

SHIFT PFLASTER

Juni 2024
volksapotheke.ch

Marco Grob

Der leitende Apotheker erzählt uns,
wie er die Zukunft des Apotheker-
berufs und der Apotheken sieht.
Erfahren Sie mehr! Seite 18

Wechseljahre im Blick

Dr. Asimakis, Facharzt für Gynäkologie
und Geburtshilfe FMH, im Gespräch
zum Thema Hormonersatztherapie.
Seite 22

Wenn die Ferne lockt

Die Sommerferien stehen vor der Tür.
Was gibt es im Voraus zu beachten,
damit Sie Ihre Reise entspannt und
gesund geniessen können? Seite 16



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüdén

AKTION

21. Mai -
30. Juni
2024

Daylong

Sonnenschutz und -pflege
für alle Hauttypen

**20 % auf das ganze
Daylong Sortiment**

Galderma SA



-20%

-20%



Anti-Brumm

Mückenschutz für die ganze Familie

**20 % auf alle
Anti-Brumm Produkte**

Verfora AG

Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produktinformation lesen.

Zeller Wechseljahre Forte*

Lindert Wechseljahrsbeschwerden

90 Tabletten

statt 102.⁹⁰ CHF

Max Zeller Söhne AG

82.³⁰



-20%



Prefemin*

Lindert prämenstruelle Beschwerden

90 Filmtabletten

statt 49.²⁵ CHF

Max Zeller Söhne AG

39.⁴⁰



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

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



Inhalt



- 04 Sonnenschutz für besondere Bedürfnisse
Saisonales Schutz während der Schwangerschaft, für die Kleinsten und Onkologie-Patienten
- 08 Neu & Interessant
- 10 Fit in den Frühling
Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit
- 12 Warum tränen meine Augen?
Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage
- 14 Was hat ein Gärtner mit Verdauung zu tun?
Fokus Der Verdauungsprozess und dessen Probleme

- 16 Wenn die Ferne lockt
Beratung & Dienstleistung So bereiten Sie sich ideal auf Ihre Reise vor
- 18 Marco Grob
Einer von uns Der leitende Apotheker erzählt von seinem Beruf
- 19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen
- 22 Wechseljahre im Blick
Im Gespräch Dr. Asimakis über die Hormonersatztherapie
- 25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks
- 26 Wenn die Kraft im Körper nachlässt
HomeCare Nordstern Muskelschwund im Alter
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau

Sonnenschutz für besondere Bedürfnisse

Warme Sonnenstrahlen sind Balsam für die Seele. Bestimmte Bevölkerungsgruppen benötigen jedoch einen besonderen Schutz vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Sommer, Sonne, Ferien – Familie Schweizer freut sich schon riesig auf den Urlaub in Italien. Bestimmt wird dem kleinen Nico der schöne Sandstrand direkt vor dem Hotel gefallen. Seine Mutter Monica freut sich auf die Ruhe und Entlastung. Die zweite

Schwangerschaft und der anstrengende Familienalltag fordern alle ihre Kräfte. Doch wie schützt man Nico am besten vor der südlichen Sonne? Und dürfen Schwangere bedenkenlos ein Sonnenschutzmittel verwenden? Monica will auf Nummer sicher

gehen. Morgen fragt sie in der Apotheke nach.

Die UV-Strahlung der Sonne ist energiereich und dringt je nach Wellenlänge verschieden tief in die Hautzellschichten ein. Die menschliche Haut besitzt von Natur aus eigene

Mechanismen, um sich und den Organismus vor UV-Strahlung zu schützen. Der wichtigste Mechanismus ist die Produktion des Hautfarbstoffes Melanin. Er erzeugt die Bräunung der Haut und schützt die darunterliegenden Hautschichten vor Sonnenbrand und UV-induzierten Hauttumoren und deren Vorstufen. Bei Menschen, die sich zum Beispiel berufsbedingt über längere Zeiträume der Sonne aussetzen, verdickt sich die Hornschicht der Oberhaut, es bildet sich eine Lichtschwiele, die ungefähr einem Lichtschutzfaktor (LSF) vier entspricht. Zu guter Letzt sorgen hauteigene Reparaturenzyme dafür, dass Schäden in den DNA-Strukturen der Hautzellen sofort behoben werden.

Sonnenschutz für die Kleinsten: zarte Haut erfordert besondere Vorsicht.

Die Haut von Kindern ist dünner und besitzt eine geringere Schutzfunktion als diejenige von Erwachsenen. Vor dem ersten Geburtstag ist direkte Sonnenbestrahlung tabu – Babys sind dem UV-Licht ohne Eigenschutz ausgesetzt. Das Hautpigment Melanin bildet sich in dem Alter noch nicht schnell und ausreichend genug und die Reparaturmechanismen funktionieren ebenfalls noch nicht

richtig. Dementsprechend muss der Lichtschutzfaktor besonders hoch gewählt werden und mindestens LSF 30 enthalten. Die Produkte sollen eine getestete hohe Hautverträglichkeit haben und wasserfest sein, denn Kinder spielen oft und gern am Wasser. Zudem sollen Kinder möglichst Haut bedeckende, luftige Kleidung tragen (lange Ärmel, lange Hosenbeine, Hut mit breiter Krempe), sich primär im Schatten aufhalten und die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.

Schwangerschaft und Sonne – nur bedingt zu empfehlen

Durch die Hormonumstellung wird die Haut in der Schwangerschaft lichtempfindlicher, rötet sich schneller und neigt dazu, Pigmentflecken zu bilden. Die sogenannte Schwangerschaftsmaske (Melasma) entsteht durch übermäßige Produktion des Hautpigments Melanin. Es bilden sich dunkle Flecken, vor allem im Gesicht, die bei Bestrahlung der ungeschützten Haut mit UV-Licht noch dunkler werden. Nach der Geburt verschwinden diese Hyperpigmentierungen meistens wieder.

Das ungeborene Kind sollte so wenig Fremdstoffen wie möglich ausgesetzt werden. Dazu gehören

grundsätzlich auch Sonnenschutzmittel. Massvoller Umgang mit der Sonne, Schutz durch Bekleidung und Meiden der Sonne während der Mittagsstunden sind daher die wichtigsten Vorsichtsmassnahmen. Sonnenschutzmittel können dann sparsam angewandt werden. Wie für Kleinkinder sind sie am besten hypoallergen und enthalten kein Parfum.

Onkologie-Patienten und Hautgesundheit

Bei Krebspatienten während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie ist die Haut empfindlicher gegenüber UV-Licht. Bestrahlte Hautpartien sollten mit weiter, bequemer Kleidung bedeckt werden. Wie nach einem Sonnenbrand gilt: Die Haut vergisst nichts. Bestrahlte Haut bleibt dauerhaft empfindlich. Lässt sich Sonneneinstrahlung nicht vermeiden, wird eine Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 50 oder höher aufgetragen. Das Gleiche gilt, wenn die Haut eine Vorstufe von weissem / hellem Hautkrebs entwickelt. Besonders das Gesicht und kahle Stellen des Kopfes sind davon betroffen. Diese Lichtkeratose, auch aktinische Keratose genannt, ist eine entzündliche Hautveränderung, die sich durch jahrelange Sonneneinstrahlung bildet und allmählich in Krebs übergehen kann.

Medikamente und Sonnenbestrahlung

Die Kombination von UV-Strahlen und Arzneimitteln kann die Lichtempfindlichkeit der Haut krankhaft steigern. Die Hautreaktionen ähneln einem Sonnenbrand und dessen Folgen. Es können toxische oder auch allergische Reaktionen der Haut auftreten. Ursache ist die Fähigkeit der Arzneistoffmoleküle, durch die Sonneneinstrahlung in einen energiereicheren Zustand versetzt zu werden. Die Abgabe der Energie und die dabei entstehenden Reaktionen in der Haut verursachen Schäden an den Hautzellen. Da das langwellige UV-A-Licht die Reaktionen auslöst, schützen auch Glasscheiben und dünne Kleidung nicht davor.

Bei Einnahme von Medikamenten, die im Kontakt mit Sonnenlicht Hautentzündungen auslösen können, gilt: Die Sonne meiden und Sonnenschutzmittel mit sehr hohem LSF und gutem UV-A-Schutz anwenden. Arzneistoffe aus diversen Wirkstoffgruppen können Hautreaktionen auslösen. Hier lohnt sich die Nachfrage in der Apotheke.

Monica hat ihre Reiseapotheke zusammengestellt. Die nette Apothekerin hat alle Fragen beantworten können. Auch zum Thema Sonnenschutz hat sie einige wertvolle Tipps und die passenden Produkte erhalten. Nun kann die Reise beginnen!



Schön mit Schüssler

Omidia Dr. Schüssler Salz Nr. 1&11 Lotion
(200 ml oder 500 ml)

Die optimale Kombination der biochemischen Mineralstoffe von Dr. Schüssler mit Nr. 1 Calcium fluoratum und mit Nr. 11 Silicea.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Schwabe Pharma AG

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Daylong™
WE DO SKIN
YOU DO YOU
Cetaphil

Wir? Sorgen für hochwirksamen Sonnenschutz.

Du? Sorgst für unbeschwerte Sonnentage.

Daylong™ schützt Deine empfindliche Haut.

Gültigkeit:
21.05. – 30.06.2024

**20%
RABATT**

5
JAHRE

GALDERMA

Podologie Hohlenbaum

*Gesunde Füsse beginnen hier! Fusspflege
Behandlung für Ihr Wohlbefinden*

Unser Ziel ist es, Ihnen zu kräftigen und gesunden Füssen zu verhelfen, die Sie durch ein aktives und komfortables Leben tragen. Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin, um den positiven Unterschied unserer podologischen Behandlung selbst zu erleben. Darüber hinaus bieten wir spezielle Behandlungen für Diabetiker an. Diese können direkt über Ihre Krankenkasse abgerechnet werden, sofern eine Verordnung Ihres Hausarztes vorliegt. Ihre Gesundheit ist unser oberstes Anliegen. Wir setzen uns engagiert dafür ein, Ihnen die bestmögliche Pflege zu bieten, damit Sie jeden Schritt Ihres Lebens geniessen können.

Gesponserter Beitrag

Anzeige



**Viatis befähigt Menschen
weltweit, gesünder zu leben.**



Viatis verfügt über ein breites Portfolio an diversen Medikamenten für die Behandlung von: Allergie, Dermatologie, Gastroenterologie, Herz-Kreislauf, Onkologie, Ophthalmologie, Psychiatrie, Schmerz und viele mehr.

Viatis Pharma GmbH, Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen
Erfahren Sie mehr unter www.viatis.ch

NON-2024-0508_DE_250124



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



Wohlfühl für Ihre Augen

Trockene Augen entstehen, wenn die Augen zu wenig Tränenflüssigkeit produzieren, deren Zusammensetzung nicht intakt ist oder wenn die Augenoberfläche selbst erkrankt ist. Ist der Tränenfilm dauerhaft gestört, führt dies zu viel Reibung an der Augenoberfläche.¹

Viele Menschen leiden an Symptomen des Trockenen Auges. Vielleicht auch Sie?

¹ Craig JP, Nelson JD, Azar DT, et al. Kurzfassung TFOS DEWS II-Bericht. The Ocular Surface. 15(2017):802–812.

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung/Packung mit den vollständigen Anwendungshinweisen und wichtigen Sicherheitshinweisen.

Alcon Switzerland SA, www.alcon.ch, CH-SYZ-2400005 04/2024

Gesponserter Beitrag

Neu & Interessant

Wiedereröffnung Zum Ritter

Am 4. Mai war ein besonderer Tag für uns: Die Wiedereröffnung unseres Standorts «Zum Ritter». Nach einer umfassenden Renovierung konnten wir endlich wieder die Türen für unsere geschätzten Kunden öffnen. Wir möchten uns herzlich für die Geduld während der Renovierungsarbeiten bedanken und freuen uns darauf, Sie wieder im Haus Zum Ritter begrüßen zu dürfen.



(v.l.n.r.: Bettina Ryser, Monika Möckli, Birgit Krings, Nathalie Grolimund, Franziska Füllemann)

Venenmesstage 17. bis 21. Juni 2024

- 17. - 18. Juni: Volksapotheke Zum Rüden
- 19. - 20. Juni: Volksapotheke Zum Ritter
- 21. Juni: Volksapotheke Im Dorf



Terminbuchung Aktionstage

Unkostenbeitrag CHF 10.-

Buchen Sie telefonisch einen Termin oder melden Sie sich direkt in der Apotheke an. Die Kontaktdaten finden Sie auf volksapotheke.ch/standorte





Schwere Beine?

Sprechen Sie mit uns über Ihre Venen...

Spätestens, wenn die Beine am Abend anschwellen und ein unangenehmes Spannungsgefühl beim Einschlafen stört, ist es Zeit, seinen Beinen etwas Gutes zu tun. Die Volksapotheken Schaffhausen bieten vom 17. - 21. Juni 2024 interessierten Kundinnen und Kunden die Gelegenheit, in Zusammenarbeit mit der Venenkllinik Bellevue Kreuzlingen sich umfassend zu informieren. Mit einfachen Untersuchungen des Venensystems – durchgeführt von ausgewiesenen Fachspezialistinnen und Fachspezialisten der Venenkllinik Bellevue – können Sie Ihr Venensystem einer Prüfung unterziehen und sich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in einer der drei Volksapotheken.

Gesponserter Beitrag

Anzeige



→ www.antistax.ch

Schwere, müde, schmerzende Beine?

Antistax® forte lindert den Schmerz, stärkt die Venenwände und schützt die Venen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

Fit in den Sommer

Der Sommer ist da und mit ihm die Zeit, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu pflegen. Hier sind einige wichtige Tipps, um gut durch die warme Jahreszeit zu kommen:

Text Birgit Kringe, Pharmazeutisch-Technische Assistentin



Der leitende Apotheker Marco Grob (Zum Ritter) beim Kloster Allerheiligen, Schaffhausen.

1 Pflege Ihrer Füsse

Achten Sie darauf, Ihre Füsse gründlich, aber sanft zu pflegen, um Fusspilz zu vermeiden. Inspizieren Sie regelmässig die Haut im Bereich der Zehen und Fusssohlen, um Pilzerreger frühzeitig zu erkennen. Versuchen Sie Verletzungen zu verhindern.

2 Behandlung von Nagelpilz

Behandeln Sie Nagelpilz effektiv mit Amorolfen. Tragen Sie den Lack einmal wöchentlich auf, feilen Sie befallene Stellen ab, reinigen Sie die Nageloberfläche und entfernen Sie vor jeder weiteren Behandlung Rückstände. Dann können Sie Ihre Nägel lackieren.

3 Schutz der Haut und Augen vor Sonnenschäden

Verwenden Sie schweiss- und wasserresistente Sonnenpflege, gleichen Sie Feuchtigkeitsdefizite aus und reinigen Sie Ihre Haut gründlich nach einem Tag in der Sonne. Achten Sie auch auf Ihre Augen und tragen Sie beim Fahrradfahren und Schwimmen eine Sonnen- oder Schutzbrille, um trockene Augen zu vermeiden.



4 Vorbeugung von Blasenentzündungen

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, eine gesunde Ernährung und regelmässige Toilettengänge, um Blasenentzündungen vorzubeugen. Urinieren Sie nach dem Geschlechtsverkehr und achten Sie auf eine richtige Genitalpflege sowie frische Unterwäsche.

5 Schutz vor Mückenstichen

Tragen Sie helle, dicht gewobene Kleidung, lange Ärmel und verwenden Sie Moskitonetze an Fenstern und Türen, um sich vor Insektenstichen zu schützen. Zusätzlich können Hausmittel wie aufgeschnittene Zwiebeln oder Zitronenscheiben zur Behandlung von Einstichstellen verwendet werden.



Aspivenin®: Bei Insektenstichen

Die ASPIVENIN® Anti-Gift-Vakuum-Pumpe hilft bei lästigen Insektenstichen. Sie zieht das Gift aus der Wunde und lindert so schnell und gründlich Schmerzen und Juckreize. ASPIVENIN® der ideale Begleiter für jede Reiseapotheke und für unterwegs.

©2024 Vertrieb Schweiz: F. UHLMANN-EYRAUD SA
Ateliergasse 1 | CH-5600 Lenzburg

Gesponserter Beitrag

Anzeige

ANTI BRUMM®

GENIESSE DEN SOMMER
mit Anti-Brumm®

Nr. 1 Mückenschutz
für die ganze Familie

Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

VERFORA

Frage von Elisabeth M.

Warum tränen meine Augen?



Beantwortet von:
Birgit Krings,
Pharmazeutisch-
Technische
Assistentin (PTA)

Gesunde Augen sind in der Lage, kontinuierlich einen schützenden Tränenfilm zu produzieren, der Fremdkörper ausspült und essenzielle Nährstoffe liefert. Dieser Film wird in den Tränenrüben gebildet und erneuert sich durch das Blinzeln. Tränen dienen nicht nur als Schutzfunktion, sondern auch als Abwehrmechanismus gegen Infektionen. Wenn jedoch der Organismus zu viel Tränenflüssigkeit produziert oder der Abfluss gestört ist, können tränende Augen auftreten. Dies kann durch verschiedene Faktoren wie anatomische Veränderungen der Tränenwege, trockene oder verschmutzte Luft, Allergene, lange Bildschirmarbeit oder bestimmte Medikamente ausgelöst werden. Auch Krankheiten wie Konjunktivitis oder Schlaganfälle können tränende Augen verursachen. Symptome wie Brennen, Rötung, Fremdkörpergefühl oder Schwellung können zusätzlich auftreten, ebenso wie Lichtempfindlichkeit oder vorübergehende Sehstörungen. Zur Behandlung können befeuchtende Augentropfen helfen. Bei unklaren Ursachen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen und mögliche Untersuchungen wie den Schirmer-Test durchführen zu lassen, um die Tränenflüssigkeitsmenge zu überprüfen.

Anzeige

Gewusst?

Mepha-Generika
wirken gleich
wie Originale.



mepha.ch



Die zündende Idee gegen brennende Augen

Hilft bei geröteten, brennenden Augen und bei gereizter Augenbindehaut.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG

Gesponserter Beitrag

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)



IMAGOTESTING.COM



Dr. Schüssler Salze

Gemäss dem biochemischen Therapieprinzip nach Dr. Schüssler kann Selomida Verdaunung bei Verdauungsbeschwerden mit Symptomen wie Sodbrennen, Völlegefühl, Erbrechen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung angewendet werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Gesponserter Beitrag



Für ein gutes Bauchgefühl

Der Darm ist mehr als bloss ein Verdauungsorgan, er ist auch ein wichtiger Teil unseres Immunsystems und beeinflusst unser Wohlbefinden. Gerade weil der Darm ein vielfältiges und wichtiges Organ ist in unserem Körper, lohnt es sich, ihm Sorge zu tragen. Ein sporadisch durchgeführter Darmaufbau kann helfen, den Darm im Gleichgewicht zu halten.

Weitere Informationen, wie man seinem Darm Gutes tun kann, finden Sie hier: www.darmaufbau.ch

Gesponserter Beitrag

Anzeige

BIOFLORIN®

Beugen Sie Reise-
durchfall vor!
Für die ganze Familie.

Exklusiv in Ihrer Apotheke
& Drogerie erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SWISS MADE +

sanofi Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-2400511-1.0 - 03/2024

Was hat ein Gärtner mit Verdauung zu tun?

Unsere Verdauung arbeitet still und unermüdlich für uns. Normalerweise bekommen wir von den hochkomplexen Vorgängen in unserem Bauch nicht viel mit. Sie entziehen sich unserer bewussten Wahrnehmung und Steuerung. Erst wenn der Verdauungsprozess aus dem Gleichgewicht gerät, machen sich Symptome bemerkbar.

Text Linda Merz, Apothekerin

Die Aufgabe der Verdauung ist die Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung. Über die tägliche Nahrungsaufnahme werden dem menschlichen Organismus Energie und Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine zugeführt. So versorgt die Verdauung den Körper mit allem, was er für sein Wachstum und die Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt.

Um das Gleichgewicht und die Funktionen der Verdauung zu veranschaulichen, kann man die Verdauung mit einem Sommergarten vergleichen. Ein Garten besteht wie unsere Verdauung aus diversen

Teilen. Das Gartentor öffnet den Blick auf einen bunten, vielfältigen, lebendigen und vitalen Garten. Wege führen von Beet zu Beet. Vom eher trockenen Wildblumengarten geht es zum Rosenbeet und weiter zum Kräutergarten. Dazwischen liegt eine Brachfläche mit Steinen, auf denen sich eine Zauneidechse wärmt. Im üppigen, nährstoffreichen Gemüsebeet wachsen Salat, Knollengemüse, Tomaten, Zucchetti, Karotten und Radieschen. In der Mitte des Gartens stehen ein grosser Brunnen und einige Giesskannen. Ein Mann giesst Wasser, eine Frau jätet Unkraut.

Nicht ganz so bunt, aber genauso vielfältig und lebendig sieht es in

unserem Bauch aus. Auch unsere Verdauung besteht aus verschiedenen Teilen. Im sauren Magen werden schädliche Krankheitserreger abgetötet und die Eiweisse des Speisebreis verdaut. Im Darm wird die durch Speichel und Magensaft vorverdaute Nahrung weiter zerkleinert. Die verwertbaren Nährstoffe werden über die Darmschleimhaut in den Körper aufgenommen. Unzählige Mikroorganismen helfen bei der weiteren Aufspaltung der Nahrung und produzieren lebenswichtige Nährstoffe. Sie sind also für eine gut funktionierende Verdauung von zentraler Bedeutung.

Damit die Verdauung reibungslos funktioniert, ist eine ausreichende



Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene, gesunde Ernährung notwendig. Durch verschiedene Umstände kann jedoch ein Teil der Verdauung aus dem Gleichgewicht geraten. Die Folgen sind Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall. In diesem Fall ist es ratsam, den Rat eines «Gärtners» einzuholen. Es gibt diverse Möglichkeiten, die Verdauung zu unterstützen. Pflanzliche und chemische Präparate können verdauungsfördernd wirken und

gegen verschiedene Symptome eingesetzt werden. Mikroorganismen können eingenommen werden und sorgen für ein gesundes Milieu im Darm.

Wir beraten Sie gerne bei Verdauungsproblemen und helfen Ihrer Verdauung, ihre Funktion als Energielieferant des Körpers wahrzunehmen. Mit einer gut funktionierenden Verdauung haben Sie Energie, fühlen sich vital und können den Sommer genießen.



NEU Perenterol Lyo-Sol

Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfallerkrankungen wie Gastroenteritis, Magen-Darm-Grippe oder Reisediarrhö. Ab 3 Jahren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG

Gesponserter Beitrag

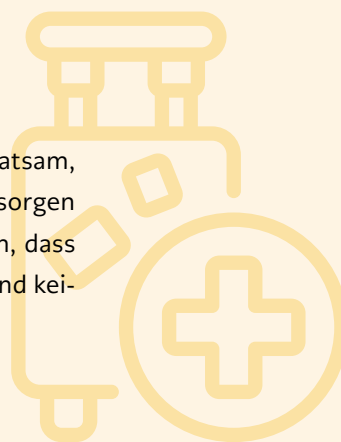
Wenn die Ferne lockt

Nach der Pandemie wächst vermehrt wieder das Bedürfnis, auf Reisen zu gehen, ferne Länder zu entdecken und fremde Kulturen kennenzulernen. Die Sommerferien stehen auch schon vor der Tür. Damit Sie Ihre Reise entspannt und gesund geniessen können, gibt es einiges im Voraus zu beachten.

Text Linda Merz, Apothekerin

Medikamente

Um Ihre Gesundheit auf Ihren Reisen zu gewährleisten, ist es ratsam, Ihre individuellen Medikamente rechtzeitig im Voraus zu besorgen oder vorzubestellen. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Sie während Ihrer Reise über ausreichende Vorräte verfügen und keine unerwarteten Engpässe auftreten.



Reiseimpfungen

Das Institut für Tropenmedizin empfiehlt für jedes Land spezifische Impfungen. Anhand des Impfausweises und der geplanten Reiseroute kann ein individueller Impfplan erstellt werden. Es ist wichtig, sich rechtzeitig mit den Impfungen zu befassen.



Jetzt beraten lassen

Sie können sich in der Volksapotheke zu Ihrer Reise informieren.
Buchen Sie gleich einen Termin unter

www.volksapotheke.ch/reiseberatung

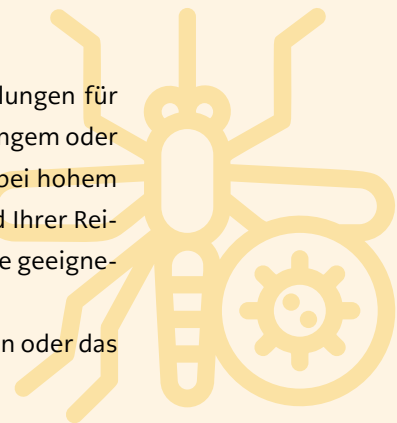




Malaria und andere Gesundheitsrisiken

Malariagebiete werden durch das Tropeninstitut aktualisiert und Empfehlungen für bestimmte Regionen und Jahreszeiten herausgegeben. In Gebieten mit geringem oder mittlerem Risiko ist eine Prophylaxe mit Insektenschutzmittel angezeigt, bei hohem Risiko kann auch eine medikamentöse Prophylaxe empfohlen sein. Anhand Ihrer Reiseroute können wir zusammen Ihr Malariarisiko abschätzen und finden eine geeignete Lösung.

Es gibt andere infektiöse Erkrankungen, beispielsweise die Zika-Infektion oder das Denguefieber. Wir beraten Sie gerne.



WIR STELLEN VOR:

Marco Grob

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.

Gibt es etwas, dass dir an deinem Beruf besonders gefällt?

Der Beruf des Apothekers ist sehr vielseitig und daher stets faszinierend. Neben der Beratung von Kunden zu gesundheitlichen Anliegen und der Abgabe von verschreibungspflichtigen Medikamenten gibt es zunehmend Aufgaben in der Gesundheitsversorgung, die von Apotheken übernommen werden. Hierbei ist es entscheidend, kontinuierlich neue Dienstleistungskonzepte zu entwickeln. Diese Herausforderung ist anspruchsvoll, aber auch äusserst spannend und erfüllend für mich.

Wie sieht die Zukunft des Berufs und der Apotheken aus?

In Zukunft werden viele neue Herausforderungen auf die Apotheken und damit auf den Beruf des Apothekers zukommen. Der grosse Fachkräftemangel im Gesundheitswesen macht

Zur Person

Marco Grob ist Fachapotheker FPH und seit Oktober 2017 bei der Volksapotheke Schaffhausen tätig. Seine Hauptaufgabe liegt in der Leitung der Volksapotheke zum Ritter als leitender Apotheker. Darüber hinaus ist er Mitglied der Geschäftsleitung und trägt die pharmazeutische Verantwortung für HomeCare Nordstern.

es notwendig, dass immer mehr Aufgaben, die traditionell vom Hausarzt wahrgenommen wurden, von der Apotheke übernommen werden. Ich denke hier an Dienstleistungen wie Impfungen, Bestimmung von Blutwerten, z.B. Cholesterin, aber auch Aufgaben in der Früherkennung von Krankheiten.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und was bedeutet er für dich und deinen Alltag?

Der Globus symbolisiert das Reisen

und das Entdecken neuer Orte. Für mich ist das als Ausgleich zum Berufsalltag sehr wichtig, um meinen Horizont zu erweitern und auf andere Gedanken zu kommen. Ich finde es sehr interessant und wertvoll, neue Orte und Kulturen kennenzulernen. Für mich bedeutet das, selbständig die Orte zu bereisen und zu erkunden und sich immer wieder auf Neues einzulassen. Das ist für mich ein Moment des Groundings. Ausserdem zeigen einem die unterschiedlichen Lebensweisen immer wieder, dass verschiedene Wege zum Ziel führen.



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

Seline Azizaj
seline.azizaj@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit

Marco Grob, Birgit Kringe,
Claudia Philippek, Linda Merz,
Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

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.:

978-3-907389-13-3

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright

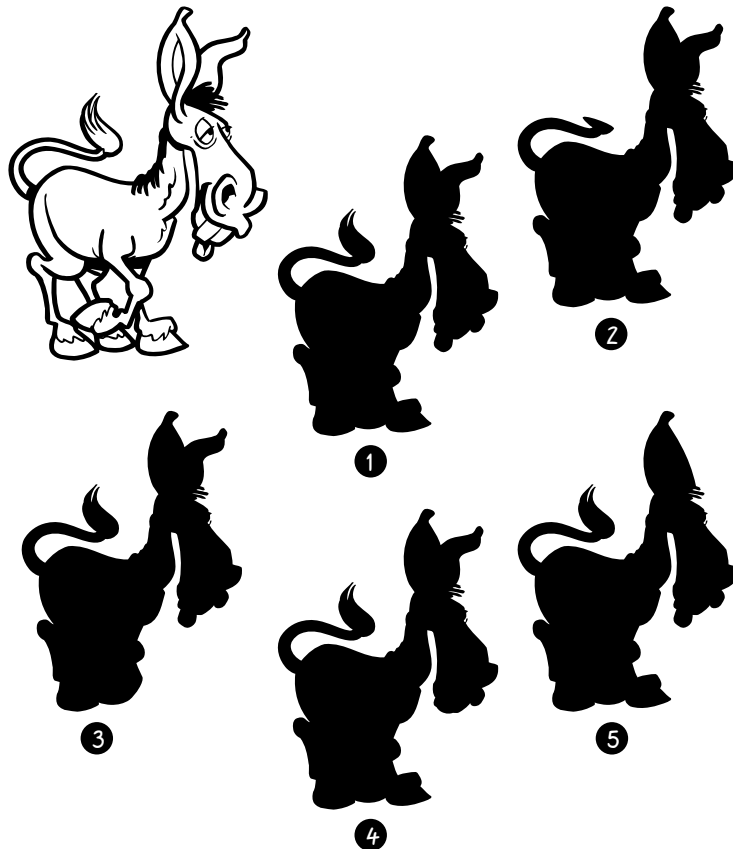
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

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 20. Juli 2024 in der Kinderapotheke
Zum Ritter 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 Ritter (Vordergasse 65, 8200 Schaffhausen)
abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Schicht für Schicht zu gesünderen Nägeln

Wirkt gezielt gegen
verschiedene Pilzarten

Wasserfester
Nagellack

Einfache
Anwendung



SANDOZ

Nailcure Sandoz®

Nur 1 Anwendung pro Woche:

Wie wird Nailcure Sandoz® angewendet?

1. Erkrankte Teile der Nägel (vor allem Nagelflächen) mit einer der Packung beiliegenden Nagelfeile so gut wie möglich abfeilen. Im Laufe der Behandlung nach Bedarf nachfeilen.
2. Vor jeder Anwendung die erkrankten Nägel unbedingt entfetten und eventuell vorhandene Lackreste entfernen. Verwenden Sie dafür die beiliegenden getränkten Tupfer.
3. Tauchen Sie einen der mitgelieferten, wiederverwendbaren Spatel in das Fläschchen mit dem Medizinlack. Der Nagellack darf nicht am Fläschchenhals abgestreift werden.
4. Den Nagellack auf die ganze Fläche des erkrankten Nagels auftragen und trocknen lassen. Den Spatel für jeden zu behandelnden Nagel neu eintauchen.
5. Fläschchen nach Gebrauch sofort gut verschliessen. Zur Wiederverwendung den Spatel nach Gebrauch mit dem schon für die Nägel benutzten getränkten Tupfer reinigen.

Nailcure Sandoz® rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand 04/2024 CH2404226692

Wechseljahre im Blick

Die Hormonersatztherapie ist eine wichtige Behandlungsoption in den Wechseljahren. Doch nicht jede Frau kann diese Therapie anwenden – sie hängt von individuellen Faktoren ab. Wir haben mit Dr. Efsthios Asimakis darüber gesprochen.

Interview Marco Grob, leitender Apotheker

Was ist eine Hormonersatztherapie, kurz erklärt?

Die Menopause tritt bei Frauen mit circa 51 Jahren ein. Dabei lässt die Produktion von Östrogen und Gelbkörperhormonen (Progesteron) nach. Hier kommt die Hormonersatztherapie häufig zum Einsatz. Sie ersetzt



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

das fehlende Östrogen und behandelt so die zugrunde liegende Ursache der Beschwerden. Das Hormon Östrogen wird hauptsächlich in den Ovarien produziert. Im Alter lässt dessen Produktion nach und es kommt zu einem Rückgang der Hormone. Ein kleiner Teil wird auch im Fettgewebe produziert, aber diese Menge reicht oft nicht aus. Rund die Hälfte aller Frauen sind von einem zu starken Hormonrückgang betroffen. Viele erfahren eine Verbesserung ihrer Symptome durch natürliche Methoden. Bei rund zehn Prozent muss tatsächlich mit einer Hormontherapie behandelt werden.

Weshalb setzt man eine Hormonersatztherapie ein?

Die Gründe für die Anwendung der Hormontherapie sind vielfältig. Dazu zählen mittelschwere bis schwere klimakterische Beschwerden wie Hitze-

wallungen und Schweissausbrüche sowie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Libidoverlust. Oft ist die Hormonersatztherapie nicht die erste Wahl. Viele bevorzugen zunächst natürliche Optionen oder möchten andere Methoden ausprobieren. Einige Frauen mit einem erhöhten Risiko für Osteoporose entscheiden sich jedoch für die Hormonersatztherapie, um der Krankheit entgegenzuwirken.

Kann jede Frau eine Hormonersatztherapie starten?

Die Möglichkeit einer Hormonersatztherapie hängt davon ab, ob die Menopause innerhalb der letzten zehn Jahre eingetreten ist. Danach ist das Risiko für Thrombosen erhöht. Eine gründliche Anamnese ist daher zentral. Orale Hormone erhöhen das Thromboserisiko, während die transdermale Anwendung kein erhöhtes

Risiko darstellt. Die transdermale Verabreichung funktioniert mithilfe von Pflastern oder Gel. Hierbei besteht die Auswahl zwischen reinem Östrogen oder Kombinationspräparaten mit Gestagenen. Die meisten Frauen bevorzugen eine transdermale Hormontherapie, da sie weniger oft daran denken müssen.

Wie lange sollte eine Frau typischerweise eine hormonelle Substitutionstherapie einnehmen?

Die Dauer der Therapie richtet sich nach dem individuellen Risiko und wird durch verschiedene Studien mit unterschiedlichen Therapieschemata unterstützt. Der aktuelle Stand empfiehlt eine Therapie von bis zu sieben Jahren, die dann reduziert und schliesslich beendet wird. Bei Frauen mit anhaltenden Beschwerden wird



Zur Person

Dr. Efsthios Asimakis ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH in der Praxis Dr. med. Platten / Asimakis in Schaffhausen.

Mehr erfahren:
<https://frauenarzt-schaffhausen.ch/>



Anzeige

TROCKENER INTIMBEREICH? TROCKENE HAUT?

SANDDORNÖL-PRODUKTE
zur Befeuchtung trockener
Haut und Schleimhaut
von innen und aussen

Ω7 SANDDORN®
ARGOUSIER
Pharma Medica



der Nutzen der Therapie weiterhin mit den Risiken abgewogen. Bei einer frühzeitigen Menopause wird empfohlen, die Therapie bis mindestens zum Alter von 50 Jahren fortzusetzen. Der Mangel an Hormonen hätte ansonsten negative Auswirkungen auf die Knochen, den Gefässschutz, die Haut und die Schleimhäute. Die Sorge vor Brustkrebs durch die Hormonersatztherapie ist komplex und erfordert eine gründliche Beratung. Es ist wichtig, dass Frauen umfassend über das Thema aufgeklärt sind. Während der ersten sieben Therapiejahre gilt das Brustkrebsrisiko jedoch nicht als erhöht.

Welche Schritte können Frauen unternehmen, um ihre Hormongesundheit zu unterstützen und möglicherweise die Notwendigkeit einer hormonellen Substitutionstherapie zu verringern oder zu vermeiden?

Die Wechseljahrsbeschwerden vollständig zu vermeiden, ist leider unmöglich. Trotzdem können Frauen ihre Hormongesundheit positiv beeinflussen. Zur Prävention von Beschwerden während der Wechseljahre spielen Sport und eine gesunde Ernährung eine zentrale Rolle. Fachärzte empfehlen eine kalziumreiche Ernährung mit vielen Früchten. Ausserdem können natürliche Mittel und Komplementärmedizin – wie beispielsweise die Phytotherapie,

Akupunktur oder Kraniosakraltherapie – hilfreich sein. Wenn diese Massnahmen jedoch nicht ausreichen, kann eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen werden. Psychopharmaka können ebenfalls eine Option sein, werden hingegen selten eingesetzt. Es ist wichtig, individuell abzuwägen, welche Massnahmen am besten geeignet sind. Eine umfassende Beratung ist sehr zu empfehlen und kann jeder Frau helfen.

Anzeige

Unbeschwert Frau sein.

prefemin® gegen PMS-Beschwerden sowie **zeller wechseljahre / forte** bei Wechseljahrsbeschwerden.

BEI FRAUENBESCHWERDEN.

PFLANZLICH.

1 TABLETTE TÄGLICH.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch
0424/2743

zeller

Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks*

Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	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	Variiert je nach gewählten Analysewerten (venöse Blutentnahme CHF 36 plus Laboranalyse, z.B. Vitamin B12, Eisen, Vitamin D3, Calcium, Zink)	X		
Vitamin-D3-Einzelmessung	CHF 108.70 (venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 72.70)	X		
Eisen-Einzelmessung	CHF 86.10 (venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 50.10)	X		

Dienstleistungen	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	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	CHF 15 pro 15 Minuten		X	
Kompressionsstrümpfe Anpassung	Kostenlos	X	X	X
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich	X	X	X
Raucherentwöhnung Klein	Kostenlos exkl. Medikamente	X	X	X
Raucherentwöhnung Gross mit Abklärung und Beratung	CHF 25 exkl. Medikamente	X	X	X
Reiseberatung Klein	Kostenlos exkl. Medikamente	X	X	X
Reiseberatung Gross mit Impfempfehlungen	CHF 25 exkl. Medikamente und Impfungen	X	X	X
Wundversorgung Klein	CHF 5 exkl. Material	X	X	X
Wundversorgung Gross	CHF 10 exkl. Material	X	X	X
Medizinische Konsultation (z.B. Ekzeme...)	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 + CHF 9.90 Endreinigung			X
Medizinisches Taping	CHF 25 inkl. Material CHF 20 exkl. Material			X
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren)	CHF 10 pro Löchlí exkl. Stecker (Personen unter 18 Jahren müssen mit einer erziehungsberechtigten Person kommen.)	X		

*Preisänderungen vorbehalten





Wenn die Kraft im Körper nachlässt

Mit zunehmendem Alter schwinden Muskelmasse und -kraft, was zu einem schleichenden Muskelschwund führt. Sarkopenie, wie dieser altersbedingte Muskelschwund genannt wird, kann zu ernsthaften Folgen wie erhöhtem Sturzrisiko führen.

Text Ernährungberatung, HomeCare Nordstern AG

Was versteht man unter Muskelschwund

Unsere Muskeln steuern unsere Bewegungen, sie halten uns im Gleichgewicht und sind für die reibungslose Funktion vieler unserer Organe verantwortlich – ohne die über 600 Muskeln unseres Körpers wäre Laufen, Lachen, Tanzen und Singen nicht möglich. Aber bereits ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich einen gewissen Anteil seiner Muskelmasse. Dieser schleichende Muskelabbau ist zwar ein ganz normaler physiologischer Vorgang und Teil des Alterungsprozesses, er hat jedoch enorme Auswirkungen auf unseren Körper: Die Kraft lässt langsam nach und die wichtige Körperstabilität kann aus dem Gleichgewicht kommen. Im Gegensatz zum normalen Muskelabbau versteht man unter dem

medizinischen Fachbegriff Sarkopenie einen altersbedingten Muskelschwund, der den üblichen physiologischen Alterungsprozess übersteigt. Durch den überdurchschnittlich hohen Abbau der Muskelmasse kommt es zu einem vermehrten Verlust an Muskelkraft und ganz allgemein zu einer Verschlechterung der Muskelfunktion.

Die Folgen sind Unsicherheiten beim Gehen sowie bei ganz alltäglichen Bewegungen. Das Sturzrisiko steigt und damit auch das Risiko komplizierter Verletzungen wie Oberschenkelhalsbrüchen, Brüchen an Armen oder Kopfverletzungen. Da diese Verletzungen wiederum zu einer Einschränkung der Mobilität und damit zu weiterem Muskelverlust führen können, gilt es, einem Abbau der Muskulatur bereits im frühen Stadium entgegenzuwirken.

Ursachen des altersbedingten Muskelschwundes

Ganz unterschiedliche Faktoren können für einen Muskelabbau im Alter verantwortlich sein. Zu den wichtigsten zählen entzündliche Prozesse, die das Immunsystem beeinflussen, altersbedingte neurologische Veränderungen, hormonelle Einflüsse wie ein Östrogenbeziehungsweise Testosteronmangel, eine vorliegende Mangelernährung und insbesondere eine mangelnde Proteinaufnahme. Vor allem auch die körperliche Aktivität hat einen grossen Einfluss auf die Muskulatur. Hier gilt als grobe Faustregel: Je mehr Bewegung und Sport, desto weniger Muskelschwund.

- Reduzierung der Ganggeschwindigkeit: Durch den Muskelabbau in Armen, Beinen sowie im Rumpf lässt die Geschwindigkeit beim Gehen und Treppensteigen spürbar nach.
- Unsicherheiten in der Bewegung: Der Muskelabbau führt zu einer geringeren Stabilität des gesamten Körpers und kann deshalb auch Auswirkungen auf das Halten des Gleichgewichts haben.
- Kraftlosigkeit und Erschöpfung: Weil immer weniger Muskelmasse die gleiche Arbeit leisten muss, erschöpfen Sarkopenie-Patienten in der Regel schneller und fühlen sich möglicherweise sogar dauerhaft kraftlos.

Die Symptome eines Muskelschwundes frühzeitig erkennen

Die Diagnostik des altersbedingten Muskelabbaus ist oftmals nicht ganz einfach, da die Muskelkraft nicht plötzlich, sondern vielmehr schleichend nachlässt. Sollte der Verdacht auf eine beginnende Sarkopenie bestehen, gibt es einige Symptome, die auf einen beginnenden altersbedingten Muskelschwund hinweisen können:

- Verminderung der Muskelkraft: Betroffenen fällt es zunehmend schwerer, mit der noch zur Verfügung stehenden Kraft den Alltag selbstständig zu bewältigen.

Um bei diesen Anzeichen andere ursächliche Erkrankungen auszuschliessen, sollten Betroffene sich immer an ihren Hausarzt wenden. In einer ausführlichen Anamnese wird zunächst mit einfachen diagnostischen Mitteln Muskelmasse, Muskelkraft und Muskelleistung gemessen. Eine Messung des Oberarmumfanges in Verbindung mit einer Messung der Trizepsfalte kann beispielsweise schon recht gute Hinweise auf einen Muskelabbau liefern. Darüber hinaus kommen bei einer Sarkopenie Untersuchung weitere Verfahren zum Einsatz, welche die Körperzusammensetzung in Bezug auf

Muskelmasse, Fettanteil und Knochen analysieren sowie funktionelle Tests, mit denen sich die Muskelgesundheit ziemlich genau bestimmen lässt.

Selbsttest Muskelkraft

Ob Ihre eigene Muskulatur noch ausreichend ist, können Sie auch zu Hause mit dem sogenannten «Aufstehetest» erkennen. Setzen Sie sich dafür mit verschränkten Armen auf einen Stuhl, stehen Sie wieder auf und setzen Sie sich erneut hin. Falls Sie für fünf Durchläufe mehr als zehn Sekunden benötigen, könnte dies ein Anzeichen für altersbedingten Muskelschwund sein.

Wichtig: Sprechen Sie bei einem Verdacht in jedem Fall zunächst mit Ihrem Arzt.

Mit Bewegung und passender Ernährung gegen den Muskelverlust

Durch regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können Sie Muskelabbau im Alter effektiv bekämpfen. Krafttraining und Ausdauerübungen stärken nicht nur Ihre Muskeln, sondern verbessern auch Ihre Knochengesundheit und Ihr Gleichgewicht, was das Sturzrisiko verringert. Eine proteinreiche Ernährung liefert die Bausteine für Muskelgewebe und unterstützt den Muskelaufbau, während eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen Ihrem

Körper die notwendige Energie und Nährstoffe liefern. Durch diese Massnahmen legen Sie den Grundstein für eine starke und funktionierende Muskulatur im Alter und können Ihre Gesundheit langfristig unterstützen.

Muskelschwund nach einer OP: Gezielt wieder mobil werden

Kommt es im Alter – auch aufgrund einer fortschreitenden Muskelschwäche – zu Unfällen oder Stürzen, die mit

Verletzungen oder einem Oberschenkelhalsbruch einhergehen, müssen diese in der Regel operativ behandelt werden. Da Muskeln zur Aufrechterhaltung ihrer Leistungsfähigkeit eine aktive mechanische Belastung benötigen, kann es durch längere Liegezeiten im Krankenhaus nach der OP zu einem weiteren Muskelverlust kommen. Die Folge: Die Muskulatur der Betroffenen baut weiter ab, der gesamte Körper verliert zunehmend an Kraft und die

Unsicherheiten bei Bewegungen nehmen zu. Dadurch kann es zu erneuten Stürzen mit Brüchen und der nächsten Operation kommen. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Das klappt jedoch nur mit einem konsequenten Muskelaufbau-Konzept im Anschluss an den operativen Eingriff. Um dem Muskelschwund nach der Operation entgegenzuwirken, empfiehlt sich eine Kombination aus Muskelaufbau-Training und einer dazu passenden Ernährung.

Anzeige

Ensure
PLUS ADVANCE

TRINKNAHRUNG FÜR PATIENTEN MIT MANGELERNÄHRUNG⁺



«Endlich wieder den
Fahrtwind spüren.
Den Weg ins Dorf schaffe
ich wieder mit dem Velo.»
Heidi, 78



MEHR
INFORMATIONEN

Abbott AG
Hotline 0800 88 80 81
www.nutrition.abbott/ch

Abbott
life. to the fullest.

⁺Ensure Plus Advance wurde speziell zum Diätmanagement bei Patienten mit (einem Risiko zur) Mangelernährung entwickelt. Vollständige, hochkalorische und bilanzierte Trinknahrung, reich an Protein und Vitamin D, mit FOS* und CaHMB**.

*FOS: Fructooligosaccharide

**CaHMB: Calcium-β-Hydroxy-β-Methylbutyrat

HMB: β-Hydroxy-β-Methylbutyrat

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

Bauland Mz.	↖	↖	Verkehrsmittel	menschenfreundlich	↖	Halbton unter D	↖	einzelner Theaterauftritt	Griechenland	lat.: Zorn	Normen	Vorn. v. Lempert	Doppelkonsonant	ugs.: junge Ziege	↖	Lichtbild (Kw.)
ital. Tonbez. für das D	11		med. Fachbereich	↖					↖	↖	↖	↖	↖	15		
med.: Wucherung	↖					3	it. Fussballnationalteam	griech. Stadt	↖			9				dicker Metallfaden
↖		12	ind. Laute	↖	Beschuldigung, Vorwurf	↖					1		Mittellosigkeit		Teil e. Extremität	↖
med. Fachbereich (Abk.)			chem. Verbindungen	↖			7	Musiker		tödlich		himmelblau	↖			
besitzanzeig. Fürwort (3. Pers.)	↖			16	Ausruf		flacher Frauenschuh	↖		↖					8	
Stiftungsverwalter			Funkortungsverfahren	↖	feste Fruchthüllen	↖						Fluss durch Fribourg		Zch. f. Thorium	↖	
↖					6		lat.: im Jahre		Vorn. v. Sampras		Thema e. Werkes	↖				4
engl.: Ohr	↖			Medikament	↖	5			↖					Datenautobahn (Kw.)		Wortteil: einheitlich
Zch. f. Cadmium	↖		Abk.: Junior	Werkzeug zum Malen	↖					13	Keimzelle		Hunde-laut in d. Kindersprache	↖		
Augenschminke	↖	2					engl.: Netz	↖	17		ein Schiff erobern	↖		10		
Berg im Albula-gebiet: Piz d'...	↖			Magersucht	↖		14						Abk.: Body-Mass-Index	↖		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17



Zu gewinnen: 15 Tageskarten für die Schifffahrt zwischen Schaffhausen und Kreuzlingen/Konstanz

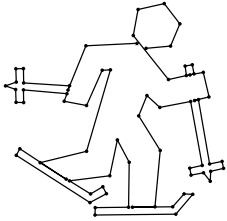
Leinen los und Abenteuer auf der schönsten Stromfahrt Europas erleben!
Hier sind Glücksmomente garantiert. Willkommen an Bord!

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:
<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-02-24>
Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden
(inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss 20.07.2024.



Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 1/24



Schwedenrätsel Ausgabe 1/24

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

ENZEPHALITIS

Anzeige

Vorschau 3/24



Bewegung

Augen & Haare

Tipps für die Saison

Wenn der Magen brennt:

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ



Stand: 07/2023 CH2307198696

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Unterstützt die Haut von innen



Brausetabletten mit
Orangen-Zitronen Aroma

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und
kein Ersatz für eine abwechslungsreiche
Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

1 × täglich Calcium Sandoz® Sun & Day

Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine E und C
bereiten Ihre Haut auf sonnenreiche Zeiten vor.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz