

HEFT PFLASTER

Juni 2022
volksapotheke.ch

Dominik Adelhardt

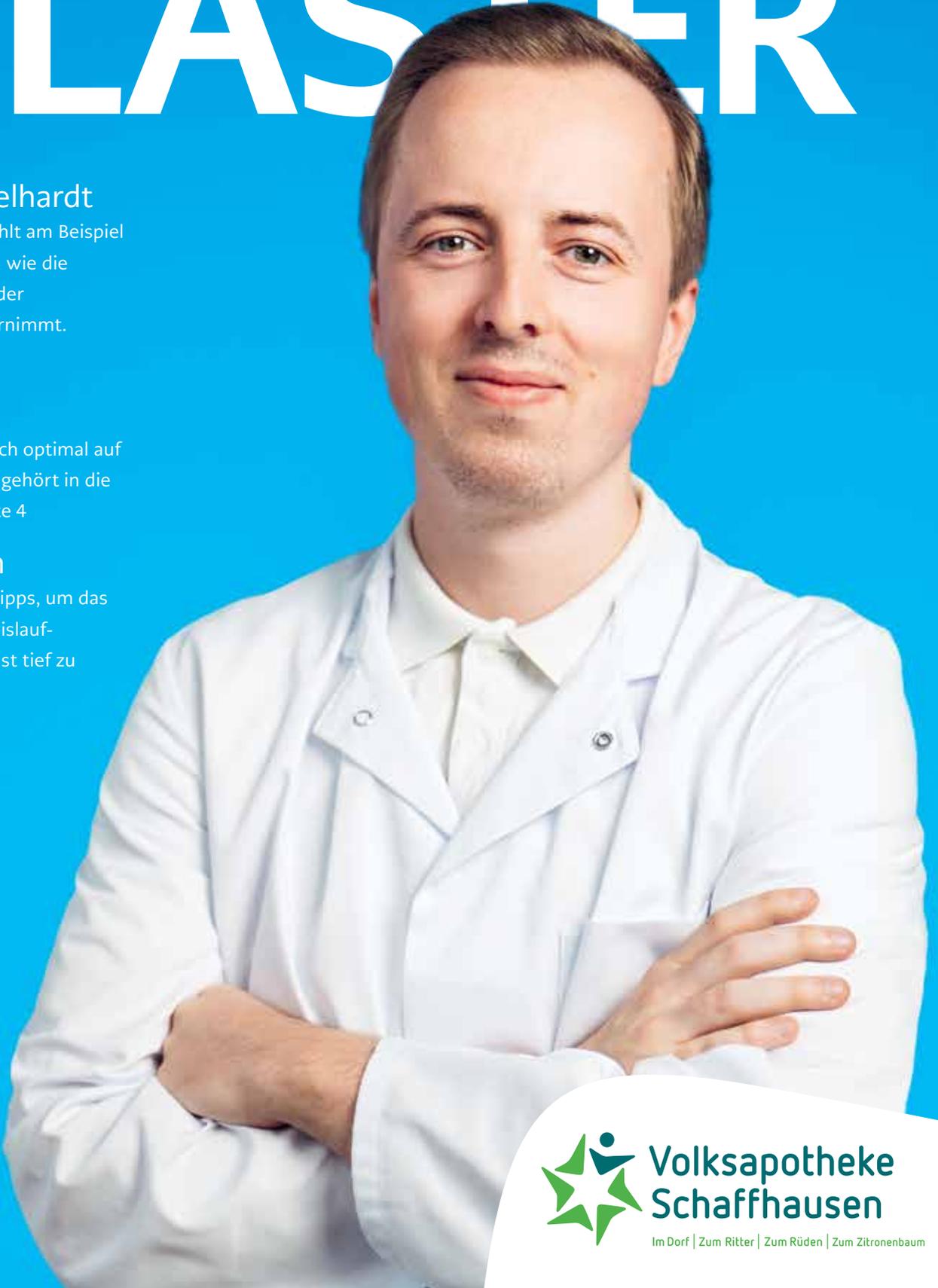
Der Apotheker erzählt am Beispiel der Zeckenimpfung, wie die Apotheke die Rolle der Dienstleisterin wahrnimmt. Seite 11

Saisonales

Wie bereitet man sich optimal auf die Ferien vor? Was gehört in die Reiseapotheke? Seite 4

Im Gespräch

Dr. med. Joha gibt Tipps, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-erkrankung möglichst tief zu halten. Seite 22



Volksapotheke
Schaffhausen

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rügen | Zum Zitronenbaum

Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken vom 30.05. – 20.08.2022

-20%



Daylong
20 % auf das ganze Daylong Sortiment



Bioflorin	
25 Kapseln statt 20.50	50 Kapseln statt 35.40
16.40	28.30



Gly-Coramin
30 Lutschtabletten
statt 18.80 **15.05**



Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

www.volksapotheke.ch

Inhalt



- 04 Vom Reisefieber gepackt
Saisonales So sind Sie für die Ferien gerüstet
- 06 Fit für den Sommer
Saisonales Das gehört in die Reiseapotheke
- 09 Neu & Interessant
- 11 Blutmessungen, Impfungen & mehr
Einer von uns Dominik Adelhardt über die Apotheke als Dienstleisterin

- 16 Sommerlicher Familienausflug
Kinderecke Ab in die Natur – mit der richtigen Ausrüstung
- 20 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen
- 22 Hand aufs Herz
Im Gespräch Dr. med. Joha über Herzgesundheit
- 26 Luftstau
HomeCare Nordstern Ein Betroffener mit COPD erzählt
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau

Vom Reisefieber gepackt

Zeit für Ferien ist einfach gigantisch! Es locken ferne Paradiese, kulturelle Städtereisen, Roadtrips oder Wanderferien. Immer dabei: die Reiseapotheke.

Text Birgit Krings, Pharma-Assistentin & Homöopathie-Spezialistin

Andere Länder, andere (Ess-)Sitten

Häufige Ursachen von Reisekrankheiten in tropischen Ländern sind Infektionen durch die ungewohnt unhygienischen Verhältnisse. Zudem ist unser Immunsystem mit der fremden Mikroben-Flora nicht vertraut und krank machende Eindringlinge werden nicht beim ersten Kontakt abgewehrt. Denn der Körper aktiviert seine Abwehrzellen erst, wenn er Gefahr erkannt hat.

Eine gute Vorbeugung bieten medizinische Probiotika, die Darmbakterien enthalten und welche die Selbstheilungskraft des Körpers unterstützen. Zudem regenerieren sie auf Basis von lebenden Mikroorganismen die gestörte Darmflora und bringen sie bei einer Infektion durch Keime, Durchfall oder auch bei einer Behandlung mit Antibiotika, welche die Darmflora schwächen können, wieder ins Gleichgewicht. Auch wirken sie der Vermehrung krankheitserregender Keime entgegen. Der probiotische Wirkstoff *Enterococcus faecium SF68®* ist für die ganze Familie geeignet: vom Säugling über die Kinder und Eltern bis zu den Grosseltern. Dank seiner guten Verträglichkeit und ohne bekannte unerwünschte Nebenwirkungen hat er sich seit Jahren bewährt.

Auch homöopathische Mittel helfen sicher und schnell bei Verdau-

ungsstörungen oder Magenverstimmungen. Wichtig ist, dass sie zur entsprechenden Situation passen. Gerne berät Sie in der Volksapotheke Zum Zitronenbaum eine speziell ausgebildete Fachperson.

Für alle Fälle gerüstet

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist auf längeren Reisen und besonders in Entwicklungsländern sowie abgelegenen Regionen der Welt sinnvoll. Am besten entscheiden Sie vor Reisebeginn, was Sie mitnehmen und treffen eine individuelle Auswahl, die dem persönlichen Bedarf angepasst ist. Vergessen Sie auf keinen Fall Ihre Dauermedikamente, die Pille, Allergiemedikamente und Ähnliches.

Die häufigsten Erkrankungen und Verletzungen auf Reisen sind Magen-Darm-Infekte, Durchfall und kleinere Verletzungen. Oft liegt es in asiatischen und südlichen Ländern an der Hygiene, die nicht unserem Standard entspricht. Neben den Magen-Darm-Infekten sind zudem Mückenstiche, kleine Schnitt- oder Schürfwunden und Sonnenbrand gängig. Blättern Sie auf die nächste Seite, dort finden Sie unsere Tipps und eine Packliste.

Vorfreude aufs Barfusslaufen

Auch duftende, gepflegte, entspannte Füsse gehören zum Sommer Feeling. Gönnen Sie Ihren strapazierten

Füssen ein fünf- bis zehnmütiges Fussbad und geben Sie einen desodorierenden und entspannenden Zusatz hinzu. Nach dem Bad ist die Haut aufgeweicht und raue Stellen lassen sich leichter entfernen. Am besten geht das mit einem feinen Bimsstein oder einem leichten Fusschwamm. Verwendet man eine Hornhautfeile oder Raspel, rubbelt man gerne zu viel ab und der Fuss produziert noch mehr Hornhaut, denn damit schützt er sich vor Belastungen.

Cremen Sie Ihre Füsse und kneten Sie sie gut durch, von den Zehen, über Mittelfuss und Ferse bis zu den Knöcheln. Bei extrem trockenen Füssen kann über Nacht dick eingecremt und Söckchen darüber gezogen werden.

Bei Problemen mit Warzen kann die Wartner Kryotherapie angewendet werden. Wichtig ist dabei, die gesunde Haut um die Warze gut einzucremen und sie so zu schützen.

Nun wünschen wir Ihnen eine wunderschöne Reise und ganz viel Spass!

Umblättern

Auf der nächsten Doppelseite haben wir eine Checkliste und wertvolle Hinweise gesammelt, damit dem Start in die Ferienzeit nichts mehr im Wege steht.



WARTNER®

Schnelle und unkomplizierte Warzentfernung mit WARTNER®* – gegen unangenehme gewöhnliche Warzen, Fuss- und Dornwarzen: Warzen-Vereisung in meist nur einer Anwendung.

* Für die Behandlung von gewöhnlichen Warzen sowie Fuss- und Dornwarzen geeignet. Nicht für die Behandlung von Dellwarzen geeignet. Ausschliesslich zur Anwendung an Händen und Fusssohlen geeignet.

Compeed® Blasenpflaster

Einzel verpackte Compeed® Blasenpflaster in einer 100 % plastikfreien Schachtel. Mit Hydrokolloid-Technologie für sofortige Schmerzlinderung und beschleunigte Wundheilung. Haften tagelang.

Compeed®, F. Uhlmann-Eyraud AG



FIT FÜR DEN SOMMER

Reiseapotheke

Überprüfen Sie vor Ihrer Abreise den Stand Ihrer Reiseapotheke. Sind eventuell Medikamente fast leer, abgelaufen oder fehlen sogar ganz? Nehmen Sie auch Ihre Dauermedikamente mit und lassen Sie sich bei den wichtigsten ein englischsprachiges Rezept ausstellen – für den Fall der Fälle.

Impfungen auffrischen

In andere Länder zu reisen, heisst auch immer, sich anderen Gesundheitsrisiken auszusetzen. Vergessen Sie nicht zu prüfen, ob Sie alle erforderlichen Impfungen für Ihr Zielland haben oder ob Sie noch welche auffrischen müssen. Gerne unterstützen wir Sie mit unserer Reiseberatung und prüfen unter anderem Ihr Impfbüchlein.

Der richtige Sonnenschutz

Das Produkt sollte mindestens einen Lichtschutzfaktor (LSF) 25 haben, für Menschen mit heller Haut ist ein Schutzfaktor von 50 ratsam. Je nach Hauttyp eignen sich unterschiedliche Produkttypen: Cremes haben den höchsten Fettgehalt und bieten sich für Leute mit trockener Haut an. Eine Lotion enthält mehr Wasser als eine Creme und lässt sich daher besser auftragen. Auch Sprays sind einfach aufzutragen, lassen sich auf behaarter Haut gut verteilen und ziehen schnell ein. Achten Sie aber darauf, ihn nicht zu dünn aufzutragen! Gels hingegen wirken ohne Fette und Emulgatoren und eignen sich deshalb für Mischhaut oder bei Sonnenunverträglichkeiten.



Was gehört in die Reiseapotheke?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Handdesinfektion | <input type="checkbox"/> Leichtes Schmerzmittel | Reiseapotheke für Abenteuerreisen |
| <input type="checkbox"/> Zeckenzange | <input type="checkbox"/> Entzündungshemmendes Schmerzmittel | <input type="checkbox"/> Einmalspritzen, Einmalkanülen, Einweghandschuhe |
| <input type="checkbox"/> Herpes Creme | | <input type="checkbox"/> Evtl. Antibiotika mit der Rücksprache eines Arztes |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsspray | <input type="checkbox"/> Insektenspray | <input type="checkbox"/> Imprägnierte Moskitonetze |
| <input type="checkbox"/> Mullbinden | <input type="checkbox"/> Stift oder Gel gegen Insektenstiche (abschwellend, juckreizstillend) | <input type="checkbox"/> Fieberthermometer |
| <input type="checkbox"/> Heftpflaster | | <input type="checkbox"/> Pinzette und Sicherheitsnadeln |
| <input type="checkbox"/> kleine Schere | <input type="checkbox"/> Tabletten oder Kaugummis gegen Reisekrankheit | |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | | |
| <input type="checkbox"/> Schmerzstillende Creme oder Gel | <input type="checkbox"/> Hustentropfen | |
| | <input type="checkbox"/> Halsschmerzspray | |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Durchfall | <input type="checkbox"/> Nasenspray | |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Erbrechen | | |
| <input type="checkbox"/> Elektrolytlösung | <input type="checkbox"/> Sonnencreme | |
| <input type="checkbox"/> Tröpfchen gegen Magenschmerzen oder Völlegefühl | <input type="checkbox"/> After Sun | |
| <input type="checkbox"/> Augentropfen | | |
| <input type="checkbox"/> Ohrentropfen | | |

Sie wissen nicht, welche Impfungen Sie für Ihr Reiseziel brauchen oder was alles in die Reiseapotheke gehört? Gerne beraten wir Sie. Buchen Sie einen Termin unter volksapotheke.ch/reiseberatung



Sind Ihre Füsse zu weit unten?

Ja? Bei uns sind sie auf Augenhöhe. Ab sofort sind wir zu viert für Ihre Füsse im Einsatz!

Seit dem 1. Februar 2022 ist Frau Iryn Grewy in unserem Team. Sie ist diplomierte Podologin mit 28-jähriger Erfahrung. Zu ihrem Spezialgebiet gehören die Anfertigung und Setzung von **Ross-Fraser-Spangen**.

Sie haben immer wieder eingewachsene Zehennägel? Zögern Sie nicht, wir helfen Ihnen gerne. Es geht sich so viel besser auf gesunden und schmerzfreien Füssen.



Neue Öffnungszeiten:

Montag – Freitag:

08:00 – 18:00 Uhr durchgehend

Samstag nach Vereinbarung

Sie erreichen uns während den

Öffnungszeiten unter

052 659 45 66.

Gesponserter Beitrag

Podologie Hohlenbaum



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

Neu & Interessant

Gesundheitschecks

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Nutzen Sie unser Angebot an Gesundheitschecks. Gerne sind wir für Sie da – persönlich, freundlich und kompetent. Lernen Sie unser Angebot unter volksapotheke.ch/gesundheitschecks kennen.



Venenmesstage 13. bis 16. Juni 2022

- 13. Juni: Zum Rüden
- 14. Juni: Im Dorf
- 15. Juni: Zum Ritter
- 16. Juni: Zum Zitronenbaum

Buchen Sie einen Termin unter 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 Volksapotheke Schaffhausen bietet vom 13. - 16. Juni 2022 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 Fachspezialisten der Venenklinik Bellevue – können Sie Ihr Venensystem einer Prüfung unterziehen und sich beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in einer der vier Volksapotheken.

Gesponserter Beitrag



BIOFLORIN®

**Darm in Balance.
Leben in Balance.**

Geeignet für die ganze Familie.



Das Probiotikum Bioflorin® regeneriert deine Darmflora und bringt deinen Körper so wieder ins Gleichgewicht – sodass du jeden Moment geniessen kannst.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage



Opella Healthcare Switzerland AG, Risch MAT-CH-2000366-2.0 – 05/2022



Füsse gut, alles gut!

Obwohl wir auf ein gepflegtes Äusseres viel Wert legen, erhalten die Füsse leider oft nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Gepflegte Füsse sind nicht nur im Sommer ein «Muss», wenn man offene Schuhe trägt oder vor den Strandferien, sondern Fusspflege ist das ganze Jahr hindurch eine sinnvolle und entspannende Behandlung. Fusspflege ist für das allgemeine Wohlbefinden wichtig und bedeutet mehr als nur Nägel kürzen und Hornhaut entfernen.



Madeleine Farine Dauwalder
Dipl. Fusspflegerin SFPV
Fronwagplatz 14
8200 Schaffhausen
079 682 68 73
www.barfuss.jetzt

Gesponserter Beitrag



Anzeige

Daylong™
Mit Dermatologen entwickelt
Für mich gemacht

Wir Schweizer brauchen Sommer Badi und Sonnencreme

Wasserfeste Sonnencreme. Mit Daylong™ Sensitive.
www.daylong.ch

UNSERE 5 VERSPRECHEN

- Dermatologisch getestet
- UV-Schutz A & B und IR
- Schutz vor sonnenbedingter Hautalterung
- Hohe Hautverträglichkeit
- Wasserfest und schweissresistent

Blutmessungen, Impfungen & mehr

Dominik Adelhardt, Apotheker in der Volksapotheke Zum Rüden, gewährt uns am Beispiel der Zeckenimpfung Einblick in die Rolle der Apotheke als Dienstleisterin. **Interview Mirjam Eschbach, Redaktion**

Es ist Zeckenhochsaison. Was heisst das für Menschen, die gerne in der Natur unterwegs sind?

Zecken bevorzugen ein mildes Klima und sind ca. von März bis November unterwegs. Durch die steigenden Temperaturen können Zecken jedoch ganzjährig und auch in höheren Lagen aktiv sein. Sie suchen sich gerne dünne und gut durchblutete Hautpartien als Einstichstellen. Dazu zählen Achselhöhlen, Schultern, Nacken, Haaransatz, Armbeugen, Genitalbereich und Kniekehlen. Die Einstichstelle muss aber nicht zwangsläufig auf diese Körperstellen begrenzt sein. Deshalb ist es wichtig, nach einem Waldspaziergang den ganzen Körper nach Zecken abzusuchen – übrigens auch beim Haustier.

Folgende Tipps helfen, um sich vor einem Zeckenstich zu schützen:

- Tragen Sie dicht schliessende Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosen.

- Tragen Sie helle Kleidung, da Zecken auf dieser besser erkennbar sind.
- Verwenden Sie Insektenschutzmittel für die Haut und Kleidung.
- Meiden Sie hohes Gras, Gestrüpp und Unterholz.

Wieso sollte man sich denn überhaupt vor Zeckenstichen schützen?

Zecken können Träger verschiedener Krankheitserreger wie des FSME-Virus und der Borreliose-Bakterien sein. Aber nicht jeder Zeckenstich bedeutet gleichzeitig eine Übertragung.

Wird ein Zeckenstich entdeckt, sollte die Zecke möglichst schnell entfernt werden. Mit einer Pinzette greift man die Zecke möglichst an ihren Mundwerkzeugen – nicht am vollgesogenen Körper – und zieht sie langsam und gerade aus der Haut. Anschliessend wird die Hautstelle desinfiziert. Vor dem Entfernen darf die Zecke keinesfalls «geärgert wer-

den» (ein verbreiteter Irrglaube besagt, sie mit Öl oder Klebstoff zu betäuben), da dies im schlimmsten Fall dafür sorgt, dass die Zecke erbricht und ihren Speichel und somit mögliche Infektionserreger in die Einstichstelle abgibt.

Danach sollte die Einstichstelle beobachtet werden. Bleibt eine Rötung an der Einstichstelle über mehrere Tage bestehen, kann eine Infektion mit Borrelien-Bakterien die Ursache sein. Erkennbar ist dies an der sogenannten Wanderröte – auch Erythema migrans genannt. Dabei bleibt die Einstichstelle meist blass, während am Rand eine ringförmig vergrössernde Rötung auftritt. Aber auch eine fehlende Rötung heisst nicht, dass keine Infektion stattgefunden hat. Sollte es 7 bis 14 Tage nach einem Stich zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber oder Lähmungserscheinungen (besonders der Finger und Zehen) kommen, ist

BETADINA

Eine kleine Wunde ist schnell passiert und meistens auch kein Grund zur Sorge. Mit der richtigen Wundversorgung kann man einer möglichen Entzündung vorbeugen.

BETADINA desinfizierende Lösung und Salbe sind Desinfektionsmittel zur äusserlichen Anwendung. Sie töten Bakterien, Pilze und Viren ab. Die Produkte enthalten keinen Alkohol und brennen daher nicht.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaber: Mundipharma Medical Company
Zweigniederlassung Basel.

Gesponserter Beitrag



ein Arzt zu konsultieren. Während eine Borreliose mit Antibiotika behandelt werden kann, gibt es für die Früh-sommer-Meningoenzephalitis – kurz FSME – keine gezielte Therapie. Deshalb ist es umso wichtiger, sich gegen FSME impfen zu lassen, damit es erst gar nicht zu einer Erkrankung kommt.

Diese Zeckenimpfung kann man seit einiger Zeit auch in der Volksapotheke machen lassen. Wie läuft das ab und wer sollte sich impfen lassen?

Die Zeckenimpfung wird allen erwachsenen Personen sowie Kindern ab sechs Jahren empfohlen. Ebenfalls ist sie für Personen empfohlen, deren letzte FSME-Impfung mehr als zehn Jahre zurückliegt.

Die Volksapotheke bietet die Grundimmunisierung, bestehend aus drei Impfungen, und die Auffrischimpfung an. Ein Impftermin kann über unsere Homepage oder per Telefon gebucht werden. Die Impfung inklusive Vorbesprechung dauert etwa 15 Minuten. Die Kosten für die Impfung müssen selbst getragen werden. Allerdings lohnt es sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, ob ein Teil der Kosten übernommen wird.

Die Zeckenimpfung ist ein gutes Beispiel der sich wandelnden Rolle der Apotheke hin zur niederschweligen Dienstleisterin. Welche weite-

ren Dienstleistungen gibt es denn bereits in der Volksapotheke?

Neben der Zeckenimpfung bieten wir auch die saisonale Grippeimpfung und die Hepatitis A- und B-Folgeimpfungen an. Ausserdem führen wir diverse Blutmessungen wie Cholesterin, Tages- und Langzeitblutzucker und Vitamin D3 durch. In der Regel genügt ein Anruf in der Apotheke, um

Zur Person

Dominik Adelhardt schloss Ende Februar 2020 das Staatsexamen in Pharmazie ab, wanderte Anfang September 2020 in die Schweiz aus und ist seither als Apotheker in der Volksapotheke Zum Rüden tätig. Neben der Kundenberatung und der Rezeptkontrolle führt er auch Impfungen und Blutwertbestimmungen durch.

Mehr über die Dienstleistungen der Volksapotheke:
www.volksapotheke.ch/dienstleistungen



einen Termin am nächsten Tag zu buchen, ganz ohne Wartezeit. Die Dienstleistungen können auch per Walk-in niederschwellig in Anspruch genommen werden. Es gilt allerdings zu beachten, dass für optimale Messwerte bei gewissen Checks zwölf Stunden vorher nichts gegessen werden sollte. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Die Volksapotheke baut gerade auch weitere Dienstleistungen auf.



Welche sind dies?

Neben den genannten Dienstleistungen bietet die Volksapotheke in Zusammenarbeit mit der Schweizer Herzstiftung auch den sogenannten HerzCheck® an. Bei diesem wird zuerst eine Familienanamnese durchgeführt. Anschliessend misst man den Bauchumfang, den Tagesblutzucker, den Cholesterinwert sowie den Blutdruck. Aus diesen Werten lässt sich ein Gesamtrisiko für Herzinfarkt und Hirnschlag berechnen. Der HerzCheck® ist ein Präventionsangebot für Erwachsene jeden Alters, besonders wenn es im Familienkreis bereits einen Vorfall gab. Neben dem HerzCheck® bietet die Volksapotheke Im Dorf eine Hörberatung an, um frühzeitige Hörverminderung zu erkennen und mithilfe von Hörgeräten direkt entgegenzuwirken. Für intensive Fragen rund um die Homöopathie stehen unseren Kunden in der Volksapotheke Zum Zitronenbaum eine speziell ausgebildete Mitarbeiterin mit langjähriger Erfahrung zur Verfügung.

Ziel dieser Dienstleistungen ist es, einen einfacheren Zugang zu gesundheitlichen Vorsorgeuntersuchungen zu ermöglichen und die Ärzte in Schaffhausen zu entlasten. Bei weiteren Fragen beraten Sie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Volksapotheke gerne.

Nagellack gegen Nagelpilz

Nailcure Sandoz® 50 mg/ml

- Nur einmal wöchentlich dank Langzeitwirkung
- Inklusive Feilen, Spatel und Alkoholtupfer

Nailcure Sandoz® 50 mg/ml enthält den Wirkstoff Amorolfin. Dadurch wird das Wachstum des Pilzes gehemmt und gleichzeitig abgetötet. Nailcure Sandoz hat eine 7-Tage-Depotwirkung. Dank der Langzeitwirkung muss Nailcure Sandoz® nur einmal wöchentlich auf die befallenen Nägel aufgetragen werden. Es ist daher besonders praktisch in der Anwendung und hat den Vorteil, dass der Nailcure Sandoz®-Nagellack farblos ist und nicht auffällt. Behandeln Sie mit Nailcure Sandoz® 50 mg/ml in einfachen Schritten die betroffenen Nägel über einen Zeitraum von etwa sechs Monate (Fingernägel) beziehungsweise neun bis zwölf Monate (Zehennägel).

Nailcure Sandoz® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Stand: 02/2021_CH2102051899

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz



Sommerlicher Familienausflug

Die Sommertage stehen vor der Tür und mit ihnen die Freude, wieder Zeit draussen mit der Familie zu verbringen. Damit der Familienausflug gelingen darf, haben wir unsere Tipps für Sie gesammelt.

Text Andrea Haas, Leitung Testzentrum

Endlich sind sie wieder da: Die wärmeren Tage, die dazu einladen, mit der Familie einen Ausflug in die Natur zu machen. Sei dies eine kleine Wanderung durch Feld, Wald und Wiesen zur Picknick-Stelle mit krönendem Bräteln oder ein gemütlicher Badetag am See oder am Fluss – wichtig ist die richtige Vorbereitung. Schliesslich sollen die gemeinsamen Momente in Erinnerung bleiben und nicht der Sonnenbrand oder die Mückenstiche.

Sonnenschutz

Damit die Kinder optimal vor der Sonne geschützt sind, gibt es einige Grundregeln zu beachten, denn die Eigenschutzmechanismen der Kinderhaut und -augen sind noch nicht

vollständig ausgebildet. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass sich Kinder vor allem im Schatten aufhalten und einen Hut, ein T-Shirt sowie eine Sonnenbrille tragen. Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr sollten nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden. Körperstellen, die nicht von Kleidern bedeckt sind, sollten mit einem Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 25, besser 50+) eingecremt werden. Um das Unverträglichkeitsrisiko möglichst gering zu halten, gibt es empfehlenswerte Spezial-Sonnenschutzmittel. Sie sollten einen hohen Lichtschutzfaktor aufweisen, wasserfest sein und idealerweise auf Mikropigmen-

ten statt auf UV-Filtern basieren. Duftstoffe, Alkohol und andere Konservierungsmittel sollten ebenfalls nicht enthalten sein. Sehr wichtig ist, dass alle Sonnenschutzmittel nach dem Schwimmen wieder neu aufgetragen werden. Auch jene, die als wasserfest deklariert werden, denn durch das Abtrocknen können diese abgerieben werden. Bezüglich weisser oder gelber Flecken auf der Kleidung müssen Sie sich keine Sorgen machen. Es gibt heute viele Marken, die keine sichtbaren Verfärbungen hinterlassen.

Ausserdem brauchen Kinder auch im Schatten viel Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser, ungezuckerter Tee und verdünnte Fruchtsäfte.

Zecken- und Insektenschutz

Heute gilt die ganze Schweiz als Zeckengebiet. Weil die kleinen Kriechtierchen Krankheiten übertragen können, ist präventiver Schutz besonders wichtig. Wer in der Natur unterwegs ist, sollte lange, helle Kleidung tragen und sich und die Kinder anschliessend gründlich auf Zecken untersuchen. Findet man trotz Schutz eine Zecke, kann diese mit einer Zeckenzange entfernt und die betroffene Stelle umgehend desinfiziert werden. Wichtig ist, die Stelle über mehrere Tage zu beobachten. Falls eine Wanderröte, eine ringförmige sich ausbreitende Rötung um die Einstichstelle, oder Unwohlsein auf-

treten, kontaktieren Sie einen Arzt. Ausführlichere Informationen zum Thema Zecken finden Sie im Interview mit Dominik Adelhardt in diesem Heft.

Gegen Insektenstiche helfen Insektenschutzmittel. Sticht ein Insekt trotzdem zu, kann die Stichstelle mit



Kleine Tagesapotheke

Damit man auf einem Tagesausflug optimal vorbereitet ist und keine bösen Überraschungen erlebt, empfehlen wir, gewisse Medikamente in einer kleinen Tagesapotheke mitzuführen. Diese könnte Folgendes beinhalten:

- Desinfektionsmittel, Wundcreme, Pflaster und Verbandsmaterial (Desinfektionsspray für die erste Desinfektion. Creme eignet sich hervorragend unter einer Gaze oder einem Pflaster)
- Stechmücken- / Zeckenschutzmittel und juckreizstillende Creme
- Rescue-Tropfen / Pastillen (zum Beruhigen für Kinder oder Erwachsene auf homöopathischer Basis)
- Medikamente gegen Magen-Darm-Erkrankungen: Mittel gegen Vergiftungen, Durchfall oder zur Darmflora-Regenerierung
- Medikamente gegen Erkältung: Hustensaft (wichtig: dazu genügend trinken), Zäpfchen gegen Fieber (mit dem Wirkstoff Paracetamol: wirkt schmerzstillend und fiebersenkend), Nasensalben, Nasentropfen, entsprechende homöopathische Mittel



einer juckreizstillenden Creme behandelt werden. Das hindert gerade Kinder am Aufkratzen. Auch ein kühlender Umschlag, etwas Eis oder eine frisch aufgeschnittene Zwiebel können Linderung bringen. Bei Bienenstichen sollte der Stachel mit einer Pinzette – Vorsicht vor zu festem

Zusammendrücken – entfernt werden. Befindet sich der Stich im Kopf- oder Halsbereich, kann dieser auch ohne allergische Reaktion zu einer lebensbedrohlichen Schwellung der Atemwege führen. Verständigen Sie deshalb in einem solchen Fall unverzüglich den Notarzt.



ASPIVENIN

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

Aspivenin, F. Uhlmann-Eyraud AG

Anzeige

NO LIMITS
DermaPlast®
AQUA

HARTMANN

water proof
anti-bacterial barrier
skin friendly

Kinderapotheke
Zum Zitronenbaum

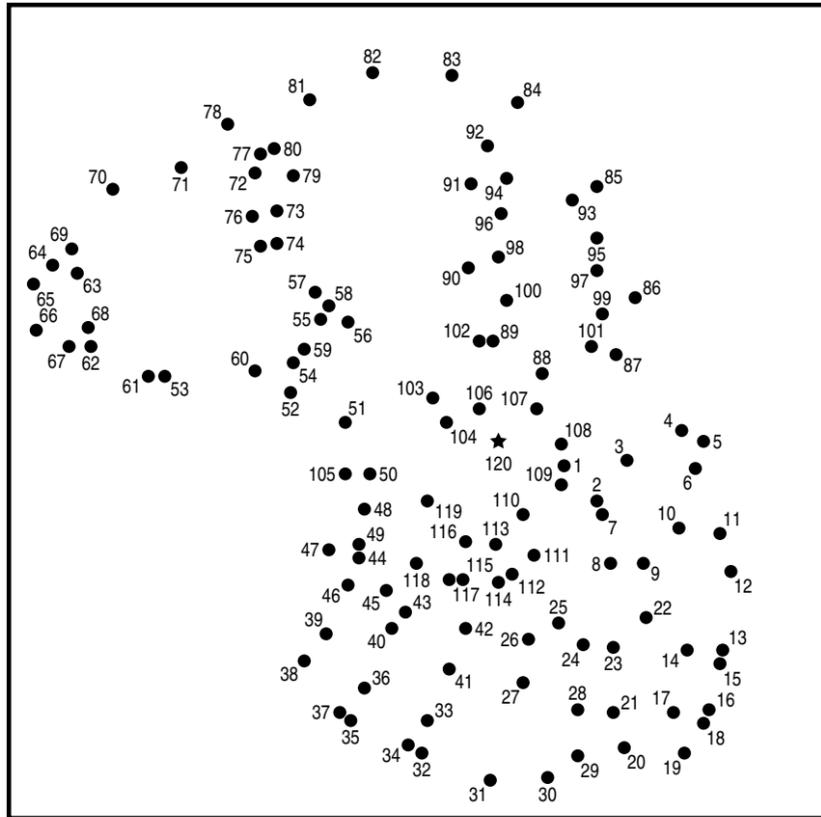
Für den kleinen Patienten

Kinder sind nicht kleine Erwachsene. Entsprechend sind ihre Bedürfnisse auch bei ihrer Pflege zu berücksichtigen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, auch die kleinsten Patienten optimal beraten zu können. Ob der kleine Patient hustet, die Haut empfindlich reagiert, der Kinderbauch rumort oder beim Spielen etwas aufgeschürft wurde – wir helfen Ihnen schnell, unkompliziert und wissenschaftlich fundiert weiter. Neben den traditionellen Medikamenten rundet ein breites Sortiment an alternativen Heilmitteln unser Angebot ab.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.
volksapotheke.ch/kinderapotheke

Rätsel

Jetzt lösen & mitmachen



120 ©Conceptis Puzzles 05010002499

Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 09. Juli 2022 in der Kinderapotheke Zum Zitronenbaum ab.

Mein Name: _____

Meine Mama / mein Papa: _____

Telefonnummer oder E-Mail: _____

Der oder die Erziehungsberechtigte des oder der Gewinner:in wird von uns per Telefon oder E-Mail benachrichtigt. Der Gewinn muss in der Kinderapotheke zum Zitronenbaum (Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

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

Herausgeber
 Chili Digital AG
 Kreuzstrasse 5
 8400 Winterthur
 Telefon 044 315 90 00
 www.chili.ch

Chefredaktion
 Mirjam Eschbach
 mirjam.eschbach@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit
 Andrea Haas, Birgit Krings, Claudia Philippek, Monika Wieser

Abbildungen
 Michael Burtscher, Eclipse Studios: Cover, Foto Saisonales, Porträt Dominik Adelhardt

Druck
 Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

Anzeigenverkauf
 Chili Digital AG
 Caroline Meili
 Telefon 043 500 28 73
 caroline.meili@chili.ch
 Mediadaten
 www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage
 13'000 (4 x jährlich)
 davon 12'400 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:
 978-3-907389-01-0

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier gedruckt.

Copyright
 © Chili Digital AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Anzeige

Alpinamed

Für **Herz & Hirn**

Schwarzer Knoblauch Kapseln und B-Vitamine

- ✓ Garantiert geruchlos
- ✓ Ohne Aufstossen und Ausdünstung

www.alpinamed.ch

Anzeige

Viel mehr für dein Wohlbefinden.

Für deine Gesundheit. Unsere Volksapotheke Schaffhausen.

Fachkompetenz ohne Termin.
 Jetzt einfach vorbeikommen

volksapotheke.ch

Volksapotheke Schaffhausen

Anzeige

AKKULEER?

GLY-CORAMIN®

ENERGIESPENDEND, ATEM- UND KREISLAUFANREGEND

Bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengungen sowie Beschwerden in der Höhe.

www.gly-coramin.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Hänseler AG, CH-9100 Herisau



Hand aufs Herz

In der Schweiz ist der Bluthochdruck längst eine Volkskrankheit. Dr. med. Cornelia Joha gibt im Gespräch wertvolle Tipps, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-erkrankung tief zu halten.

Interview Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Welche konkreten Frühwarnzeichen deuten auf eine Herz-Kreislauf-erkrankung hin?

Das grosse Problem an Herz-Kreislauf-erkrankungen ist, dass es oftmals keine konkreten Frühwarnzeichen gibt. Zwar ist ein erhöhter Blutdruck ein Indiz für eine Herz-Kreislauf-erkrankung – leider macht sich ein solcher aber nur mit unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Sturm im Kopf, Unwohlsein, Hitzegefühl oder verschwommenem Sehen bemerkbar. Somit schädigt ein erhöhter Blutdruck leise und stetig das Herz, oftmals ohne überhaupt bemerkt zu werden. In der Schweiz leiden rund 25 % aller Erwachsenen unter Bluthochdruck. Nur rund ein Drittel davon weiss von ihrer Erkrankung, während gut eine Million Schweizerinnen und Schweizer nichts davon merkt.

Es gibt auch akute Symptome. Dazu zählen neu auftretende Atemnot und Druck auf der Brust. Auch

Atemnot in der Nacht oder beim flachen Liegen können auf Bluthochdruck hinweisen. Unter Druck auf der Brust ist nicht nur ein zentraler Schmerz hinter dem Brustbein zu verstehen. Auch Oberbauchbeschwerden oder Schmerzen zwischen den Schulterblättern zählen dazu. Solche Symptome können allerdings auch harmlose Ursachen haben. Wichtig ist, dass man bei Beschwerden die Hausärztin oder den Hausarzt aufsucht und die Symptome bespricht.

In der Volksapotheke Schaffhausen bieten wir unseren Kundinnen und Kunden Blutdruck- und Cholesterinmessungen an. Ab welchem Alter sollte man sich regelmässig testen lassen?

In der Schweiz gibt es für Check-ups klare Empfehlungen. Ab dem 18. Lebensjahr sollte man einmal im Jahr den Blutdruck messen, da der Bluthochdruck der wichtigste Risikofaktor



Zur Person & Praxis

Dr. med. Cornelia Joha ist ärztliche Leiterin der Kardiologie Posthof in Neuhausen der Spitäler Schaffhausen und der Herzklinik Hirslanden Zürich. Die gebürtige Stuttgarterin lebt seit 2007 in der Schweiz und absolvierte hier ihre fachärztliche Ausbildung zur Internistin und zur Kardiologin.

Mehr Informationen unter:
kardiologie-posthof.ch/



für Herz-Kreislaufkrankungen in unserer Gesellschaft ist. Das kann zuhause mit dem Blutdruckmessgerät der Eltern, in der Apotheke oder auch beim Hausarzt stattfinden. Wichtig ist, dass man in einer Ruhesituation und in der richtigen Position misst: mit beiden Füßen auf dem Boden, in einer aufrechten Sitzhaltung und auf dem nackten Oberarm nach gut fünf Minuten Erholung. Werte über 140 für den oberen und über 90 für den unteren Blutdruck gelten als problematisch. Frühzeitig erkannt, lässt sich der Bluthochdruck sehr gut behandeln und es kommt zu deutlich

weniger Herz-Kreislaufkrankungen. Eine Cholesterinmessung ist bei Männern ab dem 40. Lebensjahr und bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr sinnvoll. Personen, die unter einem oder mehreren Risikofaktoren für eine Herz-Kreislaufkrankung leiden, sollten ihren Cholesterinspiegel eher noch früher messen. Je länger die

Zeitspanne, in welcher der Cholesterinwert zu hoch ist, desto mehr Schaden nehmen die Gefässe. Frühzeitige Cholesterinmessungen stellen daher eine wichtige Präventionsmassnahme dar.

Sie sprechen Risikofaktoren an. Was sind typische Risikofaktoren, die zu

einer Herz-Kreislaufkrankung beitragen können?

Es ist wichtig, zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Risikofaktoren zu unterscheiden. Zu den nicht beeinflussbaren Faktoren gehören genetische Faktoren. Leider sind Personen häufiger von Herz-Kreislaufkrankungen betroffen, wenn Eltern oder Geschwister ebenfalls davon betroffen sind. Aber auch das Alter oder eine schwere Niereninsuffizienz sind nicht beeinflussbare Faktoren, die eine Herz-Kreislaufkrankung begünstigen.

Vielen Risikofaktoren kann man hingegen mit einer gesunden Lebensweise vorbeugen. Bereits leichte körperliche Betätigung von 20 Minuten täglich wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus: Da reicht es beispielsweise schon, im Alltag vermehrt das Velo zu nehmen, eine Busstation früher auszusteigen oder die Treppe statt des Lifts zu nehmen. Zu den weiteren beeinflussbaren Risikofaktoren zählen unter anderem: zu hoher Cholesterinwert, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, ein zu hoher Alkoholkonsum oder das Rauchen.

Sie haben das Thema Bewegung bereits angetönt. Man spricht ja davon, dass 20-45 Minuten moderate Bewegung pro Tag oder 75-150 Minuten intensives Training pro Woche sich positiv auf die Herz-

gesundheit auswirken. Welche weiteren Präventivmassnahmen gibt es?

Die meisten Risikofaktoren sind beeinflussbar. Rauchen ist zum Beispiel ein schwerwiegender Risikofaktor. Nach einem Rauchstopp sinkt das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung mit fortlaufender Dauer. Jedes Jahr ohne Rauchen wirkt sich positiv aus. Darüber hinaus lässt sich mit einer gesunden Ernährung viel erreichen: Dazu zählen insbesondere ein reduzierter Fleischkonsum, mediterrane Kost mit viel Gemüse, Vollkornprodukte und wenig Zucker. Früchte sind gesund, allerdings haben sie einen hohen Zuckergehalt. Wer es zudem schafft, öfters auf verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Käse und Fertigprodukte zu verzichten und dafür häufiger frisch kocht, tut seiner Herzgesundheit einen Gefallen. Kleine Portionen an Nüssen liefern dem Körper wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Mineralien. Und was oft vergessen geht: Der durchschnittliche Konsum an Salz in der Schweiz liegt mit neun Gramm pro Tag deutlich über der empfohlenen Menge von sechs Gramm pro Tag. Entsprechend ist der Salzkonsum ein grosser Hebel für die Herzgesundheit.

Was kann man sonst noch tun, um seine Herzgesundheit zu fördern? Der erste Schritt ist, sich den eigenen Lebensstil bewusst zu machen: Was

esse ich? Bewege ich mich genug? Schlafe ich genug? Aufgrund dessen kann jeder und jede für sich entscheiden, wo er oder sie den Hebel ansetzen kann: ob durch eine gesündere Ernährung, durch mehr sportliche Betätigung oder Verzicht auf Genussmittel wie Zigaretten oder Alkohol. Wichtig: Bereits kleine Dinge, wie das Weglassen von Süssgetränken, etwas mehr Bewegung oder ein Glas Wein weniger, können grosse Unterschiede ausmachen.



Luftstau

«Heute ist wieder ein schlechter Tag!» meint Erich und ringt nach Luft. Er zieht die Sauerstoffbrille an, atmet konzentriert und erzählt seine Geschichte.

Text Monika Wieser, Leitung HomeCare Nordstern

Wenn ich ehrlich bin, zeigten sich die ersten Anzeichen schon vor über zehn Jahren. Seit der RS habe ich regelmässig und genussvoll meine Zigaretten geraucht, im Schnitt zwei Päckli pro Tag. Lange Zeit hatte ich das Gefühl, dass das Rauchen mir keinen Schaden anhaben könne. Oder habe ich mich all die Zeit belogen?

Mit meinen beiden Boxerhunden war ich viel in der freien Natur unterwegs. Ich fühlte mich fit. Mit mir wurden auch die Hunde älter: Die Spazierstrecken wurden kürzer, die Pausen länger. Lang genug, um eine Zigarette anzuzünden.

Nach dem Tod der beiden übernahm ich einen jungen Hund aus dem Tierheim. Dieser war quicklebendig und forderte mich heraus. Dieselbe Strecke, die ich immer mit meinen «alten» Hunden gegangen war, schaffte ich nur mit viel Mühe. Ich

dachte, dass ich die Kondition verloren hätte. Doch meine Leistungsfähigkeit nahm weiterhin langsam ab. Ich kam schnell ausser Atem und hustete viel. Nicht nur meine Ausdauer liess erheblich nach, sondern auch das Treppensteigen wurde schwieriger und ich konnte die schweren Einkaufstaschen kaum mehr tragen.

Die Spaziergänge mit Trixi, meinem Hund, musste ich einstellen. Mit dem Auto fuhr ich zum Parkplatz am Waldrand und liess sie dort frei umherrennen. Sie liebte es, einem Stöckli hinterherzujagen, um es mir danach vor die Füsse zu legen. Selbst das Stöckli aufheben, wurde zur Herausforderung. Immer öfter überfiel mich eine extreme Luftnot und ich musste mich hinsetzen. Zusehends isolierte ich mich. Auf meinen allmorgentlichen Stopp in der Bar im Ort, wo ich jeweils einen Espresso nippte und genüsslich eine Zigarette



COPD

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung ist bekannt als COPD aus dem Englischen «Chronic Obstructive Pulmonary Disease». Es handelt sich um eine Beeinträchtigung der Lungenfunktion aufgrund einer Verengung der Atemwege und der Entwicklung eines Lungenemphysems.

Das typische Merkmal einer COPD ist der sogenannte Luftstau: Als Betroffener leiden Sie möglicherweise unter einer Enge im Brustraum und haben das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. Durch die Verengung der Bronchien können Sie nicht mehr vollständig ausatmen. Als Folge bleibt zu viel Luft in der Lunge zurück.

rauchte und dabei das Neueste erfuhr, verzichtete ich.

Zugegeben, ich habe immer mit Genuss gegessen, aber nie selber gekocht. Das Essen bereitete mir immer mehr Mühe. Das Kauen strengte mich an. Ich verlor an Gewicht und meine Kräfte schwanden. Und dann kam diese Erkältung. Es überfiel mich eine extreme Luftnot. Mir war schwindelig und ich konnte nur noch sitzen. Zum Glück erkannte meine Nachbarin den Ernst der Lage und fuhr mich zu meinem Arzt. Dieser überwies mich ins Spital. Zehn Tage lag ich auf der Intensivstation und musste beatmet werden. Von der Idee, im Spital zu bleiben, war ich überhaupt nicht begeistert und sträubte mich dagegen, obwohl es mir miserabel ging. Der Chefarzt

sagte mir, dass ich COPD habe. Aber was dies bedeutet, das habe ich nicht erfahren.

Etwas Positives hatte der Aufenthalt im Spital: Ich hatte auf einen Schlag keine Lust mehr auf Rauchen und Alkohol. Nach der Entlassung aus der Intensivstation konnte ich keine zehn Meter alleine gehen. Die Physiotherapeutin hatte in mir eine grosse Herausforderung. Sie nahm das Heft in die Hand und redete mir ins Gewissen. An ein Nachhausegehen war nicht zu denken.

Nach dem Krankenhausaufenthalt fuhr ich in eine Rehaklinik. Ich hatte keine Kraft, keine Muskeln, wog bei einer Grösse von 1,78 Metern gerade mal 42 Kilo. Alles war wahnsinnig anstrengend. Ich fühlte mich im höchsten Masse ohnmächtig. Wenn ich ausser Haus unterwegs war, begleitete mich immer jemand. Ich hatte Angst, es alleine nicht mehr nach Hause zu schaffen.

In der Rehaklinik besuchte mich die Ernährungsberaterin. Ich schilderte ihr, wie anstrengend essen für

mich ist. Sie kannte das und hatte eine prima Lösung für mich bereit: protein- und kalorienreiche Trinknahrung. Ich bekam sie bereits in der Klinik in Portionen. Und heute werden sie mir vom HomeCare-Service nach Hause geliefert und erst noch in die Wohnung getragen. Ich mag die Trinknahrung. Sie schmeckt mir und vor allem mag ich die Vielfalt an Aromen. Ich bin bereits wieder in der Lage, selbstständig das Haus zu verlassen.

Für zu Hause hat mir mein Hausarzt ein stationäres Sauerstoffgerät

verschrieben. Anfänglich hatte ich Probleme, damit zurechtzukommen, dass ich zusätzlichen Sauerstoff brauchte. Ich benötigte auch täglich Medikamente. Morgens und abends zwei Sprays und am Morgen noch zusätzlich ein Pulver zum Inhalieren. Eine Zeit lang habe ich Kortison genommen.

Regelmässig gehe ich zweimal in der Woche zum Lungensport für ein- einhalb Stunden. Da trainiere ich an den Geräten, auf dem Fahrrad und dem Laufband. Der Schwerpunkt liegt auf dem Ausdauer- und Muskel-

training. Mit dem Trainer machen wir Atemgymnastik und Atemtherapie. Nach dem Training spüre ich, dass es mir besser geht. Ziel ist es nicht unbedingt, neue Muskeln zu bilden, sondern vorhandene Muskeln zu erhalten. Nach dem Training bekommen wir einen Eiweiss-Shake, sitzen gemütlich zusammen und tauschen uns aus. Das ist unwahrscheinlich wichtig und tut mir gut!

Anzeige

TRINKNAHRUNG

ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB

Hochkalorische **Hochprotein**-Trinknahrung, reich an **Vitamin D**, mit **HMB**. Zum Diätmanagement bei Patienten mit (einem Risiko zur) Mangelernährung.

HMB: β -Hydroxy- β -Methylbutyrat

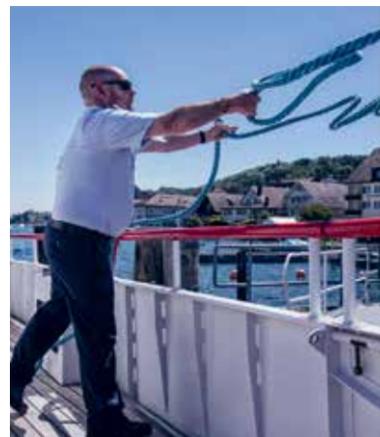
CH-ENS-CP-2200008

Abbott AG | Hotline 0800 88 80 81 oder Tel. 041 768 43 33 | www.nutrition.abbott/ch

Abbott
life. to the fullest.®

Gewinnspiel Machen Sie mit!

Medikamente für unterwegs	US-Geheimdienst	an diesem Ort, dort	fruchtbare Wüstenstellen	dt. Komponist † 1983	altes Wort f. jenseits	Schauspieler	analog. Farbfernsehsystem	musik.: sehr schnell	gefrorenes Wasser	Zch. f. Neon	engl.: träumen, Traum	in guter Kon-dition		
med.: v. innen					8	Blind-darm (med.)								
Abrahams Sohn im AT			2	Verwal-tungs-zimmer	quadra-tisch ge-mustert							byzant. Kaiserin † 803		
	1	besitz-anzeig. Fürwort (2. Pers.)		legen-där. Pop-gruppe: The ...						Spiel-karten		Fortset-zungs-folgen		
westl. Welt-macht	Erge-benheit, Hingabe				Lieb-haber (engl.)	dunkel, düster		grosses Raubtier						
Wort am Gebets-ende		10	Schmet-terling	Velo-zubehör								6		
nicht-trop. Wirbel-sturm	nordost-frz. Gross-stadt		ital. Reis				9	Liebelei, Roman-ze		Präpo-sition				
				weibl. Mensch	nord. Göttin d. Dichtung	Teil des Fusses								
heisses Getränk	7	Gebiet, Sektor	binden, in Ketten legen							engl.: und		griech. Buch-stabe		
kurzer engl. Gruss		schmü-ckendes Beiwerk		Zauber-land in e. US-Kin-derbuch	Ab-schieds-gruss									
hinauf, nach oben			5	Abk.: Tisch-tennis	geregelt, sortiert			3						
	4	Alternati-vmеди-ziner							Träger d. Erb-informa-tionen					
schweiz. Konsu-menten-stiftung	Noma-den-be-hausung				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Zu gewinnen: 15 Tageskarten

Für die Schifffahrt auf Untersee und Rhein. Endlich wieder Leinen los! Entdecken Sie Abenteuer auf der schönsten Stromfahrt Europas und erleben Sie Glücksmomente auf dem Wasser. Willkommen an Bord!

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-02-22

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon o. E-Mail).

Teilnahmeschluss ist der 09.07.2022.



Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 1/22



Schwedenrätsel Ausgabe 1/22



Anzeige

Vorschau 3/22



Hautpflege
Gesunde Augen
Homöopathische Heilmittel
Kopfschmerzen

Diclac® Sandoz:

Bei Schmerzen Entzündungen Verletzungen Beim Sport und im Alltag

Stand: 08/2021_CH2108173301

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

SANDOZ A Novartis Division

Heuschnupfen?

Geniessen Sie Ihre Freiheit!



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.