

# SHEFT PFLASTER

September 2022  
volksapotheke.ch

## Stefan Murbach

Seit April leitet Stefan Murbach die Volksapotheke Zum Ritter. Im Interview stellt er sich vor. Seite 10

## Saisonales

Damit unsere Haut ihre tagtäglichen Funktionen wahrnehmen kann, verdient sie eine angepasste Pflege. Seite 4

## Im Gespräch

Yixin Zhang tauscht sich mit Marco Grob aus, wie sich Schulmedizin und traditionelle chinesische Medizin ergänzen können. Seite 20



**Volksapotheke  
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden | Zum Zitronenbaum

# Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken  
vom 22.08. – 12.11.2022

-20%



Cetaphil

20 % auf alle Cetaphil Produkte



Similasan Entzündete Augen

Tropfflasche 10 ml  
statt 17.50

20 Monodosen  
statt 21.50

**14.00**

**17.20**



Zeller Entspannung

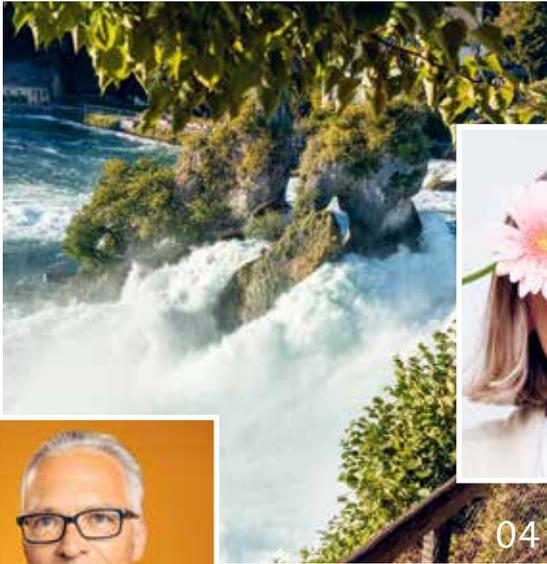
60 Filmtabletten

statt 26.20

**20.95**

[www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch)

# Inhalt



- 04 Unsere Haut – ein Multitalent  
**Saisonales** Unser grösstes Organ
- 07 Neu & Interessant
- 08 Die richtige Hautpflege  
**Saisonales** Angepasste Pflege für Ihre Haut
- 10 Der neue Ritter  
**Einer von uns** Stefan Murbach stellt sich vor
- 13 Schüssler Salze  
**Mit Rat & Tat** Wie werden Schüssler Salze angewendet?



- 17 So wichtig sind Tränen  
**Generation Senioren** Was hilft bei trockenen Augen?
- 20 In Balance  
**Im Gespräch** Yixin Zhang zu Traditioneller Chinesischer Medizin
- 24 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen
- 25 Glücksfall-Tom  
**HomeCare Nordstern** Wenn das Kind nicht gesund ist
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau



# Unsere Haut – ein Multitalent

Sie ist unser grösstes Organ und erfüllt verschiedenste Funktionen: Sie prägt unsere äussere Erscheinung, ist unser grösstes Sinnesorgan und das Schutzschild unseres Körpers nach aussen. Eines ist klar: Die Haut ist ein wahres Multitalent.

**Text Chiara Filomeno, Auszubildende Pharma-Assistentin**

Die Haut übernimmt Aufgaben im Stoffwechsel, liefert uns über den Tastsinn wichtige Sinneseindrücke und unterstützt uns in sozialen Interaktionen, indem sie Gefühlsregungen, Körperausdruck und Körperkontakt ermöglicht, transportiert und kommuniziert. Auch ist sie Teil unseres Immunsystems: Der Säureschutzmantel, der auf unserer Haut liegt, hat einen pH-Wert von 4.7 – 5, ist also leicht sauer. Dadurch werden ideale Voraussetzungen für den ausgewogenen Bakterienhaushalt einer gesunden Hautflora geschaffen und der Feuchtigkeitshaushalt in Balance gehalten.

Weil sie in vielem eine so wichtige Rolle spielt, verdient sie eine liebevolle und abgestimmte Pflege. Nur so kann sie ihre Aufgaben bestmöglich erfüllen. Dennoch leiden viele Menschen an trockener Haut. Dabei gilt zu beachten: Menschen mit eher dünner und trockener Haut sind gefährdeter, sich mit einer Hautinfek-

tion anzustecken. Umso wichtiger ist es also, sich um die Haut zu kümmern, damit sie ihre Schutzfunktion wieder bestmöglich wahrnehmen kann.

## Wie entsteht strapazierte Haut?

Beanspruchte Haut kann verschiedene Ursachen haben, wie zum Beispiel Stress, UV-Strahlung, bestimmte Materialien wie zum Beispiel Latexhandschuhe, Kälte oder trockene Heizungsluft. Mit zunehmendem Alter nimmt der Feuchtigkeitsgehalt der Haut ab, deshalb ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Ausserdem sollte ein zu häufiger Wasserkontakt, vor allem mit falschen Reinigungsmitteln, vermieden werden. Hat man zum Beispiel trockene Hände, sollte eine milde Seife gewählt und konsequent mit einer rückfettenden Handcreme gepflegt werden. Sonst wird die Haut spröde und rissig, im schlimmsten Fall kann



Bild: Rheinfluss, Juli 2022, Michael Burttscher.

es zu Langzeitfolgen wie Ekzemen kommen: Die Haut beginnt zu jucken. Juckende und gerötete Hautstellen können sehr quälend sein und rauben tagsüber die Konzentration sowie nachts den Schlaf. Ausserdem entstehen feine Risse, durch die Viren und Bakterien in den Körper gelangen können: Vor allem dann, wenn Sie dem Juckreiz mit Kratzen begegnen. Als Reaktion entstehen oft kleine Entzündungen und der Juckreiz kann sich noch verstärken. Verantwortlich für den starken Juckreiz ist ein überschüssiges Immunsystem und das Gewebshormon Histamin. Dieses

wird vom Körper ausgeschüttet, wenn er hinter einem Stoff einen Angreifer vermutet.

## Hautausschlag

Häufig wird ein Hautausschlag durch Allergien, Hautkrankheiten oder Stress ausgelöst. Aber auch Medikamente, Viren- oder Bakterieninfektionen können ihn auslösen. Er äussert sich in roten Flecken, Quaddeln, Bläschen, Pusteln oder Knötchen und kann überall auf der Haut auftreten. Ein Ausschlag wird je nach Ursache unterschiedlich behandelt. Gerne beraten wir Sie in unseren Apotheken.

## Neurodermitis

Die chronische, entzündliche Hautkrankheit tritt in Schüben auf und ist meist genetisch bedingt. Typische Kennzeichen sind trockene, juckende und gerötete Hautpartien, die schuppen oder nässen können. Akute Schübe können beispielsweise durch Stress, Textilien, Luftbedingungen oder auch falsche Reinigung ausgelöst werden. Leider ist Neurodermitis nicht heilbar, dennoch können die Symptome gut behandelt werden. Besonders wichtig ist die tägliche Hautpflege mit feuchtigkeitsspendenden und rückfettenden Lotionen.

Anzeige

**antidry**  
skin care

# HANDSCHUTZCREME

SCHÜTZT UND FÖRDERT DIE  
REGENERATION BEANSPRUCHTER  
UND TROCKENER HÄNDE

**ZIEHT  
SCHNELL EIN  
UND FETTET  
NICHT**

**MERZ** Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

# Neu & Interessant



v. l. n. r.: Isabel Novoselec, Sara Cula, Luana Ranieri

## Bestandene Lehrabschlussprüfungen

Im Juni haben drei unserer Lernenden die Lehrabschlussprüfung zur Pharma-Assistentin erfolgreich absolviert. Wir gratulieren herzlich und wünschen für die berufliche und private Zukunft nur das Allerbeste!

## Hautanalyse vom 29.08. – 03.09.22 in der Apotheke Zum Rüden

Ist Ihre Haut trocken, schuppig und juckt? Dies löst Unbehagen aus und beeinflusst die Lebensqualität.

Wir messen und analysieren die Feuchtigkeit sowie den Fettgehalt Ihrer Haut. Basierend auf den Ergebnissen beraten wir Sie hinsichtlich einer Basisbehandlung (Reinigung und Pflege). Um Ihren Therapieerfolg zu bestätigen, wiederholen wir die Messung in der Woche vom 12. bis 17. September 2022. Vereinbaren Sie einen Termin in der Apotheke Zum Rüden.

Unterstützt von Merz Pharma (Schweiz) AG



# DIE RICHTIGE HAUTPFLEGE

So individuell wie Sie ist auch Ihre Haut und verdient eine auf sie abgestimmte Hautpflege. Je nach Hauttyp und allfälligen dermatologischen Problemen wie Ausschlägen oder Krankheiten sollte Ihr Hautpflegeritual anders aussehen.

## Normale Haut

Das Hautbild von normaler Haut ist feinporig, unproblematisch, gut durchblutet und elastisch. Sie ist pflegeleicht, profitiert dennoch von einer routinierten Pflege.

**Unser Tipp:** Leichte Tages- & Nachtpflege sowie eine entsprechende Augenpflege.

## Mischhaut

Verschiedene Hauttypen kommen zusammen, das Hautbild hat einen öligen Glanz, neigt zu Unreinheiten in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) und ist im Wangenbereich eher trocken.

**Unser Tipp:** Morgens und abends mit Reinigungsschaum und lauwarmem Wasser Gesicht reinigen, Feuchtigkeitscreme auftragen, Produkte für Mischhaut verwenden.

## Reife Haut

Mit steigendem Alter wird die Haut weniger elastisch, enthält weniger Feuchtigkeit und es tauchen Linien, Falten sowie Pigmente auf.

**Unser Tipp:** Hoher Sonnenschutz, spezielle Augenpflege, feuchtigkeitsspendendes Serum und reichhaltige, aufbauende Tages- und Nachtcreme.

Anzeige

**Wenn Lillis Haut stärker kribbelt als ihre Nerven auf dem Sprungbrett.**

Eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen bei juckender Haut.



- Empfehlung:**
1. **Sensiderm:** bei Neurodermitis: Lindert Juckreiz in 30 Minuten - ohne Kortison
  2. **SensiDaily™:** zur täglichen Pflege bei juckender Haut - mit Präbiotikum

**Bepanthen®**

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



Medizinprodukt      Kosmetikum

## Trockene Haut

Sie ist schuppig und spröde, weil es ihr an Feuchtigkeit und Fetten fehlt. Sie spannt, kann jucken und reagiert auf Umwelteinflüsse oft mit Irritationen oder Rötungen.

**Unser Tipp:** Reichhaltige Tages- und Nachtcreme (tagsüber mit Lichtschutzfaktor), feuchtigkeitsspendendes Serum, heisse und lange Duschen oder Bäder vermeiden. Rückfettende Körperpflegeprodukte verwenden.

## Fettige Haut

Dieser Hauttyp ist grobporig und glänzend, weil er zu viel Talg produziert. Unreinheiten wie Mitesser und Pickel – auch ausserhalb der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) – sind die Folge.

**Unser Tipp:** Morgens und abends mit einem entfettenden Reinigungsschaum Gesicht reinigen (abends Make-up gut entfernen!), mattierende, antibakterielle und nichtfettende Pflegeprodukte verwenden.

Anzeige

IM SCHWEIZER  
**EXKLUSIV**  
FACHHANDEL

VON DERMATOLOGEN EMPFOHLEN.  
**VOLLSTÄNDIGE  
PFLEGE FÜR DEINE  
EMPFINDLICHE HAUT.**

CH-CET-2200097

# Der neue Ritter

Seit April 2022 leitet Stefan Murbach die Apotheke Zum Ritter. Im Interview spricht er von seiner Faszination für die Pharmazie in all ihren Facetten sowie von seinem Engagement in der Ausbildung. **Interview Mirjam Eschbach, Redaktion**

**Herzlich willkommen in der Volksapotheke Schaffhausen, Herr Murbach! Wie haben Sie sich eingelebt?**

Danke, ich habe mich bereits sehr gut eingelebt. Von der Lehrtochter bis zum Verwaltungsrat wurde ich mit offenen und hilfsbereiten Armen empfangen und unterstützt. Dass ich ein gut eingespieltes und sehr sympathisches Team übernehmen konnte, erleichterte den Start umso mehr.

**Was sind Ihre Pläne für die Zukunft der Apotheke Zum Ritter?**

Ich denke, das Wort Aufgaben trifft es besser als Pläne. Die Volksapotheke plant, die Räumlichkeiten im Ritter umzubauen und so sicherzustellen, dass sie den Anforderungen einer modernen Apotheke gerecht werden. Danach sollen die beiden Apotheken Zum Ritter und Zum Zitronenbaum zusammengelegt werden und in den umgebauten Ritter ziehen. Während Marco Grob, jetziger

leitender Apotheker im Zitronenbaum, die umgebaute Apotheke übernehmen wird, werde ich nach Neuhausen in die neue Volksapotheke Im Dorf wechseln und die Rolle des leitenden Apothekers übernehmen.

Bis es so weit ist, widme ich mich dem Ausbau von patientenorientierten Dienstleistungen und der Bewältigung des pharmazeutischen Alltags. Ein Fokus liegt auch auf dem reibungslosen Zusammenführen der beiden Teams, dem Organisieren des Tagesgeschäftes während des Umbaus sowie dem Einführen von Prozessen, die den Zusammenschluss erleichtern.

**Würden Sie sich den Schaffhausern kurz vorstellen?**

Als ich mich meinem Team vorstellte, habe ich als Titel zu meinem beruflichen Werdegang «vom Wilde Maa zum Ritter» gewählt. Dazu sage ich





## Zur Person

Stefan Murbach ist gebürtiger Schaffhauser und absolvierte das Pharmaziestudium an der ETH Zürich. Als Apotheker arbeitete er zuerst in Basel, dann in Schaffhausen und ist nun seit April dieses Jahres in der Apotheke Zum Ritter tätig. Mit seiner Frau und den beiden erwachsenen Töchtern wohnt er in Flurlingen, verbringt seine Freizeit gerne in der Natur, liest viel und entspannt sich beim Musikhören.

gleich mehr. Ich bin gebürtiger Schaffhauser und habe hier auch alle Schulen bis zur Kantonsschule besucht. Die Ausbildung zum Apotheker absolvierte ich dann an der ETH in Zürich. Die verschiedenen Naturwissenschaften und wie sie in der Pharmazie zusammenspielen, faszinierten mich.

Nach meinem Abschluss zog ich mit der Absicht, eine mir angebotene Doktorandenstelle anzutreten, nach Basel. Diese wurde wegen des geplanten Zusammenschlusses der beiden Firmen Sandoz und Ciba zu Novartis leider sehr kurzfristig gestrichen. Als Übergangslösung begann ich, in einer Apotheke zu arbeiten, hatte aber nie vor, lange zu bleiben. Ich hatte das Glück, in einem super Team mit sehr origineller Kundschaft in Kleinbasel zu arbeiten. Der Name dieser Apotheke war «zum Wilde Maa». Schon bald faszinierte mich auch dieser Aspekt meines

Berufes. Ich bin seither der Apotheke als Arbeitsplatz treu geblieben und habe diesen Entscheid nie bereut.

Nach 13 Jahren als Geschäftsführer einer Schaffhauser Apotheke wechselte ich zur Volksapotheke Schaffhausen und übernahm die Stelle des leitenden Apothekers in der Volksapotheke Zum Ritter.

### **Was begeistert Sie am Beruf des Apothekers?**

An meinem Beruf schätze ich unter anderem den vielfältigen Sozialkontakt. Mir gefällt die enge Zusammenarbeit im Team sowie unter den Volksapotheken. Dem übergeordnet ist der Kontakt zu Kunden und Kundinnen: Immer mehr Menschen schätzen die Apotheke als erste, unkomplizierte Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen und Problemen. Gleichzeitig sehen wir auch täglich den Mehrwert, den ein Patient durch den Bezug ärztlich verschriebener Medikamente in der Apotheke erfährt. Wir begegnen also Anliegen quer durch alle Alterskategorien – vom Neugeborenen bis zum Hochbetagten – und quer durch alle sozialen Schichten. Bei all diesen verschiedenen Fragen zu helfen, ist eine edle und befriedigende Aufgabe. Als Privileg empfinde ich dabei das mir immer wieder entgegengebrachte Vertrauen. Oft ergeben sich dadurch langjährige Kundenbeziehungen auf einer sehr persönlichen Ebene.

### **Sie engagieren sich bereits seit Längerem in der Ausbildung von Pharma-Assistenten und -Assistentinnen. Wie kam es dazu und was ist Ihnen dabei ein besonderes Anliegen?**

Ich habe vor zwei Jahren das Amt des Chefexperten – zugegebenermassen hatte ich das nicht geplant – übernommen. Nun unterrichte ich als Fachkundelehrer die Pharma-Klassen, leite mittlerweile auch die jährlichen überbetrieblichen Kurse (UEKs) und bin als Chefexperte für Schaffhausen und Thurgau verantwortlich für die praktischen, mündlichen und schriftlichen Schlussprüfungen der Pharma-Assistent:innen. Dadurch bekam ich einen umfassenden Einblick in die Ausbildung dieses Berufes.

Durch den neuen Bildungsplan für die angehenden Pharmas

werden die Apotheken und die Schule bezüglich der Ausbildung noch enger zusammenrücken (müssen). Dass ich beide Welten gut kenne, wird – so hoffe ich – ein Vorteil für die Lernenden in Schaffhausen sein.

Mir ist durch die Tätigkeit als Chefexperte neu bewusst geworden, dass die angehenden Pharma-Assistent:innen unser Kapital für die Zukunft sind und wie viel die jungen Lernenden auf ihrem Weg alles leisten. Sie sind essenziell, damit eine Apotheke gut funktionieren kann. Mir ist es ein Anliegen, dass ihnen dafür die angemessene Wertschätzung entgegengebracht wird und ich möchte in dieser Beziehung als Brückenbauer zwischen den Apotheken und den Auszubildenden wirken.



# Schüssler Salze

## & DEREN ANWENDUNG

Text Birgit Kringe, PTA & Master of Dr. Schüssler

Der Gründer der Schüssler Salze ist der deutsche homöopathische Arzt Dr. Wilhelm Schüssler. Sie basieren auf zwölf Mineralsalzen, die auch im Körper vorkommen. Mineralische Salze erfüllen wichtige Aufgaben in unterschiedlichen Geweben und Organen unseres Körpers. Schüssler Salze stellen das Gleichgewicht im Körper wieder her, indem sie die Regulations- und Regenerationsfähigkeit der Zellen stimulieren.

### So werden die Salze angewendet

Die Salze können in Tablettenform gelutscht oder in Flüssigkeit aufgelöst werden. Es gibt sie als Salbe zum Auftragen oder in Tropfen zum Einnehmen. Auch besteht die Möglichkeit, Umschläge zu machen oder mit den Salzen zu baden. Gut zu wissen: Die Schüssler Salze können ohne Weiteres miteinander kombiniert werden. Eine Weisheit aus der Naturheilkunde sagt: «Ein Jahr Beschwerden (Krankheit) bedeutet ca. einen Monat Therapie». Daraus folgt, dass

in den meisten Fällen eine Kur von zwei bis vier Monaten empfehlenswert ist.

Wir empfehlen folgende Dosierung:

- Erwachsene: 3-mal täglich zwei bis drei Tabletten
- Kinder 6 – 12 Jahre: 3-mal täglich eine Tablette
- Kinder bis 6 Jahre: 2-mal täglich eine Tablette

Bei häufig vorkommenden Erkrankungen werden oft Dreierkombinationen wie beispielsweise das Allergie-, Bindegewebe-, Entzündungs- oder Stoffwechseltrio angewendet. Ausserdem können mithilfe spezieller Salze Frauenprobleme wie Menstruationsbeschwerden, Haar- oder Nagelprobleme, schwere Beine, Wasseransammlungen oder Besenreiser behandelt werden.

### Lassen Sie sich beraten

Kommen Sie gerne bei uns vorbei. In einem persönlichen Beratungstermin

besprechen wir Ihre Anliegen und suchen die für Sie passenden Schüssler Salze.

Alternativmedizin-Beratung in der Volksapotheke Zum Zitronenbaum bei Frau Birgit Kringe, PTA & Master of Dr. Schüssler.



### Schön mit Schüssler

Omidia Dr. Schüssler Salz Nr. 1&11 Bodylotion (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. Omidia AG



# Bringt verkrampften Muskeln Entspannung

**Magnesium Sandoz®** ist ein Magnesiumpräparat in Brausetablettenform und wird zur Deckung eines erhöhten Bedarfs (zum Beispiel bei Hochleistungssport oder in Schwangerschaft und Stillzeit), bei magnesiumarmer Ernährung und bei Wadenkrämpfen eingesetzt.

Die Brausetabletten führen Magnesium so zu, dass der Körper das Element gut und in ausreichenden Mengen aufnehmen kann. Magnesium Sandoz® ist in Packungsgrößen zu 20 und 40 Brausetabletten in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

[www.sandoz-pharmaceuticals.ch](http://www.sandoz-pharmaceuticals.ch)

Stand: 06/2021 CH2106249597

# Selbstbestimmt leben

Wenn die Sehkraft unwiederbringlich schwindet, verhelfen zahlreiche Hilfsmittel und Techniken zu Selbstständigkeit. Die Fachpersonen bei SICHTBAR SCHAFFHAUSEN bieten kostenlose Fachberatung.



In der Schulung «Lebenspraktische Fähigkeiten» erlernen betroffene Personen Methoden zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben.

In der Beratungsstelle SICHTBAR SCHAFFHAUSEN können Betroffene und deren Angehörige das gesamte Angebot an fachspezifischen Dienstleistungen kostenlos in Anspruch nehmen.

Bei einer **Low Vision**-Beratung klären ausgebildete Fachpersonen das verbliebene Sehvermögen ab und helfen mit geeigneten Hilfsmitteln, den Sehrest bestmöglich zu nutzen.

Fachpersonen der «**Lebenspraktischen Fähigkeiten**» schulen Betroffene im Haushalt und üben mit ihnen neue, für Sehbehinderte geeignete Methoden – zum Beispiel fürs Kochen oder das Bedienen von Herd, Waschmaschine und anderen alltäglichen Dingen. Im Einzelunterricht «**Orientierung & Mobilität**»

können Sie den sicheren Weg zur Post, zum Einkaufen etc. üben. Für Versicherungsfragen und Behördliches stehen Ihnen Fachpersonen für **soziale Arbeit und Inklusion** hilfsbereit zur Seite.

Sehr hilfreich können zudem ein Erfahrungsaustausch und der Kontakt zwischen Betroffenen sein. In Schaffhausen gibt es mehrere **Gruppenangebote** für Blinde und Sehbehinderte wie die Wander-, Spazier- und die Lesegruppe. Zudem sind neu die wöchentliche Gymnastikgruppe mit Schwerpunkt Gleichgewichtssinn in Kooperation mit der Rheumaliga entstanden und die Selbsthilfegruppe mit der selbst Betroffenen Marianne Faninger.

Gesponserter Beitrag



Im Bereich «Orientierung & Mobilität» wird mit Fachpersonen die selbstständige Fortbewegung im öffentlichen Raum geübt.

**Schweizerischer Blindenbund**  
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



SICHTBAR SCHAFFHAUSEN  
Webergasse 49  
8200 Schaffhausen  
Telefon 052 625 30 35  
Termin nach Vereinbarung

[www.blind.ch](http://www.blind.ch)

# Wichtige Tränen

Müde, brennende Augen oder das Gefühl eines Fremdkörpers im Auge sind Hinweise, dass Sie an trockenen Augen leiden. Was das genau ist und was hilft, erfahren Sie im Artikel.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

**F**ühlen sich Ihre Augen manchmal müde an? Haben Sie ab und zu das Gefühl, als sei ein Fremdkörper im Auge? Brennen die Augen, wenn Sie lange gelesen oder lange am Computer gearbeitet haben? Leiden Sie bei Zugluft und geringer Luftfeuchtigkeit vermehrt unter gereizten Augen? Haben Sie morgens häufiger verkrustete Augen? Tränen die Augen vermehrt ohne ersichtlichen Grund? All das können Hinweise sein, dass Sie unter «trockenen» Augen leiden.

Das trockene Auge ist ein sehr häufiges Problem in der Augenheilkunde. Ein intakter Tränenfilm ist Voraussetzung für eine gesunde Horn- und Bindehaut des Auges. Die Tränenflüssigkeit wird kontinuierlich durch verschiedene Tränendrüsen produziert, ungefähr einen Fingerhut voll am Tag. Durch den Lidschlag, der üblicherweise alle 5 – 10 Sekunden erfolgt, wird die Tränenflüssigkeit über die Augenoberfläche verteilt. Überschüssige Flüssigkeit wird durch den Tränenkanal abtransportiert. Das

Zusammenspiel der drei Funktionen Tränenbildung, Verteilung der Tränen auf dem Auge und Abfluss der Tränen ist für die einwandfreie Befeuchtung des Auges Voraussetzung.

## Woraus besteht der Tränenfilm?

Der Tränenfilm setzt sich aus drei Komponenten zusammen, die durch das Blinzeln ständig vermischt werden.

Auf der Oberfläche überzieht eine konzentrierte Lipidschicht (Fettschicht) den Tränenfilm. Sie wird von den sogenannten Meibom'schen Drüsen sowie den Talg- und Schweißdrüsen der Lidränder produziert. Die Lipidschicht stabilisiert den Tränenfilm, ver-

hindert das Verdunsten des wässrigen Anteils und schafft eine glatte Oberfläche, über welche die Lider problemlos gleiten können. Die zweite Komponente ist die wässrige Schicht und macht den grössten Teil des Tränenfilms aus. Sie wird durch die Tränendrüsen gebildet. In dieser Mittelschicht sind Nährstoffe, Sauerstoff, Antikörper und andere Abwehrstoffe gegen Infektionen gelöst. Die innere Schleimkomponente (Muzinschicht) als letzte Komponente liegt



direkt auf der äusseren Zellschicht der Hornhaut. Sie wird von den Becherzellen der Augenbindehaut produziert und bewirkt die Verbindung zwischen wässriger Tränenfilmschicht und der darunter liegenden Hornhaut.

## Wieso bekommt man trockene Augen?

Es gibt zahlreiche Ursachen für trockene Augen. Höheres Alter, eine verminderte Tränenproduktion, Nebenwirkungen von Arzneimitteln, eine vorangegangene Staroperation oder Erkrankungen wie chronisches Rheuma, Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes gehören dazu. Diverse Umweltfaktoren können das Problem zudem noch verstärken. Bei konzentrierter Computerarbeit oder Lesen

«vergessen» wir zu blinzeln. Weil der Lidschlag seltener ist, reisst der Tränenfilm auf. Auch Abgase, erhöhte Ozonwerte oder stark verrauchte Räume können den Tränenfilm schädigen. Weitere Beispiele, die das Verdunsten des Tränenfilms verstärken, sind Zugluft durch Klimaanlage und Autogebläse, geringe Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen und im Flugzeug sowie gewisse Kontaktlinsentypen.

Die Lipidschicht ist eine dünne Fettschicht, bestehend aus Lipiden. Sie schützt die darunter liegende Tränenflüssigkeit. Physiologisch gesehen ist in den meisten Fällen ein Mangel an Lipiden Ursache des trockenen Auges. Die Fettschicht reisst bei Lipidmangel auf und wird löchrig, die wässrige Phase verdunstet zu schnell

und die Bindehäute des Auges entzünden sich (Konjunktivitis). Verstopfte Drüsen der Lider und Lidränder führen ebenfalls zu Lipidmangel und zu Entzündungen und Verkrustungen der Lidränder, der Blepharitis.

Hat Ihr Arzt die Diagnose «trockenes Auge» gestellt, wird er Ihnen zur Linderung Ihrer Symptome Benetzungstropfen oder «künstliche Tränen» empfehlen. Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von Produkten in Tropfflaschen oder in Einzelportionen, deren Wirkung unterschiedlich lange anhält. Sie sind nach Bedarf anzuwenden oder bei ausgeprägten Beschwerden auch nach Tropfplan des Augenarztes. Gerne beraten wir Sie auch in unseren Apotheken zu geeigneten Produkten und deren Anwendung.

## Was Sie für das Wohlbefinden Ihrer Augen tun können

Neben dem Befeuchten der Augenoberfläche können Sie einiges für Ihre Augen tun:

- Gehen Sie regelmässig zu augenärztlichen Untersuchungen.
- Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft: Richten Sie beispielsweise Gebläse im Auto nie direkt auf die Augen.
- Achten Sie auf genug Luftfeuchtigkeit durch Lüften oder einen Luftbefeuchter.
- Gönnen Sie sich bei längerer Arbeit am Computer ab und zu eine Pause – blinzeln Sie bewusst.
- Tragen Sie eine Sonnenbrille und schützen Sie die Augen so vor UV-Licht.
- Beim Schminken: Benutzen Sie reizarme Kosmetik. Die Innenkante des Lides sollte nicht geschminkt werden, da dadurch die Ausführungsgänge der Drüsen verstopft werden können.
- Gewöhnen Sie sich ein Ritual der regelmässigen Lidrandhygiene an. Mehr dazu unter <https://bit.ly/3ojMsAY>



Anzeige

# Entzündete Augen?

Hilft bei geröteten, brennenden Augen und Lidrandentzündungen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen.  
T&S Eye Care Management AG

**Similasan** EYE CARE

## VITALUX™ Plus 84 Kapseln

- Unterstützt den natürlichen Schutzmechanismus Ihrer Augen
- Eine Kapsel pro Tag
- Leicht zu schlucken

VITALUX™ Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält eine Vitalstoffkombination der Vitamine C, E und Mineralstoffe wie Kupfer und Zink sowie essenzielle Omega-3-Fettsäuren zur Erhaltung der normalen Sehkraft.

Gesponserter Beitrag



Anzeige

# HYLO GEL® Augentropfen

- ✓ Langanhaltende Befeuchtung für chronisch trockene Augen
- ✓ Lindert Symptome wie z. B. Fremdkörpergefühl, Juckreiz oder gerötete Augen
- ✓ Ohne Konservierungsmittel und Phosphate
- ✓ Mit Kontaktlinsen verträglich



# In Balance

Die traditionelle chinesische Medizin kennt andere Behandlungsmethoden als die hiesige Schulmedizin. Worin sich die beiden unterscheiden und ergänzen, diskutiert Marco Grob mit Herr Zhang von Medi-Yi Gesundheitspraxis.

**Interview Marco Grob, leitender Apotheker**

**Übersetzung Feng-Po Ho Thomas, Geschäftsführerin Medi-Yi Gesundheitspraxis**

**Was lehrt die traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM, und wie werden gesundheitliche Beschwerden behandelt?**

In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Lebensenergie Qi von zentraler Bedeutung. Sie fliesst auf Energiebahnen, sogenannten Meridianen, durch den Körper und die Umwelt, die wiederum Organe vernetzen. Die beiden entgegengesetzten Energien Yin und Yang wohnen jedem Ereignis, jedem Lebewesen und jedem Ding inne. Wenn die beiden nicht mehr in Balance sind, dann blockieren sie Qi. Dies löst Beschwerden aus. Auch Verletzungen, die Ernährung oder Emotionen können die Meridiane blockieren und somit Qi beeinflussen. Insbesondere (negative) Emotionen beeinflussen Qi stark und geniessen deshalb eine hohe Aufmerksamkeit in der TCM. Bei-

spielsweise können wälzende Gedanken oder innere Unruhe Yin und Yang aus dem Gleichgewicht bringen und Schlaflosigkeit oder Verdauungsstörungen auslösen. Oder zu viele Emotionen führen zu einer hohen Konzentration von Energie im Kopf, diese fehlt nun anderswo im Körper und kann zum Beispiel Bauchschmerzen nach sich ziehen.

**Auf den ersten Blick scheint sich die TCM stark von der westlichen Schulmedizin zu unterscheiden. Gibt es dennoch Überschneidungen?**

Grundsätzlich handelt es sich bei der TCM und der Schulmedizin um zwei unterschiedliche Behandlungslehren. In der Schulmedizin wird eine sofortige Wirkung angestrebt, während TCM versucht, der Ursache einer gesundheitlichen Beschwerde auf den Grund zu gehen. Ziel einer Behand-

lung kann ein langfristiger Stressabbau sein, der durch das Ausleiten von negativer Energie erfolgt. Das bringt Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht.

**In der Schulmedizin werden Kopfschmerzen oder Migränen in Form einer Akuttherapie behandelt, bei der Medikationen auf den Patienten abgestimmt werden. Dies sind vorrangig Medikamente zur Schmerzlinderung oder solche, die zur Entspannung beitragen. Oftmals wird dafür auch Magnesium eingesetzt. Wie werden Kopfschmerzen und Migräne in der TCM behandelt?**

Als Erstes wird in der TCM versucht, die Ursache der Kopfschmerzen oder der Migräne herauszufinden. Es gibt viele mögliche Ursachen und abhängig von ihnen verläuft die Behandlung anders. Ursachen können eine

frühere Verletzung, das Wetter – kalter Wind im Winter – oder Stress sein. Bei Frauen sind zudem hormonelle Schwankungen häufige Auslöser von Migräne. Ein wichtiges Instrument zur Ursachenerkennung ist die Pulsdiagnose. Hierbei wird der Puls an beiden Handgelenken an drei unterschiedlichen Punkten und auf je drei Ebenen ertastet. So erfahre ich, welche Meridiane blockiert sind und woher die Beschwerden folglich kommen. Basierend auf diesen Erkenntnissen behandle ich den Patienten oder die Patientin mit einer

abgestimmten Kombination aus Akupunktur, Schröpfen und Kräutertherapie.

**Wie könnte eine Behandlung von Kopfschmerzen oder Migräne aussehen, welche die beiden medizinischen Schulen verbindet?**

Die beiden Lehren ergänzen sich im Hinblick auf die Behandlung von Kopfschmerzen sehr gut. Bei akuten Symptomen kann mithilfe der Schulmedizin die Spitze der Beschwerden gebrochen werden, während die Patientin oder der Patient kontinuier-

lich mit Methoden der TCM behandelt wird, bis die Medikamente der Schulmedizin nicht mehr nötig sind. Um die Beschwerden langfristig zu lindern, muss der ursprüngliche Grund der Beschwerden gefunden und behoben werden. Nur dann kann Qi wieder fließen. Jeder Fall von Migräne oder Kopfschmerzen ist individuell, aber gerade bei Migräne beobachten wir sehr gute Ergebnisse. Vielen Frauen, die aufgrund wöchentlich auftretender Migräne mit Aura und Erbrechen bei uns waren, ging es nach der TCM-Behandlung viel besser.



## Zur Person & Praxis

Yixin Zhang entstammt einer TCM-Familie und praktiziert sie nun in dritter Generation. Während fünf Jahren studierte er TCM an der Universität Shandong und vertiefte seine Kenntnisse als TCM-Spezialist am Universitätsspital Jinan Municipal Hospital. 2012 immigrierte er in die Schweiz und war bis 2015 in Wetzikon als Spezialist für TCM tätig. 2015 wechselte er zur neugegründeten Medi-Yi GmbH in Schaffhausen und übernahm die medizinische Leitung.

Mehr zu Medi-Yi:

[www.medi-yi.ch](http://www.medi-yi.ch)



### **Verzögert sich der Behandlungserfolg, wenn die Beschwerden bereits länger anhalten?**

Lang ertragene Beschwerden können die Behandlungsdauer durchaus beeinflussen. Dies liegt daran, dass die Ursache oft komplexer und tiefer liegt als bei nicht-chronischen Beschwerden. Auch der Lebensstil hat massgeblich Einfluss, wie schnell und gut eine Therapie anschlägt. Viele Menschen haben zum Beispiel Mühe, die Arbeit mental am Arbeitsplatz zu lassen. In der Nacht wälzen sie Probleme und bekommen in der Folge emotional bedingte Beschwerden. Viele wollen nicht einsehen, dass sie ihren Lebensstil ändern sollten. Wenn ich eine Kräutermischung verschreibe, dann muss diese so eingenommen werden, wie ich es verordne. Oder wenn ich den Rat gebe,

schlafen zu gehen, ist das Teil der Therapie. Wird dies nicht eingehalten, lässt auch der Therapieerfolg auf sich warten.

Bei Kopfschmerzen und Migräne schicke ich die Patienten auch in die Abklärung zu einem Facharzt und lasse sie dort beispielsweise ein MRI machen. So soll ausgeschlossen werden, dass nicht ein akutes oder funktionelles Problem vorliegt.

### **In der Schulmedizin gibt es häufig Nebenwirkungen. Ist das in der TCM auch der Fall?**

Nebenwirkungen kennt man in der TCM nicht, denn die Behandlung basiert auf der eigenen Körperenergie. Während der Therapiezeit kann es aber durchaus zu Schwankungen des Wohlbefindens kommen, weil eine Abhängigkeit abgebaut werden muss.

### **Wie wird die TCM in der westlichen Welt wahr- und angenommen?**

Viele verstehen nicht, was TCM ist und wie sie arbeitet. Diese Missverständnisse können zu Vorurteilen führen. Es ist immer wieder schön zu erleben, wie Behandlungserfolge im Laufe der Therapie Patienten von der Wirkung der TCM überzeugen können. Sie fassen Vertrauen und spüren, dass ihnen die TCM hilft. Aufgrund solcher positiven Erlebnisse wird unsere Praxis auch weiterempfohlen. Mittlerweile kamen 90 % unserer Patienten dank Weiterempfehlungen zu uns. Unsere Aufgabe basiert nicht nur auf dem medizinischen Hintergrund, sondern liegt auch in der kulturellen Überlieferung der TCM und dem interkulturellen Austausch zwischen den Lehren.

In der TCM ist die ganzheitliche Ursachenabklärung essenziell, deshalb wird immer der ganze Körper angeschaut. Oftmals geht es bei der TCM auch um Prävention und Reaktion, bevor Symptome auftreten.

**In dieser Hinsicht muss in unserer Kultur ein Umdenken stattfinden, nur so gewinnen präventive Behandlungen an Wichtigkeit. Es gilt, die Zusammenarbeit zwischen den Lehren zu stärken, um eine bessere Betreuung der Patienten zu erzielen.**



**MAGNESIUM BIOMED®**

Magnesium Biomed Präparate sind Nahrungsergänzungsmittel mit 100 % organischem Magnesiumcitrat, das für den Organismus besonders gut verwertbar ist. Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und ein wahrer Vielkönner. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei.

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 07/2022. All rights reserved.

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Anzeige

# Gelassen durch unruhige Zeiten.

**zeller entspannung** – bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen.

- AB 6 JAHREN.**
- AUCH BEI PRÜFUNGSANGST.**
- MIT 4 PFLANZEN-EXTRAKTEN.**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)



0622/1893

# 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

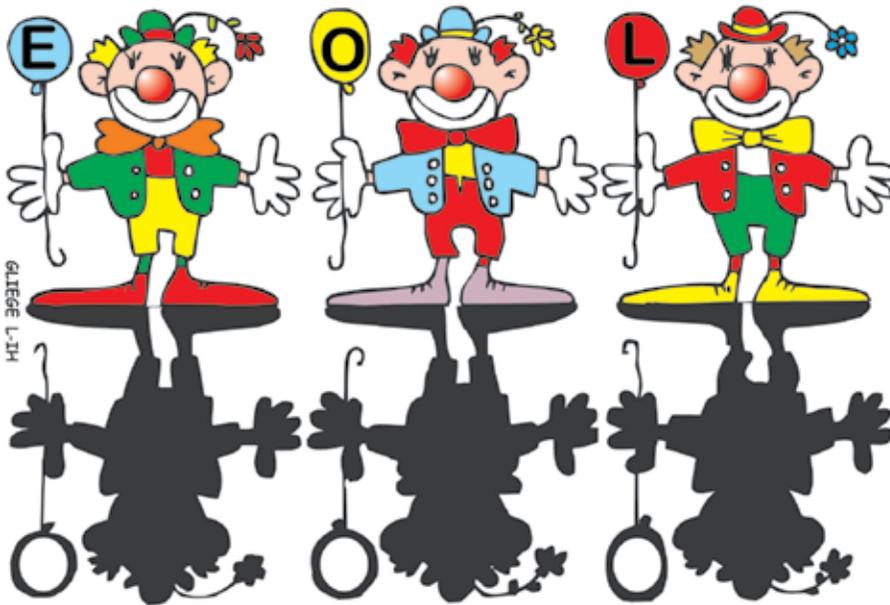
**SANDOZ** A Novartis Division

# Rätsel

Jetzt lösen  
& mitmachen

Eugen Gliege L-IH

Schatten: CLOWN 1



Die Schatten wurden vertauscht. Übertrage jeden Buchstaben in den richtigen Schatten. Wie lautet das Lösungswort? Gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. Oktober 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 Heftplaster

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

Chiara Filomeno, Marco Grob, Birgit Krings,  
Claudia Philippek, Monika Wieser

### Abbildungen

Michael Burtscher, Eclipse Studios: Cover, Foto  
Saisonnales, Porträt Stefan Murbach

### 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.:

978-3-907389-03-4

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier  
gedruckt.

### Copyright

© Chili Digital AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur  
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

  
neutral  
Drucksache  
myclimate.org/01-22-523536



# Glücksfall-Tom

Der grösste Wunsch von Eltern ist, dass ihr kleiner Schützling gesund sein und eine unbeschwerte Kindheit verbringen darf. Doch was, wenn das eigene Kind mit einer chronischen Krankheit diagnostiziert wird? Norina, eine betroffene Mutter, erzählt.

**Text Monika Wieser, Leitung HomeCare Nordstern**



Eine kühle Brise weht vom Meer her und spielt mit den blonden Locken des kleinen Jungen, der eifrig Sandburgen baut und dann begeistert ruft: «Schau Mama, die vielen Türme, die ich gebaut habe!» Norina lobt ihren kleinen Jungen und die Momente des Glücks treiben ihr Freudentränen in die Augen. Ihr kleiner Blondschoopf hatte bereits im Traum zu ihr gesprochen: «Mama, ich bin gesund, aber das macht nüt!». Vergessen konnte sie diesem Traum nie und sollte ihn später deuten können.

## Tom kränkelt

Die Geburt verlief ohne Auffälligkeiten. Der späte Abgang des Mekoniums<sup>1</sup> fiel Norina sofort auf. Jedoch

liess sich Tom gut stillen, nur nahm er kaum ein Gramm zu. Nach zwei Monaten wog er noch gleich viel wie bei der Geburt. Zudem waren da die komischen Stuhlgänge. Beim nächsten forderte Norina vom Kinderarzt weitere Abklärungen. Dafür musste Tom in die Kinderklinik, in der man seinen Schweiß sammelte und den Kochsalzgehalt bestimmte. Man erklärte ihr, dass die Diagnose mit grösster Wahrscheinlichkeit zystische Fibrose laute, falls die Konzentration zu hoch sei. Verursacht durch ein defektes Gen, bildet dabei die Schleimhaut ein zähes Sekret, das vor allem die Funktion von Lunge, Bauchspeicheldrüse und Verdauungstrakt beeinträchtigt. Wäre dies der Fall,

würde Tom für den Rest seines Lebens eine zeitintensive Therapie benötigen. Schlussendlich gebe aber nur ein Gentest die absolute Gewissheit. Er werde durchgeführt, wenn der Schweißtest positiv ausfalle. «Aber schon nach dem Schweißtest sagten mir die Ärzte, dass Tom wohl Mukoviszidose, ein anderer Name für zystische Fibrose, habe», ergänzt

<sup>1</sup> Mekonium: Kindspech (medizinische Bezeichnung: Mekonium) ist der schwärzlich-grüne, geruchlose Stuhl des Kindes, der sich während der Schwangerschaft ansammelt.

## Mukoviszidose oder zystische Fibrose

Die chronische Erbkrankheit verdickt bei Betroffenen die Körpersekrete, beispielsweise in der Lunge und der Bauchspeicheldrüse. Dadurch erschwert sie die Sauerstoff- respektive die Nahrungsmittelaufnahme.

Erfahren Sie in unserem Blogbeitrag mehr zum Thema und zur Krankheit:  
[www.volksapotheke.ch/sheftpflaster-mukoviszidose](http://www.volksapotheke.ch/sheftpflaster-mukoviszidose)



Norina. Irgendwie kam ihr die Sache so bekannt vor. Ein Kind im Bekann- tenkreis hatte ähnliche Symptome und bekam eine Diagnose ohne Aus- sicht auf Heilung. Sie wusste: Der Weg vor ihnen wird nicht leicht wer- den.

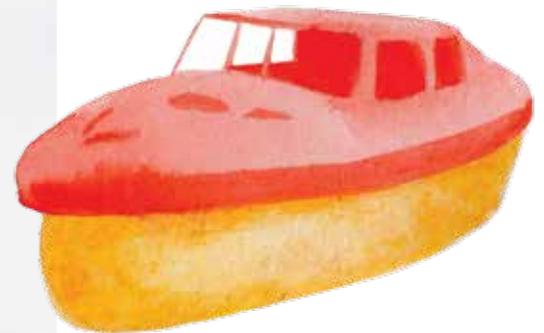
Der Lungenspezialist nahm sich Zeit und erklärte Norina alles ganz genau. Sie bekam einen Behandlungs- plan, Inhalator, Medikamente und Vi- taminpräparate. Das wichtigste Me- dikament darunter war ein Pankreasenzympräparat in Form kleiner Kügelchen, die sie Tom jeweils vor dem Stillen geben musste. Eine echte Herausforderung! Wie sollte ein drei- monatiges Kind wissen, dass es wich- tig ist, die Kügelchen zu schlucken? Norina hatte den Dreh jedoch schnell raus: Sie verabreichte die Kügelchen unmittelbar vor dem Stillen, und so- bald sie im Mund waren, setzte sie Tom zum Trinken an. So funktionier- te es perfekt. Schon bald stellte sie erleichtert fest, dass Tom dank der Kügelchen, die er nun täglich schluck- ten musste, aufblühte.

### Wie weiter?

Nachdem bei Tom definitiv zystische Fibrose diagnostiziert wurde, gab es für Norina und ihren Mann nur eines: nach vorne schauen und Stärke für ihr Kind zeigen. Nach und nach klären sie ihr Umfeld auf. Die Fragen wiederhol- ten sich: «Ist es heilbar? Wird es mit dem Alter besser? Ist die Lebens- erwartung eingeschränkt?» Doch auf all diese Fragen konnten sie keine zu- friedenstellende Antwort finden. Denn für individuelle Prognosen sind die Verlaufsformen zu unterschiedlich – selbst bei Geschwistern. Aber im- merhin sind die Zeiten als zystische Fibrose ausschliesslich Kinderärzte beschäftigte, dank der sich stetig ver- bessernden Therapien vorbei. Auch das Gesicht der Erkrankung hat sich verändert: Betroffene studieren nun, arbeiten und gründen Familien.

Positiv an Toms Krankheitsverlauf ist, dass die Lungen nicht so stark be- troffen sind. Dennoch muss Tom bis heute zweimal täglich inhalieren. Einerseits, um den zähen Schleim in den Atemwegen zu lösen, und





andererseits, um Medikamente direkt in die Lunge zu befördern. Tom kennt das Gefühl der Kurzatmigkeit und beschreibt es, als würde man durch einen Strohhalm atmen. Tom ist ein Glücksfall: Er bockt nicht, wenn er die Therapien durchführen muss. Er hilft sogar mit und erinnert seine Mutter daran. Zur Belohnung darf er währenddessen fernsehen.

## Die Ernährung

Die Einnahme der verkapselten Enzyme wird ihn sein Leben lang begleiten. Die Enzyme sollen die Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse korrigieren und Mangelernährung vermeiden. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Im Vergleich zu anderen Kindern in seinem Alter sollte Tom eineinhalbmal so viele Kalorien zu sich nehmen und muss seine Speisen mit Butter und Ölen anreichern.

Aber auch eine ausreichende Eiweisszufuhr ist wichtig, um den Muskelaufbau zu gewährleisten. Eine gute Gewichtsentwicklung steht mit

Weiter auf Seite 28

einer besseren Lungenfunktion und einer längeren Lebensdauer im Zusammenhang, erklärte die Ernährungstherapeutin, die Tom seit klein an begleitet. Die Umsetzung im Alltag ist gar nicht so leicht. Darum hat sie Tom Ergänzungsnahrung verschrieben. Kleine Fläschchen zum Trinken, energiereich und kalorienhaltig. Er nennt sie «Powerdrinks».

## Toms Alltag

Tom hat wohl die richtigen Eltern gewählt. Sie geben ihm die Freiheit, zu tun, was er mag und gut findet, seine Grenzen zu suchen und zu finden – auch im Sport. So entdeckte er seine Leidenschaft für Unihockey und versäumt kaum ein Training, geschweige denn ein Spiel. Die regelmässigen Übungen zur Kräftigung

der Rumpfmuskulatur wirken sich positiv auf seine Lungenfunktion aus. Doch die Schule sei nicht wirklich sein Ding, wie er sagt, aber es müsse halt sein. Das Beste an der Schule seien die Pausen, da gehe es ganz schön rund. Hört man auf dem Pausenhof Gelächter, dann ist es sicherlich wegen Tom, dem kleinen Sprücheklopfer.



# NutriniDrink Compact Multi Fibre

## MINI im Volumen, GROSS im Inhalt

## MINI en volume, GRAND en contenu



Originalgrösse  
Taille originale

Für Kinder mit krankheits-  
bedingter Mangelernährung  
und Gedeihstörung.

Pour les enfants avec  
une carence alimentaire et  
un trouble de la croissance  
staturο-pondérale.

- Alles drin zur ausschliesslichen oder ergänzenden Ernährung für Kinder ab 1 Jahr – in nur 125 ml
- In 3 beliebten Geschmackssorten: Erdbeere, Schoko-Karamell und Neutral
- Tout est dedans pour une alimentation exclusive ou complémentaire des enfants dès 1 an – dans seulement 125 ml
- En 3 arômes appréciés : fraise, chocolat-caramel et neutre

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei krankheitsbedingter Mangelernährung und Gedeihstörung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Alimentation à visée médicale spéciale (régime alimentaire à apport énergétique contrôlé). Pour la gestion du régime alimentaire en cas de carence alimentaire liée à une maladie et de troubles de la croissance. N'utiliser que sous surveillance médicale.

**Nutricia Milupa S.A.**

Hardturmstrasse 135 – 8005 Zürich  
T: 044 306 90 00 – F: 044 306 89 89

**NUTRICIA**  
**Nutrini**

SST - 0522

# Gewinnspiel Machen Sie mit!

eh. Band v. Polo Hofer †	↘	Sprechpausen-überbrückung	Nasal-laut	umso	↘	persönl. Geheimzahl	↘	Schwind-sucht (med.)	eilen	Jubel-welle: La ...	Mass-bandein-teilung Mz.	Dreh-punkt	Abk.: Ihre Hoheit	Südsee-insel-staat	↘	Speise-fisch
Gattung der Spross-pilze	→				8			Kranken-haus	↘			3				
bewah-ren, pflegen	→					schweiz. Country-musiker † 2006		Sucht-mittel	→							eisern
↖			Kunst-genre: ...punk		An-dachts-raum		9						musik.: sehr, recht		Rück-bildung (med.)	↘
Mass der Ge-schwin-digkeit		gefeierte Künstler	↘					russ. Roman-cier † 1852	↘	genesen, ausku-riert		Geller-mittel aus Algen		7		
Sport-wette (Kw.)	→				US-Sänger † (Frank)		grösster Unter-schied	→								
Kunst-töpferei-pro-duk-t		zer-störtes Gebäude		nicht stark belasten		1						Gebirge in der Schweiz		ital. Tonbez. für das D		
↖			5				Gegen-stände		engl.: Bär		älterer Bruder von Moses	→				
Zucker-rohr-schnaps	→			Sand-stein		schweiz. Autor (Rolf)	→			2				Abk.: Internat. Gerichtshof		noch nicht benutzt
Prin-cess of Wales † (Kurzf.)	→		ital. As-tronom † 1642	↘					6		frz. Artikel		persönl. Fürwort (4. Fall)		4	
med.: untätig	→					Doppel-konso-nant	↘	Über-re-aktion d. Immun-systems	→							
↖			Laby-rinth	→									getrock-netes Gras			raetsel.ch
engl.: eins		Sing-vögel	→					1	2	3	4	5	6	7	8	9



## Zu gewinnen: 20 Herboristeria Dip Saucen Gewürzsets

Ideale Begleiter für Ihr Dip-Gemüse.

Mit den Herboristeria Gewürzmischungen haben Sie immer das passende Gewürz zur Hand.

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:

[www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-22](http://www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-03-22)

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

Teilnahmeschluss ist der 31.10.2022.





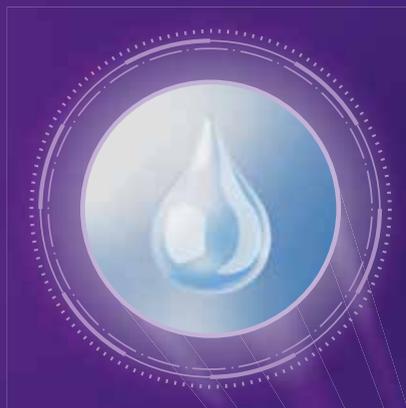
Nailcure Sandoz®

# Tschüss Nagelpilz. Hallo Flipflops!

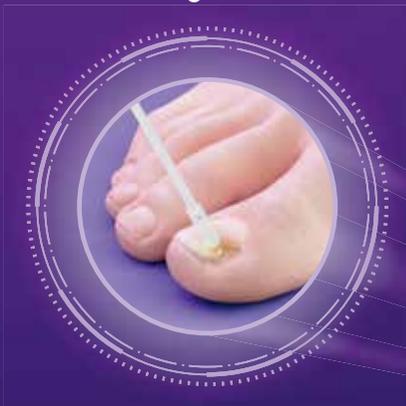
Nur 1 Anwendung pro Woche:

Wirkt gezielt gegen  
verschiedene Pilzarten

Wasserfester Nagellack



Einfache  
Anwendung



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

**SANDOZ** A Novartis  
Division