'S HEFT PFLASTER

Juni 2025
volksapotheke.ch

Brigitte Stocker
Hauslieferung mit Herz: unterwegs für Mensch, Tier und Gesundheit
Seite 18

Männergesundheit ist kein Tabu mehr
Dr. med. Markus Schönberger im Gespräch über Risiken, Symptome und Diagnostik
Seite 22

Gut vorbereitet in die Ferien
Unsere Reiseberatung sorgt für die passende Reiseapotheke
Seite 16

Volksapotheke Schaffhausen
Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

AKTION

26. Mai - 30. Juni 2025

Ω7 Sanddorn Argousier

Zur Befeuchtung trockener Haut und Schleimhaut von innen und aussen

20 % auf alle Produkte von Ω7 Sanddorn Argousier

Pharma Medica AG

Daylong

Sonnenschutz und -pflege für alle Hauttypen

20 % auf das ganze Daylong Sortiment

Galderma SA

Merfen + Vita-Merfen

Das Duo desinfiziert, heilt kleine Wunden und beugt Infektionen vor

20 % auf alle Merfen + Vita-Merfen Produkte

Verfora AG

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

Volksapotheke Schaffhausen

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

Inhalt

04 Schutz und Pflege für Ihre Haut im Sommer
Saisonales Wie Sie Ihre Haut ideal auf die Sonne vorbereiten

08 Neu & Interessant

09 Wie behandle ich meinen anhaltenden Heuschnupfen?
Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

10 Mit Kind & Koffer
Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

13 Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühle
Senioren Wenn Nerven Probleme bereiten

16 Gut vorbereitet in die Ferien dank unserer Reiseberatung
Beratung & Dienstleistung Gesund und entspannt reisen

18 Brigitte Stocker
Eine von uns Die Mitarbeiterin des Hauslieferdiensts ist unterwegs für Ihre Gesundheit

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

22 Männergesundheit ist längst kein Tabu mehr
Im Gespräch Warum Früherkennung zählt: Dr. med. Markus Schönberger gibt Einblicke in den Alltag eines Urologen

25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

26 Selbstbestimmt essen
HomeCare Nordstern Individuelle Ernährungskonzepte für mehr Freiheit

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau

Schutz und Pflege für Ihre Haut im Sommer

Die Sonne schenkt uns Licht, Wärme und neue Energie – ein echter Stimmungsbooster. Doch unsere Haut spürt oft die Schattenseiten: Umso wichtiger sind Schutz, Pflege und Achtsamkeit.

Text: Volksapotheke Zum Rüden

Unsere Haut – das grösste Organ des Körpers – übernimmt viele zentrale Aufgaben: Sie schützt uns vor dem Austrocknen, vor Verletzungen, Mikroorganismen und UV-Strahlung. Zudem reguliert sie die Körpertemperatur und dient der Sinneswahrnehmung. Damit sie all diese Funktionen optimal erfüllen kann, braucht sie besondere Pflege – vor allem im Sommer.

Sonnenschutz – ein Muss für jede Haut

UV-Strahlen beschleunigen die Hautalterung, fördern die Bildung von Pigmentflecken und erhöhen das Risiko für Hautkrebs. Damit die Freude an der Sonne ungetrübt bleibt, hier die wichtigsten Regeln für den Sonnenschutz auf einen Blick:

- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (idealerweise LSF 50) und cremen Sie regelmässig nach – insbesondere nach dem Schwimmen oder Schwitzen.
- Tragen Sie den Sonnenschutz grosszügig auf alle unbedeckten Hautstellen auf und lassen Sie ihn gut einziehen.
- Idealerweise erfolgt das Auftragen mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne.
- Ergänzen Sie den Schutz durch geeignete Kleidung – zum Beispiel mit Sonnenhut und Sonnenbrille.
- Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr. Zu dieser Zeit ist die UV-Strahlung am stärksten.

Ein zuverlässiger Sonnenschutz ist entsprechend unerlässlich. Entscheidend ist zudem, dass dieser auch optimal zu Ihrem Hauttyp passt – sowohl in Bezug auf die Konsistenz, den Lipidgehalt als auch auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse und Pflegeansprüche. Wir beraten Sie gerne persönlich bei der Auswahl eines geeigneten Produkts.

Auch die Kombination von Sonnencreme mit anderen Pflegeprodukten und Make-up wirft häufig Fragen auf. Nach aktuellen Empfehlungen sollte die Haut zunächst gründlich gereinigt werden. Anschliessend können ein Serum oder eine Tagescreme aufgetragen werden. Danach folgt der Sonnenschutz in grosszügiger Menge. Erst wenn dieser mindestens fünf Minuten eingezogen ist, sollte das Make-up aufgetragen werden.

Wenn die Sonne zu viel war: Sonnenbrand

Trotz aller Vorsicht kann es zu einem Sonnenbrand kommen. Erste Anzeichen sind Rötung, Hitzegefühl und Schmerzen. In schwereren Fällen können Blasen, Fieber oder Schüttelfrost auftreten. Jetzt heisst es, einen kühlen Kopf zu bewahren und Sofortmassnahmen zu ergreifen:

1. Haut sofort kühlen. Zum Beispiel mit kühlem Wasser oder feuchten Umschlägen.

2. Danach eine reizfreie, feuchtigkeitsspendende After-Sun-Pflege auftragen.
3. Viel trinken, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.
4. Bei starken Beschwerden oder Blasenbildung sollten Sie eine Apotheke oder einen Arzt aufsuchen.

Pigment- und Altersflecken

Sonnenschutz schützt nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor langfristigen Hautveränderungen wie Pigment- oder Altersflecken. Letztere sind bräunliche Verfärbungen und entstehen mit zunehmendem Alter vor allem an stark exponierten Stellen wie Gesicht, Händen oder Dekolleté. Pigmentflecken entstehen durch eine vermehrte Produktion von Melanin – dem dunklen Hautfarbstoff. Zwar sind solche Flecken harmlos, werden aber oft als kosmetisch störend empfunden.

Um Pigment- und Altersflecken vorzubeugen, empfiehlt sich die konsequente Anwendung von Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) sowie das Vermeiden direkter Sonneneinstrahlung. Für bestehende Pigmentstörungen gibt es dermokosmetische Produkte. Fragen Sie uns hierzu bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch gerne um Rat.

Sensible Haut – besonders schutzbedürftig

Empfindliche Haut reagiert oft stärker auf Umweltfaktoren wie UV-Strahlung, Kälte oder bestimmte Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten. Sie neigt zu Rötungen, Spannungsgefühlen oder Trockenheit. Deshalb sind sanfte, reizfreie Produkte wichtig – auf Peelings und mechanische Reize sollte verzichtet werden.

Spezielle Kosmetiklinien bieten passende Pflegeprodukte, meist frei von potenziellen Allergenen wie Parabenen, Duft- oder Konservierungsstoffen.

Ein weiteres häufiges Problem ist die sogenannte Sonnenallergie. Sie zeigt sich oft durch juckende, rote Hautausschläge nach den ersten Sonnenexpositionen. Zur Vorbeugung empfiehlt sich ein Sonnenschutz mit hohem UVA-Filter. Ergänzend können Beta-Carotin, Vitamin C und Calcium bereits vor dem Sommer eingenommen werden.

Wer achtsam mit seiner Haut umgeht, sie pflegt und schützt, kann die Sonne und ihre Wärme unbeschwert geniessen – und lichtvolle Momente in der Natur erleben.

Anzeige

skjur® Das Geheimnis der Natur für Ihre Haut

Das Beste aus Natur und Wissenschaft, stets mit einem Fokus auf die Bedürfnisse der Haut und der Menschen dahinter. skjur® enthält nur gut verträgliche und hochwirksame Inhaltsstoffe, die dank der minimalistischen Formulierung etwas ganz Besonderes ergeben: perfekt aufeinander abgestimmte Gesichtspflege, die für alle Hauttypen geeignet ist. Jetzt in Ihrer Apotheke testen.

Gesponserter Beitrag

Anzeige

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 2. bis 4. Juni 2025 interessierten Kundinnen und Kunden die Gelegenheit, in Zusammenarbeit mit der Venenklinik Bellevue Kreuzlingen sich umfassend zu informieren. Mit einfachen Untersuchungen des Venensystems – durchgeführt von ausgewiesenen Fachspezialistinnen und -spezialisten der Venenklinik Bellevue – können Sie Ihr Venensystem einer Prüfung unterziehen und sich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in einer der beiden Volksapotheken «Zum Rüden» oder «Zum Ritter».

Gesponserter Beitrag

& Neu Interessant

Venenmesstage 2. bis 4. Juni 2025

– 2. & 3. Juni: Volksapotheke Zum Rüden
– 4. Juni: Volksapotheke Zum Ritter

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

Frage von Belinda F.

Wie behandle ich meinen anhaltenden Heuschnupfen?

Heuschnupfen lässt sich durch gezielte Massnahmen gut lindern. Wichtig ist, den Kontakt mit Pollen möglichst zu reduzieren: Halten Sie Fenster und Türen geschlossen – besonders morgens und abends, wenn die Pollenkonzentration am höchsten ist. Haarewaschen und Kleiderwechsel helfen, haftende Pollen zu entfernen. Zur Linderung akuter Beschwerden eignen sich Antihistaminika in Form von Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen. Bei stärkeren Symptomen kommen kortisonhaltige Nasensprays zum Einsatz. Auch Nasenduschen mit Kochsalzlösung sind hilfreich. Wer jährlich stark betroffen ist, kann eine Hyposensibilisierung in Erwägung ziehen – sie gewöhnt das Immunsystem schrittweise an das Allergen und bietet eine langfristige Lösung.

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

Anzeige

2025_04_282

Heuschnupfen?

Niesen und brennende Augen haben den Chat verlassen.

Fexo Allerg® Spirig HC

Das Antihistaminikum zur Behandlung von Heuschnupfen.

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

Mit Kind & Koffer

Die Koffer sind gepackt – doch kleine Notfälle kommen oft unerwartet. Eine Reiseapotheke schafft Sicherheit, vor allem mit Kindern.

Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören Schmerz- und Fiebermittel wie Paracetamol oder Ibuprofen, ein Fieberthermometer, Pflaster in verschiedenen Grössen, Verbandmaterial, Desinfektionsmittel sowie eine Wund- und Heilsalbe. Auch eine Pinzette, eine Schere und – bei Bedarf – eine homöopathische Taschenapotheke sind sinnvoll.

Für den Magen-Darm-Bereich sollten ein Mittel gegen Durchfall, eine Elektrolytlösung sowie Medikamente gegen Reiseübelkeit eingepackt werden. Nasenspray, Hustenmittel und Lutschtabletten helfen bei Erkältungssymptomen. Antiallergika lindern Beschwerden bei Heuschnupfen oder Insektenstichen.

Nicht fehlen dürfen Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, eine beruhigende After-Sun-Lotion und ein Mücken- oder Zeckenschutz. Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte diese in ausreichender Menge mitführen – inklusive Notfallausweis oder Allergiepass. Auch der Impfausweis gehört ins Reisegespäck.

Übrigens: Vor der Abreise lohnt sich ein Blick auf Verfallsdaten und Vollständigkeit. So ist die Familie bestens vorbereitet – für einen unbeschwerten Sommer!

ASPIVENIN®

ASPIVENIN® hilft bei lästigen Insektenstichen! Diese Anti-Gift Vakuum-Pumpe zieht das Gift aus der Wunde und lindert schnell und gründlich Schmerzen und Juckreize. ASPIVENIN® gehört in jede Reiseapotheke

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

Gesponserter Beitrag

Betadina – Wunddesinfektion

Betadina™ Lösung und Wundsalbe mit 10 % Povidon-Iod desinfizieren kleine Wunden und schützen vor Infektionen. Sie töten Bakterien, Viren und Pilze ab, sind alkoholfrei und brennen nicht. Sobald die braune Farbe nachlässt, sollte die Anwendung wiederholt werden. Betadina™ kann ab sechs Jahren verwendet werden.

Zulassungsinhaberin: iNova Pharmaceuticals (Switzerland) AG

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Anzeige

Anzeige

Anzeige

BIOFLORIN®

Sorry, mein Darm mal wieder… 💩 17:45

Schatz
Gönn dir Ruhe. 😴 17:49

Anna
Mach Yoga! 🧘 17:55

Mami
Fencheltee hilft! 🍵 18:01

Bioflorin
Hör auf deinen Bauch!

Hilft deiner Darmflora, sich selbst zu regenerieren.

MAT-CH-2400956-1.0 – 06/2024

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

sanofi Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

SWISS MADE

Anzeige

Optifen® Dolo Junior
lindert Schmerzen und Fieber bei Kindern.

2025_04_279

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühle

WAS DAHINTER STECKT

Kribbeln in den Füssen, Ameisenlaufen in den Händen, Taubheitsgefühle oder schmerzende Beine – viele Menschen kennen diese Missempfindungen. Die Ursachen sind vielfältig, oft stecken Nervenstörungen oder Durchblutungsprobleme dahinter.

Text: Claudia Philippek, Leitende Apothekerin

Kribbeln oder Ameisenlaufen ist ein unangenehmes, meist schmerzfreies Gefühl. In der Haut registrieren Nervenzellen Reize wie Druck oder Berührung und leiten sie ans Gehirn weiter. Bei krankhaftem Kribbeln sind die Nerven jedoch aktiv, ohne dass ein Reiz vorliegt – man spricht von einer «falschen» Nervenaktivität. Diese kann sich auch brennend oder elektrisierend anfühlen. Bei Taubheitsgefühlen hingegen sind die Nerven zu wenig aktiv – etwa durch Schädigungen oder eine gestörte Durchblutung.

Wenn die Nerven betroffen sind

Bei der sogenannten Polyneuropathie sind die peripheren Nerven geschädigt – also jene, die weit entfernt von Gehirn und Rückenmark liegen. Besonders betroffen sind oft die kleinen Nervenenden in Händen und Füssen. Typische Symptome sind Kribbeln, Taubheit und ein «pelziges» Gefühl, das sich oft socken- oder handschuhförmig ausbreitet. Ursachen können unter anderem Diabetes, Alkoholmissbrauch oder ein Mangel an Vitamin B12 sein.

Auch das Restless-Legs-Syndrom (RLS), das sogenannte «Syndrom der unruhigen Beine», kann zu Missempfindungen führen. Es äussert sich durch ziehende, kribbelnde oder brennende Beschwerden in den Beinen – besonders abends oder nachts. Viele Betroffene verspüren einen starken Bewegungsdrang, der sich durch Umhergehen oft kurzfristig bessert. RLS steht im Zusammenhang mit einer gestörten Signalübertragung im Gehirn, wobei der Botenstoff Dopamin eine zentrale Rolle spielt. Entsprechende Medikamente können Linderung verschaffen.

Durchblutung als Ursache

Missempfindungen können auch durch eine gestörte Durchblutung entstehen. Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) ist ein häufiges Beispiel. Sie entsteht durch Ablagerungen in den Beinarterien und führt zu Schmerzen beim Gehen – typischerweise so stark, dass Betroffene immer wieder stehen bleiben müssen – daher rührt auch die etwas plakative umgangssprachliche Bezeichnung «Schaufensterkrankheit». Wird die Durchblutung weiter

eingeschränkt, können zusätzlich Taubheitsgefühle und Kribbeln auftreten.
Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes. Die Erkrankung ist nicht heilbar, doch Medikamente und ein gesunder Lebensstil können das Fortschreiten bremsen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und der Verzicht auf Nikotin sind zentrale Massnahmen.

Ihre Apotheke als erste Anlaufstelle

Wer unter anhaltenden Missempfindungen leidet, sollte frühzeitig handeln. Die Apotheke ist eine niederschwellige und kompetente Anlaufstelle für eine erste Abklärung. Hier lassen sich wichtige Laborwerte wie Langzeitblutzucker oder Cholesterin überprüfen, Blutdruckmessungen durchführen und Angebote zur Raucherentwöhnung besprechen. So können mögliche Ursachen früh erkannt und gezielt behandelt werden – bevor sich Beschwerden verschlimmern.

Schmerzen im Bett?

Leider führt ein hochwertiges Bett nicht automatisch zur Schmerzfreiheit. Oft ist die einzige Lösung ein ergonomisches Bettsystem. Profitieren Sie von einem zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, der Ihre Körperkonturen und Schlafgewohnheiten in einer fundierten Schlafanalyse ermittelt und den für Sie passenden Bettinhalt zusammenstellt. Eine ausführliche Beratung mit mehrtägigem Testservice, sowie die jahrelange Betreuung nach dem Kauf sind Ihr Garant für erholsamen Schlaf.

Gesponserter Beitrag

Gesunde Durchblutung

Fühlst du ein Einschlafen der Hände beim Lesen oder Streamen? PADMA 28N, basierend auf traditionellen tibetischen Rezepturen, hilft bei Durchblutungsstörungen und Symptomen wie Kribbeln in Händen und Füssen. So bleibt die Spannung auf deinem Buch oder Bildschirm, nicht in deinen Extremitäten! Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen die Packungsbeilage.
PADMA AG

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

Gut vorbereitet in die Ferien dank unserer Reiseberatung

Ob Abenteuerreise, Strandurlaub oder Städtetrip – mit der Reiseberatung der Volksapotheke starten Sie bestens vorbereitet in Ihre Ferien. Damit das Einzige, was Sie vergessen, der Alltagsstress ist.

Wissen Sie schon, wohin Ihre nächste Reise geht? Um dabei gesund und munter zu bleiben, darf eine passende Reiseapotheke nicht fehlen. Egal, ob Sie in ferne Länder reisen oder einen kurzen Wochenendausflug planen – wir bieten Ihnen eine individuelle und kompetente Beratung. Gemeinsam stellen wir eine massgeschneiderte Reiseapotheke zusammen, die alle wichtigen Medikamente, Hilfsmittel und nützliche Extras enthält. Von Schmerzmitteln über Magen-Darm-Medikamente bis hin zu Desinfektionsmitteln und mehr: Wir sorgen dafür, dass Sie Ihre Auszeit sorgenfrei geniessen können.

Jetzt beraten lassen

Buchen Sie einen Termin online oder telefonisch.

Individuell beraten – auch für Familien

Auch Familien profitieren von unserer umfassenden Expertise. Wir achten darauf, dass Ihre Kinder gut ausgerüstet mit in die Ferien starten können – ganz gleich, ob Sie naturheilkundliche oder klassische Medikamente bevorzugen. Für jede Reise und jede Lebensphase finden wir die zu Ihnen passende Empfehlung.

«Reisesäckli» als praktisches Extra

Ab einem Einkaufswert von CHF 50.– erhalten Sie ausserdem ein hochwertiges «Reisesäckli» als Geschenk. Darin lassen sich Ihre Medikamente sicher und übersichtlich verstauen – ideal für unterwegs. Und falls Ihr Einkauf diesen Betrag nicht erreicht, können Sie das praktische «Reisesäckli» für nur CHF 20.– erwerben.

Wir freuen uns darauf, Sie bald in unserer Apotheke begrüssen zu dürfen und Sie bei der Vorbereitung Ihrer Reise zu unterstützen!

WIR STELLEN VOR:

Brigitte Stocker

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

Seit Anfang 2018 bringt Brigitte Stocker Medikamente, Pflegeprodukte und stets auch ein Lächeln direkt bis vor die Haustür: Unsere Mitarbeiterin im Hauslieferdienst kennt sich in der Region Schaffhausen bestens aus – und ebenso die Menschen dahinter, mit all ihren Geschichten, Sorgen und ihrer Dankbarkeit.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag im Hauslieferdienst aus und welche Herausforderungen begegnen dir dabei?

Morgens und mittags hole ich Lieferungen in unseren drei Volksapotheken und bei HomeCare Nordstern ab – darunter Medikamente für Mensch und Tier, künstliche Ernährung, Pflegehilfsmittel oder sensible Präparate wie Antibiotika und Betäubungsmittel. Die Lieferscheine sortiere ich jeweils so, dass die Route möglichst effizient verläuft. Wir beliefern Altersheime, Spitex-Organisationen und zahlreiche Privatpersonen. Koordination und Zeitdruck gehören zum Alltag – besonders bei Notfällen, Baustellen oder Staus. Da ist Gelassenheit gefragt.

Was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?

Ich liebe die Selbstständigkeit und die Abwechslung – jeder Tag ist anders und erfordert einen wachen Geist und körperliche Fitness. Besonders bewegend war ein Moment mit einer Mutter und ihrer fünfjährigen Tochter. Nachdem ich ein dringend benötigtes Medikament brachte, sagte die Mutter dankbar: «Sie sind ein Engel.» Und die Kleine flüsterte: «Mami, das ist jetzt unser fahrender Engel.» Solche Begegnungen bleiben.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was bedeutet er für dich?

Sinnbildlich für meine Tierliebe habe ich einen Futternapf mitgebracht. Denn mein Tag beginnt mit der Fütterung unserer Tiere: ein Hund, drei Katzen und bald sechs gerettete Hühner. Erst wenn sie alle gut versorgt sind, frühstücke ich mit meinem Mann. Die Tiere geben mir viel zurück – sie sind Teil meines Alltags, meiner Routine und bedeuten ein echtes Stück Zuhause für mich.

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, Brigitte Stocker
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.:
978-3-907389-18-8

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

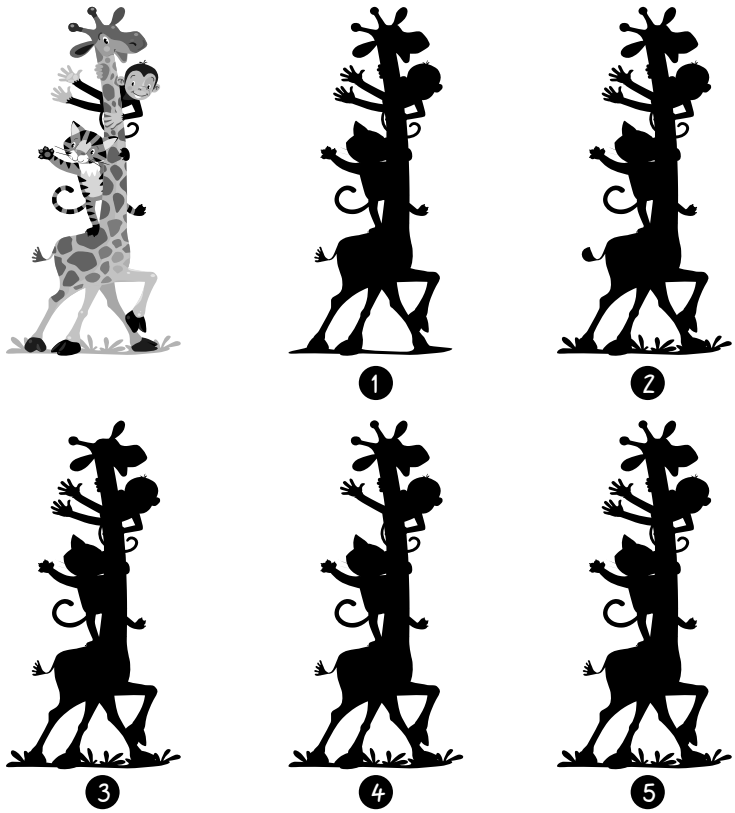
Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-25-571948

Rätsel

Jetzt lösen & mitmachen



Finde heraus, welche Nummer das richtige Schattenbild hat und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 18. Juli 2025 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.

Calcium Sandoz®
Sun & Day - Unterstützt
die Haut von innen
SANDOZ

Calcium und Vitamine: Damit Ihre Haut im Gleichgewicht bleibt.

Calcium Sandoz® Sun & Day unterstützt Ihre Haut bei der Vorbereitung auf die Sonne und hilft bei der Gesunderhaltung der Haut. Dafür verantwortlich ist eine sorgfältig abgestimmte Kombination aus Calcium und Vitaminen. Damit eignet sich dieses Nahrungsergänzungsmittel für Freizeit, Sport und Arbeit unter freiem Himmel

Dosierung

1 Brausetablette täglich in einem Glas Wasser auflösen und sofort trinken.

Vorteile auf einen Blick:

- Mit Calcium, Vitamin C und E sowie Beta-Carotin
- Angenehmes Orangen-Zitronen Aroma

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

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 03/2025 CH2503210248

Zur Person

Dr. med. Markus Schönberger ist Facharzt für Urologie FMH und leitet seit 2018 das Zentrum für Urologie Schaffhausen.

Mehr erfahren:
www.zentrumfuerurologie-schaffhausen.ch/

Männergesundheit ist längst kein Tabu mehr

Seit 2018 führt Dr. med. Markus Schönberger eine eigene urologische Praxis in Schaffhausen und ist als Belegarzt an mehreren Spitälern tätig. Ob es um einen unerfüllten Kinderwunsch, Beschwerden beim Wasserlassen oder um die Behandlung einer Krebserkrankung geht – er begleitet seine Patienten mit grossem Fachwissen und Einfühlungsvermögen. Im Interview erklärt er, warum Vorsorge entscheidend ist und der Besuch beim Urologen längst kein Tabu mehr ist.

Interview: Marco Grob, Leitender Apotheker

Was fasziniert Sie an der Urologie – und wie sieht Ihr Praxisalltag aus?
Es ist ein spannendes und sehr vielfältiges Fachgebiet. Es beinhaltet viele operative Eingriffe, befasst sich mit Krebserkrankungen, konservativen Therapien und auch Themen wie dem unerfüllten Kinderwunsch. Thematisch ist der Bereich sehr breit, gleichzeitig anatomisch aber gut überschaubar. Die Urologie wird oft als männlich dominiert wahrgenommen, aber was viele nicht wissen: Wir behandeln auch Frauen, etwa bei wiederkehrenden Blasenentzündungen oder Tumorerkrankungen des Harntrakts. Bei jüngeren Männern stehen Kinderwunsch oder Hodenkrebs im Vordergrund, später rücken Vorsorge, eine Vasektomie oder Beschwerden beim Wasserlösen in den Fokus.

Stichwort Vorsorge, was sollten Männer diesbezüglich beachten?
Prostatakrebs ist mit rund 8'000 Fällen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung beim Mann in der Schweiz. Die Früherkennung von Prostatakrebs beginnt idealerweise ab 45 Jahren – in der Regel mit einer PSA-Blutuntersuchung (Anm. d. Red.: ein Blutwert zur Früherkennung von Prostatakrebs), die meist der Hausarzt durchführt. Die früher verbreitete Tastuntersuchung ist heute häufig verzichtbar.

Bei Hodenkrebs sind ähnliche Vorsorgeuntersuchungen weniger effektiv, da er deutlich schneller wächst als Prostatakrebs. Hier ist regelmässiges Selbstabtasten alle ein bis zwei Monate sinnvoll. Insbesondere für jüngere Männer gilt: Wenn man etwas am Hoden spürt, nicht abwarten, sondern abklären lassen. Hodenkrebs ist selten, aber die häufigste Krebserkrankung bei Männern zwischen 25 und 45 Jahren.

Es gibt auch offensichtliche Warnsymptome wie beispielsweise Blut im Urin. Das kann ein Frühzeichen von Blasenkrebs sein und muss immer direkt abgeklärt werden.

Welche Risikofaktoren spielen bei urologischen Krebserkrankungen eine Rolle und wie sieht deren Behandlung aus?

Bei Prostatakrebs ist unter anderem die familiäre Häufung entscheidend. Wer einen Vater oder Bruder mit dieser Diagnose hat, hat ein deutlich höheres Risiko – und sollte besonders früh mit der Vorsorge beginnen. Beim Blasenkrebs ist Rauchen der grösste Risikofaktor. Über die Hälfte der Blasentumore sind tabakbedingt.

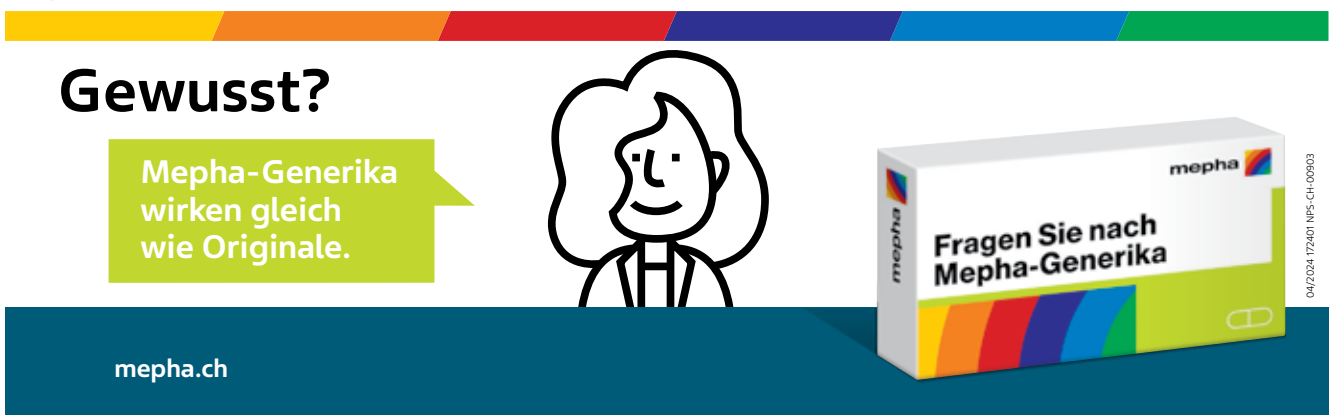
Prostatakrebs lässt sich sowohl mittels Bestrahlung als auch operativ behandeln. Die Operation bei lokalisiertem Prostatakrebs erfolgt heute standardmässig minimalinvasiv («Schlüssellochchirurgie») mit der Unterstützung eines sogenannten Da-Vinci-Operationsroboters. Das bedeutet schnellere Erholung, weniger Schmerzen und kürzere Spitalaufenthalte. Auch grössere Eingriffe, etwa bei Blasenkrebs, erfolgen oft auf diese Weise. Oberflächliche Tumore hingegen lassen sich meist endoskopisch durch die Harnröhre entfernen.

Wie steht es um das Gesundheitsbewusstsein bei Männern – begegnen Ihnen in der Praxis noch Tabus?

Die Sensibilität für Früherkennung und das Gesundheitsbewusstsein hat bei vielen Männern zugenommen. Dennoch gibt es nach wie vor Männer, die erst auf Druck der Partnerin oder des Hausarztes einen Urologen aufsuchen. Gerade bei der Prostatafrüherkennung leisten Hausärzte über Bluttests einen wesentlichen Beitrag.

Die Hemmschwelle, einen Urologen aufzusuchen, ist in den letzten Jahren deutlich gesunken. Viele Männer kommen zwar noch mit gewissen Vorbehalten – gehen aber meist mit einem guten Gefühl wieder nach Hause. Hin und wieder begegnet mir dennoch ein Vorurteil. Manche Patienten drehen sich bei der Untersuchung reflexartig auf die Seite, weil sie direkt eine Tastuntersuchung erwarten – dabei ist dies mittlerweile häufig gar nicht mehr gängige Praxis bei der Früherkennung von Prostatakrebs.

Anzeige



Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks[1]

Volksapotheke Schaffhausen
Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Blutdruckmessung	**CHF 10**	x	x	x
Momentan-Blutzuckermessung	**CHF 20**	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** (kostenlos bei Gutschein der Herzstiftung)	x		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	**ab CHF 25** exkl. Impfstoff	x	x	x
Impfberatung	**CHF 25**	x	x	x
Notfallkontrazeption Pille danach	**CHF 25** exkl. Medikament	x	x	x
Polymedikationscheck	**CHF 48.60**	x	x	x
Komplementärberatung	**CHF 20** pro 15 Minuten		x	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 10** exkl. Material	x	x	x
Wundversorgung **Gross**	**CHF 20** 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	x
Medizinisches Taping	**CHF 25** inkl. Material **CHF 20** exkl. Material			x
Individuelle Mikronährstoffmischungen	**ab CHF 100**	x		
Ohrspülung	**CHF 65**			x
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren[2])	**CHF 10** pro Löchli exkl. Stecker	x		

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

Flexibel essen – selbstbestimmt leben

MIT INDIVIDUELL ANGEPASSTER ERNÄHRUNG ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

Herr K. lebt mit einer chronischen Erkrankung – und einem starken Wunsch nach Selbstbestimmung. Dass seine Ernährung dabei nicht zur Belastung wird, verdankt er einem flexiblen System, das sich nach seinem Alltag richtet: mit Spielraum, Vertrauen und viel Fingerspitzengefühl.

Text: Ernährungberatung, HomeCare Nordstern AG

Herr K. ist 35 Jahre alt. Er lebt mit gesundheitlichen Einschränkungen, die sich auf seine Ernährung auswirken. Zwar kann er weiterhin selbstständig Nahrung zu sich nehmen, doch sein Appetit ist schwankend – mal mehr, mal weniger, je nach Tagesform. Um trotzdem gut versorgt zu sein, ergänzt er seine Ernährung über eine PEG-Sonde. Diese Kombination erlaubt ihm, trotz gesundheitlicher Belastung eine möglichst natürliche und alltagsnahe Ernährung beizubehalten. Damit erhält er sich ein Stück Normalität und Eigenständigkeit im Alltag.

Sein Ansatz ist klar strukturiert und doch flexibel. Im Laufe des Tages isst Herr K. so gut es ihm möglich ist. Er richtet sich dabei nach seinem Hungergefühl und seinen persönlichen Vorlieben. So sehen seine Tage immer unterschiedlich aus – nicht immer kommt er dabei

auf die erforderliche Menge an Nährstoffen und Kalorien. Doch das ist kein Problem. Fehlt es an Kalorien oder Nährstoffen, wird abends über die Sonde ergänzt – individuell und angepasst. So kann er sich bedarfsgerecht ernähren und einer möglichen Mangelernährung vorbeugen. Herr K. kann dadurch seine Ernährung unkompliziert in den Alltag integrieren, unabhängig davon, wie sein Tag verläuft.

Verlässliche Unterstützung

Eine zentrale Rolle spielt dabei ein geschmacksneutrales Eiweisspulver, das er sowohl über die normale Nahrungsaufnahme als auch über die Sonde zu sich nehmen kann. Dieser Spielraum ist für Herrn K. entscheidend: Da sein Appetit nicht planbar ist, möchte er nicht an fixe Portionsgrössen oder feste Geschmäcker gebunden sein. Das Pulver erlaubt es ihm, je nach Bedarf und Befinden exakt die Menge zuzubereiten, die er braucht – sei es vermischt mit Flüssigkeit, in Joghurt gerührt oder als Ergänzung zur Sondennahrung.

Auch die Verträglichkeit war für ihn ausschlaggebend bei der Auswahl: Das Proteinpulver verursacht keine Unverträglichkeiten oder Beschwerden, lässt sich gut auflösen und problemlos kombinieren. So muss Herr K. nicht experimentieren oder improvisieren – er weiss, dass er auf diese Form der Ernährungsergänzung zählen kann. Diese Flexibilität gibt ihm ein beruhigendes Gefühl der Kontrolle und ermöglicht es ihm, spontan auf gute oder weniger gute Tage zu reagieren.

Autonomie schafft Entlastung

Er erzählt, dass er sich morgens meist noch nicht entscheiden könne, wie viel er essen könne oder wolle. Manchmal reicht es nur für einen Schluck, an anderen Tagen fühlt er sich leistungsfähig genug für eine grössere Portion. «Es hilft mir enorm, wenn ich nicht unter Druck gerate, alles auf einmal schaffen zu müssen», sagt er. Diese Freiheit im Umgang mit der Ernährung entlastet ihn.

Begleitet wird Herr K. von einer medizinischen Fachberatung, die regelmässig seinen Ernährungsstatus überprüft und ihn bei Anpassungen unterstützt, wenn sich sein Bedarf verändert. Neben der täglichen Kalorienzufuhr werden insbesondere Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeitszufuhr beobachtet. Gerade bei Patienten mit multiplen Einschränkungen ist es entscheidend, Mangelerscheinungen frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Auch beim Thema Trinken unterstützt ihn das Pulver. Es lässt sich in Flüssigkeiten mischen und trägt dadurch nicht nur zur Energiezufuhr bei, sondern unterstützt auch die tägliche Hydrierung. Gerade an wärmeren Tagen oder in Phasen, in denen das Trinken schwerfällt, ist das eine praktische und effektive Unterstützung.

Ein Stück Normalität zurückgewinnen

Die Kombination aus oraler Ernährung und Sondenzufuhr verleiht Herrn K. eine grosse Selbstständigkeit. Er kann seinen Alltag weiterhin aktiv mitgestalten – im Rahmen seiner Möglichkeiten. Die Ernährung ist dabei nicht mehr Quelle von Unsicherheit oder Sorge, sondern ein Bereich, den er aktiv kontrollieren und positiv beeinflussen kann. Das wirkt sich auch auf sein seelisches Wohlbefinden aus.

«Ich habe das Gefühl, selbst entscheiden zu können, wie mein Tag verläuft», sagt er. Und das ist vielleicht das Wichtigste: dass Ernährung nicht nur Versorgung bedeutet, sondern ein Stück Freiheit und Autonomie – gerade in einem so sensiblen Lebensbereich. Für Herrn K. bedeutet das, sich seine Lebensfreude und Unabhängigkeit so weit wie möglich zu bewahren.

Protein im Alter

Mit dem Alter steigt der Proteinbedarf. Ausreichend Protein beugt Muskelabbau vor und erhält die Mobilität.

Schutz vor Muskelabbau

Sarkopenie – der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und -kraft – ist eine bedeutende gesundheitliche Herausforderung. Sie bedroht die Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen. Eine adäquate Proteinzufuhr mit körperlicher Aktivität ist entscheidend zur Prävention und Behandlung.

Ursachen und Auswirkung

Sarkopenie entsteht durch hormonelle Veränderungen, Bewegungsmangel, chronische Entzündungen und eine unzureichende Nährstoffaufnahme. Der Muskelverlust kann zu eingeschränkter Mobilität, Gangunsicherheit und erhöhter Sturzgefahr führen.

Optimale Proteinzufuhr

Die Eidgenössische Ernährungskommission empfiehlt älteren Erwachsenen 1,0–1,2 g Protein pro kg Körpergewicht täglich. Bei Krankheit oder bestehendem Muskelabbau kann der Bedarf noch höher sein, da Proteine nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch für weitere lebenswichtige Funktionen entscheidend sind.

Die besondere Rolle von Molkenprotein und Leucin

Aufgrund von geringerem Appetit erreichen viele ältere Personen ihren Proteinbedarf nicht mit der normalen Ernährung. Eine gezielte Ergänzung kann helfen. Besonders effektiv ist Molkenprotein mit Leucin, da es schnell verdaut wird und den Muskelaufbau unterstützt.

Moltein PURE vom Hersteller OMANDA wurde mit der Universitären Altersmedizin speziell für den Proteinbedarf im Alter sowie zur Prävention und Behandlung von Sarkopenie entwickelt. Es enthält hochwertiges Molkenprotein, angereichert mit Leucin, und trägt so gezielt zum Muskelerhalt bei.

Gesponserter Beitrag

OMANDA
MEDICAL NUTRITION

Omanda AG

032 675 08 08
info@omanda.ch
www.omanda.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter:
Tel. 032 675 08 08 oder www.omanda.ch (Code PURE25 für gratis Shaker)

Pharmacodes: Neutral 7853354 | Vanille 7853357 | Cappuccino 7853355 | Schokolade 7853356

Gewinnspiel Machen Sie mit!

Teig mit dem Nudelholz wallen			Schlaginstrument (engl.)	balgen, herumtollen		Zeitmesser		Modetrend (frz.)	Baumfrüchte	span. Ausruf	unverholzte Pflanze	dt. Vorsilbe: schnell	schweiz. Schauspieler (Joel)			Fragewort
Autokz. Kanton Uri	►		Verstopfung von Blutgefässen	▼			12		▼	▼	▼	▼	Halbton über A	►		
med.: Schweiss	►			3		US-Schauspieler (Martin)		Marderart Mz.	►		4					hinweisendes Wort
↳	8		frz.: Genfersee: Le ...		unwirklich	►							brit. Münzeinheit Mz.		gelernte Handwerker	▼
Körperteil, Extremität		befristetes Gebrauchsrecht	►			2		einstweilen, zunächst		Kulthandlungen		Hoteldiener	► 1		▼	
med.: Milz	►		14		Schutzdämme am Meer		Lohn erwerben, profitieren	►		▼	6					
mit Farbe versehen		einbalsamierte Leichen		Abfallagerplatz	►			5				relig. Gemeinschaft		Internetkürzel Schweden	13	
↳		9					Strom durch Lüttich		frz.: Kopf		gelbbraune Erdfarbe	►				
jetzt, in diesem Moment	►			amerikanischer Männername		Sternschnuppen	►		11					Profiboxer † (Muhammad)		3./4. Fall von wir
fast	Lehrer Samuels		Menge, Gruppe Mz.	►							kurzer engl. Gruss		Leichtmetall (Kw.)	► 10		▼
↳	7					Baumteil	►			gesund machen	►					
frz. Artikel	►		Gewinnerin	►									kurz für: in das	►		
modern, populär	►		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13 raetsel.ch	14

Zu gewinnen: 1 von 10 homedi-kind® Paketen

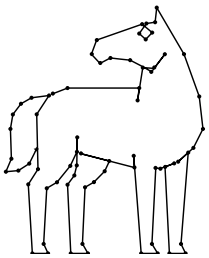
homedi-kind® ist eine besondere Pflege – für die Familie.
Ohne chemische Zusatzstoffe, Silikone, Mineralöle und synthetische Farb- und Duftstoffe.
Das Gewinnpaket (Wert: CHF 80.-) enthält 1 Autsch Balsam, 1 Sandmann-Raumspray,
1 Stich-Weg Roll-On, 1 Rosenhydrolat und 1 Tönchen-Balsam.

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:
https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-02-25
Die Lösung bitte inkl. Telefonnummer oder
E-Mail-Adresse in der Apotheke abgeben.

Teilnahmeschluss ist der 18.07.2025

Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 1 /25



Schwedenrätsel Ausgabe 1/25

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

POLLINOSE

Vorschau 3/25

Augenpflege

Bewegung tut gut

Tipps für die Saison

Anzeige

Stand: 03/2024 CH2403114866

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.

*Häufigkeit von Müdigkeit weniger als 1% (gleich wie Placebo)

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz