

Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

Ausgabe Juni 06/2026 – CHF 5.20

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheker



Augengesundheit
So schützen Sie im
Sommer Ihre Augen

Krank im Sommer
Sommergrippe?
Das hilft jetzt!

Gesund auf Reisen

Unbeschwert die Ferien geniessen



Michael Patrick Kelly
im Interview





**Lighten
your trip.
Start with
your legs.**



**Mit den TRAVENO Reise-Stützstrümpfen
erleben Sie mehr Komfort auf Ihrer Reise –
bereits vom ersten Schritt an.**

- Unterstützt die Durchblutung während der Reise
- Weniger Beinschwellungen auf langen Reisen
- Spezielle Faser neutralisiert Gerüche



Erhältlich in Ihrer Apotheke, Drogerie und unter www.sigvaris.com

Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

6 – Juni 2026

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:

Davide Angelini/stock.adobe.com,

Marvin Stroeter



4



18



26

Titelthema

- 4 Gesund auf Reisen:
Ferien ganz ohne Nebenwirkungen

Gesundheit

- 12 Sommergrippe ade!
16 Themenserie Herz: Wie Umweltfaktoren unser Herz beeinflussen
18 Wenn der Stich zur Gefahr wird: Insektengiftallergie ernst nehmen
26 Sonne, Wind und Wasser: Stress für die Augen
34 Testen Sie Ihr Wissen: Mikronährstoffe
38 Raucherentwöhnung: <<Beratung schafft Verbindlichkeit>>

Persönlichkeiten

- 9 Michael Patrick Kelly:
<<Musik ist Medizin für die Seele>>

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: Warum plagen mich Insekten?
22 Kinderposter
24 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 30 Grünes Licht für gesunde Haut – kompetente Beratung in Ihrer Apotheke
37 Rat aus der Apotheke: Besser schlafen in heissen Sommernächten

Informelles

- 3 Impressum
27 Produkttipps
28 Produkttipps
40 Produkttipps
42 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie
unsere Website!
astrea-apotheke.ch

Die nächste Ausgabe liegt ab
dem 1. Juli 2026 in
Ihrer Apotheke für
Sie bereit.



Ferien ganz ohne Nebenwirkungen

Ob entspanntes Planschen im kühlen Nass, kultiviert auf einem Städtetrip oder auf Schusters Rappen durch Wald und Flur: Wer seine Gesundheit mit im Gepäck hat, reist auf jeden Fall entspannter.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Sommerzeit ist Ferienzeit, soviel steht fest. Und Ferien bedeuten für die Seele (im Idealfall) Erholung, ein bisschen Abstand vom Alltag oder auch neue Eindrücke. Für den Körper können diese Reisen allerdings oft ungewohnte Belastungen mit sich bringen: Längere Auto-, Zug- oder Flugreisen inklusive interessanter Zeitverschiebungen, Dschungelklima, Wüstensonne oder würzige Speisen direkt aus Montezumas Haubenrestaurant können das Wohlbefinden schnell und leider genauso nachhaltig beeinflussen.

Mit etwas Vorbereitung lassen sich viele typische Reisebeschwerden jedoch vermeiden und erlauben einem, kleine Probleme rasch selbst zu behandeln, ohne sich erst mühsam auf die Suche nach einer Apotheke oder Ärztin machen zu

Eine gut gepackte Reiseapotheke erspart im Ernstfall viel Stress.



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

ist freie Medizinjaurnalistin. 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.

müssen. Die wohl durchdachte Reiseapotheke steht dementsprechend ganz oben auf der Liste dieser Vorbereitungen.

Die Grundausrüstung: Fieber, Durchfall, kleine Verletzungen

Zur Grundausrüstung gehören in der Regel Schmerz- und Fiebermittel, Wirkstoffe gegen Seekrankheit, Durchfall oder Übelkeit, Desinfektionsmittel sowie Pflaster beziehungsweise Verbandmaterial für kleinere Verletzungen. Auch ein Mittel gegen Insektenstiche oder allergische Reaktionen kann sinnvoll sein, ebenso wie die beruhigende Après-Sun-Creme, wenn trotz aller Vorsicht doch ein bisschen zu viel Sonne getankt wurde.

**Blase
Sonne
brennt?**

**Zur Akutbehandlung und
Prävention bei Blasenentzündungen**

FEMANNOSE[®] N
D-MANNOSE

Wirkeintritt
bereits nach
einer
Einnahme
möglich*

Ohne
Antibiotika

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage | Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch

*Domenici et al. (2016): D-mannose: a promising support for acute urinary tract infections in women. A pilot study. European Review for Medical and Pharmacological Sciences 20, 2920-2925.

Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte natürlich darauf achten, genügend Vorrat für die gesamte Reise einzupacken – und idealerweise mehr als nötig, um für unvorhergesehene Verzögerungen gut gerüstet zu sein. Persönliche Medikamente sind dabei immer im Handgepäck zu transportieren; um Ärger beim Sicherheitscheck oder an den Grenzen zu vermeiden, empfiehlt es sich, dafür ein ärztliches Attest mitzuführen.

Venenstützstrümpfe: Grottenhässlich war gestern

Stundenlanges Sitzen in Auto, Zug oder Flugzeug gilt deswegen als potenzielles Problem, weil dadurch die Blutzirkulation in den Beinen verlangsamt werden kann. Die typischen Folgen sind dann «schwere» Beine, geschwollene Knöchel oder ein Spannungsgefühl.

Besonders Menschen mit bereits bestehenden Venenproblemen sollten daher vorbeugen. Schon einfache Massnahmen können helfen: regelmässige

Pausen auf der Autobahn, im Zug oder Flugzeug, hin und wieder aufstehen und ein paar Schritte gehen oder sogar im Sitzen Fussgymnastik machen. Auch ausreichend trinken ist wichtig, da Flüssigkeitsmangel das Blut «zäher» machen kann.

Kompressionsstrümpfe können zusätzlich unterstützen: Sie üben von aussen Druck auf die Beine aus und fördern so den Rückfluss des Bluts zum Herzen; gerade bei längeren Flügen oder Autofahrten können sie dabei helfen, Venenbeschwerden vorzubeugen. Wer beim Wort «Kompressionsstrümpfe» schon aus rein modischen Gründen unwillkürlich erschauert, sei beruhigt: Aktuelle Modelle haben mit den beigefarbenen «Klassikern»

Hygiene und gesunder Menschenverstand sind die besten Reisebegleiter.

Desinfiziert und heilt Wunden.



Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

www.ialugenplusakut.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

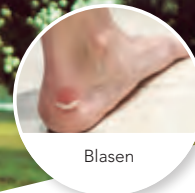
IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Abschürfungen



Schnittwunden



Blasen



Leichte Verbrennungen



Caring Innovation

von früher wenig gemeinsam, sie sind deutlich angenehmer zu tragen und können sogar überraschend stilvoll aussehen.

Sonnenschutz: unverzichtbar in den Ferien

Wir wissen es: Sonne gehört für viele zu gelungenen Ferien, doch zu viel UV-Strahlung (besonders in den Bergen oder am Wasser ist sie oft stärker als erwartet) kann der Haut schaden, denn Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm, sondern erhöht langfristig auch das Risiko für Hautkrebs (besonders für helle Hauttypen).

Einige Tipps für den konsequenten Sonnenschutz:

- > Die intensive Mittagssonne möglichst meiden (in den Tropen sagt man: «Between eleven and three stay under a tree.»).
- > Entsprechende Kleidung: lange, weite Hosen und Hemden, Hut nicht vergessen.
- > Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor verwenden, das Produkt grosszügig



Unterwegs in neuen Städten: Wer vorbereitet ist, kann jeden Moment geniessen.

auftragen und regelmässig erneuern, besonders nach dem Baden oder starkem Schwitzen.

- > Für Kinder empfiehlt sich ein besonders hoher Schutz, da ihre Haut empfindlicher auf UV-Strahlen reagiert.

Foto: rh2010/stock.adobe.com

Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

- ✓ pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- ✓ bei venösen Stauungen und Krampfadern
- ✓ bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- ✓ stärkt und schützt die Blutgefässe

Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



Neues Design!

PINUS[®] PYGENOL[®]

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Ihre Apotheke unterstützt Sie dabei, gesund in die Ferien zu starten – mit individueller Beratung und der passenden Ausstattung:

- > **Reiseapotheke zusammenstellen:** Schmerz- und Fiebermittel, Mittel gegen Durchfall, Übelkeit oder Allergien sowie Verbandmaterial – abgestimmt auf Ihr Reiseziel.
- > **Sonnenschutz und Hautpflege:** Auswahl des passenden Lichtschutzfaktors, After-Sun-Produkte und Tipps für empfindliche Haut.
- > **Venen- und Reiseschutz:** Beratung zu Kompressionsstrümpfen und vorbeugenden Massnahmen bei langen Reisen.
- > **Insekten- und Infektionsschutz:** Repellents, Wunddesinfektion sowie Empfehlungen für Reisen in tropische Regionen.
- > **Individuelle Medikation:** Prüfung Ihrer persönlichen Medikamente, Hinweise zur Einnahme auf Reisen und Unterstützung bei Attesten für den Transport.

Tipp: Lassen Sie sich rechtzeitig vor der Reise beraten – so starten Sie bestens vorbereitet und können Ihre Ferien unbeschwert geniessen.



Kleine Gewohnheiten mit grosser Wirkung

Einfache Gewohnheiten unterwegs helfen dabei, die Gesundheit zu erhalten.

Bei Reisen über mehrere Zeitzonen etwa sollte man sich möglichst schnell an den neuen Tagesrhythmus anpassen und auch bei Müdigkeit nicht den ganzen Tag verschlafen. Ausreichend trinken ist besonders bei Hitze wichtig, am besten Wasser,

Tee oder ungesüsste Getränke; bei Reisen in Regionen mit einer lässigen Einstellung zu hygienischen Standards lohnt sich zudem etwas Vorsicht bei Lebensmitteln und Trinkwasser: Gut durchgegarnte Speisen, abgefülltes Wasser und gründliches Händewaschen können helfen, Magen-Darm-Probleme zu vermeiden. Achtung Klimaanlage: Sie sorgen zwar für angenehme Temperaturen, können aber auch Schleimhäute austrocknen und damit Erkältungssymptome begünstigen. Ein moderater Temperaturunterschied zwischen drinnen und draussen ist am besten.

Nicht vergessen: Ferien sind dazu da, sich zu erholen. Wer seinem Körper genügend Schlaf, Bewegung, gutes Essen und Pausen gönnt, kommt mit hoher Wahrscheinlichkeit gesünder und entspannter zurück. <

Zusatzwissen online

Hier gelangen Sie zu Reisemythen im Check und weiterführenden Links zu Hauttypen, dem Schweizer UV-Index und dem Schweizer Reiseverhalten.

www.astrea-apotheke.ch/reise-mythen-im-check



Bei Schwindel verschiedener Ursachen und Reisekrankheit

Vertigoheel®
Aktiv gegen Schwindel

Vertigoheel® ist ein homöopathisches Komplexmittel, welches eine breite symptomatische Behandlung bei Schwindelanfällen bietet und die Lebensqualität nachhaltig verbessern kann. Es besteht aus vier homöopathisch aufbereiteten Inhaltsstoffen, die sich ergänzen.

Vorteile von Vertigoheel®

- Kann Häufigkeit, Dauer und Intensität von Schwindel reduzieren
- Geeignet bei Schwindel verschiedener Ursachen
- Bietet verschiedene Darreichungsformen



www.vertigoheel.ch

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

-Heel

Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach



«Musik ist Medizin für die Seele»

Der Musiker Michael Patrick Kelly war schon als Kind berühmt. Heute weiss er, was ihm wirklich wichtig ist.

INTERVIEW: JULIA SCHULTERS

Herr Kelly, in den 1990er-Jahren war gefühlt jedes zweite Teenie-Zimmer mit Postern von Ihnen tapeziert. Mal ehrlich: Vermissen Sie die Zeiten, in denen die Mädchen «Paddy Kelly» scharenweise hinterhergerannt sind?

(lacht) Nein. Gar nicht. Früher gab's Hysterie, heute Begeisterung. Ich finde, das ist viel gesünder. Sowohl für mich wie auch für das Publikum. Das damals war teilweise ziemlich verrückt.

Das klingt ja fast so, als hätten Sie sich in Ihrer Rolle als Kinderstar nie wirklich wohlfühlt.

Ich glaube, ich wollte einfach Musik machen. Und dann gab es den Nebeneffekt: Fame, Berühmtheit. Das hat aber viel mit Projektion zu tun. Viele sehen in ihren Idolen etwas, das gar nicht da ist. Das sind keine Aliens. Sondern Menschen, die vielleicht begabt sind und die das Glück haben, ihr Talent ausleben zu dürfen. Ich konnte

mich mit dem Wort «Star» nie identifizieren. Ich verteile daher auch seit 20 Jahren keine Autogrammkarten mehr.

Wieso das nicht?

Weil es dich so abhebt von anderen. Das will ich nicht. Ich möchte Menschen auf Augenhöhe begegnen. Ich glaube auch, wenn du deinen Selbstwert in der Anerkennung von anderen suchst, dann wirst du dein Leben lang unglücklich sein.



Michael Patrick Kelly möchte in seiner Solokünstler-Karriere als normale Person auftreten, nicht als Kunstfigur.

Wie allergisch reagieren Sie, wenn Sie heute noch jemand mit «Paddy» anspricht?

(lacht) Überhaupt nicht. Es ist nach wie vor ja auch mein Spitzname. Im Freundes- und Familienkreis nennen mich viele so. Klar haben diesen Namen damals viele Tausende Kids gekreischt. Aber ich habe da keine Aversion.

Trotzdem haben Sie ihn in der Öffentlichkeit abgelegt. Seit vielen Jahren sind Sie als Michael Patrick Kelly unterwegs.

So haben meine Eltern mich genannt. So steht's in meinem Pass. Und so wird es sehr wahrscheinlich auch mal auf meinem Grabstein stehen. Mir war es wichtig, dass ich mich in diesem Lebenskapitel als Solokünstler mit meinem tatsächlichen Namen zeige. Als normale Person, nicht als Kunstfigur. Mein Anspruch ist es, authentisch zu sein.

Dennoch halten Sie Ihr Privatleben ja grösstenteils aus der Öffentlichkeit raus ...

Mir ist es wichtig, einen kleinen, privaten Kosmos zu haben, der nur mir gehört. Meine kleine, heile Welt. Vielleicht weil ich schon mein Leben lang in der Öffentlichkeit stehe. Auch wenn ich nicht viel über mein Privatleben spreche, sind meine Songs voller privater Themen wie Liebe. Nicht weil ich das öffentlich machen will, sondern weil ich mich als Künstler auf diese Weise ausdrücke.

Dann hat Musik für Sie auch etwas Therapeutisches?

Absolut. Musik ist ein Zufluchtsort. Medizin für die Seele. Viele Menschen leben sehr rational, vernunftbasiert und sind ihren Gefühlen nicht sehr nah. Musik hilft dabei, Emotionen zu erkennen und zu spüren. Sie ist ein Mittel, um die Wahrheit zu suchen.

Wie meinen Sie das?

Man geht mit ihr so ein bisschen See-lentauchen und schaut sich um: Oh, da ist eine schöne Koralle! Oder: Oh, da liegt eine Plastikflasche, die ist jahrelang nicht weggeräumt worden. So ist es in der Seele manchmal auch. Da sind Wunden der Vergangenheit, da liegen aber auch viele schöne Dinge rum. Das zu erkennen, dabei hilft Musik.

In Ihrem neuen Album «Traces» thematisieren Sie auch eine Zeit, in der es Ihnen psychisch nicht gut ging. Der Song «Calcutta Angel» beginnt etwa mit der Zeile: «I was lost» – «Ich war verloren».

Ja. Als ich Anfang 20 war, lebte ich in einem Schloss. Obwohl ich alles hatte, was man sich materiell gesehen so leisten kann, war ich nicht glücklich. Ich war innerlich leer. Dann lag da in diesem Schloss ein Buch über Mutter Teresa und ihre Arbeit in Kalkutta. Ich habe damals einfach beschlossen: Ich fliege

da hin. Dann habe ich drei Wochen dort als Freiwilliger gemeinsam mit den Ordensschwestern in einem Hospiz sterbenskranke Menschen gepflegt.

Der totale Kontrast zu Ihrem damaligen Leben ...

Absolut. Nur meine Gitarre war immer dabei. Eine Schwester sagte damals: «Sing doch mal für die Menschen hier.» Als ich anfing zu spielen, wurden diese halb toten Menschen, die da lagen, wieder lebendig, richteten sich auf, fingen an zu lächeln. Eine blinde Frau klatschte völlig gegen den Takt. Es war plötzlich so viel Lachen und Lebensfreude an diesem Ort voller Tod. Das hat was mit mir gemacht.

Inwiefern?

Es hat mir gezeigt, dass die Kraft der Musik nicht zu unterschätzen ist. Sie kann selbst Orten, wo Tod ist, Leben einhauchen. Freude bringen, wo Trauer ist. Das war wie ein Weckruf: «Hey, du hast was in der Hand, womit du Menschen dienen kannst. Mach was damit! Wirf das nicht weg, nur weil du gerade eine Krise hast!»

Wie haben Sie Ihr Tief überwunden?

Ich habe eine Psychotherapie gemacht. Ich sass eineinhalb Jahre lang wöchentlich beim Psychologen. Er hat gesagt, er erkennt keine psychischen Krankheiten. Aber er meinte, wir können ein bisschen aufräumen und schauen: Warum fühlst du dich so leer, warum bist du so verwirrt?

Haben Sie Antworten gefunden?

Das hat mir auf jeden Fall Selbsterkenntnis gebracht. Parallel habe ich angefangen, mich für den Glauben zu interessieren, für Spiritualität. Ich habe festgestellt, dass Gott nicht nur irgendein abstraktes Ding da oben ist, sondern jemand, mit dem man in Kontakt treten kann. Das hat mich fasziniert. 2004 bin ich dann auch in ein Kloster in Frankreich eingetreten.

«Ich möchte Menschen auf Augenhöhe begegnen.»

Dort sind Sie offenbar nicht geblieben.

Die älteren Mönche waren nicht der Meinung, dass das meine Berufung sei, sondern die Musik. Sie haben mich nicht zu den ewigen Gelübden zugelassen. Sie meinten: «Mach Musik, such dir ein Mädchen und geh mit Gott.» Das habe ich getan.

Mädchenschwarm, Mönch, Musiker: Man hat den Eindruck, Sie haben sich immer wieder neu erfunden.

Ich würde es eher ein Sichfinden nennen. Also das, was in einem sowieso drin ist, zu erkennen und zu manifestieren. Und mit anderen zu teilen.

2024 gab es noch mal einen kleinen Dämpfer in Ihrem Leben. Sie hatten schwere gesundheitliche Probleme ...

Ja, das stimmt. Ich hatte nach einem Zeckenstich eine Hirnhautentzündung.

Leider hatte ich meine FSME-Auffrischungsimpfung verpasst. Ich lag eine Weile auf der Intensivstation. Das war kritisch. Die Ärzte waren sehr besorgt.

Geht es Ihnen heute wieder gut?

Zum Glück habe ich das ohne Langzeitschäden überstanden. Die Krankheit hat meine Wertschätzung fürs Leben noch mal vertieft und mich zum Nachdenken gebracht: Was ist die Essenz des Lebens? Was ist wichtig? Ich glaube, wir verschwenden oft Jahre, weil wir Angst haben, das zu tun, was wir immer machen wollten. Oder wir sind so in Arbeit und Aktivismus gefangen, dass wir Beziehun-

gen vernachlässigen. Die Tendenz habe ich auch.

Wollen Sie daran etwas ändern?

Man sagt, wir Menschen haben im Schnitt nur 4000 Wochen Lebenszeit. Das ist nicht so viel. Mein Vorsatz ist, mehr Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen. Und ich vermisse die Nähe zum Publikum. Nach einer längeren Tourneepause freue ich mich, wieder live singen zu dürfen. Die Konzerte, das Wir-Erlebnis mit dem Publikum sind mein Lebenselixier, die geben mir Kraft. <

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



Schmerzempfindliche Zähne?

WILD

EMOFLUOR® Intensive Care

Gel

Täglich anwendbar zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

@wildpharma

wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com



Sommergrippe ade!

Hatten Sie auch schon einmal eine Sommergrippe? Was ist zu tun, um nicht deswegen im Bett zu liegen, anstatt sich im Strandbad zu vergnügen?



TEXT: MONIKA LENZER

Sowohl im Winter als auch im Sommer schwirren ständig Viren um uns herum. In der kalten Jahreszeit sind vor allem Rhino- und Adenoviren die Auslöser einer Erkältung. Dahingegen sind es in den warmen Monaten häufig Enteroviren, die eine sogenannte Sommergrippe verursachen können. Mit einer echten Grippe hat dies nichts zu tun – dahinter stecken nämlich Influenzaviren, die üblicherweise in der Winterzeit verstärkt im Umlauf sind.

Meistens ähneln die Symptome einer Sommergrippe einer einfachen Erkältung – vor allem Halsschmerzen, Schnupfennase, Husten, Kopfweh und

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Eine Sommergrippe ist lästig, aber gut behandelbar – Ihre Apotheke unterstützt Sie mit individuellen Empfehlungen.

- > Lutschtabletten, Sprays oder Gurgellösungen lindern Halsschmerzen und beruhigen gereizte Schleimhäute.
- > Abschwellende Nasensprays oder Inhalationslösungen erleichtern das Durchatmen bei verstopfter Nase.
- > Fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente helfen bei Kopfweh, Gliederschmerzen und erhöhter Temperatur.
- > Elektrolytpräparate gleichen Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste bei Schwitzen oder Durchfall aus.
- > Probiotika unterstützen die Darmflora und stärken das Immunsystem – besonders bei Magen-Darm-Beschwerden.



Salbeitee lindert Halsschmerzen und wirkt entzündungshemmend.

leichtes Fieber sind hier zu nennen. Manchmal können auch Magen-Darm-Beschwerden auftreten – schliesslich vermehren sich die Enteroviren im Gastrointestinaltrakt. Bauchweh, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sind dann typische Probleme.

Kräuter-Behandlung

Halsbonbons und regelmässiges Gurgeln mit Salbeitee helfen bei Halsweh. In den grünlich-grauen, filzig-behaarten Blättern stecken zusammenziehende Gerbstoffe, entzündungshemmende Flavonoide und antivirales ätherisches Öl. Als Zahnbürsten früher noch nicht verbreitet waren, haben sich die Menschen die Zähne mit den flauschigen Salbeiblättern geputzt. Bei einer verstopften Schnupfennase kann wiederum eine Inhalation mit Thymiantee helfen, um wieder frei durchzuatmen. Das aromatische Küchenkraut wirkt schleimlösend und antiseptisch.

**Unbeschwert
reisen beginnt
im Bauch**



Hol dir die Reise-Checkliste auf
activomin.ch/downloads

- Bei unspezifischen Durchfällen
- Reduziert Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl
- Zur Bindung und Ausscheidung von Schadstoffen und Toxinen*



* Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Vertrieb: ebi-pharm, 3038 Kirchlintach – www.ebi-pharm.ch

Actiomin®
Damit du deine Verdauung
im Griff hast

www.activomin.ch



Lauwarme Suppe ist leicht bekömmlich und gleicht Flüssigkeitsverluste aus.

Was ist eigentlich **KALEIDON** TRIBIOTIC+?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm!

DARM-VERSTEHEN IST GANZ EINFACH.

KALEIDON TRIBIOTIC+ kombiniert Zink, das im Darm aufgenommen wird, mit unserer einzigartigen HEFE*!



kaleidon-tribiotic.ch

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

* Kluyveromyces marxianus fragilis B3099

MEKAT5471-26.04D

Gut gewickelt

Fieber ist an warmen Sommertagen besonders unangenehm. Ein kalter Wadenwickel kann hier eine Wohltat sein. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass die Füße warm sind. Zuerst wird ein Geschirrtuch in lauwarmes Wasser getaucht, gut ausgewrungen und um die Unterschenkel gewickelt. Darum werden dann ein trockenes Geschirrtuch und eine Decke gelegt. Der Wickel entzieht dem Körper Wärme, weshalb das Fieber sinkt. Nach etwa zehn Minuten werden die Tücher entfernt. Erst wenn die Unterschenkel wieder warm sind, kann bei Bedarf eine nächste Runde gestartet werden.

Wohltuende Suppe

Durch starkes Schwitzen und Durchfall kann der Elektrolythaushalt durcheinandergebracht werden. Eine Suppe kann hier den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust wieder ausgleichen. Wegen den warmen Aussentemperaturen wird sie am besten lauwarm statt ganz heiss serviert, um den Körper nicht zusätzlich zu strapazieren.

70 Prozent unseres Immunsystems sitzen im Darm.

Ein guter Tipp ist die Morosche Rüblisuppe, für die 500 Gramm geschälte Rüblistücke in einem Liter Wasser mindestens 90 Minuten lang gekocht werden. Dann werden die garen Rübli püriert und es wird mit heissem Wasser auf einen Liter aufgefüllt. Zum Schluss wird mit 3 Gramm Salz gewürzt. Diese Suppe wird am besten in mehreren kleinen Portionen über den Tag verteilt gegessen.

Prävention mit Probiotika

Haben Sie gewusst, dass unser Darm eine Länge von bis zu acht Metern hat? Genau hier finden viele Abwehrreaktionen statt, um unseren Körper zu schützen. Die Darmschleimhaut bildet einen mechanischen Schutzwall, damit Krankheitserreger nicht weiter in den Körper eindringen können. Zudem sitzen rund 70 Prozent aller Immunzellen im Verdauungstrakt, wo sie das darmeigene Immunsystem (GALT = engl. «Gut Associated Lymphoid Tissue») bilden. Das dritte Abwehrsystem besteht aus Milliarden von Mikroorganismen, darunter vor allem Bakterien, die die Darmflora bilden. Eine ihrer Aufgaben ist es, krankmachende Keime zu verdrängen. Die Einnahme von Milchsäurebakterien kann sie dabei unterstützen. Joghurt, Kefir und Sauerkraut sind hier gute Nahrungsquellen. Mit diesen Probiotika gibt es im Handel auch spezielle Produkte.

Vermeiden Sie ausserdem typische Krankheitsfallen im Sommer. Sonne kurbelt die Produktion von Vitamin D zwar an, was unser Immunsystem stärkt. Doch zu viel Sonne strapaziert unseren Körper und macht ihn krankheitsanfällig. Zudem ist es ratsam, die Klimaanlage nicht zu kalt einzustellen und nicht zu lange im kühlenden Wasser zu planschen. So lässt sich der Sommer geniessen! <



Monika Lenzer

hat nach ihrem Pharmaziestudium 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.



Hilft planbar und gezielt bei Verstopfungen.*

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

*für einen gewünschten Wirkungseintritt im Darm nach 6-12 Stunden.

Tipps für ein starkes Herz



Wie Umweltfaktoren unser Herz beeinflussen Unser Herz ist empfindlich, aber auch anpassungsfähig. Wer die Umweltgefahren kennt und bewusst gegensteuert, kann sein Herz langfristig schützen. Saubere Luft, weniger Lärm, Schutz vor Hitze und Kälte, Schadstoffreduktion, Stressabbau, Bewegung und gesunde Ernährung bilden eine starke Basis für ein gesundes Herz.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Verschmutzte Luft: unsichtbare Gefahr für das Herz

Feinstaub, Stickoxide und Ozon gelangen über die Lunge in den Blutkreislauf und fördern Entzündungen. Das Herz muss stärker pumpen, der Blutdruck und das Risiko für Herzinfarkte steigen.

Tipps für den Alltag:

- > Spaziergänge in Parks oder Grünanlagen bevorzugen.
- > Wohnung zu verkehrsarmen Zeiten lüften.
- > Luftreiniger einsetzen.
- > Schutzmaske tragen (Typ KN95, FFP2 oder N95).
- > Bei bestehenden Herzproblemen Belastungsspitzen meiden.

Lärm: Dauerstress für Herz und Gefässe

Stadtverkehr, Fluglärm oder Baustellen aktivieren das Stresssystem. Dauerhafter Lärm erhöht Puls und Blutdruck, stört den Schlaf und belastet das Herz langfristig.

Tipps für den Alltag:

- > Schlafräume ruhig gestalten, Ohrstöpsel nutzen.
- > Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga oder Meditation anwenden.
- > Bei Bluthochdruck medikamentöse Einstellung prüfen.

Hitze: Das Herz schlägt schneller

Hohe Temperaturen erweitern die Blutgefässe und erhöhen die Herzfrequenz, Schwitzen führt zu Flüssigkeitsverlust. Beides belastet den Kreislauf.

Tipps für den Alltag:

- > Viel trinken und leichte Kleidung tragen.
- > An heissen Tagen körperliche Anstrengung möglichst meiden.
- > Kühle Räume aufsuchen.
- > Bei Herz-Kreislauf-Problemen ärztlichen Rat einholen.

Kälte: Das Risiko für Herzinfarkte steigt

Tiefe Temperaturen verengen die Blutgefässe und erhöhen den Blutdruck. Herz und Kreislauf arbeiten auf Hochtouren – das Risiko für Herzinfarkte steigt, vor allem bei Menschen mit geschwächtem Herzen.

Tipps für den Alltag:

- > Warme Kleidung, Mütze und Handschuhe tragen.
- > Bewegung anpassen, ausreichend essen.
- > Bei Symptomen wie Brustschmerzen sofort ärztliche Hilfe suchen.

Chemische Schadstoffe: Sie kommen überall vor

Pestizide, Weichmacher, Lösungsmittel oder Schwermetalle können Entzündungen fördern, den Hormonhaushalt stören und den Fettstoffwechsel verändern. Dies erhöht den Blutdruck und somit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tipps für den Alltag:

- > Frische, unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen.
- > Schadstoffarme Verpackungen verwenden.
- > Kosmetika und Reinigungsmittel bewusst auswählen.
- > Bestehende Herzprobleme ärztlich behandeln lassen.

Chronischer Stress: dauerhafter Alarmzustand

Arbeitsdruck, Konflikte, Sorgen oder Einsamkeit halten den Körper dauerhaft im Alarmzustand. Herzfrequenz, Blutdruck und Entzündungsmarker bleiben hoch, Schlaf und Erholung leiden.

Tipps für den Alltag:

- > Pausen einplanen und Hobbys nachgehen.
- > Soziale Kontakte pflegen.
- > Körperliche Aktivität und Entspannungstechniken einsetzen.
- > Bei chronischem Stress professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Bewegungsmangel: Herzmuskel wird geschwächt

Ein bewegungsarmer Lebensstil erhöht Blutdruck, Cholesterin und das Risiko für Übergewicht oder Diabetes – alles Risikofaktoren für das Herz.

Tipps für den Alltag:

- > Täglich mindestens 30 Minuten moderate Bewegung einplanen.
- > Treppen steigen statt Lift benutzen.

- > Spaziergänge in den Alltag einbauen.
- > Bei bestehenden Herzproblemen ein individuelles Trainingsprogramm unter professioneller Anleitung absolvieren.

Ungünstige Ernährung: Belastung von innen

Zu viel Salz, Zucker, Transfette und stark verarbeitete Lebensmittel fördern Entzündungen, erhöhen Blutdruck und Cholesterin. Auch belastete Lebensmittel können dem Herzen schaden.

Tipps für den Alltag:

- > Frische, vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung mit Vollkorn, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten wie Raps- und Olivenöl bevorzugen.
- > Salz- und Zuckerkonsum reduzieren.
- > Regionale und saisonale Produkte wählen.
- > Bei bestehenden Herzproblemen Ernährungsberatung nutzen.

Möchten Sie über Herz-Kreislauf-Themen auf dem Laufenden bleiben? Bestellen Sie gratis eine Probenummer des Magazins der Schweizerischen Herzstiftung auf www.swissheart.ch/magazin. <

236 kcal/
500 ml



**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie
Ihre Werte.
Blutdruck &
Cholesterin.

Jetzt zum
HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung



Wenn der Stich zur Gefahr wird: Insektengiftallergie ernst nehmen

Ein Insektenstich ist für viele nur ein schmerzhafter Moment – für Menschen mit einer Insektengiftallergie kann er jedoch lebensbedrohlich sein. Was Betroffene wissen sollten, erklärt Roxane Guillod, Leiterin Fachdienstleistungen von aha! Allergiezentrum Schweiz.

TEXT: AHA! ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ

In der Schweiz sind rund 3,5 Prozent der Bevölkerung von einer Insektengiftallergie betroffen. Besonders Bienen-, Wespen- und Hornissenstiche führen zu schweren Reaktionen. Die invasive Asiatische Hornisse verschärft das Risiko zusätzlich.

Von harmlos bis gefährlich: So äussert sich eine Insektengiftallergie

Ein Stich ist schmerzhaft, aber meist harmlos. «Eine lokale Reaktion mit Schwellung bis zehn Zentimeter

Grösse, begleitet von Rötung und Juckreiz, ist normal und verschwindet in der Regel nach wenigen Tagen», erklärt Roxane Guillod. Hält die Schwellung länger als 24 Stunden an oder ist sie deutlich grösser, spricht man von einer schweren Lokalreaktion – die ärztlich überwacht und medikamentös behandelt werden muss. Anders bei einer Insektengiftallergie: Hier reagiert das Immunsystem übermässig auf das Gift. Es kann zu Nesselfieber, Atemnot, Herzrasen, Erbrechen oder gar zu einem Kreislaufkollaps kommen – oft innerhalb weniger Minuten.

Das Risiko ist real – für Allergiker wie auch Nicht-Allergiker

«In der Schweiz sind etwa 3,5 Prozent der Bevölkerung betroffen», sagt Guillod. Jährlich kommt es zu drei bis vier Todesfällen. Besonders gefährlich wird es bei einem Stich in den Mund- oder Rachenraum – auch für nicht allergische Personen: Aufgrund der möglichen Schwellung droht Erstickungsgefahr. «Wenn möglich, sollte man einen Eiswürfel lutschen, um die Schwellung zu verzögern, und sofort den Notarzt rufen», so die Expertin.

Die Asiatische Hornisse auf dem Vormarsch

In der Schweiz gelten Honigbienen, Hummeln, Wespenarten wie die Kurzkopf- und Langkopfwespe sowie Hornissen als häufige Auslöser allergischer Reaktionen. Besonders problematisch ist die Kurzkopfwespe, die oft beim Essen sticht. Hornissen stechen meist in Nestnähe. «Das Gift der Asiatischen Hornisse ist dem der Kurzkopfwespe und der Europäischen Hornisse sehr ähnlich und kann ebenfalls schwere Reaktionen auslösen», so Guillod. Zwar sind in der Schweiz bislang keine schweren Fälle dokumentiert, doch die invasive Art breitet sich weiter aus – erste Sichtungen gab es im Jura, in Genf, der Waadt oder im Baselbiet. Wer ein Nest oder eine Asiatische Hornisse entdeckt, sollte dies umgehend den Behörden melden.¹



Bei Imkern treten allergische Reaktionen häufiger auf als in der übrigen Bevölkerung.

Mythen und Fakten: Sind Imker immun?

Ein weitverbreiteter Irrtum, dass Imkerinnen und Imker gegen Bienenstiche immun seien. Tatsächlich treten allergische Reaktionen bei ihnen häufiger auf als in der übrigen Bevölkerung – besonders im ersten Jahr oder bei mehr als 15 Stichen pro Saison. Erst bei jährlich über 200 Bienenstichen kann sich eine Toleranz entwickeln.

Juckreiz?

MOSKINTO®

Das Pflaster bei Mückenstichen

OHNE CHEMISCHE WIRKSTOFFE

KINDERLEICHTE ANWENDUNG

HÄLT BIS ZU 7 TAGE

Familien-Packung

HAUTFREUNDLICH LATEXFREI

FÜR DIE GANZE FAMILIE

MOSKINTO VS KÜHLGEL

Reduzierung der Juckreizintensität innerhalb 30 Minuten!

91% VS 20%

(Studie der Fa. MediXteam aus dem Jahr 2020)

CE MD

SUPAIR

Supair Care AG
8152 Glattbrugg

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen



stillt den Schmerz
und den Juckreiz



desinfiziert die Stichstelle



kühlt und beruhigt die Haut



Rasch schmerz-
und juckreizstillend

In Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

Wer das Risiko minimieren möchte, sollte einfache Verhaltensregeln beachten: keine hektischen Bewegungen bei Insektennähe, sich ruhig vom Insekt entfernen, draussen möglichst nicht essen oder alles gut abdecken. Essensreste sofort entsorgen, Getränke nicht direkt aus Flaschen oder Dosen trinken. Auf stark duftende Kosmetika, Parfums oder Haarsprays besser verzichten. Helle, enganliegende Kleidung und geschlossene Schuhe sind empfehlenswert – vor allem auf Wiesen, im Garten oder beim Picknick.

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der **aha!infoLine**, Montag bis Donnerstag, 8.30–12.30 Uhr, Tel. 031 359 90 50. Weitere Informationen auf: www.aha.ch

Therapie: Wenn Vermeidung allein nicht reicht

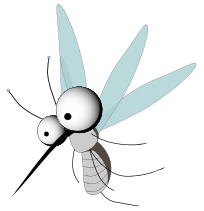
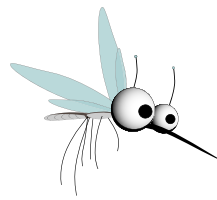
Prävention ist wichtig – einfache Verhaltensmassnahmen (siehe Kasten) helfen, Stiche zu vermeiden. Doch reicht das nicht immer aus. Die wirksamste Behandlung bei diagnostizierter Insektengiftallergie ist die sogenannte venomspezifische Immuntherapie (VIT). Sie reduziert die Überempfindlichkeit gegen das Allergen deutlich – bei Bienengift wirkt sie in rund 85 Prozent der Fälle, bei Wespengift sogar in 98 Prozent. Eine VIT ist angezeigt, wenn es nach einem Stich zu einer systemischen Reaktion mit Beteiligung der Atemwege oder des Kreislaufs kam. Auch Menschen mit erhöhtem Risiko wie Imker, Landwirte, Gärtnerinnen, Forstarbeiter oder Dachdecker profitieren von der Therapie.

Was tun im Notfall?

Wer an einer Insektengiftallergie leidet, sollte nie ohne ärztlich verordnetes Notfallset unterwegs sein. «Unmittelbar nach dem Stich müssen die verschriebenen Medikamente – Antihistaminikum, Kortisonpräparat und gegebenenfalls eine Adrenalin Fertigspritze – eingenommen bzw. injiziert werden», erklärt Guillod. Danach gilt: sofort den Notruf wählen – in der Schweiz über 144, in Europa über 112. Wenn kein Notfallset zur Hand ist? «Ruhe bewahren und sofort die Ambulanz rufen», rät sie. <

Quellen:

1 FiBL, CABI & Partner (2025): Die Asiatische Hornisse in der Schweiz. Informationsplattform frelonasiatique.ch. Zugriff am 30.04.2025, <https://frelonasiatique.ch/de/>



Warum plagen mich Insekten?

Wenn Insekten dich stechen, dann entweder, um etwas von dir zu bekommen oder dich zu vertreiben.



Wenn dich eine Mücke sticht, dann war es mit Sicherheit ein Weibchen, das seinen spitzen Rüssel durch deine Haut gebohrt hat. Denn sie benötigen das Blut anderer Lebewesen, um ihre Eier entwickeln zu können. Mit dem Rüssel gibt das Insekt Substanzen in die Hautstelle ab, die diese betäuben und zudem verhindern, dass das Blut gerinnt und die Einstichstelle verstopft. Kaum hat die Mücke ihre Blutmahlzeit beendet, beginnt die Stelle – je nach Mückenart – zu jucken, zu röten und zu schwellen.

Mücken werden durch Schweissgeruch, ausgeatmetes Kohlendioxid (CO₂) und hohe Hauttemperaturen angelockt. Ausserdem scheinen Stechmücken Menschen mit der Blutgruppe o besonders zu mögen.

Nach einem Stich sollte die Einstichstelle gereinigt (mit Seife waschen) und gekühlt werden. Salben und Gels aus der Apotheke lindern den Juckreiz und wirken abschwellend.

Vorsicht Krankheitserreger

Besonders in tropischen Ländern können mit einem Stich Krank-

heitserreger (wie die von Malaria und Gelbfieber) ins Blut gelangen. Es ist daher wichtig, Stiche möglichst zu verhindern. Dazu helfen sogenannte Repellents wie insektenabwehrende Sprays und Mückenspiralen, helle Kleidung, Moskitonetze, das Vermeiden von Mückenbrutstätten (zum Beispiel Sümpfen) und mehr.

In ländlichen Gegenden sind Bremsen häufig anzutreffen. Auch deren Weibchen gehören zu den Blutsaugern. Ihr Stich ist schmerzhaft und sie können Krankheitserreger übertragen.

Flügellose Blutsauger

Insekten haben sechs Beine. Manche haben vier Flügel (Bienen, Wespen), manche zwei (Mücken, Fliegen, Bremsen) und manche haben keine. Zu den flügellosen Insekten zählen beispielsweise Läuse und Wanzen. Einige Arten wie Bettwanzen oder Kopfläuse ernähren sich von menschlichem Blut und können dabei Krankheitserreger übertragen. Für die Bekämpfung der Blutsauger sind in der Apotheke wirksame Mittel erhältlich.

Auch die Arbeiterinnen, Wächterinnen und Soldatinnen der Ameisen sind flügellos. Je nach Art verteidigen sie sich mit Bissen, Stacheln und Giften wie Ameisensäure, die aus einer Giftdrüse ausgeschieden werden.

Stiche und Bisse als Verteidigung

Andere Insekten wie Bienen, Wespen und Hornissen, die einen Stachel besitzen, verteidigen sich mit Giften – vor allem, wenn sie sich bedroht fühlen. Wenn eine Honigbiene sticht, bleibt der mit einem Widerhaken versehene Stachel mitsamt der Giftdrüse in der Haut stecken. Beide müssen sorgsam entfernt werden. Die Stiche von Bienen, Wespen und Hornissen sind äusserst schmerzhaft und verursachen erhebliche Schwellungen an der Einstichstelle. Bei Stichen im Mundbereich sollte ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden. Für Personen, die allergisch auf Bienen- oder Wespengift reagieren, kann ein Stich lebensbedrohlich sein. Sie müssen nach einem Stich sofort ein Allergiker-Notfallset anwenden. <

JÜRG LENDENMANN

Achtbeinige Blutsauger

Zecken können mit ihrem Stich (nicht Biss) ebenfalls Krankheiten übertragen. Sie haben acht Beine und gehören nicht zu den Insekten, sondern zu den Spinnentieren.

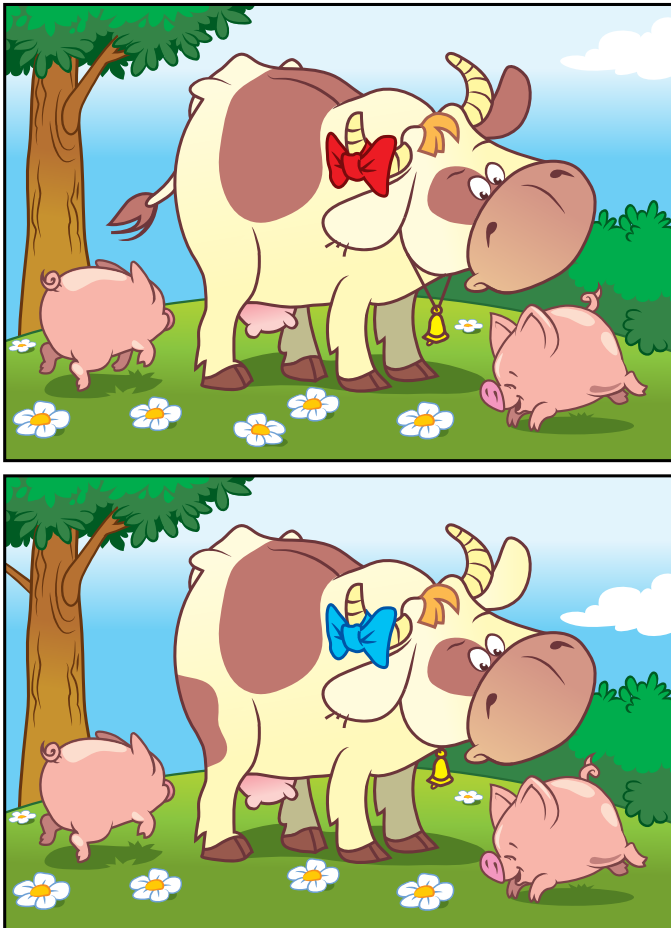


GESUNDHEIT LEBEN 

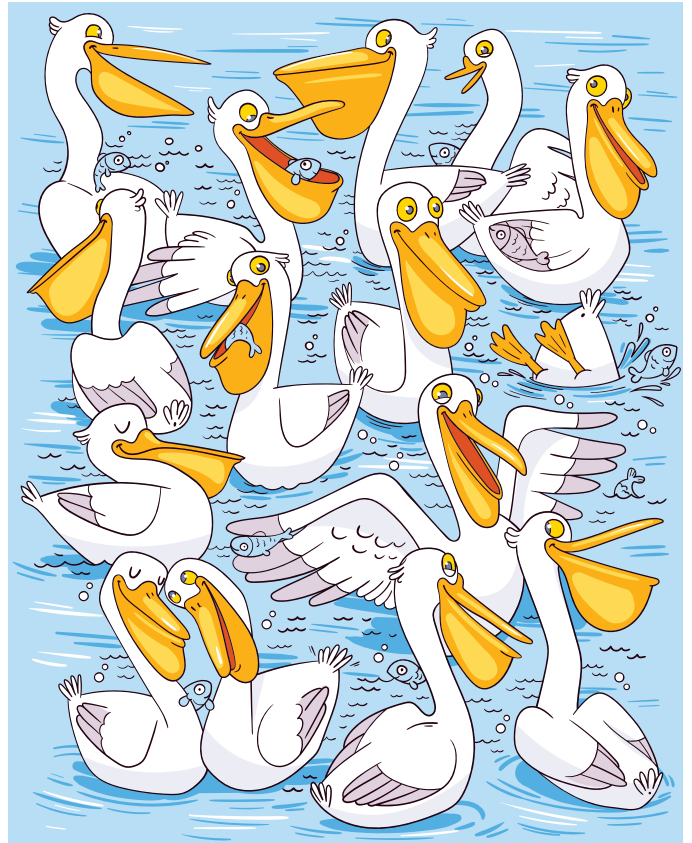
astrea
apotheke



Finde 10 Fehler



Finde 10 Fische



Tier-Poster: der Siebenschläfer

Der Siebenschläfer (*Glis glis*), auch Gartenschläfer genannt, ist ein kleines Nagetier. Er sieht ein bisschen aus wie eine Mischung aus Maus und Eichhörnchen. Der Siebenschläfer lebt in Wäldern und Gärten und ist vor allem nachts aktiv. Tagsüber versteckt er sich in Baumhöhlen oder Nistkästen. Seinen Namen verdankt er seinem langen Winterschlaf: Bis zu sieben Monate verschläft er, um Energie zu sparen, wenn es draußen kalt ist und wenig Nahrung gibt. Im Sommer frisst er sich dafür ordentlich Reserven an – besonders gerne Nüsse, Samen und Früchte. Trotz seiner kleinen Grösse ist er ein geschickter Kletterer und ein echter Überlebenskünstler in seinem Lebensraum.

Entdecken Sie unsere Spezialausgaben für Gross und Klein:

Ab sofort sind unsere Themen-Specials als praktische Booklets erhältlich:

- **Rat aus der Apotheke:** die häufigsten Gesundheitsfragen kompetent beantwortet
- **Heilpflanzen:** natürliche Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden
- **Kinderfragen:** spannende Fragen zur Gesundheit für junge Entdecker

NEU



www.astrea-apotheke.ch



Bitte senden Sie mir kostenpflichtig folgende Gesundheits-Specials:

- ☐ ____ Ex. **Rat aus der Apotheke** (32 Seiten) à CHF 35.-
- ☐ ____ Ex. **Heilpflanzen** (52 Seiten) à CHF 35.-
- ☐ ____ Ex. **Kinderfragen** (56 Seiten) à CHF 35.-

(Preise inkl. Versandkosten und MwSt.)

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Unterschrift _____



Schneller geht es über den QR-Code oder online über:
www.astrea-apotheke.ch/themen-specials/

Sonne, Wind und Wasser: Stress für die Augen

Im Sommer ist es wichtig, die Augen vor zu viel Sonnenlicht –
vor allem vor den UV-Strahlen – zu schützen.



TEXT: JÜRGE LENDENMANN

Dass wir unsere Haut vor zu viel UV-Strahlung schützen müssen, ist uns bewusst. Und auch, welches Produkt mit welchem Lichtschutzfaktor (LSF) wir kaufen und wie wir es anwenden sollen. Der

Schutz der Augen wird dabei jedoch oft vergessen. Allenfalls wird eine Sonnenbrille mit dunklen Gläsern aufgesetzt, wenn das Licht am Strand oder in den Bergen blendet. Obwohl damit die Blendung reduziert und das Sehen angenehmer wird, ist nicht sichergestellt, dass die dunkel ge-

tönte Brille ebenfalls vor UV-Strahlen schützt. Denn die Stärke der Tönung eines Brillenglases ist kein Mass für den Schutz vor UV-Strahlen. Und: Die vor Jahren an der Feriendestination für wenig Geld erstandene coole Sonnenbrille sieht vermutlich besser aus, als sie schützt.

Wichtiger UV-Schutz

UV-Strahlen können die Hornhaut des Auges schädigen und zu einer «Schneebblindheit» mit Symptomen wie starken Augenschmerzen, einem Fremdkörpergefühl und extremer Lichtempfindlichkeit führen. Langfristige Schäden durch UV-Strahlen können Bindehautentzündungen, Hornhautschäden oder ein erhöhtes Risiko für den grauen Star sein. Daher gilt es, die Augen beim Aufenthalt im Freien vor den UV-Strahlen zu schützen. Dies ist besonders wichtig bei Kindern, da die Linsen ihrer Augen noch sehr klar sind und die UV-Strahlen fast «ungefiltert» auf die Netzhaut treffen.

Für Aufenthalte in den Bergen oder am Strand sind Brillen der Filterkategorie 3 geeignet. Sie absorbieren 82 bis 92 Prozent des Lichts. Ein CE-Gütesiegel auf dem Innenbügel garantiert einen Schutz vor UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 380 Nanometern. Brillen, die alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern filtern, sind an der Aufschrift «UV 400» oder «100% UV-Schutz» erkennbar. Sonnenbrillen mit «UV-400»-Schutz gibt es in allen Preisklassen, auch für Kinder. Da UV-Strahlung stark streut, sollte eine Brille mit grossen Gläsern (und gegebenenfalls Seitenschutz) bevorzugt werden. Lassen Sie sich in Ihrem Optik-Fachgeschäft beraten.

Regelmässig zum Augen-Check-up

Es lohnt sich, seine Augen augenärztlich untersuchen zu lassen – regelmässig und nicht nur, wenn altersbedingt ein neues Brillenrezept fällig wird. Denn nicht alle krankhaften Veränderungen werden sofort wahrgenommen. Ein erhöhter Augeninnendruck (grüner Star) ist beispielsweise schmerzlos und entwickelt sich langsam. In der Augenarztpraxis kann er frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Umso wichtiger ist es, alle ungewöhnlichen Seh wahrnehmungen abklären zu lassen. Manche müssen baldmöglichst behandelt werden, andere wie die Mouches volantes sind harmlos und ungefährlich. Wieder andere sind vorübergehend wie das Flimmern im Gesichtsfeld bei einer Augenmigräne.

Brennende, gerötete Augen?

Similasan Entzündete Augen (N) unterstützt bei geröteten, brennenden Augen und bei gereizter Augenbindehaut mit einem 3-fach-Wirkkomplex aus Euphrasia, Belladonna und Hepar sulfuris.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

T&S Eye Care Management AG



Similasan AG
8916 Jönen
similasan.swiss

EMOFLUOR® Intensive Care Gel hilft bei schmerzempfindlichen Zähnen

Schmerzen Ihre Zähne beim Genuss einer kalten Glace, eines heissen Tees, eines süssen Desserts oder einer sauren Zitrusfrucht?

Dank seiner **optimalen Konsistenz und Haftbarkeit** desensibilisiert und schützt

EMOFLUOR® Intensive Care Gel schmerzempfindliche Zähne schnell, damit Sie ohne Bedenken Süsses, Kaltes, Saures und Heisses jederzeit geniessen können.



Dr. Wild & Co. AG
4132 MuttENZ
wild-pharma.com



Jörg Lendenmann

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

Trockenheit und Stress

Nicht nur Meer- und Chlorwasser sowie Sand können im Sommer die Augen reizen. Weitere Faktoren können zu sogenannten «trockenen Augen» führen: Dazu zählen Fahrtwind, klimatisierte Räume, Ventilatoren, trockene Luft und Wind am Urlaubsort, das stärkere Verdunsten der Tränenflüssigkeit durch die hohen Temperaturen sowie angestrengtes Sehen mit vermindertem Blinzeln. Ideal ist es, genügend zu trinken und gezielt Ruhepausen einzulegen, um die Augen zu entspannen – so, wie es bei anstrengender Bildschirmarbeit empfohlen wird:

- > Eine beliebte Methode ist das Palmieren: Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Dann bedecken Sie mit ihnen die Augen.

Produkt Tipp



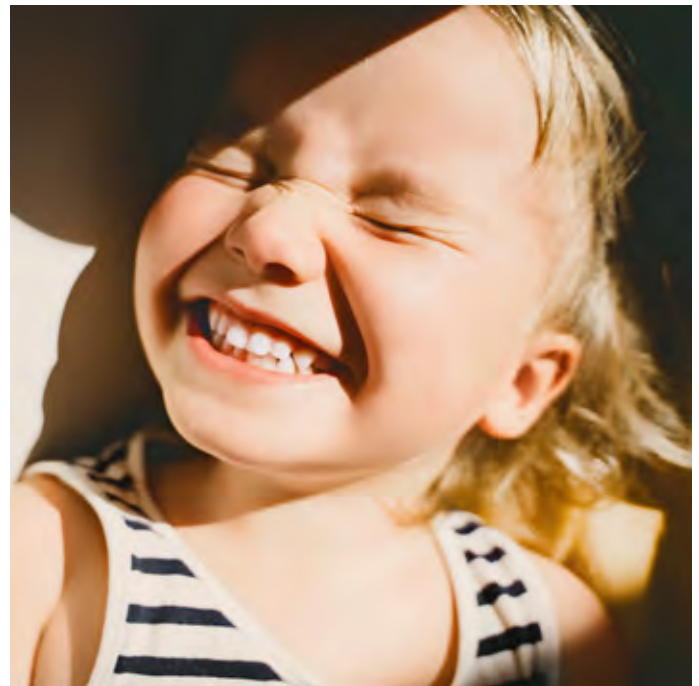
Wenn neues Leben entsteht ...

... Folsäure Basic 400 µg von Streuli Pharma.

Folsäure, die Sie ab Kinderwunsch begleitet und die Schwangerschaft unterstützt. Um Neuralrohrdefekte vorzubeugen, starten Sie 3 Monate vor der Empfängnis mit der Einnahme.

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

Streuli Pharma AG
8730 Uznach
streuli-pharma.ch



Kinderaugen reagieren besonders empfindlich auf UV-Strahlung.

Regelmässige Pausen können helfen, die Augen zu entspannen und zu regenerieren.

- > Auch mit der 20-20-20-Regel können Sie Ihre Augen entspannen: Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas, das 20 Fuss (ca. 6 Meter) oder weiter weg ist.

Gereizten, trockenen Augen können Sie mit Feuchtigkeit in Form von Tropfen, Sprays oder Salben entgegenwirken. Es gibt eine Vielzahl von Produkten. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

So wie es für die Haut von Händen, Gesicht und Körper Pflegeprodukte speziell für die Sommermonate gibt, sind auch für die Augen auf die Anforderungen der warmen Jahreszeit abgestimmte Produkte wie Cremes, Seren, Konzentrate, Masken und Patches erhältlich. <

Hier gelangen Sie zum Faktenblatt
**Sonnenbrillen für den Gebrauch
im Alltag:** [www.bag.admin.ch/
dam/de/sd-web/SRRA-pHbch8q/
faktenblatt-sonnenbrillen.pdf](http://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/SRRA-pHbch8q/faktenblatt-sonnenbrillen.pdf)



DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



Wer aktiv im Leben ist, ob im Beruf oder in der Freizeit, erlebt Tage, an denen die Füße schmerzen. Wenn sie regelmässig schmerzen, ist es Zeit, sich um seine Füße zu kümmern und eine Fachperson aufzusuchen.

Es gibt vielfältige Ursachen für Schmerzen, wie Fehlstellung, Überbelastung, genetisch bedingte Veränderungen oder falsches Schuhwerk. Lassen Sie sich eine Diagnose geben und suchen Sie gemeinsam eine Lösung.

Der passende Schuh

Bei der **Schuhmarke FinnComfort** stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füße im Zentrum. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik, Deutschland seit Jahren mit medizinisch geschultem Personal zusammen. Durch Wissen und Handwerkskunst entstand ein breites Sortiment an Damen- und Herrenschuhen, um für jeden Fuss den passenden Schuh zu finden. Laufend wird

das Sortiment um modische Schnitte und trendige Materialien erweitert. Doch immer steht die Passform und die Stabilität und der Halt im Schuh im Vordergrund.

Wer spezielle Füße hat, findet schwer einen passenden Schuh im Handel. Dabei bietet FinnComfort eine grosse Auswahl an Modellen für normale, schmale wie auch für breitere Füße an. Sensiblen, anspruchsvollen Füßen stehen gepolsterte oder mit Stretch-Material versehene Modelle zur Auswahl.

In jedem FinnComfort Schuh ist zudem eine lose, stützende Bettung drin, die das Laufen angenehmer macht. Sie kann gegen eine individuelle Einlage ausgetauscht werden. Bei FinnComfort führen viele kleine Details zum Wohlgefühl.

Weitere Informationen finden Sie auf www.finncomfort.ch



Grünes Licht für die Konsultation in der Apotheke

Unsere Haut schützt uns jeden Tag – und zeigt gleichzeitig, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät. Mit der nationalen Kampagne «Grünes Licht für die Konsultation in der Apotheke» rücken Schweizer Apotheken im Kampagnenmonat Juni das Thema Hautgesundheit in den Fokus. Ziel ist es, den einfachen Zugang zu kompetenter Beratung, schneller Abklärung und wirksamer Behandlung in der Apotheke sichtbar zu machen.

TEXT: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Hautgesundheit betrifft uns alle, denn die Haut ist unser grösstes Organ und erfüllt zahlreiche lebenswichtige Aufgaben: Sie schützt vor Umwelteinflüssen, reguliert Temperatur und Feuchtigkeit und dient als Sinnesorgan. Gleichzeitig ist sie ein

Frühwarnsystem des Körpers. Rötungen, Juckreiz, Ausschläge oder Trockenheit können Hinweise auf äussere Reize, Allergien, Infektionen oder innere Belastungen sein.

Viele Hautprobleme lassen sich gut behandeln – besonders dann, wenn sie früh erkannt werden. Genau hier spielt die Apotheke eine wichtige Rolle als erste Anlaufstelle.



Nationale Kampagne «Grünes Licht für die Konsultation in der Apotheke»

Die nationale Kampagne «**Grünes Licht für die Konsultation in der Apotheke**» wird gemeinsam vom Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse und dem Bündnis Gesundheitsfachhandel GFH getragen. Die Kampagne macht die Apotheke als erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen sichtbar und zeigt, wie niederschwellig fachlich fundierte Beratung heute zugänglich ist.

Im Kampagnenmonat Juni steht die Hautgesundheit im Fokus – eines der häufigsten Beratungsanliegen in Apotheken. 1000 Apotheken beteiligen sich schweizweit und informieren mit verschiedenen Kampagnensujets, Materialien in der Apotheke sowie einer Kampagnenwebsite über Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, der Bevölkerung den Mehrwert der Konsultation in der Apotheke näherzubringen: schnelle Hilfe, kompetente Abklärung und persönliche Beratung – oft ohne Termin und lange Wartezeiten.

Im September wird die Kampagne weitergeführt: Dann rücken Präventionsthemen wie Impfungen und Check-ups in der Apotheke stärker ins Zentrum.

Vorteile der Konsultation in der Apotheke

- > Ohne Termin und meist ohne lange Wartezeiten
- > Diskrete Beratung durch qualifizierte Fachpersonen
- > Direkte Therapieempfehlung und Medikamentenabgabe
- > Gute Erreichbarkeit und flexible Öffnungszeiten
- > Oft kostengünstige Alternative zum Arztbesuch

Kampagne 2026: Grünes Licht für die Konsultation in der Apotheke

Für viele Menschen ist die Apotheke heute eine unkomplizierte erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen – gerade auch bei Hautproblemen. Ohne Termin, schnell und diskret erhalten Patientinnen und Patienten eine fachkundige Einschätzung ihrer Beschwerden. Apothekerinnen und Apotheker beraten persönlich, empfehlen geeignete Therapien und können – falls nötig – auch bestimmte rezeptpflichtige Medikamente direkt abgeben. So lassen sich viele Anliegen rasch klären und behandeln.



Drei häufige Hautanliegen im Fokus

> Akne-Konsultation

Akne betrifft nicht nur Jugendliche. Auch Erwachsene leiden häufig unter unreiner Haut. In der Apotheke erhalten Betroffene eine individuelle Einschätzung des Hautzustands sowie Empfehlungen zu Pflege, Behandlung und – falls erforderlich – medikamentöser Therapie.

Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie ein exklusives Wellness-Weekend für 2 Personen im Valsana Hotel in Arosa: Geniessen Sie eine Auszeit mit zwei Übernachtungen in einem schönen Appartement inklusive Frühstück und einem erstklassigen Abendessen. Lassen Sie zudem Ihre Seele im 800 m² grossen Wellnessbereich baumeln.

Teilnahmeschluss: 30. Juni 2026

> Hautausschlag-Abklärung

Hautausschläge können unterschiedlichste Ursachen haben: allergische Reaktionen, Infektionen oder Hautreizungen. Eine rasche Abklärung hilft, die richtige Behandlung einzuleiten und Beschwerden gezielt zu lindern.

> Behandlung juckender Haut

Juckreiz kann sehr belastend sein. Häufige Ursachen sind trockene Haut, Ekzeme oder allergische Reaktionen. Die Apotheke bietet schnelle Hilfe – von beruhigender Pflege bis zur gezielten medikamentösen Therapie.

Mehr als Beratung: konkrete Hilfe vor Ort

Die Apotheke ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsversorgung. Neben klassischer Beratung bieten viele Apotheken strukturierte Konsultationen an. Diese finden diskret in separaten Beratungsräumen statt und umfassen eine gezielte Befragung, fachliche Einschätzung sowie konkrete Therapie-Empfehlungen.

Für Patientinnen und Patienten bedeutet das:

- > schnelle Hilfe ohne Termin
- > kompetente Einschätzung durch Fachpersonen
- > direkte Abgabe geeigneter Medikamente
- > persönliche Betreuung in Wohnortnähe

Gerade bei Hautproblemen kann eine frühe Abklärung verhindern, dass Beschwerden chronisch werden oder sich verschlimmern.

Was Sie selbst für Ihre Haut tun können

Neben professioneller Beratung beeinflusst der Lebensstil die Hautgesundheit erheblich. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, genügend Schlaf und Stressreduktion unterstützen die natürliche Hautfunktion. Ebenso wichtig sind eine passende Hautpflege sowie konsequenter Schutz vor UV-Strahlung – nicht nur im Sommer.

Bei Unsicherheiten lohnt sich ein Gespräch in der Apotheke. Fachpersonen helfen, Pflegeprodukte passend zum Hauttyp auszuwählen und Risiken frühzeitig zu erkennen.

Fazit

Hautprobleme sind häufig – und meist gut behandelbar. Die Apotheke bietet dafür einen schnellen, unkomplizierten Zugang zu fachkundiger Hilfe. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Konsultation in der Apotheke und holen Sie sich bei Fragen rund um Ihre Haut kompetente Unterstützung. <



Apotheken in Ihrer Nähe und mehr zur Kampagne und zum Wettbewerb finden Sie auf:

www.ihre-apotheke.ch

Leucen®

Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



NEU!
Herzige Aufkleber bei Insektenstichen.





Testen Sie Ihr Wissen!

Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Körper unverzichtbar. Von Eisen über Vitamin D bis hin zu Nervennahrung: Testen Sie Ihr Wissen rund um Nährstoffe und ihre Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden.

TEXT: REDAKTION

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

Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für die Blutbildung?

- 1) Vitamin E.
- 2) Vitamin B₁₂.
- 3) Eisen.

Für die Blutbildung spielt ein Zusammenspiel mehrerer Nährstoffe eine zentrale Rolle. Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins und ermöglicht den Sauerstofftransport im Blut. Vitamin B₁₂ und Folsäure sind ebenfalls entscheidend für die Bildung roter Blutkörperchen. Ein Mangel kann zu Blutarmut und Müdigkeit führen. Vitamin E schützt unsere Zellen, ist jedoch nicht direkt an der Blutbildung beteiligt. Richtig sind die Antworten 2 und 3.

Was gilt für den täglichen Eisenbedarf?

- 1) Erwachsene benötigen rund 13 mg Eisen pro Tag.
- 2) In der Schwangerschaft verdoppelt sich der Bedarf.
- 3) Eine tägliche Zufuhr von 5 mg ist ausreichend.

Der tägliche Eisenbedarf liegt bei Erwachsenen bei etwa 13 mg. Während der Schwangerschaft steigt dieser deutlich an, weshalb rund 30 mg pro Tag empfohlen werden. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper. Eine zu geringe Zufuhr kann zu Müdigkeit, Schwäche und Konzentrationsproblemen führen. Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Welche Aussagen zu Calcium stimmen?

- 1) Grünkohl eignet sich als pflanzliche Calciumquelle.

- 2) Oxalsäure hemmt die Calciumaufnahme.
- 3) Der tägliche Bedarf liegt bei etwa 100 mg.

Calcium ist ein zentraler Bestandteil von Knochen und Zähnen und spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Der tägliche Bedarf liegt bei etwa 1000 mg und kann durch Milchprodukte, grünes Gemüse wie Grünkohl, Rucola und Brokkoli oder calciumreiches Mineralwasser gut gedeckt werden. Blattspinat enthält zwar viel Calcium, jedoch auch Oxalsäure, die die Aufnahme im Körper hemmt.

Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Warum ist Vitamin D für den Körper wichtig?

- 1) Es unterstützt die Calciumaufnahme und den Knochenaufbau.
- 2) Es wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.
- 3) Es wird ausschliesslich über die Nahrung aufgenommen.



Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium im Darm und unterstützt den Einbau in die Knochen. Zudem spielt es eine Rolle bei der Bildung des Botenstoffs Serotonin und beeinflusst damit die Stimmung positiv. Der Körper kann Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht selbst bilden, weshalb ein Mangel besonders im Winter häufiger ist.

Richtig sind die Antworten 1 und 2.

KNOBLAUCHFAHNE? Zeit für Blattgrün.



**Nach dem Genuss
stark riechender Speisen.**

**Täglich 1–3 Tabletten unzerkaut
mit Wasser einnehmen.**

Welche Lebensmittel sind besonders reich an Vitamin C?

- 1) Zitrusfrüchte.
- 2) Rote Peperoni.
- 3) Schwarze Johannisbeeren.

Vitamin C steckt nicht nur in Zitrusfrüchten, sondern auch in vielen anderen Lebensmitteln. Besonders reich daran sind rote Peperoni, schwarze Johannisbeeren und Sanddorn. Bereits kleine Mengen können den Tagesbedarf decken. Vitamin C stärkt das Immunsystem und ist wichtig für die Bildung von Bindegewebe. Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.

Welche Aussagen zu Vitaminen und Mineralstoffen sind korrekt?

- 1) Sie liefern dem Körper keine Energie.
- 2) Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.



3) Der Körper kann alle Vitamine selbst herstellen.

Vitamine sowie Mineralstoffe und Spurenelemente liefern keine Energie, sind aber für zahlreiche Körperfunktionen unverzichtbar. Sie müssen grösstenteils über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Nur wenige Vitamine wie Vitamin D können in begrenztem Umfang selbst gebildet werden.

Richtig sind die Antworten 1 und 2.

OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

**100 % vegane Omega-3-Versorgung
auf Algenbasis
zur Unterstützung von**



Herz



Gehirn



Sehvermögen

Mit Vitamin D und E
**Auch
für Kinder
geeignet**





Sie fragen, wir antworten

Welche Nährstoffe unterstützen das Nervensystem besonders?

- 1) Magnesium.
- 2) B-Vitamine.
- 3) Vitamin C.

Für ein gut funktionierendes Nervensystem ist eine ausgewogene Versorgung entscheidend. Magnesium unterstützt die Nervenfunktion und wirkt entspannend auf die Muskulatur. B-Vitamine – besonders B₁, B₆ und B₁₂ sowie Biotin und Niacin – sind zentral für den Nervenzellstoffwechsel. Calcium und Kalium sind wichtig für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen. Ergänzend wirken Antioxidantien wie Vitamin C schützend auf die Zellen. Omega-3-Fettsäuren und Aminosäuren können zusätzlich zur Stressregulation und zum psychischen Wohlbefinden beitragen. Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.

Welche Lebensmittel eignen sich besonders als «Nervennahrung»?

- 1) Schokolade.
- 2) Nüsse wie Walnüsse oder Haselnüsse.
- 3) Grünkohl.

Nüsse enthalten viel Magnesium und B-Vitamine und sind daher ideal für die Nerven. Grünkohl liefert zusätzlich Kalium und Calcium. Auch ungesüßtes Kakaoapulver enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Tryptophan, das an der Bildung des Glückshormons Serotonin beteiligt ist. Gesüßte Schokolade hingegen gilt nicht als gute Nervennahrung. Richtig sind die Antworten 2 und 3.

Wie lässt sich einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vorbeugen?

- 1) Durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
- 2) Durch einseitige Ernährung mit wenigen Lebensmitteln.
- 3) Bei Bedarf durch Nahrungsergänzungsmittel.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Nüssen, Milchprodukten und weiteren Lebensmitteln ist die beste Grundlage, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. In bestimmten Situationen, etwa bei erhöhtem Bedarf oder Risikogruppen, können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Richtig sind die Antworten 1 und 3.

«Ich fürchte mich vor den heissen Nächten, in denen ich nicht gut schlafen kann und am nächsten Tag müde bin. Können Sie mir Tipps geben, wie ich besser ein- und durchschlafen kann?»

Apothekerin: «In heissen Sommernächten klagen viele Menschen über unruhigen Schlaf. Ich rate Ihnen zunächst zu einfachen, aber wirkungsvollen Massnahmen: Unser Körper braucht eine leichte Abkühlung, um in den Schlafmodus zu finden. Lüften Sie deshalb frühmorgens und spätabends, wenn die Temperaturen kühler sind, und halten Sie tagsüber Fenster und Vorhänge möglichst geschlossen. Ein Ventilator kann helfen, die Luft zu bewegen – achten Sie jedoch darauf, dass der Luftstrom nicht direkt auf den Körper gerichtet ist.

Auch lauwarme Duschen vor dem Zubettgehen unterstützen die Wärmeregulation. Sehr kaltes Wasser wirkt hingegen oft anregend. Leichte Bettwäsche aus Baumwolle oder Leinen und eine dünne Decke verbessern das Schlafklima zusätzlich. Verzichteten Sie abends auf schwere Mahlzeiten, Alkohol und koffeinhaltige Getränke, da sie den Kreislauf belasten und das Einschlafen erschweren können.

Oft sind es lediglich kleine Anpassungen im Alltag, die einen grossen Unterschied machen: Ein ruhiges Abendritual – wie zum Beispiel die Lektüre eines guten Buchs oder das Hören schöner Musik – und regelmässige Schlafenszeiten helfen dem Körper nicht nur in warmen Nächten, besser zur Ruhe zu kommen.

Pflanzliche Präparate mit Baldrian, Passionsblume oder Melisse können bei nervöser Unruhe hilfreich sein, um besser in den Schlaf zu finden. Diese Medikamente sind in der Regel gut verträglich und sollten regelmässig und nicht nur einmalig eingenommen werden. Bei anhaltenden Schlafstörungen oder wenn starke Tagesmüdigkeit auftritt, empfehle ich ein persönliches Beratungsgespräch in der Apotheke oder bei Ihrem Arzt beziehungsweise Ihrer Ärztin.»

Beratung
und Betreuung
ihre-apotheke.ch



«Beratung schafft Verbindlichkeit»

Von den Glimmstängeln loszukommen, ist nicht einfach. Mit einer professionellen Begleitung und einer Strategie für schwierige Momente klappe es besser, sagt eine Fachfrau.

INTERVIEW: ANDREA SÖLDI



Catherine Abbühl

ist Telefonberaterin bei stopsmoking, einem Angebot des Bundes, das mit den Abgaben auf Zigaretten finanziert wird.

Frau Abbühl, um mit dem Rauchen aufzuhören, braucht es doch einfach einen starken Willen. Wieso soll man sich beraten lassen?

Viele, die es auf eigene Faust probieren, halten ihre guten Vorsätze langfristig nicht durch. Nach einem Rückfall sind sie enttäuscht von sich und brauchen Jahre, bis sie es erneut wagen. Wir von der Beratungslinie stopsmoking ermutigen sie, bald einen nächsten Versuch zu unternehmen und auf das Erreichte zurückzublicken statt auf das Scheitern.

Die professionelle Begleitung schafft eine gewisse Verbindlichkeit. Wir empfehlen auch, den Bekanntenkreis über den Entschluss zu informieren. Die offizielle Ankündigung

erhöht die Schwelle, erneut zum Glimmstängel zu greifen. Gleichzeitig werden andere Rauchende wahrscheinlich Rücksicht nehmen und den Entwöhnungswilligen keine Zigaretten anbieten oder in ihrer Gegenwart qualmen.

Was braucht es sonst noch für einen erfolgreichen Rauchstopp?

Am besten legt man einen Zeitpunkt für die letzte Zigarette fest. Eine ausgeprägte Stressphase ist für einen Rauchstopp ungünstig. Es braucht ein Zeitfenster mit etwas Musse, jedoch ohne dass man das Vorhaben auf die lange Bank schiebt. Nach dem letzten Zug soll man den Aschenbecher und übrige Zigaretten aus der Wohnung

wegräumen. Wir unterstützen Rat-suchende auch dabei, sich mit ihrem Suchtverhalten auseinanderzusetzen: Welche Situationen verleiten sie am meisten zum Rauchen? Sie müssen Strategien bereithalten, um diese heiklen Momente zu überbrücken. Manche haben einen schriftlichen Plan in der Hosentasche, auf dem drei Ideen für starkes Verlangen notiert sind.

Was hilft in solchen Momenten?

Zum Beispiel Kaugummis oder ungeschälte Sonnenblumenkerne. Die kleinen Snacks halten Hände und Mund beschäftigt und sind gleichzeitig gesund, ohne viele Kalorien zu enthalten. Einige machen ein kurzes

Spiel auf einer App oder schauen ein Filmchen. Zudem gibt es spezielle Apps zur Unterstützung der Raucherentwöhnung. Meist dauert das Verlangen nur einige Minuten an. Dies zu wissen, hilft beim Durchhalten.

Was halten Sie von Nikotin-Ersatzprodukten und anderen Hilfsmitteln?

Bei starker Abhängigkeit empfehle ich oft nikotinhaltige Pflaster oder Kaugummis und gelegentlich auch andere Medikamente, die das Rauchverlangen mindern. All diese Mittel sind jedoch lediglich eine Art Krücke. Verhaltensänderungen, die man immer wieder einübt, sind unumgänglich.

Zum Beispiel?

Es gilt, neue Rituale zu entwickeln: Statt einer Rauchpause macht man vielleicht einen Spaziergang, ein paar Turnübungen oder eine Kurzmeditation. Zudem sollte man eine rauchige Umgebung meiden. Denn nur schon der Geruch oder der Anblick von Tabakwaren können im Gehirn etwas auslösen: Blitzschnell werden Erinnerungen an die Gefühle wach, welche die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin jeweils bei der Zufuhr von Nikotin bewirkte.



Neue Rituale helfen, mit alten Gewohnheiten zu brechen.

Was ist sonst noch wichtig?

Wer den Ausstieg geschafft hat, darf stolz auf sich sein und sich belohnen. Man kann sich zum Beispiel mit dem gesparten Geld oder darüber hinaus für jede rauchfreie Woche etwas Spezielles gönnen – etwa ein Essen in einem feinen Restaurant, eine Massage oder eine kulturelle Veranstaltung.

Gibt es einen Nachweis, dass Ihre Methoden funktionieren?

Die empfohlenen Strategien beruhen auf international anerkannten Richtlinien und Erfahrungswerten und entsprechen den Standards der WHO.

Gemäss einer Evaluationsstudie von 2010 waren drei von zehn Personen mit den Beratungen ein Jahr später rauchfrei. Was zunächst nach wenig klingt, ist in Wahrheit beachtlich: Von denjenigen, die es auf eigene Faust probieren, sollen lediglich drei von Hundert den Ausstieg schaffen. <

Auf www.stopsmoking.ch, finden sich zahlreiche Informationen und Tipps. Beratungstelefon: 0848 000 181

JETZT ENTDECKEN!



NEU

Verpassen Sie keine wertvollen Tipps, abonnieren Sie noch heute unseren Newsletter!

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS: Direkt, schnell und diskret im Mund löslich

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose ist das ideale Produkt für unterwegs, auf Reisen oder im beruflichen Alltag. Die FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS lösen sich ohne Zufuhr von Flüssigkeit direkt und rasch im Mund auf, sind sehr gut verträglich und haben einen fruchtigen Geschmack.

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



Melisana AG
8004 Zürich
www.femannose.ch

1001 Blattgrün®

Knoblauchfahne? Zeit für Blattgrün! Denn seien wir ehrlich: So sehr wir Knoblauch lieben – die Knoblauchfahne danach wohl eher weniger. Ob nach Pasta oder Kebab: Das Nahrungsergänzungsmittel 1001 Blattgrün unterstützt Sie nach dem Genuss stark riechender Speisen. Täglich 1 – 3 Tabletten unzerkaut mit Wasser einnehmen.

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



Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
www.biomed.ch



ialugen Plus® Akut

Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.
Desinfiziert und heilt Wunden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano- Pazzallo
www.ialugenplusakut.swiss

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



Hitze und Gesundheit: Was der Körper jetzt braucht

Steigende Temperaturen belasten den Kreislauf. Wichtig ist, ausreichend zu trinken – am besten Wasser oder ungesüsste Tees. Leichte Kleidung, schattige Plätze und körperliche Schonung in der Mittagshitze helfen zusätzlich. Ältere Menschen und Kinder reagieren besonders empfindlich auf Hitze und sollten gut geschützt werden.



Tiere und ihre cleveren Hitzestrategien

Viele Tiere haben erstaunliche Wege entwickelt, um mit Hitze umzugehen. Wüstenfüchse geben über ihre grossen Ohren Wärme ab, während Elefanten sich mit Wasser oder Schlamm kühlen. Reptilien suchen Schatten oder verlängern ihren Stoffwechsel. Auch Haustiere brauchen Schutz – frisches Wasser und kühle Rückzugsorte sind jetzt besonders wichtig.

Sommerleicht essen und trinken

Bei Hitze bevorzugt der Körper leichte Kost. Früchte, Salate und wasserreiche Lebensmittel wie Gurken oder Melonen helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen. Mehrere kleine Mahlzeiten belasten weniger als grosse Portionen. Wichtig bleibt: regelmässig trinken – auch ohne starkes Durstgefühl.



Strassenbau mit Millionen Romanen

Beim Bau der M6 Toll in Grossbritannien im Jahr 2003 wurden rund 2,5 Millionen unverkaufte Liebesromane verarbeitet. Die zerfaserten Bücher wurden in die oberste Strassenschicht eingearbeitet. Das Material verbessert die Stabilität des Belags, hilft, Risse zu vermeiden, und wirkt schalldämmend. Die Romane erhielten so ein ungewöhnliches «zweites Leben» im Strassenbau.



Lautlose Jägerin der Nacht

Besonders die Schleiereule gilt als Meisterin des lautlosen Flugs. Ihre speziell gefransten Federn brechen Luftwirbel und reduzieren Geräusche auf ein Minimum – Messungen zeigen, dass sie im Flug kaum über 0 bis 10 Dezibel erzeugt. Zum Vergleich: Tauben erreichen rund 40 Dezibel. Diese nahezu lautlose Fortbewegung ermöglicht es der Eule, Beute selbst in völliger Dunkelheit unbemerkt zu überraschen.



Erfrischende Natur: Gewässer im Sommer

Seen, Flüsse und Bäche bieten im Sommer nicht nur Abkühlung, sondern darüber hinaus Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen. Wasser reguliert Temperaturen und schafft lokale Kühlung. Gleichzeitig ist ein respektvoller Umgang wichtig: Abfälle zu vermeiden und sensible Uferzonen zu schützen hilft, diese wertvollen Lebensräume zu erhalten.



Zusammengestellt von: Sandra White

Fotos: Uuganbayar/stock.adobe.com, GordonGrand/stock.adobe.com, Aleksei/stock.adobe.com, Stock87/stock.adobe.com, Lauren/stock.adobe.com, Benjamin Nickel/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 30. Juni 2026. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt;
die Preise werden direkt vom Verlag zugestellt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gewinnen Sie einen von fünf
Migros-Gutscheinen
im Wert von 100 Franken.

chirurgisches Messer	zu gewinnen suchen, anlocken	schweiz. Würze- erfinder †	schmale Lücke, Ritze	unter- schwel- lig	engl.: blau	Weiden des Wildes	Fluss im Engadin	Grund- stücks- abgren- zungen	Kau- werk- zeug Mz.	heilig b. portug. Städten	hart, unnach- giebig
Abk.: Oberge- schoss	Stadt am Roten Meer	Sinnes- organe	Med.: Vorge- schichte	Vorn. v. Annan †	Meeres- bucht	sonder- bar, merk- würdig	Identitätskarte (Kw.)	Auer- ochse			
Parole d. Franz. Revolution	Fluss in Grenoble	Halbgott	Haar- schnitt								
Gesetz, Anord- nung	Kohlen- wasser- stoff	im Raum befind- lich	Rufname Hinter- seers	hemmen, stören							
wider- stands- fähig	US- Winter- sportort	Zch. f. Helium									
alt- peruan. Adels- schicht	Luft- strom	Gelände	rastlos, unbe- ständig	stark hügelig							
eltern- loses Kind	zentral- asiat. Hoch- land	Abk.: Univer- sal Serial Bus									
persönl. Geheim- zahl	Jugend- licher										
besitz- anzeig. Fürwort (2. Pers.)		frz.: auf	Lehrer Samuels								
Signal- gerät	Bär im Kinder- buch (dt.)	Saiten- auflage der Gitarre									
		Vorn. v. alt Bun- desrat Maurer									
harmlos, heilbar											

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Mai-Ausgabe lautet:

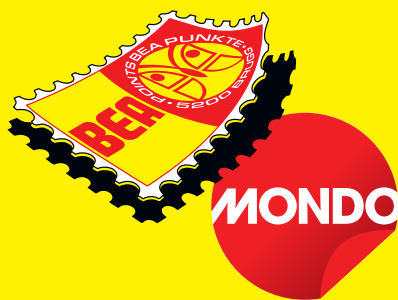
GESICHTSPFLEGE



**Desinfiziert
und beschleunigt
die Heilung
kleiner Wunden.**

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

vita-hexin.ch



MIT BEA CHASCH MEH HA

**Entdecke jetzt über 4000 Artikel
mit einem Preisvorteil von bis zu 60%**

www.bea.swiss

Spielwaren | Basteln | Haushalt | Lifestyle

Werbung



nicorette®

macht Aufhören leichter

Rauchen Sie?

Rauchfrei werden für
Sie und Ihre Liebsten

nicorette® kann dabei unterstützen

Lassen Sie sich in Ihrer
Apotheke beraten und starten
Sie jetzt in die Rauchfreiheit



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, 6343 Rotkreuz // CH-NIC-2026-322020, 05/2026