

SHIFT PFLASTER

Februar 2022
volksapotheke.ch

René Wichser

Der neue Geschäftsführer der Volksapotheke diskutiert mit Vorgänger Enrico Giovanoli über die Zukunft der Apotheke. Seite 12

Saisonales

Was passiert bei einer allergischen Reaktion im Körper? Seite 4

Im Gespräch

Die Hebamme Marie-Louise Lüscher gewährt Einblick in ihren Berufsalltag. Seite 22



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén | Zum Zitronenbaum

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken
vom 21.02. - 28.05.2022

-20%



Allergodil saisonal Augentropfen

4 ml

statt 16.90

13.50



Systane COMPLETE

10 ml

statt 24.90

19.90



Allergodil saisonal Nasenspray

5 ml Lösung

statt 17.40

13.90



Flector EP Tissugel

10 Pflaster

statt 35.85

28.70



Volksapotheke
Schaffhausen

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén | Zum Zitronenbaum

Inhalt



18

04

- 18 Kräftig & gesund
Generation Senioren Dank gesunden Muskeln fit im Alter
- 21 Rätselspass für die Kleinen
- 22 Herz für Mutter und Kind
Im Gespräch Hebammen begleiten Eltern und Kind in den neuen Lebensabschnitt
- 26 Vergesslichkeit oder Gedächtnislücken?
HomeCare Nordstern Der schleichende Abschied
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau

- 04 Wenn die Pollen fliegen
Saisonales Was löst Heuschnupfen aus und wie behandelt man es?
- 09 Neu & Interessant
- 10 Cholesterinwertmessung
Mit Rat & Tat Mit dem Cholesterinwert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung einschätzen
- 12 Zukunftsweisend
Zwei von uns Welche Rolle übernimmt die Apotheke in Zukunft?



Bild: Randen Zelgi, Mai 2021, Sasha Küenzi.

Wenn die Pollen fliegen

Jetzt, wo der Frühling naht, beginnt für Pollenallergiker:innen eine lästige Zeit. Wir erklären, was im Körper der Leidtragenden geschieht und was Linderung bringt.

Text Luana Ranieri, Auszubildende Pharma-Assistentin

Die Ursache von Allergien liegt in einer Fehlreaktion des Immunsystems. Fälschlicherweise reagiert der Körper auf harmlose Fremdstoffe, sogenannte Antigene. Bei einer Pollenallergie können dies zum Beispiel Hasel, Birke oder Gräser sein. Beim Erstkontakt identifiziert das Immunsystem das Allergen als Gefahr. Um diese wieder loszuwerden, bilden die weissen Blutkörperchen Antikörper. Bei der eben beschriebenen Sensibilisierung treten noch keine Symptome auf. Erst beim nächsten Kontakt docken die Allergene an die gebildeten Antikörper an. Darauf schütten die Mastzellen, ein weiterer Bestandteil des Immunsystems, Histamin aus. Dieser Botenstoff bewirkt eine Erweiterung der Gefässe. Beispielsweise wird so die Bindehaut der Augen durch die Allergie stärker durchblutet, wodurch sie anschwillt und rot wird. Fachleute sprechen von einer allergischen Bindehautentzündung.

Die allergische Reaktion beeinträchtigt ausserdem den Tränenfilm, der instabil wird. Dadurch können trockene Augen entstehen. Auch Juckreiz und Fremdkörpergefühl in den Augen, Sekretfluss der Nase, Niesattacken, Müdigkeit und ein allgemeines Krankheitsgefühl sind Symptome von Heuschnupfen. All diese Beschwerden können im Alltag stark einschränkend wirken.

Kreuzallergien

Oft leiden Heuschnupfenpatient:innen gleichzeitig an Nahrungsmittelallergien, die sich in Kribbeln und Jucken der Lippen und im Mundbereich äussern. Grund dafür kann eine Kreuzallergie zwischen dem Nahrungsmittel und den Pollen sein. Dies geschieht, weil beispielsweise die Allergene der Birke jener einer Birne ähneln. Allergiker:innen auf Birkenpollen können beim Biss in die Birne kreuzallergisch reagieren.

Diese Reaktion ist aber weniger heftig als eine echte Birnenallergie.^[1]

Diagnose

Um einen Heuschnupfen zu diagnostizieren, findet zuerst ein Gespräch mit einem Allergologen oder einer Allergologin statt. Mit Fragen, wann und wie die Symptome auftreten, kann bereits eine erste Diagnose gestellt werden. Um herauszufinden, auf welche Stoffe man genau reagiert, kann ein Pricktest durchgeführt werden. Bei dieser Untersuchung werden die Allergene auf die Haut aufgetragen und die Haut oberflächlich eingestochen. Jucken, Rötung oder Quaddeln sind Zeichen einer allergischen Reaktion. Leiden Sie seit Jahren an starken Heuschnupfen-Symptomen, sollten Sie dies nicht auf die leichte Schulter nehmen. Es besteht die Gefahr, dass Sie auf immer mehr Stoffe allergisch reagieren oder als Folge ein allergisches Asthma entwickeln. Bei einem solchen Etagenwechsel wandert die Allergie von den oberen in die unteren Atemwege, also in die Lunge. Um dies zu vermeiden, ist eine rechtzeitige Behandlung der Pollenallergie wichtig.

Behandlung

Zur Behandlung von Heuschnupfen eignen sich verschiedene Möglichkeiten. Es gibt Medikamente in Form

von Augentropfen, Nasensprays, Tabletten oder Kaugummis gegen Pollenallergie, die zur Behandlung der Beschwerden eingesetzt werden können. Häufig werden Antihistaminika und Mastzellstabilisatoren verwendet. Antihistaminika blockieren den Botenstoff Histamin, wodurch die allergische Reaktion des Immunsystems gestoppt wird. Mastzellstabilisatoren in Form von Augentropfen werden vor allem zur Vorbeugung der Heuschnupfensymptome eingesetzt und sollten ab mindestens einer Woche vor dem Pollenflug des entsprechenden Allergens regelmässig angewandt werden. Diese Behandlung erschwert die Ausschüttung von Histamin durch Mastzellen bei der Immunreaktion. Nebst den chemischen Präparaten gibt es auch homöopathische oder rein pflanzliche Heilmittel, um die Beschwerden zu lindern. Ebenfalls zur Vorbeugung des Heuschnupfens geeignet sind Präparate mit Schwarzkümmelöl. Diese werden während sechs Monaten vor der Pollensaison eingenommen. Homöopathische Mittel, die beispielsweise die Symptome von juckenden, brennenden und geröteten Augen lindern, bringen den Vorteil, dass sie ohne Bedenken die ganze Saison angewandt werden können. Für Kinder sowie Linsenträger sind homöopathische Mittel ebenfalls geeignet.

Weiter sind Nasenspülungen eine gute Möglichkeit, die Nase zu befreien. Die Spülung schwemmt die Pollen aus und pflegt gleichzeitig die Nasenschleimhaut.

Unsere Tipps

- Waschen Sie abends die Haare, um die Pollen nicht ins Bett zu nehmen und erholsam zu schlafen.
- Ziehen Sie die Kleidung nicht im Schlafzimmer aus.
- Während der Pollensaison sollten Sie nur stosslüften. Nutzen Sie längere Regenphasen für ausgiebigeres Lüften.
- Passen Sie die Freizeitaktivitäten dem Pollenflug an und wählen Sie beispielsweise Indoorsport.
- Saugen und nehmen Sie regelmässig feucht auf.
- Trocknen Sie die Wäsche nicht im Freien.
- Tragen Sie draussen eine gut schliessende Sonnenbrille.
- Konsultieren Sie regelmässig einen Pollenflugkalender, um den Pollen ausweichen zu können: pollenundallergie.ch/home



Pollen-Blocker

Mit natürlichem Ovomucoïd und Zink. Macht nicht müde. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dienen.

Similasan T&M AG



Pollenallergie – Linderung dank Schüssler Salzen

Jeder fünfte Schweizer leidet an einer Pollenallergie. Betroffene kämpfen mit Niesattacken, einer laufenden Nase und tränenden Augen. Schüssler Salze unterstützen den Körper, allergische Reaktionen zu reduzieren und das Immunsystem zu entlasten.

Unser Tipp: Das «Allergie-Trio» mit den Schüssler Salzen Nr. 2, 6 & 10 stärkt das Immunsystem und lindert Heuschnupfensymptome.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich in Ihrer Volksapotheke in Schaffhausen beraten und lesen Sie die Angaben auf den Packungen.



Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

zeller heuschnupfen – das einzigartige pflanzliche Antiallergikum gegen Heuschnupfen. Hilft auch bei verstopfter Nase.

ERMÜDUNGSFREI.

ANTIALLERGISCH.



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



^[1] Eine Tabelle der Kreuzallergien finden Sie unter www.volksapotheke.ch/kreuzallergien

Anzeige



Die L-Cystin Formel gegen Haarausfall

Professionelle Haaranalyse
Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin bei uns in der Volksapotheke

Zum Rüden: 21. - 26. Februar 2022
Im Dorf: 21. - 26. Februar 2022
Zum Zitronenbaum: 28. Februar - 5. März 2022

20% Aktion im Februar

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, Aftschiw www.pantogar.ch



Eine **schnelle** Lösung bei Heuschnupfen!

Allergodil® saisonal

Symptomlinderung innerhalb von **10-20 Minuten**

www.allergodil.ch

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

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viartis Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen



Neu & Interessant



Monika Meier

Wechsel in der Geschäftsstelle

Nach 18 Jahren verliess Monika Meier zu Ende des Jahres 2021 die Geschäftsstelle der Volksapotheke. Wir danken ihr für den langjährigen Einsatz und wünschen ihr für ihre künftigen Projekte gutes Gelingen! Wir freuen uns, dass wir Helene Flück für die Aufgaben in der Geschäftsstelle gewinnen konnten und heissen sie herzlich willkommen.



Helene Flück



LAURA OLSEN
PILOTIN UND FOTOGRAFIN

TROCKENE AUGEN? NICHT MEIN PROBLEM!

ALL-IN-ONE Linderung
der Symptome Trockener Augen
Für gereizte, müde, trockene Augen.¹

JETZT OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL.

2 TROPFEN UND NICHTS HÄLT DICH AUF*

Referenzen:
¹ Silverstein S. et al. Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol-Hydroxypropyl Guar Nanoemulsion in Patients with Dry Eye Disease: A Phase IV, Multicenter Trial. Clinical Ophthalmology 2020;14 3167-3177

*1-2 Tropfen pro Auge, nach Bedarf. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung/Packung mit den vollständigen Anwendungshinweisen und wichtigen Sicherheitshinweisen

DACH-SYX-2100001 Alcon Switzerland SA, Zug (Schweiz), www.alcon.ch 12/21 © 2021 Alcon



Viel mehr für dein Wohlbefinden.

Für deine Gesundheit. Unsere Volksapotheke Schaffhausen.

Fachkompetenz ohne Termin:
Jetzt einfach vorbeikommen

volksapotheke.ch



Verstärkung Zum Rüden

Neu zum Team der Volksapotheke Zum Rüden ist die Apothekerin Linda Merz gestossen. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



Linda Merz

Aktionswoche Gichtprävention

Wussten Sie, dass...
Gicht eine Erkrankung ist, die durch einen zu hohen Fleischkonsum, Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigt wird? Unbehandelt steigt der Harnsäurewert im Blut und kann einen schmerzhaften Gichtanfall auslösen.

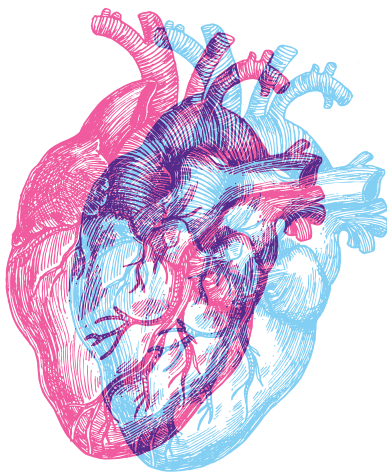
Möchten Sie wissen, wo Ihr Harnsäurewert liegt?
Vom 1. bis 31. März 2022 können Sie in den Volksapotheken Ihren Harnsäurewert für nur CHF 25 messen lassen.



Messen Sie Ihren Cholesterinwert

In der Volksapotheke Zum Rüden können Sie Ihren Cholesterinwert bestimmen lassen. Dies ist ein wichtiger Wert, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung einzuschätzen und so Infarkten vorzubeugen.

Text Doris Bolbach, Apothekerin



Eine der Dienstleistungen, welche die Volksapotheke Zum Rüden bietet, ist die Cholesterinwertmessung. Dabei wird nicht nur der Gesamtcholesterinwert ermittelt, sondern auch das LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und die Triglyceride. Diese Differenzierung ist wichtig, um die Ergebnisse richtig zu bewerten.

Erhöhte Blutfettwerte verursachen in der Regel keine Beschwerden, aber sie sind dennoch gefährlich. Sie zählen zu den Risikofaktoren, welche die Entstehung eines Herzinfarkts, Hirnschlags oder den Verschluss der

Beinarterien begünstigen können. Deshalb ist es wichtig, dass jeder die Cholesterinwerte kennt und eventuell frühzeitig, zum Beispiel durch die Umstellung des Lebensstils, das Risiko vermindern kann. Besonders Personen, die Blutdruckmedikamente einnehmen, rauchen und etwas mehr wiegen, sollten ihren Cholesterinwert messen lassen.

Auch schon in jungen Jahren besteht die Möglichkeit, dass die LDL-Cholesterinwerte zu hoch sind. Diese Personen leiden an einer Erbkrankheit, der familiären Hyper-

cholesterinämie. Besonders hellhörig sollte man werden, wenn Vater oder Bruder vor dem 55. Lebensjahr beziehungsweise Mutter oder Schwester vor dem 65. Lebensjahr einen Herzinfarkt oder Hirnschlag erlitten haben. Je früher man die Erkrankung erkennt, desto erfolgreicher kann man durch cholesterinsenkende Medikamente das Risiko für einen frühen Herzinfarkt oder Hirnschlag senken.

Ein einmal gemessener Wert ist nur für die momentane Situation aussagekräftig. Da mit dem Alter die

Blutfettwerte steigen, sollte je nach Risikoeinschätzung der Wert in regelmässigen Zeitabständen kontrolliert werden. Bei Frauen verläuft der Anstieg der Werte wesentlich langsamer als bei Männern, aber nur bis zu den Wechseljahren. Danach

entfällt der Schutz vor Arteriosklerose durch die Östrogene und die Blutfettwerte sind bei Frauen durchschnittlich sogar höher als bei gleichaltrigen Männern.

Um die Cholesterinwerte zu messen, wird Ihnen etwas Blut aus der

Fingerkuppe entnommen. Damit die Messwerte eine gute Aussagekraft haben, empfehlen wir Ihnen, nüchtern zu kommen, d. h. zwölf Stunden vorher nichts zu essen. Die Messung mit Besprechung der Messergebnisse dauert ca. 20 – 30 Minuten.



Jetzt anmelden

Wollen Sie Ihren Cholesterinwert bestimmen? Dann buchen Sie einen Termin unter:
volksapotheke.ch/gesundheitschecks
052 625 01 10



Zukunftsweisend

Per 1. Januar übergab Enrico Giovanoli die Geschäftsleitung der Volksapotheke Schaffhausen an René Wichser. Zusammen blicken sie auf die bewegten letzten Jahre zurück und wagen erste Prognosen.

Interview Mirjam Eschbach, Redaktion

Enrico Giovanoli, was waren Ihre Schwerpunkte als Geschäftsführer der Volksapotheke?

Enrico Giovanoli: Die erste Herausforderung stellte sich mit der Regelung eines Miet-/Pachtvertrags für die Apotheke Roter Ochsen mit Labor. Anschliessend stand die Neuausrichtung in den Bereichen Marktauftritt, Web/Internet, Kundenmagazin und soziale Medien an. An den Umbau der Apotheke Zum Rüden und deren Neueröffnung mit Umzug der Geschäftsstelle an die Schwertstrasse 9 Anfang 2020 werden sich viele noch erinnern. Im Hintergrund beschäftigten uns Digitalisierungs-

schritte wie die IT-Aufrüstung der Standorte oder Anpassungen im Bereich der Abrechnungsprozesse sowie die Einführung eines zeitgemässen Personalreglements inklusive Personalplanung- und Zeiterfassungssystem. Mitte 2021 beteiligten sich drei unserer Standorte an der ersten Covid-19-Impfkampagne, wobei der Reservierungsprozess dank der bereits vorhandenen technischen Möglichkeiten innert kürzester Zeit digitalisiert werden konnte. Ich nutze die Gelegenheit, mich bei allen Mitarbeitenden für Ihren Einsatz und Ihre Bereitschaft, die Veränderungen mitzutragen, zu bedanken.



René Wichser

Als Selbstständiger führte er während 27 Jahren bis zu drei Drogerien, wandelte davon eine in eine Apotheke um und übernahm vor sechs Jahren die Stelle des Regionalleiters einer Apothekenkette. Per 01.01.2022 übernahm er die Geschäftsleitung der Volksapotheke Schaffhausen.

Mit dem Ausbruch von Covid-19 stand plötzlich das ganze Gesundheitswesen vor einer riesigen Herausforderung – so auch die Apotheken. Wie war das für die Volksapotheke und wie hat sie reagiert?

Enrico Giovanoli: Bereits die frühen Entwicklungen von Covid-19 wurden genau beobachtet, um darauf vorbereitet zu sein. Nach der ersten kritischen Phase kamen als Apotheke die Aufgaben des Testens und Impfens. Beide Prozesse sind recht umfangreich und benötigen neben Fachwissen auch Personal, Raum, Zeit und IT-Unterstützung. Schwierig war, diese Prozesse und Aufgaben zu Beginn mit dem bestehenden Personal zu bewältigen. Galt es doch gleichzeitig das Tagesgeschäft in den Apotheken mit Patientinnen und Patienten zu erhalten. Dass dies zu Ermüdung und Erschöpfung führen kann, war absehbar. Trotzdem hat sich die Volksapotheke zu diesen Schritten entschieden. Es ist unser Anliegen, uns für die Pandemiebekämpfung einzusetzen und einen aktiven Beitrag in der



Enrico Giovanoli

Seit dem Jahr 2000 im Gesundheitswesen bei PROVITA Gesundheitsversicherung AG und Topwell-Apotheken AG tätig, stiess er im Jahr 2006 zum Verwaltungsrat (VR) der Volksapotheke als Vertreter der Krankenversicherer. Per 01.01.2019 übernahm er die Geschäftsführung der Volksapotheke und wurde gleichzeitig als Delegierter des VR gewählt. Per 01.01.2022 übergab er die Geschäftsleitung an René Wichser, bleibt aber bis auf weiteres im VR tätig.

Gesundheitsversorgung zu leisten. Dafür stellen wir uns gerne in den Dienst der Bevölkerung.

René Wichser: Ich erlebte den Beginn der Pandemie noch in meiner Funktion als Regionalleiter. Auch für uns war die erste Zeit hektisch, wenig überschaubar und verlangte ständig nach rasch umgesetzten neuen Massnahmen. Als medizinische Grundversorger waren wir nicht von Geschäfts-schliessungen betroffen, sondern

unsere Mitarbeitenden waren äusserst gefordert und mussten sich gefühlt täglich an neue Regeln im Arbeitsalltag anpassen. Dennoch, wir stellten und stellen uns nach wie vor dieser Herausforderung und sind dankbar, dass wir einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitsschutz in der Bevölkerung wahrnehmen können.

Ist die Corona-Pandemie vielleicht auch ein Spiegel dafür, wie die

Zukunft der Apotheke und ihre Stellung in der Gesundheitsversorgung in Zukunft aussehen könnte? Wenn ja, was braucht es, um dieser zukünftigen Stellung gerecht zu werden?

René Wichser: Generell darf gesagt werden, dass das Gesundheitssystem im Wandel ist: Die Bevölkerung altert, die chronischen Krankheiten nehmen zu. Auch die Patienten und Patientinnen sind eigenständiger und besser informiert. Die Zukunft der

Apotheken liegt daher in den pharmazeutischen Dienstleistungen. Gerade in dieser Corona-Epidemie haben die grosse Bereitschaft, hohe Flexibilität und Fachkompetenz das Potenzial der Apotheker und Apothekerinnen aufgezeigt, Dienstleistungen niederschwellig, schnell und kompetent aufzubauen. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, brauchen wir innovative Apotheker und Apothekerinnen, die den Wandel im Gesundheitswesen als Herausforderung wahrnehmen und das Bewusstsein für stetige Aus- und Weiterbildungen haben. Weiter sind modern eingerichtete, den heutigen Anforderungen gerechte Infrastrukturen erforderlich.

Enrico Giovanoli: Damit das Aufgabengebiet und die Kompetenzen ausgeweitet werden können, ist auch politische Arbeit erforderlich. Die Volksapotheke kann ihren Beitrag leisten, indem sie sich im kantonalen Apothekerverein aktiv einbringt und zusätzlich den Dialog mit den kantonalen Behörden sucht. Es braucht diese Basisarbeit, um die politischen und regulatorischen Bedingungen zu erfüllen und am Entscheidungsprozess mitwirken zu können. Daneben gilt es, Dienstleistungen, Angebote und Produkte den Kunden und Kundinnen anzubieten, die Sinn machen und erfreuen. Eine schöne und wertvolle Ergänzung zur

Volksapotheke ist die neu dazugewonnene Ritter Parfümerie, die dies seit mehreren Jahren umsetzt.

Ebenso wichtig ist für ein Unternehmen, dass sich die Mitarbeitenden mit dessen Philosophie und Werten identifizieren und sich begeistern lassen, täglich im Dienst der Kunden und Kundinnen zu stehen. Dazu kann die Volksapotheke die geeigneten Rahmenbedingungen geben.

Herr Giovanoli, was geben Sie René Wichser mit auf den Weg?

Enrico Giovanoli: In solchen Momenten halte ich mich an ein altes Sprichwort: «Ratschläge sind auch Schläge.» Als Geschäftsführer darf ich ein gut funktionierendes Unternehmen mit motivierten Mitarbeitenden und 120-jähriger Geschichte weitergeben. Gewisse Bereiche sind gut aufgestellt, andere können verbessert werden. Das war mit ein Grund, weshalb wir René Wichser mit an Bord geholt haben. Er hat genügend Spielraum, seine Erfahrungen und Kenntnisse aktiv und unterstützend einzubringen – ich wünsche ihm viel Erfolg, Freude bei seiner Tätigkeit und viel Geschick, zusammen mit allen Mitarbeitenden, bei der Bewältigung der anstehenden Aufgaben.

Was planen Sie für die kommenden Jahre, Herr Wichser?

René Wichser: Wir Apotheken wollen uns als medizinische

Grundversorger im Gesundheitswesen engagieren. Wir wünschen uns, dass wir mit unserer aktiven Hilfe zur Pandemiebekämpfung einen wichtigen Beitrag zur Normalisierung des Alltages leisten können. Die gemachten Erfahrungen aus der Pandemie und die daraus gewonnenen positiven Punkte wollen wir mitnehmen und mit der nötigen Seriosität unser Dienstleistungsangebot stärken und bekannter machen.

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. Fexo Pollen® Sandoz®, Ceteco® Sandoz und Lorado® Pollen Sandoz wirken rasch, anhaltend bis zu einem Tag, helfen bei Beschwerden wie Niesen, brennenden oder geröteten Augen, gereizter Nasenschleimhaut oder verstopfter Nase. Der Wirkstoff Fexofenadin in Fexo Pollen® Sandoz® hat keine sedierende Wirkung und macht nicht müde.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 12/ 2021_CH2112034061

Kräftig & gesund

Wer in den späteren Lebensjahren weitgehend unabhängig bleiben will, sollte der eigenen Muskulatur Sorge tragen.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin



Eine gut arbeitende Muskulatur trägt bei älteren Menschen entscheidend zu einem selbstbestimmten Leben bei. Sei es, um in der eigenen Wohnung die Treppen noch zu bewältigen oder um beim Einkauf die Taschen zu tragen. Wer dagegen nicht ausreichend Muskelkraft besitzt, büsst an Mobilität ein und

braucht Unterstützung oder wird sogar zum Pflegefall. Auch die Anfälligkeit für Stürze steigt.

Zudem ist der Muskel nicht nur für die Mobilität da. Er dient auch der Zuckersäuberung – die Wahrscheinlichkeit einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung sinkt, wenn man sich eine gute Muskulatur bis ins hohe Alter erhält.

Zum anderen ist der Muskel unser Eiweissreservoir. Wenn man akute Infekte gut überstehen möchte, liefert der Muskel die Bausteine dafür, nämlich die Aminosäuren für die Immunabwehr.

Im Alter von 20 bis 30 Jahren erreicht der menschliche Körper sein Maximum an Muskelmasse.

Danach baut er langsam ab. Insgesamt gehen zwischen dem 20. und dem 80. Geburtstag etwa 40 Prozent der Muskelmasse verloren.

Wie aber lässt sich feststellen, ob noch genügend Muskelmasse vorhanden ist? Es gibt einen kleinen Test, den jeder zu Hause ausprobieren kann: Mit verschränkten Armen auf einen Stuhl setzen, aufstehen und wieder hinsetzen. Das Ganze fünfmal wiederholen. Wer dafür länger als zehn Sekunden benötigt, hat möglicherweise zu wenig Muskelmasse und -kraft. Letztere ist auch über eine Messung des Handdrucks bestimmbar, denn die Kraft der Hand lässt einen guten Rückschluss auf die des übrigen Körpers zu.

Krafttraining und Ernährung

Vor allem Mangelernährung und zu wenig Bewegung begünstigen Muskelabbau im Alter. Wer in jüngeren Jahren regelmässig Sport treibt, kann Muskelschwund im Alter in bedeutendem Masse vorbeugen. Das beste Rezept lautet also: Immer schön aktiv bleiben! Regelmässige Spaziergänge sind da schon ein guter Anfang.

Ausserdem bleiben Muskeln bis ins hohe Alter trainierbar, wenn auch in geringerem Ausmass als bei jüngeren Personen. Dazu lohnt sich bei älteren Personen ein individuell abgestimmtes Krafttraining im Rahmen einer Physiotherapie oder im Fitnesstraining. Die professionelle Begleitung ist wichtig, um Überlastung und Verletzungen der Muskulatur zu vermeiden. Tritt der Fall trotzdem ein: Akute Schmerzen und Entzündung lassen sich mit Salben oder wirkstoffhaltigen Auflagen behandeln – doch der Heilungsprozess braucht immer mehrere Wochen Zeit.

Der zweite Baustein für Muskelgesundheit ist eine gute Ernährung. Ab 50 kommt es sowohl bei der Bewegung als auch bei der Ernährung sehr auf die Qualität an. Jede Mahlzeit sollte eine gute und ausreichende Eiweissquelle enthalten, denn der Proteinbedarf steigt, da der Muskelaufbau träger wird. Neue Richtlinien empfehlen für Menschen ab 65 Jahren pro Tag 1 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht (für Menschen im mittleren Alter 0,8

Gramm). Eine 80 Kilogramm schwere ältere Person braucht also 80 bis 120 Gramm reines Eiweiss am Tag. Gute Eiweiß-Quellen in der Nahrung sind fettarmes Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse. Baumnüsse enthalten dazu noch Omega-3-Fettsäuren, die auch die Herzgesundheit fördern. Unter den Hülsenfrüchten enthalten besonders die Linsen ein sehr gutes Profil an essentiellen Proteinbausteinen. Auch Sojaprodukte sind sehr wertvoll.

Es ist jedoch nicht einfach, über die tägliche Nahrung an diese grosse Eiweissmenge zu kommen. Nahrungszusätze sind im Handel in grosser Auswahl verfügbar. Empfehlenswert sind für den Erhalt und Aufbau der Muskelmasse Molkeprodukte, welche die essenzielle Aminosäure Leucin enthalten.

5-fach gegen **Schmerzen***

seit 10 Jahren



The advertisement features a tube of Voltaren Dolo forte gel, which is white with blue and orange accents. The product name 'Voltaren Dolo forte' is prominently displayed. Below it, smaller text lists the active ingredients: 'Schmerzmittel - Ibuprofen + Schmerzmittel - Diclofenac'. To the right of the tube is a large gold seal with the number '10' and the word 'Jahre' (years) below it, signifying the product's decade-long presence on the market.



Gelenkschmerzen

Wallwurz wirkt rasch und effektiv bei Muskel- und Gelenkschmerzen.

Äusserlich angewendet vollbringt Wallwurz wahre Wunder. Sie enthält eine Reihe von Wirkstoffen, die sich hervorragend zur Behandlung von Gelenk- und Muskelschmerzen, Arthrose sowie Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen eignen. Sie wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und abschwellend.

Die Original Dr. Andres Wallwurzsalbe ist ein fettfreies, konzentriertes Gel und wird aus frischen, biologisch angebauten Wurzeln hergestellt, ist geruchlos, zieht vollständig ein und hält die Haut angenehm feucht.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Dr. Andres Pharma AG, www.drandres.ch

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Für Ihre Gesundheit
Jederzeit persönlich und kompetent beraten

volksapotheke.ch

Volksapotheke Schaffhausen

Anzeige

Akute Schmerzen bei Kniearthrose?
Flector EP Tissugel® – Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 12 Stunden.
www.flectoreptissugel.swiss

Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss

IBSA
Caring Innovation

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
Doris Bolbach, Claudia Philippek, Luana Ranieri,
Antonia Trennheuser, Monika Wieser

Abbildungen
Michael Burtscher, Eclipse Studios: Foto Cover,
Porträt René Wichser, Porträt Enrico Giovanoli

Katharina Klemenz, Logez GmbH: Foto
Marie-Louise Lüscher

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.:
978-3-905989-99-1

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

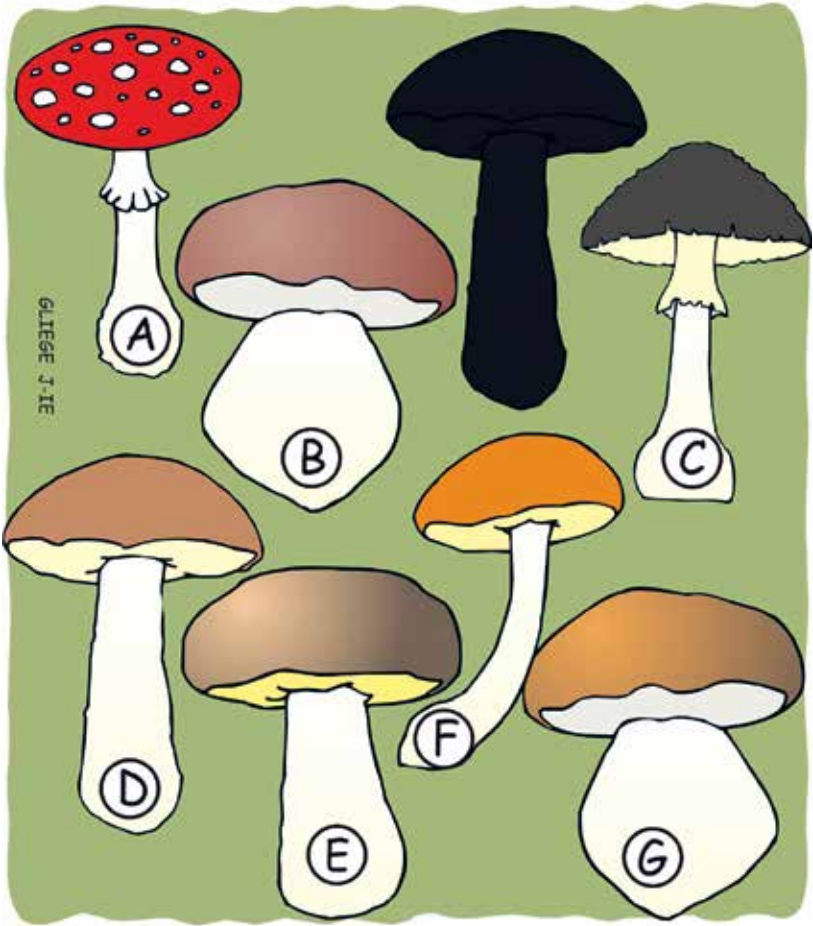
Copyright
© Chili Digital AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Umkreise den Pilz, der zum Schatten passt, und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 30. April 2022 in der Kinderapotheke zum Zitronenbaum ab.

Mein Name: _____

Meine Mama / mein Papa: _____

Telefonnummer oder E-Mail: _____

Der oder die Erziehungsberechtigte des oder der Gewinner:in wird von uns per Telefon oder E-Mail benachrichtigt. Der Gewinn muss in der Kinderapotheke zum Zitronenbaum (Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen) abgeholt werden. Mitarbeiter:innen der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Herz für Mutter und Kind

Hebammen wie Marie-Louise Lüscher helfen Eltern und Kind, sich im neuen Lebensabschnitt zurechtzufinden. Im Gespräch gewährt sie uns Einblick in ihren Berufsalltag.

Interview **Antonia Trennheuser**, leitende Apothekerin

Was gehört zum Aufgabenbereich einer Hebamme?

Wir begleiten werdende Mütter und ihre Kinder während der Schwangerschaft, machen Kontrollen und bereiten die Eltern auf die Geburt vor. Auch bei der Geburt und im Wochenbett, also der Zeit nach der Geburt, unterstützen wir die frischgebackenen Eltern. So wie nicht jede Hebamme notwendigerweise die gleichen Dienstleistungen anbietet, suchen auch Mütter und Kinder nicht immer dieselbe Betreuung. Mir ist es wichtig, individuell auf das Mutter-Kind-Duo einzugehen und beide so zu begleiten, wie sie es brauchen.

Welche Probleme stellen sich Ihnen im Berufsalltag?

Die grösste Schwierigkeit ist, dass es zu wenige Hebammen gibt. Dies wird sich noch zuspitzen, wenn Hebammen mit langjähriger Erfahrung in den Ruhestand gehen, gleichzeitig aber zu wenige nachkommen. Eigentlich wäre es am schönsten, den Müttern eine vollumfängliche Begleitung durch die Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett anzubieten. Doch oftmals ist das gar nicht möglich. So begleite ich die Mütter meist erst im Wochenbett. Wer durch eine Hebamme ihrer Wahl betreut werden will, sollte sich



Foto: Katharina Klemenz, Logez GmbH



Zur Person

Marie-Louise Lüscher arbeitet seit der Lehre als Hebamme und verfügt über 30 Jahre Berufserfahrung. Freiberuflich hilft sie mit Hebammen Klettgau werdenden Eltern, sich in ihrer neuen Rolle einzuleben.

Mehr erfahren:
<https://hebammen-klettgau.ch/index.html>



bereits ab dem dritten oder vierten Monat darum kümmern.

Sie haben vorhin die Betreuung im Wochenbett erwähnt. Wie begleiten Sie die Mütter und Kinder in dieser Phase?

Heute kommen die frischgebackenen Mütter oft bereits am dritten Tag nach Hause. Vor 30 Jahren blieb man noch eine Woche im Spital. Weil sie früher auf sich gestellt sind, versuche ich, sie gleich am Tag nach ihrer Heimkehr zu besuchen. Denn nach der ersten Nacht zu Hause ohne Unterstützung des Pflegepersonals tauchen in der Regel Fragen und Unsicherheiten auf, häufig zum Thema Stillen



und Milcheinschuss. Danach werden Termine nach Absprache und Bedürfnissen von Mutter und Kind gemacht. Mein Ziel ist, dass die Mütter nicht abhängig von mir werden, sondern lernen, langsam in ihre neue Lebenssituation hineinzuwachsen. Sie sollen mehr Vertrauen in die eigene Wahrnehmung gewinnen. So wird es ihnen gelingen, den eigenen Bedürfnissen und denen ihres Kindes gerecht zu werden.

Erleben Sie denn auch eine Zunahme der Wochenbettdepression?

Nein, nicht wirklich. Die hormonellen Schwankungen, welche die Wochenbettdepressionen auslösen können, sind nach der Geburt normal. Ich

beobachte, dass Frauen, die während ihres monatlichen Zyklus stärkere Stimmungsschwankungen durchmachen, oft auch nach der Geburt stärkere Stimmungsschwankungen erleben. Diese Frauen können aber meist gut mit pflanzlichen Mitteln behandelt werden. Wichtig ist, die Frau zu beobachten und eine beginnende Depression abzufangen.

Man hört von vielen traumatischen Erlebnissen bei der Geburt. Sind Traumata wirklich so häufig?

Meiner Meinung nach hat das mit dem falschen gesellschaftlichen Bild der Schwangerschaft und Geburt zu tun, das die physiologischen Aspekte und damit die verbundenen Risiken und Gefahren unverhältnismässig stark in den Fokus nimmt. Mir fehlt der Fokus auf das Positive, denn Schwangerschaft und Geburt sind berührende und einzigartige Erlebnisse für die werdenden Eltern. Traumata können entstehen, weil das Erlebte nicht mit den Vorstellungen übereinstimmt. Beispielsweise erwartete jemand, basierend auf der Erzählung einer Freundin, eine vierstündige Geburt. Bei ihr dauerte es aber 20 Stunden. Aufgrund der veränderten Wahrnehmung einer gebärenden Frau können auch Missverständnisse zu Traumata führen. Hier lohnt es sich, die Geburt aufzuarbeiten und den Geburtenbericht Schritt für Schritt durchzugehen.

Doch Traumata sind nicht Programm, es gibt auch viele schöne Geburten.

Was mögen Sie am Beruf der Hebamme am meisten?

Ich schätze die Abwechslung und dass ich mich immer wieder aufs Neue auf Menschen und ihre individuelle Lebenssituation einlassen darf. Sehr bereichernd ist für mich, eine Frau nach mehreren Geburten zu begleiten, denn da kann man ab der zweiten Geburt auf eine bestehende Grundbasis aufbauen. Jede Frau, jede Geburt ist individuell und darauf möchte ich eingehen.

Was wünschen Sie sich für Ihren Berufsstand?

Mein Wunsch ist, dass es wieder mehr Hebammen gibt. Es ist ein so bereichernder und wichtiger Beruf. Auch ist mir wichtig, dass sich das Bild dieses Berufes in der Gesellschaft ändern darf. Eine Hebamme ist nicht nur bei der Geburt präsent. Wir begleiten manche Mütter bereits in der Schwangerschaft und anschliessend im Wochenbett. Es gibt auch Hebammen, die beispielsweise gar nicht an Geburten teilhaben, dennoch sind sie Hebammen.

Für die Frauen wünsche ich mir, dass sie wieder vermehrt auf ihren Instinkt hören und sich selbst mehr vertrauen. Dass sie den Mut haben, für sich selbst einzustehen und für das, was sie wollen.



So schläft es sich rundum gesund

Das therapeutische Kissen BabyDorm® unterstützt als Medizinprodukt speziell Säuglinge mit lagerungsbedingter Schädelasymmetrie.

Ganz schonend hilft BabyDorm® nun schon seit 15 Jahren dabei, kleine Plattköpfchen vorzubeugen oder diese zu beheben. Durch die Mulde im Kissen liegt das Köpfchen druckfrei über der Liegefläche und kann sich so natürlich zu beiden Seiten bewegen. Passend zu den Kissen grössen gibt es viele schöne Wechselbezüge.

BabyDorm®
Yvonne de Spindler
079 425 88 37
info@babydorm.ch
www.babydorm.ch



Für Eltern & Kind

Kinderapotheke zum Zitronenbaum

volksapotheke.ch/kinderapotheke

Volksapotheke Schaffhausen



Vergesslichkeit oder Gedächtnislücken?

«Was wollte ich soeben?» Hanna hält inne und denkt nach. Sie erschreckt: Fängt es bei ihr nun auch an? Sind das die ersten Anzeichen von Demenz?

Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern

Es ist noch keine drei Monate her, als sie von ihrer Mutter Abschied nehmen musste. Eigentlich zum zweiten Mal und definitiv. Tränen kullern über ihre Wangen. Beim ersten Mal kam der Abschied schleichend.

Das Leben ist schön

Ihre Mutter Hedwig war ein Lebemensch. Sie genoss ihr Leben, reiste gerne mit der Bahn durch die Schweiz, traf Bekannte aus ihrer Jugendzeit im Glarnerland oder besuchte allerlei Veranstaltungen. Auch war sie eine hervorragende Gastgeberin. Die beiden Töchter mit ihren Familien trafen sich regelmässig bei ihr im Haus mit dem gepflegten Garten. Und trotz der vielen Treffen kann Hanna heute nicht genau sagen, wann es mit den Gedächtnislücken bei ihrer Mutter

anfang. Klar fragte sie öfters zweimal dasselbe oder vergass, wo sie ihre Schlüssel hingelegt hatte. Hedwig organisierte sich so gut, dass sie ihre Vergesslichkeit über längere Zeit kaschieren konnte. Sie führte eine Agenda und schrieb alle Adressen und Telefonnummern auf. Dieses rote Büchlein trug sie immer bei sich.

An einem Abend im Oktober bekam Hanna dann den Anruf. Ein Bahnbeamter erzählte, dass er ihre Mutter in den Zug Richtung Schaffhausen begleitet habe, nachdem sie auf dem Hauptbahnhof Zürich hilflos umherirrte und nicht wusste, welchen Zug sie nehmen sollte. In Hedwigs rotem Büchlein habe er ihre Wohnadresse gefunden und auch die Telefonnummer von Hanna. Sie möge doch ihre Mutter am Bahnhof abholen. Nach

einem Moment des Nachdenkens verliess sie eilends das Haus und fuhr zum Bahnhof. «Mutter, Mutter!», rief sie, als sie Hedwig aussteigen sah. «Mensch Hanna, was ist denn passiert, dass du mich abholen kommst?» Für Hedwig schien die Welt in Ordnung. Sie konnte sich nicht an die Probleme am Hauptbahnhof und den hilfsbereiten Bahnbeamten erinnern.

Nach einer schlaflosen Nacht und einem längeren Gespräch mit ihrer Schwester vereinbarte sie für Hedwig einen Termin beim Hausarzt. Gab es ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Problem? Nach einigen Untersuchungen und Tests stellte der Arzt die Diagnose: Demenz.

Demenz kommt schleichend

Menschen mit beginnender Demenz haben Mühe mit dem Kurzzeitgedächtnis. Sie vergessen Termine, die sie am Vortag vereinbart haben, oder verlegen Dinge. Manchmal überspielen die Betroffenen ihre Vergesslichkeit oder machen falsche Anschuldigungen. So ist ein Portemonnaie nicht verlegt, sondern entwendet. Verunsichert durch die unerklärlichen Veränderungen, schämen sie sich teilweise auch für ihre Vergesslichkeit. Weitere Anzeichen für eine beginnende Demenzerkrankung können Persönlichkeitsveränderungen wie übertriebenes Misstrauen und

wahnhafte Vorstellungen oder eine nachlassende Orientierungsfähigkeit, auch in vertrauter Umgebung, sein.

Aushalten und ertragen

Hedwig stellte das Reisen ein, aus Furcht nicht mehr heimzufinden, pflegte ihren geliebten Garten nicht mehr und isolierte sich immer mehr. Ihre Töchter unterstützten sie, wo immer möglich. Doch die scheinbar verloren gegangene Lebensfreude von Hedwig beschäftigte sie. Beim Kaffeekränzchen mit Hanna kramte Hedwig eines Tages einen Zeitungsausschnitt über die Eröffnung einer Einrichtung für Menschen mit Demenz hervor. «Es ist wohl besser, ich gehe dahin», meinte sie gefasst und ein Lächeln huschte über ihre Lippen.

In diesem geschützten Rahmen und der Gemeinschaft ihrer neuen Familie lebte Hedwig anfänglich fast wieder etwas auf. Doch bald schritt ihre Krankheit weiter voran und der Zustand verschlechterte sich zusehends. Sie sass stundenlang in ihrem Sessel, fühlte weder Hunger noch Durst. Ihre Familie erkannte sie bald nicht mehr. Hanna kann noch heute nicht schildern, was in ihr vorgegangen ist, als ihre

Mutter fragte: «Sind Sie meine Tochter?» Hanna beschreibt das Erlebte so: «Man verliert die Mutter jeden Tag ein bisschen mehr und kann nichts dagegen tun. Man muss das aushalten und ertragen.» Damals habe sie das erste Mal Abschied von ihr genommen.

Was, wenn ich die Krankheit geerbt habe?

Hanna hat sich diese Frage schon oft gestellt. Ausschliessen kann dies niemand. Während der Erkrankung ihrer Mutter hat sie sich wertvolle Informationen eingeholt. Sie treibt regelmässig Sport und achtet besser auf ihre Ernährung. Ihr Hausarzt hat die Geschichte ihrer Mutter miterlebt. Bei den regelmässigen Konsultationen führt er die vorgegebenen Tests zur Früherkennung durch. Er ermutigt sie, zuversichtlich zu sein, denn die Forschung mache gerade in diesem Bereich gute Fortschritte. Dies beruhigt Hanna und schafft Vertrauen.

Was ist eine Demenz?

Am Anfang der Krankheit sind häufig Kurzzeitgedächtnis und Merkfähigkeit gestört, im weiteren Verlauf verschwinden auch bereits eingeprägte

Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Die Betroffenen verlieren so mehr und mehr die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Eine Demenz ist jedoch weitaus mehr als eine Gedächtnisstörung. In ihrem Verlauf kommt es auch zu einer zunehmenden Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, der Sprache, des Auffassungs- und Denkvermögens sowie der Orientierung. Somit erschüttert eine Demenz-

erkrankung das ganze Sein des Menschen – die Wahrnehmung, das Verhalten und das Erleben.

Für Demenzerkrankungen wird eine Vielzahl verschiedener Ursachen beschrieben. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen primären und sekundären Formen der Demenz. Sekundäre Demenzen sind Folgeerscheinungen anderer Grunderkrankungen, wie Stoffwechselerkrankungen, Vitaminmangelzuständen und chronischen

Vergiftungserscheinungen durch Alkohol oder Medikamente. Diese Grunderkrankungen sind behandelbar und zum Teil sogar heilbar. Somit ist häufig eine Rückbildung der Symptome der Demenz möglich. Zur Abgrenzung und rechtzeitigen Behandlung dieser Demenzerkrankungen ist eine frühzeitige Diagnose besonders wichtig.

Anzeige



BRAINXPERT

DER ENERGIESCHUB FÜR IHR GEHIRN

BRAINXPERT UNTERSTÜTZT NACHWEISLICH DIE GEDÄCHTNISLEISTUNG, DIE DENK- UND MERKFÄHIGKEIT BEI PERSONEN MIT LEICHTER KOGNITIVER BEEINTRÄCHTIGUNG.*

BRAINXPERT  DAS EINZIGE WORAUF SIE DENKEN MÜSSEN

* bei 2 x täglicher Einnahme während 6 Monaten



Gewinnspiel

Machen Sie mit!

Musikpädagogin	↓	Mulde im Hochgebirge	geschlossen	belg. Maler † 1949	↓	Grossmutter	↓	Auspuffausstoss	Schliessvorrichtung	Grundfarbe	Drogenentwöhnung	erste Frau Jakobs (AT)	Autokz. Island	gelbbraune Erdfarbe	↓	Abk.: Südsüdost
Hautentzündung	↓	↓	↓	↓	↓	Krankheit durch Zecken	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	8	↓	↓
Heissluftbad	↓	↓	↓	9	↓	d. Mond betreffend	↓	frz. Schriftsteller † 1994	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	sächl. hinweisendes Wort
↓	↓	↓	frz.: Wetter	↓	Weihnachtsbaumschmuck	↓	↓	↓	↓	↓	6	↓	Fluss durch Basel	↓	Urteilsanfechtung	↓
Pferdezuruf: links!	↓	Muskelanspannung (med.)	↓	↓	↓	↓	3	afrikan. Völkergruppe	↓	Pop-sängerin aus Barbados	↓	Weinstock	↓	↓	↓	↓
unbändiges Verlangen	↓	1	↓	↓	↓	lecker	↓	anfas-sen, tou-chieren	↓	↓	↓	↓	↓	↓	2	↓
offener Schlüpf-schuh (engl.)	↓	unemp-fänglich	↓	früher, einstig	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Alters-geld, Pension	↓	ital. Tonbez. für das D	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	Beglei-ter des Diony-sos	↓	ordent-lich: in ... und Glied	↓	Brauch, Zeremo-niell	↓	↓	↓	↓	↓	↓
nord-westdt. Fluss	↓	↓	↓	Frauen-kurz-name	↓	Ver-geltung, Sanktion Mz.	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Super-held: ...man	↓	Abk.: Schweiz. Turn-verband	↓
Abk.: Hekto-meter	↓	↓	Staat im Balti-kum	↓	↓	↓	5	↓	schweiz. Sozial-versiche-rung	↓	öffentl. Ver-kehrsmittel	↓	↓	↓	↓	↓
Erfinder des Zauber-würfels	↓	↓	↓	7	↓	russ.: ja	↓	jmd., der den An-stoss zu etw. gibt	↓	↓	4	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	Enthaarungs-gerät (engl.)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	frz. Schnell-zug	↓	↓	↓	roetel.ch
subarkt. Hirsch	↓	ind. Laute	↓	↓	↓	↓	1	2	3	4	5	6	7	8	9	↓



Zu gewinnen: 1 von 15 homedi-kind® Paketen

homedi-kind® ist eine besondere Aromapflege – für die Mama und ihr Baby. Ohne chemische Zusatzstoffe, Silikone, Mineralöle und synthetische Farb- und Duftstoffe. Das Gewinnpaket (Wert: CHF 50) enthält ein Rosenhydrolat, einen Rückbildungstee, einen Engelwurz Balsam und einen Pulswärmer.

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-01-22

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon o. E-Mail).

Teilnahmeschluss ist der 30.04.2022.



Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 4/21

Schwedenrätsel Ausgabe 4/21

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

RHINITIS

Vorschau 2/22



Fit für den Sommer
Über Wald und Wiesen
Stabiler Herz-Kreislauf
Muskelverlust

Stand: 01/2022, CH2201130537

Heuschnupfen?

Geniessen Sie Ihre Freiheit!

- 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

SANDOZ A Novartis Division



Bringt verkrampften Muskeln Entspannung

Mit frischem Zitronenaroma

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