

HEFT PFLASTER

November 2025
volksapotheke.ch

Rauchstopp

Ein guter Vorsatz fürs neue Jahr:

Wir zeigen, wie der Weg in ein
rauchfreies Leben gelingt

Seite 16

Nathalie Grolimund

Seit Jahren das Herz der Ritter
Parfümerie – mit Leidenschaft
für Dufte und Menschen

Seite 18

Bewusst atmen

Im Gespräch erklärt Atemthera-
peutin Madeleine Mathei, wie
Atmung, Körper und Seele stärkt
Seite 22



AKTION

17. November -
31. Dezember
2025

Inhalt

Algifor (z.B. Algifor Liquid caps 400)

Lindert Kopf-, Menstruations- und Zahnschmerzen
Senkt das Fieber

20 % Rabatt auf alle
Algifor Produkte*

Verfora AG

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer
Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilagen.

*Ausgenommen kassenpflichtige.



Bisolvon Hustensirup

Löst den Schleim, befreit die Bronchien und
erleichtert das Abhusten

200 ml

15.85

Opella Healthcare Switzerland AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

-20%

NeoCitran Grippe/Erkältung

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

12 Beutel

17.45

statt 21.⁸⁰ CHF

NeoCitran Schnupfen/Erkältung

Wirkt gegen Fieber, Kopf-, Gliederschmerzen, Schnupfen

Filmtabletten, 12 Stück

15.20

statt 19.⁰⁰ CHF

Haleon Schweiz AG, Risch.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

-20%



Inhalt



04

04 Wenn die Nase läuft und
der Hals kratzt

Saisonales Grippe oder Erkältung? So
erkennen Sie den Unterschied und lindern
Beschwerden gezielt

08 Neu & Interessant

09 Warum schwankt mein
Blutdruck so stark?

Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

10 Fit für den Winter

Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

14 Wenn Körper und Geist
keine Ruhe finden

Generationen Von Schlaflosigkeit bis Erschöpfung: Wege aus der Reizüberflutung

16 Rauchstopp

Beratung & Dienstleistung Fachliche
Begleitung und Nikotinersatz – so klappt
der Rauchstopp nachhaltig

18 Nathalie Grolimund

Eine von uns Die Leiterin der Ritter
Parfümerie über Lieblingsdüfte, Kunden-
nähe und ihre Balance im Alltag

19 Rätselpass & Gewinnspiel
für die Kleinen

22 Bewusst atmen

Im Gespräch Tief durchschnaufen, ruhiger
leben: Atemtherapeutin Madeleine Mathei
über die Heilkraft des bewussten Atmens

25 Preisliste Dienstleistungen
und Gesundheitschecks

26 Austritt aus dem Spital –
Umstellung auf personalisierte Trinknahrung

HomeCare Nordstern Gezielte Ernährung
unterstützt die Genesung nach dem Spital-
aufenthalt

30 Schwedenrätsel &
Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau



Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt

GRIPPE ODER ERKÄLTUNG?

Sobald die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, steigt die Zahl der Atemwegsinfektionen. Viele Menschen fühlen sich matt, husten oder schnießen – doch ist es blass eine Erkältung oder bereits eine Grippe? Wer die Unterschiede kennt, kann Beschwerden gezielter behandeln und weiß, wann ärztliche Hilfe nötig ist – besonders bei Kindern.

Text: Volksapotheke Zum Rüden

Kaum kündigt sich der Herbst an, nehmen Grippe- und Erkältungsfälle deutlich zu. Erste Symptome wie Husten, Schnupfen und allgemeines Unwohlsein sind meist harmlos, können aber lästig werden. Gerade in dieser Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Wechselhafte Temperaturen, trockene Heizungsluft und häufige Aufenthalte in geschlossenen Räumen begünstigen die Verbreitung von Viren. Entscheidend ist, die beiden Erkrankungen voneinander abzugrenzen.

Sie unterscheiden sich nämlich deutlich in Verlauf und Intensität.

Grippe oder Erkältung
Sowohl Grippe (Influenza) als auch Erkältung (grippaler Infekt) werden durch Viren ausgelöst. Während eine Erkältung meist langsam beginnt und vor allem die oberen Atemwege betrifft, setzt eine Grippe plötzlich ein und nimmt den ganzen Körper mit. Wer von einer Grippe erwischt wird, fühlt sich von einer Stunde auf die andere schwer krank.



Typisch für eine Erkältung ist ein schleichender Beginn: Die Nase läuft, der Hals kratzt, und oftmals steigt das Fieber nur leicht oder gar nicht. Der Husten ist anfangs trocken und wird im Verlauf produktiv, begleitet von einem ausgeprägten Schnupfen und leichten Gliederschmerzen. Nach rund fünf bis sieben Tagen klingen die Beschwerden meist wieder ab.

Eine Grippe hingegen beginnt plötzlich und heftig, oft begleitet von Schüttelfrost und hohem Fieber über 39 °C. Der Husten bleibt trocken und schmerhaft, Schnupfen tritt selten auf, dafür sind Glieder- und Kopfschmerzen stark ausgeprägt. Die Erkrankung dauert in der Regel ein bis zwei Wochen und hinterlässt häufig eine spürbare Phase der Erschöpfung, in der sich der Körper vollständig regenerieren kann.

Typische Symptome

Ob Grippe oder Erkältung – entscheidend ist, die Symptome richtig einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren. Ein trockener Reizhusten zu Beginn einer Erkältung ist oft harmlos, sollte aber beobachtet werden. Wird er stärker oder bleibt über Wochen bestehen, kann eine ärztliche Abklärung sinnvoll sein.

Auch Fieber erfüllt eine wichtige Funktion: Es zeigt, dass das Immunsystem aktiv gegen Erreger kämpft. Solange es moderat bleibt und gut vertragen wird, darf es seinen Zweck erfüllen. Erst bei hohen Temperaturen oder starkem Unwohlsein sind fiebersenkende Massnahmen sinnvoll.

Schnupfen, eine verstopfte Nase und Niesen sind typische Begleiterscheinungen viraler Infekte. Sie lassen sich meist mit Inhalationen,

Salzlösungen oder ausreichender Flüssigkeitszufuhr lindern. Wer zusätzlich auf Ruhe, Schlaf und eine angepasste Raumluft achtet, unterstützt die Genesung spürbar.

Was wirklich hilft

Da sowohl Grippe als auch Erkältung durch Viren verursacht werden, lassen sie sich nicht ursächlich behandeln. Im Mittelpunkt steht die Linderung der Symptome – mit Hausmitteln oder geeigneten Präparaten aus der Apotheke.

Hausmittel:

Inhalationen oder Nasenduschen mit Salzwasser befeuchten die Schleimhäute und helfen, festsitzenden Schleim zu lösen. Wärmende Tees mit Thymian, Lindenblüten oder Holunder wirken wohltuend und unterstützen den Heilungsprozess. Honig kann Reizhusten lindern (nicht bei Kindern unter einem Jahr). Und das Wichtigste: viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit, damit der Körper sich erholen kann.

Rezeptfreie Mittel aus der Apotheke:

Je nach Art des Hustens können hustenlösende oder hustenstillende Mittel eingesetzt werden. Abschwellende Nasensprays erleichtern das Atmen, sollten aber nur kurzfristig verwendet werden. Fiebersenkende

Wirkstoffe wie Paracetamol oder Ibuprofen helfen, das Allgemeinbefinden zu verbessern. In der Apotheke sind auch Kombinationspräparate erhältlich, die mehrere Symptome gleichzeitig lindern – wichtig ist jedoch, diese gezielt und zeitlich begrenzt anzuwenden.

Kinder brauchen besondere Aufmerksamkeit

Kleinkinder sind besonders anfällig für Atemwegsinfekte – bis zu zehn Erkältungen pro Jahr sind keine Seltenheit. Ihr Immunsystem ist noch nicht vollständig ausgereift, weshalb die Symptome manchmal heftiger ausfallen.

Fiebersenkende Wirkstoffe wie Paracetamol oder Ibuprofen können

bei Bedarf verabreicht werden, altersgerecht dosiert als Sirup oder Zäpfchen. Auch isotonische Kochsalzlösungen helfen bei verstopfter Nase. Eine höhere Luftfeuchtigkeit – etwa durch einen Luftbefeuchter im Kinderzimmer – befeuchtet die Schleimhäute, erleichtert den Schleimabtransport und kann die Virenaktivität senken.

Wann zum Arzt?

In den meisten Fällen lassen sich Grippe und Erkältung gut zu Hause auskuriert. Doch in bestimmten Situationen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden – insbesondere bei Kindern oder Risikopersonen.

Bei Erwachsenen:

– Hohes Fieber über mehr als drei Tage

- Atemnot oder pfeifende Atmung
- Starke Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden
- Schwindel, starker Husten oder Brustschmerzen

Bei Kindern:

- Fieber über 39 °C (bei Säuglingen ab 38 °C)
- Trinkverweigerung, Lethargie oder ungewöhnliche Schläfrigkeit
- Atemgeräusche oder schnelle Atmung
- Hautausschlag oder Anzeichen einer Ohrentzündung

Risikopersonen – etwa Schwangere, chronisch Kranke, Säuglinge oder ältere Menschen – sollten sich bereits bei den ersten Grippe-symptomen ärztlich untersuchen lassen.



Gegen Hals- und Rachenschmerzen

BETADINA™ desinfizierendes Mund- und Rachenspray enthält den Wirkstoff Povidon-Iod. Es wirkt bakterizid, fungizid und viruzid. Das Spray verfärbt die Zähne nicht, hat einen Minzgeschmack und kann bereits von Kindern ab 6 Jahren genutzt werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

iNova Pharmaceuticals (Switzerland) AG, Zug.

Gesponserter Beitrag

Anzeige

GEGEN HUSTEN
GEZIELTE WIRKUNG
GEZIELTE LINDERUNG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Opella.

Opella Healthcare Switzerland AG, 6343 Risch

MAT-CH-250101B - v1.0-08/2025

Anzeige

Anzeige

BEKÄMPFT 6

GRIPPE- UND ERKÄLTUNGSSYMPOTOME*

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



40 JAHREN AN
DEINER SEITE

Haleon Schweiz AG, Risch.
PM-CH-NEOCT-25-00025 20250905

Anzeige

Mepha-Generika

Gute Medikamente zu gesunden Preisen



mepha.ch

04/2023 172301 NPS-CH-00696

Neu & Interessant

15 Jahre Susanne Schwarz

Unsere liebe Kollegin Susanne feiert ihr 15-jähriges Dienstjubiläum bei der Volksapotheke! Seit vielen Jahren ist sie nicht nur eine kompetente Apothekerin, sondern auch eine tragende Säule im Team – stets positiv, hilfsbereit und von allen geschätzt.

Danke, Susanne, für deinen grossen Einsatz, deine Herzlichkeit und deine Treue.



v.l.n.r.: Susanne Schwarz, Claudia Philippek



Boxenstopp am Bahnhofsfest

Am Eröffnungsfest des Bahnhofs Schaffhausen war die Volksapotheke Zum Rüden als «Boxenstopp» mit dabei. Unter dem Motto «Kurz stoppen – voll durchstarten» versorgten wir die Besucherinnen und Besucher mit erfrischendem (Eis-)Tee. Für gute Laune und kleine Gewinne sorgte zudem unser Glücksrad.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns besucht haben – wir haben uns über die zahlreichen Begegnungen sehr gefreut!

Frage von Josef D.

Warum schwankt mein Blutdruck so stark?

Blutdruckwerte können im Verlauf des Tages tatsächlich schwanken. Sie hängen von der körperlichen Aktivität, dem seelischen Zustand und auch von der Tageszeit ab. Wichtig ist, dass Sie Ihre Messungen immer zur gleichen Tageszeit durchführen – idealerweise morgens oder abends – und sich vorher mindestens fünf Minuten in Ruhe hinsetzen.

Tragen Sie Ihre Werte am besten in ein Blutdrucktagebuch ein. Dieses erhalten Sie kostenlos in Ihrer Apotheke. So behalten Sie den Überblick über Ihre Messungen.

Liegt der obere Wert über 180 mmHg oder der untere über 110 mmHg, sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Auch bei starken oder plötzlichen Schwankungen ist eine ärztliche Abklärung empfehlenswert.

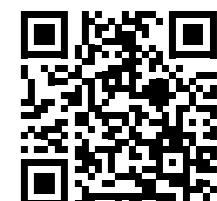
Wenn Sie unsicher sind, können Sie Ihr Messgerät gerne in die Apotheke mitbringen – wir überprüfen es gemeinsam und beraten Sie persönlich.

Anzeige

Schicken Sie uns
Ihre Fragen

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

volksapotheke.ch/
ihre-gesundheitsfrage



OMRON

KENNEN SIE IHREN BLUTDRUCK?

OMRON M3 Comfort

Der präzise Allrounder mit der Komfortmanschette

- Vorgeformte Komfortmanschette für Oberarme von 22 – 42 cm Umfang (Grösse M – L)
- Bluthochdruckanzeige
- Manschettensitzkontrolle
- Je 60 Speicher für 2 Benutzer



OMRON Blutdruckmessgeräte sind klinisch validiert und kommen mit einem Gutschein für eine Gratiskontrolle während der 5-jährigen Garantiezeit.

All for Healthcare

Generalvertretung Schweiz: ADVANCE AG,
8820 Wädenswil, www.omron-healthcare.ch



Fit für den Winter

PFLANZENKRAFT FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, ist unser Immunsystem besonders gefordert. Erkältungen und Atemwegsinfekte haben Hochsaison – doch die Natur hält wirksame Helfer bereit. Verschiedene Heilpflanzen können die Abwehrkräfte stärken und den Körper bei der Genesung unterstützen.

Text: Elena Muñoz, Fachfrau Apotheke



Für ein starkes Immunsystem

Bewährt seit 70 Jahren: Echinaforce® Forte aus frischem Rotem Sonnenhut, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und fördert den Heilungsprozess bei Erkältungskrankheiten.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

A.Vogel AG, Roggwil TG.

Gesponserter Beitrag

Roter Sonnenhut (Echinacea) ist bekannt für seine immunstärkende Wirkung. Die Pflanze regt die körpereigenen Abwehrkräfte an und kann helfen, die Dauer und Schwere von Erkältungen zu verringern – besonders, wenn sie bereits bei den ersten Symptomen eingesetzt wird.

Salbei wird traditionell bei Hals- schmerzen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet. Seine ätherischen Öle wirken

entzündungshemmend und antimikrobiell. Als Tee oder Inhalation beruhigt Salbei gereizte Schleimhäute und unterstützt den Körper bei der Abwehr von Viren.

Wohltuende Helfer: für Atemwege und Wohlbefinden

Eukalyptus entfaltet seine Wirkung vor allem bei Husten und festsetzen- dem Schleim. Sein ätherisches Öl

wirkt schleimlösend und befreidend auf die Atemwege.

Auch Kamille und Pfefferminze können wohltuend wirken. Sie fördern die Entspannung, erleichtern das Atmen und helfen dem Körper, Stress abzubauen – ein wichtiger Faktor für ein starkes Immunsystem. Neben pflanzlicher Unterstützung sind ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und eine vitaminreiche Ernährung wichtig. Auch kleine Alltagspausen tragen dazu bei, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Anzeige

**Salbei-
Pastillen**
Wohltuend für Mund
und Rachen



Anzeige

**GeloMyrtol®
300 mg**
**Schnupfen? Husten?
Druck im Kopf?**

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



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

Wenn Körper und Geist keine Ruhe finden

REIZÜBERFLUTUNG IN EINER LAUTEN WELT

In einer Welt voller Reize, Informationen und ständiger Erreichbarkeit fällt es vielen Menschen schwer, wirklich abzuschalten. Das Gehirn läuft ständig auf Hochtouren – die Folge ist Reizüberflutung, oft begleitet von Kopfschmerzen, Schlafstörungen und innerer Unruhe.

Text: Claudia Philippek, Leitende Apothekerin



Baldrian & Hopfen – ein Dream-Team für erholsamen Schlaf

zeller schlaf forte – mit dem Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen. Gemeinsam fördern sie das Einschlafen und ermöglichen durch eine milde Beruhigung einen erholsamen Schlaf. zeller schlaf forte wird zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen sowie bei unruhigem Schlaf eingesetzt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

1025/3171

Gesponserter Beitrag

Unser Nervensystem ist darauf aus-gelegt, wichtige Reize von unwichti- gen zu trennen. Wenn jedoch ständig

neue Informationen auf uns einprä-seln – über Bildschirme, Geräusche oder soziale Anforderungen –, wird diese Filterfunktion überfordert. Das führt zu überreizten Nervenbahnen, Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie zu Schwie- rigkeiten beim Ein- und Durch-schlafen. Gleichzeitig wird das Stresshormon Cortisol vermehrt ausgeschüttet. Es versetzt den Körper in Alarmbereitschaft – eine seit Urzeiten überlebenswichtige Reaktion auf Gefahren. Bleibt der Cortisolspiegel jedoch dauerhaft erhöht, schwächt dies das Immun-system, drosselt Regenerationspro- zesse und kann weitere Körperfunk- tionen beeinträchtigen.

Wie Reizüberflutung sich zeigt

Erwachsene und Kinder reagieren unterschiedlich auf eine Reizüberflutung. Bei Erwachsenen äussert sie sich häufig in Form von Spannungskopf-schmerzen oder Migräne, Einschlaf-problemen, nächtlichem Grübeln, Konzentrationsstörungen, Gereizt-heit, Stimmungsschwankungen und Erschöpfung trotz ausreichend Schlaf.

Kinder dagegen werden unruhig, überdreht oder auffallend laut. Sie zeigen Lern- und Konzentrationspro-bleme, schlafen schlecht, wachen häufig auf oder klagen über diffuse Schmerzen und Bauchweh. Auch grundloses Weinen oder der Rückzug aus dem Sozialleben können auf eine Überforderung durch Reize hinweisen. Gerade Kinder können ihre Überlas-tung oft noch nicht benennen – umso

wichtiger ist achtsames Beobachten durch die Eltern.

Sanfte natürliche Hilfe

Die Natur bietet eine Vielzahl an pflanzlichen Wirkstoffen, die beruhigend, entspannend und schlafför-dernd wirken – ganz ohne Gewöh-nungseffekt oder Abhängigkeit. Bewährte Heilpflanzen sind Baldrian, Passionsblume, Melisse und Lavendel. Auch Johanniskraut kann bei leichten Formen depressiver Verstimmung hilfreich sein. In der Apotheke stehen zudem Fertigarzneimittel mit Auszügen aus verschiedenen Heilpflanzen

zur Verfügung, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen.

Für Kinder eignen sich spezielle Kindertees oder homöopathische Präparate. Ein warmes Lavendelbad am Abend kann zusätzlich helfen, zur Ruhe zu finden.

Ruhe finden – auch ohne Medikamente

Neben pflanzlicher Unterstützung gibt es einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um Körper und Geist zu entlasten: Dazu zählen Medienpau-sen, eine feste Tagesstruktur, regel-mässige Bewegung an der frischen

Luft, eine optimale Schlafumgebung sowie Entspannungsrituale. Wer be-wusste Pausen in den Alltag integriert und den Reizstrom von aussen reduziert, schafft Raum für Erholung – und gibt Körper und Geist die Chan-ce, wieder in Balance zu kommen.

Online finden Sie Entspannungstipps volksapotheke.ch/sheftpflaster/entspannungstipps



Selomida Nerven

Unterstützend bei nervösen Spannungs- und Erschöpfungszuständen nach:

- erhöhter Belastung
- Überanstrengung

durch Symptome wie:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ängstlichkeit
- Schreckhaftigkeit
- erhöhte Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Gesponserter Beitrag

Anzeige

Von Kopfschmerzen geplagt?



Algifor® Liquid caps 400
Wirkt gegen Kopfschmerzen als Kapsel mit flüssigem Ibuprofen.

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

VERFORA
FÜR LEBEN

Rauchstopp

DER BESTE ZEITPUNKT IST JETZT

Mit fachlicher Unterstützung und Nikotinersatzprodukten fällt der Weg in ein rauchfreies Leben deutlich leichter.

Text: Claudia Philippek, Leitende Apothekerin

Ungesunde Gewohnheiten abzulegen, ist oft alles andere als einfach – besonders das Rauchen. Viele Raucherinnen und Raucher sind nicht nur psychisch, sondern auch körperlich von Nikotin abhängig. Der Wirkstoff zählt zu den stärksten bekannten Suchtstoffen. Wird der Konsum plötzlich beendet, können Entzugsymptome wie Reizbarkeit, Schlafstörungen oder gedrückte Stimmung auftreten. Entsprechend hoch ist das Risiko, wieder rückfällig zu werden.

Doch es gibt wirkungsvolle Wege, die den Rauchstopp erleichtern. Die besten Erfolgssichten bestehen, wenn eine fachliche Beratung mit einer Nikotinersatztherapie kombiniert wird. Studien zeigen: Die Abstinentzrate steigt damit von 3–5 % (ohne Unterstützung) auf 20–40 %.

Wie funktioniert eine Nikotinersatztherapie?

Bei einer Nikotinersatztherapie werden Pflaster, Kaugummis, Lutschtabletten, Inhalatoren oder Mundsprays eingesetzt, die reines Nikotin enthalten – jedoch ohne die giftigen Begleitstoffe des Tabakrauchs wie Teer oder Kohlenmonoxid. Das entlastet die Atemwege und lindert körperliche Entzugssymptome.

Nikotin aus Zigaretten erreicht das Gehirn in Sekunden und sorgt für den suchtauslösenden «Kick». Bei Kaugummis oder Sprays dauert es etwa 20 bis 30 Minuten, bis ein vergleichbarer Wirkspiegel erreicht ist, beim Pflaster sogar bis zu zwei Stunden. Daher sollte mit der Anwendung nicht gewartet werden, bis das Verlangen übermäßig wird.

Ziel ist, den Nikotinspiegel im Blut konstant zu halten und Entzugssymptome zu vermeiden. Anschliessend kann die Dosis schrittweise reduziert werden – so gewöhnt sich der Körper langsam an ein Leben mit immer weniger Nikotin.

Gut begleitet zum Erfolg
Unterstützung beim Rauchstopp erhalten Sie direkt in Ihrer Apotheke.

Fachpersonen beraten individuell, wählen geeignete Präparate aus und begleiten Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Denn kaum eine andere Entscheidung bringt Ihrer Gesundheit langfristig mehr Nutzen.

Übrigens: Ein Blick in die Versicherungsbedingungen lohnt sich – viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten einer Raucherentwöhnungstherapie.



Jetzt beraten lassen

Buchen Sie einen Termin online oder telefonisch.

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



WIR STELLEN VOR:

Nathalie Grolimund

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

Was fasziniert dich an deiner Arbeit in der Parfümerie?

Mich begeistert vor allem unser vielseitiges Sortiment. Besonders spannend finde ich unsere Nischendüfte – sie erzählen Geschichten, sind einzigartig und heben sich deutlich von den Klassikern ab. Kein Tag ist wie der andere: Jede Kundin und jeder Kunde bringt eigene Wünsche, Ideen oder Überraschungen mit. Genau diese Abwechslung macht meinen Beruf so spannend und erfüllend.

Gibt es eine Begegnung, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Es sind weniger einzelne Momente, sondern die vielen verschiedenen Begegnungen mit unserer treuen



Zur Person

Nathalie Grolimund absolvierte von 2003 bis 2006 ihre Ausbildung in der Ritter Parfümerie. Nach einigen Jahren Berufserfahrung kehrte sie 2009 zurück – diesmal als Leiterin der Parfümerie. Mit ihrer Leidenschaft für Düfte, ihrem Gespür für Menschen und ihrem offenen Wesen prägt sie seither das Geschäft im Herzen von Schaffhausen.

Kundschaft. Viele Menschen begleiten uns schon seit Jahren – daraus entstehen persönliche Gespräche und echte Verbindungen. Es ist schön, ihre Geschichten zu hören und ein Stück ihres Lebens mitzuerleben.

Du hast einen persönlichen Gegenstand dabei. Was bedeutet er dir?
Ich habe ein kleines Plüschtier

und ihre ersten Schuhe mitgebracht, beides sind Erinnerungsstücke an meine Tochter, die 2023 geboren wurde. Mutter zu sein ist eine meiner schönsten und wichtigsten Aufgaben im Leben. Gleichzeitig erfüllt mich meine Arbeit in der Parfümerie sehr. Die Kombination aus Familie und Beruf bringt mir eine wunderbare Balance und macht meinen Alltag abwechslungsreich und lebendig.

Impressum

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

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

Chefredaktion
Fabian Graf
fabian.graf@chili.ch

Redaktionelle Mitarbeit
Marco Grob, Nathalie Grolimund,
Elena Muñoz, Claudia Philippek,
Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Druck
Druckwerk Schaffhausen, 8207 Schaffhausen

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

Mediadaten
www.volksapotheke.ch/mediadaten

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

ISBN-Nr.:
978-3-907389-20-1

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier gedruckt.

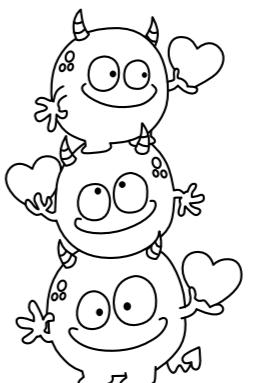
Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Finde heraus, welche Nummer das richtige Schattenbild hat und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdata bis am 31. Dezember 2025 in der Kinderapotheke Im Dorf ab.

Mein Name: _____

Meine Mama / mein Papa: _____

Telefonnummer oder E-Mail: _____

Der oder die Erziehungsberechtigte des oder der Gewinner:in wird von uns per Telefon oder E-Mail benachrichtigt. Der Gewinn muss in der Kinderapotheke Im Dorf (Zentralstrasse 55, 8212 Neuhausen am Rheinfall) abgeholt werden. Mitarbeitende der Volksapotheke Schaffhausen sind von der Verlosung ausgeschlossen.

Sie husten.
ACC Sandoz® löst.



SANDOZ

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 chemische 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 zähen, flüssigen Schleim nimmt zu.

Durch die Verdickung des Schleims können die Atemwege blockiert werden, was Atembeschwerden und Auswurfschwierigkeiten 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



Sie husten. ACC Sandoz® löst.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz
www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Stand: 06/2024 CH2406145326

Bewusst atmen

WIE ATEMTHERAPIE KÖRPER UND SEELE STÄRKT

Richtig atmen kann jeder – oder etwa nicht? Eine Atemtherapie zeigt, wie eng Atmung, Wohlbefinden und Gesundheit miteinander verbunden sind. Madeleine Mathei ist Atemtherapeutin und praktiziert in Neuhausen am Rheinfall. Im Interview erklärt sie, warum die meisten Menschen zu viel atmen, weshalb die Nase so wichtig ist und wie bewusste Atmung Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt.

Interview: Marco Grob, Leitender Apotheker

Frau Mathei, wie sind Sie zur Atemtherapie gekommen und was versteht man genau darunter?

Ich habe ursprünglich als Psychiatriekrankenschwester gearbeitet. Dort wurde mir bewusst, wie eng Körper, Psyche und Atmung miteinander verbunden sind. So entstand bei mir der Wunsch, eine ganzheitliche Körpertherapie-Ausbildung zu absolvieren. Mir war wichtig, dass sie auf einem soliden Fundament basiert – mit Anatomie, Pathologie, Psychologie und Behandlungslehre. Ich wollte verstehen, wie Atmung im Körper wirkt. In

der Atemarbeit gibt es viele verschiedene Richtungen. Besonders angeprochen hat mich die Methode nach Ilse Middendorf, weil sie den Menschen als Ganzes betrachtet und wissenschaftliche Grundlagen miteinbezieht. Anders als beim Yoga oder beim bewussten Atemtraining geht es hier nicht um das gezielte Steuern der Atmung, sondern um Achtsamkeit: den Atem wahrzunehmen, statt ihn zu kontrollieren. Der Körper weiss im Grunde, wie Atmen funktioniert – wir müssen ihm nur wieder Raum geben und die Möglichkeit sich zu entfalten.

Was bewirkt bewusste Atmung konkret für unsere Gesundheit?
Sehr viel. Viele Menschen wissen nicht, dass die Nase unsere erste Schutzbarriere gegen Viren ist. Wer durch den Mund atmet, öffnet gewissermassen die Tür für Erkältungen. Eine leise, geräuschlose Nasenatmung wirkt wie ein natürlicher Filter. Gleichzeitig spielt das Zwerchfell eine Schlüsselrolle – es verbindet Lunge, Herz und Verdauungsapparat. Wenn es frei schwingen kann, wird der ganze Organismus besser durchblutet. Eine ruhige, tiefe Atmung



Zur Person

Madeleine Mathei ist diplomierte Atemtherapeutin und arbeitet in eigener Praxis in Neuhausen am Rheinfall. Neben Einzeltherapien leitet sie auch Gruppenkurse, unter anderem in Zusammenarbeit mit der Lungenliga.

Mehr erfahren:
www.atemfocus.ch



kann den Blutdruck senken, Stress mindern und die Verdauung fördern. Selbst chronische Beschwerden wie COPD oder Atemnot lassen sich dadurch oft spürbar lindern. In Gruppen, etwa mit der Lungenliga, erlebe ich immer wieder, wie Menschen mit der Zeit ruhiger und belastbarer werden.

Wie kann man sich eine Therapiesitzung vorstellen?
Jede Therapiesitzung ist individuell. Zuerst beobachte ich, wie jemand atmet: flach, tief, schnell oder stockend. Dann arbeiten wir gezielt mit sanften Bewegungen, Dehnungen oder Schüttelübungen, um dem Atem

mehr Raum zu geben. Das Ziel ist nie, etwas zu erzwingen, sondern Bedingungen zu schaffen, damit der Atem wieder frei fliessen kann. Übungen wie die Lippenbremse, der sogenannte Kutschersitz oder bewusstes, lautloses Atmen helfen, das Körpergefühl zu schulen. Mit der Zeit entsteht

Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks*

daraus ein neues Bewusstsein: Man spürt, wo Spannung ist – und lernt, sie loszulassen.

Viele Menschen stehen ständig unter Druck. Kann Atmung auch seelische Ausgeglichenheit fördern?
Ja, unbedingt. Wer gestresst ist, atmet oft zu schnell, zu flach oder hält ganz den Atem an. Wenn man lernt, den Atemrhythmus zu verlangsamen, stellt sich automatisch Ruhe ein. Ich sage immer: Nicht das

Einatmen ist entscheidend, sondern das Ausatmen – das Loslassen. Es geht darum, weniger zu machen. Wir leben in einer Gesellschaft von «Zuviel-Atmern». Viele glauben, sie hätten zu wenig Luft, dabei atmen sie zu stark. Bewusstes Atmen heißt, in die Reduktion zu gehen, langsamer zu werden, sich selbst wahrzunehmen.

Gibt es eine Erfahrung aus Ihrer Praxis, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ja, die Geschichte eines Patienten mit einem schweren Lungenleiden. Er nahm an einer Gruppentherapie teil und sagte einmal: «Frau Mathei, wenn ich zu Ihnen in die Atemgruppe komme, fühlt sich meine Lunge stets wie eine Ein-Zimmer-Wohnung an. Und am Ende der Sitzung fühlt sie sich wie ein grosser Tanzsaal an.» Dieses Bild fand ich unglaublich schön. Es zeigt, was Atemtherapie bewirken kann: mehr Raum, mehr Leichtigkeit, mehr Leben.

Anzeige



Gehört zur Erkältungszeit wie eine starke Schulter.

Pulmex®

Pulmex® 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.

2024-10-827

spirig HealthCare STADA GROUP

Gesundheitschecks	Preis	Zum Rüden	Zum Ritter	Im Dorf
Bestimmung von Blutwerten bei vegetarischer und veganer Ernährung (bspw. Vitamin B12, D3, Eisen, etc.)	Variabel (venöse Blutentnahme CHF 36 plus Laborkosten je nach gewählten Analysewerten)	x		
Blutdruckmessung	CHF 10	x	x	x
Cholesterin-Messung (HDL, LDL, Triglyceride)	CHF 44	x		x
Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung	CHF 59 (kostenlos bei Gutschein der Herzstiftung)	x		x
Langzeit-Blutzuckermessung (HbA1c)	CHF 44	x		x
Langzeitzucker- und Cholesterinmessung Kombirabatt	CHF 75	x		x
Tages-Blutzuckermessung	CHF 20	x	x	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
Umfassende Beratung durch Apotheker	CHF 25 exkl. Medikamente	x	x	x
Komplementärberatung	CHF 20 pro 15 Minuten		x	x
Ohrspülung	CHF 75	x		x
Ohrlochstechen (ab 6 Jahren)**	CHF 10 pro Löchli exkl. Stecker	x		
Individuelle Mikronährstoffmischung	ab CHF 100	x		
Medizinisches Taping	CHF 20 exkl. Material			x
Wundversorgung	CHF 10 – 20 je nach Aufwand, exkl. Material	x	x	x
Hörtest für eine Hörgerät-Beratung (Sonotek)	Kostenlos			x
Reiseberatung mit Impfempfehlung	CHF 25 exkl. Medikamente und Impfungen	x	x	x
Ohruntersuchung (Otoskopie)	CHF 25	x		x
Raucherentwöhnung mit Abklärung und Beratung	CHF 25 exkl. Medikamente	x	x	x
Kompressionsstrümpfe Anpassung	Kostenlos	x	x	x
Erweiterte Medikationsberatung bei der Einnahme verschiedener Medikamente	CHF 48.60	x	x	x
Individuelle Neuverpackung von Arzneimitteln	CHF 21.60 mit Rezept Abrechnung über die Krankenkasse möglich	x	x	x

* Preisänderungen vorbehalten ** Personen unter 18 Jahren müssen mit einer erziehungsberechtigten Person kommen.

Austritt aus dem Spital – Umstellung auf personalisierte Trinknahrung

GEZIELTE ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR BESSEREN GENESUNG ZU HAUSE

Der Austritt aus dem Spital markiert einen wichtigen Wendepunkt im Heilungsverlauf. Die medizinische Akutbehandlung ist abgeschlossen – doch der Körper braucht weiterhin Unterstützung, um wieder zu Kräften zu kommen. Besonders dann, wenn der Allgemeinzustand geschwächt ist oder die Nahrungsaufnahme noch nicht wie gewohnt funktioniert, spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Text: Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Während des Spitalaufenthalts wird genau beobachtet, ob Patientinnen und Patienten genügend Energie und Eiweiss aufnehmen. Wird ein Defizit festgestellt – etwa durch krankheitsbedingte Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden oder altersbedingte Veränderungen des Stoffwechsels –, kann eine gezielte Trinknahrung eingeführt werden. Diese Form der Ernährungsergänzung hat sich insbesondere in der Übergangsphase

zwischen Klinik und Zuhause bewährt. Sie hilft, die Zeit nach dem Spitalaustritt stabil und sicher zu gestalten.

Personalisierte Trinknahrung – individuell abgestimmt
Im Gegensatz zu herkömmlicher Trinknahrung basiert die personalisierte Variante auf einer umfassenden Bedarfsanalyse. Berücksichtigt



Infobox: Personalisierte Trinknahrung – auf einen Blick

- **Was ist das?** Flüssige Nahrung, individuell zusammengestellt
- **Wann wird sie eingesetzt?** Bei Mangelernährung, Appetitlosigkeit, chronischen Erkrankungen oder nach Operationen
- **Was ist der Vorteil?** Bessere Verträglichkeit, höhere Wirksamkeit, gezielte Unterstützung der Genesung
- **Wer hilft?** Spitäler, Hausärztinnen und -ärzte, Ernährungsberatungen, Spitex
- **Kosten:** In der Schweiz mit ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse abrechenbar

werden Körpergewicht, Krankheitsbild, aktuelle Nährstoffwerte, Vorlieben und Unverträglichkeiten. So entsteht ein massgeschneidertes Konzept, das auf die jeweilige Lebenssituation zugeschnitten ist.

Diese individuell abgestimmte Ernährung kann helfen, Mangelzustände zu korrigieren, den Muskelabbau zu verhindern, die Wundheilung zu fördern und den allgemeinen Energiehaushalt zu verbessern – entscheidende Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rehabilitation im häuslichen Umfeld. Auch die Lebensqualität profitiert: Wer ausreichend versorgt ist, fühlt sich kräftiger, belastbarer und gewinnt schneller an Selbstvertrauen im Alltag.

Nahtloser Übergang von Klinik zu Zuhause
Die Umstellung auf personalisierte Trinknahrung beginnt häufig bereits im Spital. Dort wird die Verträglichkeit getestet und die geeignete Zusammensetzung festgelegt. Nach dem Austritt übernehmen Hausärztinnen und -ärzte, Spitex-Dienste oder spezialisierte Ernährungsteams die weitere Betreuung.

Ein gut organisierter Übergang stellt sicher, dass keine Versorgungslücke entsteht. Dazu gehören regelmässige Kontrollen, Anpassungen der Nährstoffmengen und Unterstützung bei der Beschaffung oder

Zubereitung der Produkte. Für Angehörige ist es eine Entlastung zu wissen, dass die Ernährungsversorgung professionell begleitet wird und bei Fragen jederzeit Fachpersonen zur Verfügung stehen.

Akzeptanz fördern – Alltag erleichtern

Ernährungsunterstützung ist nur dann wirksam, wenn sie auch akzeptiert wird. Deshalb spielt die Alltagstauglichkeit eine zentrale Rolle. Geschmack, Konsistenz, Portionsgrösse und Darreichungsform können individuell angepasst werden – ob süß, neutral oder pikant, ob trinkfertig oder als Suppenalternative.

Durch diese hohe Flexibilität und die enge Zusammenarbeit zwischen medizinischem Fachpersonal, Ernährungsberatung und Patientinnen beziehungsweise Patienten lässt sich die Akzeptanz deutlich steigern. Wer sich mit seiner Ernährung wohlfühlt, bleibt eher dabei – und verbessert damit langfristig die Chancen auf eine stabile Erholung zu Hause.

Fazit

Die Umstellung auf personalisierte Trinknahrung ist ein wirkungsvoller Baustein in der Nachsorge nach einem Spitalaufenthalt. Sie unterstützt die Genesung, beugt Komplikationen vor und trägt dazu bei, die Selbständigkeit im Alltag länger zu erhalten. In Kombination mit einer guten medizinischen und pflegerischen Betreuung bildet sie eine wertvolle Grundlage für den Weg zurück in ein aktives, selbstbestimmtes Leben.



Überrasche deine Grippe

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

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

 UPSA Switzerland AG, 6300 Zug

CH24D331-1026

Gesponserter Beitrag

Anzeige



Anzeige

Osteoporose – eine häufige Krankheit, die nicht unterschätzt werden sollte.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke, denn vorbeugen lohnt sich!



Viatris Pharma GmbH, Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen
CH-KALD-2025-00015_DE_04092025

Gewinnspiel

Machen Sie mit!

Machen Sie
mit!

Seuche	tan-zender Clown	Kreuzes-inschrift	geometr. Körper	Abma-gerungs-kuren	Abk.: hebrä-isch	Aus-spritz-mund-stück	witzige Film-szene	Sprüh-flüssig-keit	unge-bund. Künst-lertum	Com-puter-taste	an diesem Ort, dort					
					Schwitz-bad			10								
modern, populär	►		Leitung bei Film-aufnah-men	Sub-traktion	1		frz. Name d. Saar	Jubel-welle im Stadion: La ...								
Krank-heits-keim	►		▼		Grossge-meinde bei Luzern		leise, un-merklich			6	US-Schau-spieler					
	►			Sicher-heits-garantie	literar. Abhand-lung			8	Kons-trukteur		ver-mengen					
Wasser-rinne im Watt		gelber Farbstoff	ge-schnit-tener Stein		14	Haupt-stadt d. Türkei	Roman v. Jane Austen †									
ölhaltige Früchte	►	▼	7		Fluss im Kt. ZH	Schmuck am Hand-gelenk				2						
	►	12	Hafen-viertel v. Buenos Aires	harte Innen-teile			4	ge-körntes Stärke-mehl	auf diese Weise, derart							
altes Mass d. Drucks	engl.: hören		Laugen	►	11	Vorn. v. Filmstar Gibson	sämige Speisen-beigabe			5						
helden-haftter Mann	▼			3	Zauber-land in e. US-Kin-derbuch	eh. portug. Gebiet in China			15	ital. Tonbez. für das A	lat.: und					
Keim-zelle	►		Motor-radtyp	►	13		einge-dickter Frucht-saft			9						
	►					Beruf im Gesund-heits-wesen					raetsel ch					
ein Medi-ziner		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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-04-2>

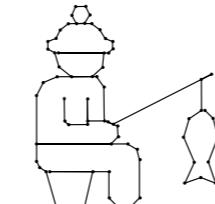
Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden (inkl.

Telefon oder E-Mail). Teilnahmeschluss ist der 31.12.2025



Lösung

Vorschau 1/26



卷之三



卷二十三



Bringt verkrampten Muskeln Entspannung

Mit frischem Zitronenaroma

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

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Damit Du in Bewegung bleibst.

Bei Schmerzen, Verletzungen
und Entzündungen



S A N D O Z

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