

**Geschenk**  
Ihrer Apotheke –  
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN



# astrea

## apotheke

Ausgabe Dezember 12/2025 – CHF 5.20

**Gutes Bauchgefühl**  
Tipps für eine  
ruhige Verdauung

**Geistig aktiv bleiben**  
Für ein starkes  
Gedächtnis im Alter



**Henning Baum**  
im Interview

Husten, Schnupfen und Co.

# Gesund durch die Adventszeit



# UMARM DEINEN DARM!

## Fürsorge für dein inneres Gleichgewicht

**Ein neuer Weg, deinem Körper Gutes zu tun – mit einem innovativen Ansatz für dein Darmwohlbefinden.**

Wir machen Detox-Tage, essen Superfoods, gönnen uns Massagen, pflegen unsere Haut und kümmern uns um unsere Haare. Aber was ist mit Körperteilen, die weniger offensichtlich im Fokus stehen, zum Beispiel unserem Darm? Allzu oft gerät er in Vergessenheit, obwohl er unser Wohlbefinden stärker beeinflusst, als viele denken: von der Verdauung über das Immunsystem bis zur Stimmung. **Vielleicht ist jetzt der richtige Moment, deinem Darm Aufmerksamkeit zu schenken.**

### Warum der Darm zählt

Der Darm ist ein echtes Multitalent. Er verarbeitet nicht nur Nahrung, sondern spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Damit das alles reibungslos funktioniert und der Darm positiv auf unser Immunsystem, unsere Stimmung und sogar unseren Energiehaushalt wirken kann, braucht er ein solides Fundament: seine Schleimhaut. Die Darmschleimhaut ist mehr als nur ein inneres Schutzgewebe. Sie wirkt wie ein feines Filtersystem: offen für Nährstoffe, aber dicht gegenüber Schadstoffen. Sie hat die wichtige Aufgabe, als Darmbarriere zu funktionieren: **wie ein Türsteher für unsere Gesundheit.** Gerät unsere Darmschleimhaut als stabile Basis aus der Balance, kann das die Barrierefunktion schwächen. Das kann den Darm belasten und aufgrund seiner vielfältigen Aufgaben auch unser allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Du kannst deiner Darmschleimhaut und der damit verbundenen Darmbarriere Zuwendung schenken – deinem Fundament für ein gutes Bauchgefühl.

### Die Darmschleimhaut: der sanfte Anfang für mehr Wohlbefinden

Die Darmschleimhaut überzieht die Innenwand des Darms mit einer feinen, schützenden Schicht. Sie erleichtert den Transport und die Ausscheidung der aufgenommenen Nahrung und trägt dazu bei, Reizungen, etwa durch feste Partikel, zu verringern. Gleichzeitig schafft sie ein günstiges Umfeld für die Ansiedlung von Billionen nützlicher Bakterien, die Teil unserer natürlichen Darmflora sind. Lange Zeit wurde vor allem die Bedeutung dieser Bakterien hervorgehoben. **Doch neue Erkenntnisse zeigen: Auch die Darmschleimhaut spielt eine zentrale Rolle für unser inneres Gleichgewicht.**

Als Teil der Darmbarriere trägt sie dazu bei, dass Nährstoffe aufgenommen und gleichzeitig unerwünschte Stoffe zurückgehalten werden. Sie ist damit ein oft übersehener, aber entscheidender Teil des Ganzen und ein möglicher Ausgangspunkt für mehr Wohlbefinden. Wenn du deinem Darm mehr Beachtung schenken möchtest, kannst du genau hier ansetzen: Indem du seiner Schleimhaut Zuwendung schenkst, kümmerst du dich um das Fundament, auf dem dein inneres Gleichgewicht ruht.

### Innovation für deinen Alltag: OPTIMA-CULT AKK1

Damit die Schleimschicht im Darm ihre wichtige Schutzfunktion erfüllen kann, muss sie sich ständig erneuern. Dabei spielt das Bakterium *Akkermansia muciniphila* eine entscheidende Rolle, indem es die Darmschleimhaut gezielt unterstützt. **Neu in der Schweiz ist OPTIMA-CULT AKK1 – das erste Nahrungsergänzungsmittel mit pasteurisiertem Akkermansia MucT.** Dank eines innovativen Herstellungsverfahrens ist es nun möglich, dieses Bakterium in pasteurisierter Form anzubieten und so auf neuem Weg das Darmwohlbefinden zu unterstützen. OPTIMA-CULT AKK1 kombiniert dieses Bakterium mit Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute – somit auch der Darmschleimhaut – beiträgt, und Folsäure, die eine wichtige Rolle bei der Zellteilung spielt. So entsteht eine einfache Möglichkeit, die Balance der Darmschleimhaut zu unterstützen, genau dort, wo unser Wohlbefinden beginnt. Die tägliche Einnahme einer Tablette ist unkompliziert. Das Produkt ist vegan, gluten- und laktosefrei und gut verträglich. **OPTIMA-CULT AKK1 – ein innovativer Schritt zur Selbstfürsorge.** Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**Ein gutes Bauchgefühl beginnt mit echter Fürsorge. OPTIMA-CULT AKK1 unterstützt dich und deine Darmschleimhaut\* mit einem neuartigen Ansatz. Denn manchmal reicht schon ein kleiner Schritt. Umarm deinen Darm und schenk dir selbst ein Stück Balance.**

## OPTIMA-CULT AKK1



Erfahren Sie mehr zum Next-Generation-Postbiotikum auf [optima-cult.ch](https://optima-cult.ch)



Nahrungsergänzungsmittel. \* Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute, unter anderem der Darmschleimhaut, bei. \*\* Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung. Melisana AG | 8004 Zürich | [www.optima-cult.ch](https://www.optima-cult.ch)



**Gesamtauflage**

101000 Ex.

**Ausgabe**

12 – Dezember 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:

Konstantin Yuganov/stock.adobe.com,

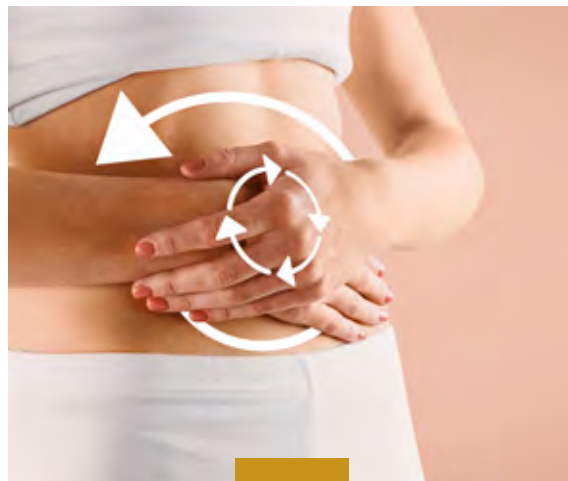
© Ian Siepmann



4



10



24

## Titelthema

4 Hausmittel & Co. bei Erkältung

## Gesundheit

- 10 Geistig aktiv bleiben – für ein starkes Gedächtnis
- 12 Testen Sie Ihr Wissen: Haare und Nägel
- 21 Serie Heilpflanzen: Efeu
- 22 Themenserie Herz: Achtsamkeit
- 24 Tipps für eine ruhige Verdauung

## Persönlichkeiten

- 14 Henning Baum: «Wer träge ist, zahlt den Preis dafür»

## Für die Kinder

- 17 Kinderfrage: Warum ist Schlafen so wichtig?
- 18 Kinderposter
- 20 Rätselspass

## Ihre Apotheke

- 28 5 Fakten, warum Apotheken für unser Gesundheitssystem unverzichtbar sind
- 32 Rat aus der Apotheke: warme Ernährung

## Informelles

- 3 Impressum
- 16 Produkttipps
- 26 Produkttipps
- 32 Produkttipps
- 34 Kreuzworträtsel

### Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Die nächste Ausgabe von astreaAPOTHEKE liegt ab dem 12. Januar 2026 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



# Hausmittel & Co. bei Erkältung

---

Besonders im Winter fängt man sich leicht eine Erkältung ein. Für eine schnelle Genesung können Sie Hausmittel mit der Schulmedizin und Naturheilkunde kombinieren.



# Für meine erholsame Nacht

**NEU**  
Grosspackung  
28 Sticks

**Nacht-Complex**  
mit Lattich- und Melissen-Extrakt,  
L-Tryptophan sowie Magnesium\*

\* Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und normalen psychischen Funktion bei

**A.Vogel**

Leidenschaft für Pflanzen



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, helfen Wärme und Ruhe.

TEXT: MONIKA LENZER

**D**urchschnittlich zwei bis vier Erkältungen fangen sich Erwachsene pro Jahr ein. Bei Kindern ist es sogar noch öfter – bei ihnen sind es jedes Jahr schätzungsweise sechs bis acht Erkältungen. Am häufigsten ist das Rhinovirus der Übeltäter. Davon gibt es über 100 verschiedene Unterformen, weshalb unser Immunsystem keine dauerhafte Abwehr aufbauen kann. Diese Vielzahl an Viren und ihre ständige Veränderung sind auch der Hauptgrund, weshalb es keine Impfung gegen Erkältung gibt.

### **Erkältung im Anmarsch**

Wer kennt dies nicht? Ein Kratzen im Hals ist oft der erste Vorbote einer Erkältung. Üblicher-

weise folgen Halsschmerzen und als Nächstes eine Schnupfennase. Leichte Kopfschmerzen sind typische Begleiterscheinungen. Etwas später gesellt sich dann noch ein trockener Husten dazu, der sich allmählich in einen verschleimten Husten umwandelt. Zum Schluss wird der Husten eher wieder trocken, da die Schleimhäute noch gereizt sind; manchmal kann dies wochenlang anhalten. Abgesehen davon ist eine Erkältung in den meisten Fällen nach fünf bis sieben Tagen überstanden. Doch Kinder können bis zu 14 Tage lang davon gequält werden.

Wie sieht es mit einer Grippe aus? Im Gegensatz zur Erkältung beginnt eine Grippe ganz plötzlich mit hohem Fieber sowie starken Kopf- und Gliederschmerzen.

### Keine Chance für Halsschmerzen

Die gute Nachricht: Zum Glück gibt es eine Vielzahl an Mitteln, die die Beschwerden lindern, damit Sie bald wieder fit sind. Aus der Schulmedizin eignen sich Arzneimittel mit den Wirkstoffen Paracetamol und Ibuprofen gegen Kopfschmerzen und Fieber. Speziell bei Halsschmerzen helfen Lutschtabletten, da sie die wunden Schleimhäute befeuchten. Zusätze wie Isländisch Moos fördern diesen Effekt. Es handelt sich genau genommen um eine Flechte, die beruhigende Schleimstoffe enthält. Sie ist in ganz Europa verbreitet, wobei man sie in den Schweizer Alpen auf einer Höhe zwischen 1500 bis 2000 Metern oft antrifft. Auf Island können ihre Polster leicht Spalten in Lavafeldern überdecken, was für Wanderer gefährlich werden kann. In Skandinavien wird das Gewächs übrigens gerne von Rentieren gefressen.

### Ob Isländisch Moos oder Roter Sonnenhut – die Natur hat viele Helfer im Gepäck.

#### Hilfe bei Schnupfennase

Bei einer verstopften Nase kann ein Nasenspray mit hypertoner Kochsalzlösung helfen. Hyperton bedeutet, dass die Lösung einen höheren Kochsalzgehalt (über 0,9%) als im menschlichen Blutplasma hat. Dadurch wird dem Gewebe leichter Wasser entzogen, wodurch die Schwellung zurückgeht. Zudem wird zäher Schleim durch die osmotische Wirkung leichter verflüssigt. Der Vorteil: Im Gegensatz zu Nasensprays mit Wirkstoffen wie Xylometazolin können Nasensprays mit hypertoner Kochsalzlösung über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden, ohne dass ein Abhängigkeitseffekt entsteht.

  
**SPAGYROS**  
Lass die Natur wirken

## VERSTOPFTE NASE? KOPF DRÖHNT? SINUSITIS?

**NEU  
BEI SPAGYROS**



**Spagysin®**  
schnelle Linderung dank der natürlichen Kraft des Alpenveilchens.

Spagyros AG



Honigmilch beruhigt die gereizten Schleimhäute und schmeckt angenehm mild.

Foto: New Africa/stock.adobe.com

### Tipps gegen Husten

Erwärmte Milch mit einem bis zwei Teelöffeln Honig ist ein altes Hausmittel bei trockenem Husten – am besten ganz langsam schluckweise trinken. Ganz klar: Für Kinder unter einem Jahr ist dies noch nicht geeignet. Bei verschleimtem Husten ist das Einreiben der Brust mit Salben aus ätherischen Ölen hilfreich. Sie verflüssigen das festsitzende Sekret auf den Bronchien, damit es leichter abgehustet werden kann. Bei kleinen Kindern muss insbesondere darauf geachtet werden, dass kein Kampfer oder Menthol enthalten sind, da es sonst zu einer anfallsartigen, krampfartigen Verengung der Atemwege kommen kann.

### Verstopfte Nase? Sinupret® extract



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

### Husten? Bronchipret® Thymian Efeu Sirup



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

## In Balance mit TCM

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin wird bei einer Erkältung das Abwehr-Qi (Wei-Qi) durch äussere Faktoren wie Wind und Kälte angegriffen. Bei Wind-Kälte-Symptomen wie Frösteln und weissem Schleim sind wärmende Nahrungsmittel und Kräuter wie Ingwertee hilfreich. Bei Wind-Hitze-Symptomen wie Fieber und gelbem Schleim sind kühlende Nahrungsmittel und Kräuter wie Pfefferminze ratsam. Zusätzlich wird der regelmässige Genuss einer stärken-Rinderkraftbrühe empfohlen, um das Immunsystem präventiv zu stärken.

## Gut vorbeugen

Einfache Hygienemassnahmen können dazu beitragen, dass sich Erkältungskrankheiten nicht so stark verbreiten. Dazu gehören sicherlich häufiges Händewaschen und das Niesen in die Armbeuge. Selbstverständlich härten regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft und Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren unser Immunsystem ab. Zudem hat uns Mutter Natur mit dem Roten Sonnenhut beschenkt – diese Heilpflanze kann unsere Abwehrkräfte stärken. Die ausdauernde Staude mit den purpurfarbenen Zungenblüten hat ihr Zuhause ursprünglich in Nordamerika; bereits die Indianer kannten ihre Heilkraft. Tees sind heutzutage nicht üblich, doch im Handel gibt es eine Vielzahl an Tropfen, Tabletten und Halssprays.

Achten Sie auf sich, damit Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen. <



### 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.

## Scharf-heisser Ingwer

Ein Stück Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden oder raspeln. Dann in eine Tasse geben und mit heissem Wasser übergiessen. Den Ansatz zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit die ätherischen Öle nicht verdampfen. Mit einem Schuss Zitronensaft oder etwas Honig schluckweise trinken.

## Winter-Brustöl

### Zutaten:

3 Tropfen ätherisches Cajeputöl  
4 Tropfen ätherisches Manukaöl  
3 Tropfen ätherisches Zedernholzöl  
50 ml Mandelöl

### Anwendung:

Die ätherischen Öle (auf gute Qualität achten!) im Mandelöl gut vermischen. Die Brust wird bei Erwachsenen mehrmals täglich damit eingerieben. Nicht empfohlen für Kinder, Schwangere und Stillende.

# 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 Kirchlindach,  
www.ebi-pharm.ch

# Geistig aktiv bleiben – für ein starkes Gedächtnis

Mit dem Älterwerden verändert sich das Gehirn. Namen fallen uns schwerer ein, Termine geraten durcheinander. Solche Aussetzer sind meist harmlos. Doch wenn sie häufiger werden, wächst die Sorge, dass es sich um Demenz handeln könnte. Mit einem aktiven Lebensstil, der richtigen Ernährung und geistigen Herausforderungen kann früh gegengesteuert werden.



TEXT: REDAKTION

Unser Gedächtnis funktioniert wie ein Muskel: Was trainiert wird, bleibt fit. Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass geistige Aktivität die sogenannten kognitiven Reserven stärkt – also die Fähigkeit des Gehirns, trotz altersbedingter Veränderungen leistungsfähiger zu bleiben. Regelmässige Bewegung, soziale Kontakte und geistige Herausforderungen fördern die Durchblutung, aktivieren Nervenzellen und können altersbedingten Gedächtnisabbau sowie das Demenzrisiko deutlich senken.

### Bewegung und Ernährung für eine starke geistige Fitness

Körperliche Aktivitäten wirken sich positiv auf das Gehirn aus. Ob Spaziergänge, Tanzen oder Gartenarbeit – Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Konzentration. Auch die Ernährung spielt eine zentrale Rolle: Viel frisches Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte, Fisch und Olivenöl liefern wertvolle Nährstoffe, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren – eine Wohltat für den Körper und das Gehirn. Industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker, rotes Fleisch oder Alkohol sollten dagegen nur selten in der Einkaufstasche landen. Blutdruck, Blutzucker und Gewicht müssen ebenfalls im Auge behalten werden, um das Demenzrisiko zu senken.

### Neugier macht nicht nur Spass, sondern stärkt auch das Gedächtnis

Wer offen bleibt für Neues, sei es das Erlernen von Sprachen, Lesen oder Musizieren, vernetzt kontinuierlich neue Nervenzellen und stärkt damit sein Gedächtnis nachhaltig. Für alle, die es einfacher mögen, bringen schon kleine Veränderungen im Alltag positive Effekte: Probieren Sie doch einfach mal ungewohnte Wege aus, gestalten Sie Routinen neu oder planen Sie ganz bewusst ohne digitale Hilfsmittel. Gesellschaftsspiele oder alltagsrelevante Gehirnjogging-Aufgaben bringen das Denken ebenfalls in Schwung und halten das Gehirn fit.

### Ginkgo biloba – natürliche Unterstützung fürs Gehirn

Der Heilpflanze wird seit Jahrzehnten ein besonderer Stellenwert in der Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit zugeschrieben. Ihre Extrakte verbessern die Durchblutung des Gehirns, schützen die Nervenzellen und fördern die Signalübertragung zwischen Gehirn und Körper. Ginkgo soll beginnender Vergesslichkeit vorbeugen und auch bei bestehenden kognitiven Einschränkungen unterstützend

wirken. Entsprechende Präparate erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Zu Dosierung und Einnahme berät Sie gerne Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker.

### Frühe Abklärungen und Unterstützung durch Angehörige

Ein Besuch in der Arztpraxis bei aufkommender Vergesslichkeit ist wichtig – aber nicht jede Gedächtnisschwäche bedeutet gleich Demenz. Häufig liegen andere Ursachen zugrunde wie etwa Schlafmangel, Stress oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Wird die Ursache früh erkannt, lässt sich gezielt gegensteuern und der Verlauf positiv beeinflussen.

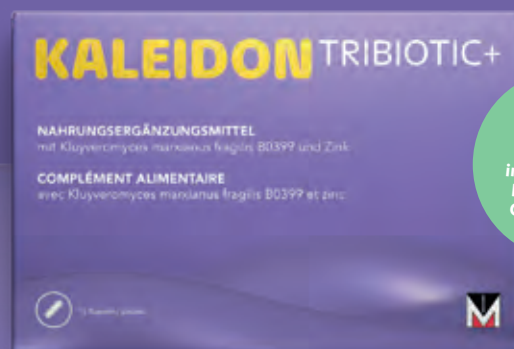
Bestätigt sich eine Demenzdiagnose, sind Betroffene und Angehörige vor grosse Herausforderungen gestellt. Umso wichtiger sind Verständnis, Geduld und ein stabiles Umfeld. Kleine Anpassungen im Alltag, klare Strukturen und gemeinsame Aktivitäten helfen, Orientierung zu geben und die Lebensqualität zu erhalten. <

# Wer ist eigentlich Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399\*?

## Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

**DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.**  
KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unausprechlich einzigartigen \*HEFE!

1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



kaleidon-tribiotic.ch

# Testen Sie Ihr Wissen!

Haare und Nägel verraten viel über unsere Gesundheit. Pflege, Ernährung und sanfter Umgang sind entscheidend, um sie stark und schön zu halten – besonders in der kalten Jahreszeit. Testen Sie Ihr Wissen rund um Pflege, Aufbau und Ernährung von Haaren und Nägeln!

TEXT: REDAKTION



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

## Was schadet dem Haar besonders im Winter?

1. Heisse Föhnluft und heisses Wasser
2. Kälte und trockene Heizungsluft
3. Pflegende Haaröle

Kälte und trockene Heizungsluft entziehen dem Haar Feuchtigkeit, heisses Wasser und Föhnluft reizen zusätzlich die Kopfhaut und schädigen die Haarstruktur. Das Ergebnis sind spröde, glanzlose Strähnen und Spliss. Rückfettende Shampoos und Öle beugen dem vor und schenken dem Haar neue Geschmeidigkeit. Antworten 1 und 2 sind richtig.

## Was hilft, die Haarwurzeln zu stärken?

1. Eine ausgewogene Ernährung
2. Häufiges Bürsten
3. Sanfte Kopfmassagen

Vitamine, Spurenelemente und Proteine aus einer ausgewogenen Ernährung versorgen die Haarwurzeln optimal und fördern ein gesundes Wachstum. Eine sanfte Kopfmassage regt zusätzlich die Durchblutung an. Zu starkes Bürsten dagegen kann Haarbruch verursachen und die empfindliche Kopfhaut reizen. Antworten 1 und 3 sind richtig.

## Wie lange wächst ein einzelnes Haar durchschnittlich?

1. Zwei bis sechs Wochen
2. Zwei bis sechs Monate
3. Zwei bis sechs Jahre

Ein Haar wächst pro Tag etwa 0,3 bis 0,5 Millimeter – das ergibt rund 15 Zentimeter im Jahr. Die Wachstumsphase dauert zwischen zwei und sechs Jahren, bevor das Haar ausfällt. Danach beginnt ein neuer Zyklus. Wie lange die Wachstumsphase anhält, ist genetisch festgelegt und individuell verschieden.

Antwort 3 ist richtig.

## Was hilft gegen trockene, brüchige Nägel?

1. Acetonhaltiger Nagellackentferner
2. Ölbäder und Nagelcremes
3. Handschuhe beim Putzen

Pflegende Ölbäder und reichhaltige Nagelcremes halten Nägel geschmeidig und beugen Rissen vor. Beim Putzen schützen Handschuhe vor aggressiven Reinigungsmitteln, die Fett und Feuchtigkeit entziehen. Acetonhaltiger Nagellackentferner trocknet Nägel aus und sollte möglichst selten verwendet werden. Antworten 2 und 3 sind richtig.

## Was steckt meist hinter weissen Flecken auf den Nägeln?

1. Zinkmangel
2. Verletzungen der Nagelwurzel
3. Nagelpilz

Weisse Flecken auf der Nagelplatte sind meist harmlos und entstehen durch kleine Stöße oder Fehler bei der Maniküre, die die Nagelwurzel kurzzeitig irritieren.



Sie wachsen mit der Zeit heraus. Nur selten steckt ein Nährstoffmangel dahinter. Pilzinfektionen zeigen sich dagegen durch gelblich verfärbte, verdickte Nägel.

Antwort 2 ist richtig.

## Welche Nährstoffe stärken Nägel besonders?

1. Biotin
2. Zink
3. Vitamin D

Biotin, auch als Vitamin B<sub>7</sub> bekannt, ist ein echter Schönheitsbooster für Nägel: Es unterstützt die Bildung von Keratin, dem Hauptbestandteil der Nagelplatte. Zink fördert das Zellwachstum und stärkt die Struktur. Fehlt einer dieser Stoffe, werden Nägel spröde, weich oder rissig. Antworten 1 und 2 sind richtig.

# 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.

# Henning Baum: «Wer träge ist, zahlt den Preis dafür»

Der Schauspieler spricht über Muskeln, Männlichkeitsideale und seine Zeit im Rettungsdienst.

INTERVIEW: JULIA MARIA SCHULTERS

## **Herr Baum, laut einer Umfrage des Magazins Playboy sind Sie der männlichste Prominente Deutschlands...**

Ja, das habe ich mitbekommen. Sehr amüsant!

## **Wieso amüsant? Freuen Sie sich denn gar nicht darüber?**

(lacht) Doch, na klar. Ich nehme das in Demut an und freue mich! Aber sagen wir mal so: Clint Eastwood und Chuck Norris waren nicht im Rennen, sonst hätte ich wahrscheinlich verloren.

## **Keine falsche Bescheidenheit, bitte! Ihre Muskeln können sich ja wirklich sehen lassen.**

Also ich habe ja nicht mehr Muskeln als jeder andere Mensch auch. Da sind auch keine neuen dazugekommen. Die sind nur an der ein oder anderen Stelle sichtbar. Und wenn man mich jetzt mit einem Bodybuilder vergleicht, bin ich sogar relativ unauffällig. Es ist allerdings auch ein offenes Geheimnis, dass im Bodybuilding mit weniger natürlichen Mitteln gearbeitet wird. Das ist aber nicht mein Weg.

## **Okay. Bitte verraten Sie uns: Was muss man tun, um so auszusehen wie Sie?**

Ich will jetzt gar nicht den Eindruck erwecken, dass ich ein Rezept habe, das für alle passt. Aber man muss natürlich eine bestimmte Art des Trainings machen. Was ich versuche, ist, auf natürliche Weise gesund und stark zu bleiben. Da spielt auch die Ernährung mit rein: möglichst unverarbeitetes Essen, wenig Zucker. Das alles muss man wie Zähneputzen zur Routine machen.

## **Und wie muss man sich diese Routine bei Ihnen vorstellen?**

Es beginnt schon damit, wenn ich morgens meinen Tee koche, der zieht genau vier Minuten. Da kann man sich wunderbar einen Timer stellen. In der Zeit mache ich schon mal die wichtigsten Übungen: zwei Minuten Bauch, zwei Minuten unterer Rücken. Wenn man das jeden Tag macht, hat man ein gesundes Grundgerüst.

## **Das erklärt jetzt aber nicht Ihre Statur.**

Dazu kommt natürlich noch das Training: dreimal die Woche, ungefähr eine Stunde. Ich habe zu Hause ein Power-Rack, das ist im Grunde eine Ablage für eine Langhantel, an der man auch noch Klimmzüge machen kann. Wenn ich nicht zu Hause bin, gehen auch Freiübungen, Liegestütze zum Beispiel. Und an den Ruhetagen mache ich Gymnastik. Oder Schattenboxen.

## **Waren Sie immer schon so ambitioniert?**

Ich bin schon als kleiner Kerl gerne rumgeklettert. Die Spielplätze waren damals ja noch anspruchsvoller als heute. Und ich weiss noch, wie mich das immer gefuchst hat, wenn ich etwas nicht geschafft habe. Ich hatte ältere Freunde, die haben zu mir gesagt: «Wenn du Kraft haben willst, brauchst du Nüsse in den Armen. Hast du Nüsse oder hast du Pudding?» Da habe ich angefangen zu trainieren.

## **Das ging schon als Kind bei Ihnen los?**

Ja! Und dann kam ja die Zeit der Achtzigerjahre, wo Arnold Schwarzenegger

populär wurde. Sylvester Stallone. Götz George. Sehr männliche Typen, die muskulös waren. Es war so ein Männlichkeitsideal, was für uns junge Burschen schon ansprechend war. Und irgendwann merkt man natürlich auch, dass man mit mehr Kraft nahezu jede Anforderung im Leben besser meistern kann.



**Nämlich?**

Das fängt ja schon damit an, wenn man einen Kasten Wasser kauft und den zum Auto tragen muss. Das geht alles besser, wenn man eine gesunde Grundmuskulatur hat. Gartenarbeit, Bergwandern: Quasi jede Sportart fällt einem leichter. Es gibt doch diesen alten Spruch: «Turne, turne bis zur Urne.» Der gilt immer noch, auch wenn das heute oft vergessen wird. Krafttraining stärkt die Gesundheit insgesamt.

**Und das motiviert Sie?**

Natürlich. Wenn wir träge sind, zahlen wir irgendwann den Preis dafür. Wir sind ja keine Jäger und Sammler mehr. Wir laufen heute nicht mehr den gan-

zen Tag durch die Gegend oder müssen plötzlich einen Sprint machen, weil wir mit einem Speer ein Wildschwein erlegen oder so. Also müssen wir uns diese Art von Bewegung selbst auferlegen, sonst wird der Körper krank.

**Das Thema Gesundheit scheint Ihnen ja sehr am Herzen zu liegen.**

Ja, das fasziniert mich. Der Mensch ist ein Wunderwerk der Schöpfung. Ich habe nach dem Abitur tatsächlich überlegt, Medizin zu studieren. Mein Vater ist auch Arzt.

**Und Sie selbst sind ausgebildeter Rettungssanitäter?**

Richtig. Ich habe die Ausbildung damals im Rahmen des Zivildienstes

**«Ich bin von Natur aus jemand, der nicht einfach dasteht und abwartet.»**

gemacht und zwei Jahre in dem Job gearbeitet. 2023 habe ich dann auch noch mal eine Dokumentation über den Rettungsdienst gedreht. Da bin ich wieder auf einem Wagen mitgefahren und habe mich noch mal richtig in die Notfallmedizin reingearbeitet.

**Wie haben Sie Ihre Zeit als Rettungssanitäter in Erinnerung?**

Das ist ein spannender Beruf und da sind gute Leute. Es gibt halt immer dieses Überraschungsei. Man ist auf der Wache. Dann kommt der Alarm: hilflose Person. Man weiss aber nur bedingt, was jetzt ist. Vielleicht eine Überdosis Drogen. Vielleicht ein Herzstillstand. Ich hatte damals auch Leute, denen wurde der Schädel eingeschlagen.

**Klingt jetzt nicht nach einem Traumjob.**

Mir liegt das ja: ruhig bleiben, die Nerven behalten. Das muss man vielleicht auch lernen. Aber ich bin von Natur aus jemand, der nicht einfach dasteht und abwartet. Ich gehe auf die Menschen zu, die in Not sind, und packe mit an. Das mag ich.

**Man hört immer wieder auch von Aggressionen gegenüber Rettungskräften. Haben Sie so etwas auch erlebt?**

Ja, klar, volle Möhre. Ich bin ja damals im Zivildienst nicht irgendwo in Schlumpfhausen eingesetzt gewesen, sondern am Brennpunkt, Hauptbahnhof Essen. Da war damals eine grosse, offene Drogenszene. Ein kriminelles, dreckiges, gefährliches Umfeld. Aggressiv, böseartig. Nichts für schwache Nerven. Da musste man sehr aufpassen, da wurde man beschimpft. Aber ich konnte gut zurückschimpfen (lacht). Und ich war damals richtig gut trainiert!





### Aplona® Apfelpulver – das traditionelle pflanzliche Arzneimittel gegen Durchfall

- Einfach in der Anwendung im Portionsbeutel
- Schmeckt angenehm nach Apfel!
- Hergestellt aus Schweizer Äpfeln

Inhalt eines Portionsbeutels einfach in frisch abgekochtes trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee einrühren. 5 bis 10 Minuten stehen lassen.

Aplona® ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

**athenstaedt AG**  
6440 Brunnen  
aplona.ch

### Ferro/Eisen/Fer

Die neue Art Eisen einzunehmen: der Schmelzfilm von IBSA.

Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen und Folsäure, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

- Einfache Einnahme ohne Wasser, ideal für Personen mit Schluckbeschwerden.
- Mit natürlichem Zitronenaroma.
- Frei von Gluten und Laktose.
- 1 Schmelzfilm pro Tag.

**ferro-ibsa.swiss**

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 SA**  
6912 Lugano-Pazzallo  
ibsa.switzerland.ch

### Und das hat Eindruck gemacht?

*Klar! Ich weiss noch, dass die Kollegen oft gesagt haben: «Baum, über-nimm du das!» Man musste sich in dem Job durchsetzen und Aggression auch zurückgeben können. Dazu war ich bereit.*

### Wieso sind Sie am Ende dann doch Schauspieler geworden?

*Weil es immer meine innere Sehnsucht war, künstlerisch zu arbeiten. Zu diesem Weg habe ich mich entschlossen und bin den ja jetzt auch 30 Jahre gegangen. Wobei ich auch mal fast bei der Polizei gelandet wäre.*

### Im Ernst?

*Ja! Während des Rettungsdienstes hatte ich ja auch oft mit Polizisten zu tun und da gab es welche, die haben gesagt: «Du solltest zu uns kommen! Einen wie dich könnten wir bei uns gebrauchen.» So ein Polizist braucht ja auch eine gewisse Robustheit.*

### Und dann?

*Dann hatte ich ein sehr langes Bewerbungsgespräch. Das ging bestimmt zwei oder drei Stunden. Da habe ich gesagt: «Ich will ganz ehrlich zu euch sein. Ich habe den Wunsch und ich habe vor, die Aufnahmeprüfung für die Schauspielschule zu machen.»*

### Wie war die Reaktion?

*Der Polizist hat gesagt: «Machen Sie das! Ich drücke Ihnen die Daumen. Wenn Sie's nicht bestehen, kommen Sie zu uns, zur Polizei. Und wenn Sie's bestehen, werden Sie Schauspieler, und dann spielen Sie später einen Bullen.» (lacht) Und genau so ist es gekommen! <*

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

Acht neue Folgen «Der letzte Bulle» mit Henning Baum laufen seit 31.10. bei Prime Video und seit 24.11. in Sat.1.

## Warum ist Schlafen so wichtig?



Kennst du das? Gerade abends, wenn Schlafenszeit ist, würdest du noch so viele Dinge lieber tun, als einfach ins Bett zu gehen. Warum Schlaf für dich so enorm wichtig ist, erfährst du hier.

Alle Menschen verbringen ungefähr einen Drittel ihres Lebens im Schlaf. Ein Kind sogar noch mehr. Wenn du meinst, das sei langweilig, liegst du falsch. Im Schlaf passiert nämlich eine ganze Menge – und zwar ohne dass du es merkst. Zum Beispiel in deinem Gehirn: Tagsüber ist es ständig in Action und nimmt alles auf, was du siehst, hörst, erlebst und lernst. Diese unzähligen Informationen und Eindrücke werden vorerst in eine Art Gedächtnis-Zwischenspeicher gepackt, den sogenannten Hippocampus. In der Nacht ordnet dein Gehirn dann alles und sortiert die unwichtigen Dinge heraus. Wichtiges, zum Beispiel was du für die Schule wissen musst, speichert es im Langzeitgedächtnis ab. So kannst du dich auch am nächsten Tag daran erinnern. Schlaf macht dich also schlau!

Während du schläfst, passiert aber noch viel mehr: Im Tiefschlaf produziert dein Körper besonders viel des Wachstumshormons Somatotropin. Es sorgt dafür, dass deine Glieder und Organe jede Nacht ein klitzekleines Bisschen wachsen und du gross und stark wirst. Schlafen stärkt auch deine Abwehrkräfte. Denn dein Immunsystem kann in dieser Zeit besonders gut schädliche Bakterien und Viren bekämpfen. Du siehst also, es ist nicht so, dass du im Schlaf nichts machst. Dein Körper arbeitet jede Nacht auf Hochtouren.

Wann genau was passiert, hängt von der jeweiligen Schlafphase ab. Wenn du die Augen zumachst, beginnt die Einschlafphase. Der Körper kommt zur Ruhe und die Muskeln entspannen sich. Danach folgt der leichte Schlaf, in dem du noch von leisen Geräuschen geweckt werden könntest. Im anschliessenden Tief-

schlaf nimmst du das nicht mehr wahr. Dein Atem geht ruhig und regelmässig, das Herz schlägt langsamer und deine Körpertemperatur sinkt. In dieser Phase erholst du dich besonders gut, damit du für den nächsten Tag gerüstet bist. Auf den Tiefschlaf folgt die sogenannte REM-Phase (Abkürzung für Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegung). Deine Augen zucken unter den Lidern wild hin und her. Das merkst du aber nicht. Während dein Körper total entspannt ist, dreht jetzt dein Gehirn voll auf und die wichtigen Ereignisse des Tages werden verarbeitet. Die REM-Phase ist auch der Teil der Nacht, in der du träumst.

Weshalb wir träumen, können Forscherinnen und Forscher nicht mit Sicherheit sagen. Sie vermuten, dass das Gehirn in Träumen das verarbeitet, was uns im Wachzustand beschäftigt. Dabei sortiert es Gefühle und Erlebnisse und verknüpft diese mit bereits «abgespeicherten» Erfahrungen. Im Durchschnitt träumen wir vier- bis sechsmal pro Nacht. Wir erinnern uns aber meistens nicht daran. Gemäss Forschung soll das ein Schutzmechanismus sein, der uns hilft, Traum und Wirklichkeit getrennt zu halten. <



### Schlaf gut!

Wenn du Mühe mit Einschlafen hast, hier noch ein paar Tipps: Abends nichts essen, das schwer im Magen liegt; keine aufregenden Filme schauen oder das blinkende Handy auf den Nachttisch legen; für warme Füsse und frische Luft im Schlafzimmer sorgen. So bist du am Morgen ausgeschlafen und wieder richtig fit, wenn der Wecker klingelt.

URSULA BURGHERR





GESUNDHEIT LEBEN 

 **astrea**  
apotheke



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.**

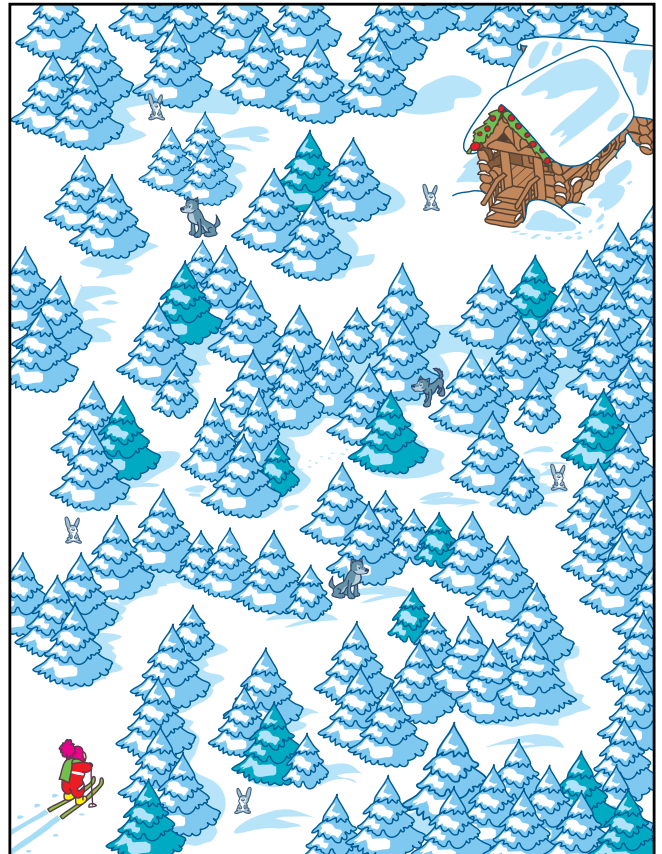
**Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien - Gesundheit braucht Beratung. Antistress AG, 8640 Rapperswil

## Finde 10 Unterschiede



## Finde den Weg



## Tier-Poster: der Rotfuchs

Der Rotfuchs (*Vulpes vulpes*) ist ein schlauer und anpassungsfähiger Waldbewohner, der fast überall auf der Welt zu Hause ist. Im Winter wird sein dichtes Fell besonders flauschig und hält ihn warm. Mit seinem buschigen, roten Schwanz, der «Lunte», hält er beim Laufen das Gleichgewicht und nutzt ihn im Schlaf wie eine Decke, um Nase und Pfoten zu wärmen. Unter der weissen Schneedecke hört der Fuchs jede noch so leise Bewegung – so kann er Mäuse aufspüren, die sich dort verstecken. Dann springt er hoch in die Luft und taucht mit der Schnauze zuerst in den Schnee – ein beeindruckender Jagdsprung!

# Efeu

Ob in Gärten oder in der freien Natur: Der Efeu ist fast überall anzutreffen. Dass die Pflanze bereits seit der Antike als Heilmittel eingesetzt wird, ist hingegen weniger bekannt.

## TEXT: REDAKTION

Wer kennt ihn nicht, den immergrünen Efeu mit seinen charakteristischen hand- bis eiförmigen Blättern? Er ist der einzige einheimische Wurzelkletterer und erklimmt mit seinen Haftwurzeln 20 Meter und mehr – beispielsweise an der Wand eines Hauses oder an einem Baumstamm. Dabei können sowohl Hausfassaden wie auch Bäume völlig überwuchert werden.

Im Herbst entwickeln sich unscheinbare grünlich-gelbe Blüten, deren Nektar den unterschiedlichsten Insektenarten als wichtige Nahrungsquelle dient. Im Frühling reifen dann die blauschwarzen Beeren heran – ein willkommenes Futter für viele Vögel wie Amseln, Stare, Rotkehlchen und Mönchsgrasmücken. Für Menschen sind die Beeren allerdings giftig und können Übelkeit, Durchfall und Erbrechen hervorrufen. Dass sie gegessen werden, ist jedoch sehr unwahrscheinlich, da sie sehr bitter und daher ungeniessbar sind. Dennoch sollten Kinder über deren Giftigkeit aufgeklärt werden.

Efeupflanzen können über 400 Jahre alt werden. In der Antike galt Efeu als Symbol für Leben und, da sich Efeuranken fest mit dem Untergrund verbinden, auch für Treue. Da Efeu zudem eine heilige Pflanze der Musen war, wurden Dichter damit bekränzt. Doch Efeu war nicht nur wegen seiner vielfältigen symbolischen Bezüge beliebt, sondern ebenso wegen seiner Verwendung als Heilmittel.

## Bewährtes Arzneimittel

Bereits Hippokrates nutzte verschiedene Teile des Gewächses, um Krankheiten wie Fieber, Gicht und Lungenleiden zu heilen. Als Hustenmittel wurde Efeu zufällig entdeckt: Im 19. Jahrhundert fiel einem französischen Arzt auf, dass jene Kinder, die ihre Milch aus einem Gefäß aus Efeuholz tranken, seltener an Husten erkrankten. Er schloss daraus, dass dies auf bronchialschützende Wirksubstanzen aus dem Trinkgeschirr zurückzuführen sei.

Heute kommen standardisierte Trockenextrakte aus den Efeublättern zum Einsatz, deren Wirksamkeit durch klinische

Studien belegt ist. Wissenschaftler der Universität Würzburg kürten den Gemeinen Efeu (*Hedera helix* L.) zur «Arzneipflanze des Jahres 2010». Als hauptsächliche Wirkstoffe wurden Triterpensaponine wie Alpha-Hederin identifiziert. «Den Efeuextrakten werden auswurfördernde, hustenreizlindernde, antimikrobielle, schleimlösende, entzündungshemmende und bronchienerweiternde Eigenschaften zugeschrieben», fasst das Medikamentenlexikon PharmaWiki die Wirkungen zusammen. Zu den wichtigsten Anwendungsgebieten zählen Erkältungshusten sowie die übermäßige Bildung von zähem Schleim. <

## Quellen

idw-online.de/pflanzenforschung.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

## Dem Husten auf der Spur.

**PROSPAN® Hustensaft**  
mit Efeublätterextrakt  
– löst zähen Schleim bei  
Erkältungshusten.



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

**zeller**

1025/3175



# Achtsamkeit: Balsam für Herz und Seele

Die Vorweihnachtszeit ist oft ein Balanceakt zwischen Vorfreude und Hektik. Termine, hohe Erwartungen und Geschenkestress rauben Energie und lassen kaum Raum für Ruhe. Mit Achtsamkeit können Sie Stress abbauen und Ihr Herz spürbar entlasten.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Die Adventszeit gilt als Zeit der Besinnung, Lichter und Behaglichkeit. Doch wenn die To-do-Listen immer länger werden, bedeutet das für viele Menschen vor allem eines: Stress. Die Hektik der Vorweihnachtszeit kann nicht nur die Stimmung drücken, sondern auch das Herz-Kreislauf-System belasten. In diesen Zeiten hilft Achtsamkeit, um Herz und Kreislauf im Gleichgewicht zu halten – mit kleinen Momenten der Stille inmitten des Trubels.

## Warum das Herz belastet wird

Chronischer Stress führt zu einem Anstieg des Blutdrucks, zu erhöhtem Puls und vermehrter Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Dauerhafte Belastung dieser Art kann die Blutgefäße schädigen, das Risiko für Herzrhythmusstörungen erhöhen und langfristig zu Bluthochdruck oder gar Herzinfarkt führen. Ärzte sprechen manchmal vom sogenannten «Weihnachtsherzsyndrom» – einem Phänomen, das rund um die Feiertage vermehrt auftritt. Verantwortlich dafür ist eine Kombination aus Alkoholgenuss, Stress, veränderten Essgewohnheiten und Schlafmangel.

## Achtsamkeit als wirksamer Schutz

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten oder darauf zu reagieren. Schon wenige Augenblicke Achtsamkeit am Tag senken den Blutdruck, verbessern die Herzfrequenz und reduzieren die Anzahl der Stresshormone. Durch achtsame Pausen wird das autonome Nervensystem reguliert: Der Körper wechselt in einen Ruhemodus.

## Praktische Tipps für einen achtsamen Advent

- > **Bewusst atmen:** Atmen Sie mehrmals täglich tief ein und aus und spüren Sie dabei den Atem in Ihrem Körper. Schon wenige bewusste Atemzüge können den Puls senken sowie Herz und Kreislauf stabilisieren.
- > **Achtsam essen:** Essen Sie in der Hektik des Alltags nicht einfach hastig irgendwelche Snacks, sondern geniessen, riechen, schmecken und kauen Sie bewusst. Langsames Essen fördert die Verdauung und schützt das Herz vor Überlastung.
- > **Regelmässige Bewegung:** Ein Spaziergang an der frischen Winterluft, vielleicht durch geschmückte Strassen oder Parks, fördert Kreislauf, Stimmung und Herzgesundheit gleichermassen. Nehmen Sie dabei die

Umgebung bewusst wahr – die Geräusche, das Licht sowie die Kälte auf der Haut.

- > **Richtig entspannen:** Integrieren Sie entspannende Tätigkeiten in Ihren Alltag. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch, hören Sie gute Musik, nehmen Sie ein entspannendes Bad oder tun Sie einfach mal gar nichts. Achten Sie unbedingt auch auf genügend Schlaf.
- > **Digitale Pausen:** Legen Sie abends das Handy weg und schalten Sie die sozialen Medien aus, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Digitaler Verzicht verbessert den Schlaf und schenkt wohltuende Entspannung.
- > **Dankbarkeit üben:** Notieren Sie täglich drei Dinge, für die Sie dankbar sind – kleine Momente, die Freude und positive Gefühle erzeugen. Dankbarkeit wirkt wie ein Schutzschild fürs Herz und stärkt das emotionale Wohlbefinden.
- > **Gute Gesellschaft geniessen:** Sehr entspannend wirken regelmässige Begegnungen mit guten Freunden oder Familienmitgliedern. Soziale Verbundenheit gilt als entscheidender Faktor für eine gute Herzgesundheit und kann Stress langfristig reduzieren.

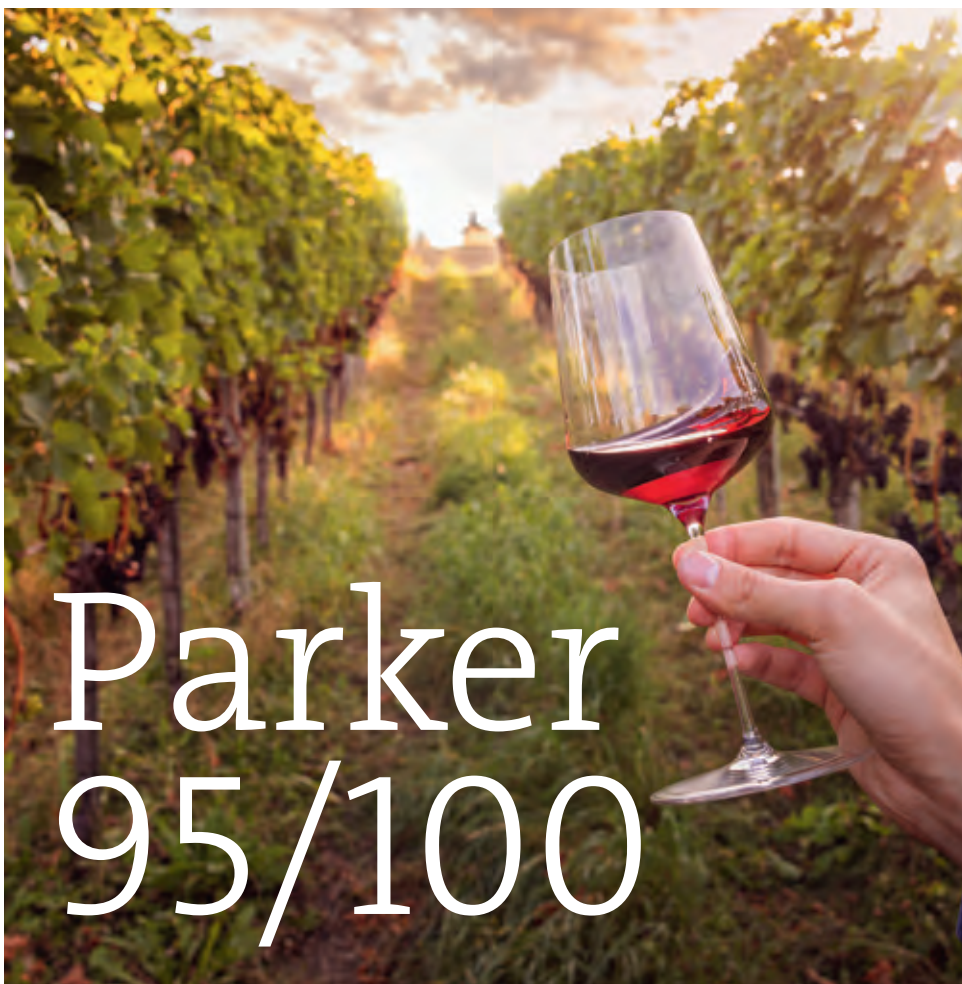
### **Sich selbst und anderen Achtsamkeit schenken**

Nicht alles, was glänzt, ist wertvoll – das gilt auch für Geschenke. Zeit, Aufmerksamkeit und gemeinsame Erlebnisse sind für Herz und Seele oft wichtiger als materielle Dinge. Ein Spaziergang mit der Familie, ein Gespräch bei Tee oder ein selbstgeschriebenes Gedicht können tiefere Bindungen schaffen als das teuerste Geschenk.

Achtsamkeit verwandelt die oft hektische Adventszeit in eine Phase der inneren Ruhe und Balance. Kurze Momente der Stille, bewusstes Atmen oder Zeit mit guten Freunden entlasten das Herz spürbar. Wer täglich Achtsamkeit praktiziert, stärkt nicht nur seine Herzgesundheit, sondern auch sein emotionales Wohlbefinden: das wertvollste Geschenk an sich selbst in der Vorweihnachtszeit! <

#### **Weitere Informationen**

Die Schweizerische Herzstiftung fördert den gesunden Lebensstil, die Vorsorge und Lebensrettung. Sie informiert Betroffene sowie Angehörige und investiert in die unabhängige Herz-Kreislauf-Forschung der Schweiz. Im Onlineshop finden Sie kostenlos eine breite Palette an Broschüren sowie Hilfsmittel wie Ausweise und Checklisten und schöne Geschenke, mit denen Sie anderen Freude bereiten können – [www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop)



**Es gibt wichtigere  
Zahlen im Leben.**

Checken Sie  
Ihre Werte.  
Blutdruck &  
Cholesterin.

Jetzt zum  
**HerzCheck®** anmelden!  
[mein-herzcheck.ch](http://mein-herzcheck.ch)

# Im Bauch ist was los: Tipps für eine ruhige Verdauung

Der Bauch ist schon ein bisschen ein Sensibelchen – mal drückt er, mal bläht er, mal brennt er. Die gute Nachricht: Verdauungsbeschwerden sind zwar lästig, aber meist harmlos. Wobei sich mit kleinen Tricks das Bauchgefühl oft schnell verbessern lässt.



TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Verdauungsbeschwerden gehören zu den häufigsten Alltagsproblemen überhaupt. Sie sind von geradezu atemberaubender Vielfalt: Während die einen unter einem aufgeblähten Bauch oder Völlegefühl leiden, klagen andere über Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall. Gemeinsam ist allen Betroffenen, dass solche Symptome den Alltag erheblich beeinträchtigen können. In den meisten Fällen steckt jedoch zumindest keine schwerwiegende Erkrankung dahinter und mit einfachen Massnahmen lassen sich Verdauungsprobleme oft lindern oder ganz vermeiden.

### Nervenflattern? Der Bauch merkt's zuerst

Die Ursachen sind vielfältig, an erster Stelle steht aber sicher die Ernährung: Wer hastig, in grossen Portionen oder sehr fett- und gewürzreich isst, riskiert, dass der Darm beleidigt-grummelnd beziehungsweise der Magen sodbrennend reagiert. Weniger bekannt ist vielleicht, dass auch als gesund geltende Lebensmittel dahinterstehen können – Rohkost in grossen Mengen etwa löst gerne Blähungen aus, ebenso wie kohlen-säurehaltige Getränke.

Immer häufiger treten in der Bevölkerung verschiedene Lebensmittelunverträglichkeiten auf. Dazu zählen beispielsweise Intoleranz gegenüber



## Hilfe aus Ihrer Apotheke

Verdauungsbeschwerden haben viele Ursachen – in der Apotheke finden Sie bewährte Unterstützung, um Ihren Bauch wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

- > Pflanzliche Präparate mit Fenchel, Anis oder Kümmel lindern Blähungen.
- > Wärmekissen oder Bauchbalsame entspannen die Muskulatur.
- > Probiotika unterstützen eine gesunde Darmflora.
- > Flohsamenschalen oder Leinsamen fördern die Verdauung.
- > Elektrolytlösungen gleichen Flüssigkeitsverluste aus.
- > Individuelle Beratung für passende Medikamente und Behandlungen.



Kohlensäurehaltige Getränke können Sodbrennen auslösen.

Milch- oder Fruchtzucker (= «Laktose» beziehungsweise «Fruktose») sowie Empfindlichkeiten gegenüber dem Weizenprotein Gluten oder Histamin; all dies manifestiert sich gerne in Form von Bauchschmerzen, Krämpfen oder Durchfall.



## Durchfall?

# Aplona®



... das traditionelle pflanzliche Arzneimittel gegen Durchfall

### Hergestellt aus Schweizer Äpfeln

→ Einfach in der Anwendung im Portionsbeutel

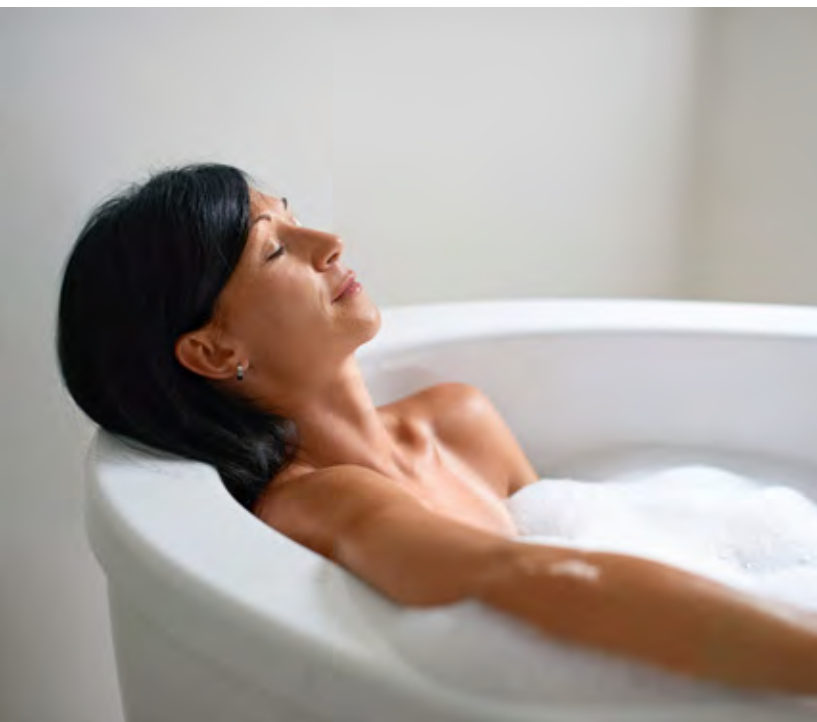


Inhalt eines Portionsbeutels einfach in frisch abgekochtes trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee einrühren. 5–10 Minuten stehen lassen. Aplona® schmeckt angenehm nach Apfel!

## Aus Apfel wird Aplona®

**Aplona® Pulver/Poudre**  
**Zusammensetzung:** Wirkstoff: getrocknetes Apfelpulver (mali fructus siccati pulvis). Hilfsstoffe: Maisstärke, hochdisperses Siliciumdioxid. **Galenische Form und Wirkstoffmenge pro Einheit:** bräunliches Pulver, 4,9 g getrocknetes Apfelpulver / Portionsbeutel. **Indikationen/Anwendungsmöglichkeiten:** Aplona® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen. **Kontraindikationen:** Aplona® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Apfelpulver oder einem sonstigen Bestandteil des Arzneimittels. **Unerwünschte Wirkungen:** Nicht bekannt. **Interaktionen:** Aplona® sollte nicht gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden. Um eine Absorptionsstörung von anderen Arzneimitteln durch Aplona® zu verhindern, sollte zwischen der Einnahme von Aplona® und anderen Arzneimitteln 2–3 Stunden Abstand eingehalten werden. Das Antibiotikum Dihydrostreptomycin kann wegen der Säurewirkung von Aplona® nicht gleichzeitig wirksam werden. | Abgabekategorie: D | Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

ATHOS  
athenstaedt AG, CH-6440 Brunnen [www.aplona.ch](http://www.aplona.ch)



Ein warmes Bad wirkt entspannend – auch auf den Bauch.

Stress und psychische Belastung sind ebenfalls bekannte Auslöser: Bei Angst und Nervosität kann unser Verdauungssystem blitzschnell mit Schmerzen oder Durchfall reagieren. Besonders Kinder reagieren sensibel auf Stress oder Veränderungen im Alltag, etwa beim Eintritt in den Kindergarten oder die Schule. Insbesondere ältere Menschen oder Schwangere sind anfällig für Verdauungsbeschwerden, da sich Stoffwechsel und Hormonhaushalt verändern oder Medikamente die Verdauung beeinträchtigen können. In allen Fällen können unregelmässige Essenszeiten die Probleme zusätzlich verstärken.

### Sanfte Helfer für ein besseres Bauchgefühl

Gegen die Beschwerden sind glücklicherweise wirksame Kräuter gewachsen und auch andere natürliche Möglichkeiten sind seit Jahrhunderten bekannt: Hausmittel wie Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee

## Produkttipps

### Umarme deinen Darm

**OPTIMA-CULT AKK1** – unterstützt deine Darmschleimhaut\* – das Fundament der Verdauung, Immunsystem und Wohlbefinden. Mit dem innovativen Postbiotikum *Akkermansia MucT*, Vitamin B<sub>2</sub> 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

### 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



**Dr. med. Lydia Unger-Hunt**

ist freie Medizinjournalistin. In Belgien, Singapur und Südafrika aufgewachsen, schreibt sie auf Deutsch und Englisch beziehungsweise übersetzt Texte aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt mit ihrer Familie südlich von Brüssel.

**Wussten Sie schon?**

Der menschliche Darm ist rund sieben Meter lang und dank der winzigen «Darmzotten» (Ausstülpungen der Schleimhaut, ähnlich Teppichfransen) beträgt seine innere Oberfläche ungefähr 200 bis 300 m<sup>2</sup> – etwa die Grösse eines Tennisplatzes. Kühe bringen es mit ihrem komplizierten Verdauungssystem sogar auf über 40 Meter, während niedliche Kaninchen «zweimal verdauen» (sie fressen einen Teil ihres Kots noch einmal, um alle Nährstoffe herauszuholen). Faultiere wiederum machen ihrem Namen auch in diesem Bereich alle Ehre: Sie brauchen für die Verdauung einer Mahlzeit bis zu einen Monat.

gelten als bewährte Helfer gegen Blähungen, während Wärme in Form einer Wärmflasche oder eines warmen Bads die Bauchmuskulatur entspannt. Unterstützend helfen kleine, regelmässige Mahlzeiten, bewusstes Kauen und langsames Essen.

Die Mahlzeiten sollten möglichst viel Gemüse enthalten, zusätzlich Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte; die darin enthaltenen Ballaststoffe fördern die Darmbewegung und helfen dabei, einer Verstopfung vorzubeugen. Aber aufgepasst: Wer sich bislang eher ballaststoffarm ernährt hat, sollte Ballaststoffe vorsichtig und schrittweise steigern (ansonsten drohen Blähungen). Ebenso entscheidend ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form von Wasser oder ungesüßtem Kräutertee, sowie ausreichend Bewegung, um die Darmtätigkeit auf sanfte, natürliche Weise anzuregen. In den meisten Fällen lässt sich die Verdauung so wieder ins Gleichgewicht bringen.

Achtung: Es gibt natürlich auch Situationen, in denen ärztlicher Rat unabdingbar ist. Treten Symptome beispielsweise über Wochen hinweg auf oder kommen Warnzeichen hinzu wie Blut im Stuhl, Fieber, Gewichtsverlust oder starkes Erbrechen, dann sollte unbedingt rasch die ärztliche Abklärung erfolgen. <



**Hilft bei Verstopfungen planbar und schonend.**

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



# 5 Fakten, warum Apotheken für unser Gesundheitssystem unverzichtbar sind

Wer bei der Apotheke nur an Medikamente denkt, liegt falsch: Apotheken sind längst kleine Gesundheitszentren mitten in der Nachbarschaft. Ob Impfungen, Beratung bei Krankheiten, Hilfe bei kleineren Notfällen oder Unterstützung bei Medikamenten-Lieferengpässen – Apotheken sind in vielen Fällen als erste Anlaufstelle bestens geeignet. Die neuen «Fakten und Zahlen 2025» des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse zeigen, wie wichtig die Rolle der Apotheken in der Grundversorgung geworden ist.

TEXT: GREGORY NENNIGER,  
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

In der Schweiz gibt es aktuell 1830 Apotheken. Sie sind für viele die schnellste und einfachste Möglichkeit, medizinische Hilfe zu erhalten – ganz ohne Termin. Ob Blutdruckmessung, Impfungen oder die «Pille danach»:

Apotheken entlasten damit Hausärztinnen und Hausärzte, Notfallstationen und Spitäler.

## 1. Beratung in der Apotheke statt Arztbesuch

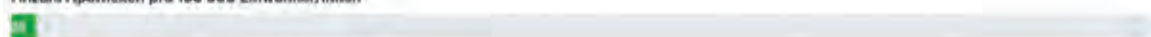
Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung konnte im letzten Jahr dank einer Beratung in der Apotheke auf einen Arztbesuch verzichten. Besonders junge Menschen unter

Mit 20 Apotheken pro 100 000 Einwohner/innen weist die Schweiz im europäischen Vergleich eine tiefere Apothekendichte auf: Der europäische Durchschnitt liegt bei 31 Apotheken pro 100 000 Einwohner/innen.

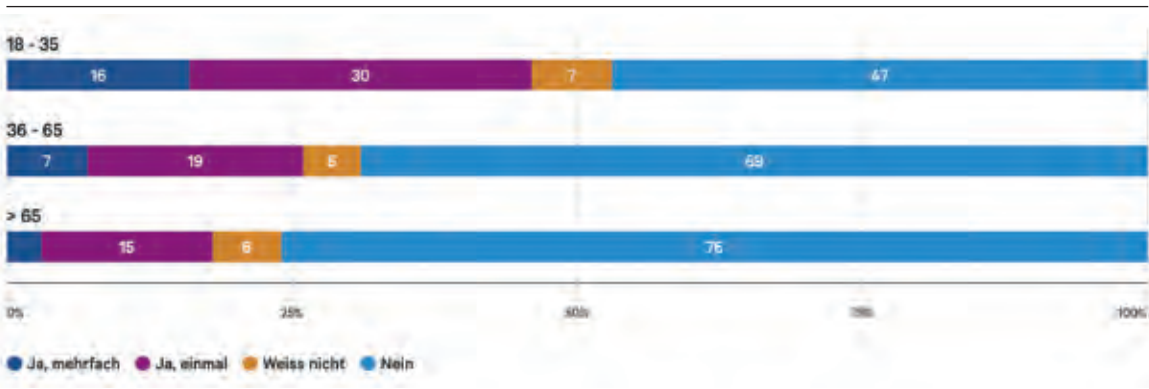
Anzahl Einwohner/innen pro Apotheke



Anzahl Apotheken pro 100'000 Einwohner/innen



### Hat eine Beratung in einer Apotheke Ihnen in den letzten 12 Monaten dabei geholfen, einen Arztbesuch zu vermeiden?



36 Jahren nutzen dieses Angebot. Das zeigt: Apotheken sind nicht nur für die Abgabe von Medikamenten da, sondern auch für Gesundheitsanliegen im Alltag – damit entlasten sie Hausärztinnen und Hausärzte.

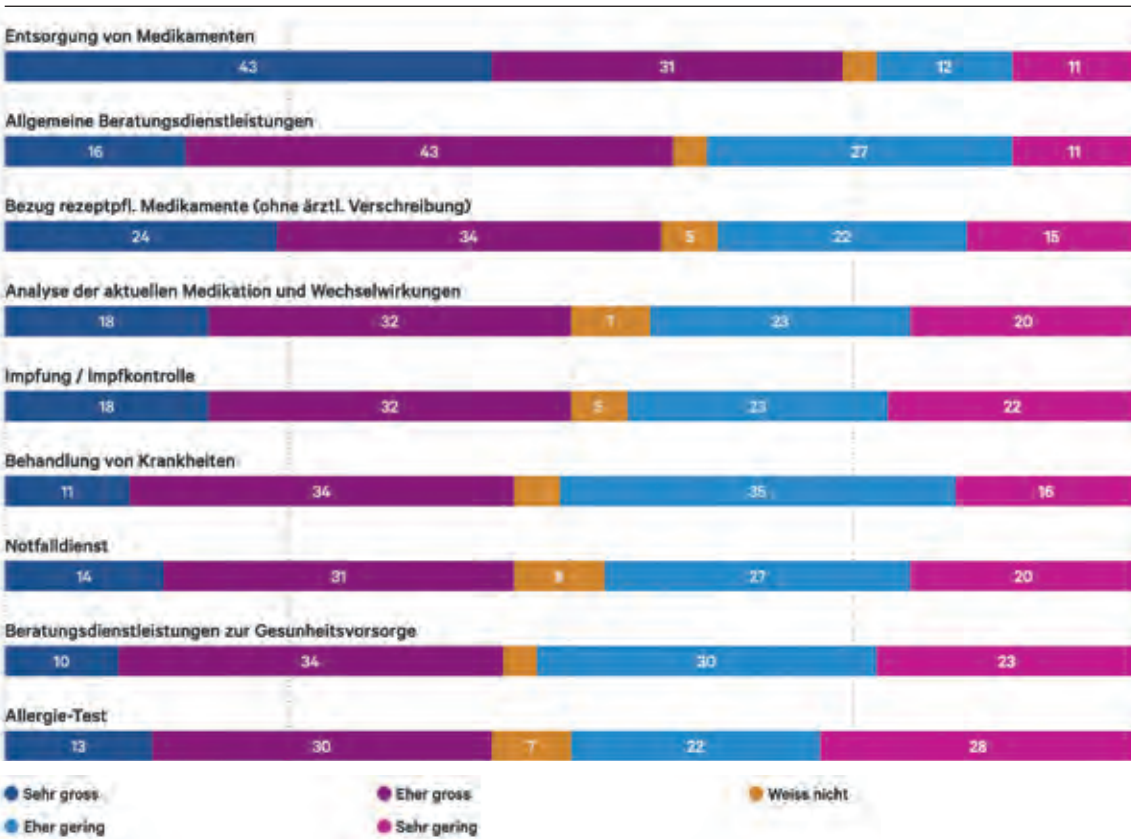
### 2. Impfen in der Apotheke: einfach, schnell und beliebt

Rund ein Viertel der Bevölkerung liess sich schon einmal in der Apotheke impfen oder dazu beraten. Das Interesse

ist aber doppelt so hoch. Noch stärker nachgefragt würde dieses Angebot, wenn die Krankenkassen die Kosten übernehmen – was ab 2027 geplant ist. Damit können noch mehr Menschen unkompliziert gegen Grippe, Früh-sommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Hepatitis geschützt werden. \*

\* Beachten Sie, dass das Impfangebot kantonal unterschiedlich ist.

### Unabhängig von Ihrem heutigen Gesundheitszustand, wie gross ist Ihr Interesse an den folgenden Dienstleistungen in Apotheken?



### 3. Frauenpower in den Schweizer Apotheken

Die Apothekenbranche ist fest in weiblicher Hand: Drei von vier Apotheker/innen sind Frauen. Bereits im Pharmaziestudium liegt ihr Anteil bei fast 80 Prozent. Apotheker/innen sind bestens ausgebildete Fachkräfte – mit fünfjährigem Studium, eidgenössischem Diplom und oft zusätzlichen Spezialisierungen.

### 4. Herausforderung Fachkräftemangel und Lieferengpässe

Rund 24.000 Personen arbeiten in Schweizer Apotheken. Der Fachkräftemangel und der steigende Arbeitsaufwand setzen die Apothekenteams unter Druck. Dazu kommen Versorgungsengpässe bei Medikamenten, die viele Patientinnen und Patienten betreffen. Die Apothekenteams investieren viel Zeit, um Alternativen zu finden – durchschnittlich werden in jeder Schweizer Apotheke eine Person einen ganzen Arbeitstag für die Suche nach Alternativmedikamenten auf.

### 5. Apotheken helfen, Kosten zu sparen

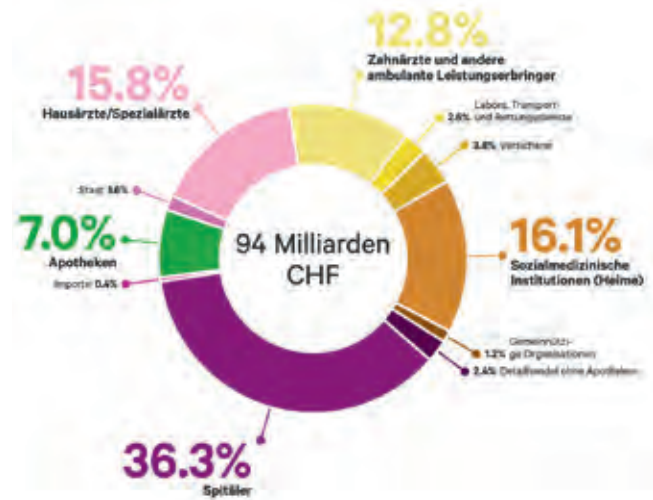
Trotz steigender Gesundheitsausgaben bleibt der Anteil der Apotheken an den Gesamtkosten sehr gering: Nur 2,16 Prozent der Kosten im Gesundheitswesen gehen direkt an die Apotheken für Beratung, Abgabe von Medikamenten und Dienstleistungen. Damit tragen sie wesentlich dazu bei, die Kosten im Griff zu halten – und das bei gleichzeitig hoher Qualität. <

Die komplette Ausgabe «Fakten und Zahlen» finden Sie hier:



### Gesundheitskosten 2023

Die in der Abbildung aufgeführten 7% enthalten noch jenen Anteil der Preise für Arzneimittel und Medizinprodukte, der an die Hersteller geht. Zieht man diesen Teil ab, sind nur 2,16% der gesamten Gesundheitskosten direkt dem Apothekenkanal zuzurechnen.



#### Apotheken auf einen Blick

- > 1830 Apotheken in der Schweiz
- > rund 24.000 Mitarbeitende in Apotheken
- > Frauenanteil in der Apothekerschaft bei 75 %
- > im Durchschnitt arbeiten 13 Personen in einer Apotheke

## Testen Sie Ihr Apothekenwissen und gewinnen Sie tolle Preise

Wie viele öffentliche Apotheken gibt es aktuell in der Schweiz?

- A) Rund 1000
- I) Rund 1800
- O) Rund 2500

Welcher Anteil der Bevölkerung konnte im letzten Jahr dank einer Beratung in der Apotheke auf einen Arztbesuch verzichten?

- M) Rund ein Drittel
- N) Jeder Zehnte
- P) Mehr als die Hälfte

Ab welchem Jahr werden Impfungen in Apotheken voraussichtlich von der Krankenkasse übernommen?

- S) 2025
- P) 2027
- C) 2030

Wie hoch ist der Frauenanteil in der Apothekerschaft in der Schweiz?

- N) Rund 50 %
- F) Rund 75 %
- R) Rund 90 %

Welche Dienstleistung gehört nicht zu den typischen Angeboten einer Apotheke?

- F) Blutdruckmessung
- T) Wundversorgung
- U) Computertomografie

Wie viel Prozent der gesamten Gesundheitskosten in der Schweiz entfallen direkt auf Apotheken (Beratung, Abgabe, Dienstleistungen)?

- I) Rund 10 %
- A) Rund 5 %
- N) Rund 2 %

Was ist eine der grössten aktuellen Herausforderungen für die Apotheken?

- B) Zu viele neue Standorte
- G) Fachkräftemangel und Medikamentenengpässe
- R) Geringes Interesse an Beratung

Lösungswort



Schicken Sie bis am 11. Januar 2026 das Lösungswort mit Ihrem Vor- und Nachnamen und Ihrer Adresse an: kommunikation@pharmaSuisse.org

Zu gewinnen gibt es 10 Reise-Apotheken von FLAWA im Wert von je 65 Franken und 10 Eucerin UreaRepair-Hautpflegesets (Körperlotion, Handcreme, Duschgel) im Wert von je 55 Franken. Viel Glück!



## 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, Küssnacht am Rigi



**Schwabe  
Pharma**

From Nature. For Health.

# Sie fragen, wir antworten

**«Ich bin neulich über den Begriff <warme Ernährung> gestolpert. Sie solle sehr gesund sein, vor allem in der kalten Jahreszeit, hiess es. Damit können ja nicht normale warme Mahlzeiten gemeint sein – oder doch?»**

*Apothekerin: «Die ayurvedische Ernährung wie auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) schreiben Lebensmitteln eine thermische Wirkung zu. Gewisse Gerichte wärmen den Körper von innen und sind gleichzeitig leicht verdaulich. Dazu zählen heisse Gemüsesuppen, Eintöpfe mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie einige Obstsorten und Kräutertees – idealerweise gewürzt mit Ingwer, Zimt, Kurkuma oder milden Kräutern.*

*Warme Ernährung regt die Verdauung und den Stoffwechsel an, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt ausserdem beruhigend auf Magen und Darm und vermittelt ein wohliges Gefühl. Auch eine Tasse heisser Tee zwischendurch oder ein warmes Frühstück am Morgen tragen zur inneren Wärme und zum Wohlbefinden bei.*

*Für den Alltag eignen sich einfache Mahlzeiten wie ein Haferbrei zum Frühstück, eine leichte Gemüsesuppe am Mittag und ein warmes Gericht mit Getreide, Gemüse und Fleisch am Abend. Wichtig ist, auf frische, saisonale Zutaten zu achten und stark verarbeitete Produkte möglichst zu meiden. Gewürze oder Kräuter können zusätzlich die Durchblutung fördern und das Essen bekömmlicher machen.» <*

**Beratung  
und Betreuung**  
ihre-apotheke.ch 



## Pflanzenkraft

Schnupfen und Husten treten in der kalten Jahreszeit häufig auf und können beispielsweise mit pflanzlichen Arzneimitteln gelindert werden. Sinupret extract enthält eine Kombination aus 5 Pflanzen, wirkt schleimlösend und wird bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen angewendet. Bronchipret Thymian Efeu Sirup wird eingesetzt bei akuter Bronchitis. Er löst den Schleim und lindert den Husten.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**Biomed AG**  
8600 Dübendorf  
sinusitis-bronchitis.ch

## Mehr Leichtigkeit in der Adventszeit

Wenn die Festtage nahen, sehnen wir uns nach ruhigen Momenten. PADMA NERVOBEN unterstützt dich auf natürliche Weise, um unbeschwert durch diese Zeit zu gehen – für dein stressfreies Heute.

Mit 10 Kräutern und Magnesium\*.

\*Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



**PADMA AG**  
8620 Wetzikon  
padma.ch



### Tipps für kalte Tage

An kalten Tagen sollte man etwas essen, bevor man nach draussen geht. Vor allem Kohlenhydrate liefern Energie, die der Körper in Wärme umwandelt. Trainieren hilft genauso, denn Muskeln sind die wichtigsten Wärmespeicher in unserem Körper. Schuhe besser nicht zu eng schnüren und lieber etwas zu gross tragen, damit rund um den Fuss genug Platz für eine isolierende Luftschicht bleibt. Auch Ohren, Stirn und Nacken gilt es warm einzupacken.



### Schöne Haut im Winter

Omega-3-Fettsäuren sind einer der besten Nährstoffe, um die Haut gesund zu halten, insbesondere im Winter. Sie tragen dazu bei, die Reparatur der Zellmembranen zu unterstützen und Entzündungen zu reduzieren. Fettreicher Fisch und Hanfsamen enthalten viel essenzielle Omega-Fettsäuren. Je nach Bedarf empfiehlt es sich, in der kalten Jahreszeit ein Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.



### Skurrile Traditionen

Kerzenschein und Lichterglanz? Weihnachten geht auch anders. In Norwegen verstecken die Menschen ihre Besen, damit Hexen sich nicht mehr in die Lüfte schwingen können. An Küstenorten in Irland stürzen sich Hartgesottene zum traditionellen Weihnachtsschwimmen ins eisige Meer. Im Caracas (Venezuela) rollt man am 24. Dezember gemeinsam mit Rollschuhen oder Inlineskates zum frühmorgendlichen Gottesdienst.



### Verrückte Weihnachtsgeschenke

Sänger John Legend schenkte seiner Frau zu Weihnachten 2015 einen ganzen Laib Parmesan. DJ Khaled bekam von Popstar Drake eine japanische Toilette mit Sitzwärmer und Po-Dusche. Angelina Jolie besorgte 2011 ihrem damaligen Gatten Brad Pitt einen Wasserfall mit dazugehörigem Land in Kalifornien. Reeder Aristoteles Onassis überliess Jaqueline Kennedy gleich eine ganze Privatinsel im Ionischen Meer.

### Grösster Weihnachtsbaum

In Gubbio (Italien) steht der höchste Weihnachtsbaum der Welt: Er ist 750 Meter hoch und mit einer Konstruktion aus Lichterketten versehen. Auf seiner Spitze leuchtet ein riesiger Komet. Der Mammut-Baum wurde 1991 ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen. Den weltweit grössten Weihnachtsmann findet man im portugiesischen Águeda. Er ist über 21 Meter hoch und mit Tausenden von Lichtern geschmückt.



### Gurke als Christbaumschmuck

Und auch das gibt's: In einigen US-Bundesstaaten wird beim Schmücken des Weihnachtsbaums als letztes Ornament eine Gewürzgurke aufgehängt und möglichst gut versteckt. Das Kind, das sie am Weihnachtsmorgen des 25. Dezembers als Erstes findet, bekommt ein zusätzliches Geschenk und hat im folgenden Jahr angeblich viel Glück. Bei der Tradition soll es sich um ein Überbleibsel deutscher Einwanderer handeln.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: maxbelchenko/stock.adobe.com, anaumenko/stock.adobe.com, serikbaib/stock.adobe.com, New Africa/stock.adobe.com, ValerioMei/stock.adobe.com, Roxane Bay/stock.adobe.com

## Teilnahmemöglichkeiten

**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE,  
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

**Online:** astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel

**Einsendeschluss:** 31. Dezember 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.



Wir verlosen 10 Produktsets von Skyvell im Wert von je 59.90 Franken.

schweiz. Schauspieler (Nils)	Comicfigur aus Fix & Foxi	Aktie (engl.)	↓	Mohammedaner Mz.	↓	persönl. Fürwort (3. Pers.)	Hoheitszeichen	↓	↓	heisses Getränk	↓	frz. Schauspieler † (2 W.)	Vorn. v. US-Komiker Keaton †	nordwestdt. Fluss	kanad. Schauspieler	bitter
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	schweiz. Autor † 1993 (Niklaus)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
geometr. Kurve	↓	Schneeleopard	↓	Filtergeräte	↓	○ 2	↓	↓	↓	waagrechte Segelstange	↓	schwed. Universitätsstadt	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	gemein- hin (lat.)	↓	Nase der Elefanten	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	Weiden des Wildes	↓	ohne tier. Produkte lebend	↓	○ 8	↓	↓	Zch. f. Xenon	↓	Abk.: Vorlesung	○ 1	↓	↓
feine Hautöffnung	falsche Zuspiele	↓	nordfries. Insel	↓	○ 5	↓	↓	↓	Zauberrei, Magie	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Computerdateien (engl.)	↓	○ 6	↓	↓	↓	grösstes Fasteninstrument	↓	↓	Zeitungskonsument	↓	↓	↓	Autokz. Kanton Sankt Gallen	↓	↓	↓
sächl. Fürwort	↓	↓	Ruhegehalt	↓	↓	alt Bundesrat (Adolf)	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
weibl. Zauberwesen Mz.	Druckvorbereitung (Kw.)	↓	↓	↓	↓	↓	Berg im Albula- gebiet: Piz di...	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	○ 7	Zahlen- schema	↓	Akten- mappe	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
schweiz. Regisseur (Christ.)	US- Schauspielerin (Winona)	↓	grössere Menge	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	○ 3	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
engl.: Auge	↓	↓	frz.: Sommer	↓	Behörden- stelle	↓	ital.: Stunde	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Abk.: seitdem	↓	Muse der Liebes- poesie	↓	↓	↓	○ 4	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Pass zw. Bergell u. Oberhalbstein	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
männl. Fürwort	↓	nicht in- begriffenes Zu- behörteil	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

**Skyvell**  
Natürlich frische Luft

Skyvell wirkt

- 1 Spray Akuter Vorfall
- 2 Gel-Dose konstant in Innenräumen
- 3 Multi Use Textilien & mehr

Other locations: Innenräume Patientenzimmer, Muff Gerüche, Wund Gerüche, Inko Gerüche, Schweiß Gerüche, Sessel / Polster.

www.skyvell.com

## Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8

Die Lösung des Rätsels der November-Ausgabe lautet:

**GELENKE**

# Ich schaffe fast alles mit Strath



**Pat Burgener**  
Profi Snowboarder,  
Musiker und  
Videoregisseur

## Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.



Schweizer  
Produkt

[bio-strath.com](http://bio-strath.com)

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem.  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche  
und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

I ♥  
**Strath®**

# ”Stein im Bauch?”



**VERDAUUNG**  
benötigt  
**WÄRME**



Erfahre mehr



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

 **PADMA**

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.