

SHIFT PFLASTER

Februar 2026
volksapotheke.ch

LOA V

Was sich 2026 konkret ändert
und warum persönliche
Beratung wichtiger wird
Seite 18

Elena Muñoz

Mit Feingefühl beraten,
mit Farben zur Ruhe kommen
Seite 20

Eine tragende Rolle

Im Gespräch erklärt Physiothera-
peutin Debora Nagel, warum der
Beckenboden so wichtig ist
Seite 24



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén

AKTION

23. Februar -
31. März
2026

Cetaphil®

Hochwertige, dermatologische Pflege für empfindliche Haut

20 % Rabatt
auf das komplette
Cetaphil® Sortiment

Galderma SA



-20%

Nasobol® INHALO

Erkrankungen der Atemwege

Zur Inhalation

30 Brausetabletten

spirig HealthCare
STADA GROUP

-20%

Nasobol® INHALO

Brausetablette zur Inhalation bei Erkrankung der Atemwege

30 Brausetabletten

statt 14.⁵⁰ CHF

11.⁶⁰

Spirig HealthCare AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Mebucaïne® N

Halsschmerzen?

Gut reagiert mit Mebucaïne® N: wirkt 2-fach gegen Halsschmerzen

30 Lutschtabletten

statt 17.⁰⁰ CHF

13.⁶⁰

Spirig HealthCare AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Mint
Halsschmerzmittel

Mebucaïne® N
Cetylpyridin, Lidocain

- 1 Schmerzlindernd
- 1 Antiseptisch

30 Lutschtabletten

-20%



Inhalt



- 04 Beschwerdefrei durch die Pollensaison
Saisonales So kommen Allergikerinnen und Allergiker gut durch den Frühling
- 09 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks
- 10 Neu & Interessant
- 11 Wenn der Winter aufs Gemüt schlägt
Mentale Gesundheit Im Gleichgewicht mit Valentin Dachs

- 14 Frühjahresputz für den Körper
Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit
- 15 Frauen und ihre Hormone
Generationen Was den Körper ein Leben lang beeinflusst
- 18 LOA V – was sich für Sie in der Apotheke ändert
Beratung & Dienstleistung Was neu geregelt ist – einfach erklärt
- 20 Elena Muñoz
Eine von uns Eine Pharma-Assistentin mit Blick fürs Persönliche und Kreative
- 21 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen
- 24 Eine tragende Rolle
Im Gespräch Kraft aus der Körpermitte: Physiotherapeutin Debora Nagel über die Bedeutung des Beckenbodens
- 27 Ernährung zu Hause – gut begleitet zurück in den Alltag
HomeCare Nordstern Sicher versorgt und gut begleitet in den eigenen vier Wänden
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau

Beschwerdefrei durch die Pollensaison

Die Sonne erfreut unser Herz, die Vögel zwitschern um die Wette und die ersten Frühblüher verwöhnen unsere Augen – der Frühling kündigt sich an. Für viele Menschen ist er ein Aufatmen nach den Wintermonaten. Doch nicht alle können diese Jahreszeit unbeschwert geniessen. Wer an Heuschnupfen leidet, erlebt den Frühling oft als Einschränkung – mit Beschwerden, die den Alltag spürbar belasten.

Text: Volksapotheke Zum Rüden

So ergeht es Frau Liechti. Seit mehr als zehn Jahren leidet sie an Heuschnupfen. Eine laufende und juckende Nase, ständiges Niesen, tränende Augen sowie gereizte Haut rauben ihr den Schlaf, die Freude an Spaziergängen in der Natur und zunehmend auch die Nerven. Sie fühlt sich in ihrer Vitalität und Mobilität eingeschränkt und hält sich während der Pollensaison fast nur noch in geschlossenen Räumen auf. Frustriert sucht Frau Liechti die Apotheke auf, um erneut Nasenspray, Augentropfen und Tabletten zu kaufen – Produkte, die bisher jedoch nur unbefriedigend gewirkt haben.

Zunächst schildert Frau Liechti der Pharmaassistentin ihre Beschwerden. Sie berichtet, dass die antiallergischen Augentropfen, der Nasenspray sowie die Tabletten trotz korrekter Anwendung kaum Linde-

rung verschaffen. Die Pharmaassistentin erkennt, dass eine vertiefte Beratung durch eine Apothekerin sinnvoll wäre, und leitet Frau Liechti entsprechend weiter.

Beratung als Schlüssel zu wirksamer Behandlung

Neu können in der Apotheke nach einer fachlichen Beratung auch rezeptpflichtige Medikamente abgegeben werden. Im Rahmen des Beratungsgesprächs wird eine Anamnese durchgeführt. Dabei werden Grunderkrankungen, aktuell eingenommene Medikamente, bekannte Allergien, der allgemeine Gesundheitszustand sowie mögliche beeinflussende Faktoren besprochen. Zudem wird abgeklärt, ob klinische Warnzeichen oder Symptome vorliegen, die auf eine schwerwiegende

oder gar lebensbedrohliche Erkrankung hindeuten könnten.

Im Fall von Frau Liechti kommt die Apothekerin zum Schluss, einen rezeptpflichtigen Nasenspray sowie rezeptpflichtige Augentropfen abzugeben.

Die rezeptpflichtigen Nasensprays, die nach der Beratung in der Apotheke erhältlich sind, enthalten Kortison oder eine Kombination aus Kortison und einem antiallergischen Wirkstoff. Studien zeigen, dass kortisonhaltige Nasensprays bei moderaten bis starken Heuschnupfenbeschwerden eine deutlich bessere Wirksamkeit aufweisen als antiallergische Nasensprays und Tabletten zusammen. Sie sollten daher bevorzugt eingesetzt werden und gelten auch bei längerer Anwendung als unbedenklich.

Zudem enthalten die rezeptpflichtigen Augentropfen einen potenteren



Wirkstoff, der insbesondere den Juckreiz wirksamer lindert. Aufgrund ihrer besseren Wirksamkeit sollten sie gegenüber frei verkäuflichen antiallergischen Augentropfen bevorzugt werden.

Die Apothekerin erklärt Frau Liechi genau, worauf sie bei der Anwendung des Nasensprays und der Augentropfen achten sollte. Zusätzlich erhält sie ein Merkblatt mit den wichtigsten Anwendungshinweisen

als Gedankenstütze für zu Hause. Die Apothekerin betont zudem die Bedeutung der täglichen, konsequenten Anwendung und gibt wertvolle Tipps für den Alltag.

Wenn die Haut mitreagiert

Nach dem Beratungsgespräch wird Frau Liechi wieder von der Pharmassistentin betreut. Dabei spricht sie zusätzlich ihre juckende Haut an.

Menschen mit Heuschnupfen leiden häufig auch unter juckenden Hautstellen. Neben den Beschwerden an Augen und Nase werden Hautsymptome oft als Nebensächlichkeit hingenommen. Auch das muss nicht sein. Bei Allergikerinnen und Allergikern ist die schützende Hautbarriere häufig gestört. Allergene wie Pollen können bei direktem Hautkontakt eine Histaminausschüttung auslösen, die sich durch Rötungen, Juckreiz,



Quaddeln oder kleine Bläschen äussert. Wichtig ist, den Kontakt mit Pollen möglichst zu reduzieren, etwa durch das Tragen langer Kleidung. Abends sollte die Haut mit einem sanften, rückfettenden Waschgel gereinigt werden. Anschliessend empfiehlt sich die Pflege mit einer parfümfreien, hypoallergenen Lotion, um die natürliche Hautbarriere zu unterstützen. Bei unzureichender Wirkung kann ergänzend ein Antihistaminikum in Tablettenform gegen den Juckreiz eingenommen werden.

Frau Liechti lässt sich verschiedene Hautpflegeprodukte zeigen und ist mit der neuen Behandlung mit Nasenspray und Augentropfen einverstanden. Sie freut sich, etwas Neues auszuprobieren, und zeigt sich zuversichtlich. Wie vereinbart nimmt die Apothekerin zehn Tage nach der Beratung telefonisch Kontakt mit Frau Liechti auf. Erleichtert berichtet sie von der guten Wirksamkeit der Produkte. Endlich könne sie Frühlingsspaziergänge mit Sonne im Gesicht und Vogelgesang in den Ohren wieder geniessen.

Anzeige

For Everyone's Sensitive Skin

Cetaphil

Feuchtigkeitscreme

Trockene, empfindliche Haut

Spendet bis zu 48 Stunden lang Feuchtigkeit und stellt die Hautbarriere wieder her

5 Anzeichen empfindlicher Haut

VON DERMATOLOGEN AN EMPFINDLICHER HAUT GETESTET

CH-CET-2400104

Anzeige

Xylo-Mepha®
bei Schnupfen
freieres Atmen in Minuten
für Stunden



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

Die mit dem Regenbogen

mepha

Anzeige

Erkältet und Schnupfen?

Nasobol[®] INHALO beflügelt Nasen

Brausetablette zur Inhalation
bei Erkrankungen der Atemwege



2026_01_043

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



spirig HealthCare
STADA GROUP

Anzeige

ALLERGIEN HALTEN UNS NICHT AUF

Telfastin:

- ✓ Wirkt innerhalb von **1 Stunde**
- ✓ Hält **24 Stunden**
- ✓ Macht **nicht müde***

JETZT TESTEN



Medizinprodukt

MAT-CH-2400036-1.0 - 02/2024

*bei den meisten Menschen, testen sie jedoch Ihre individuelle Reaktion.
Telfastin ist ein zugelassenes Arzneimittel. **Lesen Sie die Packungsbeilage.**

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Gesunde Augenlider leicht gemacht

POSIFORLID® LIDHYGIENE-TÜCHER

Unsere Augen sind täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt: Staub, Make-up-Reste, Umwelteinflüsse und natürliche Absonderungen können sich auf den Augenlidern ansammeln. Eine regelmässige und sanfte Lidhygiene ist daher wichtig für Ihr Wohlbefinden.

POSIFORLID® Lidhygiene-Tücher bieten Ihnen eine einfache und effektive Lösung für die tägliche Augenpflege. Die speziell entwickelten Tücher reinigen die Augenlider und Wimpern sanft und gründlich, ideal für empfindliche Haut.

Zur Ergänzung der Lidpflege und zur Linderung von trockenen Augen bietet das vielseitige HYLO®-Sortiment Unterstützung. Alle Augentropfen der HYLO® Familie (ausser EvoTears®) werden in den Flaschen des COMOD®-Systems angeboten und sind daher frei von Konservierungsstoffen, Emulgatoren und Phosphaten und über den Anwendungszeitraum von 6 Monaten steril und präzise zu dosieren.

Jetzt in Ihrer Apotheke.

Ihre Vorteile:

- Sanfte Reinigung: Entfernen zuverlässig Schmutz, Make-up-Reste und Ablagerungen
- Dermatologisch getestet: Besonders hautverträglich, auch für sensible Haut
- Praktisch: Einzeln verpackte Tücher für die Anwendung zu Hause und unterwegs
- Einfache Anwendung: Augen schliessen und die Augenlider sowie Wimpernansatz sanft mit dem Tuch reinigen, ohne Abspülen – bereit für den sofortigen Gebrauch



URSAPHARM Schweiz GmbH

+41 41 727 05 50
info@ursapharm.ch
www.ursapharm.ch

Gesponserter Beitrag



Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks*

Gesundheitschecks	Preis	Zum Rügen	Zum Ritter	Im Dorf
Bestimmung von Blutwerten bei vegetarischer und veganer Ernährung (bspw. Vitamin B12, D3, Eisen, etc.)	Variabel (venöse Blutentnahme CHF 36 plus Laborkosten je nach gewählten Analysewerten)	X		
Blutdruckmessung	CHF 10	X	X	X
Cholesterin-Messung (HDL, LDL, Triglyceride)	CHF 44	X	X	X
Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung	CHF 59 (kostenlos bei Gutschein der Herzstiftung)	X	X	X
Langzeit-Blutzuckermessung (HbA1c)	CHF 44	X	X	X
Langzeitzucker- und Cholesterinmessung Kombirabatt	CHF 75	X	X	X
Tages-Blutzuckermessung	CHF 20	X	X	X

Dienstleistungen	Preis	Zum Rügen	Zum Ritter	Im Dorf
Impfungen	ab CHF 25 exkl. Impfstoff	X	X	X
Impfberatung	CHF 25	X	X	X
Notfallkontrazeption (Pille danach)	CHF 25 exkl. Medikament	X	X	X
Umfassende Beratung durch Apotheker	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Komplementärberatung	CHF 20 pro 15 Minuten		X	X
Ohrspülung	CHF 75	X		X
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren)**	CHF 10 pro Löchli exkl. Stecker	X		
Individuelle Mikronährstoffmischung	ab CHF 100	X		
Medizinisches Taping	CHF 20 exkl. Material			X
Wundversorgung	CHF 10 – 20 je nach Aufwand, exkl. Material	X	X	X
Hörtest für eine Hörgerät-Beratung (Sonetik)	Kostenlos			X
Reiseberatung mit Impfempfehlung	CHF 25 exkl. Medikamente und Impfungen	X	X	X
Ohruntersuchung (Otoskopie)	CHF 25	X		X
Raucherentwöhnung mit Abklärung und Beratung	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Kompressionsstrümpfe Anpassung	Kostenlos	X	X	X
Erweiterte Medikationsberatung bei der Einnahme verschiedener Medikamente	CHF 48.60	X	X	X
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich	X	X	X

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

Neu & Interessant

125 Jahre Volksapotheke Schaffhausen

Seit ihrer Gründung am 1. Dezember 1901 steht die Genossenschaft der Volksapotheke Schaffhausen für eine wohnortnahe, verantwortungsvolle Gesundheitsversorgung. Was vor 125 Jahren als gemeinschaftliches Projekt begann, ist bis heute geprägt von Nähe, Vertrauen und dem Anspruch, Gesundheit für alle zugänglich zu machen. Das Jubiläumsjahr lädt dazu ein, diese Geschichte wertzuschätzen – und den Blick gleichzeitig nach vorne zu richten.



TCM-Tag in der Volksapotheke Zum Rüden

Ganzheitliche Medizin beginnt oft mit Zuhören. Der TCM-Tag am 11.03.2026 findet von 13:30 bis 18:30 Uhr in der Volksapotheke Zum Rüden statt und bietet persönliche Beratungsgespräche rund um die Traditionelle Chinesische Medizin. Im Zentrum stehen individuelle Fragen, Prävention und ein ganzheitlicher Blick auf die Gesundheit.

Heuschnupfen?

Wir behandeln Winter- und Frühlingsbeschwerden:

Heuschnupfen, Kopfweh & Migräne, Erschöpfung & Schlafstörung, Sinusitis, Husten & Asthma, Nacken- & Rückenschmerzen, Rheuma & Gelenkschmerzen mit Akupunktur, Moxibustion, Tuina-Massage, Schröpfen & Kräutertherapie.

Entdecken Sie die natürlichen und nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden – bei seelischen und körperlichen Beschwerden.

Sinomed Schaffhausen AG
Bachstrasse 27, 8200 Schaffhausen
052 630 05 05
schaffhausen@sinomed.ch
www.sinomed.ch

Gesponserter Beitrag

 **sinomed**
Ihr Partner für chinesische Medizin.

TCM-Tag

Jetzt Termin vereinbaren unter
052 634 01 10 oder vor Ort in der
Volksapotheke Zum Rüden.



VALENTIN DACHS PRÄSENTIERT:

Wenn der Winter aufs Gemüt schlägt

Im Winter wird es stiller. Die Tage sind kurz, Wege werden länger. Vieles, was im Sommer selbstverständlich ist, fällt weg. Gerade ältere Menschen fühlen sich in dieser Zeit oft eingeschränkt und traurig. Bewegung fehlt, Begegnungen werden seltener, die Tage wirken gleichförmig.

Ein Aspekt wird dabei häufig unterschätzt: das Hören. Wer Gespräche schlechter versteht, zieht sich schneller zurück. Nicht aus Desinteresse, sondern weil es anstrengend wird. Vereinsamung mit ihren negativen Begleiterscheinungen kann die Folge sein.

Oft helfen keine grossen Vorsätze, sondern kleine Fixpunkte im Alltag. Ein kurzer Spaziergang bei Tageslicht, ein täglicher Anruf, feste Rituale. Auch die Apotheke kann unterstützen – etwa mit einer Hörberatung oder sanften Hilfen für einen besseren Schlaf.

Der Winter bringt Herausforderungen mit sich. Aber kleine Schritte können viel bewirken – und Unterstützung ist näher, als man oft denkt.

Valentin Dachs, Online-Berater der Volksapotheke



Mehr zum Thema

Wie sich Winter, Bewegung und sozialer Austausch auf das Wohlbefinden auswirken, lesen Sie im vertiefenden Online-Beitrag.

volksapotheke.ch/sheftpflaster/winterdepression



Gut reagiert mit Mebucaïne® N!

Meist sind Halsschmerzen die ersten Botschafter dafür, dass ein Ungleichgewicht im Körper vorliegt. Beispielsweise geben sie einen Hinweis auf virale Infekte, wie eine Grippe oder Erkältung. Jedoch sind Viren nicht die einzigen Ursachen von Halsschmerzen. Auch Allergien oder andere Erkrankungen verursachen ein Kratzen im Hals, Heiserkeit und Schluckbeschwerden.

Mebucaïne® N Lutschtabletten mit Minzaroma können 2-fach gegen Halsschmerzen wirken. Es hilft bei schmerzhaften Entzündungen des Mund- und Rachenraums.

- Schmerzlindernd – Der Wirkstoff Lidocain wirkt an Ort und Stelle, direkt im Hals, dort wo es schmerzt.
- Antiseptisch – Der Wirkstoff Cetylpyridin bekämpft Keime



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Spirig HealthCare AG

Versionsnummer: 2026_01_021

Gut reagiert mit Mebucaine® N!



spirig HealthCare
STADA GROUP

Frühjahresputz für den Körper

Mit den ersten warmen Tagen wächst bei vielen Menschen der Wunsch, Körper und Geist wieder mehr in Balance zu bringen. Nach den Wintermonaten mit schwererem Essen und weniger Bewegung kann es guttun, bewusst neue Impulse zu setzen.

Autorin: Elena Muñoz, Fachfrau Apotheke

Eine angepasste Ernährung unterstützt den Stoffwechsel und steigert das Wohlbefinden. Besonders wichtig ist dabei eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen, wie sie in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten vorkommen. Sie fördern eine gesunde Darmtätigkeit und tragen zu einem stabilen

Blutzuckerspiegel bei. Ebenso zentral ist eine ausreichende Proteinzufuhr. Eiweisse sind essenzielle Bausteine für Muskeln, Hormone, Enzyme und das Immunsystem und finden sich sowohl in tierischen wie auch in pflanzlichen Lebensmitteln.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Reduktion von Zucker. Ein hoher

Konsum von Süssgetränken und stark verarbeiteten Lebensmitteln belastet den Stoffwechsel, kann Entzündungen fördern und wirkt sich negativ auf Gewicht, Stimmung und Immunsystem aus. Ein bewusster, nachhaltiger Verzicht entlastet den Körper spürbar. Schon kleine Anpassungen zeigen langfristig Wirkung.

Rauchfrei. Jeder Versuch zählt. Nicotinell.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein mutiger Schritt – und Sie müssen ihn nicht allein gehen. Nicotinell begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem rauchfreien Leben. Die Produkte können helfen, Rauchverlangen und typische Entzugserscheinungen zu lindern. Ob 24h-Pflaster für kontinuierliche Unterstützung oder Kaugummis und Lutschtabletten bei akutem Rauchverlangen: Für jedes Bedürfnis gibt es die passende Unterstützung.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Dr. Reddy's Laboratories SA, Basel.

Gesponserter Beitrag





Auch der Rauchstopp ist für viele im Frühling ein Thema. In der Apotheke stehen verschiedene Formen der Nikotinersatztherapie zur Verfügung. Hilfreich sind zudem klare Ziele sowie einfache Strategien wie Bewegung oder bewusste Ablenkung im Alltag.

Ob Ernährung, Zuckerreduktion oder Rauchstopp: Jeder Schritt zählt. Kleine Veränderungen können helfen, den Frühling gesünder, leichter und voller Energie zu beginnen.

Frühlings-Smoothie

Zutaten:

- 1 kleiner Apfel (mit Schale), ½ Banane, Saft von ½ Zitrone
- 1–2 cm frischer Ingwer, 200 ml ungesüßte Mandelmilch oder Haferdrink
- 1 TL Chiasamen (gemahlen) oder Flohsamenschalenpulver, optional Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen, fein pürieren und frisch genießen.



Anzeige

**Gehört zur
Erkältungszeit
wie eine innige
Umarmung.**

Pulmex® Baby & Junior.
Wohltuend in der Erkältungszeit.

Kosmetika.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Pulmex®
Baby & Junior

Salbe
Badeöl

Wohltuend in der Erkältungszeit
Baby & Junior
Salbe 30g

Erkältungszeit Bad
Badeöl 200 ml

spirig HealthCare
STADA GROUP

2026-01-046

Frauen und ihre Hormone

EIN LEBENSLANGES WECHSELBAD

Welche Hormone beeinflussen Frauen im Laufe ihres Lebens? Ist es nur ein Vorurteil, dass Frauen wegen ihrer Hormone manchmal schlechte Laune haben? Und warum besitzen auch Frauen männliche Hormone?

Autorin: Claudia Philippek, Apothekerin

Hormone fungieren als Botenstoffe. Sie werden in den Blutkreislauf abgegeben, um Informationen zu transportieren und in Zielzellen spezifische Funktionen auszulösen. Auf diese Weise beeinflussen sie unsere körperliche, psychische und emotionale Gesundheit.

Während viele Hormone im Organismus ihre Aufgaben unauffällig

erfüllen, bekommt Frau die typisch weiblichen Hormone immer wieder zu spüren – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren.

Eine besonders wichtige Rolle im Leben jeder Frau spielt das Sexualhormon Östrogen. In der Pubertät ist es für die Entwicklung der weiblichen Geschlechtsorgane verantwortlich, bis zur Menopause für die Reifung der Eizellen im Monatszyklus. Darüber hinaus trägt Östrogen zur Knochengesundheit bei und schützt vor Osteoporose. Es senkt den Blutdruck, hält die Gefässe elastisch und wirkt damit vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Im monatlichen Zyklus kann Östrogen auch einen spürbaren Einfluss auf die Psyche haben. Ein hoher Hormonspiegel rund um den Eisprung fördert Energie und Wohlbefinden, während ein sinkender Östrogenspiegel vor und während der Menstruation zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gereiztheit und Wassereinlagerungen führen kann. Diese Beschwerden werden unter dem

Begriff prämenstruelles Syndrom (PMS) zusammengefasst. Sie werden zusätzlich durch niedrige Spiegel des zweiten wichtigen Zyklushormons Progesteron mitbestimmt.

Progesteron steigt in der zweiten Zyklushälfte zunächst stark an. Es baut die Gebärmutter Schleimhaut auf und bereitet den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Bleibt eine Befruchtung aus, sinkt der Hormonspiegel, und die Monatsblutung setzt ein. Kommt es hingegen zu einer Schwangerschaft, wird die Progesteronproduktion weiter gesteigert, um diese zu erhalten.

Auch Testosteron, bekannt als männliches Hormon, spielt im Körper der Frau eine wichtige Rolle. Es fördert den Aufbau von Muskelmasse, steigert Energie und unterstützt die Libido. Ein Mangel kann sich durch Müdigkeit sowie Energie- und Libidoverlust bemerkbar machen. Ein Übermass hingegen kann zu vermehrtem Haarwuchs an unerwünschten Stellen, Akne und Zyklusstörungen führen. Auch für



Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. Das Medizinprodukt ist schnell wirksam und hat eine sehr gute Verträglichkeit.

Medizinprodukt CE 0426

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

Gesponserter Beitrag

Frauen ist es daher entscheidend, dass dieses Hormon im Gleichgewicht bleibt.

Mit den Wechseljahren und dem Zeitpunkt der letzten Monatsblutung, der Menopause, kommt es erneut zu tiefgreifenden Veränderungen. Die Spiegel von Östrogen und Progesteron sinken nun dauerhaft. Typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können auftreten und teilweise über Jahre bestehen bleiben. Nach dieser Phase stellt sich ein neues, niedrigeres hormonelles Gleichgewicht ein. Gleichzeitig steigt das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Haut wird dünner, Schleimhäute werden trockener, Blasenschwäche und Blaseninfekte treten häufiger auf, und auch das Haar kann lichter werden.

Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern und diese neue Lebensphase gesund und zufrieden zu gestalten. Sie reichen von Anpassungen des Lebensstils und regelmässiger Bewegung über pflanzliche Heilmittel und Nahrungsergänzungsmittel bis hin zu Hormonersatztherapien.

Anzeige

HARTMANN +

Die neue MoliCare® Generation:
Erleben Sie den Unterschied.

Jetzt testen!

- + Diskret und bis zu 29%¹ dünner
- + Bis zu 86%¹ schnellere Flüssigkeitsaufnahme für das Sofort-Trocken-Gefühl
- + Hautgesundheit¹ zur Vorbeugung von Hautirritationen

1. Im Vergleich zur letzten Generation



MÄSSIGER HAARAUSFALL?

MINORGA

Lösung zur Anwendung auf der Kopfhaut

- Reduziert den übermässigen Haarausfall
- Fördert das Nachwachsen neuer Haare
- Sichtbare Ergebnisse in 2–4 Monaten

TRANSPARENT - NICHT FETTEND

5% Lösung: Bei Frauen nur nach ärztlicher Verschreibung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bailleul Suisse AG

Gesponserter Beitrag

LOA V – was sich für Sie in der Apotheke ändert

Seit dem 1. Januar 2026 gilt in der Apotheke der neue Tarif LOA V. LOA steht für leistungsorientierte Abgeltung. Er regelt schweizweit, welche pharmazeutischen Leistungen Apotheken erbringen und welche davon von der obligatorischen Krankenversicherung (OKP) übernommen werden. Das neue System bleibt dabei im Vergleich zum bisherigen Tarif kostenneutral.

Autor: Volksapotheke Zum Rüden



Persönliche Beratung

Das gesamte Dienstleistungsangebot der Volksapotheke entdecken

[volksapotheke.ch/
dienstleistungen](https://volksapotheke.ch/dienstleistungen)



Der Tarif wird zwischen «prio.swiss», dem Verband der Schweizer Krankenversicherer, und dem Schweizerischen Apothekerverband «pharmaSuisse» verhandelt und vom Bundesrat genehmigt. Auch bisher waren die Leistungen gesetzlich geregelt – neu ist das System jedoch transparenter. Sie sehen klarer, welche Leistungen Ihre Krankenkasse übernimmt, und die Vergütung bildet den tatsächlichen Aufwand besser ab.

Mehr Sicherheit bei der Medikamentenabgabe

Der bisherige Medikamenten-Check wurde durch mehrere Sicherheits-

Checks ersetzt. Je nach Situation prüfen wir Ihre Medikation unterschiedlich ausführlich. Dabei kontrollieren wir zum Beispiel, ob Dosierung und Einnahmeform stimmen, ob sich Medikamente gegenseitig beeinflussen oder ob Risiken und Doppelmedikationen bestehen.

Ein Vorteil für Sie: Beziehen Sie Ihre Medikamente regelmässig in derselben Apotheke, kann der Sicherheits-Check bei wiederholter Abgabe günstiger ausfallen.

Ihr persönliches Patientendossier

Der bisherige Bezugs-Check wird durch den Sicherheits-Check Patient abgelöst.



Neu führen wir für Sie ein persönliches Patientendossier. So behalten wir den Überblick, auch wenn Sie Medikamente von verschiedenen Ärztinnen oder Ärzten einnehmen. Berücksichtigt werden dabei auch rezeptfreie Medikamente, die Sie bei uns beziehen.

Persönliche Beratung nach Bedarf

Bei Medikamenten mit besonderem Erklärungsbedarf – etwa Inhalatoren oder Injektionen – nehmen wir uns Zeit für eine persönliche Anleitung zur richtigen Anwendung. Auch Dienstleistungen wie das Wochendosiersystem werden neu nach dem tatsächlichen Aufwand verrechnet.

WIR STELLEN VOR:

Elena Muñoz

Das Herz und die Seele der Volksapotheke sind unsere Mitarbeitenden, die Sie tagtäglich in Gesundheitsfragen mit Fachexpertise und Herzblut beraten. Hier stellen wir sie persönlich vor.



Zur Person

Elena Muñoz arbeitet seit Oktober 2024 als Pharma-Assistentin in der Volksapotheke zum Ritter. Sie schätzt die individuelle Beratung, die Vielseitigkeit ihres Berufs und den persönlichen Kontakt mit den Kundinnen und Kunden. In ihrer Freizeit widmet sie sich der Malerei.

Was fasziniert dich an deiner Arbeit in der Apotheke?

Die Apotheke ist für mich eine wichtige Anlaufstelle für Menschen aller Art. Besonders schön finde ich die individuelle Beratung unserer Kundinnen und Kunden. Es erfüllt mich jedes Mal, wenn ich merke, dass meine Ratschläge weiterhelfen. Die Dankbarkeit der Menschen motiviert mich sehr. Zudem ist die Arbeit in der Apotheke sehr vielseitig. Jeder Tag bringt neue, spannende Aufgaben mit sich – sei es in der Beratung, im Bereich der Dienstleistungen oder auch administrativ. Es gibt viele Möglichkeiten, mein gelerntes Wissen anzuwenden und zu erweitern. Genau das macht diesen Beruf für mich so interessant.

Gibt es einen Moment aus deinem Arbeitsalltag, der dir besonders geblieben ist?

Ein Moment, der mir gut in Erinnerung geblieben ist, war eine Telefonberatung vor einiger Zeit. Eine Kundin hatte eine grosse Bestellung mit verschiedenen Medikamenten und viele offene Fragen. Nach dem Gespräch habe ich alles organisiert und über unseren Hauslieferdienst zu ihr nach Hause liefern lassen. Zwei Tage später rief die Kundin erneut bei uns an und fragte gezielt nach mir. Sie hatte sich meinen Namen gemerkt und wollte sich einfach bedanken, weil alles reibungslos funktioniert hatte und trotz der grossen Bestellung nichts vergessen ging. Diese Wertschätzung hat mich sehr gefreut.

Es sind Momente wie dieser, die meinen Beruf so besonders machen.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und was bedeutet er dir?

Ich habe meine Pinsel und meine Farbpalette mitgebracht. Kunst begleitet mich schon seit meiner Kindheit. In meiner Freizeit greife ich selbst gerne zu Pinsel und Farbe. Es ist eindrücklich zu beobachten, wie Farben miteinander harmonisieren, ineinander verlaufen und sich zu einem stimmigen Gesamtbild entwickeln. Das Malen entspannt mich und hilft mir, meinen Alltag ruhig und fokussiert anzugehen. Es ist für mich ein wertvoller Ausgleich und hilft, Beruf und Freizeit in Balance zu halten.

Impressum

's Heftpflaster
Das Kundenmagazin
der Volksapotheke Schaffhausen
Schwertstrasse 9
8200 Schaffhausen

Herausgeber

Chili Digital AG
Klausstrasse 43
8008 Zürich
Telefon 044 315 90 00
www.chili.ch

Chefredaktion

Fabian Graf
fabian.graf@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit

Marco Grob, Elena Muñoz, Claudia Philippek,
Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Druck

Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

Anzeigenverkauf

Chili Digital AG
Karin Etzensperger
Telefon 043 500 28 87
karin.etzensperger@chili.ch

Mediadaten

www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage

10'800 (4 x jährlich)
davon 10'000 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:

978-3-907389-22-5

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

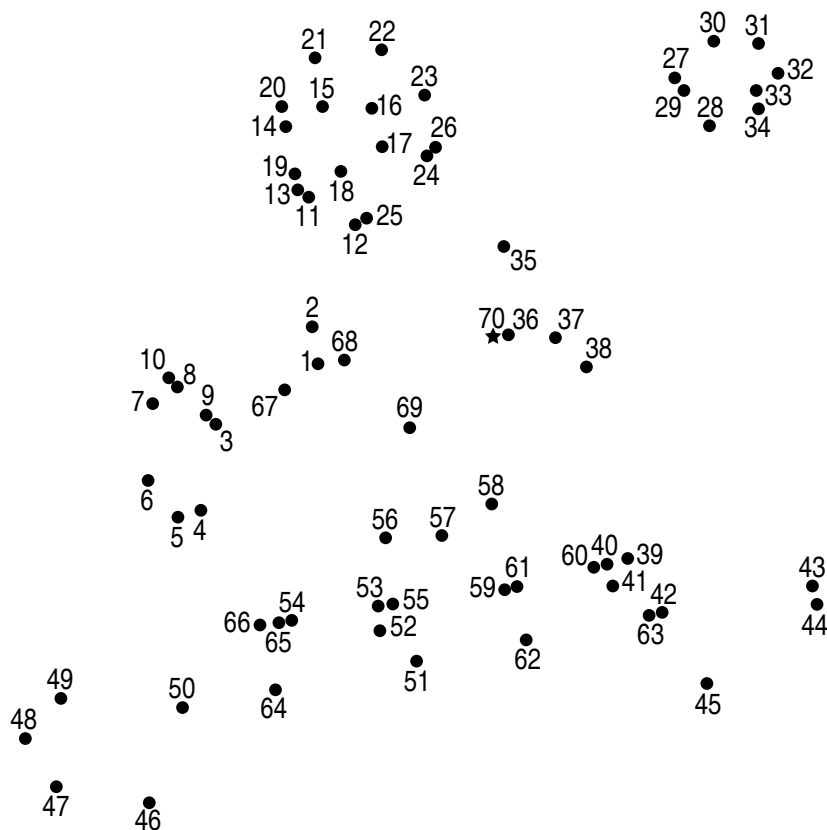
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. März 2026 in der Kinderapotheke Im Dorf ab.

Mein Name: _____

Meine Mama / mein Papa: _____

Telefonnummer oder E-Mail: _____

Der oder die Erziehungsberechtigte des oder der Gewinner:in wird von uns per Telefon oder E-Mail benachrichtigt. Der Gewinn muss in der Kinderapotheke Im Dorf (Zentralstrasse 55, 8212 Neuhausen am Rheinfall) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Sie husten.
ACC Sandoz®
löst.



SANDOZ

In der Schweiz seit 1886.

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 chemische 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
- Minimiert das Infektionsrisiko

1x
täglich



Sie husten. ACC Sandoz® löst.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 01/2026 CH2601160751

Zur Person

Debora Nagel ist diplomierte Physiotherapeutin und stellvertretende Geschäftsführerin im Kraftwerk Thayngen. Sie ist auf Beckenbodentherapie spezialisiert und leitet seit über 20 Jahren Rückbildungskurse.

Mehr erfahren:
www.kraftwerk.sh



Der Beckenboden

EINE TRAGENDE ROLLE FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Wenn der Beckenboden schwächer wird, sprechen viele nur ungern darüber. Dabei erfüllt er zentrale Aufgaben für Stabilität und Wohlbefinden. Physiotherapeutin Debora Nagel vom Kraftwerk Thayngen erklärt, weshalb der Beckenboden mehr Aufmerksamkeit verdient – und wie sich bereits im Alltag viel dafür tun lässt.

Interview: Marco Grob, Leitender Apotheker

Frau Nagel, was reizt Sie an Ihrer Arbeit im Kraftwerk Thayngen – und am Thema Beckenboden?

Am Kraftwerk Thayngen fasziniert mich der interdisziplinäre Ansatz. In unserem Team mit unterschiedlichen Fachrichtungen können wir Patientinnen und Patienten ganzheitlich betrachten – was gerade beim Beckenboden besonders wertvoll ist, da viele Faktoren zusammenspielen. Zum Thema Beckenboden habe ich seit vielen Jahren einen engen Bezug. Ich leite seit über 20 Jahren Rückbildungskurse und habe vor fünf Jahren eine Zusatzausbildung zur Beckenbodentherapeutin abgeschlossen. Viele Menschen sprechen nur zögerlich über Beschwerden in diesem Bereich. Oft spielt dabei Scham eine Rolle. Für viele bedeutet es bereits

eine grosse Erleichterung, diese Hemmschwelle abbauen zu können.

Der Beckenboden ist für viele ein eher unbekanntes Körpergebiet. Welche Aufgaben übernimmt er eigentlich?

Der Beckenboden ist im wahrsten Sinne des Wortes unsere Basis. Zusammen mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln stabilisiert er den Körper und trägt die inneren Organe wie Blase und Darm. Er sorgt dafür, dass wir Urin und Stuhl kontrollieren können und spielt bei beiden Geschlechtern auch eine wichtige Rolle für das sexuelle Empfinden. Solange alles funktioniert, nehmen wir ihn kaum wahr. Erst wenn etwas nicht mehr stimmt, merken wir, wie zentral diese Muskelgruppe ist.

Wann zeigen sich erste Anzeichen dafür, dass der Beckenboden Unterstützung braucht?

Oft sind es scheinbar banale Situationen: ein paar Tropfen Urin beim Niesen, Lachen oder Rennen. Viele winken das ab und sagen, das sei halt altersbedingt. In meiner Erfahrung treten solche Anzeichen bei Frauen jedoch oft schon deutlich früher auf – insbesondere nach einer Schwangerschaft oder Geburt. Diese Phase bedeutet eine enorme Belastung für den Beckenboden: durch das zusätzliche Gewicht, hormonelle Veränderungen und die Geburt selbst.

Häufig steckt dahinter eine sogenannte Belastungsinkontinenz. Der Beckenboden ist geschwächt oder die Organe sind abgesenkt, sodass er dem Druck im Alltag nicht mehr standhält. Genau hier kann gezieltes Beckenbodentraining sehr viel bewirken. Je früher man reagiert, desto besser lassen sich spätere Beschwerden verhindern.

Im Alltag wird der Beckenboden häufig unbewusst belastet. Was beobachten Sie besonders oft?

Ein grosses Thema ist übermässiges Pressen auf der Toilette. Dieses ist Gift für den Beckenboden – sowohl beim Wasserlassen wie auch beim Stuhlgang. Dazu kommen ungünstige Sitzhaltungen, schweres Tragen oder häufiges Husten, bei dem viel Druck nach unten entsteht. Oft reichen schon kleine Veränderungen: etwa ein Toilettenhocker zum Aufsetzen der Füsse oder das möglichst körpernahe Tragen von Lasten. Beim Husten oder Niesen kann es zudem helfen, den Beckenboden bewusst vorzuspannen.

Und wie sieht es mit gezieltem Training aus?

Der Beckenboden lässt sich wie jeder andere Muskel trainieren. Wichtig ist, dass man ihn korrekt an- und auch wieder bewusst entspannt. Schon einfache Übungen, regelmässig in

den Alltag integriert, können viel bewirken. Viele denken, sie trainieren den Beckenboden, spannen aber in Wirklichkeit Bauch oder Gesäss an. Deshalb kann es sinnvoll sein, das Training einmal professionell begleiten zu lassen.

Viele Menschen fühlen sich beschwerdefrei. Warum lohnt es sich trotzdem, dem Beckenboden Aufmerksamkeit zu schenken?

Weil der Beckenboden oft erst dann Aufmerksamkeit bekommt, wenn Beschwerden bereits vorhanden sind. Dabei lässt sich gerade hier viel vorbeugend tun. Wer den Beckenboden früh wahrnimmt und regelmässig trainiert, kann seine Funktion langfristig erhalten und spätere Probleme oft vermeiden. Prävention bedeutet nicht, ständig an mögliche Beschwerden zu denken, sondern den eigenen Körper bewusst zu unterstützen.

Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern besonders mitgeben?

Dass sie mit diesen Themen nicht allein sind – und dass man etwas tun kann. Der Beckenboden verdient Aufmerksamkeit, nicht erst dann, wenn Probleme gross werden. Regelmässiges Beckenbodentraining sollte genauso selbstverständlich sein wie das tägliche Zähneputzen.

Zum Weiterlesen

Der vertiefende Online-Beitrag zum Thema Beckenboden mit zusätzlichen Hintergrundinformationen und praktischen Übungen ist auf unserer Website verfügbar.

[volksapotheke.ch/sheftpflaster/
beckenbodentraining](https://volksapotheke.ch/sheftpflaster/beckenbodentraining)



Ernährung zu Hause – gut begleitet zurück in den Alltag

Wenn eine Krankheit oder medizinische Behandlung dazu führt, dass Essen auf normalem Weg nicht mehr möglich ist, wird die Ernährung über eine Sonde (enteral) oder direkt über den Blutkreislauf (parenteral) sichergestellt. Häufig geschieht dies zunächst im Spital. Früher oder später stellt sich dann fast immer dieselbe Frage: Kann ich mit dieser Form der Ernährung überhaupt nach Hause?

Autor: Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Die Antwort lautet in vielen Fällen: ja. Mit der richtigen Vorbereitung und einer professionellen Begleitung gelingt die Rückkehr in den gewohnten Alltag oft besser, als Betroffene zunächst erwarten.

Der Übergang nach Hause

Der Schritt von der Spitalversorgung in die eigene Wohnung ist mehr als ein Ortswechsel. Für Patientinnen und Patienten – und oft auch für Angehörige – bedeutet er eine neue Verantwortung. Technik, Hygiene, Tagesabläufe und das eigene Wohlbefinden rücken plötzlich stärker in den Fokus. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Normalität, Ruhe

und Selbstbestimmung, oft begleitet von Unsicherheit.

Wichtig ist: Niemand muss diesen Weg allein gehen. Spezialisierte HomeCare-Teams begleiten die Umstellung eng, beantworten Fragen, planen Abläufe und schulen alle Beteiligten. Das schafft Sicherheit und entlastet den Start zu Hause spürbar.

Sicherheit durch Wissen und Struktur

Eine gute Vorbereitung beginnt bereits vor der Entlassung. Gemeinsam mit dem medizinischen Fachpersonal und dem HomeCare-Team lernen Betroffene, wie das benötigte Material funktioniert, worauf im Alltag zu

achten ist und wie Infektionen vermieden werden können. Klare, verständliche Abläufe helfen, Unsicherheiten zu reduzieren.

Ebenso entscheidend ist eine zuverlässige Versorgung mit dem notwendigen Material. Pumpen, Sonden, Beutel, Verbands- und Hygienematerial müssen vollständig verfügbar sein und regelmässig nachgeliefert werden. HomeCare-Dienste übernehmen dabei nicht nur die Organisation, sondern stellen auch sicher, dass alles verständlich erklärt wird. Neben organisatorischen und technischen Fragen rückt im Alltag zu Hause vor allem ein Thema schnell in den Mittelpunkt: die tägliche Ernährung. Sie ist nicht nur medizinisch



relevant, sondern prägt den Tagesrhythmus, das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit entscheidend mit.

Enterale Ernährung im Mittelpunkt

Gerade bei der enteralen Ernährung spielt die individuelle Anpassung eine

zentrale Rolle. Hochwertige enterale Produkte ermöglichen es, die Nährstoffzufuhr gezielt auf die persönliche Situation abzustimmen – angepasst an Energiebedarf, Verträglichkeit und Lebensumstände. Ziel ist stets eine Versorgung, die medizinisch sinnvoll ist und sich gleichzeitig

gut in den Alltag integrieren lässt. Die Ernährung soll unterstützen, nicht dominieren.

Auch nach der Rückkehr nach Hause bleiben viele Fragen offen. Was ist normal? Wie lässt sich die Ernährung mit dem Tagesrhythmus vereinbaren? Was ist im Alltag

möglich? Eine gute Erreichbarkeit der betreuenden Fachpersonen ist deshalb besonders in den ersten Wochen zentral. Anpassungen, technische Fragen oder Unsicherheiten können so zeitnah geklärt werden.

Lebensqualität zu Hause

Der Erfolg einer Heimernährung hängt nicht allein von Technik und Produkten ab. Das emotionale Wohlbefinden ist mindestens ebenso

wichtig. Dieses spielt im Genesungsprozess eine zentrale Rolle. Ein strukturierter Tagesablauf, Bewegung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, soziale Kontakte und das Gefühl von Kontrolle tragen wesentlich zur Lebensqualität bei. Viele Betroffene berichten, dass sie sich zu Hause rasch wohler fühlen als im Spital, getragen von Ruhe, Privatsphäre und der vertrauten Umgebung in den eigenen vier Wänden.

Gut begleitet im Alltag Parenterale oder enterale Ernährung muss kein Hindernis für ein selbstbestimmtes Leben sein. Mit sorgfältiger Planung, professioneller HomeCare-Begleitung und einer individuell abgestimmten Ernährung kann der Alltag zu Hause nicht nur sicher, sondern auch entlastend gestaltet werden.

Denn letztlich zählt vor allem eines: sich im eigenen Zuhause wieder wohlfühlen.

Anzeige



**Gut versorgt,
wenn es darauf
ankommt!**

50 Jahre Fresubin®

Fresubin®
PROTEIN POWDER
Geschmack: Neutral
Neutral Flavour

Fresubin®
YOCHREME
Geschmack: Apfel
Apple Flavour

Fresubin®
PROTEIN SHOT
Geschmack: Apfel
Apple Flavour

Fresubin®
2 KCAL
Drink

Fresubin®

für mehr Vitalität & Wohlbefinden

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

Gesichtsreini- gungs- utensil	Nach- richten- büro	Ton- intervall	Beweis	↖	faden- förmig, fusselig	↖	↖	Binde- wort	Vorn. v. Schau- spielerin Glas	↖	Flächen- mass	↖	engl.: sauber	klein, spärlich	frz.: Insel	Keim- zelle
↖	↖	↖		10				Teilge- biet der Medizin	↖	7				↖	↖	↖
Autokz. Kt. Genf	↖		Ermah- nung, Tadel		Hand- mäh- gerät	↖					(etwas) nach oben bewegen		Lehrer Samuels	↖		
Krank- heits- keim	↖	1						Bewoh- ner e. Erdteils		Teile des Fells	↖			6		asiat. Staaten- verbund
↖					kleine Mahlzeit (engl.)		Vor- fahren	↖	2				Saiten- instru- ment		schlech- te Ange- wohn- heit	↖
förmli. Männer- kleidung		krimi- nell, ge- fährlich		Film mit Romy Schnei- der †	↖					Burg bei Leibstadt		afrikan. Kuhanti- lophen	↖			
gesell- schaft- licher Verkehr	↖				4		ugs.: Lappen, Lumpen		gutartig (med.)	↖						
↖				Winter- sportort i. Kt. GR		besitzen	8					subtrop. Baum- frucht		Abk. f. e. Wochen- tag	↖	
Fremd- wortteil: vor	Druck- buch- stabe		Pfad- finder (engl.)	↖					Spass, Scherz		Rauch- abzug, Schorn- stein	↖			3	
dt. Autor † 1853 (Ludwig)	↖					rumän. Klein- münze		Mitteleu- ropäer	↖					männli. Fürwort		einges- chaltet
span.: ich	↖		ital. Tonbez. für das D	9	Toll- kirsche: ...donna	↖					grosse griech. Insel	↖				↖
med.: durch den Mund	↖			5				heilen	↖							
weibl. Lasttier	↖						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 15 begehrten Weleda Sets.

Weleda setzt auf hochwertige und natürliche Inhaltsstoffe.

- Skin Food: Intensive Basispflege
- Sport Kühlgel Arnika: kühlt, regeneriert, entspannt
- Straffende Serum Bodylotion: pflegt, regeneriert, festigt die Haut
- Vitality Shower Cream Sanddorn: duftend, feuchtigkeitsspendend



Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter: <https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-01-26>

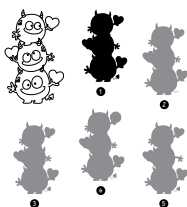
Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 31.03.2026

WELEDA

Lösung

Vorschau 2/26

Kinderrätsel Ausgabe 4/25



Schwedenrätsel Ausgabe 4/25

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

BRONCHIALASTHMA



Hautpflege

Venengesundheit

Tipps für die Saison

Anzeige

Magnesium Sandoz® 243 mg
20 Brousetabletten

Bei verkrampften Muskeln
Mit frischem Zitronenaroma

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

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 12/2025 CH2512188714



Und jede Wiese ist eine Wohlfühl-Wiese.

Bei Heuschnupfen



Für
Kinder ab
6 Jahren



SANDOZ

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz