

# SHEFT

November 2022  
volksapotheke.ch

# PFLASTER

24. - 26.11.2022

## Neueröffnung Volksapotheke Im Dorf

### Sara Cula

Die Pharma-Assistentin gewährt einen Blick hinter den Tresen und erzählt von ihrem Berufsalltag.

Seite 14

### Saisonales

Wintersport ist toll! Wie Sie sich vorbereiten, um Verletzungen vorzubeugen. Seite 4

### Im Gespräch

Der Gynäkologe Dr. med. Platten und Antonia Trennheuser sprechen über die Wechseljahre und wie Frauen diese erleben.

Seite 20



Volksapotheke  
Schaffhausen

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rügen | Zum Zitronenbaum

# Aktionen

Gültig in allen Volksapotheken  
vom 14.11.2022 – 18.02.2023

**-20%**



**Pantogar**  
300 Kapseln  
statt 145.80 **116.65**



**Dynamisan Forte**  
20 Beutel à 5 g statt 49.40 **39.50**  
40 Beutel à 5 g statt 95.35 **76.30**



**Zeller Wechseljahre**  
90 Tabletten  
statt 62.10 **49.70**



**Zeller Wechseljahre Forte**  
90 Tabletten  
statt 96.20 **76.95**



**Prefemin**  
90 Tabletten  
statt 49.20 **39.35**



www.volksapotheke.ch

# Inhalt



04



14



26

- 04 Ab in den Schnee  
**Saisonaes** Wintersport ohne Verletzungen
- 08 Neu & Interessant
- 10 Fit durch den Winter  
**Saisonaes** Unsere Tipps für mehr Gesundheit
- 14 Für Sie da  
**Eine von uns** Sara Cula über den Beruf der Pharma-Assistentin
- 17 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

- 18 Unruhiges Kind  
**Kinderecke** Wieso Babys und Kleinkinder nervös sind
- 20 Eine neue Lebensphase  
**Im Gespräch** Gynäkologe Dr. med. Claus Platten über die Wechseljahre
- 23 Wechseljahrsbeschwerden?  
**Volksapotheke hilft** Wir beraten Sie!
- 25 Rauchstopp  
**Mit Rat & Tat** So gelingt er
- 26 Darm gut, alles gut  
**HomeCare Nordstern** So bringen Sie den Darm wieder in Balance
- 30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel
- 31 Lösungen & Vorschau



Bild: KSS Freizeitpark Schaffhausen

# Ab in den Schnee

Der Wintersport gehört zur Schweiz: Mehr als 2,5 Millionen Menschen befahren jährlich die Pisten, während sich Schlittschuhbegeisterte auf den städtischen Eisbahnen treffen. Dabei kommt es leider regelmässig zu Verletzungen.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Verletzungen entstehen in der Regel infolge schlechter Vorbereitung, Selbstüberschätzung, zu hoher Geschwindigkeiten oder fehlender Schutzausrüstung.

#### Welche Verletzungen kommen vor?

*Muskelfaserrisse*, überwiegend in Wade und Unterschenkel, machen sich durch stechende Schmerzen, Schwellungen und Blutergüssen bemerkbar.

Verdreht sich ein Gelenk, können die stützenden *Bänder reissen*. Betroffene spüren einen plötzlich auftretenden Schmerz, worauf das Gelenk anschwillt sowie rot und warm wird. Nachdem der Schmerz abgeklungen ist, fühlt sich das Gelenk weiterhin instabil an.

*Prellungen* entstehen dadurch, dass Blut- und Lymphgefässe durch

einen stumpfen Aufprall gequetscht werden. In der Folge entstehen Blutergüsse oder Einblutungen.

Wird eine Muskelfaser bis zur Überreizung gedehnt, spricht man von einer *Zerrung*. Ein typisches Symptom ist der sich kontinuierlich steigende Schmerz, der unter Muskelanspannung am intensivsten ist. Bei sehr starken Zerrungen können Blutergüsse entstehen.

Bandagen können bei diesen Verletzungen gute Dienste leisten, indem sie stützen, stabilisieren und durch Kompression und Massage heilungsfördernd wirken. Dennoch nimmt der Heilungsprozess immer mindestens einige Wochen in Anspruch.

Doch kann man sich auf die Saison vorbereiten? Geschehen die meisten

Unfälle wirklich nachmittags? Und warum muss man auch in der Kälte genug Wasser trinken?

Grundsätzlich sind Bewegung und Sport das Leben lang Voraussetzung für Gesundheit und Fitness. Gerade im Skisport, bei dem der Körper in der Kurve mehr als das zweieinhalbfache des eigenen Körpergewichts aushalten muss, sollte die Vorbereitung schon im Sommer beginnen. Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind wichtige Trainingsschwerpunkte.

Tatsächlich gibt es einen Unfallgipfel nach dem Mittagessen. Jeder hat schon erfahren, dass man nach einem guten und reichhaltigen Essen müde wird, da die Verdauungsvorgänge eine vermehrte Durchblutung des Verdauungsapparates erfordern. Das Gehirn erhält weniger Sauerstoff,

und die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Ist auch noch Alkohol im Spiel, führt das zu erhöhter Risikobereitschaft, verlangsamter Reaktionsfähigkeit und damit zu mehr Stürzen. Hinzu kommt, dass die Muskeln nach einem mit Sport verbrachten Vormittag bereits ermüdet sind.

Eine weitverbreitete Annahme ist, dass man im Winter nicht schwitzt. Grundsätzlich führt aber jede sportliche Tätigkeit zu Schwitzen – im Winter allenfalls in leicht geringerem Ausmass. Ausserdem muss die trockene Winterluft in den Atemwegen befeuchtet und gewärmt werden. So verhindert der Körper, dass die Bronchien gereizt werden. Die befeuchtete Luft wird wieder ausgeatmet – damit entweicht dem Körper unbemerkt eine beträchtliche Menge Wasser. Eine Flasche Wasser oder ein heisser

Tee gehören also immer in den Tagesrucksack.

## Wintersport und Ernährung

**Kohlenhydrate** sind die Energiequelle schlechthin, so auch für Wintersportler. Die meiste Energie kann der Körper aus einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten gewinnen. Es ist beim Ausdauersport essenziell, die Kohlenhydratspeicher vorher ausreichend zu füllen. Bei Wintersportarten, bei welchen man lange im Freien unterwegs ist, eignen sich Getreide- und Trockenfrüchte-Riegel als Energiequelle.

**Proteine** sind für den Muskelaufbau und deren Reparatur nach dem Sport wichtig. Bei Freizeitsport ist eine ausgewogene Ernährung in der Regel

ausreichend. Erst wenn Sportler mehr als fünf Stunden wöchentlich trainieren, steigt der Proteinbedarf. Wer seine Muskeln trainieren und aufbauen will, sollte sich bewusst sein, dass der Körper den Energiebedarf in der Nacht vorrangig anhand von Proteinen deckt. Damit der Körper diese nachts nicht aus den Muskeln holt und diese dadurch abbaut, ist es wichtig, am Abend proteinhaltige Nahrung zu konsumieren und den Bedarf so zu decken.

Zusätzlich sind Mineralien und Vitamine essenziell, damit der Körper beim Sport Bestleistungen erzielen kann, die Muskeln danach wieder reparieren kann und die Immunabwehr aufrechterhalten werden kann. Eisen, Kupfer, Mangan, Magnesium, Natrium, Selen, Zink und die Vitamine A, C, E, B6 und B12 werden für die Regeneration benötigt.

Beim Aufenthalt in der Höhe ist der Eisenverbrauch gesteigert, weil der Körper mehr Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff, produziert. Dafür werden Eisen und Antioxidantien wie die Vitamin C und E, Selen und Zink benötigt. Eisen wird aus tierischen Nahrungsquellen wie Fleisch gut aufgenommen, die vegetarische Ernährung erfordert eine gute Auswahl der pflanzlichen Eisenquellen.

Ein Nahrungsergänzungsmittel, das Vitamine und Mineralien in ausgewogenen Mengen enthält, kann in manchen Situationen hilfreich sein.



### DUL-X® GEL NECK RELAX

DUL-X® Gel Neck Relax lindert schnell Schmerzen und Verspannungen in Nacken und Schultern. Das Gel hat einen dezenten Duft, zieht sofort ein, fettet nicht und wirkt rasch.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

CE Medizinprodukt. Melisana AG, 8004 Zürich



Gerne beraten wir Sie rund um das Thema Gelenke und Bandagen. Profitieren Sie bis Ende Dezember 2022 beim Kauf einer MOBILIS Bandage von 20 % Rabatt.

### Keep on moving mit MOBILIS

Knie, Fuss, Hand, Ellbogen, Rücken. Sie sind zentrale Elemente unseres Bewegungsapparates. Eine Operation, eine Verletzung, Abnutzung oder auch Überbeanspruchung können Schmerzen verursachen. Diese sollen so gut und rasch wie möglich gelindert werden.

MOBILIS by SIGVARIS GROUP sind hochwertige Bandagen, die für mehr Lebensqualität sorgen und Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag weiterhin aktiv zu gestalten.

Anzeige

# MÜDE,

weil alles auf deinen Schultern ruht?

## Für anspruchsvolle Zeiten

### Bei Ermüdung und beanspruchtem Immunsystem

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit.  
1 Brausetablette/Tablette täglich.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich



# Neu & Interessant

## Neueröffnung Volksapotheke Im Dorf

Der Umzug in die neuen Räumlichkeiten ist geschafft! Es ist an der Zeit, die Neueröffnung mit unseren Kunden zu feiern. Zu diesem Anlass laden wir herzlich ein.

**Wann:** 24. – 26. November 2022

**Wo:** Zentralstrasse 55, 8212 Neuhausen

Mehr Informationen finden Sie unter [volksapotheke.ch/neueröffnung-im-dorf](http://volksapotheke.ch/neueröffnung-im-dorf)



Anzeige



v. l. n. r.: Anea De Vries, Johanna Schudel, Rebekka Neukomm

## Die L-Cystin Formel gegen Haarausfall

**Professionelle Haaranalyse**  
Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin bei uns in der Volksapotheke

Zum Ritter: 14. bis 19. November 2022  
Zum Rüden: 21. bis 28. November 2022



pantogar® zur Behandlung von Haarausfall, brüchigen Fingernägeln und zur Vorbeugung von vorzeitigem Ergrauen.

L-Cystin ist eine natürliche Aminosäure. Diese findet sich in hohen Konzentrationen in den Zellen der Haare.

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

Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil

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



v. l. n. r.: Yvonne Ring, Joshua Rüedi, Eliane Eicher

## Herzlich willkommen!

Unsere Teams sind gewachsen: Wir freuen uns, im Team von HomeCare Nordstern Eliane Eicher (Ernährungsberaterin), Yvonne Ring (Ernährungsberaterin) und Joshua Rüedi (Logistiker) zu begrüßen. Diesen Sommer haben zudem Anea De Vries (Zum Zitronenbaum), Johanna Schudel (Zum Rüden) und Rebekka Neukomm (Im Dorf) die Ausbildung zur Fachfrau Apotheke EFZ begonnen. Schön, seid ihr Teil unseres Teams!

## Wussten Sie...?

Die normale Fusstemperatur liegt bei 37 °C. Im Winter fällt die Fusstemperatur auf 32 °C. Die Folgen sind nicht nur kalte Füße, sondern auch eine geschwächte Immunabwehr des gesamten Organismus.

Masken, Peeling und Creme gehören nicht nur ins Gesicht. Speziell auf die Fusshaut abgestimmte Produkte nähren, pflegen und heilen Ihre Füße. Die Fussreflexzonenmassage kann Wunder bewirken und das Wohlbefinden im ganzen Körper verbessern. Die Fussreflexzonenmassage entspannt und löst Blockaden im ganzen Körper, sodass die Energie im Körper frei fließen kann.

Gerne beraten wir Sie, damit sich Ihre Füße wohlfühlen!

Gesponserter Beitrag



### Neue Öffnungszeiten:

Montag – Freitag:  
08:00 – 18:00 Uhr durchgehend  
Samstag nach Vereinbarung

Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten unter:  
052 659 45 66.

Podologie Hohlenbaum



Hohlenbaumstrasse 71, 8200 Schaffhausen  
Tel. 052 659 45 66, [www.bodyfashion.ch](http://www.bodyfashion.ch)



### DAFALGAN ODIS®

Praktisch für unterwegs bei Schmerzen und Fieber.

Fieber und Schmerzen können uns jederzeit und ohne Vorwarnung überfallen. Für genau solche Fälle gibt es DAFALGAN ODIS®. Mit angenehmem Geschmack zergeht DAFALGAN ODIS® ohne die Einnahme von Wasser auf der Zunge und ist deshalb besonders praktisch für unterwegs. Als Beutel mit Granulat oder Schmelztabletten erhältlich.

- 500 mg: Ab 30 kg Körpergewicht (ab 9 Jahre)
- 250 mg: Für Kinder ab 15 kg Körpergewicht (ab 3 Jahre)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Gesponserter Beitrag



### Für ein starkes Immunsystem

Echinaforce® forte aus frischem Roten Sonnenhut stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei Anfälligkeit auf grippale Infekte.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

### Grether's Pastilles®: Eine Wohltat für Hals und Stimme.

Mit der Original-Rezeptur von 1850 werden nur ausgesuchte Rohstoffe wie pflanzliches Glycerin, natürlicher Fruchtsaft und die Rotalge Agar-Agar aufwendig, schonend und mit viel Handarbeit verarbeitet. Grether's Pastilles® gibt es in vier fruchtig-feinen Sorten.

[www.grethers-pastilles.ch](http://www.grethers-pastilles.ch)



# FIT DURCH DEN WINTER

Die Tage werden kürzer und dunkler. Mit einem intakten Immunsystem kann uns das nasskalte Wetter zum Glück nichts anhaben. Ein paar einfache Tipps, wie Sie gesund durch den Winter kommen:

## 1 Ernährung

Die Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus und reduziert deren Schutz- und Barrierefunktion. Dadurch gelangen Viren und Bakterien in unseren Körper und können Krankheiten verursachen.

Trinken Sie ausreichend und verwenden Sie befeuchtende Nasensprays und / oder einen Luftbefeuchter. Achten Sie im Winter besonders auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Tiefkühlprodukte erweitern die Auswahl und enthalten ähnlich viele Vitamine wie frische Früchte oder Gemüse.

## 2 Hände waschen

An Tür- und Haltegriffen lauern jetzt überall Bakterien und Viren. Über die Hände gelangen diese Erreger schnell in Nase, Mund oder Augen. Waschen und desinfizieren Sie deshalb regelmässig Ihre Hände.

## 3 Frische Luft tanken

Versuchen Sie täglich nach draussen zu gehen. Nutzen Sie so viel Tageslicht wie möglich, und zwar bei jedem Wetter. Der Sauerstoff-Kick macht Ihren Kopf frei und belebt den Körper. Das Tageslicht hilft, den Haushalt unseres Schlafhormons Melatonin zu regulieren und mehr von unserem «Glückshormon» Serotonin auszuschütten. Dies hilft, Müdigkeit und depressive Stimmung zu vertreiben!

## 4 Wechselduschen

Das abwechselnde Weiten und Verengen der Blutgefässe hat verschiedene Auswirkungen auf den Körper: Wechselduschen wirken positiv auf Immunsystem, Stoffwechsel, Kreislauf, Wärmeregulierung, das Herz und unsere Laune. Beine und Arme werden zuerst mit warmem Wasser anschliessend beziehungsweise am Schluss mit kaltem Wasser abgeduscht. Trocknen Sie sich gut ab und gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine angenehme, pflegende Körperlotion.

## 5 Ausreichend schlafen

«Schlaf ist die beste Medizin», lautet ein altes Sprichwort. Während der Nachtruhe erholen sich der gesamte Organismus und mit ihm auch unser Immunsystem. So ist es optimal gestärkt und kann auf Angriffe von Krankheitserregern reagieren!

## 6 Stosslüften

Lüften Sie auch bei Minusgraden drei- bis viermal täglich für zehn Minuten Ihre Wohnung. Fenster und Innentüren auf der gegenüberliegenden Seite kurz komplett öffnen. Durch den Durchzug tauscht sich die verbrauchte Luft schnell durch frische aus.

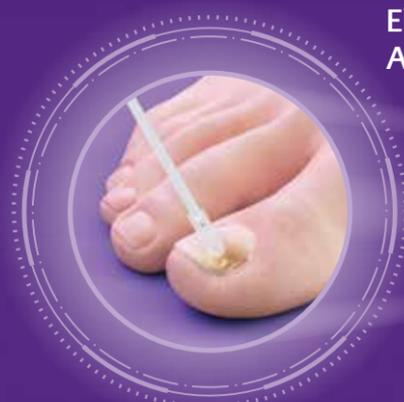
# Nagellack gegen Nagelpilz



Wirkt gezielt gegen verschiedene Pilzarten



Wasserfester Nagellack



Einfache Anwendung



## Nailcure Sandoz® 50 mg/ml

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

**Nailcure Sandoz® 50 mg/ml** enthält den Wirkstoff Amorolfine. Dadurch wird das Pilzwachstum gehemmt und der Nagelpilz 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 Monaten (Fingernägel) beziehungsweise neun bis zwölf Monaten (Zehennägel).

Nailcure Sandoz® ist **rezeptfrei** in der Apotheke erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Stand: 04/2022\_CH2204280138

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz



## Zur Person

Sara Cula arbeitet seit drei Jahren in der Volksapotheke Im Dorf und schloss 2022 die Ausbildung zur Pharma-Assistentin EFZ ab. Ihre Freizeit verbringt sie gerne im Turnverein mit Geräteturnen und Leichtathletik in Schleithelm. An ihrem Beruf als Pharma-Assistentin begeistern sie der direkte Kundenkontakt und die persönliche Beratung.

# Für Sie da

Oftmals sind sie die Ersten, die Sie in den Apotheken begrüßen und ein offenes Ohr für Ihre gesundheitlichen Anliegen haben – die Pharma-Assistentinnen und -Assistenten. Sara Cula aus dem Team der Apotheke Im Dorf erzählt im Interview, wie ihr Alltag aussieht.

Interview Mirjam Eschbach, Redaktion

**Sara Cula, Sie sind seit dem Sommer mit der Ausbildung zur Pharma-Assistentin fertig und arbeiten nun in der Volksapotheke Im Dorf. Was beinhaltet Ihr Beruf und was mögen Sie besonders daran?**

Der Beruf ist sehr abwechslungsreich und man begegnet vielen verschiedenen Personen. Besonders gefällt mir die gute Mischung von enger Zusammenarbeit im Team und selbstständiger Beschäftigung. Beispielsweise berate ich Kunden und Kundinnen individuell und persönlich, kann aber bei Fragen oder Unklarheiten immer mein Team konsultieren. Neben der Beratung nehmen wir Pharma-Assistentinnen und -Assistenten Dienstleistungen wie Blutdruck- oder Blutzucker-Messungen vor, versorgen kleinere Wunden oder messen die Kompressionsstrümpfe ab. In der Volksapotheke Im Dorf bieten wir zudem eine Hörberatung an. Persönlich faszinieren

mich auch die Herstellung von Lösungen oder Salben im Labor, doch leider wird das in den Apotheken immer seltener gemacht.

**Welchen Herausforderungen begegnen Sie in Ihrem Berufsalltag?**

Gerade sind Lieferengpässe ein akutes Problem. Diese erschweren uns den Alltag sehr, denn wir müssen entweder nach Alternativen suchen oder irgendwie versuchen, die Produkte auf anderem Weg zu bekommen – beispielsweise indem wir sie aus Deutschland importieren.

Allgemein ist es herausfordernd, stets ein grosses Fach- und Medikamentenwissen präsent zu haben, um individuell auf jeden Kunden eingehen zu können. Wichtig ist ein breites Wissen zu verschiedenen Gesundheitsproblemen, damit man die Situation und wann jemand besser zusätzlich einen Arzt konsultieren sollte, richtig einschätzen kann. Hier-

für ist der Austausch im Team und die Rücksprache mit den Apothekerinnen und Apothekern essenziell. In Neuhausen erleben wir häufig Sprachbarrieren, was die Beratung erschwert. Teilweise kann man sich nur mit Hand und Fuss verständigen. Doch glücklicherweise haben wir ein Team, das eine grosse Bandbreite an Sprachen abdecken kann.

Eine weitere Herausforderung ist, dass der Beruf sich stetig wandelt. Beispielsweise sind wir immer weniger im Labor tätig, sondern eher in der Beratung und somit im direkten Kundenkontakt.

**Was sollte man mitbringen, wenn man die Ausbildung zur Pharma-Assistentin oder, wie es neu heisst, Fachfrau / Fachmann Apotheke EFZ machen möchte?**

Allen voran sollte man sich für Chemie und Biologie interessieren, Freude am Kundenkontakt haben und offen gegenüber Mitmenschen sein. Einfühlungsvermögen bei der Beratung ist essenziell. Lernbegeistert zu sein, vereinfacht die Ausbildungszeit. Die Bereitschaft, im Team zu arbeiten und gepflegt aufzutreten, sind Voraussetzungen, um im Beruf anzukommen. Idealerweise bringt man zudem einen Sekundarabschluss mit. Eine Fremdsprache zu beherrschen, kann im Alltag auch vieles erleichtern.

**Teil der Aufgabe einer Apotheke ist es auch, seine Kunden und Kundinnen zu gesundheitsrelevanten Themen zu informieren. Wie viele andere Lebensbereiche verschiebt sich dieser Bereich auch ins Internet. Wie versucht die Volksapotheke, dem zu begegnen?**

Heutzutage wird von jeder Firma erwartet, in den sozialen Medien präsent zu sein. Wir sind mit der Volksapotheke auf Instagram und Facebook vertreten. Dort informieren wir über Aktionen und Aktionswochen, klären zu saisonalen Gesundheitsthemen auf und stellen unser Team und ihre Tätigkeitsbereiche vor. Auch auf unsere Wettbewerbe machen wir aufmerksam. Ausserdem erlauben wir in Instagram-Highlights einen Blick hinter die Kulissen und zeigen in Kurzvideos, wie wir Dienstleistungen und Gesundheitschecks in unseren Apotheken durchführen.

Auf unserem Blog publizieren wir zudem circa alle zwei Wochen einen neuen Beitrag aus unserem Kundenmagazin «'s Heftpflaster». Weiterführende Informationen zur Volksapotheke – beispielsweise Standorte und Öffnungszeiten, Informationen zu unseren Dienstleistungen, Gesundheitschecks und deren Terminvereinbarung oder auch Neuigkeiten zum Sortiment oder speziellen Aktionswochen – sind auf unserer Webseite [www.volksapotheke.ch](http://www.volksapotheke.ch) publiziert.

**Die Volksapotheke Im Dorf darf in diesen Tagen einen Schritt in die Zukunft machen und in die neue Apotheke ziehen. Was erwartet die Kunden in den neuen Räumlichkeiten?**

Was sofort ins Auge fallen wird, ist, dass alles digitalisiert ist. Die alten Apothekenschubladen werden durch einen grossen Roboter, den Kommissionierautomaten, ersetzt. Dieser versorgt alle Medikamente im Lager und bringt sie uns per Knopfdruck in die Apotheke. Dadurch wird unsere Arbeit vereinfacht und effizienter. Neu wird es zwei moderne Beratungsräume geben, was uns ermöglicht, mehr Zeit für die individuelle Beratung zu investieren. Besuchende werden den barrierefreien Eingang, den schönen, hellen Raum mit Sitzmöglichkeiten und das erweiterte Dermokosmetik-Sortiment schätzen.

**Impressum**

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

**Herausgeber**

Chili Digital AG  
Klausstrasse 43  
8008 Zürich  
Telefon 044 315 90 00  
[www.chili.ch](http://www.chili.ch)

**Chefredaktion**

Mirjam Eschbach  
[mirjam.eschbach@chili.ch](mailto:mirjam.eschbach@chili.ch)

**Redaktionelle Mitarbeit**

Dominik Adelhardt, Andrea Haas, Stefan Murbach, Claudia Philippek, Antonia Trennheuser, Monika Wieser

**Abbildungen**

KSS Freizeitpark Schaffhausen: Bild Saisonales.  
Michael Burtscher, Eclipse Studios: Cover,  
Porträt Sara Cula.

**Druck**

Unionsdruckerei AG, 8200 Schaffhausen

**Anzeigenverkauf**

Chili Digital AG  
Caroline Meili  
Telefon 043 500 28 73  
[caroline.meili@chili.ch](mailto:caroline.meili@chili.ch)

**Mediadaten**

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

**Auflage**

11'600 (4 x jährlich)  
davon 11'000 persönlich adressiert verschickt

**ISBN-Nr.:**

978-3-907389-06-5

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier gedruckt.

**Copyright**

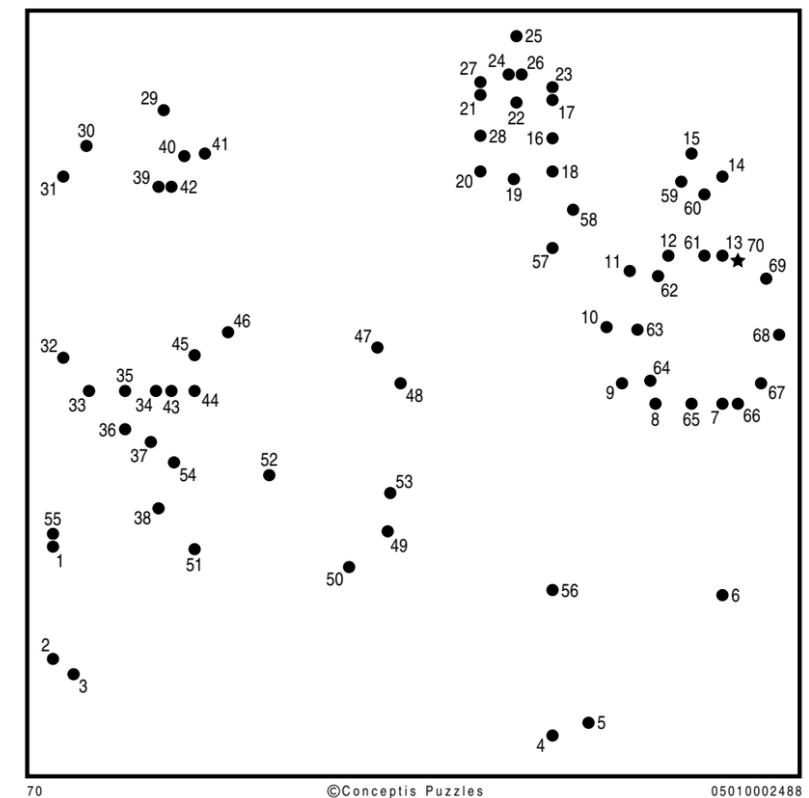
© Chili Digital AG, 8400 Winterthur

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



# Rätsel

Jetzt lösen & mitmachen



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. Dezember 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.

# Unruhiges Kind

Kinder können unruhig sein. Dafür verantwortlich sind meist harmlose Dinge wie ein spannendes zukünftiges Ereignis, das für Kinder mit grosser Vorfreude und Aufregung verbunden ist. Jedoch kann es auch ernst zu nehmende Gründe geben.

Text Andrea Haas, MSc Psychology

Der erste Schultag, eine Geburtstagsfeier mit Freunden, Weihnachten oder eine geplante Reise sind aufregende Ereignisse für Kinder und so kann es schnell passieren, dass Kinder voller Vorfreude und Spannung unruhig auf diese zu feiern – und das auch ausstrahlen. Dennoch sollte Unruhe bei Kindern nicht einfach abgetan werden, sondern der Ursache auf den Grund gegangen werden. Denn es gibt auch ernst zu nehmende Gründe, die Kinder Unruhe ausstrahlen lassen. Je nach Alter ist es dabei wichtig, auf unterschiedliche Dinge zu achten.

## Unruhe bei Babys

Unruhe bei Babys macht sich bemerkbar durch Quengeln, Weinen oder Schreien. Säuglinge und Babys kommunizieren mit diesen Lauten und geben uns auf diese Weise einen Hinweis darauf, dass sie sich in irgendeiner Form unwohl fühlen.

## Gründe für Unruhe bei Babys

Wenn Babys Phasen erhöhter Unruhe durchmachen, kann dies für die Eltern durchaus zur ermüdenden Belastungsprobe werden. Darum ist es wichtig, alle möglichen Gründe für

das unruhige Verhalten Ihres Babys in Betracht zu ziehen.

Folgende Gründe können Unruhe beim Baby verursachen:

- Das Baby hat Hunger
- Das Baby fühlt sich unwohl aufgrund falscher Kleidung (zu enge, zu warme oder zu kühle Kleidung)
- Das Baby möchte Körperkontakt
- Die Windeln des Babys sind voll
- Das Baby hat einen wunden Po
- Das Baby bekommt die ersten Zähne
- Die Eltern verspüren Unruhe und das Baby übernimmt diese Unruhe
- Bauchschmerzen, Koliken
- Das Baby ist krank (Fieber, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen)
- Dem Baby ist langweilig und es sucht Aufmerksamkeit

Was können Sie gegen die Unruhe beim Baby tun?

Wenn das Baby gefüttert, bequem gekleidet und frisch gewickelt ist und keine anderen äusseren Anzeichen für die Ursache der Unruhe vorliegen, könnten noch folgende Tipps helfen:

- Durch Tragen oder Schaukeln können Sie Ihr Baby beruhigen. Auch ein Spaziergang kann helfen.
- Massieren Sie das Bäuchlein des Babys im Uhrzeigersinn, falls

Bauchschmerzen die Ursache für die Unruhe sind.

- Wenn Ihr Baby gerade Zähne bekommt, kann ein Beissring Abhilfe schaffen.
- Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke über natürliche Heilmittel zur Behandlung der Unruhe. Helfen können zum Beispiel homöopathische Mittel: Diese helfen bei Unruhezuständen, die zum Beispiel aufgrund leichter Bauchschmerzen oder beim Zahnen entstehen.

Bei diesen Fällen sollte ärztlicher Rat aufgesucht werden

Wenn sich das Baby nicht wie sonst beruhigen lässt, könnten hinter der Unruhe auch behandlungsbedürftige Krankheiten stehen. Bei länger anhaltenden Unruhezuständen ohne klare Ursache, bei Fieber, Ausschlägen oder Husten sollte immer ärztlichen Rat aufgesucht werden. Die Unruhe kann auch beispielsweise durch ernst zu nehmende Darmerkrankungen oder Ohrenentzündungen entstehen.



## Wenn das ältere Kind nervös ist

Unruhe betrifft nicht nur Babys, auch ältere Kinder können von Nervosität betroffen sein. Lesen Sie in unserem Blogbeitrag, wie sich dies äussert und was hilft.

[www.volksapotheke.ch/sheftpflaster-unruhe-bei-kindern](http://www.volksapotheke.ch/sheftpflaster-unruhe-bei-kindern)



# Eine neue Lebensphase

Was passiert während der Wechseljahre im Körper und wie kann mit der neuen Situation umgegangen werden? Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin, tauscht sich mit dem Gynäkologen Dr. med. Claus Platten aus.

Interview Antonia Trennheuser, leitende Apothekerin

## Der monatliche Zyklus begleitet Frauen von der ersten Menstruation im Teenageralter bis zur Menopause. Was passiert während der Wechseljahre im Körper der Frau?

Es passieren viele verschiedene Dinge – sowohl körperlich als auch mental. Alles in allem bereitet sich der Körper auf den nächsten Lebensabschnitt vor. Im fein eingestellten Hormonhaushalt kommt es dabei zu Turbulenzen. Dies kann sich verschieden äussern und ist von Frau zu Frau ganz individuell. Beispielsweise kann die Periode ganz plötzlich ausbleiben, oder sie klingt nach und nach ab. Typische Anzeichen sind vaginale Trockenheit, Hitzewallungen, aber auch Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen können zur Symptomatik gehören. Entscheidend für eine Therapie ist aber, wie hoch der Leidensdruck der Frau ist. Ihre subjektive Wahrnehmung bestimmt, ob und was unternommen wird. Je nachdem

konzentriert man sich nur auf ein einzelnes Symptom und behandelt dieses gezielt. Kommen mehrere Symptome wie Hitzewallungen oder mentales Unwohlsein zusammen, wird eine umfassendere Behandlung gewählt.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

So individuell die Beschwerden und das Empfinden der Frau, so unterschiedlich ist auch die Behandlung. Beispielsweise kann mithilfe pflanzlicher Tees und Salben behandelt werden. Der Lebensstil beeinflusst massgeblich, wie hoch der Leidensdruck wahrgenommen wird. Es ist erwiesen, dass gute körperliche Belastung während rund 40 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche perimenopausale Symptome lindern können. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Falls die Frau es wünscht, kann eine Ernährungsbera-

tung sinnvoll sein, da der Körper die Nahrung mit zunehmendem Alter anders verwertet. Auch komplementärmedizinische Behandlungen können in die Therapie miteinbezogen werden. Wie Sie sehen, ist die prämenopausale Beratung sehr komplex. Umso wichtiger ist eine ganzheitliche Beratung. In manchen Fällen hilft eine Hormonersatztherapie[1]. Gerade für Frauen, deren Knochendichte erniedrigt ist oder die eine hormonelle Sterilitätsbehandlung hinter sich haben, lohnt es sich, diese Möglichkeit in Erwägung zu ziehen. Hierfür ist aber zwingend nötig, sich zur Festlegung des Nutzen-Risikoprofils ausführlich von einem Frauenarzt beraten zu lassen.

## Gibt es untypische Symptome, bei denen es ratsam ist, einen Gynäkologen aufzusuchen?

Insbesondere bei Zwischen- oder unregelmässigen Blutungen, unklaren

Schmerzen, Gebärmutter-Vorerkrankungen in der Familie oder Unregelmässigkeiten beim Brustabtasten – neu aufgetretene Knoten, vor allem nur auf einer Seite – sollten sich Patientinnen von einem Gynäkologen oder einer Gynäkologin untersuchen lassen.

**In den Wechseljahren kann eine Entfernung der Gebärmutter zum Thema werden. Wann ist eine solche**

## Operation zu empfehlen?

Früher wurde die Gebärmutter schon fast routinemässig entfernt. Heute braucht es dafür einen triftigen Grund. Starke Blutungen, Myome – also gutartige Wucherungen des Muskelgewebes der Gebärmutterwand – oder sich häufende auffällige Abstriche können Anlässe sein; ebenso Senkungen der Gebärmutter mit Scheiden-/ Darmsenkung. Dies wird heute nach sorgfältiger Auf- und

Abklärung vorgenommen, da ein operativer Eingriff und eine Narkose immer mit Risiken verbunden sind.

**Obwohl die monatliche Menstruation eine zusätzliche Belastung im Alltag sein kann, so ist sie auch Zeichen des Frauseins. Wie erleben Frauen die Wechseljahre, wenn die Tage ausbleiben?**

Frauen gehen sehr individuell mit dem Ausbleiben der Periode um.

## Zur Person

Dr. med. Claus Platten führt seit 2009 die Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe in Schaffhausen, in der er Patientinnen vom Teenager- bis ins Seniorenalter betreut. In seiner Freizeit spielt er Volleyball, reist und fischt gerne und ist zudem Präsident der Kantonalen Ärztesgesellschaft. Er ist verheiratet und Vater dreier Kinder.

[www.frauenarzt-schaffhausen.ch](http://www.frauenarzt-schaffhausen.ch)



[1] Lesen Sie mehr zur Hormon-Ersatztherapie unter [www.volksapotheke.ch/sheftpflaster-hormonersatztherapie](http://www.volksapotheke.ch/sheftpflaster-hormonersatztherapie)

Einige kommen gut damit klar, sind sogar fast froh. Häufig ist es so, dass zusätzlich weitere einschneidende Veränderungen in diese Lebensphase fallen. Oft ziehen zur selben Zeit die Kinder von zu Hause aus oder das Berufsleben verändert sich, was zusätzlich oder zusammen mit der Menopause einen gewissen Leidensdruck entstehen lassen kann. Dieser ist aber selten so gross, dass wir Patientinnen an einen Psychotherapeuten überweisen. Wir machen die Erfahrung, dass es schon viel hilft, den Leidensdruck anzuerkennen und ihn aktiv anzusprechen. Auch zusätzliche komplementärmedizinische Behandlungen wie TCM oder Craniosacral-Therapie können unterstützend wirken.

#### Welche Kontrolluntersuchungen sollten auch nach den Wechseljahren beibehalten werden?

Meines Erachtens bieten Apotheker und Apothekerinnen an dieser Stelle wertvolle Unterstützung. Sie sind ebenfalls nah an den Patientinnen und können sie für Vorsorgeuntersuchungen sensibilisieren und motivieren. Sinnvoll ist sicherlich, regelmässig eine Mammografie – also die Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs – zu machen. Auch die Messung der Knochendichte zur Erkennung von Osteoporose und regelmässige Darmspiegelungen zum

frühzeitigen Ausschluss von Dickdarmkrebs sind wichtige Instrumente. Zudem ist eine Kontrolle beim Gynäkologen alle eineinhalb bis zwei Jahren empfehlenswert.

#### Was sollte eine gynäkologische Kontrolle beinhalten?

Spätestens von dem Zeitpunkt an, ab dem eine Frau sexuell aktiv wird, sollte regelmässig alle eineinhalb bis zwei Jahre eine gynäkologische Kontrolle gemacht werden. Sie beinhaltet neben einem einleitenden orientierenden Gespräch über die Lebenssituation, den Kinderwunsch, die Verhütungssituation und Beschwerden auch die Beurteilung des Gebärmutterhalses, eine Abtastung von innen und allenfalls einen PAP-Abstrich. Es muss nicht zwingend bei jeder Jahreskontrolle ein Abstrich gemacht werden. Dieser sollte risikoadaptiert alle ein bis drei Jahre gemacht werden, abhängig von der Familiengeschichte, wenn frühere Abstriche Auffälligkeiten zeigten oder bei Risikofaktoren – zum Beispiel bei Nikotinkonsum. Sollte die Frau Schmerzen haben oder die Abtastung unklar sein, kann die Kontrolle einen Ultraschall beinhalten. Auch das Abtasten der Brust und gegebenenfalls die Instruktion, wie die Frau sich selbst abtasten kann, gehören zur Jahreskontrolle. Häufig ist der Frauenarzt derjenige Arzt, den die Frau am häufigsten

sieht. Deshalb nehmen wir uns für unsere Patientinnen Zeit. Wir kontrollieren auch den Urin, das Blut und manchmal den Blutdruck – Letzteres ist insbesondere bei der Einnahme eines Östrogenpräparats wichtig – und besprechen plötzlich auftretende Symptome wie Kopfschmerzen oder Migräne. Von sich aus sprechen Patientinnen manche Beschwerden selten an, nehmen sie einfach hin und denken, diese gehören zum Leben. Umso erleichterter sind Frauen, wenn ich intime Beschwerden – beispielsweise vaginale Trockenheit – anspreche.

**Dieselbe Erfahrung machen wir in der Apotheke. Wir sprechen Frauen an, ob betreffend Verhütung noch alles zur Zufriedenheit der Frau eingestellt ist und ob allenfalls wieder mal Zeit für eine gynäkologische Kontrolle wäre.**

# Wechseljahrsbeschwerden?

## WIR BERATEN SIE!

### Behandlung in der Prämenopause

#### Zeitabschnitt vor der letzten Monatsblutung

In dieser Phase gilt es, den Progesteronmangel auszugleichen. Er kann Zyklusänderungen, Blutungsstörungen, Brustspannungen, Wassereinlagerungen, emotionale Schwankungen und Gewichtsverschiebungen verursachen.

Erfahren Sie, welche Heilpflanzen gegen diese Beschwerden helfen können:



[www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/heilpflanzen-bei-wechseljahrsbeschwerden#Behandlung-in-der-Praemenopause](http://www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/heilpflanzen-bei-wechseljahrsbeschwerden#Behandlung-in-der-Praemenopause)

### Behandlung in der Postmenopause

#### Zeit nach der letzten Monatsblutung

Infolge des abnehmenden Östrogenspiegels können Hitzewallungen, Herzrasen, Schlafstörungen, Gelenksbeschwerden, sexuelle Unlust und Stimmungsschwankungen vorkommen.

Erfahren Sie, welche Heilpflanzen gegen diese Beschwerden helfen können:



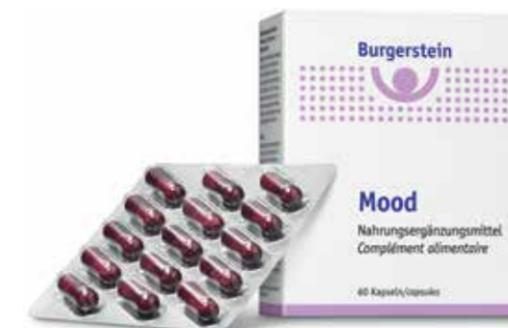
[www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/heilpflanzen-bei-wechseljahrsbeschwerden#behandlung-in-der-postmenopause](http://www.volksapotheke.ch/sheftpflaster/heilpflanzen-bei-wechseljahrsbeschwerden#behandlung-in-der-postmenopause)



#### Unbeschwert in die neue Phase des Lebens

Hänseler Menopause ist ein pflanzliches Arzneimittel und wird zur Linderung von Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre eingesetzt. Mit der Kombination der zwei pflanzlichen Wirkstoffe, Traubensilberkerze und Johanniskraut, lässt sich ein rascherer und stärkerer Effekt erreichen.

Gesponserter Beitrag



#### Damit die Stimmung wieder stimmt

Gerät die Stimmung immer mal wieder und vor allem längerfristig aus der Bahn, so macht es Sinn, Körper und Seele zu unterstützen, damit diese wieder ins Gleichgewicht kommen.

Burgerstein Mood für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht. Mit Safran, Melisse sowie Vitamin B6 und B12, die dazu beitragen, das Nervensystem zu unterstützen.

Gesponserter Beitrag

Anzeige

## Lasea® bringt Gedanken zur Ruhe

Das pflanzliche Arzneimittel Lasea® aus Lavendelöl lindert ängstliche Unruhe und beruhigt kreisende Gedanken. Das kann Anspannungen am Tag lösen und ruhigen Schlaf bei Nacht fördern. Lasea® wird nur einmal täglich eingenommen und ist gut verträglich. Es ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG.



Anzeige

Bei Müdigkeit und Erschöpfung hilft Dynamisan® forte zur Wiederherstellung Ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



AMI-2021-0012\_DE\_010621

© 2021 MEDA Pharma GmbH (a Viartis Company), Hegnastrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen



Anzeige



prefemin®, zeller wechseljahre

## Unbeschwert Frau sein.

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



Auch als «forte» erhältlich

BEI FRAUENBESCHWERDEN.

PFLANZLICH.

1 TABLETTE TÄGLICH.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch) 1022/2311

# Rauchstopp

## SO GELINGT ER

Text Dominik Adelhardt, Apotheker

Rauchen ist das grösste vermeidbare Gesundheitsrisiko der Schweiz. Jährlich sterben schweizweit etwa 9500 Personen an den Folgen des Tabakkonsums. Trotzdem fällt es vielen Rauchern sehr schwer, von der Zigarette loszukommen. Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie Nichtraucher und Nichtraucherin werden und bleiben.

Aufzuhören mit dem Rauchen, bleibt oft ein Wunsch vieler Raucher.

Die eigentliche Herausforderung ist nicht der Rauchstopp, sondern auch Nichtraucher oder Nichtraucherin zu bleiben. Manchmal sind mehrere Versuche nötig, doch mit ein wenig Hilfe und der richtigen Motivation ist es machbar, dauerhaft auf Zigaretten zu verzichten. Dabei ist es wichtig, geeignete Methoden während der Entwöhnungsphase sowie Strategien zur Vorbeugung von Rückfällen zu erarbeiten.

Viele Raucher versuchen zunächst, allein mit dem Rauchen aufzuhören. Allerdings liegt die Erfolgsquote beim ersten Versuch meist nur bei wenigen Prozenten. Viel bessere Erfolge erzielt man in Gruppenprogrammen. Die Lungenliga Schweiz bietet hierfür Beratungs- und Gruppenkurse an.



Anzeige

**FANG AN AUFZUHÖREN!**

**Nicotinell kann Ihre Chance Nichtraucher zu werden verdoppeln.**

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Marken sind Eigentum von oder lizenziert an GSK GSK Consumer Healthcare Schweiz AG PM-CH-NICOT-21-00006 - 28.06.2021

## Die Volksapotheke hilft

Auch Ihre Apotheke kann Ihnen beim Rauchstopp helfen. Hier kommen Nikotinersatzpräparate in Form von Kaugummis oder Pflastern zum Einsatz. Diese erleichtern die Entwöhnung, indem sie Nikotin abgeben und damit die Entzugserscheinungen stark lindern. Gleichzeitig enthalten sie keine krebserregenden oder giftigen Stoffe, wie sie in der Zigarette vorkommen.

Gerne beraten wir Sie in unserer Apotheke und begleiten Sie auf dem Weg zum Nichtraucher und zur Nichtraucherin.

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





## Darm gut, alles gut

Ein arabisches Sprichwort sagt: „Im Darm sitzen Tod und Leben“. Kann man deutlicher ausdrücken, wie wichtig ein gesunder Darm für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist? Solange der Darm funktioniert, ist er ein wenig geachtetes Organ. Erst wenn er Probleme macht, merken wir, wie intensiv das gesamte Leben davon beeinträchtigt sein kann.

**Text Monika Wieser, Leiterin HomeCare Nordstern**

Wie herrlich es doch duftet! Ruth atmet den Duft des Bratens ein, als sie ihn gerade pikst, um die Innentemperatur zu messen. Perfekt! Die Kinder und Enkelkinder werden begeistert sein. Die Vorweihnachtszeit ist für Ruth die schönste Zeit im ganzen Jahr. All diese herrlichen Speisen, Desserts und Guetzlis. Doch vor allem freut sie sich von Herzen, in diesen Tagen viel mehr Zeit mit ihren Enkelkindern verbringen zu können. Ihre Tochter Daniela hat bereits drei Kinder, und ihr Sohn Beat wurde letztes Jahr zum ersten Mal Vater. Heute Abend werden sie zusammen den Braten geniessen, den sie nach Familienrezept zubereitet hat. Sie seufzt. Abrupt wird sie aus ihren Gedanken

gerissen, als sich ihr Bauch krampfhaft zusammenzieht. Der Schmerz ist so gross, dass sie sich für einen Moment auf der Kücheninsel abstützen muss. Diese Krämpfe plagen sie bereits seit mehreren Wochen. Vielleicht sollte sie doch den Rat ihrer Tochter befolgen und den Arzt aufsuchen.

Am Tag darauf ringt sie sich durch und vereinbart einen Termin bei ihrem Hausarzt. Sie erfährt, dass der Darm nebst der Verdauung auch eine wichtige Rolle für die Gesundheit vieler anderer körperlicher Funktionen hat.

**Die Rolle des Darms**  
Darm und Immunsystem stehen in enger Verbindung zueinander, denn





der Darm beherbergt rund zwei Drittel aller Immunzellen (Lymphozyten) des Körpers und besitzt somit ein eigenes Immunsystem. Dieses ist unter anderem wichtig für die Abwehr krankmachender Darmkeime. Damit das Darm-Immunsystem gut funktioniert, muss es mit den natürlichen Darmbakterien wechselwirken. Untersuchungen zeigen, diese Darmflora beeinflusst nicht nur immunologische Vorgänge im Darm, sondern auch im Rest des Körpers. Anhand von Tierversuchen wurde festgestellt, dass die Darmflora für eine effektive Immunantwort gegen Viren, zum Beispiel Grippe-Erreger, wichtig ist.

Als Darmflora bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die im Darm leben. Milliarden kleiner Lebewesen, vorwiegend Bakterien, tummeln sich dort. Sie sind die fleissigen Helfer des Immunsystems, die letztendlich sogar beeinflussen, ob der Mensch sich wohlfühlt oder kränkt. Sie sorgen dafür, dass bestimmte Nährstoffe ordentlich verdaut und verwertet werden können, und bilden Vitamine – zum

Beispiel das Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist. Zudem verhindern sie, dass krankheitserregende Viren, Bakterien oder Pilze sich in der Darmschleimhaut einnisten und Infektionen auslösen.

### Aus dem Gleichgewicht

Der Darm kann kleine und kurzfristige Belastungen im Regelfall gut ausgleichen. Störungen und Erkrankungen zeigen sich erst, wenn die Angriffe sehr massiv oder von Dauer sind. Ursachen dafür können beispielsweise eine falsche Ernährung, aggressive Krankheitserreger oder die Einnahme von bestimmten Arzneimitteln wie Antibiotika oder Kortison sein.

Solche Einflüsse schädigen die guten Keime und es entstehen giftige Stoffwechselprodukte. Diese wiederum belasten den Darm. Schadstoffe können nicht mehr ausreichend abgewehrt werden. Entzündliche Prozesse sind die Folgen davon. Die krankmachenden Keime nehmen den Platz der guten, gesundheitsfördernden Bakterien ein. Erste Anzeichen dafür sind Blähungen, Aufstossen und Krämpfe im Darm, aber auch Koliken sowie schmieriger, stark riechender Stuhl. Das Abwehrsystem wird immer schwächer und die Krankheitserreger haben leichtes Spiel, gesundheitliche Störungen auszulösen.

Bei Ruth konnte glücklicherweise eine schwere Erkrankung ausgeschlossen werden. Nach sorgsamer Abklärung stellte sich heraus, dass ihre Darmflora aufgrund der Medikamente, die sie anfangs Jahr nehmen musste, aus dem Gleichgewicht geraten war. Der Arzt verschrieb ihr ein Produkt, das ihrem Darm half, die nötige Balance wiederzuerlangen und die wichtigen Darmbakterien wieder aufzubauen.

Wie Ruth es am eigenen Körper erfahren durfte, müssen Bauchschmerzen nicht einfach erlitten werden. Jedoch ist es wichtig, die Ursachen der Darmbeschwerden durch den Arzt abzuklären. Liegt keine ernsthafte Erkrankung vor, können Sie aktiv etwas zur Normalisierung der Darmgesundheit beitragen. Bringen Sie Ihren Darm wieder in Schwung, er wird Ihnen dankbar sein.

Durchfall kann mithilfe von Produkten, die Nahrungsfasern (PHGG) und Milchsäurebakterien kombinieren, behandelt werden. Sie lindern die Durchfallsymptome, erhöhen die Anzahl der nützlichen Darmbakterien und die Darmflora erhält auf natürliche Weise wieder ihr Gleichgewicht. Das geschmacksneutrale Pulver kann mit kalten oder lauwarmen Getränken und Speisen vermischt werden, ohne dabei deren Geschmack,



Konsistenz oder Geruch zu verändern.

Bei Verstopfung helfen Produkte mit Nahrungsfaser-Konzentrat aus Guarfasern, die den Darmbakterien als Nahrung dienen. Dadurch können sich diese erwünschten Darmbakterien vermehren und die Wiederherstellung der normalen Darmfunktion unterstützen. Die Stuhlfrequenz und das Stuhlgewicht werden erhöht. Die Stuhlbeschaffenheit wird weicher. Das

Pulver ist rein pflanzlich, geschmacksneutral und löst sich gut in kalten oder warmen Getränken und Speisen auf.

Ein gepflegter Darm steht für mehr Gesundheit. Gönnen Sie sich und Ihrem Darm etwas Gutes. Gerne beraten wir Sie in unseren Apotheken.

Anzeige

**Nestlé HealthScience** **Volksapotheke Schaffhausen**

# Optifibre®

**IHR EXPERTE BEI VERSTOPFUNG ODER DURCHFALL**

**vom 15. November bis 15. Dezember 2022**

**20% VERKAUFS-RABATT**

**www.optifibre.ch**

Nestlé Suisse S.A., Nestlé Health Science | Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey | Infoline: 0848 000 303 | www.nestlehealthscience.ch



# Gewinnspiel Machen Sie mit!

Kopierschutz bei Geldscheinen	↖	trocken (Wein)	Ausruf d. Überraschung	Vorn. v. Schauspielerin Becker	↖	Fluss im Engadin	↖	eh. CH-Eiskunstläuferin	Vorn. v. US-Sängerin Lear	weinartiges Honiggetränk	vornehmer Hausdiener	Mutter d. Nibelungenkönige	frz. Artikel	Grundstück, Gelände	↖	US-News-Sender
med.: Schlaflosigkeit	→							nicht stationär	→							10
optisch wahrnehmen	→			5		Marderart		aufbegehren	→							grosse Anzahl
↖	3		(etwas) nach oben bewegen		Erörterung, Diskussion					4		Schlussfolgerung		naiv, infantil		
Computertaste z. Progr.-abbruch		medizinisch: Leber						frz.: nach		sehr schnelles Fahren		Fälschung im Internet				
jüngste Stufe d. Trias					Völkergruppen		Stresshormon			1						
schon		Prosa-werk		zwei Verheiratete							brit. Songwriter (James)		Nasal-laut			
↖							7	ital.: gut		Schiffshaltetau		Bandage			8	
elektr. gelad. Teilchen			9		venezian. Herrschertitel		lebendig						arab. Wüstenbrunnen			Ausdruck d. Überraschung
Abk.: Zentimeter				osteurop. Strom			6			Zch. f. Hafnium		ökolog. produziert				
Hauptstadt v. Vietnam						US-Soldat (ugs.)		vergleichbar							2	
↖			Antidot										17. griech. Buchstabe			
nord. Herdentier		..., vidi, vici														
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



**Gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 10 A.Vogel Food-Paketen im Wert von je CHF 50.–**



- Herbamare Kräutersalz 250 g
- Herbamare Spicy 250 g
- Bambu Portionen-Sticks 25x2 g
- A.Vogel Müesli 500 g
- Natural Toffees Energy 115 g
- Zink-Complex 30 Tabletten
- Santasapina Husten-Bonbons to go 40 g
- Salvia Bonbons 75 g

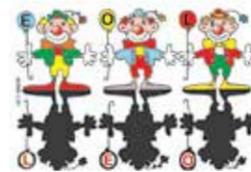
Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:  
[www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-04-22](http://www.volksapotheke.ch/gewinnspiel-04-22)

Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 31.12.2022.



## Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 3/22



Schwedenrätsel Ausgabe 3/22



Anzeige

# Vorschau 1/23



Pollenallergie



Haarausfall



Frühlingserwachen



**SIE HUSTEN. WIR LÖSEN.**

1x täglich

**ACC SANDOZ®**  
mit 3-fach Effekt:

- Löst zähen Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 05/2022\_CH2205309045

**SANDOZ** A Novartis Division

# Diclac<sup>®</sup> Sandoz:

Bei Schmerzen  
Entzündungen  
Verletzungen  
**Beim Sport und  
im Alltag**



Stand: 08/2021\_CH2108173301

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