

# HEFT PFLASTER

September 2025  
volksapotheke.ch

## Volkskrankheit Diabetes

Ist Ihr Blutzucker im grünen Bereich? Unsere Messwochen helfen bei der Früherkennung  
Seite 16

## Renate Griadunova

Das Organisationstalent im Hintergrund der Volksapotheke  
Seite 18

## Einblick ins Wesentliche

Im Gespräch erzählt  
Dr. med. Rosario Gonzalez  
über Kurzsichtigkeit bei Kindern  
Seite 22



Volksapotheke  
Schaffhausen

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

# AKTION

18. August -  
30. September  
2025

**OCULEA®**

Zur Befeuchtung, Pflege und zum Schutz trockener Augen

**20 % auf alle  
OCULEA Produkte**

Pharma Medica AG



**-20%**



**pantogar®\***

Mein Haar. Mein pantogar®.  
Zur Stärkung der Haare bei diffusem Haarausfall

90 Kapseln

statt 68.<sup>40</sup> CHF

**54.<sup>70</sup>**

300 Kapseln

statt 149.<sup>50</sup> CHF

**119.<sup>60</sup>**

Merz Pharma (Schweiz) AG

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

**Pulmex® Baby & Junior**

Wohlthuend in der Erkältungszeit

**20 % auf alle  
Pulmex® Baby &  
Junior Produkte**

Spirig HealthCare AG

**-20%**



# Inhalt



- 04 Augenblick mal – so bleiben Ihre Augen gesund  
**Saisonales** Augenerkrankungen frühzeitig erkennen: Wer genau hinschaut, sieht länger gut
- 08 Neu & Interessant
- 09 Juckreiz im Intimbereich trotz guter Hygiene  
**Nachgefragt** Wir beantworten Ihre Frage
- 10 Gesund durch den Herbst  
**Saisonales** Unsere Tipps für die Jahreszeit
- 14 Stark im Alter  
**Senioren** So halten Sie Gelenke und Muskeln fit
- 16 Volkskrankheit Diabetes  
**Beratung & Dienstleistung** Oft unbemerkt, aber nicht harmlos: Warum sich ein Blutzuckertest lohnt
- 18 Renate Griadunova  
**Eine von uns** Mit Herz im Einsatz: Die Personalfachfrau sorgt für reibungslose Abläufe
- 19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen
- 22 Einblick ins Wesentliche  
**Im Gespräch** Früh handeln statt später korrigieren: Dr. med. Rosario Gonzalez über Kurzsichtigkeit und andere Augenerkrankungen bei Kindern
- 25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks
- 26 Parenterale Ernährung in Krisensituationen  
**HomeCare Nordstern** Leben retten, wenn nichts mehr geht: Ernährung über die Vene
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau





# Augenblick mal – so bleiben Ihre Augen gesund

Unsere Augen schenken uns Tag für Tag unzählige Eindrücke. Sie schenken Orientierung, erleichtern die Kommunikation und lassen uns die Welt genießen. Doch mit dem Alter steigt das Risiko für Augenerkrankungen. Wer frühzeitig vorsorgt, schützt sein Sehvermögen nachhaltig.

**Text: Volksapotheke Zum Rüden**

Wir öffnen sie am Morgen, schliessen sie am Abend – und dazwischen begleiten sie uns scheinbar ganz selbstverständlich durch den Tag: unsere Augen. Sie lassen uns Farben, Formen und Gesichter erkennen, ermöglichen den Blickkontakt mit unseren Mitmenschen und helfen uns, den Überblick zu behalten. Oft nehmen wir dieses Wunderwerk der Natur erst dann bewusst wahr, wenn es uns Probleme bereitet.

Mit zunehmendem Alter verändern sich viele Strukturen im Auge. Einige Veränderungen verlaufen

harmlos, andere können das Sehvermögen deutlich beeinträchtigen – und in einigen Fällen sogar zur Erblindung führen. Wer die häufigsten Erkrankungen kennt und regelmäßig zur Kontrolle geht, kann viel für seine Augengesundheit tun.

## Trockenes Auge

Ein weit verbreitetes Problem ist das sogenannte «trockene Auge». Es entsteht, wenn zu wenig Tränenflüssigkeit produziert wird oder deren Zusammensetzung nicht mehr stimmt. Das führt zu Brennen,

Juckreiz, Rötungen oder dem Gefühl, ein Sandkorn im Auge zu haben.

Häufige Ursachen dafür sind:

- langes Arbeiten am Bildschirm
- trockene Raumluft
- Kontaktlinsen
- hormonelle Schwankungen
- bestimmte Medikamente
- altersbedingte Veränderungen der Tränendrüsen

Rezeptfreie Tränenersatzmittel aus der Apotheke können Linderung verschaffen. Zusätzlich helfen regelmäßige Bildschirm-Pausen, das Vermeiden von Zugluft oder Rauch sowie Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl oder Leinsamen. Sie unterstützen die Tränenproduktion und wirken entzündungshemmend.

## Grauer Star (Katarakt)

Der Graue Star ist eine altersbedingte Trübung der Augenlinse, die zu einer fortschreitenden Verschlechterung der Sehkraft führt. Die Symptome wie verschwommenes Sehen, Lichtüberempfindlichkeit, Doppelbilder oder schlechtes Sehen im Dunkeln entwickeln sich schleichend.

Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad der Trübung. Im Anfangsstadium können stärkere Brillen helfen. Ist die Beeinträchtigung stark, wird die trübe Linse

operativ entfernt und durch eine klare Kunstlinse ersetzt. Die Operation ist heute ein Routineeingriff mit sehr guten Erfolgsquoten. Medikamente zur Vorbeugung gibt es nicht.

## Grüner Star (Glaukom)

Als Grüner Star wird eine Gruppe von Augenerkrankungen bezeichnet, bei denen der Sehnerv geschädigt wird. Grund dafür ist häufig ein erhöhter Augendruck. Ein Glaukom verläuft anfangs ohne erkennbare Symptome und bleibt daher im Frühstadium oft unerkannt. Im Verlauf können Beschwerden wie Gesichtsfeldausfälle oder Tunnelblick auftreten. Wenn der erhöhte Augendruck nicht gesenkt wird, können Betroffene erblinden.

Ein akuter Glaukomanfall zeigt sich durch ein stark gerötetes, schmerzendes Auge, Sehstörungen, einen harten Augapfel, Kopfschmerzen und Übelkeit – das stellt einen Notfall dar und muss am gleichen Tag behandelt werden.

Für eine wirkungsvolle Therapie des Grünen Stars eignen sich drucksenkende Augentropfen. Wenn nötig, ergänzen Laserbehandlungen oder operative Eingriffe die Therapie. Zur direkten Vorbeugung eines Glaukoms ist bislang noch nichts bekannt. Wichtig ist daher die Früherkennung: Regelmässige Kontrollen ab dem 40. Lebensjahr sind empfehlenswert.

## Altersbedingte Makuladegeneration

Die Makula ist der Punkt des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. Bei der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) sterben die lichtempfindlichen Zellen in der Makula ab. Dies führt zu verschwommener Sicht, dunklen Flecken in der Mitte des Sichtfeldes und Farbverlust. Als Risikofaktoren gelten nebst dem Alter, das Rauchen, genetische Veranlagungen sowie UV-Strahlung. Es werden zwei Formen unterschieden:

- Trockene AMD: Sie tritt häufiger auf und schreitet langsamer fort.
- Feuchte AMD: Ist seltener, der Sehverlust schreitet schneller voran.

Antioxidative Nährstoffe wie Vitamin C, E, Zink, Kupfer, Betacarotin sowie Lutein und Zeaxanthin können die trockene Form verlangsamen. Bei der feuchten AMD stehen Medikamente und Lasertherapien zur Verfügung. Für beide Verläufe gilt: Eine regelmässige augenärztliche Abklärung ist entscheidend für einen positiven Therapieverlauf.

## Netzhautablösung

Plötzliche Lichtblitze, schwarze Punkte, ein Schatten im Gesichtsfeld – all das können Anzeichen einer Netzhautablösung sein. Dabei löst

sich die Netzhaut durch Risse oder Löcher ab. Unbehandelt kann sie zur Erblindung führen und ist daher ein augenärztlicher Notfall. Je nach Ausmass wird die Netzhaut mit einer Lasertherapie oder einem operativen Eingriff wieder am Augapfel befestigt. Mögliche Ursachen für eine Netzhautablösung sind:

- starke Kurzsichtigkeit
- genetische Veranlagung
- frühere Augenoperationen
- Verletzungen des Auges

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien stärkt

die Augen. Regelmässige augenärztliche Kontrollen sollten wahrgenommen werden – insbesondere bei auffälligen Veränderungen oder familiärer Vorbelastung. Rauchen ist für alle genannten Augenerkrankungen ein Risikofaktor.

### Gut beraten in Ihrer Apotheke

Ob Tränenersatzmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Sonnenbrille mit UV-Schutz – in Ihrer Apotheke erhalten Sie passende Produkte und kompetente Beratung für gesunde Augen. So bleiben Ihre Augen fit und Sie behalten den Durchblick.



### Da bleibt kein Auge trocken

Unterstützt dank 3-fach-Wirkkomplex bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

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

Gesponserter Beitrag

Anzeige

**OCULEA**

**BEI TROCKENEN AUGEN**

oculea-hilft.ch

# Neu & Interessant



## Jetzt kostenlos wechseln!

Das CONTOUR®NEXT Blutzuckermessgerät wurde als Testsieger bei Stiftung Warentest\* gekürt und überzeugt durch seine Messgenauigkeit und einfache Handhabung. Tauschen Sie Ihr altes Messgerät während der Messwoche der Volksapotheke Schaffhausen kostenlos gegen ein CONTOUR®NEXT Blutzucker-Messgerät.

\*Herausgeber und Verlag Stiftung Warentest (DE), Heft 11/2024

Gesponserter Beitrag

## Blutzucker-Messwoche 8. bis 13. September 2025

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihren Blutzuckerwert unkompliziert und professionell messen zu lassen – inklusive kurzer Auswertung und Beratung an all unseren Standorten.

### Terminbuchung Messwoche

Unkostenbeitrag CHF 5.–

Buchen Sie telefonisch einen Termin oder melden Sie sich direkt in der Apotheke an.

Die Kontaktdaten finden Sie auf [volksapotheke.ch/standorte](http://volksapotheke.ch/standorte)



## Alle Wege führen in die Apotheke

Der nationale Tag der Apotheke steht vor der Türe! Am 25. September 2025 stehen die Apotheken im Rampenlicht – als erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen, persönliche Beratung und wohnortnahe Versorgung.

Auch wir machen mit und laden Sie herzlich ein, am 25. September 2025 in unseren Volksapotheken vorbeizuschauen.

Was Sie erwartet? Kleine Überraschungen, attraktive Angebote und ein besonderes Dankeschön für Ihre Treue.

Vorbeikommen lohnt sich – wir freuen uns auf Sie!

Frage von Tamara M.

## Ich habe immer wieder ein unangenehmes Jucken im Intimbereich, obwohl meine Intimhygiene eigentlich sehr sorgfältig ist. Woran kann das liegen – und was kann ich tun?

Auch bei sorgfältiger Intimhygiene kann es zu Juckreiz kommen. Häufig liegt es an einer Überpflege: Wer zu oft wäscht oder ungeeignete Seifen verwendet, kann den natürlichen pH-Wert und die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht bringen. Milde Intimwaschlotionen helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen. In den Wechseljahren sind trockene Schleimhäute eine häufige Ursache. Rückfettende Cremes oder pflanzliche Öle wie Nachtkerzen- oder Sanddornöl können hier unterstützend wirken – auch innerlich eingenommen. Möglich ist auch eine Unverträglichkeit auf parfümierte Produkte wie Waschmittel, Slipseinlagen oder Toilettenpapier. Nicht zuletzt können Pilz- oder bakterielle Infektionen Juckreiz, Brennen und Ausfluss verursachen. In diesem Fall empfiehlt sich eine gezielte Behandlung in der Apotheke oder beim Gynäkologen.

### 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.

volksapotheke.ch/  
ihre-gesundheitsfrage



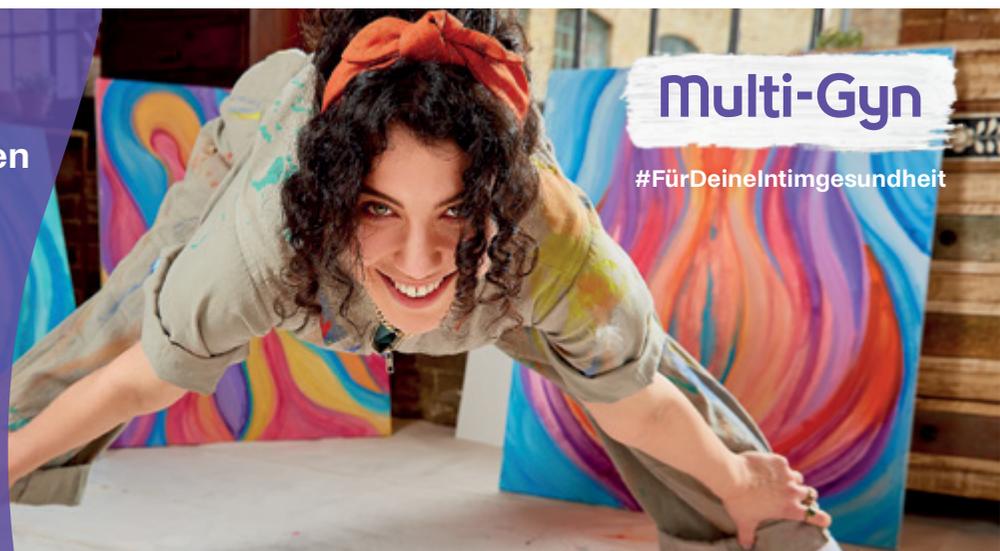
Anzeige

Zur Pflege und zur Linderung von Beschwerden im Intimbereich.

naturbasiert

hormonfrei

klinisch geprüft



# Gesund durch den Herbst

## WAS HAUT, HAARE UND KÖRPER JETZT BRAUCHEN

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, stellt das auch unsere Haut, Haare und den Vitaminhaushalt auf die Probe. Jetzt ist die richtige Pflege besonders wichtig – von aussen wie von innen.

**Text: Elena Muñoz, Fachfrau Apotheke**

Mit dem Herbst beginnt nicht nur ein farbenprächtiger Wandel in der Natur, sondern auch eine Phase besonderer Anforderungen an unseren Körper. Kühleres Wetter draussen und trockene Heizungsluft drinnen entziehen der Haut wertvolle Feuchtigkeit. Sie spannt, juckt oder wird empfindlich – insbesondere bei Menschen mit Neurodermitis oder anderen Hautproblemen. Die Haut braucht jetzt rückfettende Pflegeprodukte, welche die natürliche Schutzbarriere stärken und den Feuchtigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

### Pflege von innen und von aussen

Auch die Haare haben nach dem Sommer besondere Pflege verdient. UV-Strahlen, Chlor- und Salzwasser haben sie oft strapaziert – das Haar

wirkt trocken, glanzlos oder brüchig. Regenerierende Haarkuren sowie sanfte, feuchtigkeitsspendende Shampoos helfen, die Haarstruktur zu stärken und den natürlichen Glanz zurückzubringen.

Ein weiterer Aspekt, den viele unterschätzen: Der Lichtmangel im Herbst reduziert die körpereigene Vitamin-D-Produktion spürbar. Das kann sich negativ auf das Immunsystem, die Stimmung und die Energie auswirken. Eine gezielte Zufuhr von Vitamin D – in Kombination mit Biotin, Zink und Eisen – unterstützt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern stärkt auch Haut, Haare und Nägel von innen heraus.

In Ihrer Apotheke finden Sie passende Produkte und persönliche Beratung für einen gesunden Start in die kühlere Jahreszeit.





### Schön mit Schüssler

Omida Dr. Schüssler Salz Nr. 1&1 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, Küssnacht am Rigi

Gesponserter Beitrag

Anzeige

**pantogar.**

**Mein Haar.  
Mein pantogar.®**

**4-fach aktiv**

- Zur Stärkung der Haare bei diffusem Haarausfall
- Verbesserung der Haarqualität
- Abnahme der Nagelbrüchigkeit
- Vorbeugende Behandlung gegen vorzeitiges Ergrauen

**20 % Aktion auf pantogar**  
18.08 – 30.09.25

pantogar.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**MERZ** Merz Pharma (Schweiz) AG **SWISS MADE**

# Pulmex® Baby & Junior Salbe



Entwickelt für die zarte und sensible Baby- und Kinderhaut! Wohltuend in der Erkältungszeit.

Die Pulmex® Baby & Junior Salbe pflegt die Haut und wurde speziell für die zarte und sensible Baby- und Kinderhaut entwickelt. Die milde Formulierung von Pulmex® Baby & Junior Salbe enthält eine Kombination natürlicher, ätherischer Öle aus Lavendel, Zirbelkiefer und Thymian und riecht angenehm. Die Hautverträglichkeit der veganen Formulierung wurde unter dermatologischer und pädiatrischer Kontrolle getestet und das Dermatest® Siegel «sehr gut» wurde vergeben.

Anwendung:

Die milde Formulierung von Pulmex® Baby & Junior Salbe wird auf Brust und den Rücken aufgetragen und sanft einmassiert. Bei Babys ab 3 Monaten kann die Salbe bis zu 2-mal täglich angewendet werden. Ab 6 Monaten bis zu 3-mal täglich.



Kosmetikum. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Spirig HealthCare AG

# Stark im Alter

## SO HALTEN SIE GELENKE UND MUSKELN FIT

Krafttraining gilt heute als zentraler Faktor für Gesundheit in jeder Lebensphase. Aber was ist Kraft eigentlich? Und: Sollten wir im Hinblick aufs Alter schon jetzt systematisch trainieren? Wie können wir uns «muskelgesund» ernähren?

**Text: Claudia Philippek, Leitende Apothekerin**

Mit steigendem Alter ist es besonders wichtig, die Muskeln regelmässig zu kräftigen. Im Alter von 20 bis 30 Jahren erreicht der menschliche Körper sein Maximum an Muskelmasse. Danach baut er muskulär erst langsam, dann zunehmend schneller ab. Insgesamt gehen zwischen dem 20. und dem 80. Geburtstag etwa 40 Prozent der Muskelmasse verloren. Die Rechnung ist simpel: Wer weniger Muskelmasse hat, ist nicht ausreichend kräftig und kann mit zunehmendem Alter einfache Alltagsbewegungen nicht mehr meistern – zum Beispiel das Treppensteigen. Auch die Anfälligkeit für Stürze steigt. Zudem ist der Muskel unser Proteinreservoir. Wer akute Infekte gut überstehen möchte, braucht Bausteine für die Infektabwehr – nämlich die Aminosäuren aus den Muskelproteinen.

### Warum ist Krafttraining so wichtig?

Seit Anfang der 2000er-Jahre ist bekannt, dass Muskeln eigene Proteine produzieren und ausschütten. Diese sogenannten Myokine wirken als Botenstoffe und übermitteln Informationen an andere Organe. Wir können sie uns wie winzige Briefträger vorstellen: Sie kommunizieren mit Gehirn, Fettgewebe, Knochen, Leber, Darm, Gefässen und Haut. Sie beeinflussen das Immunsystem, den Zuckerstoffwechsel und weitere zentrale Prozesse – und können sogar das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Regelmässiges Training steigert die Anzahl dieser schützenden Botenstoffe – ein zentraler Grund, warum Krafttraining so wichtig ist.



### Burgerstein Collagen – für Schönheit und Mobilität\*

Burgerstein Collagen enthält 100 % reine bioaktive Kollagenpeptide. Egal ob die Schönheit oder Mobilität im Fokus steht – Collagen ist vielseitig einsetzbar und erlaubt aufgrund seiner hochwertigen Qualität eine niedrige Tagesdosierung. Kollagen ist ein wichtiger Faserbestandteil von Haut, Knochen, Sehnen und Knorpel.

\* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Ausführliche Informationen finden Sie auf der Verpackung.

Antistress AG, Fluhstrasse 30, 8645 Rapperswil

Gesponserter Beitrag

## Warum Krafttraining plus Ausdauertraining?

Ausdauertraining – etwa Spazieren, Joggen, Schwimmen oder Gärtnern – stärkt das Herz-Kreislauf-System. Muskelaufbau hingegen entsteht durch gezieltes Arbeiten gegen einen Widerstand. Entscheidend ist, dass die Muskulatur kurzzeitig so belastet wird, dass eine weitere Wiederholung kaum mehr möglich ist. Erst dann wird der Muskel wirklich gestärkt – das nennt man anaerobes Training.

Auch die Knochen profitieren davon. Mit zunehmendem Alter nimmt ihre Dichte ab – das Risiko für Osteoporose steigt. Regelmässiges Krafttraining kann hier gezielt gegensteuern, denn es erhöht den Mineralgehalt und verbessert die Knochendichte. Und das Beste: Man braucht dafür

kein Fitnessstudio. Einfache Hilfsmittel wie gefüllte Wasserflaschen, ein Handtuch oder ein stabiler Stuhl genügen – sei es im Garten, im Park oder auf dem Sportplatz.

## Muskelgesunde Ernährung

Der zweite wichtige Pfeiler für eine gesunde Muskulatur ist eine gezielte Ernährung. Ab 50 Jahren wird der Muskelaufbau träger – umso wichtiger ist eine ausreichende Versorgung mit Eiweiss. Neue Richtlinien empfehlen für Menschen ab 65 Jahren 1 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich (zum Vergleich: für Jüngere 0,8 Gramm). Eine 80 Kilogramm schwere ältere Person sollte also zwischen 80 und 120 Gramm Eiweiss pro Tag aufnehmen.

Gute Quellen sind fettarmes Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Besonders Linsen liefern ein gutes Aminosäureprofil. Auch Sojaprodukte sind empfehlenswert. Da es nicht immer einfach ist, den Bedarf über die normale Ernährung zu decken, können Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke eine sinnvolle Unterstützung sein – abgestimmt auf Muskeln, Gelenke und Knochen.

## Fit zu Hause:

Online finden Sie ausgewählte Übungen für alle – einfach, effektiv und ohne Geräte.

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



## Sanfte Fusspflege

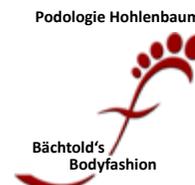
Diabetes erfordert Achtsamkeit – wir sind für Ihre Füsse da.

Ein erhöhter Blutzucker kann die Fussgesundheit unmerklich beeinträchtigen. Taubheitsgefühle oder Druckstellen bleiben oft unerkannt. Unsere medizinische Fusspflege hilft, sanft vorzubeugen und Beschwerden früh zu erkennen. Bei Podologie Hohlenbaum nehmen wir uns Zeit für Sie und Ihre Füsse – einfühlsam, achtsam und mit viel Erfahrung. Gönnen Sie Ihren Füssen die Pflege, die sie brauchen. Sie sind in guten Händen.

Gesponserter Beitrag



Podologie Hohlenbaum  
Hohlenbaumstrasse 71  
8200 Schaffhausen  
052 659 45 66  
[info@bodyfashion.ch](mailto:info@bodyfashion.ch)



# Volkskrankheit Diabetes

## IST IHR BLUTZUCKER IM GRÜNEN BEREICH?

Diabetes bleibt oft lange unbemerkt – dabei kann eine frühzeitige Diagnose Spätfolgen verhindern. In der Volksapotheke Schaffhausen erhalten Sie eine unkomplizierte Blutzuckermessung und wichtige Tipps zur Vorbeugung.

**Text Dominik Adelhardt, Apotheker**

Diabetes zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in der Schweiz. Gemeint ist damit eine Störung des Zuckerstoffwechsels: Der Körper kann den Zucker aus der Nahrung nicht richtig verarbeiten. Das führt zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten. Diese können mit der Zeit Blutgefässe und Organe schädigen, oft schleichend und unbemerkt. Man unterscheidet zwei Hauptformen: Beim Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die meist in jungen Jahren auftritt. Das Hormon Insulin, das den Zucker in die Zellen transportiert,

wird kaum oder gar nicht mehr gebildet. Typ-2-Diabetes hingegen entwickelt sich meist schrittweise im Erwachsenenalter. Ursache ist eine nachlassende Insulinwirkung – begünstigt durch Bewegungsmangel, Übergewicht und ungesunde Ernährung.

### Früh erkennen – gezielt vorbeugen

Gerade weil die ersten Anzeichen – wie ständiger Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit oder wiederkehrende Infekte – oft unspezifisch sind, bleibt ein beginnender Diabetes

lange unbemerkt. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt daher allen Personen ab 45 Jahren, den Blutzucker einmal jährlich kontrollieren zu lassen.

Ihre Volksapotheke Schaffhausen bietet diese Messung schnell und unkompliziert an – inklusive individueller Beratung und nützlicher Alltagstipps. Während der Blutzucker-Messwoche vom 8. bis 13. September 2025 führen wir den Check in unseren Apotheken für nur CHF 5.– durch. So können Sie aktiv vorsorgen und bei Bedarf Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin aufnehmen.



## Jetzt beraten lassen

Buchen Sie einen Termin online oder telefonisch.

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



WIR STELLEN VOR:

## Renate Griadunova

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.



### Wie sieht ein typischer Arbeitstag auf der Geschäftsstelle der Volksapotheke aus und was gefällt dir besonders an deiner Arbeit?

Mein Alltag ist sehr abwechslungsreich. Mein Tätigkeitsbereich umfasst sehr viele verschiedene Aufgaben – von der Anstellung bis zum Austritt der Mitarbeitenden. Ich berate Vorgesetzte und Mitarbeitende in HR-Fragen, unterstütze bei der Personalauswahl, bearbeite Vertragsänderungen, verwalte Arbeitszeiten und Absenzen, erstelle Arbeitszeugnisse und berechne die Monatslöhne. Ausserdem organisiere ich verschiedene Anlässe für das Personal und unterstütze den Geschäftsführer. Ich bin zentrale Ansprechpartnerin für viele Anliegen und schätze besonders die Vielfalt meiner Arbeit.

### Zur Person

Renate Griadunova ist seit acht Jahren bei der Volksapotheke Schaffhausen als Personalfachfrau tätig. Ihre Laufbahn begann noch an der alten, sehr engen Geschäftsstelle in der Apotheke Zum Ochs. Mit dem Umzug in die modernen Büros Zum Rüden blieb sie eine treibende Kraft im HR-Team – engagiert, erfahren und voller Elan. Heute ist die Geschäftsstelle zentrale Drehscheibe zwischen Apotheken und HomeCare Nordstern.

### Gab es einen Moment in deinem Berufsalltag, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ohne Handy geht bei uns im Büro gar nichts mehr. Unser Buchhaltungsprogramm benötigt eine Zwei-Faktor-Authentifizierung, und ohne mein Smartphone komme ich nicht rein. Oft stelle ich fest, dass es nicht auf dem Schreibtisch liegt – dann beginnt die Suchaktion. Einmal habe ich es sogar ganz zu Hause vergessen und musste wieder zurückfahren. Das Handy ist mein bester Freund beim Login – aber auch mein schlimmster

Feind, wenn ich es wieder einmal vergessen habe.

### Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was bedeutet er dir?

Ich habe ein Buch mitgebracht – denn Lesen ist für mich mehr als ein Hobby. Ich liebe es, in Geschichten einzutauchen. In unserem Literaturclub stellen wir bei jedem Treffen ein Buch vor, das wir bis dahin gelesen haben. Danach tauschen wir uns aus – das führt immer wieder zu inspirierenden und bewegenden Diskussionen.

# 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**

Fabian Graf  
fabian.graf@chili.ch

**Redaktionelle Mitarbeit**

Dominik Adelhardt, Renate Griadunova, Marco Grob, Elena Muñoz, Claudia Philippek, 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.:**

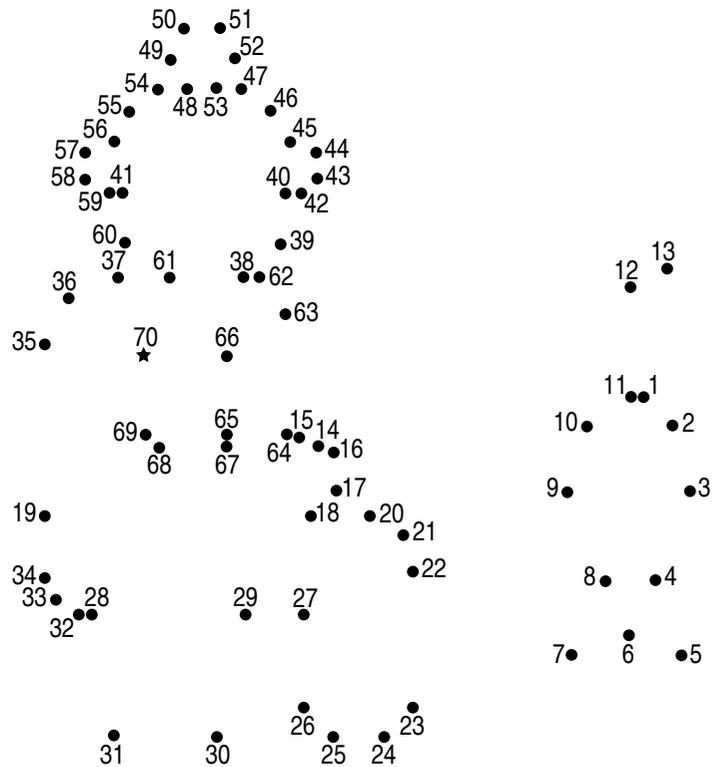
978-3-907389-19-5

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 30. September 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.

# AeroChamber *Plus* Flow-Vu\*

Antistatische Inhalierhilfe



SANDOZ

## Wussten Sie, dass gemäss Studien 6 von 10 Asthma-Patienten falsch inhalieren?

Falsche Inhalation kann zu folgendem führen:

- Unzureichendes Therapieansprechen
- Mehr Nebenwirkungen aufgrund verbleibender Partikel im Mund- und Rachenraum

Eine passende Inhalierhilfe ermöglicht eine korrekte und einfache Inhalation mit einem Dosieraerosol. Das führt zu besserer Wirksamkeit dank höherer Wirkstoffkonzentration in der Lunge.

Der AeroChamber Plus Flow-Vu\* ist eine weltweit bekannte Inhalierhilfe und wurde stetig weiterentwickelt.

- Vereinfacht die Inhalation dank optischer und akustischer Inhalationskontrolle: warnt, wenn der Patient zu schnell inhaliert
- Kompatibel mit allen gängigen Dosieraerosolen
- Passende Grössen und Designs für alle Altersgruppen
- Einfache Reinigung: Lässt sich leicht auseinanderbauen und in der Spülmaschine reinigen

\* Marken und eingetragene Marken von Trudell Medical International



Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 06/2025 CH2506273726

# Einblick ins Wesentliche

## DR. GONZALEZ ÜBER DIE BEDEUTUNG GESUNDER KINDERAUGEN

Dr. med. (MX) Rosario Gonzalez Cardenas ist Augenärztin am Augenzentrum OnO in Schaffhausen. Im Gespräch erzählt sie von ihrem ungewöhnlichen Weg aus Mexiko in die Schweiz, der wachsenden Herausforderung durch zunehmende Kurzsichtigkeit bei Kindern – und davon, warum eine Brille kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schutz für die Augen ist.

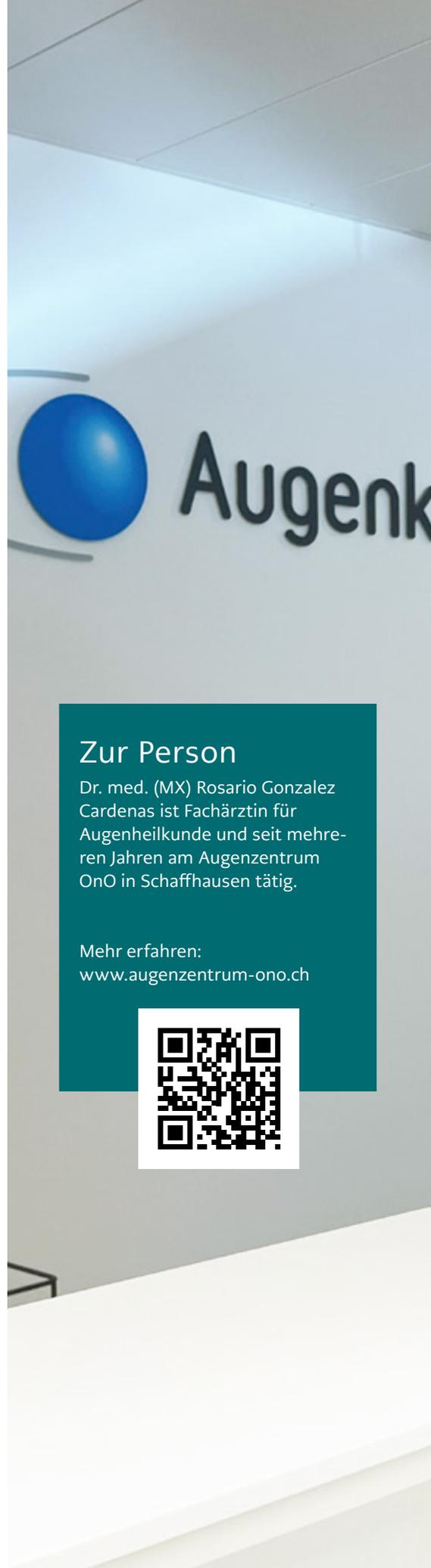
**Interview: Marco Grob, Leitender Apotheker**

**Frau Dr. med. Gonzalez, Ihr beruflicher Werdegang ist beeindruckend. Wie sind Sie Augenärztin in der Schweiz geworden?**

Ich stamme ursprünglich aus Mexiko, dort habe ich Medizin studiert und mich in der Augenheilkunde spezialisiert. Anders als in der Schweiz operierten wir in Mexiko schon sehr früh – das hat mich fasziniert. Nach meiner Ausbildung bin ich nach Baja

California umgezogen. Dort lernte ich meinen heutigen Mann kennen, einen Schweizer, der damals mit dem Velo durch die Welt reiste. Wir lebten in La Paz, Baja California, aber durch zunehmende Unsicherheiten im Land zogen wir mit unseren Kindern schliesslich in die Schweiz.

Die Sprache war anfangs eine riesige Hürde, aber ich wollte mich beruflich nicht aufgeben. Ich



### Zur Person

Dr. med. (MX) Rosario Gonzalez Cardenas ist Fachärztin für Augenheilkunde und seit mehreren Jahren am Augenzentrum OnO in Schaffhausen tätig.

Mehr erfahren:  
[www.augenzentrum-ono.ch](http://www.augenzentrum-ono.ch)





absolvierte erneut die Facharztausbildung, arbeitete in verschiedenen Kliniken – von Aarau bis Bern – und bin heute im Augenzentrum OnO in Schaffhausen tätig. Hier bin ich insbesondere für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen zuständig. Das ist oft anspruchsvoll: Kinder lassen sich nicht immer leicht untersuchen, man braucht viel Geduld, Einfühlungsvermögen – und man muss sie einfach gernhaben. Genau das ist meine Stärke.

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine augenärztliche Untersuchung bei Kindern?**

In der Schweiz ist die erste Kontrolle beim Kinderarzt vorgesehen. Wenn dort Auffälligkeiten erkannt werden, erfolgt eine Überweisung zur Spezialistin. Solche Auffälligkeiten können sich als weisser Pupillenreflex, Schielen oder generell auffälliges Sehverhalten äussern. Wichtig ist: Auch wenn das Kind keine Symptome zeigt, können Probleme bestehen – etwa bei einseitiger Fehlsichtigkeit. Das Kind kompensiert dann mit dem besseren Auge, das schlechtere wird «vergessen». Das kann langfristig zu einer Sehschwäche führen. Wenn Eltern feststellen, dass ihr Kind sich häufig an Objekten stösst, Gegenstände nicht ordentlich greifen kann oder kein Interesse an visuellen

Reizen zeigt, sollten sie direkt einen Augenarzt konsultieren.

### Warum brauchen heute so viele Kinder eine Brille?

Kurzsichtigkeit – also die Schwierigkeit, scharf in die Ferne zu sehen – nimmt bei Kindern weltweit stark zu. Je früher sie beginnt, desto grösser ist das Risiko für spätere Komplikationen. Sie entsteht, wenn das Auge «zu lang» wird – das Bild landet vor der Netzhaut und erscheint unscharf. Eine normale Brille korrigiert das Bild in der Mitte und die betroffene Person sieht wieder scharf. Doch in den Randbereichen bleibt das Bild unscharf und dem Auge wird weiterhin signalisiert: «Du bist zu klein – wachse weiter!» Gerade bei Kindern ist das problematisch, weil sich ihr Auge noch im Wachstum befindet.

Moderne Defokus-Linsen wirken dem entgegen. Vereinfacht gesagt, sind dies spezielle Brillengläser, die

dem Auge vermitteln: «Du bist gross genug – wachse nicht weiter.» Das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit lässt sich damit bremsen.

### Was hilft, um Kurzsichtigkeit vorzubeugen?

Viel Zeit im Freien! Studien zeigen: Mindestens zwei Stunden Tageslicht täglich reduzieren das Risiko. Draussen schaut man öfter in die Ferne, das trainiert das Auge. Heute verbringen Kinder viel Zeit im Nahbereich – beim Lesen, am Bildschirm. Das fördert das Augenwachstum und damit die Kurzsichtigkeit. Deshalb mein Tipp: raus an die frische Luft. Das stärkt nicht nur die Augen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

### Viele Eltern sind skeptisch, wenn es um Brillen geht. Zu Recht?

Ein häufiges Vorurteil lautet: «Mit Brille wird alles schlimmer.» Das stimmt nicht. Kinderaugen sind sehr

leistungsfähig und können Sehfehler lange durch Anstrengung ausgleichen. Die Kinder sehen zwar scheinbar gut, sind aber müde, haben Kopfweg oder Konzentrationsprobleme. Mit Brille verschwinden diese Beschwerden, dafür sieht das Kind plötzlich ohne Brille schlechter. Das liegt nicht an der Brille, sondern daran, dass das Auge sich nicht mehr überanstrengt. Eine Brille ist keine Schwäche, sie schützt das Sehen.

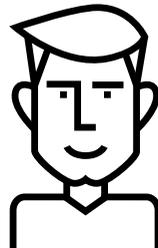
### Was können Eltern konkret tun, um die Augen ihrer Kinder zu schützen?

Neben Bewegung und Tageslicht ist auch die Ernährung wichtig. Eine mediterrane Ernährung – mit viel Gemüse, gesunden Fetten, wenig Zucker – unterstützt die gesunde Augenentwicklung. Und bitte nicht rauchen! Besonders nicht in der Nähe von Kindern. Passivrauchen schadet den Augen generell und Kinderaugen im Speziellen.

Anzeige

## Gewusst?

Mepha-Generika sind günstiger als Originale.



04/2024 T72401 NIS-CH-00903

mepha.ch

# Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks<sup>1</sup>

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	<b>Variiert je nach gewählten Analysewerten</b> (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
Komplementärmedizinische Beratung	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 Impfpfehlungen	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 75			X
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren <sup>2</sup> )	CHF 10 pro Löchli exkl. Stecker	X		

<sup>1</sup> Preisänderungen vorbehalten

<sup>2</sup> Personen unter 18 Jahren müssen mit einer erziehungsberechtigten Person kommen.





# Parenterale Ernährung in Krisensituationen

## WENN DER DARM AUSFÄLLT

Wenn der Körper keine Nahrung mehr aufnehmen kann, wird Ernährung zur medizinischen Herausforderung. In Krisengebieten, auf Intensivstationen oder bei schweren Krankheitsverläufen kann die parenterale Ernährung – die Nährstoffzufuhr über die Vene – über Leben und Tod entscheiden.

**Text: Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG**

Ob in Kriegsgebieten, nach Naturkatastrophen oder bei schweren Krankheitsverläufen auf Intensivstationen – in Ausnahmesituationen geraten medizinische Versorgungsstrukturen oft an ihre Grenzen. Besonders herausfordernd ist dabei die Ernährung von Patientinnen und Patienten, die keine Nahrung mehr über den Magen-Darm-Trakt aufnehmen können. In solchen Fällen kann die parenterale Ernährung – also die Nährstoffzufuhr über die Vene – lebensrettend sein.

### Ernährung über die Vene: Wenn der natürliche Weg versagt

Normalerweise nehmen wir Nährstoffe über den Mund auf, sie werden im Verdauungstrakt verarbeitet und gelangen schliesslich ins Blut. Doch was passiert, wenn dieser Weg nicht mehr funktioniert? Bei schweren Operationen, grossflächigen Verbrennungen, Darmversagen oder Multiorganerkrankungen ist eine herkömmliche Ernährung nicht mehr



möglich. Auch in Notlagen wie etwa auf Intensivstationen während der Corona-Pandemie zeigte sich, wie wichtig eine verlässliche Nährstoffversorgung ist – selbst dann, wenn der Darm streikt.

Die parenterale Ernährung greift in solchen Fällen direkt in den Stoffwechsel ein: Über einen zentralvenösen Katheter erhält der Körper eine individuell zusammengestellte Mischung aus Eiweissen, Fetten, Zucker,

Vitaminen und Elektrolyten – alles, was er zum Überleben braucht.

### Krisenbedingungen erschweren die Umsetzung

Was unter normalen Umständen bereits medizinisch anspruchsvoll ist, wird in Krisenregionen zur echten Herausforderung. Denn die parenterale Ernährung ist kein einfaches «Anschliessen einer Infusion». Sie verlangt

sorgfältige Planung, strenge Hygieneregeln, geschultes Personal und eine lückenlose Überwachung des Patienten.

In Krisengebieten oder bei Naturkatastrophen sind diese Voraussetzungen selten gegeben. Kühlketten brechen zusammen, Medikamente und Infusionslösungen fehlen, Strom fällt aus – und das nötige Fachpersonal ist oft nicht vor Ort. Dabei ist gerade in solchen Lagen der Bedarf an künstlicher Ernährung besonders hoch.

### Risiken und Verantwortung

Ein grosses Risiko der parenteralen Ernährung ist die Infektionsgefahr. Über den zentralvenösen Zugang können Keime leicht in den Blutkreislauf gelangen – mit potenziell tödlichen Folgen. In behelfsmässigen Notaufnahmen oder Feldlazaretten ist es schwierig, die nötige Sterilität sicherzustellen.

Zudem müssen Ärzte regelmässig Blutwerte kontrollieren, um eine Über- oder Unterversorgung zu vermeiden. Fehlen Laborgeräte oder diagnostische Mittel, steigt die Gefahr von Komplikationen wie Elektrolytverschiebungen, Leberfunktionsstörungen oder Stoffwechselentgleisungen.

## Strategien für den Notfall

Um auf solche Situationen besser vorbereitet zu sein, setzen internationale Hilfsorganisationen und Gesundheitsbehörden zunehmend auf mobile Versorgungseinheiten. Diese beinhalten unter anderem gebrauchsfertige Nährstofflösungen, sterile Infusionssysteme und Materialien für die Notfallkatheterisierung. Auch digitale Unterstützung durch Telemedizin kann eine wichtige Rolle spielen – etwa zur Fernüberwachung oder zur Beratung unerfahrener Teams vor Ort.

Wichtig ist auch die Schulung von medizinischem Personal in Katastro-

phengebieten. Hier geht es nicht nur um das technische Wissen, sondern auch um die Einschätzung, wann eine parenterale Ernährung sinnvoll und verantwortbar ist. Denn bei begrenzten Ressourcen müssen schwierige Entscheidungen getroffen werden – etwa, ob eine aufwendige Massnahme wie die parenterale Ernährung bei Patienten mit schlechter Prognose noch gerechtfertigt ist.

## Zwischen Leben retten & ethischer Abwägung

Krisensituationen verlangen medizinischem Personal nicht nur fachlich, sondern auch menschlich alles ab. Wer bekommt welche Hilfe, wenn das

Material knapp wird? Wie viel Aufwand ist gerechtfertigt? Und wie gelingt es, trotz aller Umstände Würde und Lebensqualität der Betroffenen zu wahren?

Die parenterale Ernährung steht dabei exemplarisch für viele zentrale Herausforderungen der modernen Notfallmedizin. Sie ist hochwirksam, technisch ausgereift – aber zugleich komplex, ressourcenintensiv und ethisch anspruchsvoll. Gerade deshalb verdient sie mehr Aufmerksamkeit – nicht nur in Fachkreisen, sondern auch im gesellschaftlichen Diskurs über eine gerechte Medizin in schwierigen Zeiten.

Anzeige



Simple but  
not ordinary  
Think medical nutrition simple

# Gewinnspiel Machen Sie mit!

Wundverband	unnütz: das ... Rad am Wagen	Fremdwortteil: Milch	asiat. Staatenverbund	11	Schraubengang			Solostück in der Oper	Mitteleuropäer		grosser Papagei		auch genannt	Halbedelstein	Kykladeninsel	ugs.: sowieso
Abk.: unter anderem			hoch im Preis, kostspielig		Hauptstadt v. Litauen (dt.)			Teilgebiet der Medizin			Familienverband		unverfeinert			
med.: Erweiterung						8		Deck-schicht, Überzug		isländ. Erzählungen						Anhang, Beilage
					Ort mit Flugplatz im Kt. LU		Grundlage		6				zwicken		Gauner, Schurke	
Wasservogel		gutartig, reversibel		alter Adelstitel						Himmelskörper Mz.		Wasserverkehr				5
warme Quelle	9						Papstkrone		ad hoc, ungeplant			4				
				Baumstammhülle, Borke		Teil des Klaviers					Studentenausweis (Kw.)			frz. Artikel		
ohne Inhalt	Vorn. v. Mahlers Ehefrau †		eigenes Tun bedauernd					10	Rennsport-schlitten		Com-puter-betriebs-system					
Hochgebirge betreffend						Abk.: Orientierungslauf		schriftl. Mitteilung		7				Zch. f. Cadmium		eingeschaltet (engl.)
engl. Abk.: Pfund		1	Nasal-laut		Jäger d. griech. Sage						trop. Kletter-eidechse		3			
Meditationsbild								gesundheitlicher Zustand								
Schwimmes						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



## Zu gewinnen: Acht Schafuuser Mumpfel im Wert von CHF 80 bis 100.–

Der regionale Geschenkkorb für alle, die das Besondere lieben!

Schafuuser Mumpfel vereint das Beste aus der Region, ist perfekt für Firmengeschenke oder einfach, um eine Freude zu machen. Geburtstag, Jubiläum oder Weihnachten – mit diesen Köstlichkeiten triffst du immer ins Schwarze!

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:

<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-25>

Die Lösung bitte online einreichen oder in der Apotheke mit Telefonnummer oder E-Mail-Adresse abgeben.

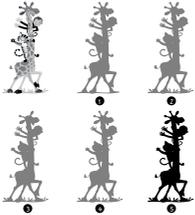
Teilnahmeschluss ist der 30.09.2025



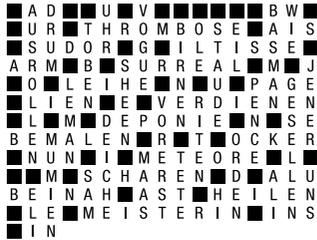
# Lösung

# Vorschau 4/25

Kinderrätsel Ausgabe 2/25



Schwedenrätsel Ausgabe 2/25



PHOTODERMATOSE



Erkältungszeit

Innere Unruhe

Tipps für die Saison

Anzeige

**Bringt verkrampften Muskeln Entspannung**  
Mit frischem Zitronenaroma

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

**SANDOZ**

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 08/2024, CH2408141240

# Damit Du in Bewegung bleibst.

Bei Schmerzen, Verletzungen  
und Entzündungen



**SANDOZ**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz