

SHEFT PFLASTER

Februar 2024
volksapotheke.ch

Valentin Dachs

Ein aussergewöhnlicher Mitarbeiter erzählt über seine Funktion in der Volksapotheke Schaffhausen. Lernen Sie ihn kennen! Seite 18

Im Dienst des Lebens

Marco Grob spricht mit Lea Tanner über die Aufgaben und Herausforderungen der SEOP palliative. Im Interview lässt sie uns in ihren Arbeitsalltag einblicken. Seite 22

Achtung Zecken!

Die Gefahr von Zeckenbissen ist nicht zu unterschätzen. Doch was macht sie so bedrohlich, und wie können Sie sich effektiv schützen? Seite 16



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

AKTION

19. Februar -
31. März
2024

Mebucaïne N

Lindert Halsschmerzen

30 Lutschtabletten

statt CHF 16.⁵⁰

13.²⁰

Spirig HealthCare AG



-20%



-20%

Biotin

Zur Vorbeugung und Behandlung eines Biotinmangels

10 mg, 30 Tabletten

statt 47.⁶⁰

38.¹⁰

10 mg, 90 Tabletten

statt 98.²⁰

78.⁵⁵

Merz Pharma (Schweiz) AG

Allergodil saisonal FORTE Nasenspray

Lindert Heuschnupfen-Symptome

5 ml

statt 22.³⁰

17.⁸⁵

MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company)



-20%

Allergodil saisonal Augentropfen

Lindert Heuschnupfen-Symptome

4 ml

statt 23.²⁰

18.⁵⁵

MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company)



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

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



Inhalt



04 Heuschnupfen bei Kindern

Saisonales Ursachen der Zunahme und Unterschiede in der Behandlung

08 Neu & Interessant

09 Kälteempfinden von Männern und Frauen

Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

10 Fit in den Frühling

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

14 Die schleichende Gefahr

Generation Senioren Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck

16 Achtung Zecken!

Beratung & Dienstleistung Gefahren und Schutz von Zeckenbissen

18 Valentin Dachs

Einer von uns Ein spezieller Mitarbeiter im Porträt

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

22 Im Dienst des Lebens

Im Gespräch Lea Tanner über die Arbeit der SEOP palliative

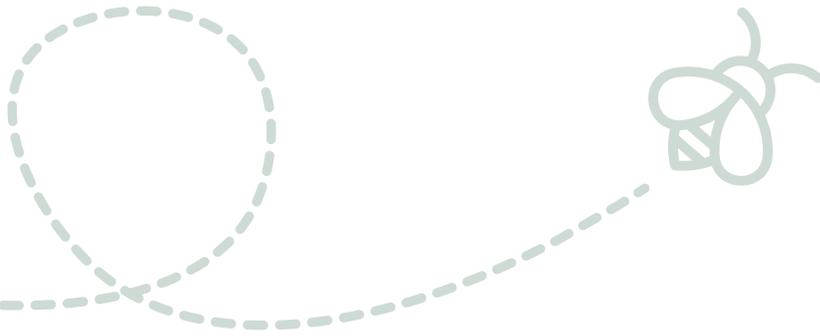
25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

26 Mangelernährung

HomeCare Nordstern Wenn Ernährung nicht selbstverständlich ist

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau



Heuschnupfen bei Kindern

Der Frühling bringt nicht nur Blüten, sondern auch Herausforderungen für Familie P. Mutter Heidi sowie die Töchter Lisa und Mia kämpfen mit allergischem Heuschnupfen. Erfahren Sie mehr über Kinderallergien, die Unterschiede in der Behandlung zu Erwachsenen und die Immuntherapie.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Endlich Frühling – schon beim Aufwachen ist es hell, die Vögel zwitschern, die Wintermäntel können im Schrank verschwinden und die Natur zeigt sich in bunten Farben.

Doch für Familie P. ist der Frühling immer eine Herausforderung. Schon im Februar beginnen bei Mutter Heidi und Tochter Lisa die Augen zu jucken und die Nase zu laufen. In diesem Jahr klagt auch die fünfjährige Mia, Lisas kleine Schwester, über ständigen Niesreiz. Und woher kommt Lisas hartnäckiger Husten? Eine Erkältung hat sie nicht.

Heuschnupfen – auch saisonale allergische Rhinitis genannt – ist eine allergische Reaktion auf Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern. Der feine, pulverförmige Pollenstaub enthält Eiweisse, die für unsere Schleimhäute eigentlich harmlos sind. Wenn unser Immunsystem auf das Einatmen dieser Pollen wie auf Krankheitserreger reagiert und überreagiert, spricht man von einer Allergie.

Bei Kindern tritt die allergische Rhinitis meist erst nach dem fünften Lebensjahr auf. Während in diesem Alter etwa fünf Prozent der Kinder





betroffen sind, steigt die Häufigkeit im jungen Erwachsenenalter auf etwa 15 %. Generell ist eine Zunahme der Atemwegsallergien in allen Altersgruppen zu beobachten.

Ursachen der Zunahme von Allergien bei Kindern

Wichtige Faktoren für die Zunahme allergischer Reaktionen sind Luftverschmutzung und Klimawandel. Kinder, die in einer industrialisierten Umgebung mit hohen Schadstoffkonzentrationen in der Luft aufwachsen, sind stärker gefährdet. Schadstoffe wie Stickstoffdioxid und Ozon verändern die Pollen und machen sie aggressiver. Gleichzeitig schädigen Luftschadstoffe die empfindlichen Schleimhäute von Kindern und machen sie anfälliger für Entzündungsprozesse. Hinzu kommt die Klimaerwärmung, die dazu führt, dass mehr Pollen früher im Jahr freigesetzt werden.

Fehlende Reize für das Immunsystem tragen vermutlich ebenfalls zur Zunahme von Allergiebeschwerden bei. Die sogenannte Hygiene- oder Bauernhofhypothese beruht auf der Beobachtung, dass Bauernkinder seltener an Allergien wie Heuschnupfen, Asthma oder Hauterkrankungen leiden als Stadtkinder. Die hygieni-



schen Bedingungen scheinen also eine wichtige Rolle bei der Entwicklung allergischer Erkrankungen zu spielen: Man geht davon aus, dass die «Konfrontation» des kindlichen Organismus mit Schmutz und Keimen eine Voraussetzung für die normale Entwicklung des Immunsystems ist. Die Theorie besagt, dass «Mehr Dreck» verhindere, dass sich das Immunsystem an der Entwicklung allergischer Erkrankungen austoben kann.



HYLO DUAL® - duales Wirkprinzip

Die besondere Kombination aus Hyaluronsäure und dem Naturstoff Ectoin. Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des trockenen Auges mit allergischer Symptomatik.

- Konservierungsmittel- & phosphatfrei
- Hoch ergiebig, mind. 300 Tropfen
- Im COMOD®-SYSTEM
- Nach Anbruch 6 Monate haltbar

Gesponserter Beitrag

Unterschiede in der Behandlung von Kindern und Erwachsenen

Die Symptome einer Pollenallergie sind bei Kindern und Erwachsenen ähnlich. Vor der Diagnose müssen bei Kindern jedoch andere Erkrankungen abgegrenzt werden. Rachenpolypen (Adenoide) kommen bei Kindern häufig vor und führen zu einer erschwerten Nasenatmung, also einer verstopften Nase.

Darüber hinaus haben Kinder bis zum Alter von zehn Jahren acht bis zwölf Virusinfektionen pro Jahr, die ähnliche Symptome wie eine Pollenallergie hervorrufen.

Die Behandlung der Beschwerden ist jedoch bei Kindern und Erwachsenen grundsätzlich gleich. Zum Einsatz kommen Nasensprays, Augentropfen, Asthmainhalatoren und Tabletten. Hinzu kommen Präparate aus der Pflanzenheilkunde und der Alternativmedizin.

Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die Allergenkarenz. Dazu gehört, bestimmte Tageszeiten und Orte mit starkem Pollenflug zu meiden, die Nase mit Salzwasser zu spülen, getragene Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers aufzubewahren sowie vor dem Schlafengehen zu duschen und die Pollen aus den Haaren zu waschen.

Etagenwechsel in den Bronchien verhindern

Bei etwa drei von zehn Pollenallergikern kommt es früher oder später zu einem Übergreifen der Allergie auf die Bronchien, dem sogenannten Etagenwechsel. Diese Zahlen sind ein starkes Argument, rechtzeitig eine allergenspezifische Immuntherapie in Erwägung zu ziehen.

Die allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) ist die einzige ursächliche Therapie der Pollenallergie. Die Allergene müssen dazu vom Arzt bestimmt werden. Dann werden sie während drei bis fünf Jahren in steigender Dosierung unter die Haut gespritzt oder als Tabletten beziehungsweise Tropfen unter der Zunge verabreicht. Dadurch gewöhnt sich der Körper an das Allergen. Die Immuntherapie wirkt sehr gut gegen Gräser-, Birken- und andere Frühblüherpollen. Auch gegen eine Milbenallergie ist sie gut wirksam. Gerade für Patienten mit ausgeprägten Symptomen lohnt sich ein Arztgespräch. Die meisten Präparate sind ab einem Alter von fünf bis sechs Jahren zugelassen.

Mutter Heidi hat sich und ihre Töchter jetzt bei einem Allergologen angemeldet. Sie träumt davon, eines Tages beschwerde- und sorgenfrei mit ihrer Familie den Frühling genießen zu können.

Anzeige

PLAGT SIE DER HEUSCHNUPFEN?

Allergodil[®] saisonal

ALL-2022-0369_DE_080822

BEI HEUSCHNUPFEN HILFT ALLERGODIL[®] SAISONAL. ZUVERLÄSSIG UND SCHNELL.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Lindert Heuschnupfen innerhalb von 15 Minuten!

© 2023 MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company) Hegnastrasse 60, 8602 Wangen-Brüttsellen

Anzeige

Das Biotin mit dem X.

Biotine Merz[®] 10 mg – das hochdosierte Biotin

Zur Vorbeugung und Behandlung eines Biotinmangels.

Steht dem Körper nicht ausreichend Biotin zur Verfügung, spricht man von Biotinmangel.

Jetzt 1 x täglich 1 Tablette 10 mg

www.biotin-merz.ch

Mehr erfahren:

MERZ Merz Pharma (Schweiz) AG 4123 Allschwil

Anzeige

Erkältet und Schnupfen?

Nasobol[®] INHALO beflügelt Nasen

- Brausetablette zur Inhalation
- Aus den aromatischen Essenzen von Cineol, Levomenthol, Rosmarinöl und Thymianöl

2024_01_064

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Neu & Interessant

Selbstbehalt bei Arzneimitteln ab 1. Januar 2024

Seit dem 1. Januar 2024 wird der Selbstbehalt für Arzneimittel, die im Vergleich zu anderen Arzneimitteln mit gleicher Wirkstoffzusammensetzung zu teuer sind, mit einem erhöhten Selbstbehalt von 40 % belegt. Damit will der Bund die Abgabe von preisgünstigeren Generika fördern und Einsparungen zugunsten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung ermöglichen. Wir beraten Sie gern, wie Sie den erhöhten Selbstbehalt vermeiden können.



Neu in der Volksapotheke Im Dorf Medizinisches Taping

Kinesiologisches Taping nutzt spezielle elastische Bänder, um Muskel- und Gelenkfunktionen zu optimieren. Die Methode fördert die Durchblutung, reduziert Schmerzen und unterstützt die natürliche Heilung. Für alle aktiven und sportlichen Personen, die eine sanfte Therapieform wünschen und beweglich sein wollen.

Behandlungstermine können telefonisch oder per Mail vereinbart werden.
052 674 01 20, imdorf@volksapotheke.ch



Fatmire Emruli

Wir begrüßen: Fatmire Emruli

Seit August 2023 arbeitet sie in Teilzeit bei uns am Standort Im Dorf. Frau Emruli hat ihre vierjährige Ausbildung zur Pharmazeutisch-technischen Assistentin (PTA) in Deutschland absolviert. Sie betreut unsere Kunden, kümmert sich um verschiedene Kosmetiksportimente und ist durch ihre Ausbildung für alle Arbeiten im Apothekenlabor qualifiziert.

Frage von Maria L.

Kälteempfinden von Männern und Frauen

«Stimmt es, dass Frauen schneller frieren als Männer?»



Beantwortet von:
Claudia Philippek,
leitende Apothekerin,
Im Dorf

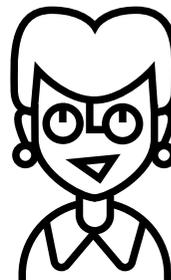
Dies ist tatsächlich kein Mythos. Männer haben im Durchschnitt 25 Prozent mehr Muskelmasse als Frauen. Nur ein Teil der zugeführten Energie wird von den Muskelzellen in Muskelspannung umgesetzt. Ein grosser Teil wird in Form von Wärme abgegeben - und das nicht nur beim Zittern. Männer tragen also gewissermassen einen kleinen Ofen mit sich herum, der sie von innen wärmt.

Die Hormone Östrogen und Testosteron sind dafür verantwortlich, dass Frauen und Männer unterschiedliche Muskel- und Fettanteile haben. Östrogen fördert bei Frauen die Fettproduktion (das ist biologisch und fortpflanzungsbedingt), beeinflusst aber auch den Blutkreislauf und erhöht die Durchblutung der Haut. Dies kann zu einem stärkeren Kälteempfinden führen.

Auch die unterschiedliche Hautdicke von Mann und Frau lässt das weibliche Geschlecht schneller frösteln, denn bei Männern verhindert die dickere Haut eine zusätzliche Wärmeabstrahlung. Frauen sind also sprichwörtlich dünnhäutiger und geben mehr Wärme ab.

Anzeige

Gewusst?
Wenn Sie sich für
Generika entscheiden,
sparen Sie doppelt.



Erfahren Sie mehr im kostenlosen Mepha-Ratgeber.

www.mepha.ch

Kurzantwort

Männer haben durchschnittlich 25 Prozent mehr Muskelmasse als Frauen, was zu einer höheren Wärmeproduktion führt. Die Hormone Östrogen und Testosteron beeinflussen die Muskel- und Fettverteilung, wobei Östrogen bei Frauen die Fettproduktion fördert und die Durchblutung der Haut erhöht. Das kann zu einem stärkeren Kälteempfinden führen. Die geringere Hautdicke bei Frauen im Vergleich zur Männerhaut trägt dazu bei, dass Frauen schneller frieren.

Schicken Sie uns Ihre Fragen

Beschäftigt Sie auch eine Gesundheitsfrage, auf die Sie gerne eine Antwort hätten? Fragen Sie uns! Besonders brennende Fragen werden im 's Heftpflaster von einer Fachperson beantwortet.

[www.volksapotheke.ch/
ihre-gesundheitsfrage](http://www.volksapotheke.ch/ihre-gesundheitsfrage)





Fit in den Frühling

Im Frühling erwacht nicht nur die Natur, sondern auch unser Körper durchläuft Veränderungen. Der Hormonhaushalt, Stoffwechsel und Kreislauf sowie die Wärmeregulation stellen sich um, was als Frühjahrsmüdigkeit empfunden werden kann. Mit unseren Tipps starten Sie leichter und gestärkt in den Frühling.

1 VIEL TRINKEN – DIE NIEREN STÄRKEN

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, damit der Körper die notwendigen Veränderungen im Frühling umsetzen kann. Die Nieren brauchen Wasser, um die Schlacken und Giftstoffe des Winters auszuscheiden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, die wertvollen Nährstoffe zu transportieren. Gönnen Sie sich jetzt ein Glas Wasser!

2 ENTGIFTEN – DIE LEBER UNTERSTÜTZEN

Die Leber ist unser Entgiftungsorgan. Steigern Sie Ihre Stoffwechsellistung und machen Sie mit Ihrem Körper einen «Frühjahrsputz». Symptome wie Müdigkeit oder allgemeines Unwohlsein können so gelindert werden. Pflanzliche Mittel können Sie dabei unterstützen.

3 RAUS AN DIE FRISCHE LUFT – KREISLAUF IN SCHWUNG BRINGEN

Machen Sie einen Spaziergang im Wald, atmen Sie frische Luft und versorgen Sie Ihren Körper mit frischem Sauerstoff. Durch Bewegung stärken Sie Ihre Knochen, aktivieren Ihre Muskeln und bereiten sich auf die aktivere Frühlingszeit vor.

4 SICH VERWÖHNEN – DAS TUT GUT

Tägliche Wechselduschen am Morgen machen wach und bringen den Kreislauf in Schwung. Verwenden Sie duftende Pflegeprodukte für dieses morgendliche Ritual oder ergänzen Sie es mit einem aktivierenden Peeling. Gönnen Sie sich so einen harmonischen Start in den Tag.

Anzeige



Die OTC-Familie Dafalgan®

Mit einer breiten Palette an OTC-Produkten bietet Dafalgan® eine massgeschneiderte Lösung bei Schmerzen und Fieber. Ob in Ihrer Hausapotheke oder unterwegs, Dafalgan® begleitet Sie durch den Alltag.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

 **UPSA** Switzerland AG
CH24D289-0126

Gesponserter Beitrag

Engagiert für eine gesunde Schweiz.



Wir bei Viatris sehen die Welt nicht so, wie sie heute ist, sondern wie sie in Zukunft sein könnte - dafür stehen wir mit unseren Generika, OTC-Produkten und Originalen.

Mylan Pharma GmbH (a Viatris company), Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen



Anzeige

Halsschmerzen?



Gut reagiert mit **Mebucaine N!**

2-fach-Wirkung  Schmerzlindernd  Antiseptisch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Gesunde Füsse, starkes Leben

Warum Fusspflege für Diabetes lebensverändernd ist.

Gesunde Füsse sind für Diabetiker entscheidend. Diabetes erhöht das Risiko von Fussproblemen und Infektionen. Medizinische Fusspflege ist ein unverzichtbarer Schutz. Diabetes beeinträchtigt Blutzirkulation und Nerven in den Füssen. Unsere Podologen bieten:

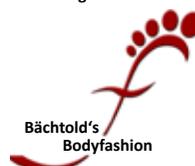
Fuss-, Nagelpflege und Schuhberatung sind Teil unseres Ansatzes. Gesunde Füsse sind mehr als Komfort – sie sind Schlüssel zu einem aktiven Lebensstil. Entdecken Sie, wie Betreuung nicht nur Risiken minimiert, sondern auch die Lebensqualität verbessert. Vertrauen Sie uns – starke Füsse bedeuten ein starkes Leben!

Gesponserter Beitrag

Anzeige



Podologie Hohlenbaum



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

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag
08:00 – 18:00 Uhr durchgehend
Samstag nach Vereinbarung

Telefon: 052 659 45 66

E-Mail: info@bodyfashion.ch

KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

OMRON

OMRON M3

Der präzise Allrounder für den Oberarm

- Weiche Manschette für Oberarme von 22–42 cm Umfang (Grösse M–L)
- Bluthochdruckanzeige
- Manschettensitzkontrolle
- Je 60 Speicher für 2 Benutzer



OMRON Blutdruckmessgeräte sind klinisch validiert und kommen mit einem Gutschein für eine Gratiskontrolle während der 5-jährigen Garantiezeit.

All for Healthcare

Generalvertretung Schweiz: ADVANCE AG,
8820 Wädenswil, www.omron-healthcare.ch



Die schleichende Gefahr

CHOLESTERIN, BLUTZUCKER UND BLUTDRUCK

Mit zunehmendem Alter spielt das körpereigene Cholesterin für unsere Herzgesundheit eine immer wichtigere Rolle. Ein zu hoher Cholesterinwert kann zu Arterienverkalkungen führen. Die Verengung oder Verstopfung dieser Blutbahnen bewirkt eine Durchblutungsstörung.

Text Dominik Adelhardt, Apotheker



Typische Erstsymptome für eine Arterienverkalkung sind kalte Gliedmassen, Gefühlsstörungen wie kribbelnde Beine oder Hände, Vergesslichkeit und Schwindel. Allerdings können sich hinter diesen Symptomen auch andere Erkrankun-

gen wie ein Diabetes mellitus verbergen, denn bei dieser Krankheit kann es durch eine Schädigung der Gefässe ebenfalls zu Gefühlsstörungen oder Schwindel kommen. Besonders typisch für einen zu hohen Blutzucker ist ein ständig anhalten-

des Durstgefühl mit vermehrtem Wasserlassen. Auch eine Sehverschlechterung über Monate oder eine schlechtere Wundheilung nach Verletzungen können auf einen erhöhten Blutzucker hindeuten.

Neben hohen Cholesterin- und

Blutzuckerwerten spielt auch der Blutdruck eine entscheidende Rolle für unsere Herzgesundheit. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann unsere Organe schädigen. Bleibt einer dieser Risikofaktoren zu lange unentdeckt, so steigt die Gefahr für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Treffen mehrere davon gleichzeitig zusammen, erhöht sich das Risiko noch weiter. Daher empfiehlt die Schweizer Herzstiftung für Personen ab 50 Jahren eine professionelle Vorsorgeuntersuchung. Besteht eine familiäre Veranlagung für hohe Cholesterin-, Blutzucker- oder Blutdruckwerte, wird eine Präventivuntersuchung bereits ab 30 Jahren empfohlen.

Wie halte ich mein Herz gesund?

Der zentrale Faktor für ein gesundes Herz ist Bewegung. Die

Schweizer Herzstiftung empfiehlt zweieinhalb Stunden körperliche Aktivität pro Woche. Die Form der Bewegung ist dabei nicht entscheidend. Vieles lässt sich bereits in den Alltag einbauen, wie beispielsweise der Fussweg zur Arbeit, Treppensteigen oder ein Spaziergang. Neben der Bewegung spielt auch unsere Ernährung eine wichtige Rolle für die Herzgesundheit. Hier sollte der Fokus auf einer gesunden und ausgewogenen Ernährung liegen. Besonders tierisches Fleisch, Fertigbackwaren und Milchprodukte enthalten viele versteckte Fette und sollten zurückhaltend genossen werden.

Bevorzugen Sie stattdessen Gemüse, Salat, Früchte, Vollkornprodukte, Fisch und pflanzliche Fette wie Oliven- und Rapsöl. Bei Süssigkeiten gilt: Weniger ist mehr. Be-

sonders kleine Naschereien zwischen den Hauptmahlzeiten sollten die Ausnahme bleiben.

In Ihrer Apotheke finden Sie ein breites Sortiment zur Behandlung von akuten Beschwerden oder zur Unterstützung einer ärztlich verordneten Therapie. Neben wärmenden Salben oder Kapseln, welche die Durchblutung der Gefässe fördern und damit Symptome wie Kribbeln, Krämpfen oder Kälteempfinden entgegenwirken, bieten auch Mikronährstoffe wie niedrig dosiertes Chrom eine unterstützende Funktion zur Cholesterin- oder Blutzuckersenkung. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, sich bei länger anhaltenden Symptomen an eine Fachperson zu wenden.

Haben Sie noch weitere Fragen? Wir beraten Sie gern.

Gute Durchblutung

Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe zu jeder Zelle des Körpers. Stockt die Durchblutung, machen sich erste Anzeichen bemerkbar zum Beispiel das Einschlafen der Hände beim Lesen eines Buches auf dem Sofa oder im Bett. Das pflanzliche Arzneimittel Padma 28N basiert auf der Tibetischen Medizin und wird bei Durchblutungsstörungen mit Einschlafen von Händen und Füßen, Ameisenlaufen sowie Wadenkrämpfen eingesetzt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

PADMA AG

Gesponserter Beitrag

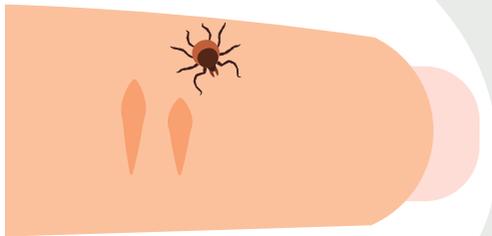




Achtung Zecken!



Wenn der Frühsommer kommt, steigt nicht nur die Vorfreude auf warme Tage, sondern auch die Gefahr, von Zecken gebissen zu werden. Während die Temperaturen steigen und die Natur zu neuem Leben erwacht, lauern die Zecken auf Wiesen und in Wäldern.

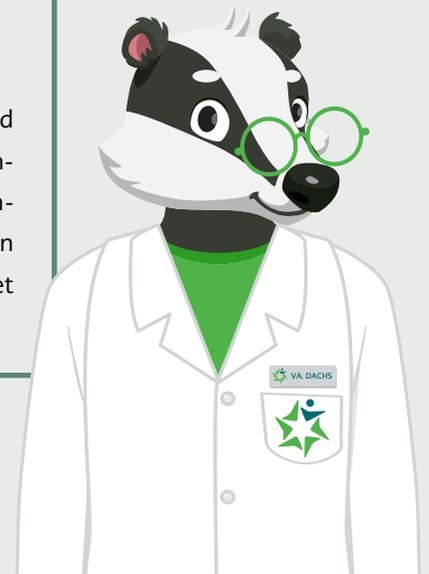


Was sind Zecken, wo leben Sie und wovon ernähren sie sich?

Zecken (lateinisch: *Ixodes ricinus*) gehören zu den blutsaugenden Ektoparasiten, die sich von Frühjahr bis Herbst im Unterholz und in hohen Gräsern, Stauden und Sträuchern aufhalten. Zecken ernähren sich von Blutmahlzeiten an Wirbeltieren, wobei auch der Mensch als Wirt dient: Die Blutsauger lassen sich nicht, wie oft behauptet, von Bäumen fallen, sondern warten im Gras oder Unterholz darauf, von ihrem Wirt abgestreift zu werden.

VERBREITUNG UND HÄUFIGKEIT

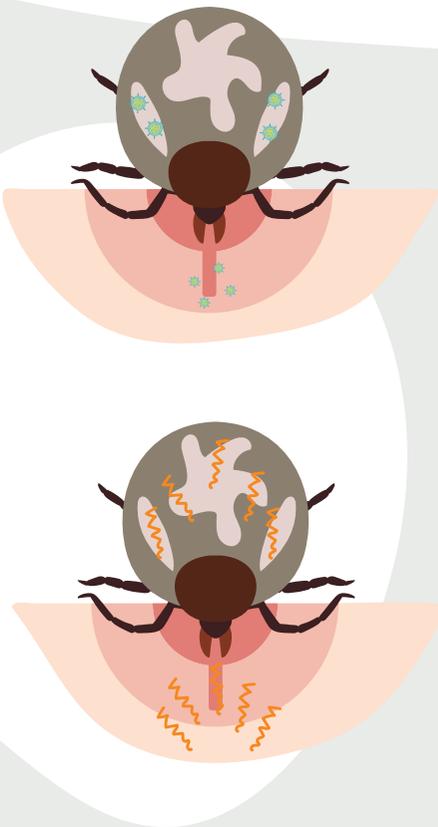
Zecken gibt es auf der ganzen Welt und FSME-Infektionen treten häufig in Russland und im fernen Osten auf. Vermutlich durch veränderte Lebens- und Wetterbedingungen sowie vermehrte Mobilität im Freien haben in der Schweiz in den vergangenen Jahren die FSME-Fälle deutlich zugenommen. Der Bund hat daher, abgesehen von den Kantonen Genf und Tessin, die gesamte Schweiz zum FSME-Risikogebiet erklärt. (Quelle: Bundesamt für Gesundheit)



Was macht Zecken so gefährlich?

Zecken können Träger des **Frühsummer-Meningoenzephalitis-Virus (FSME)** sein. Dieses Virus verursacht eine Entzündung der Hirnhäute (Meningitis), verbunden mit einer Entzündung des Gehirns (Enzephalitis). Es kann zu Druckanstieg im Gehirn, Krampfanfällen, Lähmungen und anderen zerebralen Folgeerscheinungen kommen, die tödlich enden können. Das Risiko einer Übertragung des FSME-Virus ist bei einem Biss durch eine infizierte Zecke sehr hoch, da sich die Viren in der Speichelflüssigkeit der Zecke befinden und beim Biss direkt übertragen werden.

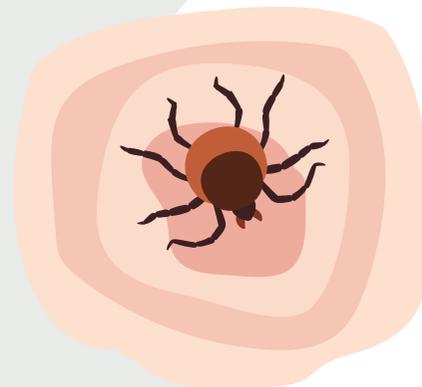
Die Zecke kann auch Träger von **Borrelien** sein: Diese befinden sich im Darm der Zecke und benötigen nach einem Biss etwa ein bis zwei Tage, bis sie die Darmwand durchdringen und es zu einer Übertragung kommt. Das Risiko einer Infektion mit Borrelien kann daher durch das sofortige Entfernen der Zecke deutlich reduziert werden.



Wie kann ich mich schützen?

Sogenannte Repellentien in Form von Sprays, welche die Zecke vor dem Biss abschrecken, sind in der Apotheke erhältlich. Auch hohe Schuhe und Socken sowie langärmlige Kleidung können einen Schutz bieten. Der wirksamste Schutz vor einer FSME-Infektion ist jedoch die FSME-Impfung. Die Volksapotheke bietet die Impfung jederzeit und ohne Voranmeldung an: Eine vollständige Immunisierung mit drei Impfdosen im Abstand von fünf bis zwölf Monaten bietet einen Schutz von bis zu 95 Prozent gegen die FSME-Viren. Auffrischimpfungen werden alle zehn Jahre empfohlen.

Gegen die Infektion mit Borrelien gibt es keine Impfung, bei frühzeitiger Erkennung bestehen jedoch gute Behandlungschancen mit Antibiotika. Eine Borreliose äussert sich durch die sich ausbreitende sogenannte Wanderröte und kann zu Herz-, Nerven- und Gelenksbeschwerden führen. Entfernen Sie die Zecke in jedem Fall so schnell wie möglich nach dem Biss, indem Sie sie mit einer Pinzette oder Zeckenkarte direkt über der Haut fassen und senkrecht und ohne Drehbewegung herausziehen. Desinfizieren Sie die Stelle und achten Sie bis zu drei Monate nach dem Biss auf das Auftreten einer Wanderröte.



Jetzt impfen lassen

Sie können sich in der Volksapotheke gegen das FSME-Virus impfen lassen. Buchen Sie gleich einen Termin unter

www.volksapotheke.ch/terminbuchung-impfen



WIR STELLEN VOR:

Valentin Dachs

Das Herz und die Seele der Volksapotheke sind unsere Mitarbeitenden. Ein spezieller Mitarbeiter ist unser Valentin. Hier stellen wir ihn vor.



Valentin, erzähl uns doch, wie es dazu kam, dass du zum Onlineberater der Volksapotheke wurdest.

Die fortschreitende Digitalisierung hat nahezu alle Lebensbereiche erfasst und verändert, so auch das Gesundheitswesen. Mit der wachsenden Bedeutung von Online-Dienstleistungen suchte die Volksapotheke nach einem modernen Ansatz, um ihre Kunden smart, schnell und sicher zu unterstützen. Als Apotheker mit einer Vorliebe für digitale Innovationen schien ich die perfekte Wahl für die Rolle des Onlineberaters zu sein.

Kannst du uns mehr darüber erzählen, wie du als Onlineberater genau arbeitest?

Über unsere Website können die Kunden Checks und Beratungen zu spezifischen Themen wie Cholesterin, Venengesundheit und Impfungen durchführen. Es ist eine moderne und

bequeme Art der Beratung, die den Kunden ermöglicht, effizient, nutzerfreundlich, persönlich, unkompliziert, zeit- und ortsunabhängig jederzeit Unterstützung zu erhalten.

Was macht Valentin Dachs in seiner Freizeit, wenn er nicht gerade Onlineberatungen durchführt?

In meiner Freizeit lese ich gerne Bücher über neue Entwicklungen in der Pharmazie, Wohlfühlthemen und Ernährung. Zudem bin ich ein grosser Fan von Outdoor-Aktivitäten, besonders von Wanderungen in der Natur. So behalte ich meine Gesundheit im Blick und tanke neue Energie auf.

Gibt es ein spezielles Gesundheitsritual, das du persönlich verfolgst?

Jeden Morgen starte ich mit einer Tasse grünem Tee und einer kurzen Meditation, um den Tag ruhig und konzentriert zu beginnen. Es hilft mir,

einen klaren Kopf zu bewahren und mich auf die Herausforderungen des Tages vorzubereiten.

Welche Botschaft möchtest du unseren Leserinnen und Leser mit auf den Weg geben?

Ich möchte die Leserinnen und Leser ermutigen, Ihre Gesundheit als einen ganzheitlichen Ansatz zu betrachten. Sich Zeit für regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und geistige Entspannung zu nehmen, ist entscheidend. Und natürlich stehe ich jederzeit zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und Sie auf Ihrem gesundheitlichen Weg zu begleiten.

Lassen Sie sich von Valentin Dachs beraten:



volksapotheke.ch/valentin-dachs

Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen

Impressum

's Heftplaster
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

Seline Azizaj
seline.azizaj@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit

Marco Grob, Dominik Adelhardt,
Claudia Philippek, Linda Merz,
Yvonne Ring

Druck

Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

Anzeigenverkauf

Chili Digital AG
Caroline Meili
Telefon 043 500 28 73
caroline.meili@chili.ch

Mediadaten

www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage

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

ISBN-Nr.:

978-3-907389-12-6

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. März 2024 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. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Sie husten.
Wir lösen.



SANDOZ

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: 07/2023 CH2307250689

Im Dienst des Lebens

Lea Tanner, Leiterin der SEOP palliative, gibt Einblicke in ihre Arbeit von Beratung bis Begleitung. Sie erläutert Aufgaben, den Unterschied zur Spitex und betont Herausforderungen sowie Selbstfürsorge.

Interview Marco Grob, leitender Apotheker Zum Zitronenbaum

Frau Tanner, können Sie uns einen Einblick in die Hauptaufgaben der SEOP palliative geben?

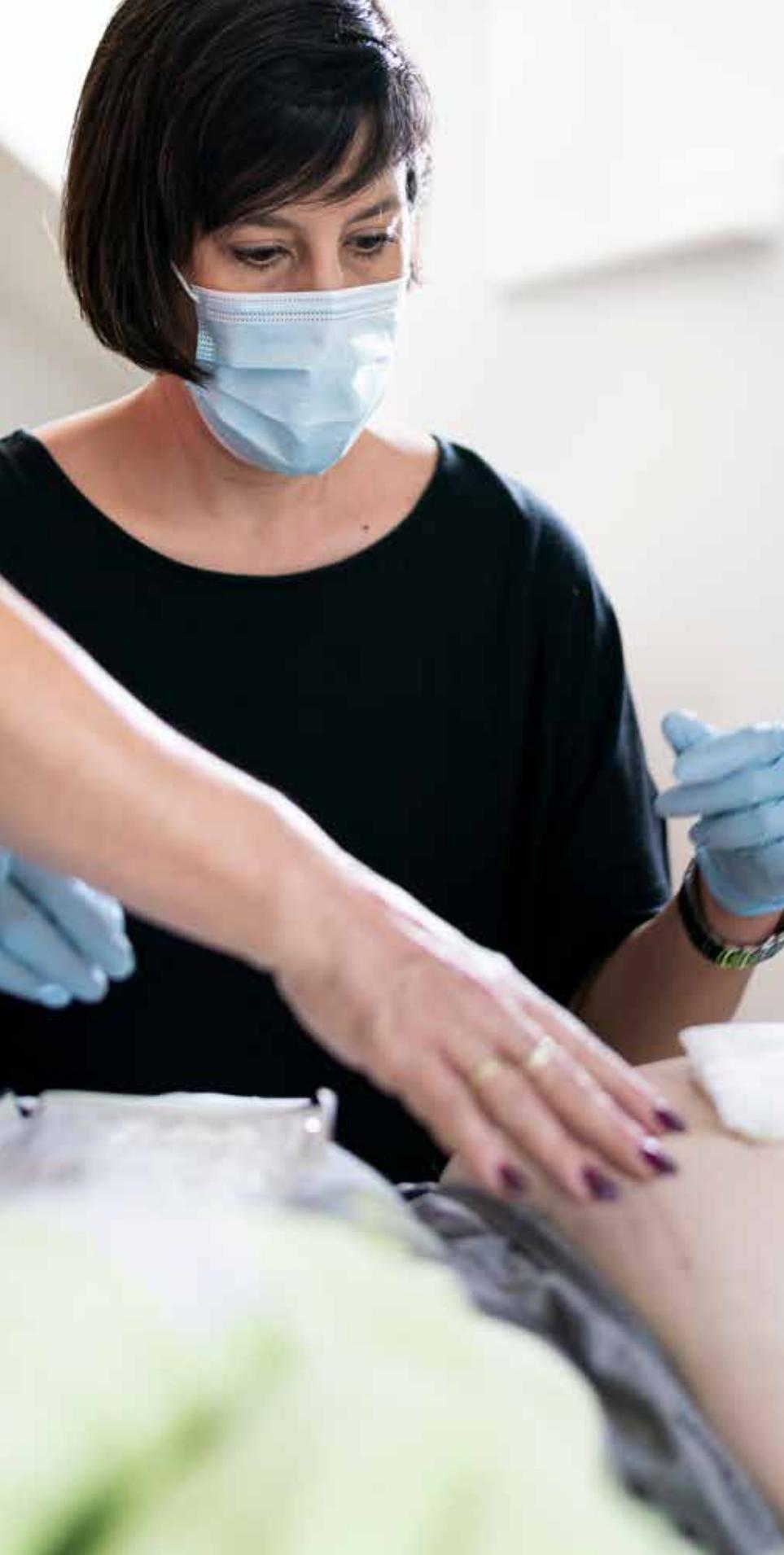
Die zentralen Aufgaben der SEOP palliative liegen in der umfassenden Beratung und einfühlsamen Begleitung von Patienten und deren Angehörigen, sei es in häuslicher Umgebung oder in Pflegeeinrichtungen. In zahlreichen Gesprächen geht es um die Krankheit selbst, den Verlauf der Erkrankung und den Sterbeprozess. Wir setzen uns intensiv mit verschiedenen Aspekten auseinander, angefangen beim allgemeinen Umgang bis hin zur Entscheidungsfindung, beispielsweise welche medizinischen Massnahmen weiterhin durchgeführt werden sollen. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt zudem auf dem Symptommanagement. Klassische Beschwerden wie Schmerzen, Atemnot und Übelkeit werden dabei

sowohl durch medikamentöse als auch durch pflegerische Massnahmen behandelt. Zusätzlich kümmern wir uns um die Betreuung von medizintechnischen Geräten, darunter fallen auch spezialisierte Schmerzpumpen. Des Weiteren gehört die fachliche Beratung von Spitex-Teams und Pflegeteams in Pflegeeinrichtungen zu unseren Aufgabenbereichen. Insgesamt spielt die SEOP palliative eine entscheidende Rolle in der ganzheitlichen Versorgung und Unterstützung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase.

Was ist der Unterschied zur Spitex?

Die SEOP palliative kann als eine spezialisierte Form der Spitex betrachtet werden, die sich auf die Betreuung von Patienten in palliativer Behandlung mit spezifischen Symptomen konzentriert. Der Unterschied liegt





nicht nur im pflegerischen Bereich, sondern auch im medizinischen Input. Unsere Mitarbeitenden haben die Möglichkeit, sich mehr Zeit für die individuelle Betreuung zu nehmen. Ein weiteres Merkmal ist, dass die SEOP palliative auch ein Nachtpikett anbietet und somit ergänzend zur Spitex-Arbeit funktioniert.

Wie können Angehörige und Patienten die SEOP palliative in ihrer Arbeit unterstützen?

Ein wesentlicher Schritt ist es, sich frühzeitig zu melden und nicht zu lange zu warten. Die Einbindung von SEOP palliative sollte nicht als unmittelbares Ende betrachtet werden, sondern als unterstützender Schritt. Im Erstgespräch sollte eine Klärung der Bedürfnisse erfolgen, verbunden mit einer Auseinandersetzung über die Thematik und persönlichen Vorstellungen. Ein monatliches telefonisches Follow-up seitens SEOP palliative kann hierbei hilfreich sein und erleichtert auch den Kontakt mit der Apotheke.

«Letzte-Hilfe-Kurse, organisiert von der Landeskirche, bieten eine praktische Möglichkeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ähnlich wie Erste-Hilfe-Kurse.»

Wie sieht ein typischer Arbeitsalltag bei Ihnen aus?

Unser Arbeitsalltag ist äusserst spontan und wenig planbar. Selten wissen wir im Voraus, was genau passieren wird. Wir haben durchschnittlich fünf bis sechs geplante Einsätze pro Tag, die dokumentiert werden müssen. Dabei jonglieren wir oft mit Multitasking, da zahlreiche Telefonate und E-Mails die administrativen Aspekte unserer Arbeit ausmachen. Im Jahr 2023 haben wir 238 Patienten betreut, im Durchschnitt sind es 185 – 195. Viele unserer Einsätze sind kurzfristig und die Patientenkontakte eher von kurzer Dauer. Das macht den Arbeitsalltag nicht nur spannend, sondern auch äusserst herausfordernd. Besonders hervorzuheben ist die Tatsache, dass unsere Arbeitszeiten sehr speziell sind. Wir sind rund um die Uhr verfügbar, um die Bedürfnisse unserer Patienten abzudecken.

Wie sorgen die Mitarbeitenden der SEOP palliative dafür, dass es ihnen gut geht?

Einmal täglich halten wir einen Rapport, in dem wir uns austauschen und miteinander sprechen. Das kann im Team, im Umfeld oder auch im Geschäft stattfinden. Wir achten darauf, aufeinander zu schauen und unterstützen uns gegenseitig. Einmal

im Jahr nehmen wir uns Zeit für ein Trauerritual, um Erlebnisse abzuschliessen und zu verarbeiten. Die regelmässige Aufarbeitung ist uns wichtig, deshalb nehmen wir etwa viermal im Jahr an Supervision und Intervention teil. Jede Teamsitzung beinhaltet zudem eine Fallbesprechung

und kollegiale Supervision. Privat suchen alle Mitarbeitenden ihren eigenen Ausgleich. Es ist uns bewusst, dass es nicht immer möglich ist, den Beruf komplett abzuschalten. Wir akzeptieren das und versuchen nicht krampfhaft, Berufliches von Privatem zu trennen.



Zur Person

Lea Tanner ist die Leiterin der SEOP palliative und diplomierte Expertin Intensivpflege NDS HF. Ausserdem verfügt sie über das CAS Palliative Care Level B2.

Mehr erfahren:
schaffhausen.krebsliga.ch/seop-palliative

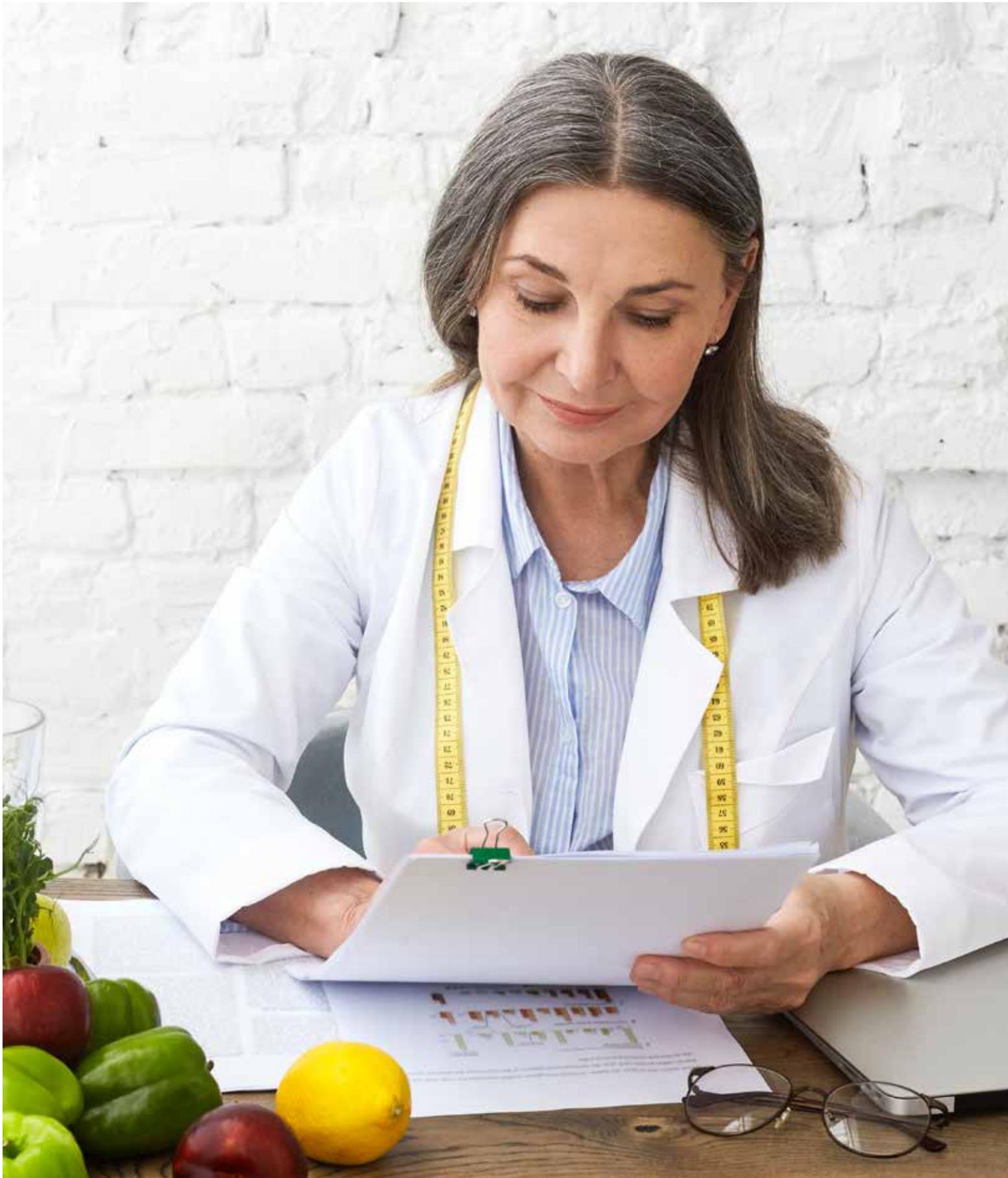


Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks*



Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zitronenbaum	Im Dorf
Blutdruckmessung	CHF 5	x	x	x
Momentan-Blutzuckermessung	CHF 15	x	x	x
Langzeitblutzuckermessung (HbA1c)	CHF 44	x		x
Cholesterin-Messung (HDL, LDL, Triglyceride)	CHF 44	x		x
Langzeitblutzuckermessung zusammen mit Cholesterinmessung	CHF 74.80	x		x
Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung	CHF 59 (CHF 36 für Gönner)	x		
Bestimmung von Blutwerten bei vegetarischer und veganer Ernährung	CHF 207.20 (venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 171.20 Vitamin B12, Eisen, Vitamin D3, Calcium, Zink)	x		
Vitamin-D3-Messung	CHF 83.70 (venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 47.70)	x		
Dienstleistungen	Preis	Zum Rüden	Zitronenbaum	Im Dorf
Impfungen	CHF 25 exkl. Impfstoff	x	x	x
Corona-Impfung	CHF 60 (Impfstoff inklusive)	x		
Impfberatung	CHF 25	x	x	x
Notfallkontrazeption (Pille danach)	CHF 25 exkl. Medikament	x	x	x
Polymedikationscheck	CHF 48.60	x	x	x
Homöopathie Beratung	15 pro 15 Minuten		x	
Kompressionsstrümpfe	Anpassung: Kostenlos	x	x	x
Dermokosmetik	Kostenlos	x	x	x
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 (mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich)	x	x	x
Raucherentwöhnung	Klein: Kostenlos* Gross: Abklärung und Beratung CHF 25* *exkl. Medikamente	x	x	x
Reiseberatung	Klein: Kostenlos* Gross (mit Impfeempfehlungen): CHF 25** *exkl. Medikamente **und Impfungen	x	x	x
Wundversorgung	Klein: CHF 5* Gross: CHF 10* *exkl. Material	x	x	x
Medizinische Beratungen	CHF 25 exkl. Medikamente	x	x	x
Hörtest für eine Hörgerät-Beratung (Sonetik)	Kostenlos			x
Probetragen von Hörgeräten (max. 7 Tage)	CHF 20 pro Ohr			x
Vermietung von Milchpumpen	CHF 2.90 pro Tag zzgl. Endreinigung CHF 9.90		x	x
Medizinisches Taping	CHF 25 inkl. Material CHF 20 exkl. Material			x

*Preisänderungen vorbehalten



Mangelernährung

WENN ERNÄHRUNG NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH IST

Frau Meister erlebt einen plötzlichen Wendepunkt in ihrem Leben, als ein Sturz sie ins Krankenhaus bringt. Nach einer operativen Behandlung erfährt sie unerwartete Einblicke in ihre Ernährungsgewohnheiten und erhält Tipps zur Nahrungsoptimierung im Alter.

Text Yvonne Ring, Ernährungsberaterin bei HomeCare Nordstern

Marianne Meister ist 83 Jahre alt, verwitwet und Mutter von zwei Töchtern und einem Sohn. Ihr Mann ist vor drei Jahren verstorben. Sie lebt in einer Dreizimmerwohnung im zweiten Stock ohne Aufzug und muss 50 Stufen überwinden, um in ihre Wohnung zu gelangen. Sie wird von ihren Kindern im Alltag und finanziell unterstützt. Bisher hat sie selbst gekocht und regelmässig einmal pro Woche eine Gymnastikgruppe besucht. Abgesehen von ihrem hohen Blutdruck hat sie keine Krankheiten. Als Frau Meister am Morgen wie jeden Tag die Post aus dem Briefkasten holt, stolpert sie beim Treppensteigen und stürzt. Dabei zieht sie sich einen Oberschenkelhalsbruch zu und muss mit der Rettung ins Kranken-

haus gebracht werden. In der Klinik wird der Bruch operativ behandelt. Nach drei Tagen auf der chirurgischen Station wird sie auf die Akutgeriatrie verlegt.

Dort angekommen, wird sie gleich von einem Assistenzarzt besucht, der ihr unendlich viele Fragen stellt, die Frau Meister nach bestem Wissen und Gewissen beantwortet. Am Nachmittag hat sie endlich etwas Ruhe.

Am nächsten Tag erhält Frau Meister einen Therapieplan, den sie fleissig studiert: Dass sie Physio- und Ergotherapie bekommen soll, erscheint ihr logisch, aber auch ein Termin bei der Ernährungsberatung steht auf dem Plan. Sie wundert sich sehr, denn sie hat immer so gesund



gelebt, selbst gekocht und regelmässig Gymnastik gemacht. Bei der Visite erklärt ihr der Arzt, dass aufgrund der Fragen bei der Aufnahme bei Frau Meister das Risiko einer Mangelernährung besteht und er deshalb eine Anmeldung zur Ernährungsberatung veranlasst hat. Frau Meister ist gespannt auf den Termin bei der Ernährungsberatung.

Akribisch notiert die Ernährungsberaterin jeden einzelnen Bestandteil der Lebensmittel, die Frau Meister über den Tag verteilt zu sich nimmt. Zum Frühstück isst sie meist

eine Scheibe Ruchbrot mit Margarine und Marmelade, dazu trinkt sie Tee. Zwischendurch isst sie nichts mehr, da sie immer etwas länger schläft und die Zeit bis zum Mittagessen sehr kurz ist. Zum Mittagessen isst sie immer einen kleinen grünen Salat mit Essig/Öl und oft Tomaten-spaghetti, da diese sehr schnell und einfach zuzubereiten sind. Nachmittags trinkt sie nur einen Kaffee und abends geniesst sie wieder ein Café complet mit Ruchbrot, Margarine und Marmelade. Früher, als ihr Mann noch lebte,

haben sie immer verschiedene Gerichte für die Familie gekocht. Mittags gab es oft Fleisch, denn das mochte ihr Mann. Seit seinem Tod kauft sie für sich allein nicht mehr so viele verschiedene Lebensmittel ein, denn sie mag es nicht, wenn Lebensmittel verderben und weggeworfen werden müssen. Sie kocht auch nicht mehr jeden Tag Fleisch, denn ihre Lust darauf hat stetig abgenommen.

Die Ernährungsberaterin erklärt ihr, wie wichtig es gerade im Alter ist, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und dass der

Eiweissbedarf im Alter sogar erhöht ist. Die Muskulatur älterer Menschen baut sich automatisch ab. Eine ausgewogene, eiweissreiche Ernährung kann diesen Prozess jedoch verlangsamen beziehungsweise stoppen. Ein gewisser Anteil an Eiweiss kann zum Erhalt oder gar zum Aufbau der Muskulatur beitragen. Die Ernährungsberaterin erklärt Frau Meister, dass ihr Unfall auf eine Energie- und Eiweissmangelernährung zurückzuführen ist. Sie gibt Tipps,

wie sie auf natürliche Weise mehr Energie und Eiweiss in ihren Speiseplan einbauen kann, zum Beispiel in Form von Käse, Wurst, Eiern, Joghurt, Quark und weiteren eiweisshaltigen Lebensmitteln. Oft ist es trotz der Anpassung des Speiseplans schwierig, ausreichend Energie und Eiweiss zu sich zu nehmen, weil der Appetit einfach nicht mehr so gross ist. Für diesen Fall gibt es sogenannte Trinknahrung. Trinkfertige Nahrungsergänzungsmittel versorgen den

Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Es gibt auch spezielle Produkte für Senioren, die einen höheren Eiweissgehalt haben. Diese Trinknahrungen können mit einer Kostengutsprache sogar von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen werden.

Frau Meister hat die Trinknahrungen probiert. Sie schmecken ihr sehr gut und möchte diese weiterhin einnehmen, um wieder zu Kräften zu kommen.

Anzeige



Gut versorgt,
wenn es darauf
ankommt!


**FRESENIUS
KABI**
caring for life

Fresubin®
 Trinknahrungen für mehr
 Vitalität & Wohlbefinden

Gewinnspiel Machen Sie mit!

Kinderbuchfigur	↘	↘	Streichinstrument (Kw.)	Adelstitel	↘	Fragewort	↘	drogenunabhängig (engl.)	Frauenname	engl. Abk.: Dienstag	Wohnräume	Portal, Eingang	Bindewort	Entdeckungen	↘	schweiz. Bundesbahnen (ital.)	
Doppelvokal	→		Nahrungsbestandteile	→					→								
med.: Lendenmuskel	→				7	Anführer der Israeliten		öffentl. Verkehrsmittel	→			10				Gehabe, Ziererei	
↖		5	Backwaren		med. Beruf	→				12			Küstenstadt in der Türkei		Zugang, Beginn		
hoppla!			Dickdarm (med.)	→				2	angeboren		Film mit Romy Schneider †		Einfall, Gedanke	→			
med.: Milz	→				über-grosse Frau		frühe Kultur-epoche	→							3		
Fahrgestell			Gestirne betreffend		Kehrreim	→					11		Hinterlassenschaft		Augenblick, im ...		
↙		6					modisch elegant		Nierensekret, Harn			flache Hülsenfrucht	→				
Fluss in Grenoble	→					Gruppierung gleicher Objekte	→						1		Abk.: Postleitzahl	eh. CH-Sportreporter † (Karl)	
Autokz. Litauen	→			lat.: ich	Kampfrichter (ugs.)	→						Abk.: Herztöne (med.)		warme Pastete (engl.)		9	
Insel-europäer	→				lat.: und		frz.: hier	→			schweiz. Autorin (Eveline)	→					
Frisur mit Fransen	→					4									Abk.: Zivilgesetzbuch		
literar. Handlungsablauf	→					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Zu gewinnen: 3x2 Tageskarten für Stars in Town 2024

Internationale und nationale Stars wie Herbert Grönemeyer, Status Quo, Passenger, Mark Forster, Patent Ochsner, Dean Lewis und viele mehr werden am Stars in Town für unvergessliche Momente sorgen! | www.starsintown.ch

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:

<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-01-24>

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden

(inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss 31.03.2024.



Heuschnupfen?

Geniessen Sie Ihre Freiheit!

Macht nicht
müde

Für
Kinder ab
6 Jahren



- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz