

Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheke

Ausgabe November 11/2025 – CHF 5.20

Hatschi!

Grippe und Husten
im Faktencheck

Rheuma

Wenn die Gelenke
schmerzen



Iris Berben
im Interview

Vitamine, Mineralstoffe und Co.

Kleine Stoffe, grosse Wirkung



www.bea.swiss



300

PERSÖNLICHE HOTLINE: 056 444 22 22

Durchblutungsstörungen?



Eingeschlafene
HÄNDE & FÜSSE
können ein
WARNSIGNAL sein



 **PADMA**

Tibetische Rezepturen
aus der Schweiz. **Natürlich!**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
PADMA AG, Wetzikon



Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

11 – November 2025

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Geschäftssitz:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Postadresse:

Hauptstrasse 10,

5616 Meisterschwanden

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von
Schweizerischer
Apothekerverband
pharmaSuisse

**Verlagsleitung**

Martin Bürki

Redaktion

Jürg Lendenmann

Redaktor

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG,

Medienfabrik GmbH

Produktion

Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

Copyright

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Fotos Cover:

weyo/stock.adobe.com,

© 2025 The Walt Disney Company



4



28



30

Titelthema

4 Grippe und Husten im Faktencheck

Persönlichkeiten

8 Iris Berben: «Wir dürfen unser Land nicht den Lauten überlassen.»

Gesundheit

11 Serie Heilpflanzen: Baldrian

12 Rheumatoide Arthritis:
Wenn die Gelenke schmerzen

16 Interview: Osteoporose

18 Das Immunsystem stärken

26 Themenserie Herz:

Risikofaktoren minimieren

28 Hilfe bei trockenen Augen

30 Mikronährstoffe

Ein Obstkorb voller Vitalstoffe

36 Hypnose als Tür zu innerem
Potenzial38 Testen Sie Ihr Wissen:
Gesichtspflege

Für die Kinder

21 Kinderfrage: Wie kann ich
Erkältungen vermeiden?

22 Kinderposter

24 Rätselspass

Ihre Apotheke

33 Antibiotikaresistenzen – oder wenn
Antibiotika nicht mehr wirken

Informelles

3 Impressum

10 Produkttipps

17 Produkttipp

40 Produkttipps

42 Kreuzworträtsel

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. Dezember 2025 in
Ihrer Apotheke für
Sie bereit.



Grippe und Husten im Faktencheck

Hatschi! Es kursieren viele Mythen rund um Grippe, Erkältung und Husten. Doch man darf nicht alles glauben, was der Nachbar oder TikTok erzählen.



Monika Lenzer

hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.

TEXT: MONIKA LENZER

Mythos 1: Kälte führt zu einer Erkältung oder Grippe.

Es gibt Untersuchungen, die keinen direkten Zusammenhang zwischen Kälte und einer Erkältung oder Grippe bestätigen – schliesslich handelt es sich um Infektionskrankheiten, die durch Viren ausgelöst werden. Es kann allerdings sein, dass Frieren die Abwehrkräfte verringert und dadurch die Krankheitserreger leichter in den geschwächten Körper eindringen können.

Mythos 2: Grippe und Erkältung werden von den gleichen Viren ausgelöst.

Umgangssprachlich werden die Begriffe Grippe und Erkältung oft gleich verwendet. Doch aus medizinischer Sicht handelt es sich eindeutig um zwei unterschiedliche Krankheiten. Eine Erkältung kann von verschiedenen Viren wie Rhinoviren, Adenoviren und humanen Metapneumoviren ausgelöst werden. Am häufigsten sind Rhinoviren dafür verantwortlich – es gibt davon über 100 Unterarten. Eine Erkältung beginnt oft mit Halsschmerzen, gefolgt von Schnupfen und schliesslich Husten. Dahingegen setzt eine Grippe sehr plötzlich mit Schüttelfrost und hohem Fieber ein. Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Husten sowie ein starkes Schwächegefühl sind typische Begleitbeschwerden. Bei den Grippe-Viren gibt es drei verschiedene Hauptarten: Typ A, Typ B und Typ C. Die unterschiedlichen A-Subtypen verursachen in der Regel die meisten Fälle.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Für die ganze Familie,
das ganze Jahr.

BRONCHO-VAXOM[®]

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Geeignet
ab
6 Monaten

OM Pharma AG | 1217 Meyrin





Kälte allein macht nicht krank.

Mythos 3: Antivirale Arzneimittel helfen auch bei einer Erkältung.

Aktuell gibt es keine antiviralen Medikamente, die gegen Erkältungsviren wirksam sind. Anders sieht es bei Grippeviren aus: Arzneimittel mit dem Wirkstoff Oseltamivir, Zanamivir oder Amantadin können Grippe vorbeugen oder behandeln. Der Nutzen hängt allerdings stark davon ab, wie frühzeitig mit der Einnahme begonnen wird. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt für Risikogruppen wie Schwangere, Personen über 65 Jahre und Immunsupprimierte weiterhin die jährliche Grippeimpfung. Jedes Jahr werden dazu neu zusammengesetzte Vakzine für den kommenden Winter hergestellt. Sie schützen vor den Grippe-Subtypen, die gemäss einer Experteneinschätzung in der kommenden Saison am wahrscheinlichsten kursieren werden.

Mythos 4: Fieber ist gefährlich.

Generell ist Fieber eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers und ist zunächst nicht gefährlich. Es ist ein Zeichen, dass das Immunsystem gegen die Krankheitserreger ankämpft, was wünschenswert ist. Sehr hohes oder langanhaltendes Fieber kann allerdings kritisch sein. Beim Erwachsenen gilt eine Temperatur über 39,5 Grad Celsius als hohes Fieber. Daher raten Mediziner, ab rund 39 Grad Celsius fiebersenkende Massnahmen zu ergreifen.

Ein bekanntes Hausmittel sind kühlende Windenwickel. Hilfreich ist zudem viel trinken, da der Körper bei Fieber viel schwitzt; ein Tee aus Lindenblüten oder Holunderblüten hat sich hier bewährt. Gut geeignet sind auch Arzneimittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol, die zudem gegen Schmerzen helfen.

Wann zum Arzt? Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Mittel nicht runtergeht, wird ein Arztbesuch empfohlen, vor allem wenn weitere Beschwerden wie Verwirrtheit, Atemnot oder starke Schmerzen vorliegen. Eine häufige Komplikation bei einer Grippe ist übrigens eine Lungenentzündung.

Mythos 5: Codeinhaltige Arzneimittel kurieren jeden Husten.

Im Verlauf einer Erkältung ändert sich die Art des Hustens – ein anfänglich trockener Reizhusten geht üblicherweise in einen verschleimten Husten mit Auswurf über. Dahingegen ist bei einer Grippe ein schmerzhafter, trockener Husten typisch. Nur beim trockenen Husten sind Hustenstiller mit Wirkstoffen wie Codein, Dextromethorphan oder Butamirat sinnvoll, da sie den quälenden Hustenreiz unterdrücken. Bei einem verschleimten Husten sind sie kontraproduktiv, da sie das Abhusten des störenden Schleims blockieren. Hier helfen viele pflanzliche Mittel wie Thymian, Efeu und Primel, um festsitzendes Sekret zu lösen. Eine gute Kombination besteht übrigens aus einem Hustenlöser untertags und einem Hustenstiller zur Nacht für einen besseren Schlaf.

Ein Arztbesuch wird empfohlen, wenn der Husten länger als zwei Wochen anhält, vor allem bei hohem Fieber, Schmerzen auf der Brust, Atemnot oder blutigem Auswurf.



Für einen erholsamen Schlaf sind Hustenstiller hilfreich.



Viel trinken, vor allem Tee und Wasser, ist bei Fieber besonders wichtig.

Mythos 6: Ein heisser Grog mit Zitrone ist ein gutes Hausmittel bei Atemwegsinfekten.

Bei einem Infekt ist es besser, keinen Alkohol zu trinken. Denn durch den Alkohol werden die Blutgefässe erweitert, was dem angegriffenen Kreislauf nicht guttut. Ausserdem kann das geschwächte Immunsystem zusätzlich gedämpft werden. Dagegen ist das Inhalieren von warmem Wasserdampf eine Wohltat für die gereizten Bronchien. Bei Erwachsenen kann der Zusatz von ein bis zwei Tropfen Manukaöl den Effekt verstärken. Es stammt aus den Blättern und dünnen Zweigen des Manukabaums, der in Neuseeland und Australien zu Hause ist. Das weiche, krautige Öl wirkt ausgleichend, antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend. Zudem befeuchten Lutschpastillen mit Isländisch Moos die trockenen Schleimhäute. Ein weiterer Tipp: Ein warmer Brustwickel entspannt die verkrampfte Bronchialmuskulatur bei einem trockenen Husten und löst festsitzenden Schleim. Die einfachste Art ist ein Körnerkissen, das in der Mikrowelle erwärmt wird und auf die Brust oder den oberen Rücken aufgelegt wird. Dies eignet sich schon für Kleinkinder, doch es muss unbedingt darauf geachtet werden, dass der Wickel nicht zu heiss ist. <



Zur Linderung bei Erkältungen mit Husten & Schnupfen

inhalant
nicolay
inhalator

nicolay Inhalator ist ein Gebrauchsgegenstand.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

inhalant ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

ZulassungsinhaberIn & Vertrieb: ebi-pharm AG, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlintach,
www.ebi-pharm.ch

«Wir dürfen unser Land nicht den Lauten überlassen.»

Iris Berben, die Grande Dame des deutschen Films, über das Altern vor der Kamera und den Mut, für eigene Werte einzustehen.

Interview: Katja Töpfer



Frau Berben, lassen Sie uns über Ihre neue Serie sprechen: «Call my Agent – Berlin». Sie spielen sich selbst. Worum geht es?

In der Serie dreht sich alles um das Eigenleben einer Schauspielagentur. Und ich bin Iris Berben, eine der Schauspielerinnen, die hier unter Vertrag stehen. Ich darf diese Figur mit sehr viel Selbstironie spielen. Das hat mir gefallen. Wissen Sie, in meiner Branche lauert auch viel Größenwahn. Da ist Selbstironie für mich lebensnotwendig.

Welche Iris Berben bekommen wir in der Serie zu sehen?

Ich habe die Serie selbst noch nicht gesehen und bin schon sehr neugierig. Die

Iris Berben in der Serie ist eine Frau, die sich aus dem Tagesgeschäft als Schauspielerin zurückziehen möchte. Sie wünscht sich zurück zu ihren Anfängen, will mehr improvisieren, mehr provozieren. Sie zeigt ihrem Agenten eine Theaterarbeit, in der sie als wilde Dompteurin Männer knebelt. Ihrem Agenten gefriert das Lächeln im Gesicht und er überlegt, wie er dem Star, den er nicht verlieren will, Paroli bieten kann.

Ich vermute, es ist nicht so einfach, Iris Berben Paroli zu bieten?

Iris Berben möchte ihre Wildheit zurück. Und ja. Sie möchte das System eigentlich aufbrechen, aufknacken und sagen: «Traut euch mehr!»

Sie scheinen sich immer viel getraut zu haben. Als Schülerin flogen Sie von drei Internaten, engagierten sich in der Protestbewegung Apo. Wie war Iris Berben als junge Frau?

Angstfrei, neugierig, aufsässig, anstrengend für andere. Die Jahre auf dem Internat, das Nicht-zu-Hause-Sein, das hat mich geprägt. Ich war ein Kind, das sich schlecht einfügen konnte. Meine Mutter hat ein sehr freies, selbstbestimmtes Leben geführt. Auch das wurde ein Teil meiner DNA.

Ihre Mutter wanderte nach Portugal aus, als Sie zwölf Jahre alt waren.

Ich besuchte damals ein Internat in St. Peter-Ording. Ich hadere immer

noch damit, dass ich die Schule ohne Abitur verlassen habe. Und zwar nicht, weil ich zu dämlich war, sondern weil mein Fokus einfach ganz woanders lag und ich leicht abzulenken war.

Was war das für eine gesellschaftliche Stimmung, als Sie Schülerin waren?

Ich erinnere mich an den Geschichtsunterricht. Das Dritte Reich hat da nicht stattgefunden. Holocaust, das Wort gab es nicht. Verantwortlich wollte niemand sein. Ich gehörte zu einer Generation, die Fragen stellte, Antworten wollte.

Sie sind damals für einige Monate nach Israel gegangen und haben in einem Kibbuz gelebt. Wie hat Sie das geprägt?

Da war so viel Offenheit, gerade von der jungen Generation. Ich wurde mit dem schweren Paket meiner deutschen Geschichte angenommen und akzeptiert. Die Freundschaft zwischen Deutschland und Israel ist für mich zum Lebensthema geworden. Jetzt, während dieses schrecklichen Kriegs, der so viel Leid für die Menschen in Israel und Gaza bringt, ist es mir wichtig, ein Zeichen gegen Antisemitismus, gegen jede Form von Ausgrenzung zu setzen. Ich tue das mit den Mitteln der Kunst und im Bewusstsein darüber,

dass es Mut erfordert, Widersprüche auszuhalten. Ich wollte nie den Erwartungen anderer an mich entsprechen, es war mir immer wichtig, meine eigenen Massstäbe zu formen.

Als Sie eine junge Schauspielerin waren, noch dazu wunderschön, herrschten noch sehr genaue Erwartungen davon, wie «Frau» zu sein hat.

Auch ich wurde als Schauspielerin lange auf mein Aussehen reduziert. Aber ich habe früh angefangen, mich aus diesen Rollenklischees herauszukämpfen. Das fing schon bei «Sketchup» an, dass ich oft dachte, das ist eine fantastische Gelegenheit, nicht auf Äusseres festgelegt zu werden. Als ich 2018 «Die Protokollantin» spielte, eine unscheinbare Frau, die in einem

Morddezernat die Verhöre protokolliert, hiess es in der Presse, es sei mutig von mir, mich so «alt» zu zeigen. Das war nicht mutig. Das war einfach ungeschminkt und ich war nicht unterstützend ausgeleuchtet.

Heute können Frauen auf der Leinwand alles sein: Action-Heldin, korrupte Politikerin, heisse Geliebte.

Das stimmt. Dabei ist es noch nicht lange her, da war die 40 für Schauspielerinnen eine traurige Zahl. Ab diesem Alter war deine Karriere so gut wie vorbei, zumindest im Fernsehen und Kino. Vielleicht hattest du Glück und bekamst noch die Rolle der komischen Grossmutter oder spieltest die Frau von ... Als gäbe es von Frauen jenseits der 40 keine eigenen Geschichten, die sich lohnen würden, erzählt zu werden.



Skyvell

Natürlich frische Luft

Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Limette, Pinie, Zeder, Anis, Nelke und reines Quellwasser aus Österreich machen Skyvell zu einem umweltverträglichen Geruchsentferner. Skyvell beseitigt zuverlässig Wund- und Inkontinenz Gerüche in der Luft, auf Oberflächen und in Textilien!

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Pflegebereich durch natürlich frische Luft!

Jetzt erhältlich in
Ihrer Apotheke!



Skyvell Spray

Zur sofortigen und gezielten Geruchsbeseitigung in der Luft und auf Oberflächen.

Skyvell Gel

Löst Geruchsprobleme rund um die Uhr 24/7 und bietet ca. 30 Tage lang ununterbrochene Frische.

Skyvell Multi Use

Für die hartnäckigsten aller Gerüche bspw. in Textilien.



Beste Note für Skyvell Gütesiegel Air Label Score A+. A+ steht für sehr geringe Emissionen an die Raumluft.

Können Frauen denn heute auf der Leinwand alt werden, genau wie männliche Stars?

Auf jeden Fall. Daran haben die Streaming-Anbieter einen grossen Anteil. Die haben älteren Weltstars wie etwa Jane Fonda, Helen Mirren etc. den roten Teppich ausgerollt. Inzwischen gibt es viele komplexe, skurrile, witzige Geschichten von älteren Frauen. Da hat sich viel getan. Bei der Bezahlung ist das leider nicht der Fall. Männliche Darsteller verdienen immer noch mehr als weibliche. Als Begründung wird die These hervorgeholt, der männliche Held sei der, der die Menschen ins Kino lockt, nicht die weibliche Hauptfigur.

Müssen wir also weiter für Gleichberechtigung kämpfen?

Natürlich. Wir dürfen nicht zulassen, dass uns Frauen unsere Rechte

wieder genommen werden. Wir sehen aktuell weltweit und nicht nur in den USA, dass es da eine starke Tendenz gibt, Frauen wieder in alte Rollenbilder zurückzudrängen, sie in ihren Rechten zu beschränken, zum Beispiel, indem man ihnen den Zugang zur Abtreibung erschwert.

Wir haben mit der AfD auch in Deutschland eine Partei, die ein konservatives Frauenbild aus den 50ern propagiert.

Vielleicht hat der Erfolg dieser Partei bei Frauen etwas mit Angst zu tun, mit dem Gefühl, alleingelassen und überfordert zu sein. Dann ist da eine Partei, die das Gefühl vermittelt, das Rad zurückdrehen zu können, alles wieder in kontrollierbare Bahnen zu lenken. Glücklicherweise gibt es viele kluge Männer, die sich für Frauenrechte

starkmachen. Aber denken Sie nur an die gescheiterte Wahl zur Verfassungsrichterin von Frauke Brosius-Gersdorf im Juli. Da konnte man sehen, wie stark Kräfte auch in Deutschland am Werk sind, wenn es darum geht, Frauenrechte zurückzudrängen.

Rechte Influencer hatten im Netz gegen die renommierte Juristin gehetzt, sie hat sich daraufhin zurückgezogen.

Das zeigt uns, wie fragil unsere Demokratie geworden ist, dass so etwas möglich war. Wir dürfen unser Land nicht den Lauten und Extremen überlassen. Wir haben alle eine Stimme. Wir müssen sie nutzen. <

Dieses Interview ist zunächst in der Apotheken Umschau erschienen, dem deutschen Partnermagazin der astreaAPOTHEKE.

Produkttipps

NEU! IMMUN Biomed® Phyto Direct – Natürlich im Stick

Rundum geschützt. Jeden Tag. Der Direct-Stick mit natürlichem Vitamin C aus Acerola für das Immunsystem, perfekt für unterwegs. IMMUN Biomed Phyto Direct enthält:

- > Echinacea
- > Holunderbeeren
- > Taigawurzel
- > Acerola

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
immun-biomed.ch



REMEDERM NEUHEITEN

Remederm Dry Skin Produkte spenden trockener bis sehr trockener Haut sofort intensive Feuchtigkeit und lindern Spannungsgefühle und Irritationen. Präbiotika, Zinkoxid und Urea stärken das Hautmikrobiom, beruhigen gereizte Haut und versorgen sie langanhaltend mit Feuchtigkeit.

LOUIS WIDMER SCHWEIZ AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com



Baldrian

Seit 2500 Jahren wird der Baldrian als Heilpflanze bei einer Vielzahl von Krankheiten genutzt. Seit dem 18. Jahrhundert wird die Wurzel der Staude hauptsächlich bei Nervenleiden, Schlafstörungen und zur Beruhigung eingesetzt.

TEXT: REDAKTION

«Hexenkraut» nannte der Volksmund den Baldrian, da sein Wurzelstock einen starken, unangenehmen Geruch verströmt. Man war überzeugt, dass dieser Geruch Hexen, böse Geister und gar den Teufel von Stall und Haus fernhalten würde. Die Pflanze wurde auch «Katzenkraut» genannt, da ihr Duft Katzen anzieht.

Der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis* L.) gehört zu den Geissblattgewächsen (Caprifoliaceae). Die mehrjährige Staude bevorzugt sonnige und feuchte Standorte; sie wird bis zwei Meter gross und blüht von Juni bis Juli. Ihre meist zartrosa gefärbten Dolden verströmen einen süsslichen Duft.

Heilpflanze seit alters

Baldrian wird seit der Antike als Arzneipflanze eingesetzt. In den Werken von Hippokrates, Plinius, Dioskurides und Galen erscheint er unter der Bezeichnung «Phu», wobei unklar ist, um welche Baldrianart es sich handelt.

Phu wurde unter anderem als erwärmendes, fieber- und harntreibendes Mittel eingesetzt. Seit dem Mittelalter wird für Phu gleichwohl der Name Valeriana verwendet. Die Heilpflanze wurde bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, als Pestmittel, bei Augenleiden und vielen weiteren Krankheiten eingesetzt. Aufgrund der vielen Anwendungsgebiete – der Indikationslyrik – galt Baldrian als Allheilmittel, vergleichbar mit dem viel teureren Theriak, und wurde auch «Theriakwurzel» genannt.

Inhaltsstoffe und heutige Anwendung

Medizinisch wird ausschliesslich die Baldrianwurzel verwendet. Sie enthält unter anderem ätherische Öle und Valepotriate, aus denen die Isovaleriansäure abgespalten wird. Diese ist für den abstossenden «Fusschweissgeruch» – Baldrian wurde auch Stinkwurz genannt – verantwortlich. Andere Länder, andere Sitten: In Pakistan und Indien gilt Baldrian als begehrtes Küchengewürz.

Obwohl Baldrian bereits im Lorscher Arzneibuch aus dem Jahr 800 n. Chr. zur Behandlung von Schlafstörungen und

nervöser Unruhe erwähnt wird, wurden diese Anwendungsgebiete für *Valeriana officinalis* L. erst im 18. Jahrhundert zentral. Heute gehören Baldrianpräparate zu den am häufigsten genutzten pflanzlichen Beruhigungsmitteln. Sie werden bei Schlafstörungen, Unruhe- und Spannungszuständen, Nervosität, Reizbarkeit, Stress und Prüfungsangst eingesetzt.

Aufgrund des starken Geruchs der getrockneten unterirdischen Pflanzenteile werden häufig Trockenextrakte in Kapseln oder Filmtabletten verwendet. Oft wird Baldrian mit ähnlich wirkenden Pflanzen wie Hopfen, Melisse, Grüner Hafer und Passionsblume kombiniert. <

Quellen

doccheck.com | Jacqueline Göldi, Baldrian – Ein Heilpflanzenportrait im Wandel der Zeit, 2009 | klostermedizin.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Unsere Antwort auf Schäfchen zählen:



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

0925/3131

zeller

Rheumatoide Arthritis: Wenn die Gelenke schmerzen

In der Schweiz leiden schätzungsweise 85 000 Menschen an einer rheumatoiden Arthritis. Die Krankheit, die auch als chronische Polyarthritis bekannt ist, trifft Frauen dreimal häufiger als Männer.



TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Erste Symptome einer rheumatoiden Arthritis treten meist zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf. Natalie Georgiadis, Ergotherapeutin und Beraterin bei der Rheumaliga Schweiz, erklärt: «Betroffene haben als erste Hinweise oft Schmerzen in den Fingern und Zehen, die auch im Ruhezustand auftreten.» Später können weitere Gelenke am Körper anschwellen, zum Beispiel die Ellenbogen, die Knie oder Füße. Häufig kommt es ebenfalls zu Entzündungen der Sehnenscheiden oder Schleimbeutel.

Typisch für die rheumatische Erkrankung ist die Morgensteifigkeit. Betroffene brauchen morgens mindestens eine halbe Stunde, manchmal zwei Stunden, bis sie sich wieder geschmeidig bewegen können. Die Beweglichkeit und die Kraft nehmen ab. Natalie Georgiadis weiss: «Viele Patientinnen und Patienten können plötzlich Trinkflaschen nicht mehr selbst öffnen.» Sie leiden zudem oft an Müdigkeit, Unwohlsein, Nachtschweiss, leichtem Fieber und einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Die Fachfrau rät Menschen, die erste Anzeichen verspüren, sich baldmöglichst von der Hausärztin oder dem Hausarzt für eine rheumatologische Abklärung überweisen zu lassen.

Der Verlauf der rheumatoiden Arthritis

Bei der rheumatoiden Arthritis handelt es sich um eine chronische Autoimmun-Erkrankung, die sich unterschiedlich äussern kann. «Oft verläuft die Krankheit in Schüben», sagt die Expertin der Rheumaliga Schweiz. Viele Erkrankte könne man aber gut mit Medikamenten behandeln, dass die rheumatoide Arthritis sich lediglich mit milden Symptomen bemerkbar mache. Entscheidend sei eine frühe Diagnose und Behandlung, so Natalie Georgiadis. Ohne Behandlung könne es zu einer Verformung oder im schlimmsten Fall zu einer Zerstörung der Gelenke kommen. Auch andere Organe wie das Herz, die Lunge, die Haut oder die Augen können in Mitleidenschaft gezogen werden. Eine rheumatoide Arthritis kann das Risiko für Arterienverkalkung (Arteriosklerose) erhöhen.

Morgensteifigkeit ist typisch für die Erkrankung. Betroffene brauchen oft Stunden, bis sie sich wieder geschmeidig bewegen können.



Schmerz in Händen und Fingern ist oft ein erstes Warnsignal für rheumatoide Arthritis.

Die Ursachen der rheumatoiden Arthritis

Bei der Krankheit richtet sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper und greift Zellen an. Bis heute sind die Ursachen nicht geklärt. Man weiss, dass Menschen, die Geschwister oder Eltern mit rheumatoider Arthritis haben, ein dreimal höheres Risiko für die Krankheit aufweisen. Laut Natalie Georgiadis sei es jedoch schwer zu bestimmen, in welchem Masse Vererbungsfaktoren oder aber der gleiche Lebensstil dafür verantwortlich sind.

**SCHMERZ RAUS
FREUDE REIN**



**Wieder
erhältlich**



- Schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, leicht wärmend
- Für die tägliche Anwendung bei rheumatischen Beschwerden
- Mit ätherischen Ölen und Pflanzenstoffen

DUL-X DEIN SPEZIALIST FÜR
MUSKELN UND GELENKE

Melisana AG, 8004 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Physio- und Ergotherapie helfen, Beweglichkeit und Selbstständigkeit zu bewahren.

Die Diagnose der rheumatoiden Arthritis

Um eine rheumatoide Arthritis zu diagnostizieren, braucht es ein ausführliches Gespräch mit einer Rheumatologin oder einem Rheumatologen und eine sorgfältige körperliche Untersuchung. In einem Bluttest wird nach Entzündungsmarkern, Antikörpern und allgemeinen Rheumafaktoren gesucht. Natalie Georgiadis erklärt dazu: «Eine rheumatoide Arthritis kann genauso vorliegen, wenn die Bluttests negativ ausfallen.» Letztlich können bildgebende Untersuchungen beigezogen werden. Mithilfe des Ultraschalls können die Gelenkschleimhaut untersucht und Entzündungsherde gefunden werden. Im Röntgenbild sind Erosionen am Knochen und Verschmälerungen des Gelenkspalts sichtbar. In manchen Fällen wird auch ein MRI durchgeführt.

Der erste Schock

Da es sich bei der rheumatoiden Arthritis um eine chronische Krankheit handelt, die Betroffene ein Leben lang begleitet, sind viele geschockt, wenn sie mit der Diagnose konfrontiert werden. Natalie Georgiadis rät Betroffenen, bei Notwendigkeit psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen und sich von der Rheumaliga Schweiz beraten zu lassen. Wichtig sei auch, dass man sich alle Fragen laufend notiere und diese beim nächsten Arzttermin stelle.

Die rheumatoide Arthritis behandeln

Zur Behandlung der rheumatoiden Arthritis kommen Medikamente zum Einsatz, deren Ziel es ist, die Entzündungen zu reduzieren und somit das Fortschreiten der Krankheit zu stoppen. Als Basismedikament werden synthetische Immunsuppressiva eingesetzt, deren Wirkung jedoch meist erst nach ein paar Monaten eintritt. Bleibt der Therapieerfolg aus, kommen sogenannte Biologika zur Anwendung,

die zwar spezifischer wirken als synthetische Präparate, aber auch mehr kosten und das Immunsystem eher beeinträchtigen. Um die akuten Entzündungen zu mildern, braucht es häufig Kortison, das man laut Natalie Georgiadis hingegen nur so niedrig dosiert und kurzfristig wie möglich einsetzen sollte. Die Fachfrau dazu: «Kortison kann Osteoporose auslösen, wenn es in höheren Dosen und längerfristig verwendet wird.»

Das hilft bei rheumatoider Arthritis

Neben der medikamentösen Behandlung wird Patientinnen und Patienten auch Physiotherapie empfohlen. Natalie Georgiadis erklärt, weshalb: «Physiotherapie trägt dazu bei, die Beweglichkeit und Kraft zu erhalten. Eine starke Muskulatur schützt die Gelenke.» Dank einer Ergotherapie kann die Selbstständigkeit oft erhalten werden, zum Beispiel durch die Verbesserung der Fingerfertigkeit. Grundsätzlich ist Bewegung für Menschen mit rheumatoider Arthritis äusserst wichtig. Die Rheumaliga Schweiz bietet zahlreiche Kurse an.

Auch von komplementärmedizinischen Angeboten und einer Ernährungsumstellung profitieren viele Betroffene. So bietet die Rheumaliga Schweiz zum Beispiel eine kostenlose Broschüre zur entzündungshemmenden Ernährung im Webshop und berät darüber hinaus am Telefon. <



Susanna Steimer Miller
ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.

**Die KRAFT
aus PFLANZEN
gegen Schmerzen**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Procter & Gamble International Operations SA

 **VERFORA**
FÜRS LEBEN

Osteoporose – mögliche Vorboten sind Rückenschmerzen

Regelmässiger Sport hilft gegen die Osteoporose. Rheumatologe Dr. med. Martin Toniolo von der Hirslanden Klinik Im Park gibt Auskunft.

INTERVIEW: STEFAN MÜLLER



Dr. med. Martin Toniolo,
Rheumatologe an der Hirslanden Klinik Im Park

Herr Toniolo, für viele ist Osteoporose ein Schreckgespenst im Alter. Ist da etwas dran?

Dr. med. Martin Toniolo: Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen unsere Knochen auf natürliche Weise langsam zu altern und ihre Stabilität nimmt schrittweise ab. Bei der Osteoporose kommt es jedoch zu einem übermässigen Verlust der

Knochenmasse und Stabilität, wodurch Brüche drohen.

Was passiert in den Knochen?

Osteoporose ist eine schleichende Erkrankung, die die Knochensubstanz im Skelett abbaut und so den Knochenaufbau verändert. Die Knochen werden brüchiger und können schon bei geringer Belastung oder ohne erkennbaren Grund brechen.

Wie erkennt man Osteoporose?

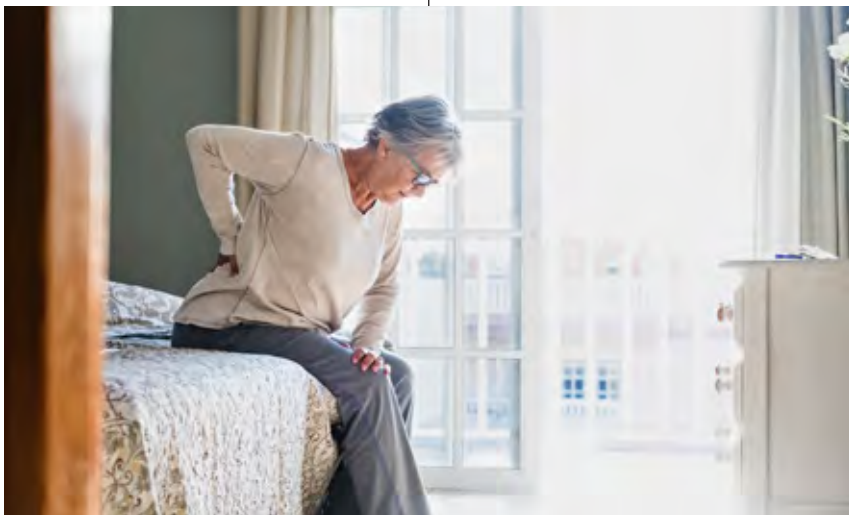
Leider erkennt man die Osteoporose erst, wenn ein Bruch auftritt, denn der Abbau der Knochenmasse selbst verursacht keine Beschwerden. Umso wichtiger ist es, auf bestimmte Anzeichen einer möglichen Osteoporose zu achten, zum Beispiel Rückenschmerzen, zunehmende Verkrümmung der Wirbelsäule oder eine Abnahme der Körpergrösse um mehr als vier Zentimeter.

Wie diagnostiziert man die Krankheit?

Mit einer Knochendichtemessung mittels schwacher Röntgenstrahlung. Man liegt dafür ein paar Minuten bequem auf dem Rücken. Diese Art der Messung ist sehr genau. Daher ist es auch möglich, eine Verlaufsmessung zu machen, um beispielsweise zu prüfen, ob eine Behandlung wirkt.

Ab wann tritt die Krankheit auf?

Von Osteoporose spricht man bei Frauen nach der Menopause und bei Männern nach dem 50. Lebensjahr. Gerade Frauen nach der Menopause haben wegen des natürlichen Östro-



Regelmässige Rückenschmerzen, Verkrümmung der Wirbelsäule oder eine Abnahme der Körpergrösse können Hinweise auf eine Osteoporose sein.

genmangels ein höheres Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Zwar nimmt auch bei Männern die Testosteronproduktion ab, dies aber sehr viel langsamer und in geringerem Ausmass. Osteoporose kommt daher häufiger bei Frauen vor. Sie betrifft fast 20 Prozent der Frauen ab 50 Jahren und rund fünf Prozent der Männer ab 50 Jahren.

Was sind die Ursachen von Osteoporose?

Eine erbliche Veranlagung und der normale Alterungsprozess führen vor allem im höheren Alter zu einer primären Osteoporose, also einer Osteoporose, die ohne erkennbare Ursachen entsteht. Im Gegensatz zu einer sekundären Osteoporose, die durch eine Grundkrankheit oder Medikamente verursacht wird.

Gibt es äussere Einflüsse, die Osteoporose besonders begünstigen?

Bekannte Risikofaktoren sind beispielsweise Bewegungsmangel, eine kalziumarme Ernährung, ein Vitamin-D-Mangel und – wie oben angesprochen – hormonelle Veränderungen. Wichtig ist zudem zu wissen, dass Alkohol und Rauchen ebenfalls eine massgebliche Verminderung der Knochendichte und Verschlechterung der Knochenqualität zur Folge haben können. Neben Medikamenten kann auch eine Reihe von Krankheiten Osteoporose begünstigen.

Wie behandelt man die Krankheit?

Die Behandlung der Osteoporose zielt darauf ab, Knochenbrüche zu vermeiden und das Risiko für Knochenbrüche zu senken. Bei der Diagnose einer Osteoporose wird individuell mit der Patientin oder dem Patienten das Risiko für osteoporotische Knochenbrüche erfasst. Berücksichtigt werden dabei alle bekannten Risikofaktoren. Wenn das Risiko für Brüche über einem gewissen Schwellenwert liegt, werden Medikamente eingesetzt.

Was können Betroffene selbst tun?

Nicht medikamentöse Massnahmen sind wichtig bei der Behandlung von Osteoporose, aber auch zum Vorbeugen:

- > Ausgewogene, frisch zubereitete Ernährung, möglichst protein- und kalziumhaltig.
- > Bei Mangel Einnahme von Vitamin D.
- > Wenig Alkoholkonsum und Nikotinverzicht.
- > Regelmässige Bewegung an der frischen Luft, leichtes Krafttraining.
- > Geeignet sind auch sportliche Aktivitäten wie Tanzen, Wandern, Laufen, Walken, Yoga oder Pilates.
- > Sturzprophylaxe: vermeiden von Stolperfallen in der Wohnung.

Diese Medikamente hemmen entweder den Knochenabbau oder aber sie fördern den Knochenaufbau.

Welche Bedeutung hat Kalzium und Vitamin D bei der Behandlung und Prävention von Osteoporose?

Man kann es sich so vorstellen: Während Kalzium ein wichtiger Baustein

der Knochen ist, sorgt Vitamin D dafür, dass Kalzium in die Knochen eingebaut wird. Optimalerweise sollte Kalzium mit der Nahrung über den Tagesverlauf zugeführt werden. Falls dies nicht gelingt, kann zusätzliches Kalzium abends zusammen mit Vitamin D eingenommen werden, jedoch nicht auf nüchternen Magen. <

Produkttipp

Voltaren Dolo Patch 24h Bis zu 24h Schmerzlinderung

Voltaren Dolo Patch 24h lindert Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen an Armen und Beinen bis zu 24h.

Erfahren Sie mit Voltaren Dolo Patch mehr Flexibilität im Alltag durch das extrem dünne und damit diskrete Material sowie das trockene und angenehme Tragegefühl. Dabei ist das Patch komplett geruchsfrei und ermöglicht maximale Bewegungsfreiheit im Alltag mit einem starken Halt.

Voltaren – mehr Freude an Bewegung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Haleon Schweiz AG
6343 Risch**



Das Immunsystem stärken

Unser Abwehrsystem ist sehr komplex. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten, mit denen wir es stärken können.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Wie stark unsere Abwehrkräfte sind, hängt von vielen Faktoren ab, zu denen erhaltene Impfungen und durchgemachte Infektionskrankheiten zählen. Wer sich energielos, müde und abgeschlagen fühlt, sich schlecht konzentrieren kann und immer wieder mit Infekten zu kämpfen hat, hat möglicherweise ein schwaches Immunsystem. Zeit, es gezielt zu stärken.

Nahrung fürs Immunsystem

«Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken», schreibt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE.

«So beeinflussen verschiedene Nährstoffe unsere Abwehrkräfte positiv. Insbesondere die Vitamine A, B₆, B₁₂, C, D, E und Folat sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen sind wichtig für eine funktionierende Immunabwehr. Auch Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Nahrungsfasern spielen eine wesentliche Rolle.»

«Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken.»

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SGE

«Rund 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Darmimmunsystem.»

Bei Verzicht auf tierische Quellen, die viel Vitamin B₁₂ enthalten, einseitiger Ernährung, geänderten Nahrungsbedürfnissen im Alter (Stichwort: Vitamin D) oder wenn man einer anderen diesbezüglichen Risikogruppe angehört, kann man mit Nahrungsergänzungsmitteln einem Mikronährstoffdefizit vorbeugen. Mikronährstoffe sind als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich; ihre Supplementation kann bei Mangelzuständen oder zu deren Vermeidung angezeigt sein. Für die Dosierung sollte der Rat einer Fachperson (Apotheke, Arztpraxis) eingeholt werden.



Vitamine, Mineralstoffe und Proteine stärken die Abwehr.

Wenn das Immunsystem «überschiesst»

Manchmal stuft das Immunsystem harmlose Substanzen, wie beispielsweise Proteine, als «fremd» ein, das heisst als Antigen. In der Folge kann sich eine Allergie zum Beispiel auf Allergene wie Pollen oder Tierhaare entwickeln. Allergische Reaktionen können lebensbedrohlich sein.

Richtet sich das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen, entsteht eine Autoimmunerkrankung. Zu den zahlreichen und schwer therapierbaren Autoimmunerkrankungen zählen Zöliakie, Psoriasis und Diabetes Typ 1.

Wohingegen nach einer Transplantation die Immunreaktion für eine bestimmte Zeit therapeutisch geschwächt werden muss, damit das Transplantat nicht abgestossen wird.

Das Darmimmunsystem

Rund 70 Prozent aller Immunzellen befinden sich in der Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts, die oft als «Darmimmunsystem» bezeichnet wird. Im Darm selbst befinden sich neben Nahrungsbrei und Verdauungssäften Billionen von Mikroorganismen, die als Darmmikrobiom bezeichnet werden. «Darmmikrobiom und Immunsystem stehen in ständigem Austausch», betont die Lebensmittelchemikerin und Ernährungswissenschaftlerin PD Dr. Isabelle Frey-Wagner. Und weiter: «Das Darmmikrobiom spielt bei der Reifung des Immunsystems eine wichtige Rolle. Ein vielfältiges Darmmikrobiom wird durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit einer hohen Zufuhr an Nahrungsfasern sowie durch den Verzehr von fermentierten Lebensmitteln und pro-/präbiotischen Produkten gefördert.»

Ich schaffe fast alles mit Strath

Pat Burgener
Profi Snowboarder,
Musiker und
Videoregisseur



**Strath mit
Vitamin D
unterstützt
mein Immun-
system.**



Schweizer
Produkt

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

bio-strath.com

**I ♥
Strath®**



Ingwer, Kurkuma und Ginseng fördern die Abwehrkräfte.

Die Psyche spielt eine Rolle

Neben einer gesunden Ernährung tragen weitere Faktoren zu einer starken Immunabwehr bei: regelmässige Bewegung im Freien – unter anderem, um die Bildung von Vitamin D in der Haut zu fördern –, ausreichend Schlaf, der Verzicht auf schädliche Substanzen wie Genussgifte, Umweltgifte und Drogen sowie das Vermeiden von krankmachendem Stress.

Foto: juefraphoto/stock.adobe.com

Zur Stressminderung können Verfahren wie die Meditation beitragen. Ebenso können uns Adaptogene gegen Stressfaktoren widerstandsfähiger machen. Zu den im Westen bekanntesten Adaptogenen zählen der Ginseng (*Panax ginseng*), die Borstige Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Als «Immun-booster» werden gerne Ingwer und Kurkuma eingesetzt. Die Immunabwehr lässt sich zudem mit pflanzlichen Wirkstoffen aus dem Roten Sonnenhut stimulieren.

Wie stark die Psyche das Immunsystem beeinflussen kann, zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie von Sara Trabarelli und Michel Akselrod sowie ihrem Team: Bereits der potenzielle Kontakt mit einer infektiösen Person (im Experiment ein Avatar) löst die Freisetzung von Stresshormonen aus. Daraufhin aktiviert das Immunsystem Abwehrzellen, um sich auf eine mögliche Abwehr vorzubereiten. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Rundum geschützt. Jeden Tag.

Der Direct-Stick mit
natürlichem Vitamin C
für mein Immunsystem,
perfekt für unterwegs.



BioMed®

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Mit natürlichem Vitamin C aus Acerola. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Wie kann ich Erkältungen vermeiden?

Eine Erkältung ist in der Regel zwar harmlos, kann sich aber sehr fies anfühlen. Hier findest du Tipps, damit du nicht so schnell krank wirst.

Eine Erkältung hat nicht unbedingt etwas mit Kälte zu tun. Natürlich kannst du dich erkälten, wenn du dich nicht warm genug anziehst und lange draussen in der Kälte spielst. Die meisten Erkältungen kommen aber durch eine Ansteckung mit Viren. Sie können sich beim Husten und Niesen verbreiten. Das nennt sich Tröpfcheninfektion. Aber auch durchs Händeschütteln oder wenn du und eine Person, die erkältet ist, denselben Gegenstand anfassen. Dann spricht man von einer Kontaktinfektion.

Wie Viren sich verbreiten

Eine Erkältung breitet sich auf den Atemwegen aus, die von der Lunge über den Hals und Rachen bis zu Mund und Nase gehen. Häufig macht sich das mit Husten, Halsschmerzen oder einer verstopften Nase bemerkbar. Meist ist eine Erkältung harmlos und geht von selbst wieder weg. Trotzdem kannst du dich richtig schlapp und krank fühlen oder sogar Fieber bekommen. Das ist ganz normal und du wirst ziemlich sicher von allein wieder gesund. Wenn Husten oder Schnupfen jedoch richtig schlimm sind und länger als zwei Wochen anhalten, muss deine Mama oder dein Papa den Arzt oder die Ärztin um Rat fragen. Ebenfalls, wenn du eine richtig starke Grippe hast, die sich ähnlich anfühlen kann wie eine Erkältung. Du hast aber auch die Möglichkeit, selbst etwas zu tun, damit du dich weniger schnell oder gar nicht erst ansteckst.

Händewaschen hilft zum Beispiel, wenn du etwas angefasst haben könntest, woran sich Viren befunden haben. Zudem ist es besser, wenn du zu einer Person, die erkältet ist, etwas Distanz hältst. Dein Körper arbeitet übrigens tagtäglich auf Hochtouren für dich. Er versucht sich nämlich gegen Erkältungs- und andere Krankheitsviren zu wehren. Dafür hat er Abwehrkräfte, das sogenannte Immunsystem. Damit es gut funktioniert, ist genügend Schlaf ganz wichtig. Denn dein Immunsystem braucht viel Ruhe. Nur dann kann es dich richtig gut gegen Krankheitserreger schützen und du wirst schneller wieder gesund.

Fit und gesund bleiben

Versorge deinen Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien, indem du täglich frisches Obst und Gemüse isst. Denn das stärkt deine Abwehrkräfte enorm. Trinke genug (1 bis 1,5 Liter Wasser oder Tee) – vor allem auch im Winter, wenn der Durst nicht so gross ist wie im Sommer und die Heizungsluft die Schleimhäute in deiner Nasen- und Mundhöhle trocken macht. Übrigens ist heisser Wasserdampf ebenfalls gut, um die Schleimhäute zu befeuchten. Und: Bewege dich genug und gehe an die frische Luft. Das ist auch dann wichtig, wenn es kälter wird und die Sonne nur wenig scheint. Denn ihre Strahlung ist immer vorhanden und sorgt

für die Produktion von Vitamin D in deinem Körper, das ebenfalls wesentlich bei der Abwehr von Krankheitserregern mithilft. Wenn es dich trotzdem einmal erwischt: Gönn dir mehr Ruhe, damit sich dein Körper ganz auf die Bekämpfung der Erkältung konzentrieren kann. Gurgeln mit Salzwasser oder Kräutertee (zum Beispiel Salbeitee mit Honig) kann bei Halsschmerzen und Hustenreiz helfen. Frag deine Mama; sie weiss bestimmt noch andere gute Hausmittel, damit du schnell wieder auf die Beine kommst. <

URSULA BURGHERR





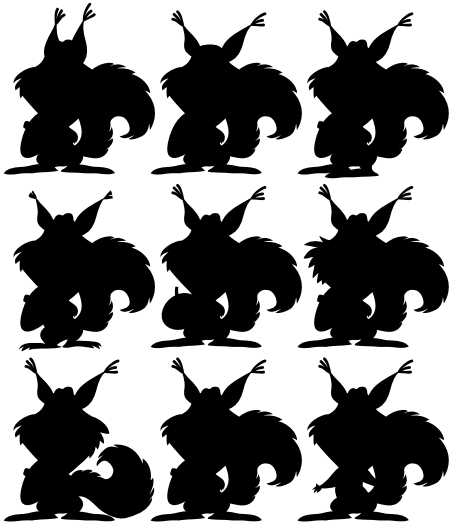
GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Finde den richtigen Schatten





Burgerstein VitaMini:
Elefantenpower für die Kleinen.

Burgerstein VitaMini sind vegane Gummies mit natürlichem Pfirsicharoma. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind eine wertvolle Nahrungsergänzung für Kinder im Alter von ca. 4–12 Jahren.

Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Finde 10 Fehler



Tier-Poster: der Afrikanische Elefant



Der Afrikanische Elefant (*Loxodonta africana*) ist das grösste Landtier der Welt und kann so schwer werden wie zwei Lastwagen zusammen. Seine grossen Ohren dienen nicht nur zum Hören, sondern auch dazu, den Körper bei Hitze abzukühlen. Mit seinem langen Rüssel kann er Wasser trinken, Äste abbrechen oder sich selbst duschen. Elefanten leben in Familiengruppen, die von einer erfahrenen Leitkuh angeführt werden. Sie besitzen zudem ein sehr gutes Gedächtnis und können sich vieles lange merken.

GEWINNE

EINE ÜBERNACHTUNG IM SPIELWARENPARADIES



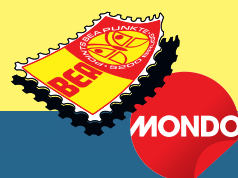
**JETZT HIER
TEILNEHMEN:**



Erlebe eine unvergessliche Nacht mit deiner Familie und einer befreundeten Familie deiner Wahl.

Euch erwartet ein Abend voller Spiele, Bastelspass, feinem Essen, ein gemütliches Schlafplätzchen inmitten tausender Spielsachen und ein leckeres Frühstück am nächsten Morgen.

EINE ERINNERUNG FÜRS LEBEN!



BEA.SWISS | Aarauerstrasse 90 | 5200 Brugg | www.bea.swiss



Risikofaktoren minimieren – so bleibt Ihr Herz gesund

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen nicht über Nacht, sondern entwickeln sich durch einen ungesunden Lebensstil. Wer rechtzeitig die richtigen Weichen stellt, kann sein Risiko erheblich senken und seine Herzgesundheit langfristig fördern.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Ein gesundes Herz ist kein Zufall, sondern das Ergebnis vieler einzelner Entscheidungen im Alltag. Schon kleine Veränderungen im Lebensstil können sich positiv auswirken. Wer sein Herz bewusst unterstützt, gewinnt nicht nur Lebensjahre, sondern vor allem auch Lebensqualität.



1. Ernähren Sie sich herzgesund

Ausgewogene, nicht zu üppige Mahlzeiten sind die Grundlage für ein starkes Herz. Mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fisch schützt die Gefässe und stabilisiert den Blutdruck. Hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl und reichlich Ballaststoffe helfen, die Cholesterinwerte zu verbessern. Meiden Sie ein Übermass an tierischen Fetten, Zucker und Fertigprodukten und kochen Sie stattdessen bewusst mit vielen frischen Zutaten. So entlasten Sie Ihr Herz spürbar.



2. Schlafen Sie sich fit

Während des Schlafs regeneriert unser Herz und tankt neue Energie. Erholbarer Schlaf ist deshalb essenziell für Herz und Gefässe. Erwachsene sollten sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen, um Blutdruck und Herzrhythmus stabil zu halten. Regelmässige Schlafenszeiten, eine ruhige Umgebung, Schlafrituale oder der Verzicht auf schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen fördern das Einschlafen und die Schlafqualität.



3. Bleiben Sie in Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und senkt das Risiko für Herzkrankheiten. Bewegen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit moderater Intensität oder 75 Minuten mit hoher Intensität. Alltägliche Dinge wie Treppensteigen oder Gartenarbeit haben ebenfalls einen positiven Effekt. Krafttraining unterstützt den Stoffwechsel zusätzlich und hilft, das Gewicht zu halten. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude machen, um langfristig motiviert zu bleiben.



4. Verzichten Sie aufs Rauchen

Rauchen ist einer der grössten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jede Zigarette oder E-Zigarette schädigt die Gefässe und verringert die Sauerstoffversorgung. Ein Rauchstopp lohnt sich jederzeit: Nach wenigen Jahren sinkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich. Unterstützend wirken Entwöhnungsprogramme, Nikotinersatz und eine professionelle Beratung durch Fachpersonen.



5. Gehen Sie mit Leichtigkeit durchs Leben

Übergewicht belastet das Herz, deshalb sollten Sie einen BMI (Body Mass Index) von unter 25 anstreben. Bauchfett ist besonders riskant, da es Entzündungen fördert und den Stoffwechsel stört. Schon eine moderate Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent kann Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin verbessern. Langfristig zählen kleine, nachhaltige Veränderungen bei Ernährung und Bewegung mehr als schnelle Diäten.



6. Achten Sie auf Ihre Blutfettwerte

Ein dauerhaft erhöhter LDL-Cholesterinspiegel begünstigt Ablagerungen in den Arterien und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ballaststoffreiche Kost, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Pflanzenölen sowie Bewegung helfen, die Werte zu regulieren. Wenn Veränderungen des Lebensstils nicht ausreichend wirksam sind, können ärztlich verordnete Medikamente wie Statine notwendig werden. Regelmässige Kontrollen der Blutfettwerte sind entscheidend.



7. Behalten Sie Ihren Blutzucker im Griff

Ein zu hoher Blutzucker schädigt die Gefässe und steigert das Risiko für Herzkrankheiten. Prädiabetes (ein Frühstadium von Diabetes) oder Diabetes lassen sich durch ausgewogene Ernährung, Bewegung und Gewichtsmanagement positiv beeinflussen. Vorsorgeuntersuchungen helfen, einen erhöhten Blutzucker frühzeitig zu erkennen und nötigenfalls gegenzusteuern.



8. Überwachen Sie Ihren Blutdruck

Bluthochdruck tritt oft ohne Symptome auf und wird daher meist nicht bemerkt. Aber er ist gefährlich für Herz, Gehirn und Nieren. Ein gesunder Wert liegt unter 140/90 mmHg. Bewegung, eine salzarme Ernährung, Stressabbau und genügend Schlaf helfen, den Blutdruck zu senken. Bei dauerhaft hohen Werten ist die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente sinnvoll. Regelmässige Messungen, auch zu Hause, schützen vor Spätfolgen. <

Weitere Informationen

Die Schweizerische Herzstiftung stellt kostenlos eine breite Palette an Informationsmitteln zur Verfügung: www.swissheart.ch



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum
HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung



Hilfe bei trockenen Augen

Trockene Augen sind anstrengend und einschränkend. Worin liegen die Ursachen und wie werden sie behandelt?

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Trockene Augen haben wir alle schon einmal erlebt, zum Beispiel nach einem langen Bürotag am Computer oder bei einem Sommerspaziergang mit viel Wind. Die Augen fühlen sich trocken, sandig und brennend an. In der Regel erholen sie sich nach ein paar Stunden oder nach einigen Tropfen eines Tränenersatzmittels wieder. Trockene Augen können aber auch chronisch vorkommen, was für die Betroffenen sehr unangenehm sowie im Alltag und Beruf einschränkend ist. Dann kommen weitere Beschwerden wie Sehstörungen, Entzündungen, Rötungen, Schmerzen und eine Lichtempfindlichkeit hinzu. Obwohl die Augen «trocken» sind, sind sie häufig wässrig, tränen und überlaufen.

Ursachen

Trockene Augen können zahlreiche Ursachen haben. Ein wichtiger Grund ist das Alter und bei Frauen die Wechseljahre, weil die Tränenproduktion und die Bildung der Fettschicht des Tränenfilms zurückgehen. Gerade im Alter werden mehr Medikamente eingenommen, die an der Entstehung beteiligt sind. Dazu gehören zum Beispiel

Blutdrucksenker, krampflösende Mittel oder Medikamente für die Psyche.

Besonders Frauen erkranken am Sjögren-Syndrom, einer Autoimmunerkrankung, welche die Speichel- und Tränenrüsen angreift. Es äussert sich in einer schweren Trockenheit des Mundes und der Augen.

Heute verbringen wir sehr viel Zeit an Bildschirmen, insbesondere am Smartphone, Tablet, Computer und Fernseher. Es wurde nachgewiesen, dass wir dort weniger blinzeln, was die Befeuchtung der Augen beeinträchtigt. Auch Kontaktlinsen tragen zur Austrocknung bei.

Eine schlechte Jahreszeit für trockene Augen ist der Winter, denn dann ist die Luftfeuchtigkeit tiefer, es ist trocken und kalt.

Tränenersatzmittel

Für die Behandlung des trockenen Auges werden sehr häufig die sogenannten «künstlichen Tränen» oder Tränenersatzmittel verwendet. Die meisten enthalten Gelbildner (Verdickungsmittel), wie beispielsweise Cellulosen oder die Hyaluronsäure. Sie bilden einen Gleit- und Schutzfilm auf der Horn- und Bindehaut des Auges, befeuchten und pflegen es.



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Trockene Augen können unangenehm sein. In der Apotheke finden Sie Unterstützung, um Ihre Augen zu pflegen und Beschwerden zu lindern:

- > Zum Befeuchten Ihrer Augen gibt es Tränenersatzmittel oder Augengele.
- > Für Kontaktlinsenträger sind besonders Produkte ohne Konservierungsmittel geeignet.
- > Augensalben oder dickflüssige Gele schützen das Auge über längere Zeit.
- > Hochwertige Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gesundheit der Augen langfristig.

Ihr Apotheker oder Ihre Apothekerin empfiehlt Ihnen gerne das passende Produkt und berät Sie zur richtigen Anwendung.

Wichtig ist, dass die Tropfen mehrmals täglich in die Augen gegeben werden. Beim Einträufeln muss aus hygienischen Gründen darauf geachtet werden, dass die Spitze des Fläschchens oder der Einzeldosis nicht in Kontakt mit dem Auge kommt. Dies könnte auch zu Verletzungen führen.

Es ist vorteilhaft, Produkte ohne Konservierungsmittel zu verwenden, weil diese unerwünschte Wirkungen am Auge hervorrufen können. Sie sind hauptsächlich als Monodosen (Einzelportionen) im Handel erhältlich, aber es gibt sie auch im Fläschchen. Die Monodosen sind für den einmaligen Gebrauch vorgesehen und müssen anschliessend entsorgt werden. Sie sollten nach dem Öffnen nicht aufbewahrt werden.

Die Fläschchen sollen nach dem ersten Gebrauch in der Regel innerhalb eines Monats aufgebraucht werden. Heute gibt es allerdings Augentropfen, die drei, sechs oder sogar zwölf Monate haltbar sind, nachdem sie geöffnet wurden.

Tropfen ohne Konservierungsmittel sind insbesondere vorteilhaft, weil sie mit Kontaktlinsen kombiniert werden können. Das heisst, die Linsen müssen vor dem Gebrauch nicht entfernt und später wieder eingesetzt werden.

Neben Augentropfen sind auch Augengele verfügbar, die dickflüssiger (visköser) sind. Sie haben eine längere Wirkdauer, weil sie besser auf dem Auge verweilen, können jedoch die Sicht etwas stören. Schliesslich können einige Patientinnen und Patienten genauso von Augensalben mit viel Fett profitieren.

Weitere Therapiemöglichkeiten

Der Tränenfilm enthält nicht nur Wasser und Verdickungsmittel, wichtig sind auch die Lipide, die von den Meibom-Drüsen am Lidrand freigesetzt werden. Deshalb gibt es heute mehr und mehr Produkte, die diese Fette integrieren und das Auge noch besser pflegen. Die Flüssigkeit ist dann milchig und nicht durchsichtig.

Ferner spielen bei der Krankheitsentstehung entzündliche Prozesse eine Rolle. Es gibt rezeptpflichtige Augentropfen, die diesen entgegenwirken.

Für die Vorbeugung wird empfohlen, die Augen zu schonen und vor Reizen zu schützen, zu Hause einen Luftbefeuchter zu verwenden, die Augen mit warmen Kompressen zu pflegen und die gesunden Omega-3-Fettsäuren einzunehmen. <



Der Apotheker **Dr. Alexander Vögtli** arbeitet in der Apotheke in Disentis/Mustér im Bündner Oberland. Er ist der Gründer und Autor des PharmaWiki, des grössten Medikamentenlexikons der Schweiz. Dort sammelt er das gesamte pharmazeutische Wissen und stellt es unentgeltlich zur Verfügung.

DIE LÖSUNG FÜR DICH BEI TROCKENEN AUGEN

Konservierungsmittel- und phosphatfrei

Einfache Handhabung

Mit Kontaktlinsen anwendbar

IN DEINER
APOTHEKE
ODER DROGERIE



HYLO COMOD®
Der Klassiker für trockene Augen
Effektive Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des trockenen Auges.



HYLO GEL®
Für chronisch trockene Augen
Langanhaltende Befeuchtung bei schweren oder chronischen Formen des trockenen Auges.

HYLO®

URSAPHARM

Ein Obstkorb voller Vitalstoffe

Gesunde Ernährung beschäftigt uns Menschen stark. So werden Fragen rund um Vitamine und Mineralien häufig in Online-Suchmaschinen eingegeben. Hier kommen die Antworten zu beliebten Recherchen.



TEXT: MONIKA LENZER

Wie viel Eisen sollte ich bei Eisenmangel einnehmen?

Ganz klar, das Trio aus Vitamin B₁₂, Folsäure und Eisen spielt eine wichtige Rolle bei der Blutbildung. Denn unsere roten Blutkörperchen enthalten einen eisenhaltigen Eiweisskomplex namens Hämoglobin, der für den Sauerstofftransport zuständig ist. Wir benötigen täglich rund 13mg Eisen, in der Schwangerschaft steigt der Bedarf auf das Doppelte – werdenden Müttern wird daher eine tägliche Dosis von 30mg empfohlen. Da

**«Ein bunter Teller
ist der beste Weg
zu mehr Vitalität.»**

Eisen und Vitamin B₁₂ vor allem in Fleischprodukten stecken, wird Vegetariern und Veganern geraten, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, um einer Unterversorgung vorzubeugen. Falls doch ein Eisenmangel entsteht, gibt es rezeptfreie Arzneimittel im Handel, deren Tabletten sogar bis zu 100mg Eisen enthalten. Doch nicht erschrecken: In so hohen Dosen kann der Stuhlgang schwarz gefärbt sein. Blut ist übrigens nicht immer rot. Es gibt viele Schnecken, die blaues Blut haben, weil es Kupfer statt Eisen enthält.

Wie viel Calcium sollte man täglich einnehmen?

Calcium ist essenziell für unseren Knochenstoffwechsel. Jedes Schulkind weiss, dass dieser Mineralstoff in Milch enthalten ist. So enthält ein Becher Joghurt (150g) rund 170mg Calcium. Keine Lust auf Milch? Es gibt auch Mineralwasser, die einen hohen Calcium-Gehalt aufweisen. So ist es gar nicht schwer, täglich rund 1000mg Calcium aufzunehmen.

Ferro Eisen/Fer

Die neue
Art Eisen
einzunehmen

Trägt zur
Verringerung
von Müdigkeit
und Ermüdung bei

www.ferro-ibsa.swiss

Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen und Folsäure.

- Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei.
- Eisen und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und zur normalen Funktion des Immunsystems.
- Einfache Einnahme ohne Wasser, ideal für Personen mit Schluckbeschwerden.
- 1 Schmelzfilm pro Tag.



Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Eisen und Folsäure mit Süssungsmitteln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via Pian Scariolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation

Warum brauche ich Vitamin D?

Gut zu wissen: Vitamin D reguliert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und den Einbau in Knochen. Es wirkt sich zudem positiv auf unser Gemüt aus – es spielt eine Rolle bei der Bildung des Gehirnbotenstoffs Serotonin, was unsere psychische Verfassung und Stimmung positiv beeinflusst. Besonders nach der dunklen Winterzeit haben viele Menschen eine Tendenz zu einem Vitamin-D-Mangel, wenn die empfohlene Tagesdosis von 600 bis 800 Internationalen Einheiten (IE) für Erwachsene nicht erreicht wird. Denn die Haut benötigt Sonnenlicht, damit der Körper selbst ausreichend Vitamin D bilden kann. Nur wenige Nahrungsmittel wie Pilze, fettreiche Fische und Eier enthalten nämlich das Sonnenvitamin – vielleicht erinnern sich die Grosseltern noch an den schaurigen Löffel mit Lebertran.

Welche Lebensmittel enthalten viel Vitamin C?

Bei Vitamin C denken die meisten Menschen an Zitrusfrüchte. Daneben steckt auch viel Vitamin C in schwarzen Johannisbeeren, Sanddornbeersaft und Peperoni. Es ist leicht, die empfohlene Tagesdosis von rund 100 mg bei einem Erwachsenen mit der normalen Ernährung zu erreichen. Bereits eine halbe, rote Peperoni (75 g) und ein kleines Glas Orangensaft (125 ml) decken dies ab. Oder 150 g gegarter Rosenkohl, ein Apfel und zwei mittelgrosse Tomaten enthalten ebenfalls die benötigte Menge.

Aufgepasst: Im Vergleich zu Nichtrauchern haben Raucher grössere Stoffwechselverluste und niedrigere Vitamin-C-Konzentrationen im Blut. Daher beträgt für diesen Personenkreis die empfohlene Tageszufuhr 135 mg für Frauen und 155 mg für Männer.

Welche Vitamine für die Haut sind am wichtigsten?

Neben der Stärkung der Immunzellen ist Vitamin C für die Bildung von Bindegewebe wichtig – es unterstützt die Festigkeit und Elastizität der Haut. Ausserdem ist es wie Vitamin E ein guter Radikalfänger und hat antioxidative Eigenschaften, um unsere Zellen vor äusseren Umwelteinflüssen zu schützen. So besteht nach einer Verletzung ein erhöhter Bedarf an Vitamin C. Zink ist übrigens der perfekte Kombinationspartner, um die Wundheilung zu fördern.

Wundermittel gegen Falten gibt es immer noch nicht, doch Cremes mit Retinol – eine Vitamin-A-Verbindung – haben sich als vielversprechend erwiesen. Es wurde beobachtet, dass sich die Hautstruktur verbessert, feine Fältchen gemildert werden und sich die Dicke der epidermalen und dermalen Schichten erhöht.

Noch Fragen? <

MONIKA LENZER hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.



Ein Glas Orangensaft und eine halbe rote Peperoni decken bereits den normalen täglichen Vitamin-C-Bedarf einer erwachsenen Person.



Antibiotikaresistenzen – oder wenn Antibiotika nicht mehr wirken

Weltweit sind Antimikrobielle Resistenzen (AMR), also Resistenzen gegen Antibiotika, eine der grössten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit. Antibiotikaresistenz bedeutet, dass Bakterien weniger oder gar nicht mehr auf Antibiotika ansprechen. Damit Antibiotika als Akutmedikamente wirksam bleiben, müssen wir verantwortungsvoll damit umgehen – zum eigenen Schutz und dem aller.

TEXT: MARTINA TSCHAN UND SAMANTHA MEGEL,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Die Entdeckung von Penicillin als erstes Antibiotikum im Jahr 1941 war ein bahnbrechender Durchbruch. Seitdem gehören Antibiotika zu den bedeutendsten Errungenschaften der modernen Medizin. Dank ihnen können bakterielle Infekte, wie beispielsweise eine Nierenbeckenentzündung, wirksam behandelt oder chirurgische Eingriffe und Organtransplantationen sicher durchgeführt werden. Sie schützen zudem Krebskranke mit einem geschwächten Immunsystem aufgrund einer Chemotherapie und Menschen, die wegen einer Autoimmunkrankheit immunsupprimierende Medikamente einnehmen müssen.

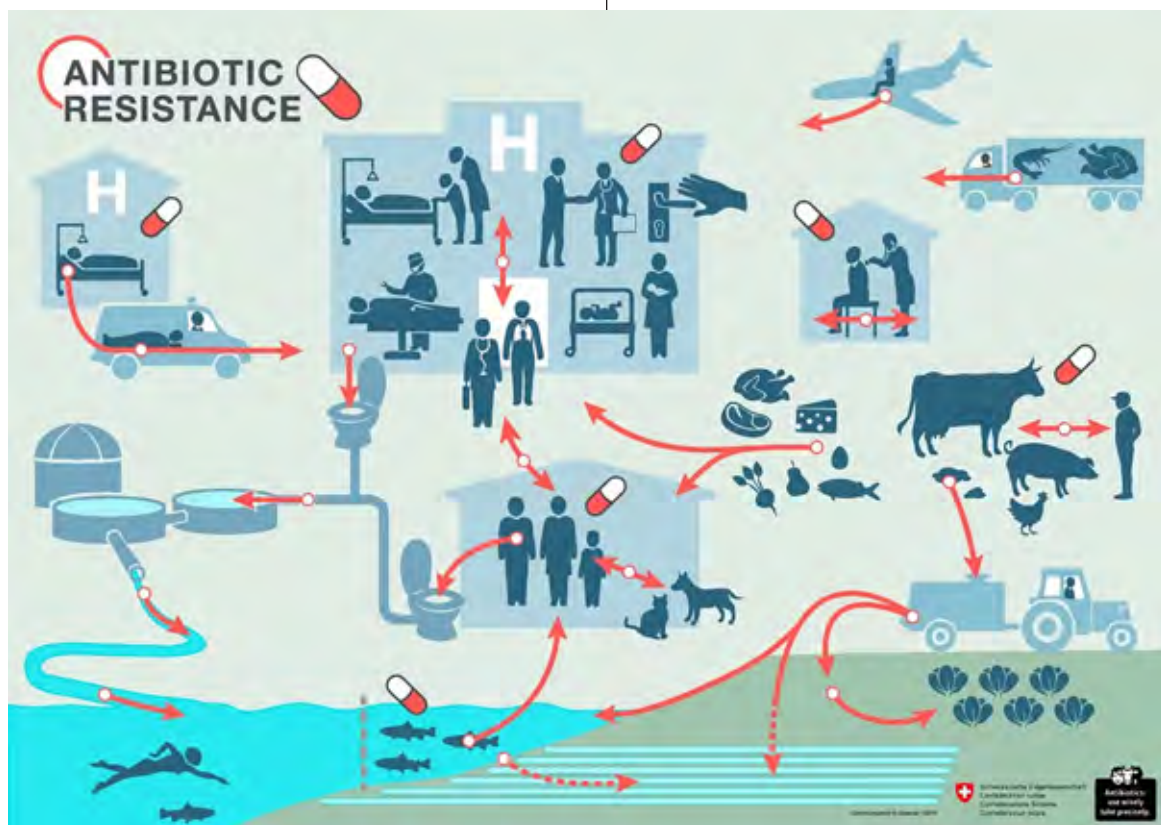
Mittlerweile sind Antibiotika aber Segen und Fluch zugleich. Durch den zu häufigen und nicht immer zwingend nötigen Antibiotikaeinsatz entstehen vermehrt Antibiotikaresistenzen. Dies führt dazu, dass es bei einer ernsthaften bakteriellen Erkrankung für Patientinnen und Patienten kein wirksames Medikament mehr gibt und gewisse Infekte bei Menschen und Tieren nur noch schwer oder gar nicht mehr behandelt werden können. Auch andere Faktoren fördern die Antibiotikaresistenz, z. B. dicht besiedelte Gebiete wie Metropolen oder die Übertragung resistenter Keime durch Reisen sowie die Verwendung von Antibiotika bei Nutztieren, die für den menschlichen Ver-

zehr bestimmt sind. Und schliesslich auch die Ausbreitung von resistenten Bakterienstämmen unter uns Menschen.

Gemäss Schätzungen verursachen Antibiotikaresistenzen weltweit jährlich fast 1,3 Millionen Todesfälle. Laut einer aktuellen Studie (*Lancet* 2024; 404: 1199–226) soll sich diese Zahl bis 2050 nahezu verdoppeln. D.h. zwischen 2025 und 2050 könnten 39 Millionen Menschen weltweit sterben, weil sie nicht mehr mit den zur Verfügung stehenden Antibiotika behandelt werden können.

Situation und Verbesserungspotenzial in der Schweiz

In der Schweiz sterben schätzungsweise 300 Menschen pro Jahr an Infektionen mit resistenten Erregern. Im europäischen Vergleich gehört die Schweiz weiterhin zu den Ländern mit dem niedrigsten Antibiotikaverbrauch. Gemäss dem «Swiss Antibiotic Resistance Report 2024» ist in der Schweiz der Einsatz von Antibiotika in der Humanmedizin – nach einem deutlichen Rückgang während der Covid-19-Pandemie – in den letzten Jahren aber wieder angestiegen. Um die Wirksamkeit der Antibiotika zu erhalten, sind ein sachgemässer Antibiotikaeinsatz und weitere präventive Massnahmen zwingend notwendig. Seit 2015 setzt sich der Bund mit der «Strategie Antibiotikaresistenzen» (StAR-Strategie) für einen sorgfältigen und geringeren Einsatz von Antibiotika ein. Dazu wird der Verkauf und Einsatz von Antibiotika überwacht und analysiert.



Ursachen und Übertragungswege von antibiotikaresistenten Bakterien.

Leisten auch Sie Ihren Beitrag im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen:

Klären Sie die Notwendigkeit einer Antibiotika-Therapie mit einer medizinischen Fachperson.

- > Antibiotika wirken gegen Bakterien, sind aber nicht immer nötig (zum Beispiel bei einer unkomplizierten Blasenentzündung).
- > Antibiotika sind nutzlos gegen Viren (zum Beispiel bei Erkältungen, Grippe).
- > Antibiotika können Nebenwirkungen haben.

Nehmen Sie Antibiotika nur ein, wie von der Ärztin oder vom Arzt verschrieben.

- > Halten Sie sich an die verschriebene Dosierung und Behandlungsdauer.
- > Lassen Sie keine Einnahme aus.
- > Bei Nebenwirkungen melden Sie sich in Ihrer Arztpraxis, Zahnarztpraxis oder Apotheke.

Bringen Sie übrige Antibiotika in die Apotheke oder Arztpraxis zurück.

- > Bewahren Sie übrige Antibiotika nicht zu Hause auf.
- > Verwenden Sie Antibiotika nicht bei anderen Erkrankungen.
- > Teilen Sie Antibiotika nicht mit anderen Personen.
- > Entsorgen Sie Antibiotika nicht im Hausmüll oder dem Abwasser.

Antibiotika: Nutzen wir sie richtig, es ist wichtig.

Die Analyse aus dem Jahr 2024 zeigt: Vor allem im ambulanten Bereich gibt es in der Schweiz Verbesserungspotenzial. Der Grossteil der Antibiotika (87%) wird im ambulanten Bereich (v.a. in Arztpraxen) und nur ein kleiner Teil (13%) in Spitälern eingesetzt. Es wird geschätzt, dass rund die Hälfte aller Antibiotikaverschreibungen in der ambulanten Versorgung möglicherweise vermeidbar wären. Dies, weil diese Infektionskrankheiten entweder durch Viren ausgelöst werden oder trotz bakteriellen Ursprungs keiner Antibiotikatherapie bedürfen, da sie zum Beispiel von selbst wieder abklingen, ohne dass eine spezifische medizinische Behandlung notwendig ist. Zudem hat eine schweizweite Untersuchung aus dem Jahr 2017 (*J Antimicrob Chemother* 2017 Nov 1;72(11):3205–3212) ergeben, dass 80 Prozent aller Antibiotika für nur fünf Infektionskrankheiten verordnet werden, nämlich für Angina (akute Mandelentzündung), einfache Harnwegsinfektion, Mittelohrentzündung oder akute Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis) und akuter ansteckender Husten. Gerade bei diesen Krankheiten sind die meisten aber viralen Ursprungs und gewisse bakterielle Erkrankungen heilen auch ohne Antibiotika.

Antibiotika richtig anwenden – Ihre Apotheke unterstützt Sie

Apothekerinnen und Apotheker spielen eine wichtige Rolle bei der korrekten Anwendung von Antibiotika. Sie beraten Sie kompetent, ob ein Antibiotikum notwendig

ist und wie Sie es korrekt einnehmen. So lassen sich Therapieabbrüche vermeiden und Resistenzen vorbeugen. Apothekerinnen und Apotheker kontrollieren die verschriebenen Medikamente und gleichen diese mit bestehenden Medikationen auf ungünstige Wechselwirkungen ab. Gegebenenfalls halten sie Rücksprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt. Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie fachkundig zu möglichen Nebenwirkungen und unterstützen Sie bei deren Behandlung. Die Apothekenteams bereiten auch Antibiotikasirup für Kinder zu und nehmen angebrochene Packungen entgegen und entsorgen diese vorschriftsgemäss.

Wie gesagt, erfordert nicht jede Erkrankung automatisch ein Antibiotikum. Viele Infekte, etwa Erkältungen oder Grippe, lassen sich mit alternativen Therapieformen symptomatisch behandeln. Ihr Apothekenteam berät Sie gerne über mögliche Alternativen: Bei leichten Harnwegsinfekten können z.B. pflanzliche Präparate, viel Flüssigkeit und Wärme helfen. Auch bei Atemwegsinfekten gibt es unterstützende Mittel zur Linderung – von Inhalationen über pflanzliche Hustensäfte bis zu schmerzstillenden Präparaten.

Fazit: Die Apotheke ist Ihre erste Anlaufstelle für eine sichere, persönliche und verantwortungsvolle Gesundheitsberatung – mit oder ohne Antibiotikum. <



«Handeln Sie jetzt: Schützen Sie unsere Gegenwart, sichern Sie unsere Zukunft» vom 18.–24. November 2025 ist wieder World AMR Awareness Week (WAAW).

Das Ziel der nationalen Strategie Antibiotikaresistenzen (StAR) ist, mit dieser Aktionswoche das Bewusstsein für die Herausforderungen der Antibiotikaresistenz zu schärfen und einen verantwortungsvollen Antibiotikaeinsatz zu fördern. Im Sinne des diesjährigen internationalen Themas «Act Now: Protect Our Present, Secure Our Future» will sie damit erneut für die Problematik sensibilisieren und die Bevölkerung und Fachpersonen dazu ermutigen, Massnahmen gegen die Ausbreitung von Antibiotikaresistenzen zu ergreifen.



Auf star.admin.ch finden Sie viele interessante und nützliche Informationen zu Antibiotikaresistenzen und zur Aktionswoche.

Manuela Frei Hypnose ist kein Hokusfokus – sondern eine Tür zu unserem inneren Potenzial

Im Gespräch mit astreaAPOTHEKE gibt Hypnosetherapeutin Manuela Frei Einblick in ihre Arbeit mit dem Unterbewusstsein. Sie erklärt, wie sich innere Blockaden lösen lassen – achtsam, individuell und ohne Umwege. Frei zeigt auf, dass Hypnose weder Show noch Mystik ist, sondern ein fundierter Ansatz für persönliche Entwicklung. Ein Interview über Klarheit, neue Perspektiven – und echte Veränderung.

Interview: Redaktion



Unser Take-away:

Hypnose ist kein Zauber, sondern ein Weg, um tief sitzende Glaubenssätze oder Blockaden zu lösen. Bei Manuela Frei erleben Sie Hypnose auf Augenhöhe – empathisch, menschlich, professionell. Bereit für den nächsten Schritt? Buchen Sie Ihr Kennenlerngespräch bei pro.hypnosis – und öffnen Sie die Tür zu Ihrem neuen Selbst.

pro.hypnosis
Hypnosetherapie Manuela Frei
Hauptstrasse 10 | 5616 Meisterschwanden
Tel. 079 800 66 77
manuela.frei@prohypnosis.ch
prohypnosis.ch



Termine nach Vereinbarung

Frau Frei, Sie begleiten Menschen mit viel Einfühlungsvermögen auf ihrem Weg der Veränderung. Was berührt oder erfüllt Sie persönlich an Ihrer Tätigkeit als Hypnosetherapeutin?

Es ist diese unglaubliche Kraft der Hypnose, die mich immer wieder aufs Neue berührt. In kaum einem anderen therapeutischen Ansatz sind so schnelle und tiefgreifende Veränderungen möglich – oft in Lebensbereichen, in denen Menschen schon lange feststecken und mit herkömmlichen Methoden kaum weiterkommen. Zu sehen, wie sich jemand innerhalb weniger Sitzungen von blockierenden Überzeugungen wie «Ich bin nicht gut genug» oder «Ich werde das nie schaffen» löst, ist zutiefst bewegend. Plötzlich entsteht Raum für Selbstvertrauen, Leichtigkeit und Lebensfreude – und das meist ohne jahrelanges Analysieren oder Grübeln.

Es erfüllt mich, Menschen zu zeigen, dass Veränderung nicht schwer oder langwierig sein muss – sondern ganz im Gegenteil: sanft, effizient und nachhaltig, wenn wir das Unterbewusstsein mit ins Boot holen. Diese Transformation mitzuerleben ist jedes Mal ein Geschenk.

Viele halten Hypnose für esoterisch oder spektakulär – wie grenzen Sie sich davon ab?

Hypnose hat mit Esoterik überhaupt nichts zu tun. Sie ist ein ganz natürlicher Zustand – ähnlich wie kurz vor dem Einschlafen oder wenn man völlig in ein Buch vertieft ist. Der Unterschied: In der Hypnose wird dieser Zustand gezielt genutzt, um Veränderungen im

Denken und Fühlen möglich zu machen. Was viele überrascht: Der veränderte Bewusstseinszustand in Hypnose ist wissenschaftlich nachgewiesen.¹ Sie verändert messbar, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet – und das macht sie so kraftvoll. Für mich ist Hypnose kein Zaubertrick, sondern ein klares, wirkungsvolles Werkzeug, um Menschen dabei zu helfen, alte Muster loszulassen und neue innere Stärke zu entdecken.

Hypnose klingt kraftvoll – aber wirkt sie wirklich nachhaltig?

Ja, Hypnose wirkt nachhaltig – weil sie direkt im Unterbewusstsein ansetzt. Dort verändern wir tief verankerte Glaubenssätze und schaffen Raum für neue innere Überzeugungen. Viele erleben dadurch eine echte, spürbare Veränderung im Alltag: mehr Selbstvertrauen, weniger Blockaden und ein neues Gefühl von Leichtigkeit und Stärke.

Wie läuft eine Hypnose-Sitzung bei Ihnen ab?

Jede Sitzung beginnt mit einem offenen Kennenlerngespräch. Wir schauen gemeinsam, was Sie verändern möchten – und noch wichtiger: Wie soll sich das gewünschte Ergebnis für Sie anfühlen? Diese Zielvorstellung ist der rote Faden für die gesamte Sitzung. Danach folgt eine ausführliche Anamnese, bei der wir Ihre aktuelle Situation und mögliche innere Blockaden beleuchten.

Bevor wir mit der eigentlichen Hypnose starten, erkläre ich genau, was Hypnose ist – und was nicht. Es ist mir

wichtig, mit alten Mythen aufzuräumen und Sicherheit zu geben: Niemand verliert die Kontrolle, niemand wird willenlos. Im Gegenteil – Hypnose ist ein Zustand tiefer Präsenz und innerer Konzentration.

Die Hypnosesitzung selbst ist sanft, individuell und sehr achtsam. Ich begleite Sie mit gezielten Suggestionen in eine tiefe Entspannung, in der Ihr Unterbewusstsein besonders empfänglich für positive Veränderungen ist.

Danach nehmen wir uns Zeit für eine kurze Reflexion: Was wurde erlebt, was hat sich gezeigt?

Wenn es hilfreich ist, gebe ich Ihnen zusätzlich unterstützende Tools für den Alltag mit – etwa auf Sie abgestimmte Audioaufnahmen oder einfache Selbsthypnose-Techniken. Auch das weitere Vorgehen besprechen wir gemeinsam. Mein Ziel ist, dass Sie gestärkt, klar und mit einem guten Gefühl aus der Sitzung gehen – mit einem neuen inneren Bild, das Sie im Alltag begleitet.

Für wen empfehlen Sie Hypnose bei pro.hypnosis?

Für alle, die bereit sind, sich wirklich zu verändern. Ob bei Stress, Selbstzweifeln, Gewichtsthemen, Schmerzen oder Ängsten – Hypnose kann helfen, weil sie dort ansetzt, wo man sonst nicht hinkommt: im Unterbewusstsein. Mein Ansatz ist individuell, klar und zielgerichtet. Kein Druck, kein Dogma – echte Begegnung auf Augenhöhe.

Hypnose klingt nach einem Aha-Erlebnis. Was empfehlen Sie unseren Leserinnen und Lesern?

Seien Sie neugierig – und lassen Sie sich überraschen. Buchbar ist ein unverbindliches Kennenlerngespräch bei pro.hypnosis in Meisterschwanden. Das ist Ihre Einladung, erste Hypnose-Erfahrung zu sammeln. Oft braucht es nur einen Impuls – und dann beginnt die Veränderung. <

Quellnachweis

¹ news.uzh.ch/de/articles/news/2025/hypnose.html



Testen Sie Ihr Wissen!

Mit der richtigen Gesichtspflege bleibt die Haut länger gesund, glatt und widerstandsfähig. Doch welche Produkte sind wirklich nötig, und worauf sollte man bei Reinigung, Feuchtigkeit und Sonnenschutz achten? Testen Sie Ihr Wissen rund um optimale Hautpflege.

TEXT: REDAKTION

Bei den folgenden Fragen können eine oder auch mehrere Antworten richtig sein.

Welcher Faktor ist für die Wahl der richtigen Gesichtspflege entscheidend?

1. Der aktuelle Hauttyp
2. Die Haarfarbe
3. Das Alter allein

Der Hauttyp bestimmt, ob die Haut mehr Feuchtigkeit oder Fett benötigt. Fettige Haut braucht keine rückfettende Creme, trockene Haut dagegen schon. Auch Hautprobleme wie Akne oder Rosazea verlangen spezielle Produkte. Alter oder Haarfarbe spielen bei der Wahl nur eine Nebenrolle. Antwort 1 ist richtig.

Welche Schritte gehören zu einer optimalen täglichen Gesichtspflege?

1. Gründliche Reinigung morgens und abends
2. Sonnenschutz – auch bei bewölktem Himmel
3. Ein Peeling jeden Morgen

Das Gesicht sollte morgens und abends mild gereinigt und anschliessend mit Feuchtigkeits- oder rückfettender Creme gepflegt werden. Sonnenschutz schützt vor Hautalterung und Hautkrebs – auch in der kalten Jahreszeit und an bewölkten Tagen. Ein tägliches Peeling kann die Haut hingegen reizen und ist nicht notwendig.

Antworten 1 und 2 sind richtig.

Welche Aussage über «natürliche» Inhaltsstoffe in Gesichtspflege ist richtig?

1. Sie sind immer hautfreundlich und sicher.
2. Auch natürliche Stoffe können Allergien auslösen.
3. Chemisch-synthetische Wirkstoffe sind grundsätzlich schädlich.

Natürlich bedeutet nicht automatisch unbedenklich. Auch pflanzliche Duftstoffe oder Extrakte können allergische Reaktionen hervorrufen oder phototoxisch wirken, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Chemisch-synthetische Wirkstoffe sind nicht per se schädlich – entscheidend ist die geprüfte Verträglichkeit. Antwort 2 ist richtig.

Welche Inhaltsstoffe schützen erwiesenermassen vor Fältchen und Pigmentflecken?

1. Vitamin A/Retinol
2. Hyaluronsäure
3. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor

Sonnenschutz ist der wichtigste Schutz vor vorzeitiger Hautalterung und Pigmentflecken. Retinol (Vitamin A) fördert die Zellerneuerung und kann Fältchen sowie Altersflecken mindern. Hyaluronsäure spendet intensive Feuchtigkeit, polstert die Haut auf und beugt Trockenheitsfältchen vor – und das bei allen Hauttypen. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.

Welche Merkmale sind bei Pflegeprodukten für unreine oder zu Akne neigende Haut wichtig?

1. Hoher Ölanteil für zusätzlichen Glanz
2. Nicht komedogen
3. Inhaltsstoffe wie Salicylsäure oder Fruchtsäuren



Nicht komedogene Produkte verhindern, dass Poren verstopfen. Salicylsäure und Fruchtsäuren öffnen Poren, wirken entzündungshemmend und helfen, Mitesser zu reduzieren. Ein hoher Ölanteil wäre dagegen nachteilig, da er die Talgproduktion verstärken und neue Hautunreinheiten begünstigen kann.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

**Louis
Widmer**
SWISS  DERMATOLOGICA




Geschenk*

*Beim Kauf von 2 Produkten aus der remederm-Linie. Wert: CHF 21.- (solange Vorrat)

Mehr Details



remederm
DRY SKIN

Beruhigende und befeuchtende Intensivpflege bei trockener bis sehr trockener und zu Neurodermitis neigender Haut.

Remederm Dry Skin Produkte spenden trockener bis sehr trockener Haut sofort intensive Feuchtigkeit und lindern Spannungsgefühle und Irritationen. **Präbiotika, Zinkoxid und Urea** stärken das Hautmikrobiom, beruhigen gereizte Haut und versorgen sie langanhaltend mit Feuchtigkeit. Die Produkte sind sehr gut verträglich und eignen sich für die ganze Familie ebenso wie für die empfindliche Haut.



NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL

Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.



Brauchen Männer besondere Gesichtspflege?

1. **Nein, Wasser reicht aus.**
2. **Ja, Reinigung und Sonnenschutz sind auch für Männer wichtig.**
3. **Männerhaut braucht grundsätzlich die gleiche Pflege wie Frauenhaut, nur meist weniger Fett.**

Auch Männerhaut braucht tägliche Reinigung und Sonnenschutz. Da sie meist mehr Talg produziert, genügt häufig eine leichte Feuchtigkeitscreme anstelle einer reichhaltigen Pflege. Eine angepasste Routine schützt vor Hautalterung, spendet Feuchtigkeit und bewahrt die natürliche Hautbalance.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Wie sollte man sein Gesicht im Winter pflegen?

1. **Trockene Haut braucht mehr rückfettende Pflege.**
2. **Fettige Haut sollte im Winter zusätzlich überfettet werden.**
3. **Ein Kälteschutz ist für jede Haut sinnvoll.**

Kälte und trockene Heizungsluft entziehen der Haut Feuchtigkeit. Trockene Haut profitiert im Winter von reichhaltigeren, rückfettenden Cremes. Ein leichter Kälteschutz ist für alle Hauttypen sinnvoll. Um Unreinheiten zu vermeiden, sollte fettige Haut jedoch nicht überfettet werden. Antworten 1 und 3 sind richtig

Skyvell home Spray

Beseitigt schonend und wirksam schlechte Gerüche, ohne diese zu überdecken. Wir empfehlen Ihnen Skyvell home Spray immer dann auf Textilien oder in der Raumluft zu verwenden, wenn sich unliebsame Gerüche (z. B. starke Essenserüche, Rauch, Urin, Fäkalien usw.) breitmachen.

Einfach die Flasche schütteln und direkt auf die betroffenen Textilien oder in die Raumluft sprühen.

Skyvell home Spray kann überall da aufgesprüht werden, wo Sie auch bedenkenlos Wasser aufsprühen würden.



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com

Umarme deinen Darm

OPTIMA-CULT AKK1 – unterstützt deine Darmschleimhaut* – das Fundament der Verdauung, Immunsystem und Wohlbefinden. Mit dem innovativen Postbiotikum *Akkermansia MucT*, Vitamin B₂ und Folsäure unterstützt es die Balance von innen heraus.

Vegan, gluten- und laktosefrei, unkompliziert mit 1 Tablette täglich.

Fürsorge beginnt bei der Darmschleimhaut* – erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Nahrungsergänzungsmittel. *Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung.



Melisana AG
8004 Zürich
optima-cult.ch

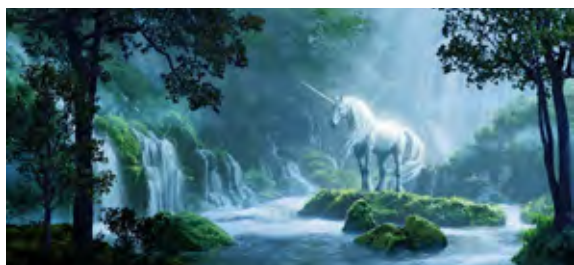
Mehr Lust auf Süßes?

Je dunkler die Tage, desto trüber oft die Stimmung. Das liegt unter anderem daran, dass wegen der geringen Sonneneinstrahlung zu wenig des lichtabhängigen Botenstoffs Serotonin produziert wird, der stimmungsaufhellend wirkt. Einige Lebensmittel regen allerdings die Produktion der Aminosäure Tryptophan an, die für die Synthese von Serotonin benötigt wird. Dazu gehören zum Beispiel Bananen, Nüsse, aber auch Schokolade.



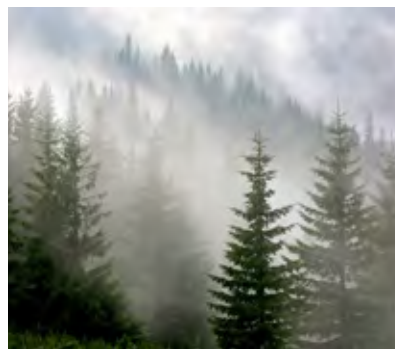
Sich Gutes tun

Gönnen Sie sich gerade jetzt mal etwas Schönes. Ayurvedische Ganzkörperölmassagen, Sauna, Maniküre oder eine Fußmassage entspannen wunderbar und wirken sich positiv auf das Gemüt aus. Auf Bewegung sollte man auch mit zunehmender Kälte und Dunkelheit auf keinen Fall verzichten. Deswegen regelmässig raus in die Natur gehen und die frische Luft einatmen. Das hebt die Stimmung und fördert die Abwehrkräfte.



November-Feiertage

Der 1. November ist der Internationale Tag des Einhorns. Am 3. November steht nicht nur der Weltmännertag an, sondern in den USA auch der Tag der Hausfrauen und der Sandwich-Tag. Am 8. November wird der Weltputzfrau-entag gefeiert und am 10. November der internationale Tag der Zungenbrecher. Am 11. November feiern die Staaten den Hühnersuppe-für-die-Seele-Tag. In Deutschland begeht man am 24. November den Tag der Gummistiefel.



Perspektivenwechsel

Es gibt viele Gründe, den November nicht zu mögen. Aber ebenso viele, um ihn zu schätzen. Nie verabschiedet sich die Sonne mit mehr Rosa als nach einem klaren Novembertag.

Nachts regnet es Sternschnuppen, die sogenannten Leoniden. Sie bescheren uns einen Himmel voller Wünsche. Bei Nebel fühlt man sich wie in Watte gepackt und irgendwie geborgen. Der Wald wirkt dann besonders geheimnisvoll.

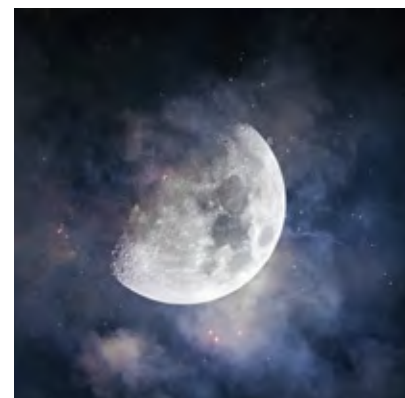
Kurioses weltweit

Taumatwahakatangihangakoauauotamateaturipukakapiki-maungahoronukupokaiwhenuakitanatahu ist ein Hügel in Neuseeland, der den Guinness-Weltrekord für den längsten Ortsnamen der Welt hält. Das älteste Land, das in Aufzeichnungen erwähnt wird, ist San Marino. Es wurde im Jahr 301 n. Chr. gegründet und liegt in Mittelitalien. In der indischen Stadt Benares ist es gesetzlich verboten, Fleisch zu konsumieren.



Mond als letzte Ruhestätte

Für 695 Dollar kann man seine sterblichen Überreste in den Weltraum schießen lassen. Die eigene Asche auf dem Mond zu «verstreuen», ist um eini-ges teurer. Bis heute war erst ein Mann bereit, dafür 9995 Dollar zu bezahlen. Denn der Geologe Eugene Shoemaker war durch seine Mitarbeit beim Apollo-Projekt derart begeistert von der Raumfahrt, dass 1999, zwei Jahre nach seinem Tod, ein paar Gramm seiner Asche dorthin gebracht wurden.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: by-studio/stock.adobe.com, 4frame group/stock.adobe.com, T Studio/stock.adobe.com, Pavlo Klymenko/stock.adobe.com, evgo/stoc.adobe.com, Steve Kuttig/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel

Einsendeschluss: 30. November 2025. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt;
die Preise werden direkt von der Firma zugestellt.
Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



30 × drei «Apothekers Original»-
Produkte zu gewinnen.

Seuche	Ver- siche- rungs- verträge	↙	seltene einheim. Nagetier	↘	Basken- mütze	regional. Sprach- vari- anten	↙	span. Stadt u. Provinz	Getreide- blüten- stand	↘	german. Göttin	Zahnrad	Rasse- hunde	↙	Hirsch- art: ...hirsch	Not- signale
↘	↙					↙		tradit. indische Heilkunst	↙			↙			↙	↙
Binde- wort	↘		griech. Wein- insel		abge- messene Mengen	↘					ital. To- maten- sauce		Speise- fisch	↘		
Bücher- freundin	↘		↙	↻ 4				Krank- heits- wende- punkt		Kenn- zeich- nung	↙			↻ 1		
↘					poet.: stand- haft		Jasskar- tenfarbe (frz. Blatt)	↻ 6					engl.: nein		Abk.: Hand- schrift	
See- räuber		Animation- film- studio		↙	arab. Fürsten	↘				passend, gelegentlich		↻ 2				
Zeitab- schnitt	↘						Gestalt d. Nibe- lungen- sage		grosse Statuen, Riesen	↘						
↘	↻ 5			↙	Teil der Blüte		sächl. Fürwort	↘								
Back- gewürz	künstler. Bühnen- tanz		Gelände- kamm	↘												
Stütz- punkte	↘					Preis- nach- lass		Ges- präche mit Gott								
↘			An- triebs- kraft	↙	alger. Geröll- wüste	↘										
Zah- lungs- art	↙	weites, flaches Gefäss	↘					↻ 3								
dt. End- silbe	↘				weibl. Zauber- wesen		Auto- abgas- entgifter (Kw.)									
Still- stand im Verkehr		Doppel- vokal		Fäl- schung im Internet	↘			↻ 7								
↘				↙	Haus- halts- plan	↘										
Medika- menten- form	↘															

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Oktober-Ausgabe lautet:

ZAHNPFLEGE

kühlt ... wärmt ...
Schmerz entfernt!

Lindert gezielt Belastungs-
beschwerden und bringt
Sie schnell wieder auf Trab!

Mineralölfrei
Mikroplastikfrei
Silikonfrei
Vegan

Das Original von
Dr. Jacoby, dem Erfinder
der Pferdesalbe!
Bewährt seit
40 Jahren!

• Hoher Gesamtgehalt an
natürlichen Wirkstoffen
wie Kampher, Menthol,
Arnika und Rosmarin
• Schnelle Mobilisierung
• Intensive therapeutische
Wirkung
• Lindert muskuläre
Beschwerden in
zwei Phasen:
1. Kühlung
2. Erwärmung

300 ml - PNC 0875008
600 ml - PNC 0875400

100 ml
PNC 0875010

SUPAIR
Supair Care AG • www.supair-care.ch

Schluss mit Schnarchen – dank einer kleinen Schiene mit grosser Wirkung.



Dank alwasleep: Endlich wieder ruhige Nächte geniessen.

Wer nachts schnarcht, stört nicht nur den Schlaf seines Partners oder seiner Partnerin – oft steckt mehr dahinter. Schnarchen kann ein Warnsignal für Atemaussetzer sein, sogenannte Schlafapnoen, die unbemerkt auftreten und die Gesundheit massiv belasten. Müdigkeit am Tag, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein.

Doch damit ist jetzt Schluss: Die innovative, in der Schweiz entwickelt und hergestellte **Anti-Schnarchschiene von alwasleep** bringt Ruhe ins Schlafzimmer – sanft, bequem und wirkungsvoll.

Anstatt mit klobigen Masken oder komplizierten Geräten zu kämpfen, setzt alwasleep auf eine moderne

Lösung: Die individuell angepasste Anti-Schnarchschiene hält die Atemwege offen und sorgt so für erholsamen Schlaf – ganz ohne Geräusche, ohne Kabel und ohne Aufwand. Sie ist schlank, unauffällig und wird digital gefertigt – ideal auch für Reisen.

Zahn- und HNO-Ärzte empfehlen alwasleep besonders bei Schnarchen oder leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe als unkomplizierte Alternative zur herkömmlichen Therapie.

GUT ZU WISSEN

Liegt eine diagnostizierte Schlafapnoe vor, übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten.

KUNDENFEEDBACKS

«Es funktioniert!
Schnarchen weg,
Knirschen weg, hoher
Tragkomfort.»

Daniel D., Adliswil

«Anfangs bin ich nachts
immer wieder mal aufgewacht,
weil ich dachte, mein Mann
sei gar nicht mehr im Bett – es
war ungewöhnlich still ;-).»

Corinne L., Zürich

«Wir können endlich
wieder im selben
Zimmer schlafen.»

Rita W., Wettingen

«Ich hätte nie gedacht,
dass Schnarchen so einfach
behandelbar ist.»

Marc L., Zürich

«Ich schlafe tiefer – und
wache ausgeruht auf.»

Thomas W., Ennetbaden

Jetzt informieren, Partnerpraxis wählen
und wieder durchschlafen: www.alwasleep.ch



 **alwasleep**

NEU

HALEON

Bis zu

24h

Schmerzlinderung



1x
täglich

Ultra dünn

Starker Halt

Maximaler Komfort

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

PM-CH-VOLT-25-00017 20250527