

Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheke

Ausgabe Juli-August 07-08/2026 – CHF 5.20

Schulstart

Konzentration und
Abwehr stärken

Babyernährung

Der kleine Start ins
grosse Abenteuer

Sommer, Wasser, Sonne

Ungetrübter Badespass



Howard Cappendale
im Interview



ES PASSIERT AU DE
BESCHTE



Desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.

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

**20%
Rabatt***

*20% Rabatt beim Kauf von Vita-Hexin® auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerievorgültig für 1 Tube (30g oder 100g), nicht kumulierbar

GÜLTIG BIS 30.09.2026

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen

Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst
oder senden Sie den Bon an:
Streuli Pharma AG
Bahnhofstrasse 7/9
8730 Uznach



231_11_2023_d

Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

7-8 - Juli-August 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:
oneinchpunch/stock.adobe.com,
Dominik Beckmann



4



10



14

Titelthema

4 Tipps für ungetriebenen Wasserplausch

Gesundheit

- 9 Serie Tibetische Medizin:
Wenn sich Beine schwer anfühlen
- 14 Dem Durchfall ein Schnippchen schlagen
- 24 Themenserie Herz: Reisen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung
- 28 Testen Sie Ihr Wissen:
Muskelkater & Sportverletzungen

Familie & Alltag

- 10 Stillen: der kleine Start ins grosse Abenteuer
- 26 Fit für den Schulstart

Für die Kinder

- 17 Kinderfrage: Was braucht es in der Kinderapotheke?
- 18 Kinderposter
- 20 Rätselspass

Persönlichkeiten

- 21 Howard Carpendale:
«Lass den alten Mann nicht rein!»

Ihre Apotheke

- 29 Häusliche Gewalt:
diskrete Hilfe in der Apotheke
- 35 Rat aus der Apotheke:
Reflux

Informelles

- 3 Impressum
- 32 Produkttipps
- 34 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie
unsere Website!
astrea-apotheke.ch

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



Tipps für den ungetrübten Wasserplausch

Für viele gehören Schwimmen und Planschen zu den schönsten Erlebnissen des Sommers. Damit diese nicht getrübt werden, geben wir Ihnen ein paar Tipps.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Manche gehen das ganze Jahr über zum Schwimmen oder fürs Aquafit in Hallenbäder. Denn sich im Wasser zu bewegen, trainiert nicht nur Muskeln und Kreislauf, sondern schont die Gelenke. Viele, die im Winter nicht schwimmen, packt im Sommer oder Urlaub in äquatornahen Gebieten ebenfalls die Lust auf den Badespass.

Beim Baden in Schwimmbecken, Pools oder in Naturgewässern gibt es einige Regeln zu beachten.

Chlorverbindungen

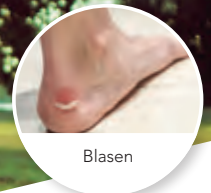
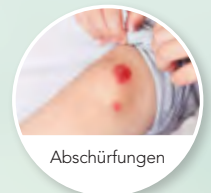
Das Wasser in öffentlichen Bädern wird in der Regel mit Chlor desinfiziert. Das geruchlose Gas reagiert mit organischen Verbindungen, wie beispielsweise Harnstoff, zu Chloraminen. Diese sind nicht nur für den typischen Schwimmbadgeruch verantwortlich, sondern reizen auch die Haut. Harnstoff scheidet wir auch über die Haut aus.



Schwimmbrille, Nasenklammer und Ohrstöpsel können empfindliche Körperstellen schützen.

- > Duschen vor dem Schwimmen reduziert die Chloraufnahme und verringert die Menge an Harnstoff auf der Haut um 97 Prozent.
- > Tragen Sie ein Produkt auf die Haut auf, das Chlor abweist.

Desinfiziert und heilt Wunden.



Antiseptische Wundheilmcreme mit Hyaluronsäure.

www.ialugenplusakut.swiss

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Caring Innovation



Auch idyllische Naturgewässer bergen Risiken wie Strömungen oder rutschige Steine.

- > Schützen Sie bei Bedarf Ihre Augen mit einer Schwimmbrille, die Nasenschleimhäute mit einer Nasenklammer und die Ohren mit Ohrstöpseln. Mit einer Badekappe können Kopfhaut und Haare geschützt werden.
- > Duschen Sie nach dem Schwimmen.
- > Entfernen Sie das Wasser aus den äusseren Gehörgängen.

Sechs Baderegeln

- 1 Kinder nur begleitet ans Wasser lassen; kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!
- 2 Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.
- 3 Nie überhitzt ins Wasser springen! Der Körper braucht Anpassungszeit.
- 4 Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- 5 Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! Sie bieten keine Sicherheit.
- 6 Lange Strecken nie alleine schwimmen! Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

- > Cremen Sie die Haut mit einem pflegenden Produkt ein.
- > Chlor kann den pH-Wert der Scheidenflora verändern und sie anfälliger für die Besiedlung von Keimen machen (s. unten).

Keime

Die Wasserqualität ist nicht überall so gut wie in einheimischen Bädern. Doch auch dort kann es zu Infektionen mit Krankheitserregern, vor allem Pilzen und Viren, kommen.

- > Pilze und Viren (> Warzen): Laufen Sie nicht barfuß in Umkleidekabinen, Duschen und Schwimmbädern.
- > Bakterien: Ein bekannter Schwimmbadkeim ist *Pseudomonas aeruginosa*. Das Bakterium kann einen juckenden Hautausschlag auslösen oder eine Entzündung des äusseren Gehörgangs (Schwimmbad-Otitis).
- > Damit sich Pilze wie *Candida albicans* und Bakterien nicht in der Scheide einnisten können, helfen u. a. Schutzcremes, das Ausziehen nasser Badekleider und Abtrocknen sowie Waschen des Intimbereichs gleich nach dem Baden mit milden Produkten. Milchsäurebakterien (Vaginalzäpfchen/-kapseln, Nahrungsergänzungsmittel) unterstützen eine gesunde, widerstandsfähige Vaginalflora.

- > Entenflöhe: So werden die Gabelschwanzlarven von Saugwürmern genannt, die in heimischen, seichten *und* nicht fliessenden Gewässern vorkommen können. Bei einem zweiten Kontakt kann es zu einer Badermatitis kommen, einem stark juckenden Hautausschlag.
- > Vergessen Sie nicht, sich besonders in tropischen Gebieten vor Insektenstichen zu schützen, da dadurch Krankheiten wie Malaria, Dengue und Zika übertragen werden können.

Schattenseiten der Sonne

Sonnenlicht hebt unsere Stimmung, ein Übermass sollte jedoch vermieden werden.

- > Schützen Sie Ihre Haut mit einem wasserfesten Produkt mit hohem Lichtschutzfaktor vor UV-Strahlen. Denn UV-Strahlen lassen die Haut altern und können Hautkrebs verursachen.
- > Gönnen Sie sich beim Sonnenbaden Pausen, damit der Körper nicht überhitzt. Sonst drohen Sonnenstich und Hitzschlag.



Regelmässige Schattenpausen helfen, Sonnenstich und Hitzschlag vorzubeugen.

- > Erneuern Sie die schützenden Cremes und Lotionen nach dem Schwimmen oder spätestens nach einer Stunde.

Deumavan[®] INTIM



für Sie

für Ihn

Sanfter Schutz für sensible Stellen.

ZARTER SCHUTZFILM FÜR DEN ÄUSSEREN INTIMBEREICH

Deumavan Schutzsalbe zur Vorbeugung und Linderung von Beschwerden

- ✓ bei Hautreizungen mit Brennen und Jucken
- ✓ bei Trockenheit
- ✓ in den Wechseljahren
- ✓ bei Wundsein im Analbereich

Entdecke alle Produkte!



Beliebtestes Produkt in der Intim-Feuchtigkeitspflege



Medizinprodukt

BIOMED[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 05/2026. All rights reserved.

*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 04/2026

Unfallgefahren

Natürliche Gewässer sind zwar chlorfrei, doch es gibt andere Gefahren, die den Badespass verderben können.

- > Prüfen Sie das Gewässer auf Untiefen. Ein Kopfsprung in trübes Wasser oder in eine mit Pflanzen(-blättern) bedeckte Wasseroberfläche kann zu schweren Verletzungen führen. Ebenso können Strömungen zur Gefahr werden. Siehe Baderegel 4 in der Box.
- > Rutschgefahr droht bei feuchten Bodenflächen wie beispielsweise bei mit Algen überzogenen Steinen. Diese Stellen sind oft mit dem Auge nicht erkennbar. Nutzen Sie Handläufe und tragen sie geeignetes Schuhwerk.
- > Achten Sie auf übermütig spielende Kinder und Jugendliche, da sie manchmal an unerlaubten Stellen ins Becken springen.

- > Rutschen bergen das Potenzial für Zahn- und Lippenverletzungen.
- > An Meeresstränden können Scherben und Muschelschalen zu Schnittverletzungen führen. Wasserschuhe schützen auch vor Seeigelstacheln und Korallen.

Rat aus der Apotheke

Nutzen Sie die kompetente Beratung in Ihrer Apotheke, um unliebsame «Feriensouvenirs» vorzubeugen oder zu behandeln. <



Jürg Lendenmann

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

Hautberuhigende Feuchtigkeits-Creme für sensible und gereizte Haut



- ✓ für empfindliche Haut entwickelt
- ✓ mit natürlichen Inhaltsstoffen
- ✓ dermatologisch getestet
- ✓ vegan

ohne Parabene
ohne Silikone
ohne Parfumstoffe
ohne PEG

Wenn sich Beine schwer anfühlen

Schwere Beine – ein häufiges Alltagssignal Viele Menschen kennen das Gefühl: Die Beine wirken müde, schwer oder gespannt. Manchmal kommen ein Ziehen in den Waden oder das Bedürfnis hinzu, die Beine hochzulagern. Solche Empfindungen sind weit verbreitet und müssen nicht krankhaft sein.

TEXT: REDAKTION

Gerade im Sommer oder bei wenig Bewegung arbeitet der Körper verstärkt gegen die Schwerkraft. Das Blut muss aus den Beinen zurück zum Herzen transportiert werden. Wird dies erschwert, entsteht oft ein Gefühl von Schwere oder Spannung. Die Tibetische Medizin versteht solche Zeichen als Hinweis darauf, dass der Körper Unterstützung braucht, um sein inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Durchblutung in der Tibetischen Medizin

Die Tibetische Medizin (Sowa Rigpa) beschreibt Gesundheit als Zusammenspiel der drei Prinzipien Lung (Bewegung), Tripa (Wärme) und Beken (Stabilität/Feuchtigkeit). Damit Blut und Energie frei zirkulieren können, müssen diese Kräfte im Gleichgewicht sein. Wird der natürliche Rhythmus aus Sitzen, Gehen und Pausen gestört, kann sich der Fluss verlangsamen – besonders in den Beinen, die anatomisch «am Ende» des Kreislaufs liegen. Typische Alltagssituationen wie lange Arbeitstage im Stehen oder Sitzen, wenig Bewegung im Alltag, sommerliche Hitze oder schwere sowie kalte Mahlzeiten können dies begünstigen. Die Beschwerden entwickeln sich meist schleichend und zeigen sich zunächst im Alltag – lange bevor ernsthafte Beschwerden entstehen.

Ganzheitlich denken statt Symptome bekämpfen

Ein zentrales Prinzip der Tibetischen Medizin ist es, nicht nur einzelne Symptome zu betrachten, sondern den Menschen als Ganzes. Ziel ist es, Bedingungen zu schaffen, unter denen der Körper seine Regulationsfähigkeit wieder besser entfalten kann. Dabei spielen einfache, alltagstaugliche Massnahmen eine wichtige Rolle:

- Regelmässige Bewegung in moderatem Mass
- Leichte und warme Nahrung
- Bewusste Pausen und Rhythmen im Tagesablauf

Diese Herangehensweise ist sanft, aber konsequent – und passt gut in einen modernen Alltag, in dem Belastung oft nicht vermeidbar ist, Ausgleich jedoch möglich bleibt.

Traditionelle Arzneimittel

Neben Empfehlungen zu Lebensstil und Rhythmus kennt die Tibetische Medizin auch pflanzliche Vielstoff-Rezepturen, die mehrere pflanzliche und mineralische Bestandteile kombinieren. Sie werden im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses eingesetzt und sinnvoll mit Bewegung, angepasster Ernährung und einem bewussten Lebensrhythmus kombiniert.

Für die individuelle Anwendung empfiehlt sich eine fachliche Beratung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Welcher Typ bin ich? Finde deinen Konstitutionstyp und passe Ernährung, Tagesrhythmus und Gewohnheiten an: [padma-typtest.com](https://www.padma-typtest.com).

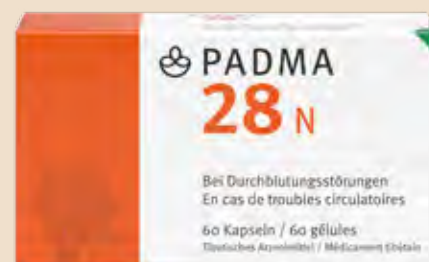
Sponsored by Padma

PADMA 28N

Tibetische Rezeptur zur Unterstützung der Durchblutung

PADMA 28N kann bei Symptomen eingesetzt werden, die mit Durchblutungsstörungen zusammenhängen, wie Kribbeln, Ameisenlaufen, Einschlafen von Händen & Füßen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Armen & Beinen sowie Wadenkrämpfe.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG



Stillen: der kleine Start ins grosse Abenteuer

Stillen ist so alt wie die Menschheit und trotzdem für wahrscheinlich alle frischgebackenen Eltern ein ziemliches Neuland. Zwischen Glück, Unsicherheiten sowie kleineren oder grösseren Stolpersteinen ist alles möglich. Was die Muttermilch so alles kann und welche Tipps den Einstieg erleichtern können, lesen Sie hier.



TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Es fängt gleich nach der Geburt an, wenn der Körper der Mutter eine als besonders wertvoll geltende erste Milch produziert, das sogenannte «Kolostrum», auch «flüssiges Gold» genannt.

Massgeschneidertes Muttermilchmenü

Diese recht dickflüssige, gelbliche Vormilch ist ein echtes Kraftpaket: Reich an Antikörpern, leicht verdaulich und damit ideal abgestimmt auf den kleinen Magen des Neugeborenen ist es quasi ein konzentrierter «Immun-Drink» für den Start ins Leben.

Nach dem Kolostrum startet die Produktion der eigentlichen Muttermilch, welche über die Fähigkeit verfügt, sich nahtlos zu verändern: Zu Beginn einer Mahlzeit ist sie oft wässriger, was sich besser zum Durstlöschen eignet («Vordermilch»), danach wird sie fettreicher und damit sättigender («Hintermilch»). Zudem passt sich der Nährstoffmix mit zunehmendem Alter den Bedürfnissen des Säuglings an, es gibt dann weniger «Neugeborenen-Schutz» und mehr «Wachstumsunterstützung». Natürlich ist Stillen sehr praktisch, steht die Muttermilch doch grundsätzlich immer zur Verfügung, ist perfekt temperiert und kommt ganz ohne Verpackung aus.

Wenn's nicht läuft wie geschmiert

Dies alles wirkt sehr natürlich, doch Stillen ist eine Fähigkeit, die Mutter und Kind gemeinsam erlernen.

Eine entspannte Stillposition entlastet Rücken, Schultern und Arme.



Hautkontakt fördert Bindung und Wohlbefinden bei Mutter und Baby.

Die möglichen Probleme und dazu passende Ratschläge:

Die Milch fliesst nicht von Anfang an reichlich, es gibt einen verzögerten Milcheinschuss beziehungsweise die Frau hat das Gefühl, zu wenig Milch zu bilden:

- > Ausreichend trinken unterstützt die Milchbildung.
- > Häufiges Anlegen des Babys (die Milchproduktion reagiert direkt auf Nachfrage) mit viel Hautkontakt und noch mehr Geduld.

Weltstillwoche und Stillangebote

In der Schweiz findet vom 14. bis 20. September 2026 die Weltstillwoche statt. Ziel ist, Stillen sichtbarer zu machen, Wissen zu vermitteln und die gesellschaftliche Unterstützung für Familien zu stärken.

demeter



mehr auf:
holle.ch

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.



Für jedes Bäuchlein die passende Milch



Viel trinken gehört für stillende Frauen zum Alltag.

Wunde Brustwarzen:

- > Erst gelernt werden müssen die richtige Anlegetechnik (der Mund des Babys soll nicht nur die Brustwarze, sondern auch Teile des Warzenhofs umfassen) und das richtige «Abdocken», um Schmerzen zu vermeiden – Hebamme oder Stillberaterin können hier praktische Tipps geben.
- > Auf die Pflege der Brustwarzen achten (ein paar Tropfen Muttermilch können dabei helfen, vor Infektionen zu schützen, zudem gibt es spezielle Öle und Salben beziehungsweise kühlende Kompressen).

Rücken- oder Muskelschmerzen:

- > Für die Mutter ist eine bequeme, entspannte Stillposition entscheidend: Ob im Sitzen oder im Liegen, ist dabei weniger wichtig, erlaubt ist alles, was sich gut anfühlt. Viele Frauen schwören auch auf ein Stillkissen, das Rücken und Arme entlastet.

Und wenn das Stillen einfach nicht klappt und mehr Stress als Nutzen bringt? Dann ist die moderne Säuglingsnahrung eine sehr gute Alternative. Denn entscheidend ist doch, dass das Baby gut versorgt ist, wächst und gedeiht und die Mutter sich wohlfühlt.

Foto: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

Über 40 Jahre Erfahrung

Babyflaschen und Sauger von BIBS vereinen Qualität, Sicherheit und nachhaltige Materialien – mit Liebe und Sorgfalt entwickelt, für das Beste von Anfang an.



BIBS[®]
SINCE 1978



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.

Baby isst mit

Übrigens: In den ersten vier Monaten nach der Geburt benötigt eine Frau pro Tag rund 500 Kilokalorien zusätzlich zum Grundbedarf von etwa 2000 Kilokalorien. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Vollkorn, Eiweiss und gesunden Fetten ist nun ideal, während Alkohol vermieden und Koffein nur in Massen konsumiert werden sollte. Zudem sind wichtige Nährstoffe wie Jod, Folsäure oder Eisen im Blick zu behalten.

Stillen ist keine Prüfung, sondern eine ganz individuelle Reise.

Nicht vergessen: Stillen ist keine Prüfung, die es zu bestehen gilt, sondern eine Reise – und diese verlaufen bekanntermassen manchmal holprig, oft berührend und immer ganz individuell. <

Zusatzinfos online

Hier finden Sie Links zu Angeboten und weiterführenden Informationen rund ums Stillen:
astrea-apotheke.ch/angebote-rund-ums-stillen/



Unser bestes Bimbosan aller Zeiten.

Fortschrittliche Rezepturen, optimiertes Verpackungskonzept und ein neues Design.*



Super Premium: Erste und einzige Schweizer Rezeptur mit 7 HMO



NEU

Bimbosan swiss product
Folgemilch

* Teilweise bereits erhältlich, fortlaufende Umstellung | Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

Dem Durchfall ein Schnippchen schlagen

Manchmal muss es schnell gehen, um die Toilette gerade noch rechtzeitig zu erreichen. Durchfall oder Erbrechen sind oft die Übeltäter. Zum Glück gibt es verschiedene Hausmittel und Tipps, die hier helfen.



TEXT: MONIKA LENZER

Von Durchfall spricht man, wenn der Stuhl mehr als dreimal täglich breiartig bis flüssig ist. In akuten Fällen steckt dahinter häufig eine Infektion mit einem Magen-Darm-Virus oder eine Lebensmittelvergiftung. Zuweilen tritt dabei auch Übelkeit bis hin zu Erbrechen auf. Erfreulicherweise verschwinden die Beschwerden in der Regel innerhalb von drei Tagen wieder.

Abwarten und Tee trinken

Pfefferminz- und Kamillentee sind eine Wohltat, da sie einen krampflösenden Effekt haben. Daneben eignet sich Brombeerblättertee, um leichten Durchfall zu stoppen. Darin sind Gerbstoffe, die eine zusammenziehende (adstringierende) Wirkung haben, indem sie mit oberflächlichen Eiweißen interagieren. Dadurch kann eine Schutzschicht auf der Darmschleimhaut entstehen; Erreger können so weniger gut eindringen und der Wasserverlust nimmt

ab. Schwarztee enthält ebenfalls Gerbstoffe und ist eine praktische Alternative, da sich in fast jedem Haushalt eine Packung befindet. Nicht alle Menschen trinken gerne Tee. Vor allem bei Kindern sind getrocknete Heidelbeeren ein prima Hausmittel, da sie lecker schmecken und ebenfalls Gerbstoffe enthalten. Sie können pur langsam gekaut werden. Achtung: Verwenden Sie keine frischen Heidelbeeren, da sie dann eher leicht abführend wirken.

Gesunde Schonkost

Ein bekannter Klassiker ist geriebener Apfel, was sich für Klein und Gross eignet. In ihm stecken Pektine, die als Quellstoff gut Wasser im Darm binden können, wodurch der Stuhl fester wird. Zerdrückte Bananen sind ebenfalls eine geeignete Pektin-Quelle; da in ihnen auch Kalium steckt, helfen sie zudem den Mangel an Mineralstoffen auszugleichen. Um den Körper wieder zu stärken, sind leichte, fettarme Suppen willkommen. Beliebte Zutaten sind Kartoffeln, Reis und Karotten. Idealerweise werden über den Tag verteilt immer wieder kleine Portionen gegessen, um den Verdauungstrakt zu schonen.



Gewisse Teesorten können bei leichtem Durchfall Linderung verschaffen.

WHO-Trinklösung

Bei Durchfall und Erbrechen verliert der Körper viel Flüssigkeit und Mineralstoffe. Besonders bei Kindern kann dies kritisch sein. Es gibt orale Rehydrationslösungen (ORS-Lösung), um diese Verluste auszugleichen. Sie enthalten eine spezielle Mischung aus Wasser, Salzen (u. a. Natrium) und Zucker (Glucose). Dies ist besser als das Trinken von reinem Wasser, da durch die gemeinsame Aufnahme von Natrium und Glucose über das Natrium-Glucose-Transportsystem in der Darmwand ein Sog entsteht. So nimmt der Körper vermehrt Wasser aus dem Darm aktiv auf. Es gibt eine fixfertige Mischung in Drogerien und Apotheken, bei der das Verhältnis der Inhaltsstoffe perfekt aufeinander abgestimmt ist.



Wenn's mal nicht rund läuft ...

Magnesia San Pellegrino® -

zur kurzfristigen Behandlung von Stuhlverstopfung, Verdauungsbeschwerden wie Übersäuerung des Magens oder Blähungen.

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

Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen

Diese Trinklösung wurde ursprünglich für die Behandlung der Cholera entwickelt und wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit den 1970er-Jahren bei leichtem und mittelschwerem Flüssigkeitsmangel empfohlen.

Verdünnter Apfelsaft

Falls am Wochenende alle Geschäfte geschlossen sind, ist eine Mischung aus gleichen Teilen Apfelsaft und Wasser eine gute Alternative. Dies bestätigt eine Studie an einer kanadischen Kinderklinik, die mit 647 Kindern durchgeführt wurde. Die kleinen Patienten waren zwischen sechs bis 60 Monate alt und hatten eine leichte Dehydratation aufgrund einer Magen-Darm-Grippe.



Geriebener Apfel enthält Pektine, die helfen, Wasser im Darm zu binden.

Foto: Yingko/stock.adobe.com

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Bei Durchfall oder Erbrechen ist wichtig, den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust rasch auszugleichen. In Ihrer Apotheke finden Sie gezielte Unterstützung:

- > Orale Rehydrationslösungen (ORS) gleichen Flüssigkeits- und Salzverluste aus.
- > Pflanzliche Präparate und Teemischungen mit Kamille, Pfefferminze oder Gerbstoffen beruhigen den Darm.
- > Probiotika unterstützen den Wiederaufbau der Darmflora nach Magen-Darm-Infekten.
- > Präparate gegen Übelkeit oder Durchfall helfen, akute Beschwerden zu lindern.



Ihr Apothekenteam berät Sie individuell zu geeigneten Produkten und informiert, wann ein Arztbesuch nötig ist.

Ab zum Arzt

Es gibt verschiedene Warnzeichen, wann ein Arztbesuch empfohlen ist. Dazu gehören unstillbares Erbrechen sowie besonders starker oder länger als drei Tage anhaltender Durchfall, vor allem wenn das Kind kaum trinkt.

Typische Hinweise für eine Dehydrierung sind Teilnahmslosigkeit, trockene Lippen und verminderte Urinausscheidung (trockene Windeln) bis hin zu einem beschleunigten, schwachen Puls und Kreislaufproblemen. Bei Babys ist auch eine eingesunkene Fontanelle ein sichtbares Warnsignal.

Daumen drücken, dass Sie erst gar nicht krank werden. <



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.

**Wohlgefühl
beginnt
im Bauch**

- 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

ActiVomin[®]
Damit du deine Verdauung
im Griff hast

www.activomin.ch

Was braucht es in der Kinderapotheke?

Plötzlich erkältet, das Knie aufgeschürft oder eine schmerzhafte Blase am Fuss? Bei kleinen Notfällen ist es gut, zu Hause eine Haus- und Kinderapotheke zu haben. Was sie enthalten sollte, erfährst du hier.



Bist du auch schon einmal hingefallen und hast dir das Knie aufgeschürft? Oder deine Nase triefte ganz fürchterlich wegen einer Erkältung? Vielleicht hat dich sogar mal eine Biene gestochen, du hast dich geschnitten oder dir den Magen verdorben? Kleinere und grössere Wehwehchen und einfache Krankheiten gehören zum Erwachsenwerden einfach dazu. Du musst deswegen nicht immer gleich zum Arzt. Bestimmt haben deine Eltern eine kleine Sammlung von rezeptfreien Medikamenten und Verbandsmaterial vorrätig. Das ist die sogenannte Hausapotheke.

Was es zu beachten gibt

Weil du als Kind anders oder empfindlicher auf Medizin reagierst als ein erwachsener Mensch, brauchst du teilweise andere Notfall-Medikamente. Deshalb gibt es zu Hause neben der

normalen Haus- meist auch eine spezielle Kinderapotheke. Alles, was drin ist, sollte ungefähr halbjährlich auf den neuesten Stand gebracht werden. Denn jedes Mittel hat ein Ablaufdatum und ist nicht ewig haltbar. Wie lange es verwendet werden darf, steht auf der Verpackung. Zudem ist wichtig, dass die Sachen kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Deshalb sind sie meistens in einem Medizinschränken verwahrt. Ganz wichtig: Du darfst dich niemals selbst bedienen. Denn wenn du ohne Erlaubnis deiner Eltern Tabletten oder Tropfen schluckst, kann das unter Umständen sehr gefährlich für dich werden und du wirst ernsthaft krank.

Was in die Kinderapotheke gehört

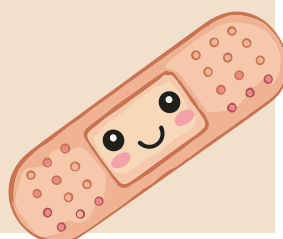
Es gibt in der Apotheke fixfertige Erste-Hilfe-Sets mit Desinfektions-

spray, Gazen, Pflaster, elastischer Binde, Pinzette usw. zu kaufen. Damit können kleine Wunden schnell versorgt werden. Sie sind nicht nur zu Hause, sondern auch im Urlaub oder bei einem Ausflug praktisch. Blasen an den Füßen können sehr schmerzhaft und lästig sein. Deshalb lohnt es sich immer, spezielle Blasenpflaster dabeizuhaben, die den Schmerz lindern und eine Entzündung vermeiden.

Was natürlich in jeden Medizinschrank gehört, ist ein Thermometer, um Fieber zu messen. Wenn deine Temperatur einmal hoch ist, du also Fieber hast, fiebersenkende Zäpfchen. Bei einer Erkältung empfehlen sich abschwellende Nasentropfen und ein schleimlösender Hustensaft. Wenn einem übel ist, fühlt man sich nur wie ein halber Mensch. Deshalb kommt ein Mittel gegen Durchfall und Erbrechen dazu. Ebenfalls in eine Kinderapotheke gehört eine Wund- und Heilsalbe und ein Gel gegen Insektenstiche und Allergien. Nebenan siehst du eine kleine Checkliste für die Kinderapotheke, damit du bei einer leichten Krankheit oder in einem kleinen Notfall gut versorgt bist. Wenn es etwas Schlimmeres ist, musst du natürlich trotzdem zum Arzt. Das entscheidet dann deine Mama oder dein Papa. <

Grundausrüstung für die Kinderapotheke:

- > Fieberthermometer
- > Desinfektionsmittel, Wundsalbe, Pflaster, Blasenpflaster, Mullbinden, elastische Binden zur Wundversorgung
- > Hilfsmittel wie Pinzette, Schere, Zeckenzange/Zeckenkarte, Einmalhandschuhe
- > Wundspray zum Desinfizieren
- > Fieber- und Schmerzmittel
- > Nasentropfen und Hustensaft bei Erkältung
- > Salbe gegen Prellungen und Zerrungen
- > Wund- und Heilsalbe bei kleinen Verletzungen
- > Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche



URSULA BURGHERR





GESUNDHEIT LEBEN

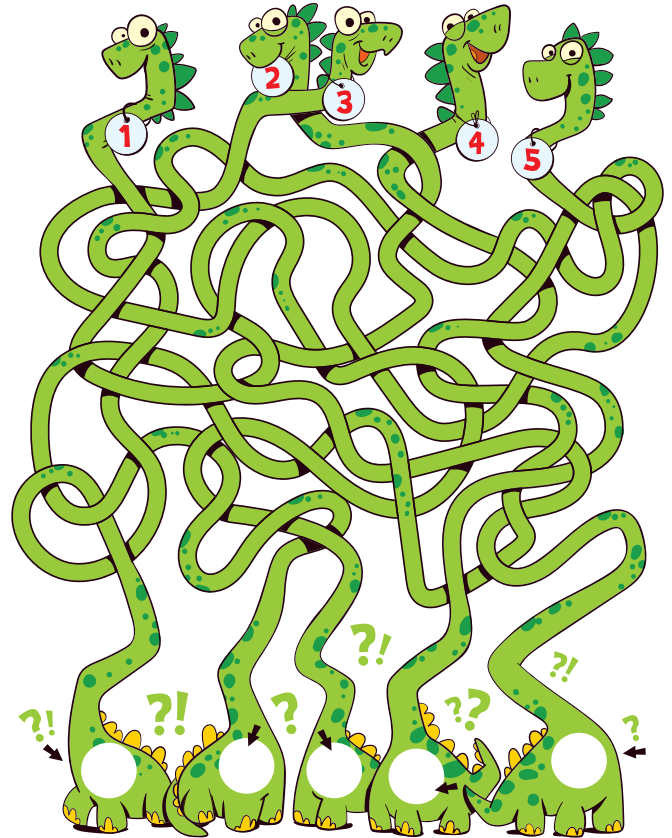


astrea
apotheke

Finde 10 Unterschiede



Welcher Kopf gehört zu welchem Körper?



Tier-Poster: die Grüne Meeresschildkröte

Die Grüne Meeresschildkröte (*Chelonia mydas*) ist eine tolle Taucherin und kann stundenlang unter Wasser bleiben. Mit ihren kräftigen Flossen gleitet sie durch die Meere und legt weite Strecken zurück. Zur Orientierung nutzt sie sogar das Magnetfeld der Erde! Weibchen kehren zur Eiablage an ihren Geburtsstrand zurück und legen dort oft über 100 Eier in ein Sandnest. Je nachdem, wie warm es im Nest ist, entwickeln sich die Jungen unterschiedlich: In wärmeren Bereichen schlüpfen meist Weibchen, in kühleren eher Männchen. Doch nur ganz wenige Babys schaffen es am Ende sicher ins Meer.



«Lass den alten Mann nicht rein!»

Der Sänger Howard Carpendale erzählt im Interview über Fake News, Fitness und unerwartete Erfolge.

INTERVIEW: JULIA SCHULTERS

Herr Carpendale, Sie gehen gerade auf grosse Abschiedstournee. Sind Sie diesmal sicher, dass es das letzte Mal ist?

Viele verstehen einfach nicht, was gemeint ist. Es ist meine letzte Tournee, ja. Aber eine Tournee ist etwas ganz anderes, als auf der Bühne zu stehen und zu singen. Eine Tournee ist eine Aneinanderreihung von 20, 30 Terminen und das mache ich danach nicht mehr. Definitiv. Aber es bedeutet nicht, dass ich nie wieder singen werde.

Zugegeben, die Frage war etwas provokativ. Aber vor 23 Jahren haben Sie sich ja schon einmal verabschiedet...

Wie tausend andere Künstler auch. Nur sagt bei denen keiner was. Und über mich muss ich andauernd lesen: Das ist seine 20. Abschiedstournee! Das ist wirklich unglaublich!

Das Thema nervt Sie, oder?

Schauen Sie sich mal Social Media an. Die schreiben jeden Tag: Wie viele Comebacks machst du noch? Es ärgert mich nicht, aber es ist doof. Wie Social Media eben ist. Wissen Sie, was meine

grösste Freude nach dieser Tournee ist? Dass ich mit Social Media aufhören kann. Es schadet der Welt!

Was stört Sie denn so sehr daran?

Dass es dort so viele Lügen gibt. Neulich las ich, dass ich vor fünf Minuten gestorben sei. Übrigens nicht zum ersten Mal.

Sie sind schon öfter gestorben auf Social Media?

Oh ja! Auch auf YouTube übrigens: Da sehen Sie drei Geschichten über meinen Tod. Die zeigen Bilder von meiner Frau Donnice, auf denen sie aussieht, als ob sie 90 wäre. Ich sehe wie 100 aus, Falten überall. Und dann kommt: «Es ist unglaublich, die Nation ist schockiert. Gerade wurde bekannt gegeben, dass Howard gestorben ist.» (lacht) Man muss irgendwann wirklich darüber lachen. Aber eigentlich ist das eine Schweinerei! Geburtstag habe ich übrigens auch sechs-, siebenmal im Jahr. Das finde ich wiederum super.

Seriöse Quellen behaupten, dass Sie im Januar 80 Jahre alt geworden seien.

Ich bin nicht 80. Ich bin 4000 Wochen alt.

Hört sich das besser an?

Ja. Ich finde, es klingt nicht so viel wie 80 Jahre. Aber ich habe sowieso nur einen einzigen kurzen Satz im Kopf: Lass den alten Mann nicht rein! Wenn er an die Tür klopft, soll er abhauen!

Klopft er denn manchmal?

(lacht) Er versucht es zumindest immer wieder.

Und was sagt er dann?

«Du machst zu viel.»

Dann scheinen Sie ihn aber nicht besonders ernst zu nehmen. Schliesslich geben Sie gerade ein Konzert nach dem anderen...

Natürlich wird so etwas mit jedem Jahr, das dazukommt, anstrengender. Also rein physisch. Aber die Bühne stört mich überhaupt nicht. Ich komme zwar jeden Abend klatschnass da runter. Viel schlimmer ist für mich aber das, was danach kommt: mich um Mitternacht ins Auto zu setzen und dann 400 Kilometer zum nächsten Termin zu fahren. Das ist das Schlimme. Und deshalb höre ich jetzt auch auf mit den Tourneen.

In Ihrer Autobiografie verraten Sie, dass Sie beinahe Profisportler geworden wären. Kommt diese Grundfitness Ihnen heute zugute?

Na, das ist aber 3000 Wochen her! Im Ernst: Es gibt natürlich einen gewissen Muskelbau und ab 60 verschwinden Muskeln ja angeblich eh. (lacht) Bei mir verschwinden sie allerdings an den falschen Stellen. Ich mache heute längst nicht mehr alles, was ich früher gemacht habe. Da verändert sich auch was im Kopf. Wenn ich anfangen muss, Golf zu spielen wie ein älterer Herr, dann habe ich keine Lust mehr darauf. Ich habe immer Sport gemacht, um zu gewinnen.

Wie halten Sie sich dann fit?

Ich mache Übungen für den unteren Rücken, Fahrradfahren, jeden Tag eine halbe Stunde. Das Problem ist allerdings, dass ich letztes Jahr eine grössere Operation hatte, ich habe eine neue Hüfte bekommen, da gab es ein paar Komplikationen. Insgesamt habe ich fast sechs Monate im Bett gelegen.

Und heute geht es Ihnen wieder gut?

Das alles ist jetzt ein Jahr her. Die Reha hätte etwas mehr Aufmerksamkeit gebraucht. Aber ich hatte einfach zu viele Termine. Trotzdem bin ich wieder fit. Und die Ärzte haben mir für die Tournee absolut grünes Licht gegeben. Ich freue mich auf die Bühne. Ich liebe meine neue Platte «Zeitlos». Auch wenn ich weiss, dass sie Diskussionen fördern wird.

Wieso das?

Weil ich mal wieder das getan habe, was mir in meinem Leben am meisten Spass macht: nämlich das Gegenteil von dem, was die Leute meinen, was ich tun soll.

Das müssen Sie jetzt aber erklären.

Ich habe für dieses Album vor allem meine alten Songs noch mal neu aufgenommen. Klar könnte man sich fragen: warum jetzt schon wieder die alten Platten?

Ja, warum denn?

Die Idee war, Altes, Vertrautes neu aufzumachen. Die alte Schatzkiste rauszuholen und zu schauen: Klappt das noch, wenn wir ihr einen neuen Anstrich verpassen?

Ganz offenbar hat das bestens geklappt. Ihr Album war auf Platz 1 in den Charts!

Davon habe ich nicht mal geträumt. (lacht) Ich war selbst total schockiert.

Warum, glauben Sie, ist das Album so erfolgreich?

Meine Musik ist für viele Menschen Sicherheit. Jeder Song hat eine Botschaft, ist Lebenshilfe. Ich bekomme viele Briefe, in denen Menschen schreiben, wie wichtig ihnen meine Musik sei, wie sehr sie ihnen helfe. In schweren Zeiten. Bei Krebsleiden, Liebeskummer, Tod. Ich mag die neuen Versionen. Meine Stimme gefällt mir heute viel besser als früher. Wenn die Leute in 20 Jahren ihren Enkeln meine Musik vorspielen wollen, würde ich sagen: Nehmt genau diese Platte!

Das klingt ja jetzt fast nach Vermächtnis.

Ich mache mir nichts vor. Wenn ich mir die Liste meiner Kollegen aus der

ZDF-Hitparade anschau, denke ich oft: Verdammt noch mal, die sind alle nicht mehr da. Warum bin ich 80 geworden? Ich weiss es nicht. Was ich weiss, ist, dass jetzt die Zugaben kommen. Und die sind so schön, weil man da Dinge ausprobieren kann, ohne Stress, ohne Druck. Wenn die Show gut war, sind die Zugaben nicht mehr so wichtig.

Ist die eigene Endlichkeit ein Thema, das Sie gerade viel beschäftigt?

Ich habe keine Angst vor dem Tod. Nur dass meine Frau Donnice und ich irgendwann getrennt werden müssen, ist eine Schweinerei. Mit ihr würde ich noch 100 Jahre leben wollen. Aber ich weiss, dass das nicht geht.

Vielleicht reicht erst mal ein Blick ins nächste Jahr. Was sind Ihre Pläne für 2027?

Mal sehen. (lacht) Ich weiss, dass ich dann 4050 Wochen alt bin. Vielleicht spiele ich das ein oder andere Konzert. Nur eine Tournee, die gibt es sicher nicht. <

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



Howard Carpendale ist derzeit auf Abschiedstour – was nicht heisst, dass er anschliessend mit dem Singen aufhört.



«Genesis II, Waterproof»



XELERO – VERBESSERT IHR GEHEN

Menschen, die sich aktiv bewegen wollen, müssen schmerzfrei sein. Wer oft geht oder steht, kann bei einer Körperfehlstellung im Laufe der Zeit Schmerzen bekommen. Oft ist uns das nicht bewusst, da der menschliche Körper immer eine Ausgleichsbewegung macht. Erst mit der Zeit treten die natürlichen Schwachstellen hervor.

Xelero Schuhe – Stabilität neu definiert

Falls Ihre Schmerzen von einer Fehlstellung des Körpers stammen, gibt es eine konservative Methode, die hilft Schmerzen zu tilgen oder zu dämpfen: das Tragen von Schuhen mit speziellen Eigenschaften. Die optisch unauffälligen Schuhe von Xelero enthalten alle die XRS-Technologie. Das in der Mittelsohle versteckte Abrollelement kontrolliert den Fuss in seiner dynamischen Bewegung und gibt ihm gleichzeitig eine sehr hohe seitliche Stabilität. Kombiniert mit einer stützenden, orthopädischen Einlage kann eine noch grössere

Wirkung erzielt werden. Das Schuhvolumen und die dämpfenden Elemente tragen zu einem zusätzlichen Wohlgefühl bei.

Um auf unterschiedliche Füsse und Probleme eingehen zu können, bietet Xelero leichte bis sehr stabile Modelle in verschiedenen Schuhweiten an. Farben und Sohlenvarianten variieren nach Wetter und Jahreszeiten. Durch den gezielten Einsatz von trendigen Materialien wird eine sportive Optik erreicht, die für den City-Bummel wie auch für einen Waldspaziergang geeignet sind.

Probieren Sie sie aus – verbessern Sie Ihr Leben!

Um eine ausführliche Beratung zu garantieren, werden die Xelero Schuhe über den Schweizer Fachhandel vertrieben. Unter www.xeleroshoes.ch finden Sie eine Händlerliste.



Sicher in die Ferien

Reisen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung Mit der richtigen Vorbereitung und einem bewussten Umgang mit den eigenen Grenzen ist Reisen trotz Herz-Kreislauf-Erkrankung gut möglich. Wer die Risiken kennt, vorbeugt und im Notfall richtig reagiert, schafft die besten Voraussetzungen für sichere und erholsame Ferien.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Reisen können das Herz-Kreislauf-System beanspruchen. Besonders Flugreisen stellen eine Herausforderung dar: Der reduzierte Sauerstoffgehalt in der Kabine kann bei empfindlichen Personen zu Atemnot oder schneller Ermüdung führen. Langes Sitzen – etwa auf Langstreckenflügen oder Busreisen – erhöht das Risiko für Thrombosen.

Auch klimatische Bedingungen spielen eine Rolle. Grosse Hitze kann den Kreislauf belasten und zu Blutdruckabfällen führen, während Aufenthalte in höheren Lagen das Herz stärker beanspruchen. Hinzu kommen Faktoren wie Reisetress, Zeitverschiebung oder ungewohnte Ernährung, die bestehende Beschwerden verstärken können.

Wo liegen die grössten Gefahren?

Zu den wichtigsten Risiken zählen Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen oder Angina-pectoris-Anfälle. Im schlimmsten Fall kann es in seltenen Fällen zu einem Herzinfarkt kommen. Besonders kritisch sind Situationen, in denen medizinische Hilfe nicht rasch verfügbar ist – etwa in abgelegenen Regionen oder auf längeren Transportwegen.

Eine weitere Gefahr besteht darin, Warnzeichen ausserhalb der gewohnten, täglichen Routine zu spät zu erkennen oder zu unterschätzen. Symptome wie Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel oder ungewöhnliche Müdigkeit sollten immer ernst genommen werden.

Gute Planung ist entscheidend

Die wichtigste Grundlage für sicheres Reisen ist eine sorgfältige Vorbereitung. Vor der Abreise empfiehlt sich eine ärztliche Kontrolle, vor allem bei kürzlich aufgetretenen Beschwerden oder nach Eingriffen. Dabei kann auch abgeklärt werden, ob spezielle Reisepläne, zum Beispiel Fernflüge oder Bergaufenthalte, unbedenklich sind.

Reiseetappen sollten nicht zu dicht geplant werden, sodass zwischendurch immer wieder genügend Zeit für Erholung bleibt. Während der Reise helfen einfache Massnahmen: Regelmässige Bewegung, ausreichend Trinken und ein massvoller Umgang mit Alkohol stabilisieren den Kreislauf. Kompressionsstrümpfe auf längeren Reiseabschnitten reduzieren das Risiko für Thrombosen. Aktivitäten sollten dem eigenen Leistungsvermögen angepasst werden. So wird der Körper nicht überfordert.

Medikamente im Flugzeug: Was beachten?

Alle notwendigen Medikamente gehören immer ins Handgepäck. So ist sichergestellt, dass sie jederzeit verfügbar sind – auch wenn das aufgegebene Gepäck verloren geht oder verspätet eintrifft. Es empfiehlt sich, ausreichend Vorrat für die gesamte Reisedauer sowie eine kleine Reserve mitzunehmen. Man sollte nicht davon ausgehen, dass die benötigten Medikamente im Ausland einfach verfügbar sind.

Eine ärztliche Bescheinigung kann hilfreich sein, insbesondere bei flüssigen Medikamenten, Spritzen oder speziellen Geräten. Zudem sollten Medikamente möglichst in der Originalverpackung transportiert werden, um Missverständnisse bei Kontrollen zu vermeiden.

Richtige Lagerung von Medikamenten

Einige Medikamente reagieren empfindlich auf Temperatur und Licht. Im Flugzeug ist das Handgepäck meist gut temperiert, während im Frachtraum extreme Temperaturen auftreten können – ein weiterer Grund, Medikamente nicht im Koffer zu transportieren.

Am Reiseziel sollten Arzneimittel kühl, trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahrt werden. Vor allem sollten sie nicht im Auto liegengelassen werden, denn dort können die Temperaturen in der Sonne schnell sehr stark ansteigen. Bei hohen Aussen-temperaturen können isolierende Taschen oder spezielle Kühlbehälter sinnvoll sein.

Was tun im Notfall?

Für den Ernstfall ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Reisende sollten eine Liste ihrer Diagnosen, Medikamente und Dosierungen mitführen – idealerweise auch auf Englisch. Ebenso wichtig sind Notfallkontakte,

die Krankenkassenkarte und vorab recherchierte Informationen zu lokalen Rettungsdiensten oder den Standorten von Spitälern. Treten Symptome wie starke Brustschmerzen, Atemnot, Herzrasen oder Schwindel auf, sollte sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Zögern kann im Notfall gefährlich werden.

Sie sollten nicht reisen, wenn ...

- > die Herzoperation weniger als vier bis sechs Wochen zurückliegt.
- > Sie eine zwar stabile Angina pectoris haben, aber schon bei geringer Belastung Beschwerden wie Brustenge, Schmerzen oder Atemnot haben.
- > Sie an einer instabilen Angina pectoris leiden.
- > Sie an schweren Herzrhythmusstörungen leiden.
- > Sie an einer schweren Herzinsuffizienz mit Atemnot bei niedriger Belastung und plötzlicher Bewusstlosigkeit leiden.
- > Sie einen schweren noch nicht richtig eingestellten Bluthochdruck haben.

In den ersten vier bis sechs Wochen nach einem Herzinfarkt oder Hirnschlag entscheidet der Arzt oder die Ärztin, ob die geplante Reise angetreten oder besser auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden soll. <

Mehr Reisetipps rund ums Reisen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gibt es in der vierten Staffel des Podcasts «Herzfrequenz» der Schweizerischen Herzstiftung. Den Podcast gibt es auf allen gängigen Audio-Plattformen oder über diesen QR-Code:



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte. Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische Herzstiftung

Klarer Kopf, starke Abwehr, gute Nerven

Der Sommer wurde hoffentlich summend, sonnend und sinnierend verbracht, doch jetzt beginnt für viele Familien wieder der Schulalltag: Wichtig sind nun Konzentration, Lernfreude – und eine stabile Immunabwehr gegen verschnupfte Klassenkameraden.



TEXT: DR. MED: LYDIA UNGER-HUNT

«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne», sprach Hermann Hesse. Ob sich solch poetische Magie beim Schulanfang einstellt, werden die meisten Schülerinnen und Schüler wohl bezweifeln. Im Gegenteil: Neue Stundenpläne, volle Klassenzimmer und erste Hausaufgaben stellen Körper und Geist jetzt wieder so richtig auf die Probe. Darüber hinaus gesellt sich gerne ein gewisses Mass an Stress dazu, denn neue Eindrücke, Erwartungen und ein vollerer Alltag wollen erst einmal verarbeitet werden.

Nahrung fürs Gehirn – auch für Zuckermäulchen

Wir wissen es alle, denn es gilt auch für Erwachsene: Ein aufmerksamer Kopf beginnt mit einem guten Frühstück. Und sicherlich, Weissbrot mit Schoki-Aufstrich und Sahnehäubchen im Kakao sind besser, als gar nichts zu essen, und können ja durchaus als kleine Bestechung für die ersten Tage eingesetzt werden. Komplexe Kohlenhydrate sind allerdings um olympische Sportpool-Längen besser: Sie liefern gleichmässige Energie und erlauben, zusammen mit Eiweiss und gesunden Fetten, die Aufmerksamkeit

länger stabil zu halten. Konkret bedeutet das, als erste Mahlzeit vielleicht ein Porridge mit ein paar Nüssen und frischen Früchten zu kredenzen oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Rührei, Hüttenkäse oder (falls es wirklich süss sein muss) einem Löffel Erdnussbutter.

Dann gilt es für die Leistungsfähigkeit noch auf die Wasserflasche im Schulranzen zu achten (denn schon leichte Dehydrierung kann die Konzentrationsfähigkeit mindern) und – zu Schulbeginn sicher eine Herausforderung – sich wieder auf einen möglichst regelmässigen Schlafryth-

mus einzupendeln (Bildschirme sollten übrigens mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen weggepackt werden. Wertvolle Information bei zu erwartender Gegenwehr: Das gesamte Internet ist tatsächlich auch am nächsten Tag noch abrufbar). Denn im Schlaf verarbeitet das Gehirn das Gelernte und speichert es langfristig ab, Schlaf ist damit ein oft unterschätzter Teil des Lernens.

Unterstützend können zudem Mikronährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Magnesium oder B-Vitamine sinnvoll sein, denn sie spielen eine Rolle im Energiestoffwechsel und sind zudem wichtig für die Funktion des Nervensystems. Zudem gibt es pflanzliche Präparate, etwa mit Ginkgo, die traditionell zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit eingesetzt werden.

Lernen: Struktur schlägt Stress

Kinder sollten nach der Schule lieber kurz und regelmässig lernen als selten und lange: Kleine Einheiten, klare Pausen und ein ruhiger Arbeitsplatz (kein Handy/Smartphone in Griffnähe!) sind effektiver als stundenlanges Pauken – speziell zu Schulbeginn, wenn die «Lernpfade» im Gehirn erst mühsam wieder aufgebaut werden müssen. Hilfreich ist dabei alles, was das Gedächtnis aktiv einbindet: den Stoff laut erklären, sich gegenseitig abfragen oder Inhalte in eigenen Worten zusammenfassen. Diese Methoden wirken oft besser als reines Lesen.

Weitere Tipps: Bewegung (schon wenige Minuten verbessern die Durchblutung des Gehirns); kleine Snacks

können den Blutzucker stabilisieren und somit dabei helfen, Leistungstiefs beim Lernen zu umgehen; und wenn die Nerven einmal blank liegen: kurze Pausen, ablenken, einen Schluck Tee trinken oder ein paar tiefe Atemzüge machen sind sicher besser als zusätzlicher Druck – für Kinder und Eltern gleichermaßen.

Immunabwehr stärken

Die meisten Eltern werden es aus schmerzhafter Erfahrung kennen: wo viele Kinder, da viele Keime, da viele Krankheiten. Zur Unterstützung des Immunsystems bildet die ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse eine solide Basis, ergänzend können Vitamin D, Vitamin C und Zink die normale Funktion des Immunsystems unterstützen (vor allem in der dunkleren Jahreszeit). Altbewährte pflanzliche Helfer wie Echinacea oder Holunder sind ebenfalls beliebt und können in der Erkältungssaison eine nützliche Ergänzung sein. Und nicht erst seit Covid wissen es ohnehin alle: regelmässige Hände waschen!

Zusammengefasst: Der Schulstart ist bei den wenigsten Menschen ein echtes Highlight im Kalenderjahr – aber er ist auch jedes Jahr eine kleine Chance auf einen richtig guten Neuanfang (mit Sahnehäubchen). <

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.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Ein guter Schulstart braucht Konzentration, starke Nerven und eine stabile Immunabwehr. In Ihrer Apotheke finden Sie gezielte Unterstützung:

- > Präparate mit Magnesium, B-Vitaminen oder Omega-3-Fettsäuren unterstützen Konzentration und Nervensystem.
- > Pflanzliche Mittel mit Ginkgo können die geistige Leistungsfähigkeit fördern.
- > Vitamin D, Vitamin C und Zink stärken die normale Funktion des Immunsystems.
- > Pflanzliche Präparate mit Echinacea oder Holunder sind beliebte Begleiter in der Erkältungssaison.



Natürlich mehr für kleine Helden



Mit natürlichem Vitamin D



Mit Himbeergeschmack

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.



Vitamin D in Strath Kids unterstützt das Immunsystem von Kindern sowie ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Strath[®]
bio-strath.com

Testen Sie Ihr Wissen!

Ob Muskelkater nach dem Training oder eine Verstauchung beim Sport – unser Körper reagiert auf Belastung manchmal mit Schmerzen. Testen Sie Ihr Wissen rund um Sportverletzungen und Muskeln!

TEXT: REDAKTION

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

Was unterstützt den Muskelaufbau?

- 1) Regelmässiges Training
- 2) Ausreichende Regeneration
- 3) Proteinreiche Ernährung

Muskelaufbau entsteht durch das Zusammenspiel von Training, Erholung und Ernährung. Die Muskeln werden durch Belastung gereizt, wachsen jedoch in der anschliessenden Regenerationsphase. Eine proteinreiche Ernährung liefert die notwendigen Bausteine für die Reparatur und den Aufbau der Muskelstruktur. Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.

Was hilft bei Muskelkater?

- 1) Intensive sportliche Belastung
- 2) Leichte Bewegung
- 3) Wärme

Bei Muskelkater sollte auf intensive Belastung verzichtet werden. Leichte Bewegung wie Spazieren oder lockeres Radfahren kann jedoch die Durchblutung fördern und die Beschwerden lindern. Wärme, etwa durch ein Bad oder eine Sauna, unterstützt ebenfalls die Durchblutung und damit den Heilungsprozess der beanspruchten Muskeln. Richtig sind die Antworten 2 und 3.

Wie kann man Sportverletzungen vorbeugen?

- 1) Aufwärmen vor dem Training
- 2) Schutzausrüstung verwenden
- 3) Immer mit maximaler Intensität trainieren

Vorbeugung ist entscheidend: Ein gutes Aufwärmen bereitet Muskeln und Gelenke auf die Belastung vor und reduziert das Verletzungsrisiko. Geeignete Schutz-

ausrüstung kann ebenfalls vor Verletzungen schützen. Zu hohe Trainingsintensität ohne Anpassung an die eigene Leistungsfähigkeit erhöht hingegen das Risiko für Schäden. Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Was gehört zur sogenannten PECH-Regel bei Verletzungen?

- 1) Pause
- 2) Eis
- 3) Hochlagern

Die PECH-Regel ist eine wichtige Sofortmassnahme bei Sportverletzungen wie Zerrungen oder Verstauchungen. Sie steht für Pause, Eis (kühlen), Compression (Druckverband) und Hochlagern. Diese Massnahmen helfen, Schwellungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und den Heilungsverlauf positiv zu beeinflussen.

Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.



Diskrete Hilfe in der Apotheke

Häusliche Gewalt ist auch in der Schweiz weit verbreitet. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten. Viele Betroffene sprechen nicht darüber – aus Angst, Scham oder Unsicherheit. Fachstellen gehen davon aus, dass viele Fälle nie angezeigt werden. Umso wichtiger sind Orte, an denen Hilfe niederschwellig und diskret möglich ist. Genau hier kommen Apotheken ins Spiel.



**TEXT: GREGORY NENNIGER,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Apotheken sind für viele Menschen ein vertrauter Ort. Sie sind gut erreichbar, ohne Termin zugänglich und werden regelmässig besucht. Diese Nähe schafft Vertrauen – eine wichtige Voraussetzung, wenn es um sensible Themen wie häusliche Gewalt geht. Gerade weil diese häufig im Stillen passiert,

suchen Betroffene nicht sofort spezialisierte Beratungsstellen oder die Polizei auf. Stattdessen wenden sie sich eher an Orte in ihrem Alltag – zum Beispiel an die Apotheke. Denn: Die Apotheke ist auch deshalb eine geeignete Anlaufstelle, weil niemand weiss, warum sie aufgesucht wird – im Gegenteil zu einer Opferberatung. Hinzu kommt, dass die Apotheke gerade im Falle von körperlichen Verletzungen eine logische Anlaufstelle ist.



Die Apotheke kann ein geschützter Ort für erste Gespräche und diskrete Hilfe sein.

Warum Apotheken helfen können

Apothekenteams stehen täglich in Kontakt mit den unterschiedlichsten Menschen. Dabei können sie manchmal Veränderungen oder Auffälligkeiten bemerken: körperliche Beschwerden, wiederholte Verletzungen oder auch Zeichen von Angst und Unsicherheit.

Hilfe bei häuslicher Gewalt

Was Sie in der Apotheke erwarten können:

- > Diskrete Gespräche in geschützter Umgebung
- > Geschultes Personal mit Verständnis für die Situation
- > Informationen zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten
- > Unterstützung bei den nächsten Schritten

Wichtig zu wissen:

- > Sie bestimmen, was Sie erzählen möchten
- > Sie entscheiden selbst über das weitere Vorgehen
- > Alle Gespräche werden vertraulich behandelt

Weitere Hilfe:

- > Opferhilfe Schweiz (kostenlos, vertraulich)
- > Nationale Beratungshotline 142
- > Polizei im Notfall: 117

Häusliche Gewalt ist nicht immer sichtbar. Oft zeigt sie sich subtil – etwa durch Schlafprobleme, Stress oder psychosomatische Beschwerden. Deshalb wird das Apothekenpersonal gezielt geschult. Ziel ist es, mögliche Anzeichen früh zu erkennen und betroffene Personen behutsam anzusprechen – ohne Druck, aber mit Verständnis.

Diskret und respektvoll

Wichtig ist: Apotheken ersetzen keine Beratungsstellen oder Behörden. Ihre Rolle ist eine andere. Sie bieten ein offenes Ohr, eine erste und vertrauliche Einschätzung sowie Informationen zu professionellen Hilfsangeboten. Das Gespräch bleibt diskret. Niemand wird zu etwas gedrängt. Betroffene entscheiden selbst, ob – und wenn ja, wie – sie weitere Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

Vom Medikament zur Hilfe

Früher stand in Apotheken vor allem die Abgabe von Medikamenten im Vordergrund. Heute geht es zunehmend auch darum, Menschen ganzheitlich zu unterstützen. Wenn ein Verdacht auf häusliche Gewalt besteht, sollen Apotheken nicht einfach nur sichtbare Verletzungen behandeln und zuhören, sondern aktiv auf Unterstützungsmöglichkeiten hinweisen. Das kann ein entscheidender erster Schritt sein – hin zu mehr Sicherheit und Unterstützung.

Geschultes Personal – sichtbar nach aussen

In vielen Kantonen der Schweiz haben die meisten Apotheken entsprechende Schulungen bereits absolviert.

Diese vermitteln Wissen über Formen und Dynamiken häuslicher Gewalt, typische Warnzeichen, Gesprächsführung in schwierigen Situationen und regionale Hilfsangebote.

Apotheken, deren Mitarbeitende diese Schulung absolviert haben, kennzeichnen dies häufig mit einem sichtbaren Hinweis im Schaufenster. Dieses Zeichen signalisiert: Hier finden Betroffene ein geschultes Team, das weiss, wie man hilft – diskret, respektvoll und kompetent.

Die Einbindung von Apotheken ist Teil einer grösseren Strategie gegen häusliche Gewalt. Dabei arbeiten Kantone, Fachstellen und Gesundheitsberufe enger zusammen. Ziel ist es, ein möglichst dichtes Netz an Anlaufstellen zu schaffen. Je einfacher der Zugang zu Hilfe, desto grösser die Chance, dass Betroffene Unterstützung finden. Apotheken sind dabei ein wichtiger Baustein – mitten im Alltag der Bevölkerung.

Schweigen brechen – Hilfe annehmen

Häusliche Gewalt betrifft nicht nur jüngere Frauen. Auch ältere Menschen können betroffen sein – oft besonders unsichtbar. Gerade sie besuchen häufig regelmässig eine Apotheke. Dadurch kann das Fachpersonal Veränderungen über län-



Hier finden Sie Ihre nächste Apotheke
www.ihre-apotheke.ch

Gut zu wissen: Die stärkere Einbindung von Apotheken entspricht auch der nationalen Präventionskampagne «Gleichstellung verhindert Gewalt». Mit ihr wollen Bund, Kantone und Fachorganisationen Warnsignale früher erkennen und Hilfsangebote sichtbarer machen.

gere Zeit beobachten und bei Bedarf behutsam reagieren. Jedoch sind nicht ausschliesslich Partnerinnen oder Partner Opfer von häuslicher Gewalt. Nach Angaben des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung sind in der Schweiz jedes Jahr rund 27 000 Kinder von Gewalt zwischen den Eltern betroffen.

Ganz generell gilt: Viele Betroffene zögern lange, bevor sie Hilfe suchen. Doch niemand muss mit Gewalt allein bleiben. Ein Gespräch in der Apotheke kann ein niederschwelliger, unbürokratischer erster Schritt sein. Ohne Verpflichtung – aber mit der Möglichkeit, Unterstützung zu finden. <

EIN BLICK GENÜGT. UND DU SCHWEIGST.

AUCH SO BEGINNT GEWALT.



ohne-gewalt.ch
HOL DIR RAT UND HILFE.



Wenn's mal nicht rund läuft ...

Magnesia San Pellegrino wird zur kurzfristigen Behandlung von Stuhlverstopfung sowie von leichten Verdauungsbeschwerden, wie Übersäuerung des Magens oder Blähungen, angewendet.

- > Einfache Dosierung mit Messlöffel oder Portionenbeutel
- > Breites Sortiment mit verschiedenen Geschmacksrichtungen
- > Enthält keine Aluminiumverbindungen
- > Seit 1935 als Arzneimittel in der Schweiz zugelassen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch

Venenbeschwerden?

Künzle Venenbeschwerden Pinus® Pygenol® Tabletten mit dem Wirkstoff Pinienrindenextrakt stärkt und schützt die Blutgefässe und hilft bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, venösen Stauungen, Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen. Rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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



Tentan AG
4452 Itingen
pinus-pygenol.ch

Imodium® lingual: Schnelle* Hilfe bei akutem Durchfall

Akuter Durchfall ist eine der häufigsten Erkrankungen auf Reisen und betrifft je nach Urlaubsziel bis zu 40% der Fernreisenden in den ersten 2 Wochen. In solchen Fällen kann Imodium® helfen. Die Schmelztabletten schmelzen sofort auf der Zunge und können daher auch ohne Wasser eingenommen werden – praktisch für die Einnahme unterwegs und bei begleitender Übelkeit.

* Wirkung kann innerhalb von 2 Stunden eintreten.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH
6343 Rotkreuz
imodium.ch

Deumavan® Schutzsalbe – sanfter Schutz für sensible Stellen

Täglich schonende Intimpflege zur Vorbeugung und Linderung von Beschwerden im äusseren Intimbereich

- bei Hautreizungen mit Brennen und Jucken
- bei Trockenheit
- in den Wechseljahren
- bei Wundsein im Analbereich
- als Therapiebegleitung bei Lichen sclerosus

Zarter Schutzfilm für den äusseren Intimbereich – für Sie und Ihn.



Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Medizinprodukt

Unterschiedliche Sandstrände

Farbe und Beschaffenheit von Sandstränden hängen vom Ursprung des Materials ab. Heller Sand besteht oft aus Korallen- oder Muschelresten, dunkler aus vulkanischem Gestein. An manchen Orten entsteht sogar rosafarbener «Pink Sand» durch winzige Korallen- und Schalentiere.



Hautpflege nach Sonne und Salz

Sonne, Chlor- und Salzwasser beanspruchen im Sommer die Haut. Vor dem Aufenthalt im Freien den Sonnen-



schutz nicht vergessen. Nach dem Baden empfiehlt es sich, Salz- und Chlorreste gründlich abzuspülen. Feuchtigkeits-spendende Pflegeprodukte und After-Sun-Lotionen beruhigen die Haut und unterstützen die Regeneration. Ausreichendes Trinken trägt ebenfalls dazu bei, die Haut von innen zu stärken.

Oktopus-Stadt vor Australien

Im Südosten Australiens leben mehrere Sydney-Oktopusse (*Octopus tetricus*) dicht beieinander in Höhlen, die sie aus Muschelschalen und Sand bauen. Sie verpaaren sich, vertreiben Rivalen oder werfen Artgenossen aus ihren Verstecken – ein Verhalten, das für die sonst eher einzeltägigen Kraken ungewöhnlich ist. Rund um die Siedlung fanden Forschende zudem Muschelschalen-«Müllhalden».



Erfrischung für Körper und Geist

Abkühlung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Konzentration. Kühle Fussbäder, lauwarme Duschen oder ein Aufenthalt im Schatten helfen, die Körpertemperatur zu regulieren. Lesen, kreatives Gestalten oder leichtes Yoga bieten Ausgleich ohne grosse Anstrengung. Schwimmen oder Velofahren in den kühleren Tageszeiten halten aktiv und schonen gleichzeitig den Kreislauf. Auch ein Abendspaziergang, bewusstes Atmen oder eine Tasse Tee im Schatten fördern das Wohlbefinden.



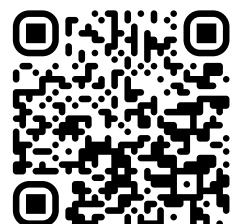
Kuriose Pflanzenwelt

Der tropische Sandbüchsenbaum (*Hura crepitans*) zählt zu den gefährlichsten Pflanzen der Welt. Sein Stamm ist mit zahlreichen spitzen Stacheln bedeckt, die ihn vor Fressfeinden schützen. Die reifen Früchte können explosionsartig aufplatzen und Samen mit hoher Geschwindigkeit mehrere Meter weit schleudern. Auch der milchige Pflanzensaft ist giftig und kann Hautreizungen verursachen.

Umfrage zu astreaAPOTHEKE – Ihre Einschätzung zählt

Mit Ihrer Teilnahme an unserer Umfrage unterstützen Sie eine Diplomarbeit zur Digitalisierung und Weiterentwicklung der astreaAPOTHEKE. Herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre wertvolle Meinung.

<https://forms.office.com/r/v2qqz6zS9G>



Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 31. August 2026. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie eine von
20 Eduard Vogt Violett
Vital Geschenkpackungen
mit Douche und Body
Lotion à 400 ml im Wert
von CHF 38.90.

Das Kreuzworträtsel finden Sie in der aktuellen Print-Ausgabe
der **astreaAPOTHEKE** – gratis in Ihrer Apotheke!

Leucen[®]

Essigsaures Tonerde-Gel

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



Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der Juni-Ausgabe lautet:

INSEKTEN

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen



Sie fragen, wir antworten

«Ich leide an Sodbrennen. Welche Möglichkeiten gibt es ausser Tabletten, um es in den Griff zu bekommen?»

Apothekerin: «Sodbrennen, auch als saures Aufstossen bezeichnet, entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt. Das führt oft zu einem brennenden Schmerz hinter dem Brustbein, zu Völlegefühl und gelegentlich zu Hustenreiz oder Heiserkeit. Häufig tritt Sodbrennen nach üppigen, fettreichen Mahlzeiten, Alkohol oder spätabendlichem Essen auf.

Meist liegt eine vorübergehende Schwäche des unteren Schliessmuskels der Speiseröhre vor, der eigentlich verhindert, dass Magensäure zurückfliesst. Enge Kleidung, starkes Pressen oder eine Schwangerschaft können den Druck im Bauchraum erhöhen und die Symptome auslösen. In selteneren Fällen steckt eine chronische Refluxkrankheit hinter den Beschwerden, die ärztlich abgeklärt werden sollte.

Verschriebene oder freiverkäufliche Medikamente helfen zuverlässig und sollten im akuten Fall auch eingesetzt werden, um Schädigungen an der Speiseröhre zu verhindern. Zusätzlich lohnt es sich aber auf jeden Fall, vorzubeugen.

Leichtere Beschwerden lassen sich oft durch Lebensstiländerungen lindern:

- > Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten statt grosser Portionen.
- > Verzichten Sie auf fett- und zuckerreiche Kost.
- > Geniessen Sie Kaffee, Alkohol und Schokolade in Massen.
- > Rauchen Sie nicht.
- > Essen Sie kurz vor dem Schlafengehen nichts mehr.
- > Erhöhen Sie das Kopfende des Betts ein wenig.
- > Achten Sie auf ein normales Körpergewicht.
- > Vermeiden Sie zu viel Stress.» <

Beratung
und Betreuung
ihre-apotheke.ch



BEI **4** SYMPTOMEN VON **MAGENBRENNEN**



GAVISCON BILDET EINE SCHUTZBARRIERE FÜR EINE LANGANHALTENDE LINDERUNG BIS ZU 4 STUNDEN



GAVISCON

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Sonnige Auszeit

Jetzt
buchen &
garantiert KEIN
Treibstoff-
zuschlag

Das Traumziel an der Adria

Istrische Halbinsel

Im **Königsklasse-Luxusbus** reisen wir an die **Istrische Riviera**.

Die Perle der Adria: Unsere Reise führt uns ins malerische **Rovinj** mit seiner verwinkelten Altstadt und romantischen Hafenpromenade. In **Poreč** bewundern wir eindrucksvolle Baudenkmäler aus verschiedenen Epochen, während **Opatija** mit Belle-Époque-Flair und botanischem Garten begeistert. Im venezianisch geprägten **Motovun** erleben wir das charmante Hinterland bei einer Weindegustation. Den stimmungsvollen Abschluss bildet **Pula*** mit seinem imposanten römischen Amphitheater.

Fünf Nächte im **guten Mittelklassehotel Belvedere** (off. Kat. ****) in Vrsar, mit Blick auf die Marina und oberhalb eines Naturstrands gelegen.

Herrliche Berg- & Seenpanoramen in Österreich

Kärntner Seenlandschaft

Im **Königsklasse-Luxusbus** erkunden wir den Süden **Österreichs** und **Slowenien**.

Alpenblick und Kulturgenuss: Unsere Reise beginnt am **Ossiacher See**, wo wir entspannen und unser Hotel am See geniessen. In **Klagenfurt** bestaunen wir den Klagenfurter und den Lindwurmbrunnen. Nach einer **Schiffahrt** auf dem **Wörthersee** geht es weiter nach **Ljubljana**. Dort erleben wir die **Altstadt** und den berühmten **Prešerenplatz**. In **Bled** geniessen wir den Blick auf die **Inselkirche Mariä Himmelfahrt**. Weiter besuchen wir **Millstatt*** sowie die **Nockalmstrasse mit Mittagessen***. Den letzten Tag verbringen wir an der **Villacher Alpenstrasse*** und in **Villach***.

Fünf Nächte im **guten Mittelklassehotel Seehotel Hoffmann** (off. Kat. ****) direkt am Ossiachersee.

*wahlweise fak. Ausflug oder Hotel geniessen. **Abfahrtsorte:** Wil, Burgdorf, Winterthur, Zürich-Flughafen, Aarau, Baden-Rütihof, Basel, Arlesheim, Ebikon. **Nicht inbegriffen:** Annullationschutz & Assistance-Versicherung, Sitzplatzzuschläge (nur 1.-3. Reihe), Auftragspauschale von CHF 25 (entfällt bei Onlinebuchung). **Katalogpreis:** Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. Es gelten die Allg. Reise- & Vertragsbedingungen von Twerenbold Reisen AG.

«See(h)n-Sucht» nach dem Süden

Oberitalienische Seen

Wir reisen im **Königsklasse-Luxusbus** an die oberitalienischen Seen und erleben eine traumhafte Landschaft sowie kulturelle Highlights.

Zwischen Seen, Inseln und Bergen: Gemeinsam entdecken wir die **Borromäischen Inseln** bei einer Bootsfahrt, besuchen den prachtvollen **Palazzo** und geniessen ein Mittagessen auf der **Isola dei Pescatori**. Ein Ausflug führt uns zum romantischen **Ortasee*** und dem **Sacro Monte di Orta**. Höhepunkt der Reise ist die Fahrt mit der **Centovalli-Bahn** durch malerische Täler. Lassen Sie sich vom mediterranen Flair und der herrlichen Alpenkulisse verzaubern!

Drei Nächte im **guten Mittelklassehotel Splendid** (off. Kat. ****) in Baveno direkt am See.

Natur und Kultur in Oberitalien

Gardasee und Venetien

Im **Königsklasse-Luxusbus** reisen wir an den bezaubernden Gardasee und nach Venetien.

Zwischen Geschichte und Kulinarik: Wir entdecken die romantische Stadt **Verona** mit ihrer berühmten Arena und der Unesco-Altstadt. Malerische Orte wie **Sirmione** mit seiner imposanten Wasserburg und das charmante **Bardolino** laden zum Flanieren und Geniessen lokaler Spezialitäten ein. Im **Weinanbaugebiet Valpolicella** verwöhnen wir unseren Gaumen mit edlen Tropfen. Auch das stilvolle **Salò** mit seiner prächtigen Uferpromenade zieht uns in seinen Bann. Bei einem Ausflug entdecken wir das elegante **Gardone Riviera***. Italienisches Lebensgefühl pur!

Fünf Nächte im **guten Mittelklassehotel Casimiro** (off. Kat. ****) in San Felice del Benaco direkt am Gardasee.

twerenbold.ch oder
056 484 84 84

Twerenbold
Reisekultur, die inspiriert