

NEWS SHEFT PFLASTER

November 2024
volksapotheke.ch

Noëlle Aebi

Die Leiterin Pflege erzählt uns von
ihrem Arbeitsalltag bei der
HomeCare Nordstern AG

Seite 18

Gesunder Schlaf als Schlüssel zur Gesundheit

Claudia Guhl-Wanner von der
Ernst Wanner AG gibt im Gespräch
Einblick in die Arbeit als Schlafexpertin.

Seite 22

Medizinisches Taping

Wie funktioniert die sanfte Hilfe und
wann wird sie eingesetzt? Jetzt lesen!

Seite 16



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

AKTION

11. November -
31. Dezember
2024

Supradyn® pro energy-complex

Nahrungsergänzungsmittel - Bei Ermüdung und beanspruchtem Immunsystem

20 % auf alle Supradyn® pro energy-complex Produkte

Bayer (Schweiz) AG

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit.



NeoCitrان Grippe/Erkältung*

Wirkt gegen Fieber, Kopf-, Gliederschmerzen, Schnupfen, Schüttelfrost

12 Beutel

statt 21.⁸⁰ CHF

Haleon Schweiz AG

17.45

NeoCitrان Schnupfen/Erkältung*

Wirkt gegen Fieber, Kopf-, Gliederschmerzen, Schnupfen

Filmtabletten, 12 Stück

statt 18.⁴⁰ CHF

Haleon Schweiz AG

14.70



Zeller Entspannung*

Bei nervösen Spannungszuständen

60 Filmtabletten

statt 28.⁸⁰ CHF

Max Zeller Söhne AG

23.05

Zeller Schlaf Forte*

Bei Ein- und Durchschlafstörungen

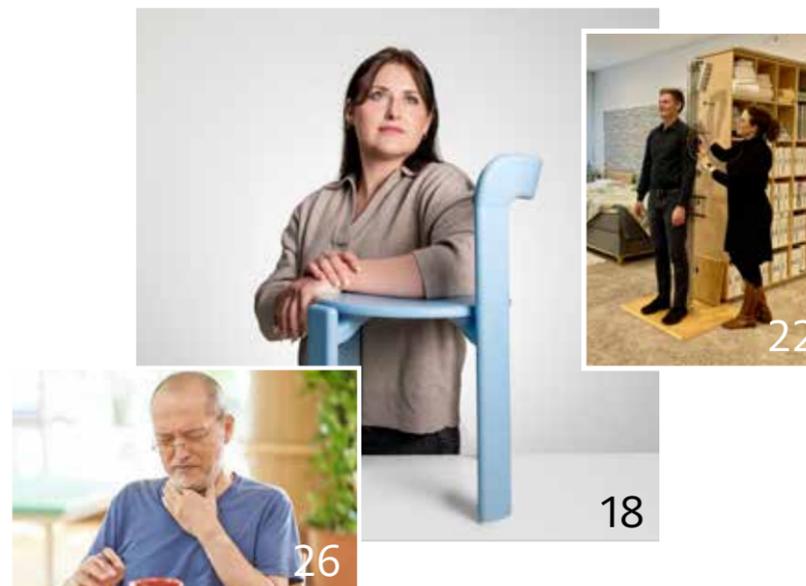
30 Filmtabletten

statt 25.⁰⁰ CHF

Max Zeller Söhne AG

20.00

Inhalt



04 Erkältungsmythen entlarvt
Saisonales Was stimmt wirklich?

08 Neu & Interessant

10 Fit in den Winter

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

12 Was stoppt den Husten bei Kindern?

Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

14 Angst und Schlafstörungen im Alter

Generation Senioren Ursachen und Behandlungen von Schlafstörungen

16 Medizinisches Taping

Beratung & Dienstleistung Sanfte Hilfe bei Schmerzen und Verspannungen

18 Noëlle Aebi

Eine von uns Die Leiterin Pflege von HomeCare Nordstern erzählt von ihrem Beruf

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

22 Gesunder Schlaf als Schlüssel zur Gesundheit

Im Gespräch Claudia Guhl-Wanner mit Einblicken in ihren Arbeitsalltag als Geschäftsführerin der Ernst Wanner AG

25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

26 Dysphagie nach einer Krebstherapie

HomeCare Nordstern Wenn Schlucken zur Herausforderung wird

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau





Erkältungsmythen entlarvt: Was stimmt wirklich?

Rund um das Thema Erkältungen ranken sich viele Mythen. Schon beim Namen beginnen die Missverständnisse. Warum Kälte allein nicht krank macht und warum es besser ist, den Nasenschleim hochzuziehen – wir klären auf.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Kommt eine Erkältung von Kälte?

Das ist nur die halbe Wahrheit. Wer sich in der Erkältungszeit warm anzieht, ist trotzdem klug. Krank machen uns die Erreger, nicht die Temperaturen. Über 200 Erkältungsviren sind aktuell bekannt. Das erklärt auch, warum Kinder und junge Menschen häufiger erkranken, während Erwachsene seltener betroffen sind. Die Körperabwehr muss über viele Jahre hinweg trainiert werden. Am besten funktioniert unser Immunsystem bei einer Körpertemperatur von rund 37 Grad

Celsius. Sinkt die Aussentemperatur, versucht der Körper, seine Idealtemperatur aufrechtzuerhalten. Vorrangig werden dabei die lebenswichtigen Organe geschützt. Allerdings verengen sich bei Kälte die «unwichtigeren» Gefässe an der Körperoberfläche und die Durchblutung nimmt ab. Das Immunsystem wird dadurch gebremst, und Viren können leichter durch die Schleimhäute in Nase und Rachen eindringen. Deshalb haben Kinder mit ihrem noch nicht vollständig entwickelten Immunsystem oft eine «Schnuder-nase».

Hochziehen ist besser als Schnäuzen?

Wahrscheinlich machen Kinder es intuitiv richtig. Durch das Hochziehen des Schleims gelangt dieser in den Rachen, wird geschluckt und im Magen durch die Magensäure unschädlich gemacht. Beim Schnäuzen, der gesellschaftlich bevorzugten Methode, entsteht ein Unterdruck, der Erreger in die Nebenhöhlen oder bis ins Mittelohr befördern kann, was zu Folgeerkrankungen führen könnte.

Bekommen Säuglinge keine Erkältung?

Die Natur hat vorgesorgt: In den letzten Wochen der Schwangerschaft werden über die Plazenta Abwehrstoffe der Mutter an das Ungeborene weitergegeben. Dieser sogenannte Nestschutz schützt allerdings nur vor Erregern, mit denen das Immunsystem der Mutter be-

reits in Kontakt war oder gegen die sie geimpft ist. Deshalb ist es wichtig, den Impfschutz vor oder während der Schwangerschaft zu vervollständigen. Nach der Geburt hält der Nestschutz nur zwei bis drei Monate an.

Antibiotika bei gelbgrünem Schleim?

Viele glauben, dass gelbgrüner Schleim auf Bakterien hindeutet und Antibiotika nötig sind. Das ist jedoch ein Missverständnis. Erkältungen werden in der Regel von Viren verursacht, gegen die Antibiotika wirkungslos und sogar gefährlich sind, da sie Resistenzen fördern können. Der Schleim enthält Abwehrzellen, abgetötete Erreger und abgestorbene Schleimhautzellen. Nur bei einer bakteriellen Superinfektion, die sich meist durch Fieber und starkes Krankheitsgefühl zeigt, kann ein Antibiotikum notwendig sein. Ein Arztbesuch ist dann sinnvoll.

Sind Stofftaschentücher unhygienischer als Papiertaschentücher?

Das hängt von der Nutzung ab. Wer ein Papiertaschentuch mehrmals verwendet, tut nichts hygienisch Besseres als beim Einsatz eines Stofftaschentuchs. Medizinisch gesehen sollte ein Taschentuch – ob aus Stoff oder Papier – nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.

Hilft Händewaschen wirklich?

Absolut! Unsere Hände berühren im Durchschnitt ein Dutzend Mal pro Stunde unser Gesicht. Meist gelangen Erreger über die Schleimhäute der Augen und der Nase in den Körper. Die grösste Ansteckungsgefahr besteht nicht durch Niesen oder Husten in der Nähe, sondern durch Berührungen von Türklinken, Handys, Münzen oder Spielzeug. Daher ist regel-

mässiges Händewaschen, besonders vor dem Essen und nach dem Nachhausekommen, unerlässlich. Kinder in Kita und Kindergarten können das schwer kontrollieren, was die Ausbreitung von Viren und Bakterien dort begünstigt. Dennoch kann durch gute Händehygiene viel erreicht werden.

Schützt eine Grippeimpfung auch vor Erkältungen?

Nein. Eine Erkältung wird zwar oft als «grippaler Infekt» bezeichnet, hat aber nichts mit der echten Grippe (Influenza) zu tun. Während Erkältungen meist harmlos verlaufen, kann eine Grippe, die plötzlich auftritt und mit Fieber sowie Muskel- und Gliederschmerzen einhergeht, besonders für Säuglinge, Kinder und ältere Menschen gefährlich werden. Eine Grippeimpfung schützt daher nicht vor Erkältungen.



Für ein starkes Immunsystem Echinaforce® Forte aus frischem Roten Sonnenhut stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten.

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

Gesponserter Beitrag



Gegen Hals- und Rachenschmerzen

BETADINA™ desinfizierendes Mund- und Rachenspray enthält den Wirkstoff Povidon-Iod. Es wirkt bakterizid, fungizid und viruzid. BETADINA™ desinfizierendes Mund- und Rachenspray verfärbt die Zähne nicht, hat einen Minzgeschmack und ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Lesen Sie bitte die Packungsbeilage. Mundipharma Medical Company, Basel

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Mepha-Generika

Gute Medikamente zu gesunden Preisen

mepha.ch

Anzeige

DAMIT DU DICH BESSER FÜHLST

bei Grippe und Erkältung

Bekämpft 6

Grippe- und Erkältungssymptome

Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, verstopfte & laufende Nase.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Schweiz AG oder an diese lizenziert. Haleon Schweiz AG, Risch.

Neu & Interessant

Anzeige

pantogar

Starkes Haar mit pantogar®

WIRKSAM. KLINISCH BESTÄTIGT.

Bei Haarausfall und Haarwachstumsstörungen.

20 % Aktion auf pantogar
11.11. – 31.12.24

SWISS MADE
pantogar.ch
Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

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

Aktion: Haarwoche im November

Professionelle Haaranalyse in Ihrer Volksapotheke
18.11 + 19.11.2024 in der Volksapotheke Im Dorf
20.11 + 21.11.2024 in der Volksapotheke Zum Ritter
22.11 + 23.11.2024 in der Volksapotheke Zum Rüden

Scannen Sie den QR-Code, um an Ihrem gewünschten Standort einen Termin zu vereinbaren!



Anzeige

HARTMANN

DermaPlast® easy-rip

Schnell. Praktisch. Versorgt.

- + reissbar
- + selbstklebend
- + elastisch

von Hand reissbar

Fühlen Sie sich jederzeit sicher und geschützt. Entdecken Sie die einfache Lösung für die Fixierung Ihrer Wundverbände – DermaPlast® easy-rip, die selbsthaftende und von Hand reissbare Fixierbinde, ideal für die schnelle Hilfe, wenn jede Sekunde zählt.

www.dermoplast.ch

Anzeige

Pulmex

Gehört zur Erkältungszeit wie eine starke Schulter.

Erleichtert die Atmung bei Erkältung, Husten und Schnupfen.

Pulmex® lindert Symptome bei Erkältung, Husten und Schnupfen.

Erkältungszeit ist Pulmex®-Zeit.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare STADA GROUP

2024_10_827

Anzeige

Der Experte für die LINDERUNG BEI HUSTEN

Löst den Schleim

Befreit die Bronchien

Bisolvon HUSTENSIRUP Bromhexin

Bisolvon PHYTO COMPLETE

100% NATÜRLICH

LINDERT HUSTEN (schleim- und produktiven Husten)

LÖST ZÄHEN SCHLEIM BEI ERKÄLTUNGSHUSTEN

Bisolvon® Hustensirup ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Bisolvon® Phyto Complete ist ein Medizinprodukt. Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-2401386-V1.0-09/24



Fit in den Winter

Die kalte Jahreszeit fordert unser Immunsystem heraus. Mit frischer Luft, wärmenden Tees und der richtigen Ernährung bleiben Sie gesund und fühlen sich auch im Winter rundum wohl.

Viele Pflanzen verlieren im Herbst ihre Blätter und ziehen die Energie des Sommers in ihre Knollen oder Wurzeln zurück. Tiere suchen ihr Winterquartier auf und schützen sich vor der Kälte. Auch der Mensch sollte sich Ruhe gönnen, einen Gang zurückschalten und sich in warme Wolldecken einkuscheln.

Eine neue Studie der Universität Boston belegt, dass das Immunsystem der Nasenschleimhaut bei kalten Temperaturen weniger effizient arbeitet, wodurch Viren und Bakterien leichter eindringen können – ein Grund für die häufigere Infektanfälligkeit in den Wintermonaten.

Diese Erkenntnis bedeutet jedoch

nicht, dass Sie nicht mehr nach draussen gehen sollten. Tageslicht, Sonnenstrahlen und Bewegung im Freien sorgen für gute Laune. Geniessen Sie die frische Luft bei einem Winterspaziergang durch die stille Landschaft. Falls es sehr kalt ist, können Sie Ihre Nase in einem kuscheligen Schal warmhalten, und zu Hause wird Sie

ein heisser Ingwertee von innen wieder aufwärmen.

Durch die beheizten Räume können die Schleimhäute zusätzlich austrocknen und dadurch ihre Abwehrfunktion verlieren. Befeuchtende Sprays oder Tropfen helfen dabei, die Nasenschleimhaut und die Augen zu pflegen.

Auch wenn die Auswahl an frischem Gemüse, Obst und Kräutern im Winter nicht gross ist, braucht der Körper – insbesondere das Immunsystem – dennoch wichtige Mikronährstoffe. Vitamin C, D3, Zink und Selen sollten in ausreichender Menge eingenommen werden. Eine wärmende Suppe oder lange gekochte Eintöpfe, mit wärmenden Kräutern gewürzt, unterstützen die Verdauung und spenden Energie.



Überrasche deine Grippe

DAFALGAN® GRIPPAL bekämpft 8 Erkältungs- und Grippe-symptome* und trägt dank Vitamin C zur Stärkung des Immunsystems bei.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

*Erkältung, Fieber, Kopfschmerzen, Schnupfen, laufende Nase, Niesen, Entzündungen der Nasen- und Rachenschleimhaut, tränende Augen.

CH24D331-1026

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Frage von Tanja M.

Was stoppt den Husten bei Kindern?

Kinder erkranken im Durchschnitt fünf bis acht Mal pro Jahr an Atemwegsinfektionen. Grundsätzlich wird zwischen trockenem und produktivem (schleimbildendem) Husten unterschieden. Ein trockener, bellender Husten kann mit einem reizlindernden Sirup oder Tropfen behandelt werden. Bei einem produktiven Husten, der mit viel Schleim einhergeht und rasselnde Geräusche verursacht, kann ein schleimlösendes Medikament das Abhusten unterstützen.

Zusätzlich kann eine wohltuende Salbe mit ätherischen Ölen auf Brust und Rücken das Atmen und das Abhusten erleichtern. Auch verschiedene Teesorten können den Heilungsprozess fördern.

Der Allgemeinzustand des Kindes sowie die Dauer der Erkrankung sollten immer mitberücksichtigt werden. Bei anhaltendem Fieber oder starken Schmerzen, die den Husten begleiten, ist es – abhängig vom Alter des Kindes – ratsam, einen Arzt aufzusuchen.



Husten bei Kindern

Bei ersten Anzeichen von Husten oder akuten Beschwerden empfiehlt sich der OMIDA® Hustensirup für Kinder. Das homöopathische Arzneimittel enthält ausgewählte homöopathische Inhaltsstoffe, die sich in ihren Eigenschaften positiv ergänzen. Unterstützend bei: Reizhusten, Bronchialhusten sowie Husten infolge Erkältung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage!
Schwabe Pharma AG

Gesponserter Beitrag

Schicken Sie uns Ihre Fragen

Beschäftigt Sie auch eine Gesundheitsfrage, auf die Sie gerne eine Antwort hätten? Fragen Sie uns! Besonders brennende Fragen werden im 's Heftpflaster von einer Fachperson beantwortet.

www.volksapotheke.ch/ihre-gesundheitsfrage



Team neo-angin®: Für Ihre kleinen und grossen Halsschmerzen

Egal ob Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, oder brennende Halsschmerzen, die neo-angin® Produkte bieten die passende Lösung zur Linderung Ihrer Symptome.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Doetsch Grether AG, Basel

Gesponserter Beitrag



Lasea - Mein Ruhespender

Das pflanzliche Arzneimittel Lasea wirkt bei Ängstlichkeit und Unruhe. Der Wirkstoff wird aus den Blüten des Lavendels gewonnen. Der Arzneilavendel schenkt innere Ruhe bei kreisenden Gedanken, geistige Entspannung und Gelassenheit.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG

Gesponserter Beitrag

Anzeige

GeloMyrtol®
300 mg

**Schnupfen? Husten?
Druck im Kopf?**

GeloMyrtol hilft bei verstopften Nasennebenhöhlen (Sinusitis) sowie bei verschleimten Bronchien (Bronchitis) und Husten.

Pflanzliches Arzneimittel

www.gelomyrtol.ch

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

Anzeige

Supradyn pro

BAYER

CH-20 240502-102

MÜÜÜDE!

Hilft deine Batterien wieder aufzuladen.

13 Vitamine, 9 Mineralstoffe
Hoher Gehalt an Vitamin B, C, D, E

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 Brause- oder Filmtablette täglich.

Schlafstörungen und Angst im Alter

Angst, innere Unruhe und Schlafstörungen nehmen im Alter häufig zu. Die Ursachen sind vielfältig, von hormonellen Veränderungen bis hin zu Stress. Es gibt jedoch Wege, Beschwerden zu lindern und besser zu schlafen.

Text Birgit Krings, Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Angststörungen

Im Alter können verschiedene Formen von Angst auftreten, die oft mit unangenehmen körperlichen Symptomen wie Schweissausbrüchen und Herzrasen einhergehen. Eine besonders belastende Form ist die Panikattacke, die schlagartig auftritt und

starke körperliche Reaktionen wie Herzrasen und Atemnot auslöst, was die Angst der Betroffenen weiter verstärkt und bis zur Todesangst führen kann.

Panikstörungen treten bei älteren Menschen insgesamt seltener auf als bei jüngeren. Zu den Ursachen zählen nicht nur genetische Veranlagungen, sondern auch belastende Lebensereignisse wie der Verlust des Partners oder der Partnerin, die im Alter häufiger auftreten.

Innere Unruhe

Innere Unruhe ist ein weiterer Zustand, der im Alter häufiger auftritt. Betroffene fühlen sich oft dauerhaft angespannt, und diese Unruhe kann ständig wiederkehren. Anders als bei kurzfristiger Nervosität hält die innere Anspannung jedoch meist länger an.

Innere Unruhe kann viele Ursachen haben. Ein häufiger Grund ist der Lebensstil – koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Tee, aber auch bestimmte Lebensmittel oder Stress können die Unruhe verstärken. In manchen Fällen liegt allerdings eine körperliche Ursache vor, zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion, niedriger Blutdruck oder Unterzuckerung.

Hormonelle Veränderungen, wie sie in den Wechseljahren auftreten, spielen ebenfalls eine Rolle. Sowohl Frauen als auch Männer können durch diese Umstellungen innere Unruhe erleben. Hormonelle Schwankungen führen oft zu einem Gefühl der Anspannung und Unruhe.

Die Anzeichen innerer Unruhe sind vielfältig. Betroffene berichten von ständiger Anspannung, Nervosität und Herzklopfen. Manchmal kom-

men Übelkeit, Schwitzen oder das Gefühl von Unruhe im Kopf hinzu. Auch Reizbarkeit und schnelle Überforderung sind häufige Begleiterscheinungen.

Schlafstörungen

Mit zunehmendem Alter wird Schlaf oft weniger tief und häufiger unterbrochen. Fast die Hälfte aller Menschen über 65 Jahren leidet unter Schlafproblemen, die sich durch Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen oder durch wenig erholsamen Schlaf bemerkbar machen. Das führt oft dazu, dass Betroffene sich tagsüber müde und erschöpft fühlen.

Emotionale Belastungen und Stress gelten als häufige Auslöser für Schlafstörungen. Ein unregelmässiger Schlafrhythmus oder der Konsum von Alkohol am Abend kann diese Probleme zusätzlich verschärfen.

Um besser zu schlafen, kann es hilfreich sein, auf Nikotin, Alkohol und Koffein zu verzichten und regelmässige Schlafgewohnheiten zu pflegen. Entspannungstechniken und Schlafrituale wie ein beruhigendes Abendritual können ebenfalls unterstützen. Es ist auch wichtig, abzuklären, ob organische Ursachen wie Herzprobleme, Schilddrüsenenerkrankungen oder das Restless-Legs-Syndrom vorliegen.

Behandlung der Insomnie

Die Behandlung von Schlafproblemen im Alter ähnelt der bei jüngeren Menschen. Neben verhaltenstherapeutischen Ansätzen, die helfen, schlafstörende Gewohnheiten zu verändern, spielen Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung eine grosse Rolle.

Häufig werden auch Medikamente

wie Benzodiazepine verschrieben, die jedoch bei älteren Menschen mit Vorsicht eingesetzt werden sollten, da sie abhängig machen und Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Konzentrationsprobleme haben. Alternativen dazu sind beruhigende Antidepressiva oder niedrig dosierte Neuroleptika. Auch pflanzliche Mittel wie Baldrian, Melisse oder Hopfen können bei Schlafstörungen eine sanfte Hilfe bieten.



Oyono Nacht

Nahrungsergänzungsmittel

Melisana AG, 8004 Zürich

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Für entspannte Tage. Für erholsame Nächte.

zeller entspannung bei nervösen Spannungszuständen und **zeller schlaf forte** bei Ein- und Durchschlafstörungen.

PFLANZLICH.

AB 6 JAHREN.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch
0124/2689

zeller



Medizinisches Taping – Sanfte Hilfe bei Schmerzen und Verspannungen

Erfahren Sie, wie medizinisches Taping Schmerzen lindert, die Regeneration fördert und als ergänzende Therapie bei Muskelverspannungen, Sehnenproblemen und Verletzungen unterstützt.

Text Claudia Philippek, leitende Apothekerin

Was ist medizinisches Taping?

Medizinisches Taping hat sich in den letzten Jahren als eine beliebte nicht-medikamentöse Therapieform etabliert. Ursprünglich aus Japan stammend, wird es nicht nur im Sportbereich, sondern auch in der allgemeinen Physiotherapie angewendet. Durch die Verwendung spezieller elastischer Bänder werden Muskeln, Gelenke und das Bindegewebe unterstützt, ohne dabei die Beweglichkeit einzuschränken.

Was bewirkt das medizinische Taping?

Die Hauptfunktion von medizinischem Taping besteht darin, Schmerzen zu lindern, Muskelverspannungen zu lösen und die Heilung bei stumpfen Verletzungen zu fördern. Richtig angebracht, sorgen die Tape-Bänder in Kombination mit Bewegung für eine kontinuierliche, sanfte Massage durch die Verschiebung der Haut. Dies regt die Durchblutung an und fördert eine schnellere Regeneration der betroffenen Muskelpartien.

Wann wird medizinisches Taping eingesetzt?

Medizinisches Taping unterstützt die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und ist eine interessante Alternative zu Schmerzmitteln. Es kann bei Beschwerden wie Muskelverspannungen und Folgen wie Kopfschmerzen, Überdehnungen von Bändern, Sehnenentzündungen, Ansatzschmerzen, Lymphabflussstörungen oder Faszienbeschwerden eingesetzt werden.

Welche Dienstleistung bietet die Apotheke an?

In der Volksapotheke Im Dorf bieten wir Taping für leichte medizinische Fälle an. Sprechen Sie mit unserem Fachpersonal, um gemeinsam zu entscheiden, ob das Anbringen von Tape-Bändern Ihre Beschwerden lindern kann.

Jetzt beraten lassen

Behandlungstermine können telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden:

Telefon: 052 674 01 20

E-Mail: imdorf@volksapotheke.ch



WIR STELLEN VOR:

Noëlle Aebi

Das Herz und die Seele der Volksapotheke sind unsere Mitarbeitenden, die Sie tagtäglich in Gesundheitsfragen mit Fachexpertise und Herzblut beraten. Hier stellen wir sie persönlich vor.

Gibt es etwas, dass dir an deinem Beruf besonders gefällt?

Besonders schätze ich den Umgang mit sich schnell verändernden und komplexen Patientensituationen sowie die Zusammenarbeit mit verschiedenen Berufsgruppen. Für diese spannende und herausfordernde Tätigkeit ist eine strukturierte und verantwortungsbewusste Arbeitsweise wertvoll. Es ist mir wichtig, hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen, damit sie ihr Leben so selbstbestimmt wie möglich gestalten können. Besonders erfüllend ist es, scheinbar unerreichbare Situationen gemeinsam mit den Patienten und allen beteiligten Parteien zu meistern. Kein Tag gleicht dem anderen, und ich weiss morgens nie, was mich erwartet.

Gibt es ein Erlebnis aus deinem Alltag bei HomeCare, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Zur Person

Noëlle Aebi ist seit September 2023 bei der HomeCare Nordstern AG als Pflegefachfrau HF tätig und leitet das Pflgeteam. Aufgewachsen in Begglingen, startete sie ihre Laufbahn als Pharmaassistentin. Später absolvierte sie die höhere Fachschule für Pflege und spezialisierte sich auf komplexe Pflegesituationen im Kantonsspital Winterthur.

Ein besonders schönes Erlebnis war kurz vor Weihnachten: Wir erhielten eine Anmeldung für eine enterale Ernährung von einem Spital, und dank der schnellen und guten Zusammenarbeit sowohl intern mit unserem Kundendienst und der Logistik, als auch mit dem Spital und der involvierten Spitex konnten wir der Patientin eine rechtzeitige Entlassung ermöglichen. So konnte sie Weihnachten mit ihrem Ehemann zu Hause verbringen. Die Dankbarkeit, die ich bei meinem Besuch bei der Patientin erfahren durfte, hat mir noch einmal verdeutlicht, wie wertvoll unsere Arbeit und eine gute

Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen sind.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und was bedeutet er für dich und deinen Alltag?

Der Kinderstuhl meines Sohnes symbolisiert die täglichen Abenteuer, die wir gemeinsam erleben. Der Stuhl erinnert mich daran, wie er mir die Welt aus seiner kindlichen Perspektive zeigt. Diese Momente helfen mir, abzuschalten und neue Energie zu tanken. Zudem lässt sich meine Arbeit bei HomeCare Nordstern wunderbar mit meinem Alltag als Mutter vereinbaren.



Impressum

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

Herausgeber
Chili Digital AG
Klausstrasse 43
8008 Zürich
Telefon 044 315 90 00
www.chili.ch

Chefredaktion
Seline Azizaj
seline.azizaj@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit
Birgit Kringe, Claudia Philippek,
Noëlle Aebi, Laura Müller
Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Druck
Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

Anzeigenverkauf
Chili Digital AG
Caroline Meili
Telefon 043 500 28 73
caroline.meili@chili.ch

Mediadaten
www.volksapotheke.ch/mediadaten

Auflage
10'800 (4 x jährlich)
davon 10'000 persönlich adressiert verschickt

ISBN-Nr.:
978-3-907389-15-7

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



1



2



3



4



5

Finde heraus, welche Nummer das richtige Schattenbild hat und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. Dezember 2024 in der Kinderapotheke Zum Ritter 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 Ritter (Vordergasse 65, 8200 Schaffhausen) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Sie husten. ACC Sandoz® löst.

Vertrauen Sie dem Husten-Löser ACC Sandoz®

Das auf der Schleimhaut der Atemwege vorhandene Sekret spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von eingeatmeten Schadstoffen wie Bakterien, Staub und chemischen Verunreinigungen. Diese Reizstoffe werden im Sekret festgehalten, wo sie unschädlich gemacht und mit dem Auswurf ausgeschieden werden.

Bei einer Erkältung entzündet sich durch die virale Infektion die Schleimhaut der Atemwege und die Produktion von zähflüssigem Schleim nimmt zu.

Durch die Verdickung des Schleims können die Atemwege blockiert werden, was Atembeschwerden und Auswurfsschwierigkeiten zur Folge hat.

Durch die schleimlösende Wirkung von ACC Sandoz® Brausetabletten verflüssigt sich der zähe Schleim und kann besser abgehustet werden. Dadurch wird die Gefahr einer Infektion vermindert. Bei freien Atemwegen lässt der Husten nach, und die Atmung wird erleichtert.

Acetylcystein von Sandoz mit 3-fach Effekt:

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

1x
täglich



SANDOZ

ACC Sandoz®

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 06/2024 CH2406145326

Gesunder Schlaf als Schlüssel zur Gesundheit

Gesunder Schlaf ist essenziell für das Wohlbefinden. Frau Guhl-Wanner von der Ernst Wanner AG erklärt, wie das Unternehmen durch innovative Schlafsysteme und individuelle Beratung hilft, Schlafprobleme zu lösen und die Gesundheit zu fördern.

Interview: Nadia Brugnoli, Pharma-Assistentin

Wie entstand die Idee, ein Unternehmen für gesunden Schlaf zu gründen?

Ursprünglich lag unser Fokus auf Inneneinrichtung, Bodenbelägen, Vorhängen und Bettwaren. Vor 15 Jahren habe ich das Unternehmen übernommen. Der entscheidende Impuls, sich auf gesunden Schlaf zu spezialisieren, kam durch einen Vortrag des sogenannten «Bettendoktors», einem Experten, der sich intensiv mit dem Thema Schlaf beschäftigt. Nach der Teilnahme an seinen Weiterbildungskursen entwickelten wir das Konzept des Bettendoktors weiter. So gründeten wir eine Interessengemeinschaft, der mittlerweile 35 Fachgeschäfte mit 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, angehören. Bis 2009 gab es noch keine spezialisierte Ausbildung für Schlaf- und Liegeberatung – das notwendige Wissen umfasst unter anderem auch die Ana-

tomie und Krankheitsbilder, sowie Zusammenhänge mit der Liegelage, da hochwertige Produkte nicht automatisch zu gutem Schlaf führen. Wie in vielen anderen Branchen sind auch wir vom Fachkräftemangel betroffen.

Was prüfen Sie als erstes bei der Beratung Ihrer Kunden?

Zu Beginn steht immer ein ausführlicher Anamnesebogen. Hier fragen wir gezielt nach Schmerzen – wann und wo treten sie auf? Wir arbeiten auch eng mit anderen Experten wie Therapeuten und Ärzten zusammen, um die Belastungen für das Gesundheitssystem zu minimieren. Der Schlaf des Kunden wird aufgezeichnet und anschliessend intensiv analysiert. Dazu zählt insbesondere eine detaillierte Auswertung von Schlafposition, unruhigen Schlaf und der Häufigkeit des Aufwachens. Kunden und Kundinnen erhalten für vier Tage

einen Datenlogger, um ihre Schlafgewohnheiten präzise zu erfassen. Auch Decken spielen eine wichtige Rolle, da sie bei zu hoher Feuchtigkeit oder falscher Materialwahl Probleme verursachen können.

Was sind die häufigsten Gründe, warum Menschen zu Ihnen kommen?

Oftmals kommen die Kunden zu uns, weil sie Fehlkäufe gemacht haben oder von anderen gehört haben, dass wir helfen können. Schmerzen sind ebenfalls ein häufiger Grund. Ein Mythos, den wir oft aufklären müssen, ist die Annahme, dass wenig Schlaf normal sei – tatsächlich benötigen die meisten Menschen mehr Schlaf als sie denken.

Welche gesundheitlichen Probleme werden durch schlechten Schlaf



verursacht, und wie helfen Ihre Lösungen?

Nacken- und Kreuzschmerzen gehören zu den häufigsten Problemen, die durch eine falsche Liegelage entstehen. Früher war die Muskulatur der Menschen oft stärker, doch heute leiden viele durch lange monotone Tätigkeiten unter Verspannungen. Auch schwere Krankheiten wie Herzprobleme oder psychische Erkrankungen können durch Schlafmangel begünstigt werden. Hier

setzen unsere Lösungen an, indem wir individuell angepasste Schlafsysteme anbieten.

Sind Ihre Produkte preislich für alle zugänglich?

Ja, wir legen grossen Wert auf ein ausgewogenes Preis-Leistungsverhältnis. Unsere Angebote sind so gestaltet, dass sie sich flexibel an die Budgets der Kunden anpassen. Bei kleineren Budgets setzen wir gezielt

Prioritäten und achten darauf, dass nicht jedes Element des Bettsystems – wie Matratze, Lattenrost oder Kissen – von höchster Preisklasse sein muss. So kombinieren wir beispielsweise einen hochwertigen Lattenrost mit einer preisgünstigeren Matratze, die eine kürzere Lebensdauer hat. Im Durchschnitt investieren unsere Kunden etwa 2800 Franken in ein komplettes System aus Lattenrost und Matratze. Wichtig dabei ist, dass auch der Nachbetreuungs-Service

nach dem Kauf kostenlos ist und rege genutzt wird.

Was empfehlen Sie Paaren, die unterschiedliche Schlafbedürfnisse haben?

Wir raten Paaren oft zu zwei separaten Matratzen. Dadurch kann jeder seine individuellen Lösung erhalten und unruhige Schlafphasen des Partners stören nicht. Stress im Schlaf kann dazu führen, dass der Körper vermehrt Kortisol ausschüttet, was

wiederum seine Empfindlichkeit erhöht.

Wie sehen Sie die Zukunft der Schlafgesundheitsbranche?

Ich bin sehr optimistisch. Glücklicherweise gibt es immer mehr Bewusstsein für gesunden Schlaf, und der Markt entwickelt sich weiter. Schlafcoaches werden immer gefragter und es gibt Pilotprojekte wie Matratzenrecycling. Insgesamt sehe ich eine sehr positive Entwicklung.

Zur Person

Claudia Guhl-Wanner ist Geschäftsführerin, Liege- und Schlaftherapeutin sowie Wohn- und Einrichtungsberaterin.

Mehr erfahren: <https://gesuenderschlafen.ch/>



Anzeige

Bringt verkrampften Muskeln Entspannung
Mit frischem Zitronenaroma

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks¹

Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Blutdruckmessung	CHF 5	x	x	x
Momentan-Blutzuckermessung	CHF 15	x	x	x
Langzeitblutzuckermessung (HbA1c)	CHF 44	x		x
Cholesterin-Messung (HDL, LDL, Triglyceride)	CHF 44	x		x
Langzeitblutzuckermessung zusammen mit Cholesterinmessung	CHF 74.80	x		x
Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung	CHF 59 <small>(kostenlos bei Gutschein der Herzstiftung)</small>	x		x
Bestimmung von Blutwerten bei vegetarischer und veganer Ernährung	Variiert je nach gewählten Analysewerten <small>(venöse Blutentnahme CHF 36 plus Laboranalyse, z.B. Vitamin B12, Eisen, Vitamin D3, Calcium, Zink)</small>	x		
Vitamin-D3-Einzelmessung	CHF 108.70 <small>(venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 72.70)</small>	x		
Eisen-Einzelmessung	CHF 86.10 <small>(venöse Blutentnahme CHF 36 und Laboranalyse CHF 50.10)</small>	x		

Dienstleistungen	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Impfungen	ab CHF 25 exkl. Impfstoff	x	x	x
Impfberatung	CHF 25	x	x	x
Notfallkontrazeption Pille danach	CHF 25 exkl. Medikament	x	x	x
Polymedikationscheck	CHF 48.60	x	x	x
Homöopathie Beratung	CHF 15 pro 15 Minuten		x	
Kompressionsstrümpfe Anpassung	Kostenlos	x	x	x
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich	x	x	x
Raucherentwöhnung Klein	Kostenlos exkl. Medikamente	x	x	x
Raucherentwöhnung Gross mit Abklärung und Beratung	CHF 25 exkl. Medikamente	x	x	x
Reiseberatung Klein	Kostenlos exkl. Medikamente	x	x	x
Reiseberatung Gross mit Impfpfehlungen	CHF 25 exkl. Medikamente und Impfungen	x	x	x
Wundversorgung Klein	CHF 5 exkl. Material	x	x	x
Wundversorgung Gross	CHF 10 exkl. Material	x	x	x
Medizinische Konsultation (z.B. Ekzeme...)	CHF 25 exkl. Medikamente	x	x	x
Hörtest für eine Hörgerät-Beratung (Sonetik)	Kostenlos			x
Probetragen von Hörgeräten (max. 7 Tage)	CHF 20 pro Ohr			x
Vermietung von Milchpumpen	CHF 2.90 pro Tag + CHF 9.90 Endreinigung		x	x
Medizinisches Taping	CHF 25 inkl. Material CHF 20 exkl. Material			x
Individuelle Mikronährstoffmischungen	ab CHF 100	x		
Ohrspülung	CHF 65			x
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren ²)	CHF 10 pro Löchli exkl. Stecker	x		

¹ Preisänderungen vorbehalten

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



Dysphagie nach einer Krebstherapie: Wenn Schlucken zur Herausforderung wird

Nach einer Krebstherapie kämpfen viele Patienten mit Dysphagie, also Schluckbeschwerden. Betroffene haben Probleme, Nahrung und Flüssigkeiten sicher aufzunehmen. Doch es gibt bewährte Hilfsmittel, die helfen, die Lebensqualität zu verbessern.

Text Ernährungberatung, HomeCare Nordstern AG

«Der Weg ist das Ziel», sagte einst Konfuzius. Dieser Gedanke beschreibt die Erfahrung von Herrn M., der 65-jährige pensionierte Lehrer stand nach der Diagnose eines Kehlkopfkrebses vor neuen Herausforderungen. Die Krankheit und ihre Behandlung stellten nicht nur eine körperliche, sondern auch eine emotionale Belastung dar. Nach einer intensiven Therapie, bestehend aus Operation, Bestrahlung und Chemotherapie, entwickelte Herr M. als Folge der Behandlung Schluckbeschwerden,

die medizinisch als Dysphagie bezeichnet werden. Diese Beeinträchtigung veränderte seinen Alltag grundlegend.

Nach der Therapie hatte Herr M. zunehmend Schwierigkeiten beim Schlucken. Es fiel ihm schwer, sowohl feste Nahrung als auch Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Oft blieb ihm das Essen im Hals stecken, was zu Hustenanfällen führte und das Risiko erhöhte, dass Nahrung oder Flüssigkeit versehentlich in die Atemwege geriet. Dieses als Aspiration bezeichnete Phänomen kann zu schweren

Lungenentzündungen führen, die lebensbedrohlich sein können. Herr M. verlor infolge seiner Schluckbeschwerden viel Gewicht, da er nicht mehr ausreichend Nahrung aufnehmen konnte. Die damit verbundene körperliche Schwächung belastete ihn sehr und machte ihm zunehmend zu schaffen – sowohl physisch als auch emotional.

Um Patienten wie Herrn M. zu helfen, wurde die «International Dysphagia Diet Standardisation Initiative»

(IDDSI) entwickelt. Dieses System teilt Nahrungsmittel und Flüssigkeiten in verschiedene Konsistenzstufen ein, um sicherzustellen, dass Menschen mit Schluckstörungen Nahrung und Getränke sicher zu sich nehmen können. Im Fall von Herrn M. wurden spezielle Eindickungsmittel verwendet, um seine Getränke so anzupassen, dass er sie leichter und kontrollierter schlucken konnte. Diese Anpassung reduzierte das Risiko einer Aspiration deutlich und half

ihm, seinen Ernährungszustand zu stabilisieren.

Neben dem Einsatz von Eindickungsmitteln kam auch speziell formulierte Trinknahrung zum Einsatz. Trinknahrung ist eine flüssige Nahrung, die auf die speziellen Bedürfnisse von Patienten mit Schluckbeschwerden abgestimmt ist. Diese Produkte sind reich an Kalorien und Nährstoffen, sodass Herr M. trotz seiner Schwierigkeiten beim Schlucken die notwendige Energie

und Nährstoffe erhalten konnte. Durch diese Kombination aus verdickten Flüssigkeiten und Trinknahrung konnte Herr M. seinen Ernährungszustand wieder verbessern und eine weitere Verschlechterung seines Gesundheitszustands verhindern.

Dysphagie ist eine häufige Folge von Behandlungen bei Krebserkrankungen im Kopf- und Halsbereich. Neben Tumoren kann diese Störung jedoch auch durch neurologische Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Parkinson verursacht werden. Ebenso können altersbedingte Veränderungen der Schluckmuskulatur zu ähnlichen Problemen führen. Für viele Betroffene ist Dysphagie eine grosse Einschränkung im Alltag. Nicht nur die Nahrungsaufnahme wird erschwert, sondern auch das soziale Leben leidet, da das gemeinsame Essen und Trinken oft problematisch wird. Viele Patienten fühlen sich dadurch isoliert und sind psychisch stark belastet.

Trotz dieser Schwierigkeiten entschloss sich Herr M., sich den Herausforderungen zu stellen. Durch die enge Zusammenarbeit mit seinen Ärzten und Logopäden sowie dem Einsatz spezieller Ernährungsprodukte konnte er seine Lebensqualität erheblich verbessern. Obwohl das Schlucken weiterhin eine Herausfor-

derung darstellt, konnte Herr M. durch die individuell angepassten Massnahmen wieder eine sichere und ausreichende Nahrungsaufnahme gewährleisten. Damit konnten viele gesundheitliche Risiken, die mit seiner Erkrankung einhergehen, effektiv verringert werden.

Der Weg von der Diagnose des Kehlkopfkarzinoms bis zur Bewältigung des Lebens mit Dysphagie war lang und oft mühsam. Doch er erkannte, dass es nicht nur darum geht,

die Krankheit selbst zu bekämpfen, sondern auch darum, sich den neuen Lebensumständen anzupassen und die bestmögliche Lebensqualität zu erhalten. Durch Geduld, Anpassungsfähigkeit und die Unterstützung medizinischer Fachkräfte wurde der Weg zu einer kontinuierlichen Verbesserung seiner Situation – Schritt für Schritt – zu seinem neuen Ziel.

Anzeige

BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN DIE KLARE WAHL: NUTILIS CLEAR.

Mit dem ergiebigen Andickungskonzentrat bleiben **Farbe und Transparenz** von Speisen und Getränken **auch in angedickter Form erhalten** – Für mehr Sicherheit und Lebensqualität bei Kau- und Schluckstörungen.

- **Geruchs- und Geschmacksneutral**
- **Amylaseresistent:*** Beibehaltung der erforderlichen Konsistenz auch nach Speichelkontakt
- **Ohne Klümpchenbildung** für kalte & warme Speisen
- **Einfach und schnell** in der Anwendung

*Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel, das Stärke spaltet und den Nährstoffabbau einleitet



Nutilis wird über die Grundversicherung rückvergütet

Nutilis Produkte werden über die Grundversicherung rückvergütet (MiGeL-Liste, Kapitel 99.02.01 Eindickungsmittel für Getränke und Speisen bei Dysphagie). Bei Rückfragen zur Rückvergütung fragen Sie Ihren Apotheker oder Homecare-Partner. Anzahl Portionen IDDSI** Stufe 2 bei 200 ml Wasser (Raumtemperatur) Nutilis Clear: 70

** IDDSI: International Dysphagia Diet Standardisation Initiative

Für Fragen zu medizinisch enteraler Ernährung oder unserem Produktsortiment steht Ihnen unser Nutricia Expertenteam gerne zur Verfügung.

Montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer **00800 700 500 00** oder via Kontaktformular auf unserer Website: nutricia.ch/kontakt



Unsere Nutilis Produkte sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Schluckstörungen. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Danone Schweiz AG – Hardturmstrasse 135 – CH-8005 Zürich – Tel. 044 306 90 00 – info.danone.ch@danone.com

Anzeige



Viatrix befähigt Menschen weltweit, gesünder zu leben.



Viatrix verfügt über ein breites Portfolio an diversen Medikamenten für die Behandlung von: Allergie, Dermatologie, Gastroenterologie, Herz-Kreislauf, Onkologie, Ophthalmologie, Psychiatrie, Schmerz und viele mehr.

Viatrix Pharma GmbH, Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen
Erfahren Sie mehr unter www.viatrix.ch

NON-2024-0508_DE_250124

Gewinnspiel Machen Sie mit!

fachl. Eignung	↘	↘	Eidg. Materialprüfanstalt	Sondervergütung	↘	Flächenmass	↘	zweistimmiger Gesang	Ureinwohner Neu-Guineas	Rufname v. Lincoln †	Aristokratin	Männernamen	Abgabe an den Staat	↘	↘	Wacholderschnaps
zwecks	→		Eheleute am Tag der Hochzeit	↘			4						nervöses Gesichtszucken	→		1
med.: Atemstillstand	→					Ab-schnitt		med.: Unterleib	8							Mineral, Pechkohle
↖			eh. US-serb. Tennisspielerin	↘	auf-schichten	↘				9			Nieder-schlag	↘	d. Blick auf etw. richten	
Jubelwelle im Stadion: La ...		Thema, Gegenstand	↘				12	sehr schlimm, gross	↘	gras-artige Sumpfpflanze		kurz f. Rehabilitation	↘	10		
niederträchtig, gemein	→				Grundstücke	↘	raff-süchtig	↘				14				
Schauspieler Mz.		Nadelbäume	↘	Ge-däch-nis-verlust	↘		2					voll-bracht, fertig	↘	Abk.: nach Abzug	↘	13
↖	11					Kurzform von Anton		ital.: hoch		Denk-vermögen	↘					7
Tierkadaver	→			nicht weiter beschäftigen	↘						6			Grossmutter		engl.: eins
Autokz. Tunesien	→		Abk.: seitdem	ring-förmige Koralleninseln	↘					frz. Artikel		Ausdruck d. Überraschung	↘			
Land im Wasser		5			Elend, Bedrängnis	↘		hinken, humpeln	↘						3	
wüst, leer	→			Fortsetzungsfolgen	↘							frz.: Esel	↘			
Abk.: Nachnahme	→		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Vorschau 1/25



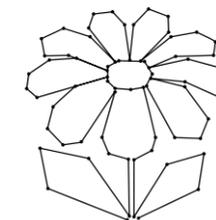
Allergie
Bauchbeschwerden
Tipps für die Saison



Weiterhin hören & sich selbst bleiben

30 Tage GRATIS testen

Lösung



Kinderrätsel Ausgabe 3/24

Schwedenrätsel Ausgabe 3/24
OPHTHALMOLOGIE

Hören bedeutet für jeden etwas anderes. Wenn Sie Freude an Geselligkeit und guten Gesprächen haben, kann ein Hörverlust Ihr Leben ungewollt verändern.

Unauffällige Mini-Hörgeräte können dafür sorgen, dass Sie all die Dinge, die Sie lieben und ausmachen, weiterhin gerne tun und geniessen können.

Rufen Sie uns an. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Audika Hörcenter
Vorstadt 16
8200 Schaffhausen
052 624 65 00



Ihren Ohren zuliebe.



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:
<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-04-24>
Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl. Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 31.12.2024.



AeroChamber Plus Flow-Vu[®]

Antistatische Inhalierhilfe



Warum AeroChamber Plus Flow-Vu[®]

Eine passende Inhalierhilfe unterstützt bei der Inhalation und ermöglicht eine korrekte und einfache Inhalation mit einem Dosieraerosol. Der AeroChamber[®] ist eine weltweit bekannte Inhalierhilfe und wurde stetig weiter entwickelt.

- Vereinfacht die Inhalation dank optischer und akustischer Inhalationskontrolle
- Kompatibel mit allen gängigen Dosieraerosolen
- Passende Grössen für alle Altersgruppen
- Einfache Reinigung



SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG
Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz