

SHRETT PFLASTER

Februar 2025
volksapotheke.ch

Albert Wettstein

Der Geschäftsführer erzählt
uns von seiner Arbeit bei der
HomeCare Nordstern AG.
Seite 18

TCM im modernen Alltag

Markus Meier von der Sinomed
Schaffhausen AG gibt im
Gespräch Einblick in die
Traditionelle Chinesischen
Medizin. Seite 22

FSME

Wie sie gefährliche Zecken-
stiche vermeiden. Jetzt lesen!
Seite 16



**Volksapotheke
Schaffhausen**

Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

AKTION

24. Februar -
31. März
2025

Inhalt

Otrivin*

Befeuchtung und schnelle Linderung bei verstopfter Nase

**20 % auf alle
Otrivin Produkte**

Haleon Schweiz AG, Risch.



-20%

Mebucaïne® Dolo*

Lindert starke Halsschmerzen und hemmt die Entzündung

**20 % auf alle
Mebucaïne® Dolo
Produkte**

Spirig HealthCare AG



-20%

Pantoprazol antacid Sandoz 20 mg*

Bei Magenbrennen und saurem Aufstossen

7 Filmtabletten

statt 12.⁸⁰ CHF

10.25

14 Filmtabletten

statt 23.²⁰ CHF

18.55

Sandoz Pharmaceuticals AG



-20%

Inhalt



22



18



10

16 FSME – Gefährliche Zeckenstiche vermeiden
Beratung & Dienstleistung Gut geschützt durch die Zeckensaison

18 Albert Wettstein
Einer von uns Der neue Geschäftsführer von HomeCare Nordstern will hoch hinaus

19 Rätselspass & Gewinnspiel für die Kleinen

04 Heuschnupfen – Wenn der Frühling zur Qual wird
Saisonales Linderung für Allergiegeplagte

22 Sanft, effektiv, nachhaltig
Im Gespräch Markus Meier von Sinomed Schaffhausen spricht über ganzheitliche Heilmethoden für den Alltag

08 Neu & Interessant

09 Was kann ich gegen Mundgeruch tun?
Nachgefragt Wir beantworten Ihre Frage

25 Preisliste Dienstleistungen und Gesundheitschecks

10 Fit für den Frühling
Saisonales Unsere Tipps für die Jahreszeit

26 Personalisierte Ernährung bei Demenz
HomeCare Nordstern Essen als Schlüssel zu mehr Lebensqualität

14 Spucken und schreien – was ist im Rahmen?
Kinderecke Wenn Babys Nahrung hergeben

30 Schwedenrätsel & Gewinnspiel

31 Lösungen & Vorschau



Heuschnupfen – Wenn der Frühling zur Qual wird

Kaum schmilzt der Schnee und kitzelt die Sonne das Gesicht, beginnt für viele Menschen eine herausfordernde Zeit. Eine laufende Nase, tränende Augen und Juckreiz quälen viele Menschen.

Text: Volksapotheke Zum Rüden

So ergeht es auch M. Peyer, der sich erstmals mit den Symptomen von Heuschnupfen konfrontiert sieht. «Alles fühlt sich so trocken und brennend an, aber meine Nase läuft und die Augen tränen», beschreibt er seine Beschwerden in der Apotheke. Zunächst stellt sich die Frage: Erkältung oder Heuschnupfen? Dank der genauen Beschreibung von M. Peyer kommt die Apothekerin zum Schluss, dass es sich um eine Pollenallergie handelt. Doch was steckt dahinter?

Was ist Heuschnupfen?

Heuschnupfen oder saisonale allergische Rhinitis ist eine allergische Reaktion auf Pollen von Gräsern, Bäumen und Kräutern. Der feine Pollenstaub fliegt durch die Luft und

landet auf den Schleimhäuten und in den Atemwegen. Für Nicht-Allergiker sind diese Pollen harmlos. Bei Allergikern jedoch können die Eiweisse, die im Pollenstaub vorhanden sind, eine überschiessende Immunreaktion auslösen. Dabei wird das körpereigene Hormon Histamin und weitere Substanzen ausgeschüttet, was zu einer Entzündung der Bindehaut der Augen und der Schleimhäute in Nase und Atemwege führt. Diese Entzündungen führen häufig zu Symptomen wie juckenden, brennenden, geröteten und tränenden Augen, einer kribbelnden oder verstopften Nase, Niesreiz und trockenen Schleimhäuten. Gleichzeitig bewirkt das Histamin eine Verengung der Bronchien. Dies kann ein Engegefühl in



der Brust oder sogar Atemnot verursachen.

Warum wird Heuschnupfen häufiger?

Die Ursachen für die zunehmende Verbreitung von Allergien sind komplex. Forschende machen Umwelteinflüsse, Stress und den gestiegenen Hygienestandard verantwortlich. Ironischerweise kann ein keimfreies Umfeld dazu führen, dass das Immunsystem nicht ausreichend «trainiert» wird und später überschüssig auf harmlose Stoffe wie Pollen reagiert.

Es ist keineswegs ungewöhnlich, dass eine Pollenallergie erst im Erwachsenenalter auftritt. Häufig zeigen sich die ersten Symptome jedoch bereits im Kindesalter. Dies verdeutlicht auch die Reaktion von M. Peyer, der erstaunt feststellt: «Aber ich bin doch schon 25 Jahre alt und hatte das noch nie!» Tatsächlich kann Heuschnupfen in jedem Alter auftreten.

Was tun gegen die Beschwerden?

«Ach, dann werde ich von nun an immer im Frühling leiden», sagt Herr Peyer. Wahrhaftig können die Beschwerden die Lebensqualität und den Alltag der Betroffenen beeinträchtigen.

Anzeige

Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, um die Symptome zu lindern und den Kontakt mit Pollen zu minimieren. Pollenfluginformationen im Internet helfen dabei, den Tagesablauf anzupassen. Outdoor-Aktivitäten sollten an Tagen mit geringer Pollenbelastung geplant werden. Bei hoher Belastung können Indoor- oder Wassersportarten eine Alternative sein. Während der Pollensaison ist es ratsam, nur kurz zu lüften oder Pollengitter zu verwenden, die das Eindringen von Pollen verhindern.

Regelmässiges Staubsaugen mit einem HEPA-Filter oder einem zertifizierten filterlosen Modell hilft, die

Pollenkonzentration in Innenräumen zu senken. Teppiche und Möbel sollten ebenfalls gereinigt werden. Abends empfiehlt es sich, die Haare zu waschen und getragene Kleidung ausserhalb des Schlafzimmers aufzubewahren, um Pollen im Bett zu vermeiden. Frisch gewaschene Wäsche sollte nicht im Freien getrocknet werden.

Medikamentöse Hilfe

Falls trotz aller Vorsichtsmassnahmen Beschwerden auftreten, stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die individuell auf die Symptome abgestimmt werden können. Dazu gehören Nasensprays, Augen-

tropfen sowie Tabletten oder Tropfen. Es gibt sowohl chemische als auch pflanzliche und homöopathische Präparate, die je nach Vorliebe und Schwere der Symptome eingesetzt werden können. Für eine längerfristige Lösung empfiehlt sich die sogenannte allergenspezifische Immuntherapie, auch Desensibilisierung genannt. Dabei wird das Immunsystem schrittweise an das Allergen gewöhnt. Diese Therapie erfordert jedoch eine allergologische Abklärung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt.

M. Peyer findet seine Lösung

Nach der Beratung in der Apotheke entscheidet sich M. Peyer für eine Nasenspülung, um die Schleimhäute morgens und abends von Pollen zu befreien. Zusätzlich nimmt er homöopathische Globuli gegen die akuten Beschwerden. Bei Bedarf stehen ihm auch chemische Mittel in Form von Tabletten oder Nasensprays zur Verfügung.

Drei Tage später kommt er erleichtert in die Apotheke zurück. Seine Beschwerden sind dank der Massnahmen und Mittel grösstenteils abgeklungen.

Gerne beraten wir Sie in der Apotheke und tüfteln mit Ihnen die für Sie passende Behandlung aus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Anzeige

Erkältet und Schnupfen?



Nasobol® INHALO beflügelt Nasen

Brausetablette zur Inhalation bei Erkrankungen der Atemwege

2025_01_007

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

spig HealthCare
STADA GROUP

Neu & Interessant

Erfolg und Verstärkung in unseren Apotheken

Wir gratulieren Larissa Gruber herzlich zum erfolgreichen Abschluss als Pharma-Betriebsassistentin mit eidg. Fachausweis! In dieser Funktion übernimmt sie betriebswirtschaftliche Aufgaben, optimiert Arbeitsabläufe und gestaltet Marketingmassnahmen in der Volksapotheke Zum Rüden. Ein grossartiger Erfolg – herzliche Gratulation!

Zudem dürfen wir ein neues Teammitglied in der Volksapotheke Zum Ritter begrüßen: Seit Oktober 2024 verstärkt Elena Muñoz unser Team. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit!



v.l.n.r.: Larissa Gruber, Elena Muñoz

TCM-Tag
Jetzt Termin vereinbaren unter 052 634 01 10 oder vor Ort in der Volksapotheke Zum Rüden.

Sinomed Schaffhausen



Seit über 20 Jahren kümmern wir uns um Ihre Gesundheit mit nebenwirkungsarmen Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM): Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen, Kräutertherapie. Unsere Deutsch sprechenden Spezialisten Herr Qin und Frau Zhang behandeln sanft, mit einfühlsamer Ruhe und hoher Fachkompetenz Patientinnen und Patienten unter anderem bei psychosomatischen Beschwerden, Erschöpfung, Allergien, chronischen Schmerzen, Kinder- und Frauenbeschwerden. Bei Schmerzempfindlichkeit steht Laserakupunktur zur Verfügung!

Profitieren Sie am Mittwoch, 26.03.2025, von 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr vom grossen Wissen unserer Therapeuten am TCM-Tag in der Volksapotheke Zum Rüden. Wir offerieren Ihnen eine kostenlose Puls-Zungendiagnose mit Beratungsgespräch.

Gesponserter Beitrag

Sinomed Schaffhausen AG
Bachstrasse 27, 8200 Schaffhausen
052 630 05 05
schaffhausen@sinomed.ch
www.sinomed.ch



Frage von Anita N.

Was kann ich gegen Mundgeruch tun?

Mundgeruch, auch Halitosis genannt, entsteht häufig durch die Bildung von flüchtigen Schwefelverbindungen. Diese werden von Bakterien im Mundraum produziert. Sie siedeln sich vor allem auf der Zunge, den Zähnen und in den Zahnfleischtaschen an. Wenn Nahrungsreste oder abgestorbene Zellen nicht ausreichend entfernt werden, können sie von Bakterien zersetzt werden. Dies verursacht wiederum unangenehme Gerüche. Auch Erkrankungen wie Zahnfleischentzündungen, Karies oder Infektionen im Rachenbereich können zu Mundgeruch führen. Darüber hinaus können systemische Ursachen wie Magen-Darm-Probleme, Diabetes oder eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme den Mundgeruch verstärken. Eine regelmässige Mundhygiene, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und gegebenenfalls der Besuch beim Zahnarzt oder Arzt sind entscheidend, um Mundgeruch effektiv zu vermeiden.

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



Anzeige



Weiterhin hören & sich selbst bleiben



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.





Fit für den Frühling

Ein aktiver Stoffwechsel trägt nicht nur dazu bei, energiegeladener in die neue Jahreszeit zu starten. Er ist auch der Schlüssel zu einem gesunden Körpergewicht. Man kann diesen problemlos auf natürliche Weise anregen.

Text: Elena Muñoz, Fachfrau Apotheke

Bereits im Schlaf kann der Stoffwechsel positiv beeinflusst werden. Sieben bis acht Stunden pro Nacht helfen, Hormone zu regulieren und Heisshunger zu verringern. Dies schafft die ideale Grundlage für den nächsten Tag.

Ein nährstoffreiches Frühstück ist ebenfalls essenziell, um den Stoff-

wechsel am Morgen anzukurbeln. Lebensmittel wie Haferflocken, Eier oder griechischer Joghurt liefern genügend Eiweiss und Ballaststoffe, um Ihren Körper bereits früh morgens in Schwung zu bringen. Wenn Sie dann noch ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone beifügen, steht einem guten Start in den Tag nichts mehr im Wege.

Um einen stabilen Blutzuckerspiegel zu gewährleisten, empfiehlt es sich, kleinere, ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt zu konsumieren. Scharfes Essen mit Gewürzen wie Chili, Ingwer oder Kurkuma erhöht den Kalorienverbrauch zusätzlich. Dadurch wird die Wärme- und Energieproduktion des Körpers gefördert

und Sie halten diesen in einem konstanten «Betriebsmodus».

Wasser spielt ebenfalls eine zentrale Rolle für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens ein- bis zwei Litern pro Tag ist notwendig, um Dehydration und damit eine Verlangsamung des Stoffwechsels zu vermeiden.

Zusätzlich kurbelt ein kleiner Spaziergang nach dem Essen die Verdauung an und unterstützt die Stoffwechselaktivität. Regelmässige Bewegung und Krafttraining bauen zudem die Muskeln auf, die selbst im Ruhezustand Energie verbrauchen.

Jeder Stoffwechsel ist individuell. Daher erfordert es Geduld und eine ausgewogene Lebensweise, um langfristige Erfolge zu erzielen. Mit diesen Massnahmen schaffen Sie jedoch eine gute Grundlage für eine gesunde Stoffwechselaktivität.

Schmerzen im Bett?

Leider führt ein hochwertiges Bett nicht automatisch zur Schmerzfreiheit. Oft ist die einzige Lösung ein ergonomisches Bettsystem. Profitieren Sie von einem zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, der Ihre Körperkonturen und Schlafgewohnheiten in einer fundierten Schlafanalyse ermittelt und den für Sie passenden Bettinhalt zusammenstellt. Eine ausführliche Beratung mit mehrtägigem Testservice, sowie die jahrelange Betreuung nach dem Kauf sind Ihr Garant für erholsamen Schlaf.



Gesponserter Beitrag



Trockene Hände richtig pflegen

Die antidry® skin care Handschutzcreme (pH 5,5) schützt und fördert die Regeneration beanspruchter und trockener Hände. Zudem schützt sie vor Schmutz und aggressiven Stoffen. Sie dringt rasch in die Haut ein und fördert die feuchtigkeitbindenden Eigenschaften der Haut. Ein geschmeidiges Hautgefühl entsteht, ohne dabei einen Fettfilm zu hinterlassen.

Merz Pharma (Schweiz) AG

Gesponserter Beitrag



Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein. Tebofortin verbessert die Durchblutung. Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Gesponserter Beitrag



Halsschmerzen?

Mebucaïne® Dolo bei starken Halsschmerzen

Die Ursachen von Halsschmerzen sind vielfältig – Viren, Bakterien oder auch Umwelteinflüsse wie trockene Luft können zu unangenehmen Symptomen führen. Mebucaïne® Dolo mit dem Wirkstoff Flurbiprofen ermöglicht Linderung und bekämpft die Halsentzündung.

- Mebucaïne® Dolo: Die Lutschtabletten mit Orangen- oder Honig-Zitronen-Aroma bieten anhaltende Linderung bis zu drei Stunden. Sie wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend.
- Mebucaïne® Dolo Spray: Der Rachenspray mit Kirschenaroma wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Er ist auch unterwegs einfach anzuwenden.

Lindern Sie mit Mebucaïne® Dolo Ihre Halsschmerzen und finden Sie zu Ihrem gewohnten Wohlbefinden zurück.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Spirig HealthCare AG

Spucken und Schreien

WAS IST IM RAHMEN?

Aufstossen, spucken, erbrechen – im ersten Lebensjahr gehört das für viele Säuglinge und ihre Eltern zur täglichen Routine.

Text Claudia Philippek, Leitende Apothekerin

Was ist ein gastroösophagealer Reflux (GÖR)?

Bei der Nahrungsaufnahme verhindern verschiedene Mechanismen normalerweise das Zurückfliessen von

Nahrung in die Speiseröhre. Das gilt für Babys und Kleinkinder ebenso wie für Erwachsene. Funktionieren diese Mechanismen nicht, fliesst also Mageninhalt (griechisch für Magen: gastro) zurück in die Speiseröhre (griechisch: Oesophagus), spricht man von einem gastroösophagealen Reflux (GÖR).

Warum spucken Säuglinge so häufig?

Bei Säuglingen kommt es nicht selten zum Spucken, da der Verdauungstrakt noch nicht vollständig ausgereift ist. Manchmal läuft die Milch einfach seitlich aus dem Mundwinkel, ein anderes Mal schwappt sie zusammen mit einem Bäuerchen heraus oder sie wird – für Eltern oftmals besonders besorgniserregend – im hohen Bogen ausgespuckt. Bis zu 70 Prozent aller gesunden Neugeborenen und Säuglinge spucken, besonders häufig in den ersten vier Lebensmonaten. Der Volksmund spricht auch von «Speikindern».

Der unreife Mageneingang als Ursache

Der Verschluss des Mageneingangs bei Säuglingen ist noch nicht vollständig entwickelt. So öffnet sich der Mageneingangsmuskel spontan und Nahrung kann in die Speiseröhre und bis in den Mund oder darüber hinaus zurückfliessen (Reflux). Wenn gleichzeitig Luft mit aufgestossen wird, kann das wie schwallartiges Erbrechen aussehen. Ein gastroösophagealer Reflux (GÖR) ist ein reguläres Ereignis, das bei Säuglingen mehrmals täglich besonders nach den Mahlzeiten auftreten kann.

Was ist der Unterschied zur Refluxkrankheit (GERD)?

Ein gastroösophagealer Reflux kann aber auch krankhafte Veränderungen der Speiseröhre oder andere Beschwerden verursachen – dann spricht man von einer gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD genannt). Die kommt bei Kleinkindern

zum Glück nur relativ selten vor und gehört dann in die Hände des Kinderarztes. Die Medikamente, mit denen die Erkrankung behandelt wird, sind übrigens gleicher Art, wie sie bei der Behandlung von Erwachsenen verwendet werden. Bei ihnen tritt GERD sehr viel häufiger auf.

Was tun gegen Spucken bei kleinen Kindern?

Reflux bei Kindern und Babys kann behandelt und vorgebeugt werden durch:

- kleinere Mahlzeiten, dafür häufiger füttern
- das Halten in aufrechter Position bei und nach dem Füttern (für zwanzig Minuten)
- Lagerung in Rückenlage mit erhöhtem Oberkörper (vor allem nach dem Essen)

- Vermeidung von zu strammen Windeln

Wann hört das Spucken auf?

Ab dem vierten Lebensmonat nimmt das Spucken in der Regel ab. Durch zunehmend aufrechtes Sitzen und eine insgesamt stärkere Muskulatur des Babys geht das Spucken immer mehr zurück. Viele Kinder hören auch mit Einführung der Beikost auf zu spucken. Wichtig ist, auf die Gewichtszunahme des Kindes zu achten. Wenn es gut zunimmt und gut trinkt, ist das Spucken meist nicht dramatisch oder gesundheitsgefährdend.

Was tun bei starkem Kalorienverlust?

Bei starkem Kalorienverlust durch vermehrtes Spucken kann die Nahrung andickt werden (z. B. mit

Johannisbrotkernmehl, 0,25–0,5 %). Alternativ kann eine bereits ange-dickte Formelnahrung (sog. AR-Nahrung) verwendet werden. Stärke (z. B. Reis- oder Haferflocken) ist zum Andicken bei Kindern unter sechs Monaten nicht geeignet.

Rückfluss bei Kleinkindern vs. Sodbrennen bei Erwachsenen

Während Rückfluss von Nahrung bei Kleinkindern nicht behandelt werden muss, sind Sodbrennen und Magenschmerzen bei Erwachsenen ein häufiges Problem. Die sogenannten Magenschoner, welche die Säureproduktion im Magen reduzieren, helfen dagegen sehr zuverlässig. Sie können bei leichten oder nur zeitweisen Beschwerden ohne Gang zum Arzt von unseren Apothekenteams empfohlen und abgegeben werden.



Dr. Schüssler Salze

Gemäss dem biochemischen Therapieprinzip nach Dr. Schüssler kann Selomida Verdaunung bei Verdauungsbeschwerden mit Symptomen wie Sodbrennen, Völlegefühl, Erbrechen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung angewendet werden. (Ab 12 Jahren)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Gesponserter Beitrag



OMNi-BiOTiC® und Mikrosan

Gönnen Sie sich und Ihrem Darm eine Pause
In drei Schritten zum guten «Bauchgefühl»

1. Reinigen
2. Entschleunigen
3. Unterstützen

OMNi-BiOTiC® und Mikrosan sind spezialisierte Nahrungsergänzungsmittel für die ganze Familie. Sie enthalten ausgesuchte, vermehrungsfähige und hochaktive Milchsäurebakterien sowie Kräuterextrakte, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine.

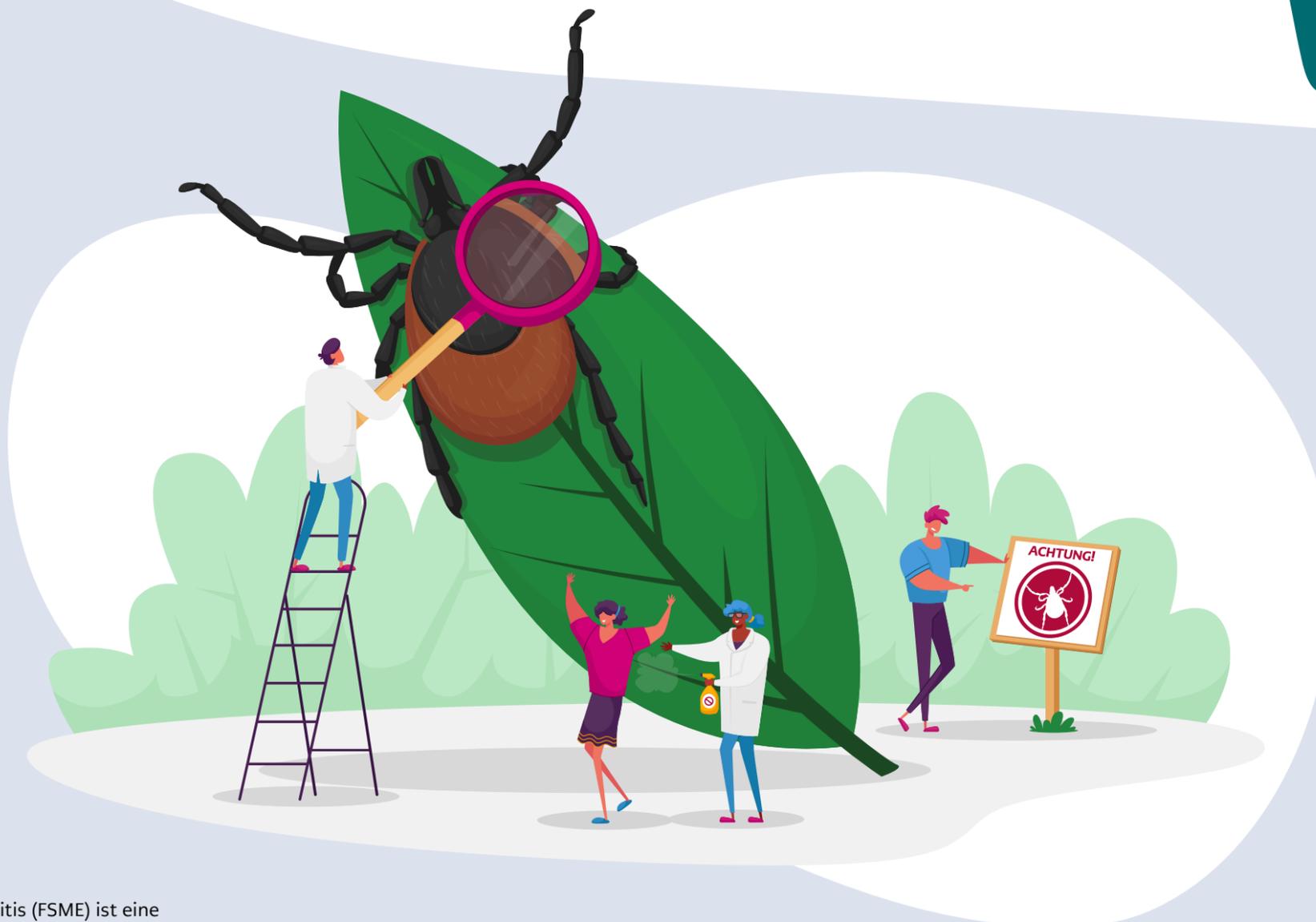
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Spagyros AG

Gesponserter Beitrag

FSME – Gefährliche Zeckenstiche vermeiden

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine durch Zecken übertragene Viruserkrankung, die schwerwiegende Folgen haben kann. Eine Impfung und einfache Schutzmassnahmen bieten wirksame Vorbeugung.



Wo kommen Zecken vor?

Zecken leben vor allem in Laubwäldern mit dichtem Unterholz und kommen in der gesamten Schweiz bis zu einer Höhe von etwa 2000 Metern über Meer vor. Sie ernähren sich von Tier- und Menschenblut und können beim Stich verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter das FSME-Virus.

Was ist FSME?

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Infektionskrankheit, die durch das FSME-Virus verursacht wird. Die Übertragung erfolgt durch den Stich einer infizierten Zecke.

Schutz durch Impfung und Vorsichtsmassnahmen

Zur Vorbeugung gegen FSME steht eine sichere und gut wirksame Impfung zur Verfügung. Diese wird allen Personen empfohlen (in der Regel ab drei Jahren), die sich in einem Risikogebiet gegenüber Zecken exponieren. Für einen vollständigen Schutz sind drei Impfungen erforderlich. Eine Auffrischung sollte zehn Jahre nach der Grundimmunisierung erfolgen.

Zusätzlich sollten allgemeine Schutzmassnahmen gegen Zecken beachtet werden: gut abschliessende Kleidung und das Meiden von Unterholz. Hilfreich sind ausserdem Schutzmittel für die Haut und Insektizide für die Kleidung.

Symptome einer FSME-Erkrankung

7–10 Tage nach dem Stich einer infizierten Zecke kann es zu einer ersten Krankheitsphase mit grippeähnlichen Symptomen kommen. Bei den meisten Patienten treten jedoch keine Krankheitszeichen auf. Bei 5–15 % der Infizierten wird das zentrale Nervensystem betroffen. Symptome wie Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Schwindel, Konzentrations- und Gehstörungen können auftreten und Wochen bis Monate andauern. Bei einigen Patienten können die Nerven von Armen, Beinen oder Gesicht gelähmt werden, was zu bleibenden Einschränkungen führen kann.

Jetzt impfen lassen

Buchen Sie einen Termin online oder telefonisch.



WIR STELLEN VOR:

Albert Wettstein

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.



Was hat Sie dazu bewegt, Geschäftsführer der Homecare Nordstern AG zu werden?

Ich möchte Teil eines Unternehmens sein, das echte Veränderungen im Leben von Menschen bewirkt. Der Gedanke, medizinische Versorgung aus dem Klinikalltag in die Privatsphäre der Patienten zu bringen, hat mich von Anfang an fasziniert. Diese Arbeit vereint medizinisches Fachwissen, Empathie und Innovation – eine Kombination, die mich jeden Tag motiviert. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir noch mehr Menschen zu Hause helfen und ihnen weiterhin die bestmögliche Betreuung bieten können.

Warum ist die professionelle Betreuung von Patienten zu Hause so wichtig?

Das Zuhause ist für viele Menschen ein Ort der Sicherheit und Geborgenheit. Gerade bei gesundheitlichen

Zur Person

Nach seinem Pharmaziestudium sammelte Albert Wettstein wertvolle Erfahrungen in Apotheken, bevor er in die Pharmaindustrie wechselte und dort in Beratung, Verkauf und Marketing tätig war. Mit einem Nachdiplomstudium in Bern und Rochester (USA) vertiefte er sein Wissen in Finanz- und Managementthemen. Anschliessend übernahm er die Verantwortung als Leiter des Qualitätsmanagements (QMS) bei einer grossen Apothekenkette. Diese vielseitigen Stationen prägen seine Expertise im Gesundheitswesen und Management.

Herausforderungen trägt die vertraute Umgebung wesentlich zum Wohlbefinden und zur Genesung bei. Unsere tägliche Aufgabe bei der Homecare Nordstern AG ist es, den Übergang von der stationären zur ambulanten Versorgung nahtlos zu gestalten und gleichzeitig höchste medizinische Standards zu gewährleisten. Das gibt unseren Patienten nicht nur Sicherheit, sondern oft auch ein Stück Lebensqualität zurück.

Du hast einen persönlichen Gegenstand mitgebracht. Was ist es und

was bedeutet er für dich und deinen Alltag?

Es ist ein Gleitschirm. Er symbolisiert für mich den Traum vom Fliegen. Er schenkt Freiheit, Leichtigkeit und einen völlig neuen Blick auf die Welt. Genau das spiegelt sich auch in unserer Arbeit wider: Wir unterstützen Patienten dabei, ihre Lebensqualität zu verbessern und neue Blickwinkel auf ihr Leben zu entdecken. Das Fliegen motiviert mich, immer wieder neue Wege zu finden, um die Betreuung unserer Patienten noch besser zu machen.

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
Elena Muñoz, Claudia Philippek,
Albert Wettstein
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.:
978-3-907389-17-1

Dieses Magazin ist auf FSC-Papier
gedruckt.

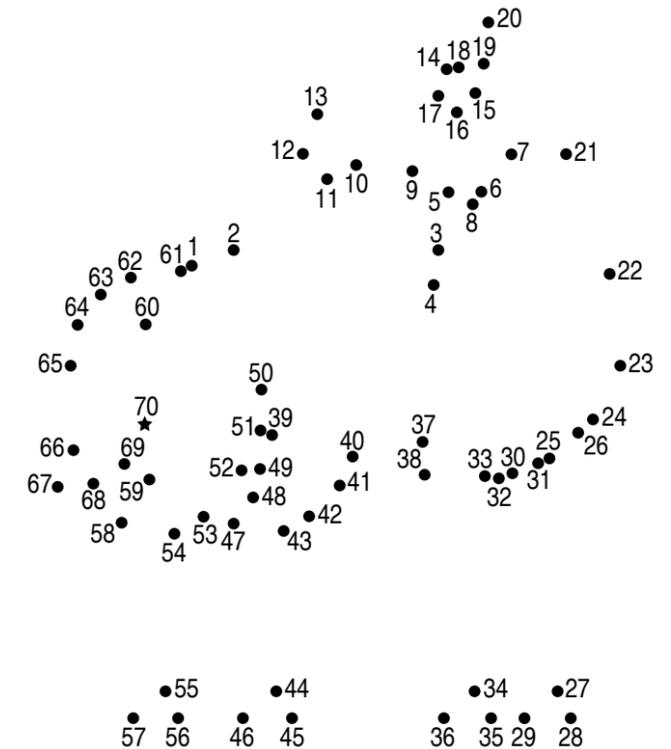
Copyright
© Chili Digital AG, 8008 Zürich

Nachdruck und elektronische Wiedergabe nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Rätsel

Jetzt lösen
& mitmachen



Verbinde die Zahlen der Reihe nach und gib das gelöste Rätsel mit deinen Kontaktdaten bis am 31. März 2025 in der Kinderapotheke Im Dorf.

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.

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

Sanft, effektiv, nachhaltig

TCM IM MODERNEN ALLTAG

Markus Meier hat einen ungewöhnlichen Weg in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gefunden. Im Interview gibt der Geschäftsführer der Sinomed Schaffhausen AG Einblicke in seine persönliche Geschichte, die Ansätze der TCM und die Therapiemethoden, die in seiner Praxis zum Einsatz kommen.

Interview: Nadia Brugnoli, Pharma-Assistentin

Was hat Sie dazu inspiriert, sich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu widmen?

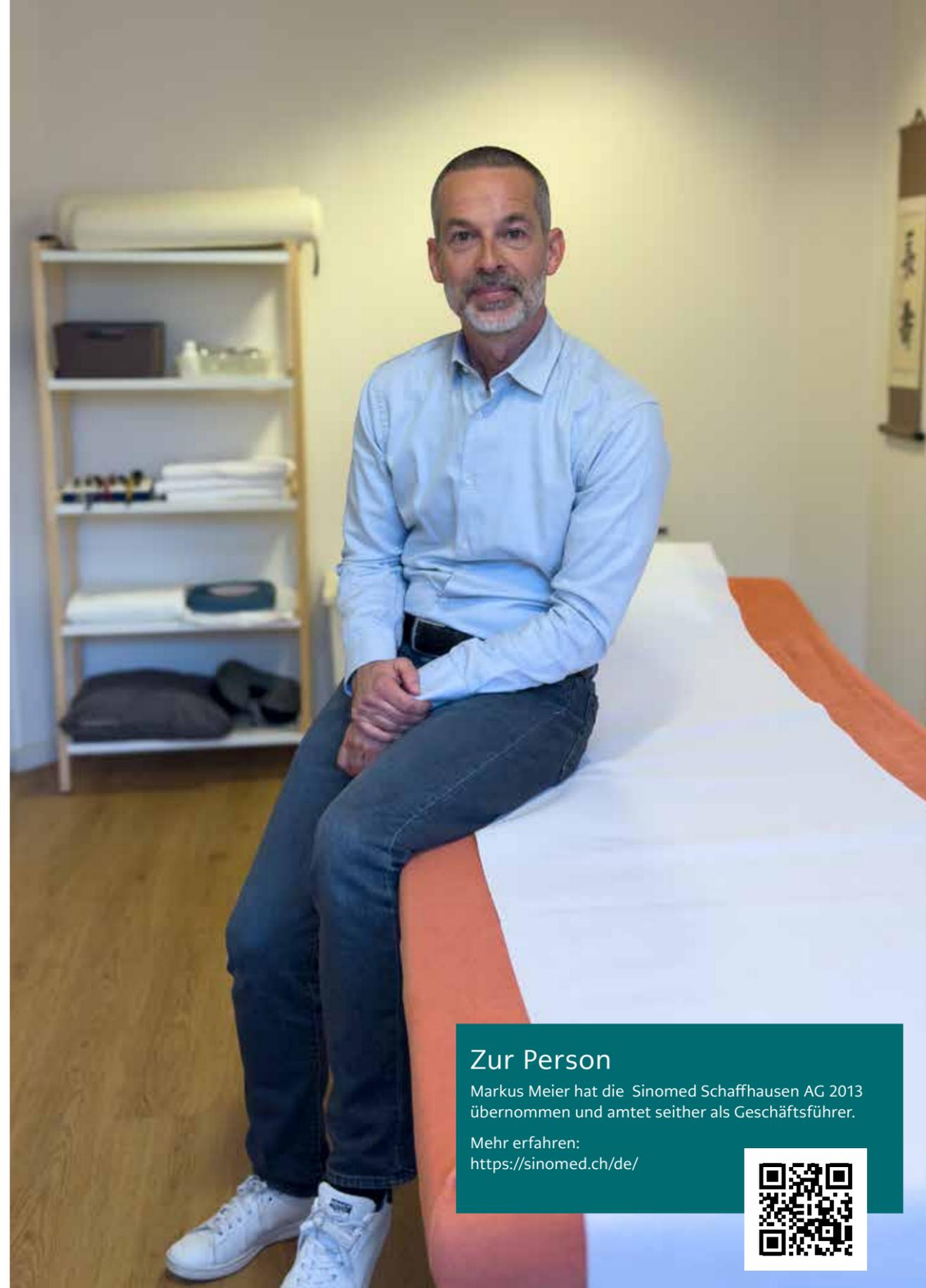
Nach rund 25 Jahren in zwei anderen Branchen verspürte ich den Wunsch, etwas völlig Neues zu wagen – einen Quereinstieg in eine andere Berufswelt. Während dieses «beruflichen Findungsprozesses» erhielt ich eine Krebsdiagnose. Nach Operation und Therapie suchte ich in der Alternativmedizin nach Unterstützung für Heilung und Wiederaufbau. So kam ich in Kontakt mit der TCM und später der Sinomed-Gruppe, die ich 2013 übernahm.

Unsere TCM-Therapeuten, Frau Zhang und Herr Qin, haben ihr Leben

der Medizin gewidmet – und sind «Meister der Ruhe». Frau Zhang studierte westliche Medizin, arbeitete als Kinderärztin und spezialisierte sich später auf TCM. Herr Qin absolvierte ein TCM-Studium und ist seitdem in der chinesischen Medizin tätig. Beide verfügen über mehr als 30 Jahre Erfahrung, sprechen Deutsch und sind ausgewiesene Experten.

Welches sind die Ansätze und Behandlungsmethoden der TCM?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin verfolgen wir stets einen ganzheitlichen Ansatz. Dabei betrachten wir den Menschen in seiner Gesamtheit – seinen Körper, seine



Zur Person

Markus Meier hat die Sinomed Schaffhausen AG 2013 übernommen und amtiert seither als Geschäftsführer.

Mehr erfahren:
<https://sinomed.ch/de/>



Lebensgeschichte und deren Einfluss auf die Gesundheit fliessen in unsere Diagnosen und individuellen Behandlungskonzepte ein. Unser Fokus liegt in der Findung der Ursache, die oft ganz woanders liegt als in den geschilderten Symptomen und Schmerzen. In der TCM sind die präzise Deutung der verschiedenen Pulsqualitäten sowie die Betrachtung der Zunge massgebend bei der Diagnose. Sie bilden die Basis für die anschließende Therapie und gewählte Behandlungsmethoden. Die TCM-Lehre geht davon aus, dass eine gute Gesundheit auf ausgeglichenen (Organ-)Energien (in der TCM «Qi» genannt) basiert. Im Fokus der Behandlungen steht entsprechend die Anregung der Selbstheilungskräfte bei Krankheiten und Beschwerden. Das Ziel ist, die Energien wieder in Einklang zu bringen und präventiv zu wirken. Unsere Behandlungsmethoden sind sanft, nebenwirkungsarm oder -frei und darauf ausgelegt, die natürliche Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung zu unterstützen.

Welche Krankheiten oder Beschwerden behandeln Sie besonders häufig in Ihrer Praxis?

Die Beschwerden der Menschen, die zu uns kommen, sind so individuell wie sie selbst. Dennoch lassen sich drei Hauptgruppen erkennen:

An erster Stelle stehen chronische Schmerzen wie Rücken-, Nacken-, Knie- und Kopfschmerzen, welche die Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Patienten mit psychosomatischen Beschwerden, wie Stress, innere Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Angstzuständen sind die am zweithäufigsten behandelte Patientengruppe. Diese Gruppe wächst rasant, eine Folge der Belastungen des modernen Lebens mit hohen Anforderungen am Arbeitsplatz und in der Familie, oft kombiniert mit unangemessenem starkem Konsum von sozialen Medien.

Ein Klassiker in der TCM bedeutet der Heuschnopfen, aber auch andere allergische Beschwerden wie Hautreaktionen oder Atemwegsprobleme werden oft behandelt. Dazu kommen Wechseljahrbeschwerden, Blasenentzündungen, Herz-Kreislauf-Probleme und Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts wie Colitis ulcerosa und

Morbus Crohn, die stark zugenommen haben. Frau Zhang ist zudem auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert, insbesondere bei Themen wie Bettnässen, Angstzuständen oder ADHS. Unser Ziel ist es, alle Menschen individuell und ganzheitlich mit den bewährten Methoden der TCM zu unterstützen.

Welche Methoden kommen in der TCM zur Anwendung?

Am häufigsten angewandt wird die Akupunktur. Sie ist die bekannteste Behandlungsform der TCM. Mit feinen Einwegnadeln wird entlang der Meridiane an ausgewählten Körperstellen Einfluss auf die verschiedenen Energien genommen. Die Kräutherapie ist die Königsdisziplin der TCM. Darunter fallen Heilkräutermixturen, Kräuterumschläge oder Dekokte. Es ist bemerkenswert, was mit der korrekten Kombination von Heilkräutern bewirkt werden kann.

Daneben therapieren unsere Spezialisten mit der Tuina-Massage. Die medizinische Massage löst tief liegende Verspannungen und Verklebungen vom Gewebe. Oft wird sie mit Schröpfen kombiniert, bei dem durch Unterdruck in entsprechenden Glaskugeln die Blutzirkulation angeregt und altes Blut an die Oberfläche transportiert wird. Gerade bei unseren beiden Therapeuten kommt die Moxibustion (oder kurz «Moxa») sehr häufig zur Anwendung. «Moxa» ist eine gezielte Wärmebehandlung der Akupunkturpunkte über die Haut. Der beim Verbrennen des Heilkrauts Beifuss entstehende Rauch riecht für uns Europäer zwar gewöhnungsbedürftig, die Methode ist aber sehr wirksam.

Die TCM bietet zahlreiche Möglichkeiten, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist uns wichtig, unsere Patienten mit individuell abgestimmten Methoden zu begleiten.

Anzeige



Gewusst?

Mit Mepha-Generika sparen Sie doppelt:

- Günstiger Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt

Fragen Sie nach Mepha-Generika

mepha.ch

04/2024 172401 MFS - CH-00903

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

¹ Preisänderungen vorbehalten

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



Personalisierte Ernährung bei Demenz

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme, was zu Mangelernährung und weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann. Die Geschichte von Herrn M. zeigt, wie eine personalisierte Ernährung seine Lebensqualität deutlich verbessern konnte – körperlich und emotional.

Text: Ernährungsberatung, HomeCare Nordstern AG

Herr M., 81 Jahre alt, lebt seit drei Jahren mit fortgeschrittener Demenz. Zu Beginn der Erkrankung konnte er noch einfache Gespräche führen und seinen Alltag weitgehend selbstständig bewältigen. Doch mit der Verschlechterung seiner kognitiven Fähigkeiten wurde dies zunehmend schwieriger. Heute lebt Herr M. in einem Pflegeheim, wo er rund um die Uhr von geschultem Pflegepersonal betreut wird. Eine der grössten Herausforderungen in seiner Pflege ist die Sicherstellung einer

ausgewogenen Ernährung, die ihn mit den nötigen Nährstoffen versorgt.

Die Herausforderung der Nahrungsaufnahme

Mit der Zeit entwickelte Herr M. zunehmend Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme. Wie viele Menschen mit Demenz verlor er nach und nach das Interesse am Essen. Anfangs ass er noch regelmässig, zeigte jedoch immer weniger Appetit.

Seine Portionen wurden kleiner, und er konnte den Bedarf an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und vor allem Proteinen nicht mehr decken. Diese Mangelernährung führte dazu, dass Herr M. an Gewicht verlor und seine Muskelmasse deutlich abnahm. Sein körperlicher Zustand verschlechterte sich, und das Risiko für Stürze und Verletzungen stieg.

Eine genaue Analyse durch die Ernährungsberaterin des Pflegeheims bestätigte, dass Herr M. unter einer ernährungsbedingten Mangelversorgung litt. Dies hatte Auswirkungen auf seine körperliche und geistige Gesundheit. Schliesslich stellte das behandelnde Ärzteteam die Diagnose Sarkopenie – eine Erkrankung, die mit dem Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft einhergeht. Diese Diagnose war alarmierend, da sie die ohnehin eingeschränkte Mobilität von Herrn M. weiter gefährdete und seine Lebensqualität zusätzlich beeinträchtigte.

Personalisierte Trinknahrung: Eine Lösung

Angesichts der fortschreitenden Demenz und der damit verbundenen Ernährungsschwierigkeiten suchte das Pflegeteam nach individuellen Lösungen, um Herrn M. besser zu versorgen. Nach Rücksprache mit einer

Ernährungsberaterin von HomeCare Nordstern entschieden sie sich für den Einsatz einer personalisierten Trinknahrung. Es handelte sich um eine hochkalorische, proteinreiche Nahrungsergänzung, die speziell für Menschen mit Mangelernährung entwickelt wurde. Diese Art der Ernährung wurde so abgestimmt, dass sie leicht verdaulich ist – ein grosser Vorteil für Menschen mit Demenz, die oft Schwierigkeiten haben, feste Nahrung zu verarbeiten.

Die Trinknahrung wurde auf die Bedürfnisse von Herrn M. angepasst. Sie wurde in Form von Frappés angeboten, die aus der Trinknahrung, püriertem Obst und Joghurt zubereitet wurden. Diese Darreichungsform war nicht nur praktisch, sondern traf auch den Geschmack von Herrn M., was seine Akzeptanz deutlich erhöhte.

Positive Ergebnisse

Bereits nach wenigen Tagen zeigten sich die ersten Erfolge. Herr M. begann, die Frappés regelmässig zu konsumieren. Dies führte zu einer deutlichen Verbesserung seiner Nährstoffversorgung. Seine Muskulatur wurde stabilisiert, und er nahm etwas an Gewicht zu. Auch seine Energie kehrte zurück, und er wirkte insgesamt vitaler. Dies hatte direkte Auswirkungen auf seine Mobilität:

Das Risiko von Stürzen verringerte sich, und Herr M. war wieder in der Lage, sich aktiver am Alltag im Pflegeheim zu beteiligen.

Darüber hinaus verbesserten sich auch seine emotionale Verfassung und seine Stimmung. Mit der besseren Versorgung fühlte er sich gestärkt und zeigte weniger Anzeichen von Frustration oder Müdigkeit. Auch das Pflegepersonal bemerkte, dass Herr M. zufriedener und ausgeglichener wirkte, was sich positiv auf die gesamte Pflegeeinrichtung auswirkte.

Die Bedeutung der personalisierten Ernährung

Die Geschichte von Herrn M. verdeutlicht, wie wichtig eine individuell angepasste Ernährung für Menschen mit Demenz ist. Standardlösungen reichen oft nicht aus, da die Bedürfnisse jedes Einzelnen unterschiedlich sind. Eine personalisierte Ernährung berücksichtigt sowohl funktionale als auch geschmackliche Anforderungen, um die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Durch den Einsatz von speziell abgestimmten Ernährungsstrategien konnte nicht nur die körperliche Gesundheit von Herrn M. stabilisiert, sondern auch sein emotionales Wohlbefinden gestärkt werden. Die

richtige Ernährung ist somit ein wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen Pflege.

Dieses Beispiel zeigt, dass Ernährung bei Demenzbetroffenen weit über die reine Nahrungsaufnahme hinausgeht. Sie trägt wesentlich dazu bei, die Lebensqualität zu steigern, die Mobilität zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Indem auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben eingegangen wird, kann eine deutliche Verbesserung im Alltag von Menschen mit Demenz erreicht werden.

Allergische Rhinitis
Sind Sie allergisch?
Pollen,
Hausstaubmilben,
Katzenhaare
oder Schimmelpilze?
Lassen Sie sich gerne
in Ihrer Apotheke beraten.
© 2023 Viatris Pharma GmbH,
Tumelasse 24, 6312 Steinhausen
www.viatris.ch

Fit für die Füsse

Professionelle Fusspflege für gesunde Füsse in jeder Saison.

Die medizinische Fusspflege in unserer Praxis sorgt für gesunde Füsse, die fit für jede Saison sind. Regelmässige Fussbehandlungen beugen Beschwerden wie Hühneraugen, Hornhaut und eingewachsenen Nägeln vor. Besonders in Übergangszeiten oder vor intensiven Aktivitäten wie Sport oder im Sommer ist die Pflege wichtig. Unsere Podologinnen bieten individuelle Beratung und massgeschneiderte Behandlungen, die Ihre Fussgesundheit langfristig sichern. So starten Sie beschwerdefrei und gesund in die neue Saison!

Podologie Hohlenbaum
Hohlenbaumstrasse 71
8200 Schaffhausen
052 659 45 66
info@bodyfashion.ch

Gesponserter Beitrag

Podologie Hohlenbaum



Gewinnspiel Machen Sie mit!

Ge-triebe-teil	↘	Eigen-name d. Chi-ne-sen	kurz für: in dem	Stütz-kerbe	↘	kurz für: von dem	↘	Haar-bogen über d. Auge	gene-tisch kopieren	Comi-cigur: ... und Struppi	Italien in der Landes-sprache	Boot mit Doppel-rumpf (Kw.)	eh. schweiz. Radfah-rer (Alex)	↘	↘	griech. Vorsilbe: au, da-rüber
Ein-renken von Wirbeln	→												hoppla!			1
Bade-haus im Orient	→					Renn-platz in England		ein-töniges Gerede								echt, wirklich
↖			kroat. Adria-hafen		Gerät z. Waren-ent-nahme								Sinnes-organe		Kirchen-musiker	
be-geister-ter An-hänger		med.: Stauung						Karten-spiel		Ge-schich-ten er-finden		Rohstoff für Kos-metika				3
Druck-buch-stabe	→				eh. CH-Skilang-läufer (Dario)		Fuss-pflege									
med.: Gegen-gift		ostafrik. Volks-stamm		röm. Name v. Köln								alt-griech. Münzen		Autokz. Kanton Glarus		
↖					2		voraus-gesetzt, sofern	frz.: Küste		nicht verboten						4
bäuerl. Anwesen	→			Verfall, Zerfall		Zwei-kampf-sport							europ. Welt-raumorg.			6
Extrakt	↘	kurz für: um das	Farbton							Abk.: Einzahl		feierl. Gelübde				5
↖						Internet-kürzel Finnland		Trink-gefäss								8
↖			med.: Grippe										griech. Unheils-göttin			
Kose-wort für Gross-mutter		Vorn. v. US-Autorin Nin †														raetsel.ch
								1	2	3	4	5	6	7	8	9



Zu gewinnen: 19 Tröpfel-Geschenkboxen à CHF 39.90

Tröpfel = Trinkgenuss ohne Alkohol aus Schweizer Früchten!
 Drei Linien ohne Alkohol: Vier Schaumweine, Durstlöscher, neu alkoholfreie
 Essensbegleiter ohne Kohlensäure! Verkaufsstellen/Rezepte auf troepfel.ch

Teilnahme und Teilnahmebedingungen unter:
<https://volksapotheke.ch/gewinnspiel-01-25>
 Lösung kann in der Apotheke abgegeben werden
 (inkl. Telefon oder E-Mail).
 Teilnahmeschluss ist der 31.03.2025



Lösung

Kinderrätsel Ausgabe 4 / 24

Schwedenrätsel Ausgabe 4/24

```

Q E S A D S G
U M B R A U T P A A R T I C
A P N O E E A B D O M E N
O L A N S T A P E L N U G
I S U J E T U I R E H A
F I E S G H A B G I E R I G
I L A M N E S I E G N A
A K T E U R E I N N G E I S T
A A S E N T L A S S E N E E
T N A T O L L E T O H O
I N S E L N O T L A H M E N
O E D E P I S O D E N A N E
N N
    
```

IMMUNSTAERKUNG

Vorschau 2/25



Sonnenschutz
 Frauengesundheit
 Tipps für die Saison

Anzeige

Wenn der Magen brennt:



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
 Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 01/2025 CH2501201521

Heuschnupfen?

Geniessen Sie Ihre Freiheit!

Macht nicht
müde*

Für
Kinder ab
6 Jahren



- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ

*Häufigkeit von Müdigkeit weniger als 1% (gleich wie Placebo)

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz