www.sfg-adhs.ch
- Elterntrainer: <https://adhs.aok.de>
- Deutsches Infoportal für ADHS:
www.adhs.info
- Dachverband ADHS Schweiz:
www.adhs-organisation.ch/start
- App ADHS-Kids:
www.beltz.de/fachmedien/psychologie/buecher/produkt_produktdetails/33983-adhs_kids_eltern_helfen_ihren_hyperaktiven_und_trotzigen_kindern.html

^[1] Aus der Broschüre zu AD(H)S der Universität Fribourg: www.zhaw.ch/storage/hochschule/medien/news/adhs-kinder-foerdern-brosch-online.pdf



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

Sibylle Birnstiel, Andrea Haas, Birgit Kringe,
Claudia Philippek, Aline Rees, Monika Wieser

Abbildungen

Michael Burtischer, Eclipse Studios: Cover,
Porträt Sibylle Birnstiel

Sasha Küenzi Fotografie: Foto Saisonales

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.:

978-3-905989-97-7

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

© Chili Digital AG, 8400 Winterthur

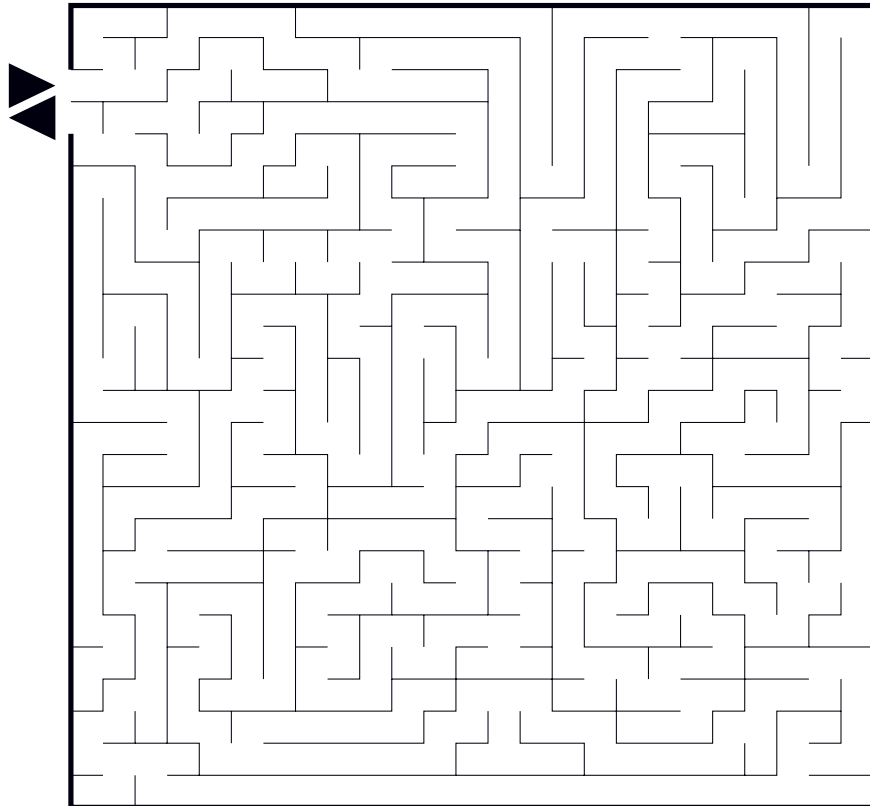
Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-21-554011

Rätsel

Findest du
die Lösung?

Nils und sein kleiner Bruder Finn hechten aufgeregt die Treppe herunter. Stürmisch reissen sie die Türe auf und fallen Oma und Opa in die Arme. Verstothen guckt Nils in den grossen Sack und erkennt voller Freude ein grosses Päckli mit seinem Namen drauf. Ungeduldig rutscht er auf seinem Stuhl hin und her und schlingt das Weihnachtsessen hinunter. «Mmh, das war fein! Aber jetzt ist es doch langsam Zeit für die Geschenke, nicht?», bemerkt er. Die Erwachsenen am Tisch lachen, erheben sich aber und gehen mit den Kindern zum Weihnachtsbaum hinüber. Als sein Opa ihm das grosse Geschenk in die Hand drückt, lässt er sich nicht mehr aufhalten und reisst das Papier auf. Siehst du, was er bekommen hat?



(C) Conceptis Puzzles

04010000386

Lösung auf Seite 31

Stimmungstief vs. Depression

Im Gespräch mit PD Dr. med. Bernd Krämer vom Psychiatriezentrums Breitenau der Spitäler Schaffhausen erörtert Claudia Philippek den Ursprung von Depressionen und wie sie frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

Interview Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Ein Kunde kommt mit einer Verstimmung in die Apotheke. Welche Fragen stellen wir, um ein vorübergehendes Stimmungstief von einer Depression abzugrenzen?

Ein wichtiges Erkennungsmerkmal einer Depression ist, dass sich jemand länger als vier Wochen fast durchgängig niedergeschlagen fühlt. Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es sich um eine Depression und nicht nur um ein Stimmungstief handelt. Ausserdem ist die Kombination von depressiver Stimmungslage und der Verlust an Interessen und Freude an fast allen Aktivitäten ein wichtiges Kriterium, das auf ca. 90 Prozent der depressiven Menschen zutrifft. Besteht erst ein Verdacht, muss spezifischer abgefragt werden, ob zum Beispiel Lebensüberdruß, niedriger

Selbstwert, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, körperliche Symptome oder ein Libidomangel vorliegen. Je nach Anzahl erfüllter Depressionskriterien nach ICD-10 werden die Beschwerden einer leichten, mittelschweren oder schweren Depression zugeordnet.

Wie gilt es, die Triage in den Apotheken zu steuern? Wann muss ein Patient zum Arzt geschickt werden?

Bei Menschen mit leichter Depression ist die Überweisung an einen Arzt nicht dringend notwendig. Anhand von aktiv-abwartender Begleitung («watchful waiting») kann dem Patienten beispielsweise ein Johanniskraut- oder ein Safran-Melisse-Präparat empfohlen und nach einer Woche kontrolliert werden, wie es

der Person geht. Gerade, wenn eine Person eine Vorliebe für Naturheilmittel hat, sind solche Präparate eine gute Option. Bei leichten bis mittelschweren Depressionen wirken sie nämlich ähnlich wie klinische Produkte. Der Patient sollte aber in der Apotheke informiert werden, dass auch Johanniskrautprodukte in therapeutischer Dosierung Neben- und Wechselwirkungen haben können.

Bei einer mittelschweren Depression kann der Hausarzt entweder Psychotherapie oder eine Psychopharmaka-Therapie empfehlen. Wenn der Patient zuverlässig ist, kann auch hier mit einer Überweisung an den Facharzt gewartet werden und bei wöchentlichen Kontrollen überprüft werden, ob die Behandlung vertretbar ist. Je nach



Zur Person

PD Dr. med. Bernd Krämer ist der Leiter der Psychiatrischen Dienste und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Psychiatriezentrum Breitenau, das zu den Spitälern Schaffhausen gehört.

Mehr erfahren:
www.spitaeler-sh.ch/Kliniken-Fachzentren/Erwachsenenpsychiatrie-Psychiatrische-Langzeitpflege



dem ist die Überweisung zum Facharzt für Psychiatrie empfehlenswert.

Bei einer schweren Depression werden Psychotherapie und Psychopharmaka kombiniert und Fachspezialisten begleiten die Therapie. Essenziell ist die Begleitung des Psychiaters auch dann – egal, ob leichte, mittelschwere oder schwere Depression – wenn der Lebensüberdruß in die Suizidalität umschwenkt.

Wie entstehen Depressionen? Welche Risikofaktoren gibt es?

Ein wichtiger Teil der Erklärung auf biochemischer Ebene liefert die Neurotransmittertheorie, die den

Ursprung von Depression auf einen Mangel der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin zurückführt.

Auch erbliche Faktoren, beispielsweise eine unterschiedliche Genausstattung, können Depressionen begünstigen. Ferner beeinflussen psychosoziale Aspekte wie die Belastung durch Krisen, Krankheit und Lebensereignisse die Entstehung von Depressionen. Hier können wir aktuell die Auswirkungen der Coronapandemie beobachten. Sie brachte eine enorme Belastung durch die Lebensereignisse, d.h. dass der Alltag nicht mehr wie gewollt gestaltet werden konnte. In solchen

Situationen ist die Resilienz, die psychische Widerstandskraft gegenüber Belastungen ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Schützende Faktoren sind ausserdem Humor, Geselligkeit und Austausch mit anderen Personen bis hin zu Glaube und Religiosität.

In der Epigenetik wird der Einfluss von Umwelteinflüssen auf die Gene beschrieben. Schlimme Erfahrungen, zum Beispiel Kriegserlebnisse können im Sinne einer veränderten Genfunktion vererbt werden und so die Nachfahren verletzlicher gegenüber Belastung machen. Auch negative Erfahrungen im

Kindesalter, wie zum Beispiel Missbrauch, können zu einer Veränderung der Funktionalität des Genoms führen und das Kind und den späteren Erwachsenen für Depressionen prädisponieren.

Alte Menschen leiden häufig unerkannt an einer Altersdepression. Manchmal wird diese mit einer Demenz verwechselt. Worauf müssen Angehörige oder Pflegekräfte achten?

Demenz und Depression haben Überschneidungen im Beschwerdebild. So können Interessenverlust, Konzentrationsstörungen, Appetitmangel, Vergesslichkeit auf beide psychischen Störungen hinweisen. Es gibt aber eindeutige Unterscheidungsmerkmale, die eine ärztliche Diagnose zulassen. Auch sollte eine allfällige depressionsfördernde Wirkung von Medikamenten beobachtet und hinterfragt werden.

Ein neuer Lebensabschnitt wie die Pension oder starke Einschränkungen in Gesundheit oder Vitalität können auch eine Belastung darstellen und Depressionen fördern.

Was kann jeder von uns für seine geistige Gesundheit tun?

An der biologischen Prädisposition können wir wenig ändern. Umso wichtiger sind die sozialen Aspekte: Soziale Unterstützung und

Begleitung sind wichtige Faktoren, um mental fit zu bleiben. Auch ein Hobby, das Ausüben von persönlichen Vorlieben und das regelmässige Treffen mit Freunden wirken sich positiv auf die Stimmungslage aus. Weiter ist sportliche Aktivität wichtig, denn deren antidepressive Wirkung – wenn auch mit kleinen bis mittleren Effekten – ist erwiesen. Besonders im Winter sollte man auch ins Freie gehen, um genügend Licht zu bekommen. Die saisonale Winterdepression spricht gut auf eine Lichttherapie an und verschwindet in den Sommermonaten spontan.



**1 Johanniskraut bringt die Sonne ins Herz
Similasan Hypericum**

- Bei Stimmungsschwankungen
- Bei gedrückter Stimmung
- Bei seelisch bedingten und nervösen Störungen

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



**2 Müde und erschöpft?
DYNAMISAN® FORTE**

Dynamisan® forte: Stellt Ihre Energie wieder her, wenn Sie sie am meisten brauchen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

MEDA Pharma GmbH, Wangen-Brüttisellen
www.dynamisan.ch



Starke Nerven – Starke Leistung

Berocca®: Wirkstoffkombination aus B-Vitaminen, Vitamin C, Mineralstoffen und Zink

- Acht hochdosierte B-Vitamine unterstützen die Funktion des Nervensystems und sind an der Mobilisierung der Energiereserven beteiligt.
- Vitamin C und Zink unterstützen die Körperabwehr gegen Infektionen.
- Die Mineralstoffe Calcium und Magnesium regulieren die Muskeltätigkeit.



Damit die Stimmung wieder stimmt

Mit dem grauen und nebligen Novemberwetter sinkt oft auch die eigene Stimmung. Viele fühlen sich jetzt, wo die Tage kürzer werden, schneller erschöpft, müde und lustlos. Gerät die Stimmung immer mal wieder und vor allem längerfristig aus der Bahn, so macht es Sinn, Körper und Seele zu unterstützen, damit diese wieder ins Gleichgewicht kommen.

Anzeige

Müde? Gestresst? Erschöpft?

Vitango® unterstützt Sie bei geistigen und körperlichen Symptomen von Überarbeitung und Stress.

- Für mehr Gelassenheit und Energie
- Bei Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit
- 2x täglich 1 Tablette

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwabe
Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

Damit die Seele wieder lacht!



ALPINAMED® Safran Gold

Safran, Kurkuma und B-Vitamine
für **Psyche** und **Nerven**

www.alpinamed.ch







Der tägliche Kampf mit den Kalorien

Das eigene Gewicht ist für viele ein wunder Punkt. Gerne würden sie ein paar überschüssige Kilos loswerden. Doch wie Silvia fällt es Ihnen schwer, mit alten Gewohnheiten zu brechen.

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

«Die Schweiz hat drei Kilo mehr auf den Rippen», so konnte man unlängst in den Medien hören und lesen. Verändertes Essverhalten, Homeoffice und ein ungewöhnlicher Bewegungsradius sollen die Hauptgründe dafür sein. Ein Jahr zuvor titelte die Tagespresse: «Leere Supermarktregele wegen Coronavirus?» Niemand wusste, was auf uns zukommen würde, was die Pandemie mit sich bringt und welche Einschränkungen wir hinnehmen müssen.

Für viele Menschen ist die Gewichtskontrolle ein stetiger Begleiter im Alltag und gleichzeitig ein Thema, das man gerne abhaken möchte. Auch schon vor der Pandemie. Die in Diäten geforderte Entbehrung lassen es zu einem gefühlten Kampf mit dem eigenen Kopf und den Kalorien

werden. Jede übergewichtige Person weiss, dass da eine Baustelle brach liegt.

So auch Silvia. Sie ist Mutter zweier erwachsener Kinder und aktuell inmitten der Wechseljahre. Seit der Geburt der Kinder hat sie stetig an Gewicht zugenommen. Jedes Jahr ein Kilo mehr. Und nun reicht es ihr. Die Kleider zwicken, sind unbequem und schränken ein. Dazu kommen die Schmerzen in den Fussgelenken und seit Kurzem verspürt sie Rückenschmerzen, die sie bisher nicht kannte. Langes Stehen geht fast nicht mehr, immer hält sie Ausschau nach einer Sitzgelegenheit.

Silvia ist Leiterin der Bewohneradministration im örtlichen Alterszentrum. Aktuell erfolgt eine Umstrukturierung und diese fordert sie



heraus. Die vielen Sitzungstermine und stundenlangen Diskussionen sind nervenraubend und fordernd. Da fällt es schwer, den Verführungen durch die Süssgetränke oder Kaffee und Kuchen, die von den guten Feen des Hauses immer zuverlässig im Sitzungszimmer platziert werden, zu widerstehen.

Nicht zum Lachen

Heute Morgen hat sich Silvia ein Herz gefasst und die Personenwaage unter dem Waschbecken im Badezimmer hervorgeholt. Ironisch lächelt sie. Ihr kommt ein Witz in den Sinn, den ihr eine Kollegin vor Jahren erzählt hat. Mit der Personenwaage ist sie schneller von null auf hundert als ein Ferra-

ri. Heute bleibt ihr das Lachen im Hals stecken. So kann es nicht weiter gehen! Vor fünf Jahren hatte sie sich für eine Diät entschieden, bei der jedem Lebensmittel eine bestimmte Anzahl Punkte zugeschrieben wird. Die täglich erlaubte Punktezahl darf dabei nicht überschritten werden. Anfänglich purzelten die Kilos, doch schon bald fiel ihr die Enthaltsamkeit schwerer und die «erlaubten» Ausnahmen wurden häufiger. Zudem drehten sich ihre Gedanken den ganzen Tag um das Errechnen der Punkte. Ein ganzes Jahr hielt sie durch. Danach kam der Jo-Jo-Effekt. Die ganzen verlorenen Kilos und ein paar mehr waren schnell wieder drauf.

Nein, das wollte sie nicht noch einmal erleben. Im tiefsten Innern wusste sie genau, was ihr helfen könnte. Die Portionen halbieren, bewusster essen, mehr Bewegung und den Verzicht auf das Abendessen – keine extreme Diät, sondern eine langfristige Änderung ihrer Ernährung. Dieser Rat hat ihr in jungen Jahren bereits ihre Grossmutter gegeben. Bei ihr hatte es damals funktioniert.

Mit Achtsamkeit und Geduld zum Ziel

Silvia will stark sein und dem Rat ihrer Grossmutter folgen. Ein klares Ziel und klare Regeln sollen ihr dabei helfen. Auf Abendessen und Zwi-

schenmahlzeiten will sie von nun an verzichten und bereitet sich am Abend jeweils ein Tupperware mit geschnittenen Karotten und Peperoni zu, die ihr bei Heiss hunger helfen sollen. Silvia ist sich bewusst, dass die Umstellungen dauerhaft sind. Sie weiss, es wird nicht von heute auf morgen gehen, denn die Gewohnheiten haben sich tief ins Hirn geschrieben und laufen ohne bewusstes Zutun ab. Sie durch neue zu ersetzen, erfordert Geduld. Eine Aussage eines Psychologen, der in einer Zeitschrift zu Ernährungsgewohnheiten interviewt wurde, hat sie sich herausgeschnitten und an den Kühlschrank geheftet: «Wirkungsvoller als jede Vorgabe von aussen ist die beglückende Erfahrung, eine Veränderung aus eigener Kraft herbeiführen zu können.» Dinge selber in der Hand zu haben und seinen eigenen Weg zu finden. Nicht Zucht und Ordnung, sondern Achtsamkeit und Geduld sind die Mittel ihrer Wahl. Verbunden mit einer freundlich nachsichtigen Haltung sich selbst gegenüber.

Der Erfolgsschlüssel

Nach einem erfolgreichen Start merkte Silvia schon bald, dass ihr das nötige Wissen zur Ernährung fehlte und sie suchte sich professionelle Unterstützung. Ihr Hausarzt überwies sie an eine Ernährungsberaterin,

mit der sie alle zwei Wochen eine Besprechung hat. Sie lernte, wie wichtig eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung ist und wie man eine solche im Alltag umsetzt. Genauso wichtig sind aber auch die soziale Gesellschaft beim und ein gesundes Verhältnis zum Essen. Gemeinsam mit ihrem Ehemann fand sie Freude daran, neue Rezepte auszuprobieren, gemeinsam zu genießen und das Gewinnermenü am wöchentlichen Familientisch ihren Kindern aufzutischen.



Neu: Erfolgreich abnehmen!

Hol Dir jetzt das Optifast Starter-Set! Es enthält 26 Mahlzeiten-Ersatzprodukte – ideal, um alle unsere vielfältigen Produkte auszuprobieren und ein Ernährungsprogramm zu beginnen. Zur Auswahl stehen vier verschiedene Programme, um den gewünschten Gewichtsverlust mit Erfolg und Flexibilität zu erreichen.

Gehe auf **www.optifast.ch** und bestelle Dein Starter-Set.

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

nicht angestellt	↖	Adresse eines Internetdokuments	Autokz. Niederlande	Ölpflanze	↖	Buddhismusrichtung	↖	geteilte Nachricht	US-Gespenssterfilm (1995)	Pferdezuruf: Los!	flaches Meeresufer	griech. Göttin der Morgenröte	Abk.: Leichtathletikclub	brasil. Bundesstaat	↖	kostbar, selten
Wildbachrinne	→					Teil einer Kneippkur	→									
Birken-gewächs Mz.	→					kastanienbraun		Reisebus	→							Spieler, Zocker (engl.)
↖		3		... gehen (Hund)	auf ... Schneide stehen	→			8				Herbstblume		dumpe donnern	
Stadt im Kanton Sankt Gallen			Mineral, Pechkohle	→				engl.: denken		span. Tennisspieler (Rafael)		Oper von Verdi		7		
Stadt am Zugersee	→				Buckel der Kamele		Sehenscheidenzündung	→								
Verletzung (med.)			Muse der Liebespoesie		altes Fahrgerät	→			2			Berufsausbildung		österr. Luftfahrtskennzeichen	→	
↖							frz. Name d. Saar			brit. Adelstitel		antikes Zupfinstrument	→			
engl. Abk.: Freitag	→			lat.: ohne		mod. Sportschuh (engl.)	→							weibl. span. Artikel		röm. 3
ital. Tonbez. für das F				Wildhund	→						Autokz. Kanton Aargau		Wortteil: einheitlich	→		4
Moralphilosophie	→					5	dt. Vorsilbe		israel. Autor † 2018 (Amos)		Medizin, Heilmittel	→		1		
↖				Nervenarzt	→								südam. Kuckuck	→		
Weltorganisation			Ort beim Nationalpark	→					1	2	3	4	5	6	7	8



Zu gewinnen: 1 von 10 A.Vogel Food-Paketen im Wert von CHF 50

- Herbamare Kräutersalz 250 g
- Herbamare Spicy 250 g
- Bambu Portionen-Sticks 25x2 g
- A.Vogel Müesli 500 g
- Natural Toffees Energy 115 g
- Zink-Complex 30 Tabletten
- Santasapina Husten-Bonbons to go 40 g
- Salvia Bonbons 75 g

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter

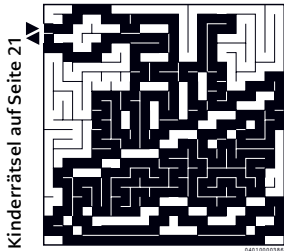
www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-04-21

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden.

Teilnahmeschluss ist der 30.12.2021.



Lösung



Schwedenrätsel Ausgabe 3/21

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

DYSSOMNIE

Anzeige

Vorschau 1/22



Asthma &
Allergien

Bewegung im
Alter

Gesund durch die
Schwangerschaft

Ernährung &
Demenz

Wenn der Magen brennt:

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Stand: 09/2021_ CH2109287892

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis
Division

Gegen brennende

HALSSCHMERZEN...

Stand: 06/2021_CH2106099250



**Schmerzlindernd
Entzündungshemmend
Wirkt bis zu 3 Stunden**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.