



astrea

apotheke

Klettern

Interview mit
Nasim Eshqi

Zahnfleisch

Entzündung
behandeln

Von Kinderwunsch bis Babypflege

18 Seiten im Baby-Special

Ein
Geschenk
Ihrer
Apotheke








Alpinamed



Cardiovasc Cacao lässt Ihr Herz höherschlagen

Das Plus für

-  Herz
-  Blutgefässe
-  gesunde Durchblutung

Kakaoflavanole[®], schwarzer Knoblauch, Coenzym Q10 und B-Vitamine[®]

[®]Für elastische Gefässe und eine normale Herzfunktion



www.alpinamed.ch

Gesamtauflage

111 000 Ex.

Ausgabe

9 - September 2023

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG
Baarerstrasse 112
6300 Zug
+41 41 769 31 31
info@astrea-apotheke.ch
astrea-apotheke.ch
Im Auftrag von



Schweizerischer Apothekerverband
pharmaSuisse

Verlagsleitung

Andres C. Nitsch

Redaktion

Christiane Schittny
Chefredaktorin
christiane.schittny@hcg-ag.ch
Jürg Lendenmann
Stellvertretender Chefredaktor
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Manuela Frei
+41 79 860 75 89
manuela.frei@hcg-ag.ch
Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Übersetzung

Marie-Hélène Kanem

Layout

Freiraum Werbeagentur AG

Produktion

Swissprinters AG / Kromer Print AG

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.

gedruckt in der
Schweiz

astreaAPOTHEKE 9/2023

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe der astreaAPOTHEKE finden Sie gleich zwei Schwerpunkte, die ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen möchte. Einerseits unser Special mit einer ganzen Reihe von Beiträgen, die sich rund um die Familie drehen und jungen Eltern wertvolle Tipps und Informationen geben. Zum Beispiel: Wie kann ich mich auf eine Schwangerschaft vorbereiten? Wie sieht die optimale Ernährung für mein Kind aus und was ist wichtig bei der Babypflege?

Das andere Thema befasst sich mit dem Klettersport. Im Interview mit der weltbekannten Kletterin Nasim Eshqi erfahren Sie, welch spannenden Sport sie betreibt. Denn es geht hier nicht rein um Kraft und Muskelaufbau, sondern auch um andere Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, intelligente Koordination oder die richtige Einschätzung von Gefahren. Ihre Kernbotschaft an alle Kletterambitionierten: «Habt Freude am Klettern – nicht nur physisch, sondern auch mental, denn Klettern ist ein mentaler Sport!>>

Kinder und Klettern sind ein «Traumpaar». Wer einmal Kinder beim Spielen beobachtet hat, wird nicht selten über ihre Freude an der Bewegung und Agilität gestaunt haben. Wie leicht es schon den Jüngsten fällt, sich vergleichsweise sicher in felsigem Gelände fortzubewegen! Schön, wenn sie ihren natürlichen Tatendrang ausleben dürfen. Vielleicht sogar in einem speziellen Kinderkletterkurs oder beim abgesicherten Bouldern zusammen mit den Eltern?



Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, einen schönen und sportlichen Herbst!

Christiane Schittny
Chefredaktorin und Apothekerin

Schluss mit Stress und Schlaflosigkeit



Bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie innerer Unruhe mit Herzklopfen und Verkrampfungen im Verdauungstrakt

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.



21



24



38

Titelthema

6 Klettern: Ein mentaler Sport

Baby-Special

- 14 Bereit fürs Familienglück
- 18 Pflege für zarte Haut
- 27 Quiz Kindergesundheit
- 32 Das schmeckt den Kleinsten

Gesundheit

- 21 Bewegter Herbst
- 41 Zahnfleischentzündungen ernst nehmen
- 51 Apothekerrat: Müde und erschöpft

Kinderfrage

24 Warum habe ich Muskelkater?

Interview

30 Stillen: Darauf kommt es an

Berufe in der Apotheke

38 Fachmann/Fachfrau Apotheke EFZ

Veranstaltungshinweis

12 Stressbewältigung und Resilienz im Engadin

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 36 Produktspecial Familie
- 47 Produkttipps
- 49 Kreuzworträtsel
- 50 Produkttipps

Die nächste Ausgabe von **astreaAPOTHEKE** liegt ab dem 2. Oktober 2023 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



Präzisionssport Klettern

Nasim Eshqi ist die bekannteste Profikletterin des Iran. Seit Langem ist sie eine prägende Stimme für Freiheit und positive Selbsterfahrungen beim Klettern, aber auch für die Rechte der Frau im Iran. Seit dem Herbst 2022 lebt sie im Exil in Italien.

Nasim Eshqi erklettert eine neue Route bei Antalya in der Türkei.



Profikletterin Nasim Eshqi.

TEXT: JOHANNES SCHITTY

Nasim Eshqi, Sie sind eine weltbekannte Kletterin, haben Ihre Karriere jedoch als Kickboxerin begonnen. Wie sind Sie zu diesem Sport gekommen?

Ich bin eine Person mit viel Energie und Bewegungsdrang. An meiner Schule nahm ich an einer Ferienfreizeit für Kampfsportarten teil. Mich hat bei Kickboxen der Rhythmus und die Melodie der kunstvollen Bewegungen fasziniert. Ausserdem wünschte ich mir, wie ein Junge leben zu dürfen und die gleichen Freiheiten zu geniessen. Durch die Religion und Tradition sind in meinem Land die Freiheiten von Frauen und Mädchen sehr eingeschränkt. Das Kickboxen war eine Möglichkeit, hier auszubrechen.

Kickboxen ist in Ihrem Heimatland Iran kein typischer Frauensport. Welche Schwierigkeiten gab es für Sie dabei?

Meine Familie hat nicht akzeptiert, dass ein Mädchen diesen Sport liebt. So musste ich den Sport im Geheimen betreiben. Ich habe hierfür Schule geschwänzt und musste meine Boxhandschuhe bei Freunden verstecken. Ich hatte immer Angst entdeckt und bestraft zu werden. Aber wenn ich etwas liebend gerne möchte, dann muss ich dafür auch Risiken auf mich nehmen.

Sie waren bei Weitem die beste Kickboxerin in Ihrer Gewichtsklasse im Iran. Warum haben Sie zum Klettern gewechselt?

Ich fand nur noch auf internationalen Wettkämpfen adäquate Gegnerinnen. Hier wurde von der Regierung verlangt, dass ich ein Kopftuch trage und als Botschafterin für ein Regime auftrete, das mir als Frau alle Freiheiten nimmt. Ich bin nicht religiös und möchte deshalb kein Kopftuch tragen. Ich wollte meinen Sport frei leben dürfen und nicht als Marionette für eine Religion, Partei oder Diktatur werben. So habe ich mit meiner Lieblingssportart nach 15 Jahren hartem Training aufgehört. An der Universität traf ich Kletterinnen, die mir zeigten, wie schön und frei Sport in der Natur sein kann. Das Klettern gab mir sehr viel Kraft und es ermöglichte mir, den strengen Regeln des Regimes zu entkommen.

War das ein hoher Preis, den Sie hierfür zahlen mussten?

Es ging mir darum, authentisch zu sein und meine Werte leben zu dürfen. Das Kickboxen weiterzuführen wäre ein viel höherer Preis gewesen. Ja, ich habe mich gefragt, wie viel ich geben müsse. Ich war aber gleichzeitig sicher, dass es möglich wäre, die vom Regime gesteckten Grenzen zu durchbrechen. Im Iran ist der Sport in den Hallen streng nach Geschlechtern getrennt. Sobald sich die Männer und Frauen treffen, werden sie von der Sittenpolizei streng überwacht. Draussen in der Natur konnten wir ohne Druck unserem Sport zusammen nachgehen. Die Sittenpolizei war weit genug weg, wobei es nie ganz ausgeschlossen war, dass jemand der Kletterkollegen für die Sittenpolizei arbeitet.

«Das Kickboxen weiterzuführen wäre ein viel höherer Preis gewesen.»

Nasim Eshqi

Gibt es spezifische Unterschiede zwischen Kletterern und Kletterinnen?

Nicht wirklich, die Schwerkraft ist für Männer und Frauen gleich. Zwar sind Körpergrösse und viel Muskelmasse von Vorteil beim Klettern, aber dies kann durch Geschicklichkeit beim Finden der Griffe ausgeglichen werden. Und wenn ein nicht so grosser und leichterer Mann klettert, sind für ihn die Herausforderungen die gleichen wie für die Frauen.



Hier ist höchste Konzentration gefragt: Jeder Griff muss sitzen!

Entspannt durch den Tag
Magnesium axapharm direct 375mg



- X-fach für:**
- ✓ entspannte Muskeln
 - ✓ starke Nerven
 - ✓ mehr Energie

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

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

Was hat das Klettern Ihnen persönlich am meisten gegeben?

Am Fels darf ich zeigen, was ich kann. Es herrscht eine völlig andere Kultur: Freiheit, gegenseitiger Respekt und Gleichberechtigung. Hier konnte ich «wie ein Junge» sein. Ausserdem ist das Klettern selbst eine tolle Herausforderung: intelligent die richtigen Griffe zu finden, die Kraft wohldosiert einzusetzen, die Gefahren richtig einzuschätzen und damit sicher zu klettern, aber auch seine Angst zu beherrschen.

Sie sind durch das Klettern noch bekannter geworden als durch das Kickboxen.

Was hat das mit Ihnen gemacht?

Es war nie mein Ziel, berühmt zu werden. Ich nutze mittlerweile diese Plattform, um zu sagen, was ich denke, eine klare Position zu beziehen und zu zeigen, auf welcher Seite ich stehe. Ich begrenze meine Aussagen hierbei bewusst auf die Themen, die ich verstehe, zum Beispiel Klettern, die Gesellschaft und Menschenrechte. Nur so werde ich nachhaltig gehört.

Was würden Sie jungen Kletterern und Kletterinnen als Wichtigstes mit auf den Weg geben?

Habt Freude am Klettern – nicht nur physisch, sondern auch mental, denn Klettern ist ein mentaler Sport. Denkt immer daran, dass Freiheit nicht selbstverständlich ist und dass wir uns gemeinsam für Menschenrechte einsetzen müssen. Diese Werte sind wichtiger als das Klettern. Wem es rein nur ums Physische geht, dem sei gesagt: Gässen werden immer die besseren Kletterer bleiben.

Nasim Eshqi wurde anlässlich der Veranstaltungsreihe «Frau am Berg» des Alpinen Museums der Schweiz interviewt. Das Museum zeigte den Film «Climbing Iran», in dem ihr Weg zwischen sportlichem Erfolg und kulturellen sowie gesellschaftlichen Hindernissen aufgezeigt wird. <



Trainieren kann man auch in der Halle. Bereits Kindern macht Klettern viel Spass!

«Habt Freude am Klettern – nicht nur physisch, sondern auch mental, denn Klettern ist ein mentaler Sport.»

Nasim Eshqi

Bild: Angelov/adobe.stock.com



Spielerisch trainieren Kinder Geschicklichkeit und Selbstvertrauen, wie hier im Hochseilgarten.

Klettern

Klettern ist die Bewegung in einer steilen Wand. War es ursprünglich nur ein notwendiges Fortbewegungsmittel, so ist es heute eine beliebte Sportart. In der Schweiz üben über vier Prozent der Männer und drei Prozent der Frauen diesen Sport aus, wobei die unter 30-Jährigen – darunter auch Kinder – besonders stark vertreten sind.

Klettern wird heute sowohl in speziellen Kletterhallen als auch am Fels draussen in der Natur ausgeübt. In der Kletterhalle steht die Bewältigung der Kletterrouten, das Üben spezieller Techniken und das sportliche Training in Vordergrund. Am Fels kommt das unvergessliche Naturerlebnis hinzu.

Gesundheitlich gesehen steht das körperliche Training, insbesondere der Muskelaufbau und die Ausdauer, an erster Stelle. Klettern kann auf sehr verschiedenem Niveau und sehr gut altersangepasst betrieben werden. Es reicht von einem anspruchsvollen Bergwandern mit einigen Kletterstellen bis hin zum Erklimmen steiler Bergwände wie die Eiger-Nordwand. Beim Klettern ist die Sicherheit immer von sehr grosser Bedeutung. Die Kletternden sichern sich gegen gefährliche Stürze mit Seilen, die über Haken sicher am Felsen befestigt sind. Diese Techniken müssen erlernt werden – am besten in einem Verein (beispielsweise dem Schweizer Alpen-Club), durch spezifische Kurse oder von erfahrenen Mitkletternden.

Bouldern stellt eine Untergruppe des Klettersports dar. Es wird an Felsblöcken (boulder bedeutet Felsblock auf Englisch), am Fuss von Felswänden oder an speziellen Kletterwänden ausgeübt. Zum Bouldern braucht es keine Seilsicherung, da nur so hoch geklettert wird, dass ein Abspringen ohne Verletzungen möglich sein soll.

Flector Plus

Kleben statt Einreiben.



Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Ein Pflaster für 24 Stunden.

www.flector.swiss

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



Caring Innovation

Stressbewältigung und mehr Resilienz im Engadin

Im November 2023 finden in der beliebten Feriendestination Pontresina die ersten Engadiner Gesundheitstage statt. Während vier Tagen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Themen Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz auseinandersetzen, sich von namhaften Experten untersuchen und gleichzeitig in renommierten Hotels verwöhnen lassen.

TEXT: ARTUR K. VOGEL

Beruf, Familie und Freizeit zu vereinen, wird für immer mehr Menschen zu einer Herausforderung, der sie kaum gewachsen sind. Erschöpfungszustände nehmen zu. Sie können zu Ausfällen im Arbeits- und Privatleben führen, sich mit der Zeit verschlimmern und sogar das Leben nach der Pensionierung beeinflussen. Dabei kann jeder durch entsprechende Vorkehrungen viel zur Prävention und Regeneration beitragen.

Hier setzen die ersten Engadiner Gesundheitstage an, die vom 8. bis 11. November in Pontresina stattfinden. Während diesen Tagen wird die Thematik sowohl aus schul- wie aus alternativmedizinischer Sicht beleuchtet, «damit Betroffene Warnsignale frühzeitig

erkennen. Im Gegensatz zur Arztpraxis haben die Experten hier viel Zeit», erklärt Oliver Knick. Er ist für Konzept und Projektleitung der Gesundheitstage verantwortlich. Knick organisierte schon 2003 bis 2007 sowie 2012 für die TV-Sendung «Gesundheit Sprechstunde» die «Gesundheitsschiffe».

Check-ups und Beratung

Im Fokus der Gesundheitstage stehen die Auswirkungen von Stress auf Herz, Kreislauf und Gefässe, die Bewältigung von Hektik und die Stärkung der Resilienz. Es warten Check-ups und persönliche Beratung, offene Sprechstunden, relevante Referate und spannende Gespräche, kurz, eine medizinische Standortbestimmung auf die Gäste. Namhafte Fachleute für Herz- und Gefässmedizin, für Venen und Arterien,

für körperliche und mentale Beweglichkeit sowie für die Traditionelle Chinesische Medizin und andere komplementärmedizinische Heilmethoden werden sich den Gästen widmen.

«Dass so viele Koryphäen aus der Medizin dem Gast in so konzentrierter Weise zur Verfügung stehen, gibt es meines Wissens sonst nicht», sagt Markus Meier, Geschäftsleiter von Kuoni Sports Travel – Ochsner Sport Travel, welche die Pauschalarrangements für die Gesundheitstage anbieten. Die Gäste haben die Wahl zwischen zwei renommierten Hotels, dem traditionellen Fünfsterne-Haus Grand Hotel Kronenhof und dem Familien- und Ferienhotel Saratz mit vier Sternen. Die Preise beginnen bei 1490 Franken pro Person im Saratz-Doppelzimmer.

Sämtliche Gesundheitsdienstleistungen sind im Preis inbegriffen.

kuonisports.ch/sportreise/gesundheitsstage <



Lobby – Grand Hotel Kronenhof, Pontresina.



Lobby – Hotel Saratz, Pontresina.

Scheidentrockenheit Keine Frau muss das hinnehmen!

Scheidentrockenheit ist immer noch ein Tabu-Thema. Darüber zu sprechen, fällt vielen Frauen schwer. Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert

Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen¹, meist beginnend mit den Wechseljahren. Die Scham, darüber zu sprechen, ist bei den Betroffenen gross. Denn Scheidentrockenheit zählt nach wie vor zu den sensiblen Themen, die immer noch als Tabu gelten. Dabei sind Wechseljahresbeschwerden, wie etwa Scheidentrockenheit, nichts, für das man sich schämen müsste. Und keine Frau muss Scheidentrockenheit einfach hinnehmen. Die Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert mit einem Doppeleffekt:

Sie führt Feuchtigkeit und zugleich pflegende Lipide (Fette) zu. Durch Scheidentrockenheit verursachte Symptome wie Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen und Schmerzen werden gelindert. Inzwischen ist die hormonfreie Vagisan FeuchtCreme für viele Frauen die geschmeidige Alternative zu konventionellen, rein wasserbasierten Gelen ohne pflegende Lipide.

Alle Infos zu Vagisan FeuchtCreme auf einen Blick

- Hormonfreie Creme für die Scheide und den äusseren Intimbereich
- Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz
- Pflegt die Haut und macht sie geschmeidig
- Auch zur Anwendung vor dem Intimverkehr



Jetzt den QR-Code scannen und mehr Info über Vagisan erhalten



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133–42.

Bereit fürs Familienglück

Mit dem bewussten Entscheid für ein Baby beginnt eine aufregende Zeit. Doch wie bereitet man sich auf eine Schwangerschaft vor und welche Möglichkeiten gibt es, wenn der Kindersegen auf sich warten lässt?

TEXT: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Während der Schwangerschaft ist der mütterliche Körper Wohn- und Schutzraum für das heranwachsende Kind. Damit er dieser Aufgabe vom ersten Tag an gerecht wird, steht die Gesundheit der Frau bereits vor der Schwangerschaft im Mittelpunkt. Eine ausgewogene Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Gleichzeitig ist auch körperliche Aktivität essenziell. Eine kräftige Muskulatur und ein stabiler Kreislauf halten den Anstrengungen einer Schwangerschaft besser stand und sind gute Voraussetzungen für möglichst beschwerdefreie neun Monate. Ob Wandern, Schwimmen oder Radfahren: Regelmässige Bewegung an der frischen Luft macht nicht nur fit, sondern beeinflusst den Hormonhaushalt positiv und erhöht dadurch die Fruchtbarkeit.

Gesundheitscheck und Impfungen

Wird die Familienplanung konkret, ist eine vorsorgliche Kontrolle beim Gynäkologen empfohlen. Krankheiten, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen oder ein Risiko für die Schwangerschaft darstellen, können so frühzeitig erkannt und behandelt werden. Bringen Sie zu diesem Termin Ihr Impfbüchlein mit! Viele Kinderkrankheiten führen während der Schwangerschaft zu schweren Komplikationen. Fehlende Impfungen sollten deshalb nachgeholt werden, bevor sich der Nachwuchs ankündigt. Sie schieben schon lange einen Zahnarzttermin vor sich her? Dann

ist jetzt ein optimaler Zeitpunkt, einen solchen zu vereinbaren. Zahnärztliche Eingriffe sollten in der Schwangerschaft möglichst vermieden werden. Die Hormonumstellung kann Zahnfleischerkrankungen verschlimmern, weshalb Zahnproblematiken am besten noch vor der Empfängnis behandelt werden.

Wann sind die fruchtbaren Tage?

Damit ein Kind entsteht, muss eine männliche Samenzelle auf eine weibliche Eizelle treffen und diese befruchten. Dabei ist gutes Timing gefragt. Die Eizelle der Frau ist für maximal 24 Stunden nach dem Eisprung (Ovulation) befruchtungsfähig. Spermien überleben im weiblichen Körper zwischen drei bis fünf Tagen. Der ideale Zeitpunkt für eine Befruchtung beginnt somit etwa zwei Tage vor dem Eisprung. Dieser findet ungefähr in der Mitte des Zyklus statt. Eindeutige Symptome für die Feststellung des Eisprungs fehlen zwar, bestimmte Anzeichen können jedoch einen Hinweis geben. So erscheint der Zervixschleim in den Tagen vor dem Eisprung klar und glatt und ähnelt der Konsistenz von rohem Eiweiss. Einige Frauen verspüren um den Zeitpunkt des Eisprungs Schmerzen im Beckenbereich. Nach dem Eisprung steigt zudem die Körpertemperatur leicht an, was für die Berechnung der fruchtbaren Tage mittels Zykluscomputer genutzt werden kann.

Um die fruchtbaren Tage zu definieren, kann ein Ovulationstest behilflich sein.

Folsäure vor der Schwangerschaft

Eine abwechslungsreiche Ernährung stattet den mütterlichen Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen für die Schwangerschaft aus. Von besonderer Bedeutung ist dabei Folsäure aus der Familie der B-Vitamine. Folsäure findet sich vor allem in grünem Blattgemüse, Hefe- und Vollkornprodukten. Eine ausreichende Versorgung reduziert das Risiko für Fehlbildungen wie ein offener Rücken (Spina bifida) oder ein offener Hirnschädel. Da sich diese bereits zwischen dem 18. und

26. Tag der Schwangerschaft entwickeln können, wird eine Folsäure-Prophylaxe schon zwölf Wochen vor der Empfängnis empfohlen. Insbesondere nach Absetzen der Verhütungspille sollte darauf geachtet werden, da diese die Aufnahme von Folsäure mindern kann. Für eine Folsäure-Prophylaxe werden zusätzlich zu einer gesunden, folsäurereichen Ernährung täglich mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform eingenommen.

Bei Müdigkeit und Erschöpfung

Natürlich mehr Energie.



Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Natürliches Eisen mit Kräuterhefe

Strath®
bio-strath.com

Eine ausreichende Zufuhr von Folsäure bereits vor der Schwangerschaft beugt kindlichen Fehlbildungen vor.

Wenn der Nachwuchs auf sich warten lässt

Wer seine fruchtbaren Tage kennt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es mit dem Schwangerwerden klappt. Dabei kann ein Ovulationstest behilflich sein. Dieser misst das luteinisierende Hormon (LH) im Urin, dessen Konzentration kurz vor dem Freisetzen einer Eizelle ansteigt und somit den bevorstehenden Eisprung ankündigt. Doch selbst unter besten Voraussetzungen beträgt die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, pro Zyklus nur rund 25 Prozent. Es ist deshalb durchaus normal, wenn der Nachwuchs etwas auf sich warten lässt. Bleibt das Familienglück trotz regelmässigem Geschlechtsverkehr nach einem Jahr aus, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Bei Frauen über 35 Jahren wird diese schon nach sechs Monaten empfohlen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Unfruchtbarkeit

Der Grund für eine Unfruchtbarkeit ist unterschiedlich. Wird sie durch eine Störung des Hormonhaushalts der Frau verursacht, kann die Eizellreifung mit einer Hormonbehandlung unterstützt und der Eisprung medikamentös ausgelöst werden. Liegt das Problem darin, dass die Spermien nicht oder in ungenügender Anzahl bis zur Eizelle vordringen können, kann eine intrauterine Insemination hilfreich sein. Dabei werden Spermien des Partners über einen dünnen Schlauch direkt in die Gebärmutter geleitet. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist die In-vitro-Fertilisation (IVF). Dazu werden der Frau reife Eizellen entnommen und diese mit den Samenzellen des Mannes im Labor zusammengebracht. Anschliessend wird der entstandene Embryo in die Gebärmutter übertragen. Eine Sonderform der IVF ist die intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI). Im Gegensatz zur herkömmlichen IVF, bei der rund 100 000 Samenzellen mit der Eizelle im Reagenzglas zusammengebracht werden, wird bei der ICSI ein einzelnes Spermium direkt in die entnommene Eizelle injiziert. <



Clearblue

Der einzige Test, der 4 oder mehr fruchtbare Tage identifizieren kann





So zart und so empfindlich

Bei Neugeborenen und Kleinkindern ist die Haut besonders empfindlich und zart. Darum erfordert die Körperpflege spezielle Vorsicht und Aufmerksamkeit. Was ist dabei zu beachten?

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Unsere Haut besitzt eine Barrierefunktion, die uns vor verschiedenen äusseren Einflüssen wie Hitze, Kälte oder Trockenheit schützt. Sie bewahrt uns auch davor, dass Krankheitserreger, Allergene oder andere Schadstoffe in den Körper eindringen und ihm Schaden zufügen. Ohne schützende Haut würde unser Körper zudem vertrocknen, weil wir zu viel Wasser verlieren würden. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Barrierefunktion noch nicht voll entwickelt, sodass sie anfälliger auf Umwelteinflüsse sind.

Die sechs goldenen Regeln der Babypflege

Keine Angst: Die Babypflege ist weder kompliziert noch schwierig. Mit folgenden Tipps machen Sie alles richtig:

1. Baden: Säuglinge sollten nur alle paar Tage gebadet werden, da häufiges Baden die empfindliche Haut austrocknen kann. Verwenden Sie milde Babyseife und körperwarmes Wasser. Die Raumtemperatur sollte möglichst nicht unter 22 Grad Celsius liegen. Ältere Babys dürfen, wenn nötig, auch etwas öfter gebadet werden.

Eine Windeldermatitis führt zu einer starken Beanspruchung und Schädigung der Haut im Windelbereich.

2. Hautpflege: Die Haut eines Neugeborenen ist besonders empfindlich und anfällig für Trockenheit und Hautreizungen. Um seine Haut zu schonen, sollten Sie milde und hypoallergene Produkte verwenden, die speziell für dieses Alter entwickelt wurden. Kleinkinder haben in der Regel eine robustere Haut und können mit Produkten gewaschen und gepflegt werden, die für ihre Altersgruppe empfohlen werden.

3. Windelwechsel: Bei Neugeborenen ist es wichtig, die Windel regelmässig zu wechseln, um Hautreizungen und Windelausschlag zu vermeiden. Verwenden Sie eine sanfte Reinigungslotion oder feuchte Tücher, um den Windelbereich gründlich zu reinigen. Bei älteren Babys, die bereits feste Nahrung zu sich nehmen, kann der Stuhlgang geruchsintensiver und fester sein, was oft eine gründlichere Reinigung erfordert.

4. Nagelpflege: Die Nägel von Babys wachsen schnell und können scharf sein. Verwenden Sie eine spezielle Kinder-Nagelschere oder einen Nagelknipser mit abgerundeten Kanten, um die Nägel sicher zu kürzen. Am einfachsten geht das, während die Kinder schlafen, denn dann zappeln sie nicht.

5. Haarpflege: Da Säuglinge oft nur wenig oder gar keine Haare besitzen, beschränkt sich die Pflege in der Regel auf eine sanfte Kopfhautmassage. Für ältere Babys mit mehr Haaren können milde Babyshampoos und eine sanfte Kinderbürste zum Einsatz kommen, um das Haar zu reinigen beziehungsweise zu entwirren und die Kopfhaut sanft zu massieren.

6. Massage: Die sanfte Massage eines Babys kann beruhigend und förderlich für die Bindung zwischen Eltern und Baby sein. Verwenden Sie spezielle Babyöle oder Lotionen, die für das entsprechende Alter geeignet sind. Diese Produkte pflegen die Haut auf sanfte Weise.



Herausforderung Windeldermatitis

Windeldermatitis, ebenfalls bekannt als «wunder Po», ist ein häufiges Problem bei Babys und Kleinkindern. Der Kontakt mit Stuhl und Urin kann die sensible Haut leicht irritieren und das nass-feuchte Klima in der Windel verstärkt das Problem zusätzlich. Eine Windeldermatitis führt zu einer starken Beanspruchung und Schädigung der Haut im Windelbereich. Werden die Hautreizungen nicht behandelt, können sie sich darüber hinaus auf Oberschenkel, Bauch und Rücken ausbreiten. Was kann man dagegen tun?

- > Wechseln Sie die Windeln häufig, mindestens nach jedem Stuhlgang.
- > Reinigen Sie den Windelbereich mit klarem, warmem Wasser ohne reizende Zusätze, bei hartnäckigen Verschmutzungen kann etwas Babyöl helfen. Achten Sie darauf, dass alle Rückstände auf der Haut sorgfältig entfernt sind.
- > Trocknen Sie den Windelbereich nach der Reinigung gründlich ab. Vermeiden Sie Reiben, sondern tupfen Sie die Haut behutsam trocken.
- > Lassen Sie Ihr Baby immer mal wieder ohne Windeln strampeln.
- > Benutzen Sie spezielle Heilsalben, die die irritierte Haut im Windelbereich beruhigen und regenerieren. Es stehen verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung; lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Babypflege

Krusten lassen sich mit Babyöl und einem weichen Tüchlein entfernen. Keinesfalls sollte man versuchen, die Krusten abzukratzen, denn dies kann zu Verletzungen der Kopfhaut und Entzündungen führen.

«Echter» Milchschorf

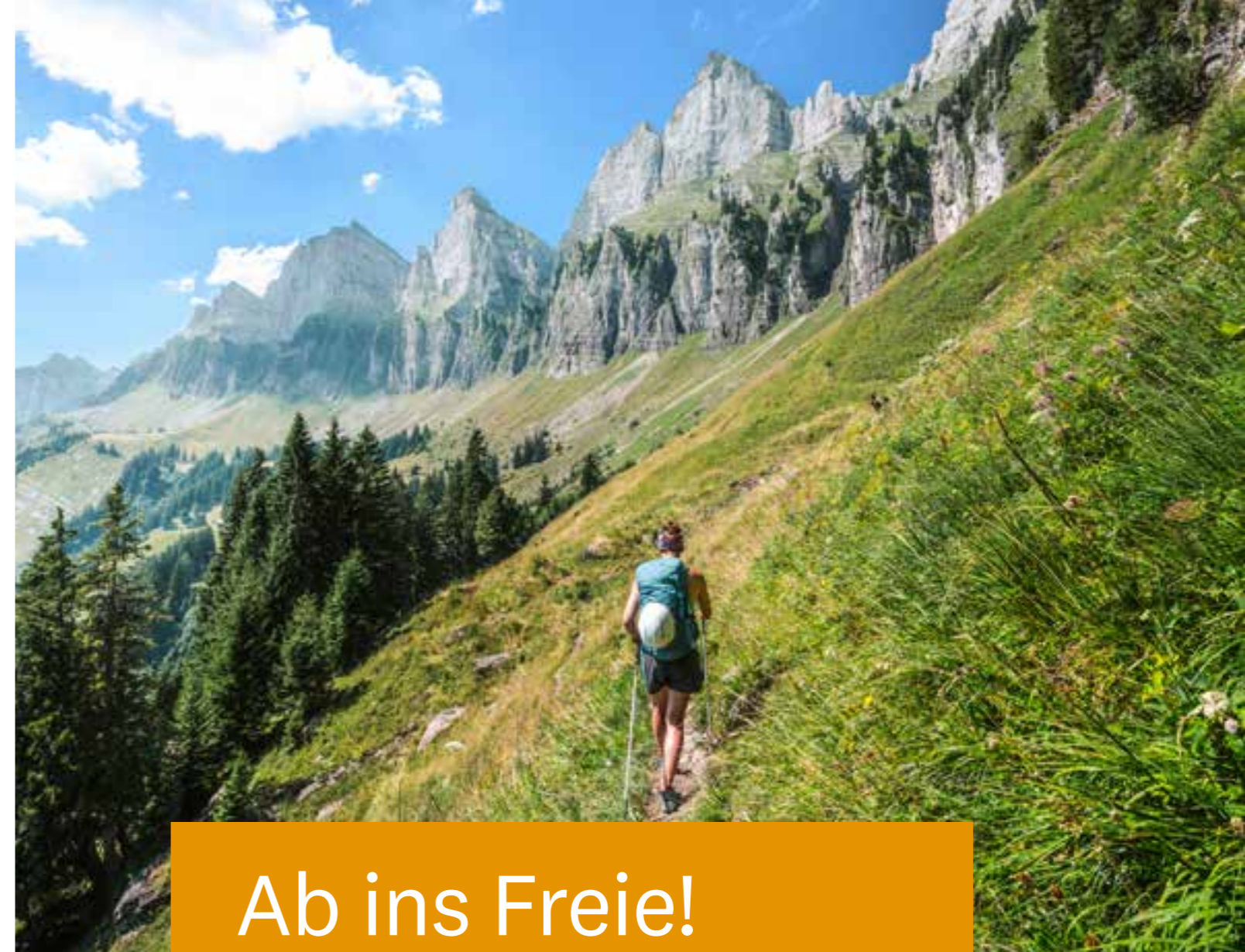
Oft wird der Begriff Milchschorf umgangssprachlich mit Kopfgneis gleichgesetzt. Die Symptome sind ähnlich, doch echter Milchschorf tritt meist im Zusammenhang mit einer Neurodermitis beziehungsweise einem atopischen Ekzem nach den ersten drei Lebensmonaten auf. Charakteristisch sind harte, gelbliche, stark juckende Schuppen und Krusten auf geröteter Kopfhaut. Auch Stirn und Wangen können betroffen sein, seltener die Arme und Beine.

Im Zweifelsfall sollte eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt um Rat gefragt werden. Sie oder er kann die genaue Diagnose stellen und gegebenenfalls eine Therapie vorschlagen. <

Was ist Kopfgneis?

Unter Kopfgneis versteht man eine harmlose, krustige Hauterscheinung auf dem Kopf von Babys. Typisches Symptom ist eine mehr oder weniger starke Schuppenbildung auf der Haut, die oft schon im ersten Lebensmonat auftritt und bis zum Ende des ersten Lebensjahrs von selbst verschwindet. Die Schuppen sind weich und fettig und bilden eine gelblich-rötliche Kruste. Juckreiz besteht in der Regel nicht.

Kopfgneis ist für das Baby nicht schädlich und stört es in der Regel nicht. Die Hautschuppen und



Ab ins Freie!

Der Herbst ist eine ideale Jahreszeit, um sich draussen zu bewegen. Beim Sammeln von Früchten, dem Aufspüren von Schätzen und vielem mehr können selbst Bewegungsmuffel spielerisch auf 10 000 Schritte kommen.

TEXT: JÜRGEN LENDEMANN

War Ihnen der Sommer zu heiss, um draussen regelmässig zu joggen oder Velo zu fahren? Oder auch nur länger spazieren zu gehen? Dann tauchen Sie ein in die Farbenwelt des Herbsts und sein mildes Klima. Zudem hält diese Jahreszeit vieles zum Sammeln und Entdecken bereit.

Herbstschätze sammeln

Herbstzeit ist Erntezeit. Es werden nicht nur viele bekannte Getreide reif, sondern auch Früchte wie Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kakis und Weintrauben. In Wäldern und an ihren Rändern lassen sich jetzt ebenfalls köstliche Schätze sammeln, wie beispielsweise:

Holunderbeeren: Die kleinen Steinfrüchte des Schwarzen Holunders sind sehr gesund und lassen sich zu Saft, Kompott oder Konfitüre verarbeiten. Wichtig: Kochen Sie die Beeren, um das schwach abführend wirkende Glykosid Sambunigrin zu inaktivieren.

Hagebutten: Die roten Sammelnussfrüchte verschiedener Rosenarten, vor allem der Hundsrose, sind reich an Vitaminen (C, A, B₁, B₂). Beliebt sind Hagebutten-Mus und -Konfitüre.

Buchennüsschen (Bucheckern): Rösten der kleinen, nahrhaften Nüsse der Rotbuche verbessert das Aroma; zudem werden leicht giftige Stoffe abgebaut.

Edelkastanien (Esskastanien): Die Nussfrüchte (Marroni) der zu den Buchengewächsen gehörenden Bäume enthalten nur wenig Fett, dafür grössere

Nässende Wunden, Hautwolf oder Windelentzündung?

Mit Wasser abwaschbar.

ZinCream Medinova®

- Haftet gut, auch auf feuchter Haut
- Ist einfach zu verstreichen
- Nimmt viel Flüssigkeit auf
- Ist leicht mit Wasser abwaschbar (ohne Seife, ohne Öl)

www.zincream.ch

NEU
auch in der praktischen Mini-Tube für unterwegs!

Wickel-Videos
bit.ly/3qqirz3

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Medinova AG, 8050 Zürich

medinova



Mengen an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Vitaminen. Frische Früchte können geröstet oder gekocht als Beilage verzehrt werden. Die leicht verderblichen Früchte werden mit verschiedenen Methoden haltbar gemacht oder weiterverarbeitet.

Schlehen: Die Früchte des Schwarz- oder Schlehdorns sind kleine Wildpflaumen. Sie werden nach dem ersten Frost geerntet, da durch die Kälte ein Teil der bitteren Gerbstoffe abgebaut wird. Schlehen eignen sich für Fruchtsäfte und Konfitüren.

Pilze: Der Herbst gilt als Hauptsaison fürs Pilzsammeln. Lassen Sie es sich von jemandem zeigen, der darin bewandert ist. Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Pilz essbar ist, zeigen Sie ihn einer Pilzkontrolle.

Roskastanien: Mit ihren Früchten lassen sich die tollsten Figuren herstellen, die nicht nur Kinder begeistern. Auch mit anderen herbstlichen Materialien wie bunten Blättern oder Tannenzapfen können kreative Bastelprojekte umgesetzt werden.

Herbstwanderungen, Wald- und Stadtspaziergänge

Für solche, die weder sammeln noch basteln mögen, bieten Herbstwanderungen die Gelegenheit, unbekannte Gebiete der Schweiz zu entdecken, dabei zu entspannen und Stress abzubauen. Es gibt zahlreiche kinderfreundliche Wanderwege, die durch Wälder, entlang von Flüssen und zu malerischen

Aussichtspunkten führen. Für viele hat zudem Wandern im Nebel oder im Regen einen besonderen Reiz und ist auch reich an ungewöhnlichen Fotomotiven.

Wer lieber eine Stadt erkunden und näher kennenlernen möchte, findet bei Stadtspaziergängen oder -wanderungen einen idealen Mix aus Bewegung und Entdeckungen.

Infos: schweizer-wanderwege.ch | schweiz-mobil.ch | myswitzerland.com | wanderungen.ch [Sprachen wählbar, meist ganz unten auf den Homepages]

Ein Eldorado für Sporttreibende

Wegen der milderen Temperaturen ist der Herbst für ambitionierte Hobby-Sportlerinnen und -Sportler eine ideale Jahreszeit, um im Freien zu joggen, Velo, Mountainbike oder Skateboards zu fahren, auf einem der über 500 Vitaparcours der Schweiz zu trainieren, Fussball, Federball oder Tennis zu spielen... Sich im Freien intensiv zu bewegen, fördert sowohl die körperliche Fitness wie den Spass an der Aktivität.

Doch es braucht kein schweisstreibender Sport zu sein, um von der Bewegung zu profitieren. Wer schon einmal Yoga, Taiji oder Qigong im Freien praktiziert hat, weiss, wie diese Bewegungs- und Gesundheitsmethoden so eine zusätzliche Qualität erhalten.

Infos: myswitzerland.com

Foxtrails

Wer keine Lust auf Wanderungen oder Waldspaziergänge hat, kann eine Stadt oder Region auf unterhaltsame Art entdecken: mit einem der über 70 Foxtrails in verschiedenen Städten und Regionen der Schweiz. Ein solcher Trail ist eine «überraschen-



de Mischung aus Sightseeing, Outdoor Escape Room und Schnitzeljagd», dauert zwischen 1,5 und 4 Stunden und kostet rund 30 Franken.

Ausrüstung: Stift, Schere, Handy zum Einloggen, bequeme Kleidung. Es gibt auch für Kinderwagen und Rollstühle taugliche Foxtrails.

Infos: foxtrail.ch

Geocaching

Auf Schnitzeljagd bzw. Schatzsuche können Sie mit Geocaching gehen – kostenlos. In der Schweiz sind rund 16 000 «Schätze» versteckt, die es aufzuspüren gilt: Gegenstände wie Münzen, Pins oder Murmeln. Diese sind in wasserdichten, kleinen Behältern versorgt und an den ausgefallensten Orten versteckt. Wer einen Schatz behalten will, tauscht ihn mit einem mitgebrachten aus. Ideal für Familien mit Kindern.

Ausrüstung: GPS-fähiges Handy oder GPS-Gerät, Rucksack mit Stift und Zettel, Erste-Hilfe-Set, Proviant, Tauschgeschenk sowie die ausgedruckte oder auf dem Handy gespeicherte Cache-Beschreibung.

Infos: geocaching.com | swissgeocache.ch <

Drachen steigen lassen

Der Herbst ist bekannt für seine windigen Tage: perfekt, um Drachen steigen zu lassen. Der Spass fängt schon beim Basteln an. Mit Holzleisten, Papier, Leim, Schnur, einer Anleitung aus dem Internet und ein wenig Geschick ist ein Drache schnell gebastelt. Gehen Sie mit Ihren Kindern, Enkel- oder Patenkindern an einen offenen Ort wie einen Park, eine Spielwiese oder ein Feld und lassen den Drachen fliegen. Erinnerungen an solche Erlebnisse können ein Leben lang wach bleiben.

In der Schweiz gibt es über 500 Vitaparcours, die der Fitness auf die Sprünge helfen.

DER BERG RUFT,

ABER DIE WADE ZWICKT.



ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

www.magnesium-biomed.ch

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Warum habe ich manchmal Muskelkater?

Stell dir vor, du besitzt über 600 Muskeln! Mit ihnen bist du in der Lage, deinen Körper zu bewegen, zum Beispiel um zu laufen, deinen Kopf zu drehen oder um Klavier zu spielen. Allein um zu lächeln, werden 17 Gesichtsmuskeln aktiv. Vom Volumen her ist unser Gesäßmuskel der grösste. Die stärksten Muskeln sind aber – hättest du das gedacht – die Kaumuskeln. Mit ihnen können wir eine enorme Kraft aufbringen und ziemlich fest zubeissen!



Ganz schön trickreich

Ein Muskel besteht aus einigen Muskelbündeln, die jeweils aus vielen Muskelfasern aufgebaut sind. Die Fasern selbst sind wiederum aus zahlreichen Muskelfilamenten zusammengesetzt. Diese Filamente sind die eigentlichen Funktionseinheiten des Muskels. Sie können sich dank der Nervenimpulse, die sie vom Hirn bekommen, kontrahieren, also zusammenziehen. So bringen sie deinen Körper in Bewegung. Das Gute daran ist: Du kannst jeden Muskel selbst steuern und damit deine Bewegungen ganz genau kontrollieren. Wie das geht? Mithilfe von Sehnen. Sie sind auf der einen Seite am Knochen angewachsen, auf der anderen gehen sie in den Muskel über. Sie übertragen die Kraft von den Muskeln auf das Skelett und dadurch kannst du beispielsweise dein Knie beugen.

Bloss nicht übertreiben!

Jetzt weisst du, wofür wir unsere Muskeln brauchen und wie sie funktionieren. Doch zurück zu deiner Frage: Wie kommt es zu Muskelkater? Schmerzende Muskeln entstehen immer, wenn du dich zu sehr verausgabst und eine Muskelgruppe zu stark beanspruchst. Das kann beim Sport sein oder auch bei einer körperlichen Tätigkeit wie Erde umschaufeln im Garten. Dann werden bestimmte Muskeln zu stark belastet und es können kleine Verletzungen oder Risse im Muskel entstehen. Was dann kommt, kennst du: Die Muskeln schwellen an und werden hart und druckempfindlich. Jede Bewegung schmerzt und am liebsten würde man sich gar nicht mehr bewegen. Aber das wäre falsch. Bei Muskelkater ist es am besten, wenn du in Bewegung bleibst, aber natürlich nur vorsichtig und sanft.



Kann man Muskelkater vermeiden?

Leider nicht immer. Denn Muskelkater ist eine Folge von Überlastung der Muskeln. Natürlich gilt: Je besser ein Muskel Schritt für Schritt durch langsam gesteigertes Training aufgebaut wird, desto geringer ist die Gefahr, ihn zu überlasten. Doch auch deine perfekt trainierten Muskeln können geschädigt werden, wenn du sie plötzlich anders oder viel stärker belastest als sonst. <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN



Hast du das gewusst?

Dein Körper beherbergt drei verschiedene Muskelgruppen:

- > Von der **quergestreiften Muskulatur** haben wir hier gesprochen. Sie wird auch als Skelettmuskulatur bezeichnet und kann selbst gesteuert werden. Solche Muskeln haben wir nicht nur in den Armen und Beinen, sondern auch zum Beispiel im Gesicht oder im Rachen.
- > Die **glatte Muskulatur** kommt vor allem in den inneren Organen wie der Blase oder dem Darm vor. Diese Muskeln können wir nicht selbst beeinflussen, sie werden vom sogenannten vegetativen Nervensystem ganz von allein gesteuert.
- > Und dann gibt es noch den **Herzmuskel**, der ohne Pause ganz selbstständig arbeitet. Die Herzbewegungen entstehen für uns ebenfalls unbewusst. Und das ist auch gut so: Stell dir vor, dein Leben würde davon abhängen, dass du bloss nicht vergisst, dein Herz regelmässig schlagen zu lassen – kein angenehmer Gedanke, oder?

Burgerstein MagnesiumVital direct:

„Magnesium-Kick im Stick.“



Burgerstein MagnesiumVital direct deckt den Tagesbedarf an Magnesium in einem Stick. Er ist praktisch für unterwegs und kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Das natürliche Brombeeraroma war der Testsieger*. Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

* ZHAW Geschmackstest 9/22 mit 60 Verbrauchern.

Tut gut.

 Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Testen Sie Ihr Wissen!

Als Eltern liegt Ihnen die Gesundheit Ihres Kindes bestimmt sehr am Herzen. Im Alltag werden Sie regelmässig mit diesem Thema konfrontiert. Hier finden Sie eine kleine Auswahl an häufig gestellten Fragen. Hätten Sie die Antwort gewusst?

Christiane Schittny, Apothekerin

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

Das Kind hat einen Fremdkörper im Auge. Was tun?

1. Man muss unbedingt einen Arzt aufsuchen, denn Partikel im Auge sind heikel.
2. Man braucht gar nichts zu tun, der Fremdkörper wird von allein ausgeschwemmt.
3. Manche Partikel lassen sich gut selbst entfernen.

Harmlose Fremdkörper wie eine Wimper oder ein kleines Insekt können gut selbst entfernt werden. Das Kind soll das Auge für eine Weile schliessen, die Tränenflüssigkeit schwemmt den Eindringling aus. Falls nicht: Bei einem Partikel unter dem Unterlid schaut das Kind nach oben, man zieht das Unterlid herunter und tupft mit einem Wattestäbchen oder Papiertaschentuch die Innenseite des Lids in Richtung Nase aus. Befindet sich der Partikel unter dem Oberlid, schaut das Kind nach unten, das Lid wird vorsichtig hochgeklappt und der Fremdkörper wie oben beschrieben entfernt. Bei scharfkantigen Gegenständen (Glas-, Metall-, Holzsplitter, Dornen, Steinchen) sollte man hingegen unbedingt einen Augenarzt aufsuchen, um sie entfernen zu lassen.

Antwort 3 ist richtig.



Woran erkennt man Sodbrennen bei Säuglingen?

1. Das Baby speit nach dem Essen aus.
2. Der Säugling ist unruhig und weint viel.
3. Das Kind leidet häufig unter Durchfall.

Sodbrennen, saures Aufstossen, Magenbrennen oder Säurereflux – das alles sind Ausdrücke für ein und dasselbe Problem: Magensäure fließt in die Speiseröhre zurück. Das verursacht ein brennendes, schmerzhaftes Gefühl in der Brust, hinter dem Brustbein oder im Oberbauch, vor allem nach dem Essen oder im Liegen. Die Hauptsymptome sind saures Aufstossen, Speien oder schwallartiges Erbrechen nach dem Füttern, heftiges Weinen, kolikartige Schmerzen, Unruhe und Unwohlsein. Reflux ist bei Säuglingen häufig zu beobachten und in der Regel harmlos. Bei sehr häufigen oder starken Beschwerden sollte trotzdem ärztlicher Rat eingeholt werden. Antworten 1 und 2 sind richtig.



Wie können Brandverletzungen bei Kindern vermieden werden?

1. Die Kinder in den Kurs «So gefährlich kann es zu Hause sein» schicken.
2. Beim Essen keine Tischdecken benutzen.
3. Kinder nie auch nur in die Nähe von offenem Feuer lassen.

Zu den effektivsten Massnahmen gegen Brandverletzungen gehören: Kinder in der Nähe von offenem Feuer immer gut beaufsichtigen. Feuerzeug und Streichhölzer stets ausser Reichweite von Kindern aufbewahren. Kabel von Wasserkochern, Bügeleisen und anderen heissen Gegenständen dürfen für Kinder nicht erreichbar sein. Vorsicht mit heissen Getränken auf dem Esstisch: Keine Tischdecken benutzen, denn sie verleiten Kinder, daran zu ziehen. Griffe von Töpfen und Pfannen auf dem Herd immer nach hinten drehen und wenn möglich Sicherheitsgitter anbringen. Warmwasser-Thermostate nicht zu heiss einstellen und die Temperatur des Badewassers vor dem Bad stets testen. Antwort 2 ist richtig.

Welche Aussagen treffen auf Beikost für Babys zu?

1. Sie sollte nicht vor dem fünften Lebensmonat gegeben werden.
2. Am besten fängt man mit leicht verdaulichem Getreidebrei an.
3. Babys sollten möglichst bis zum achten Lebensmonat nur Milch bekommen.

Je älter das Baby wird, desto mehr erhöht sich sein Energiebedarf und reine Milchmahlzeiten reichen oft nicht mehr aus, um seinen Hunger vollständig zu stillen. Beginnend ab dem fünften und spätestens bis zum siebten Monat sollten schrittweise andere Lebensmittel zugefüttert werden. Das klappt nicht immer auf Anhieb und braucht manchmal etwas Geduld. Hier der empfohlene Zeitplan: Ab dem fünften Monat darf man erste Gemüse- oder Obstbreie zufüttern. Frühestens vier Wochen später kommt ein zweiter Brei mit Getreide hinzu. Ab etwa dem achten Monat gibt man eine dritte Breimahlzeit aus Milch und Getreide. Nach dem zehnten Monat kann langsam und schrittweise zur Erwachsenenkost übergegangen werden. Antwort 1 ist richtig.

Wie schützt man Babys und Kleinkinder am effektivsten vor der Sonne?

1. Hut und UV-undurchlässige Kleidung schützen gut vor Sonne.
2. Ein mineralisches Sonnenschutzmittel ist ideal für sonnenexponierte Stellen.
3. Ein zu hoher Sonnenschutzfaktor kann ihre empfindliche Haut schädigen.

Jeder Sonnenbrand während der Kindheit erhöht das spätere Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Kinder haben eine viel empfindlichere Haut als Erwachsene und reagieren deshalb besonders stark auf zu viel Sonne. Sie brauchen einen optimalen und gut verträglichen Sonnenschutz: Dazu gehört eine mineralische Sonnencreme, meist mit Partikeln aus Titandioxid oder Zinkoxid. Sie bildet eine reflektierende Schicht auf der Haut, die die Sonnenstrahlen wie ein Spiegel zurückwirft. Babys und Kleinkinder bis zum Alter von zwei Jahren sollten der direkten Sonne möglichst nicht ausgesetzt werden. Antworten 1 und 2 sind richtig.

Kopfläuse machen immer wieder die Runde. Wie können sie gestoppt werden?

1. Durch zweimal tägliches, gründliches Waschen der Haare mit einem milden Shampoo.
2. Durch möglichst warmes Föhnen der Haare nach dem Waschen.
3. Durch Benachrichtigung der Betreuungs- oder Lehrkraft.

Kopfläuse können sich schnell und einfach ausbreiten. Meist werden sie in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kitas, Kindergärten, Schulen oder Lagerhäusern übertragen. Werden Kopfläuse bei einem Kind festgestellt, soll es zu Hause bleiben, bis es behandelt ist. Dafür stehen verschiedene Produkte aus der Apotheke zur Verfügung. Unbedingt ist der Klassenlehrer oder die Betreuungsperson zu informieren, damit die anderen Kinder ebenfalls untersucht und nötigenfalls behandelt werden können. Nur so kann der Übertragungskreislauf durchbrochen werden. Falsche Scham wäre hier fehl am Platz, denn die Tatsache, Läuse zu haben, hat nichts mit schlechter Hygiene zu tun und kann jeden treffen! Antwort 3 ist richtig.

Burgerstein Omega-3 vegan:

Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Stillen: die wichtigsten Tipps

Stillen ist als Ernährungsweise für Neugeborene unübertroffen. Die meisten Mütter in der Schweiz wollen ihr Kind stillen, doch für manche ist der Anfang nicht leicht. So kann der Start gelingen.

Text: Susanna Steimer Miller im Gespräch mit Therese Röthlisberger, Stillberaterin IBCLC



Warum würden Sie jeder Mutter eine Stillberatung empfehlen?

Rund ums Stillen kursieren zahlreiche Mythen. Eine Stillberatung ermöglicht der Frau, Antworten auf ihre Fragen und korrekte Informationen zu erhalten.

Wie viele Mütter in der Schweiz stillen heute?

Aktuelle Zahlen fehlen. Laut der Swiss Infant Feeding Study aus dem Jahr 2014 stillten damals 95 Prozent der Mütter ihr Kind nach der Geburt. Nach zwölf Wochen wurden noch etwas über 50 Prozent der Kinder voll gestillt. Der Schnitt liegt bei 31 Wochen.

Nicht immer klappt es mit dem Stillen auf Anhieb. Welche Probleme beobachten Sie bei Wöchnerinnen am häufigsten?

Hilflosigkeit darüber, dass das Kind nicht einfach die Brust erfasst und selbstverständlich saugt. Viele Frauen haben kaum Vorstellungen, wie sich das Stillen in den ersten Tagen nach der Geburt gestaltet, weil sie in der Öffentlichkeit nur Mütter sehen, bei denen es problemlos klappt. Stillen ist aber wie Tanzen, Mutter und Kind lernen und üben dies zusammen.

Wie häufig sollten Mütter im Wochenbett stillen?

So häufig wie möglich, ohne Uhr und Zeitplan. Neugeborene suchen instinktiv immer wieder die Brust und haben das Bedürfnis, daran zu saugen. Am Anfang trinken sie ein paar Tropfen, dann ein paar Schlucke. Bis sie eine volle Mahlzeit trinken, kann es zwei bis drei Tage dauern.

Der Körper des Kindes gewöhnt sich langsam daran, Nahrung aufzunehmen, zu verdauen und die Abbauprodukte auszuscheiden. Durch wiederholte, kurze Saugepisoden verbunden mit Lageveränderungen werden die auch zum Stillen notwendigen Körperfunktionen koordiniert. Beim Kind sind dies zum Beispiel die regelmässige Atmung und die Regulation der Körpertemperatur. Das braucht Zeit.

Was hilft bei wunden Brustwarzen?

Wunde Mamillen entstehen durch Druck, Reibung und Reissen an der zarten Haut der Brustwarze. Es hilft, sich von einer Fachperson beim Anlegen anleiten zu lassen. Fühlt das Kind sich gut unterstützt und liegt sein Mund genau auf Höhe der Brustwarze, kann es mit weit offenem Mund viel Brustgewebe erfassen. Wenn die mechanischen Einflüsse auf die Brustwarze durch korrektes Anlegen nachlassen, heilt die verletzte Haut meist rasch. Brustwarzenpflegeprodukte wie Salben auf Lanolinbasis und Wundauflagen nach dem Prinzip der feuchten Wundheilung können die Wundheilung unterstützen. Zentral ist jedoch, dass die Stillposition stimmt.

«Neugeborene suchen instinktiv immer wieder die Brust und haben das Bedürfnis, daran zu saugen.»

Therese Röthlisberger

Wie äussert sich ein Milchstau und was hilft in der Akutsituation?

Die Frau spürt zunehmend Druck in der Brust. Teile der Brust können hart werden und anfangen zu schmerzen. Manchmal zeigt sich eine Rötung. Wichtig ist, die Milch aus dem gestauten Bereich der Brust durch Stillen, Ausstreichen mit der Hand oder Abpumpen zu entnehmen. Begleitend können sanfte Massagen des gestauten Bereichs, Wärmeauflagen oder leicht kühlende Wickel, zum Beispiel mit Quark, Linderung verschaffen.

Mit welchen Massnahmen lässt sich ein Milchstau verhindern?

Durch regelmässiges Stillen. Ausserdem sollte kein Druck auf die Brust erfolgen, zum Beispiel durch einen Bügel-BH, Rucksackträger oder Tragehilfe. Auch wenn die Mutter an ihren Arbeitsplatz zurückkehrt, ist regelmässiges Entleeren der Brust zentral.

Was können Mütter tun, wenn sich zu wenig Milch bildet?

Die Milchbildung wird einerseits hormonell gesteuert, andererseits funktioniert sie nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage. Häufiges Stillen, viel Hautkontakt und korrektes Anlegen an beiden Brüsten erhöhen die Menge, während längere Pausen und Stress sie drosseln. Ob die als milchbildungsfördernd verwendeten Substanzen wie Tees, Tropfen oder Kapseln eine Wirkung haben, ist wissenschaftlich nicht belegt. Viele Frauen empfinden diese Mittel jedoch als hilfreich.



«Stillen ist wie Tanzen, Mutter und Kind üben dies zusammen», sagt Stillberaterin Therese Röthlisberger.

Benötigen stillende Mütter spezielle Vitaminpräparate?

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Körper stärker gefordert. Der wachsende Fötus und später die Milchbildung verbrauchen zusätzliche Energie. Es ist wichtig, dass die Frau sich ausgewogen ernährt und sich bezüglich der Nahrungsergänzung beraten lässt.

Gibt es Lebensmittel, die Stillende nicht essen sollten?

Die Zusammensetzung der Milch wird durch die Nahrung praktisch nicht beeinflusst. Muttermilch wird in den Milchbildungszellen aus dem Blut gebildet, nicht aus dem Mageninhalt. Diesbezüglich gibt es viele Mythen, die sich hartnäckig halten. Alkohol tritt zu einem kleinen Teil in die Muttermilch über.

Neugeborene wollen auch nachts gestillt werden. Was entspannt die Situation für die Eltern?

Die Natur hat vorgesehen, dass das Baby in der Nähe der Mutter schläft. Einander zu hören und zu fühlen, vermittelt Kind und Mutter Sicherheit und Geborgenheit. Zudem ist Stillen so unkompliziert möglich, ohne dass die Mutter aufstehen muss. Nächtliche Mahlzeiten sind wertvoll für die Reifung des kindlichen Gehirns, welches in den ersten zwei Jahren drei Viertel seiner Endgrösse erreicht.

Was müssen stillende Mütter wissen, die nach dem Mutterschaftsurlaub an ihren Arbeitsplatz zurückkehren?

Im ersten Lebensjahr des Kindes haben sie gemäss dem schweizerischen Arbeitsgesetz Anspruch auf bezahlte Pausen zum Stillen oder Abpumpen. <

«Häufiges Stillen, viel Hautkontakt und korrektes Anlegen an beiden Brüsten erhöhen die Menge, während längere Pausen und Stress sie drosseln.»

Therese Röthlisberger



Hightechprodukt Babymilch

Einfach nur «Milch»? Von wegen! Durch intensive Forschung und wissenschaftliche Erkenntnisse wurden neue Herstellungsverfahren entwickelt und die Zusammensetzung von Babynahrung verbessert, um den Nährstoffbedarf von Säuglingen optimal zu decken.

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Noch vor wenigen Jahrzehnten wurden in erster Linie kuhmilchbasierte Produkte als Alternative zu Muttermilch verwendet. Diese Produkte erreichten jedoch nicht den Nährstoffgehalt und die Zusammensetzung von Muttermilch. Heute werden Säuglingsnahrungen hergestellt, die speziell auf die Bedürfnisse von Babys abgestimmt sind. Sie enthalten eine ausgewogene Mischung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten sowie unterstützen ein gesundes Wachstum und eine optimale Entwicklung des Kindes.

Was hat sich bis heute getan?

Die Babynahrung hat sich in den letzten 50 Jahren erheblich weiterentwickelt. Die Forschung hat dazu beigetragen, dass die Produkte immer besser den Bedürfnissen von Säuglingen gerecht werden und eine gesunde und sichere Alternative zur Muttermilch bieten.

Heute wird grösster Wert auf die Verwendung von hochwertigen Zutaten gelegt, um die Sicherheit und Gesundheit der Babys zu gewährleisten. Babynahrungen werden streng nach den gesetzlichen Vorschriften hergestellt und unterliegen umfangreichen Qualitätskontrollen.

Ein weiterer wichtiger Fortschritt ist die Einführung von speziellen Produkten, die auf die besonderen Bedürfnisse der Babys abzielen. Dazu gehören beispielsweise hypoallergene Formeln für Säuglinge mit Nahrungsmittelallergien oder Verdauungsproblemen sowie glutenfreie Optionen für Babys mit Zöliakie.



Bild: Dragana Gordic / adobe.stock.com

Bimbosan swiss product



Seit **Generationen** weiterempfohlen

Bimbosan ist mit Schweizer Qualität gross geworden und bietet dank dem Feel-Good-System für jedes Babybedürfnis das passende Produkt.



WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass dich beraten.

Für Fans: shop.bimbosan.ch

Spezielle Bedürfnisse abdecken

Manche Babys haben besondere Bedürfnisse. Um diesen gerecht zu werden, existieren eine ganze Reihe Spezialnahrungen. Doch welche Babys können davon profitieren?

- > **Frühgeborene oder untergewichtige Babys**
Spezialnahrung für Frühgeborene oder untergewichtige Babys ist darauf ausgelegt, den Nährstoffgehalt und die Kalorienzufuhr zu erhöhen, um deren Wachstum und Entwicklung zu fördern.
- > **Babys mit Nahrungsmittelallergien**
Einige Babys entwickeln allergische Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel wie etwa Kuhmilchprotein, Soja, Eier oder Gluten. Für diese Babys stehen spezielle hypoallergene Formeln zur Verfügung, die diese allergenen Bestandteile nicht enthalten.
- > **Babys mit Verdauungsproblemen**
Einige Babys haben Schwierigkeiten bei der Verdauung. Dies äussert sich beispielsweise durch häufiges Spucken, Koliken oder Verstopfung. Hier gibt es spezielle Formulierungen, die leichter verdaulich sind und spezielle Inhaltsstoffe enthalten, um diese Verdauungsprobleme zu lindern.
- > **Babys mit bestimmten Erkrankungen**
Es gibt verschiedene medizinische Gründe, die eine spezifische Babynahrung erfordern. Beispiele sind Babys mit angeborenen Stoffwechselstörungen, Zöliakie, Laktoseintoleranz oder gastrointestinalen Erkrankungen. Für sie gibt es angepasste Milchprodukte.

Moderne Babynahrung berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse von Babys.



Muttermilch aus der Flasche

Manche Frauen verzichten aufs Stillen, weil sie gerne unabhängig sein möchten.

Doch es geht auch anders: Das Abpumpen von Muttermilch bietet gewisse Vorteile für stillende Mütter. Hier sind einige der wichtigsten Aspekte:

- > **Flexibilität:** Das Abpumpen ermöglicht es Müttern, ihre Milch für später aufzubewahren oder anderen Personen die Möglichkeit zu geben, das Baby zu füttern. Dies bietet ihnen Flexibilität und Unabhängigkeit, da sie nicht immer anwesend sein müssen, um das Baby zu stillen.
- > **Erhöhte Milchversorgung:** Durch das regelmässige Abpumpen kann die Milchversorgung der Mutter gesteigert werden. Der Körper reagiert auf die Nachfrage nach Milch und durch das Abpumpen kann die Milchproduktion stimuliert werden.
- > **Unterstützung beim Stillen in speziellen Situationen:** Das Abpumpen kann hilfreich sein, wenn beispielsweise das Baby Schwierigkeiten hat, an der Brust zu trinken, wenn die Mutter wunde Brustwarzen hat oder das Baby vorzeitig geboren wurde und eine spezielle Pflege benötigt.
- > **Erhaltung der Stillbeziehung:** Das Abpumpen ermöglicht es Müttern, eine Stillbeziehung aufrechtzuerhalten, wenn sie aus beruflichen oder anderen Gründen nicht in der Lage sind, das Baby direkt an der Brust zu stillen.

Muttermilch richtig aufbewahren

Es gibt sowohl Hand- als auch elektrische Pumpen, die zur Gewinnung von Muttermilch eingesetzt werden können. Viele Apotheken vermieten und erläutern die Handhabung dieser Geräte und haben das entsprechende Zubehör zur Hand. Das Apothekenpersonal kann mit vielen Tipps behilflich sein!

Damit die Haltbarkeit der Milch optimal gewährleistet wird, sollte beim Abpumpen auf sehr gute hygienische Verhältnisse geachtet werden. Milch, die auf diese Weise gewonnen wurde und die in sterilisierten Fläschchen aufbewahrt wird, hält bis zu sechs Stunden bei Raumtemperatur, drei bis fünf Tage im Kühlschrank und maximal sechs Monate in der Gefriertruhe. Wobei zu beachten ist, dass sich die Muttermilch laufend dem Alter des Kindes anpasst: Am Anfang ist sie deutlich weniger sättigend als nach ein paar Monaten. Eingefrorene Milch sollte schonend im Kühlschrank aufgetaut und nicht nochmals eingefroren werden. <



Das Abpumpen von Muttermilch kann stillenden Müttern gewisse Vorteile bieten.

Darf's ein bisschen Määähhh sein?



Erfahre mehr unter holle.ch/ziegenmilch

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



Holle
biodynamisch
seit 1934

Milchnahrung aus Ziegenmilch – NEU in Demeter-Qualität

- ✓ einzige Milchnahrung aus Ziegenmilch in Demeter-Qualität
- ✓ mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen (lt. Gesetz)
- ✓ pure Rezepturen, ohne Palmöl oder Fischöl
- ✓ mild im Geschmack



Das Bäuchlein Deines Babys wird die Holle-Ziegenmilch lieben

Mutter und Kind

Anknüpfend an das Schwerpunktthema dieser Ausgabe hier ein paar Tipps für das Wohlbefinden während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre des Neugeborenen.



Vitalstoffe ...

... sind für unseren Organismus unentbehrlich. Während des Wachstums, in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Stress oder im Alter kann der Bedarf an diversen Vitaminen und Mineralstoffen deutlich erhöht sein. Da unser Körper viele davon nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie von aussen zuführen.



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

Vorsorge für zwei

Mit 13 Vitaminen, 10 Mineralstoffen und Spurenelementen in einer ausgewogenen Formulierung – ohne körperfremde Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Deckt den erhöhten Mikronährstoffbedarf der Mutter und des Kindes während und nach der Schwangerschaft. Idealerweise wird mit der Einnahme bereits bei Kinderwunsch begonnen.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Husten ...

... ist meist die Folge einer Virusinfektion der Atemwege. Kinder erkranken bis zu zehnmal im Jahr an einer Erkältung, da ihr Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist. Ob trockener oder produktiver Husten: Für Kinder kann das Husten sehr anstrengend und quälend sein.



Der SANACURA® Hustensirup

Der SANACURA® Hustensirup ist ein unterstützendes Medizinprodukt bei der Behandlung von trockenem und verschleimtem Husten und ist indiziert bei einer gereizten Mund- und Rachenschleimhaut. Mit einem angenehmen Geschmack und geeignet für Kinder ab dem 1. Lebensjahr.

- Fördert die Befeuchtung der Schleimhaut und die Verflüssigung des Schleimes und dessen natürlichen Auswurf.
- Übt einen schützenden und beruhigenden Effekt auf die Mund- und Rachenschleimhaut aus, der so indirekt die typischen Beschwerden des Hustens beruhigt, sowohl nachts als auch tagsüber.

VitaCura AG
4663 Aarburg
sana-cura.ch

Schwanger! ...

... für die meisten Frauen ist das eine freudige Nachricht. Jetzt kommt es darauf an, dass die werdende Mutter ganz besonders auf ihre Gesundheit achtet, denn sie trägt Verantwortung für zwei. Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen trägt dazu bei.



Complex Materna

Zur Unterstützung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen für Mutter und Kind. Complex Materna unterstützt mit seinen ausgewogenen 13 Vitaminen und 9 Mineralstoffen u. a. mit hochdosierter Folsäure, Eisen und Jod während dieser Zeit und hilft bei der gesunden Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Ohne Konservierungsstoffe und Aromastoffe. Bereits ab Kinderwunsch mit der Einnahme beginnen.

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

Unruhe ...

... bei Kleinkindern äussert sich oft durch Weinerlichkeit und kann auf viele verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Dazu gehören beispielsweise eine hektische Umgebung, Angst, Blähungen oder Zahnungsbeschwerden. Für die betroffenen Kinder sowie für die Eltern kann diese Phase sehr anstrengend sein.



Viburcol®

Unruhezustände bei Kleinkindern

Viburcol® reguliert auf sanfte Weise den kindlichen Organismus, ohne Symptome zu unterdrücken. Sie eignen sich gemäss homöopathischem Arzneimittelbild zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Viburgel®

Pflegendes und beruhigendes Zahnungsgel für Babys und Kleinkinder

Viburgel® beruhigt das gereizte und gerötete Zahnfleisch beim natürlichen Zahnungsprozess. Viburgel® ist ein Kosmetikprodukt.

ebi-pharm ag
3038 Kirchlintach
viburcol.ch

Fachfrau / Fachmann Apotheke EFZ: Beruf und Berufung

Wer eine Apotheke betritt, wird in der Regel von einer Pharma-Assistentin oder einem Pharma-Assistenten begrüsst. Stets freundlich und interessiert, können diese bei (fast) allen Fragen zu Gesundheit, Krankheit und Wohlbefinden weiterhelfen. Als Gesundheitsfachpersonen beraten sie, verkaufen nicht-rezeptpflichtige Arzneimittel und ziehen für komplexere Behandlungen oder für das Einlösen eines Arztrezeptes den Apotheker oder die Apothekerin bei. Ein spannender und sinnstiftender Beruf!

AUTORIN: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Apotheken sind leicht zugängliche erste Anlaufstellen bei Gesundheitsfragen und als medizinische Grundversorger bestens in das öffentliche Gesundheitssystem integriert. Als Arzneimittelspezialisten beraten, begleiten und behandeln sie ihre Kundinnen und Kunden kompetent und schnell. Apotheken sind aber insbesondere auch wichtige Arbeitgeberinnen und beliebte Ausbildungsstätten: Knapp 23000 qualifizierte Gesundheitsfachpersonen verdienen in der Schweiz ihren Lohn in der Apotheke. Nebst den rund 5700 Apothekerinnen und Apothekern arbeiten über 10000 Pharma-Assistentinnen und -Assistenten in einer Apotheke und über 3100 Lernenden wird der Einstieg ins Berufsleben ermöglicht. Dabei kommt der fundierten und stets aktualisierten Aus- und Weiterbildung eine hohe Bedeutung zu.

Aus Pharma-Assistentinnen und -Assistenten wurden Fachfrauen und Fachmänner Apotheke

Im August 2022 starteten die ersten Lernenden ihre Berufslehre unter der neuen Bezeichnung Fachfrau / Fachmann Apotheke EFZ. Geändert hat sich aber nicht nur der Name – die ehemalige berufliche Grundbildung Pharma-Assistent/in EFZ wurde während mehreren Jahren überarbeitet und revidiert. Nebst der neuen Berufsbezeichnung wurden auch die Lerninhalte aktualisiert. Die Lernenden werden vertieft in medizinischen Themen unterrichtet und es werden ihnen Kompetenzen in administrativen Tätigkeiten, der Abgabe von verordneten Medikamenten sowie dem Beraten und Bedienen vermittelt. Damit ist sichergestellt, dass sich in der Apotheke weiterhin qualifiziertes Personal den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden annimmt, welches stets auf dem neuesten Wissenstand ist. Was aber veranlasst junge Menschen einen Apothekenberuf zu wählen? Was macht dieser für sie speziell? Wir haben nachgefragt.

Nachgefragt...

... bei Luciana Ontivero, 17 Jahre, im 1. Lehrjahr als Fachfrau Apotheke in der Jura Apotheke in Bern

Was gefällt dir an deinem Beruf / deiner Lehre?

Besonders gut gefällt mir die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachpersonen (im Team, mit Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachpersonen etc.) und der Kontakt zu den Kundinnen und Kunden. Mein Berufsalltag ist sehr abwechslungsreich, sehr gerne arbeite ich auch im Labor, in dem wir hauseigene Produkte herstellen.

Was sind die Herausforderungen in deiner Lehre?

Herausfordernd war für mich der Übertritt von der Oberstufe in die Berufswelt. Auch die Berufsschule ist anspruchsvoll und von uns Schülerinnen und Schülern wird viel abverlangt.

Welche Eigenschaften findest du, sollte man für diesen Beruf mitbringen?

Teamfähigkeit und Geduld, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit, einen aufgestellten Charakter.

Wie bist du zu deinem Beruf gekommen?

Durch Bekannte von mir und durch das Berufsberatungs- und Informationszentrum BIZ.

Würdest du diesen Beruf wieder erlernen und warum?

Ja, unbedingt! Durch mein Wissen kann ich vielen Menschen helfen und ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern!

Hast du Tipps für andere junge Menschen, die auf Lehrstellensuche sind?

So viel wie möglich schnuppern gehen. Falls der Beruf Fachfrau / Fachmann Apotheke gefällt und man diesen gerne erlernen möchte, ist es sinnvoll, in möglichst viele verschiedene Apotheken reinschauen zu gehen. Zudem sollte man sich genug Zeit nehmen für das Bewerbungsschreiben, vorbereitet an die Schnuppertage gehen (was muss ich anziehen, um welche Zeit muss ich wo sein etc.) und aktiv Fragen während des Schnuppertags stellen. Der erste Eindruck zählt!

... bei Ramona Wälchli, 29 Jahre, Berufsbildnerin und Pharma-Assistentin in der Jura Apotheke in Bern

Welche Eigenschaften sind deines Erachtens wichtig in deinem Beruf?

Man sollte den Kontakt zu Menschen mögen, hilfsbereit sein und sich für die Gesundheit der Gesellschaft interessieren. Es braucht viel Empathie, um auf jeden Kunden bzw. Patienten individuell eingehen zu können.

Was macht für dich dein Beruf besonders?

Mir gefällt der Kontakt zu den Menschen, zu helfen und Probleme zu lösen. Die Vielseitigkeit und die abwechslungsreiche Arbeit machen den Alltag spannend. Jeder Tag ist anders, weil wir nie wissen, mit welchen Problemen und Sorgen der nächste Kunde zu uns in die Apotheke kommt. Ebenfalls gefällt mir die Zusammenarbeit im Team. Jeder hilft jedem und wir unterstützen einander in allen Belangen.

Was sind für dich die Herausforderungen in deinem Berufsalltag?

Herausfordernd sind manchmal anspruchsvolle Kunden, die einem Geduld abverlangen. Schwierig ist auch, dass wir nicht immer helfen können. Dazu braucht es die Fähigkeit, Dinge nicht zu nahe an sich heranzulassen und sich auch mal von den Problemen anderer Menschen distanzieren zu können.

Wie bist du zu deinem Beruf gekommen?

Ich mochte es schon als Kind, «Heilmittel» im Garten aus verschiedenen Kräutern herzustellen, liebte es zu verkaufen und Menschen zuzuhören und zu helfen. Ich durfte beim Schnuppern sehr viel entdecken und wusste früh, dass Pharma-Assistentin mein Traumberuf ist.

Wie siehst du die Zukunft der Apotheke und der Apothekenberufe?

Die Apotheke ist wichtig für die Bevölkerung. Menschen mögen es, persönlich beraten und bedient zu werden. Wir helfen nicht nur bei gesundheitlichen Fragen, sondern haben auch ein offenes Ohr für andere alltägliche Sorgen. Dies wurde uns gerade während der Pandemie eindrücklich bestätigt. Ich blicke für unseren Berufszweig sehr zuversichtlich in die Zukunft.



Mit dem Beginn des neuen Schuljahrs rückt für viele Jugendliche die bevorstehende Berufswahl in den Fokus. An den Oberstufen werden im Rahmen der Berufswahlfächer die eigenen Interessen und die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten ermittelt und verschiedene Berufe kennengelernt. Wertvolle Hilfe bei der Entscheidungsfindung bieten dazu Schnupperlehren. Die Türen dafür stehen in den Apotheken offen und Schnupperis sind herzlich willkommen! Auch an den Berufsmessen, die zurzeit wieder in der ganzen Schweiz stattfinden, erfährt man viel Wissenswertes. An einigen Berufsmessen sind die Apothekenberufe mit dem informativen und unterhaltsamen Stand «choose your impact» vor Ort. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



Weiterführende Informationen zu den Berufen in der Apotheke: choose-your-impact.ch
Hier finden Sie auch Lehrstellen und Schnupperangebote in Ihrer Region.



Berufsmessen Schweiz 2023	Datum
OBA Ostschweizer Berufsausstellung	31.8. – 3.9.
Capa'Cité des métiers Neuchâtel	4.9. – 9.9.
Aargauische Berufsschau*	5.9. – 10.9.
Schaffhauser Berufsmesse	7.9. – 9.9.
BAM Bern*	14.9. – 18.9.
Berufsmesse Thurgau	21.9. – 23.9.
Lehrstellenmesse Derendingen	3.11.
ZEBI Luzern / Zentralschweiz	9.11. – 12.11.
Fiutscher Graubünden*	15.11. – 19.11.
Basler Berufsmesse	15.11. – 19.11.
Berufsmesse Zürich	21.11. – 25.11.
Salon des Métiers et de la Formation Lausanne*	21.11. – 26.11.
* Messestand choose-your-impact vor Ort	



Schleichender Zahnverlust

FEMANNOSE® P ProDUO

DAS STARKE DUO
Mit D-Mannose und der Hefe *S. boulardii*

Begleitend zum Antibiotikum*



Nahrungsergänzungsmittel**

* Die Hefe *S. boulardii* wird durch Antibiotika nicht beeinflusst und kann deshalb auch zeitgleich zu einem Antibiotikum eingenommen werden.
** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

«Ich habe halt empfindliches Zahnfleisch, darum ist es entzündet und blutet beim Zähneputzen.» Wer diese Symptome nicht abklären und behandeln lässt, riskiert, dass selbst kariesfreie Zähne ausfallen.

TEXT: JÜRGEN LENDENMANN

Je früher bei empfindlichem und blutendem Zahnfleisch (Gingiva) professionelle Hilfe gesucht wird, desto schneller kann die Entzündung des Zahnfleischs (Gingivitis) angegangen werden. Professionell behandelt, heilt eine akute Gingivitis innert weniger Tage aus. Wird sie chronisch und bleibt unbehandelt, kann die Entzündung auf den Zahnhalteapparat übergreifen: Es droht langfristig ein Zahnverlust. Doch der Reihe nach.

Am Anfang steht die Plaque

Die häufigste Ursache einer Zahnfleischentzündung ist mangelnde Zahn- und Mundhygiene. Denn dann können sich Bakterien, die natürlicherweise im Mund- und Rachenraum vorhanden sind, besonders gut vermehren und auf den Zähnen einen zäh anhaftenden Belag bilden: die Plaque. Wird der Bakterienfilm nicht entfernt, bildet sich daraus Zahnstein. Von diesem gehen die Bakterien auf das Zahnfleisch über und rufen eine Entzündung hervor: Es wird rot, schwillt an, ist druckempfindlich, kann bluten und kann sich vom Zahn zu lösen beginnen. Wie fest das Zahnfleisch bzw. wie tief eine Zahnfleischtasche ist, kann mit einer Sonde überprüft werden.

Weitere Faktoren, die eine Zahnfleischentzündung wie auch eine Parodontitis (s. unten) begünstigen, sind:

- > Rauchen: Es verringert die Durchblutung des Zahnfleisches und schädigt dessen Gewebe.
- > Diabetes (Zuckerkrankheit): Erhöhte Blutzuckerwerte können Entzündungen begünstigen und das Immunsystem beeinträchtigen.
- > Hormone (Schwangerschaft, Pubertät, Menopause): Sie können das Zahnfleisch empfindlicher machen und die Zusammensetzung des Mundmikrobioms verändern.



Wer Entzündungen des Zahnfleisches nicht professionell behandeln lässt, riskiert Zahnverluste.

- > Ungesunde Ernährung: Sie kann eine Zuckerkrankheit begünstigen, das Immunsystem schwächen und die Heilung des Zahnfleisches beeinträchtigen. Zucker- und säurehaltige Lebensmittel können zudem die Bildung von Plaque fördern und den Zahnschmelz angreifen.
- > Auch bestimmte Medikamente, eng stehende Zähne sowie mechanische Reize durch Füllungen und Kronen können eine Entzündung begünstigen.

«Chronische Zahnfleischentzündung (Parodontitis marginalis) ist der Hauptgrund für Zahnverlust.»

Bericht «Zahngesundheit und NCDs 2022 / 14.200.4650» für das Bundesamt für Gesundheit. 1.9.2022

Auf zur Dentalhygienikerin

Eine sorgfältige tägliche Mundhygiene ist das wichtigste Mittel gegen eine Zahnfleischentzündung. Ratsam ist die Abklärung in einer Zahnarztpraxis. Dort kann Plaque und Zahnstein professionell selbst an jenen Stellen entfernt werden, wo Zahnbürste, Interdentärbürste und Zahnseide zu wenig effektiv sind, und Sie erhalten Tipps für eine optimale tägliche Mundreinigung. Dazu gehört auch das Verwenden eines Zungenschabers sowie einer antibakteriellen Mundspüllösung.

Um einer Gingivitis vorzubeugen, ist neben der gewissenhaft durchgeführten eigenen Mundhygiene eine regelmäßige zahnärztliche Betreuung entscheidend.



Zwiebeln und Knoblauch? Genuss ohne Verdruss!

1001 Blattgrün® hilft bei Mund- und Körpergeruch

Zwiebeln und Knoblauch sind aus vielen Gerichten nicht wegzudenken. Sie schmecken gut und sind gesund – wenn nur die berühmt-berüchtigte Zwiebel- oder Knoblauchfahne nicht wäre.



- 1001 Blattgrün® Dragées:**
- wirken von innen
 - diskret in der Anwendung
 - erhältlich in Apotheken und Drogerien

**Für mein
schönstes
Lachen**

Gründliche und überlegene Tiefenreinigung

**SONIC
Ultimate**

clean
sensitive
white

3 Reinigungsmodi

2
MIN

4-Quadranten-Timer

+

Visuelle Andruckkontrolle

Finest Swiss Oral Care **Trisa**
OF SWITZERLAND

Laut Swiss Dental Journal leiden 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung an einer Parodontitis.

Stufen der Parodontitis

Die Zähne sind nicht fest mit dem Kieferknochen verbunden, sondern werden von verschiedenen Strukturen straff, aber beweglich fixiert. Zum Zahnhalteapparat (Zahnbett, Parodont) gehören Zahnfleisch, Zahnfach (Alveole), Wurzelhaut und Wurzelzement. Wird eine Zahnfleischentzündung nicht behandelt, kann sie auf den ganzen Zahnhalteapparat übergreifen: Sie wird zur Parodontitis (veraltet: Parodontose) und es kann u. a. zu Zahnfleischschwund, freiliegenden und empfindlichen Zahnhälsen sowie zu Mundgeruch kommen... und schliesslich zum Abbau der Kieferknochen.

Zusätzlich zu den Faktoren, die das Entstehen einer Gingivitis beeinflussen, kommen bei der Parodontitis erbliche Veranlagung und Stress hinzu. Neben der häufig vorkommenden und langsam fortschreitenden chronischen Parodontitis gibt es u. a. auch eine seltene aggressive Form, die bei Kindern und Jugendlichen beobachtet wurde.

Laut Swiss Dental Journal leiden 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung an einer Parodontitis, wobei wohl ältere Altersgruppen stärker betroffen sind, wie dies eine Umfrage aus Deutschland illustriert.

«Für die Erwachsenenbevölkerung wird geschätzt, dass heute rund 70 Prozent des Zahnverlusts auf die Parodontitis zurückzuführen sind», hält das Team um PD Dr. Christoph A. Ramseier auf parodont.ch fest. Unbehandelt hat die Erkrankung Auswirkungen auf den gesamten Organismus (s. Kasten).

Frühe Stadien einer Parodontitis werden wie eine Zahnfleischentzündung behandelt. Ist die Parodontitis fortgeschritten, wird die Zahnärztin/der Zahnarzt unter örtlicher Betäubung die entzündeten Stellen mit speziellen Instrumenten säubern und entzündetes und überschüssiges Gewebe entfernen. <

Parodontalerkrankungen in Deutschland		
Altersgruppe	Moderate oder schwere Parodontitis	Ø Anzahl betroffener Zähne
34-44 Jahre	52 von 100	2,7
65-74 Jahre	65 von 100	3,1
75-100 Jahre	90 von 100	7,4

Quelle: Parodontologie. 2016;27(4):403-12

Nicht nur ein Zahnproblem

Unbehandelt kann eine Entzündung des Zahnhalteapparats schwerwiegende Folgen haben – nicht nur für die Zahngesundheit, sondern für den ganzen Körper. Denn Entzündungsstoffe und krankmachende Substanzen gelangen über den Blutkreislauf in den ganzen Körper. Zum einen wird das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht, zum anderen sind weitere mögliche Konsequenzen vermindertes Geburtsgewicht und Frühgeburten. Es gibt wissenschaftliche Erkenntnisse, die belegen, dass eine unbehandelte Parodontitis zudem ein Risikoindikator für die Entstehung von Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, Diabetes und das metabolische Syndrom sein kann.

Quellen: bzaek.de, swissdentaljournal.org, diabetesde.org, dgk.de



WILD

TEBODONT®

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
Erfrischt nachhaltig
Hemmt die Plaquebildung
Zur Kariesprophylaxe
Ist klinisch erfolgreich getestet

Entwickelt und hergestellt
in der Schweiz



@wildpharma

wildpharma



Ein Platz für Tiere in Not

Wer sein Haustier liebt, dem liegt sein Wohlbefinden am Herzen. Doch was geschieht mit dem Tier, wenn der Halter plötzlich nicht mehr dafür sorgen kann, zum Beispiel bei Krankheit, Unfall, Todesfall oder Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim?

Der Verein «Altersheim für Haustiere» (VAHT) versorgt Hunde, Katzen und Kleintiere wie Meerschweinchen oder Kaninchen von Menschen, die sich in einer gesundheitlichen und finanziellen Notlage befinden – liebevoll, kostenlos und solange wie nötig.

Mehr Infos auf www.vaht.ch

Als privater Verein finanziert sich der VAHT ausschliesslich durch Spendengelder.

Spenden-Konto:
IBAN CH71 0900 0000 1516 3644 6

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!



Verein Altersheim für Haustiere
Anglikerstrasse 89, 5612 Villmergen
Telefon 041 508 01 16, info@vaht.ch
www.vaht.ch

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



Burgerstein FlexVital – für unbeschwertes Bewegen.
Burgerstein FlexVital ist eine in der Schweiz entwickelte und wissenschaftlich geprüfte Gelenkformel mit Eierschalenmembran. Ergänzt wird die Gelenkformel durch einen natürlichen Vitamin-E-Komplex mit hohem Anteil an Tocotrienolen sowie die Spurenelemente Bor, Selen und Mangan, welches zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung und Knochen beiträgt.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch



Zwiebeln und Knoblauch? Genuss ohne Verdruss!
1001 Blattgrün® hilft bei Mund- und Körpergeruch wie z. B.
> nach dem Genuss von Zwiebeln, Knoblauch oder anderen scharf riechenden Speisen
> nach Alkoholgenuss
> bei starkem Rauchen
Die 1001 Blattgrün Dragées wirken von innen und sind diskret in der Anwendung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



Intensiv Anti-Ageing: Biostimulatoren-Komplex für pralle Haut
Louis Widmer erweitert sein erfolgreiches Anti-Ageing Pflegekonzept um zwei Produkte: Die neue Night Cream in leichter Formulierung und das Gel für die Augenpartie.

Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht, für eine pralle und gut durchfeuchtete Haut am Morgen.

Das Gel für die Augenpartie wirkt gegen müde Augen und sorgt für einen strahlenden Blick. Augenringe und Schwellungen werden sichtbar gemildert.

Louis Widmer (Schweiz) AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com



Scheidentrockenheit – Keine Frau muss das hinnehmen!
Die Vagisan FeuchtCreme ist eine hormonfreie Creme gegen Scheidentrockenheit. Sie lindert Beschwerden wie Brennen, Jucken und Schmerzen bedingt durch eine trockene Scheide. Sie hilft auch gegen Schmerzen beim Sex.

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com

Zweifacher Ohrwurm

Eine Melodie, die uns nicht mehr loslässt, wird als Ohrwurm bezeichnet. Ein Ohrwurm oder Ohrenkneifer ist aber auch ein harmloses, flugunfähiges Insekt. Sein Name hat ihren Ursprung vermutlich in der Naturheilkunde: Früher wurden die Tiere nämlich in getrockneter und pulverisierter Form als Heilmittel gegen Ohrenleiden und Schwerhörigkeit verabreicht. Zum Glück haben sich die Zeiten geändert!



Bild oben: SASITHORN/adobe.stock.com
Bild mitte: Klaus Eppele/adobe.stock.com
Bild unten: Andy Ilmberger/adobe.stock.com



Grüne Lunge

Regenwälder gelten als die grüne Lunge der Erde, da die Bäume Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff produzieren. Dadurch tragen sie enorm zur Stabilisierung des weltweiten Klimas bei. Regenwälder haben das Potenzial, bis zu einem Zehntel der weltweit bis 2050 prognostizierten CO₂-Emissionen in ihrer Biomasse und den Böden zu speichern. Sie dürfen nicht zerstört werden.



Schädlicher Lärm

Werden Geräusche zu laut und wirken dauerhaft auf unsere Ohren ein, können sie das Gehör langfristig schädigen. Dann sinken vor allem die Empfindlichkeit des Innenohrs und der hier angesiedelten Haarzellen. Mögliche Folgen sind Hörsturz, Tinnitus oder Schwerhörigkeit. Bei Dauerexposition können schon Lautstärken ab etwa 60 dB Hörschäden verursachen.

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

Online: astrea-apotheke.ch → Kontakt → Kreuzworträtsel

Einsendeschluss: 30. September 2023. Viel Glück!

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



Gewinnen Sie eines von 10 Baby- und Junior-Sets, bestehend aus der Palmex® Baby & Junior Salbe und dem Palmex Baby & Junior Erkältungszeit Bad. Entwickelt für die zarte und sensible Baby- und Kinderhaut.

ich will es haben: ... her!	Prager Theater: Laterna	nikotin-haltige Pflanze	Wortteil: doppelt	Abschiedsgruss	Verwaltungszimmer	Handelnde	Pass ins Oberengadin	süd-am. Feuchtsavannen	Landungsbrücke	Christusmonogramm
kurz für: in dem		Trittsiegel, Spur			2	Abwesenheitsbeweis				
weitberühmte Puppe	8			Hautentzündungen	grosse Haarlocke		6		Prophet im AT	
Fahrzeugversicherung	Harmonie	Flirt	Spaltwerkzeug	unser Planet		10	Geldscheine und Münzen			
frz.: hier			7		Ausruf		dt. Vorsilbe	US-Soldat (ugs.)	Film von Spielberg (1982)	
				schweiz. Gewerkschaft	Brettspiel	Teilgebiet der Medizin				
			9			Bewohner e. Erdteils		3		
Bettlüberbung	engl.: bel, neben		kurz für: an dem	1	ital. Fernseh-anstalt					
schweiz. Volksmusikform										
	weibl. frz. Artikel		leichte Schläge	unmittelbar						
dort	Darmepidemie	islam. Richter								
Brat-rost	11			Strand, Gestade	Fremdwortteil: vor					
Erkältung	amerik. Polizist (Kw.)	nicht weit entfernt	Austrahlung							
			Schaumwein		4					
Kinderbuchheldin: Rote ...	Festigkeit v. Stoffen		5							

Palmex® Baby & Junior
Wärmend in der Erkältungszeit



Kosmetikum. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Vom kalten Nass ins warme Bad.
spirig HealthCare STADA GROUP

KellerFahnen
FAHNEN | BLACHEN | HAUS UND GARTEN



10%* Rabatt auf Alles!

Code: ASTRK923

*Der 10% Rabatt ist ab einem Mindest-Einkaufswert von CHF 0.– einlösbar. Die Verrechnung ist über Webshop, Telefon, Fax, Bestellkarte oder im Laden möglich. Ausgenommen Spezialanfertigungen, Tabakwaren und Alkohol. Der Gutschein ist nur einmal pro Person einlösbar und nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kumulierbar. Eine Barauszahlung oder Kontogutschrift ist ausgeschlossen. Gültig bis 30.09.2023.

Viele weitere Produkte wie Fahnen, Blachen sowie alles rund um Haus und Garten finden Sie unter www.kellerfahnen.ch



Solar LED Laternen – Serie «Bamboo» ab CHF 49.90 unter www.kellerfahnen.ch



Trockene Augen augenblicklich erfrischt.

Visiodoron Malva® Augentropfen lindern sofort und befeuchten das Auge langanhaltend. Die einzigartige Wirkstoffkombination aus Bio-Malvenextrakt und natürlicher, gentechnikfreier Hyaluronsäure bildet einen gleichmässigen und stabilen Schutz auf der Hornhaut.

Visiodoron Malva® enthält keine Konservierungsstoffe und ist somit besonders gut verträglich. Es kann über einen längeren Zeitraum angewendet werden und ist für die meisten handelsüblichen Kontaktlinsen geeignet.

Dies sind Medizinprodukte.
Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

Weleda AG
4144 Arlesheim
weleda.ch



GEM® Douche Erkältungszeit

Die einzigartige Neuheit für die Erkältungszeit!

Das GEM® Douche Erkältungszeit ist ein wohltuendes und befreiendes Pflegedouche für die kalte Jahreszeit. Es durchwärmt den Körper angenehm mit natürlichen ätherischen Ölen und schenkt ein wohltuendes Duserlebnis. Die wichtigen Eigenschaften wie vegan, pH-hautneutral und mikroplastikfrei zeichnen das Produkt zusätzlich aus.

In der Erkältungszeit kann das Douche zum täglichen Duschen verwendet werden.

Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch



Magnesium Biomed® DIRECT & UNO

Hochwertige Magnesium Biomed Produkte zur Unterstützung der Muskelfunktion und des Nervensystems.

Sportlich aktive Menschen und Personen in Stresssituationen haben einen erhöhten Magnesium-Verbrauch und sollten deshalb ihren Magnesiumspeicher auffüllen. Die Nahrungsergänzungsmittel Magnesium Biomed DIRECT und UNO sind dafür bestens geeignet. **Magnesium Biomed DIRECT** zur direkten Einnahme ohne Wasser und somit praktisch für unterwegs und **Magnesium Biomed UNO** zur einfachen Einnahme 1 x pro Tag.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



Flector Plus Tissugel® Kleben statt Einreiben.

Flector Plus Tissugel ist ein selbsthaftendes Pflaster, das tief in das entzündete Gewebe eindringt. Als Wirksubstanzen enthält es Diclofenac und Heparin zur lokalen Behandlung von Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen. Die Kombination von Diclofenac und Heparin wirkt entzündungshemmend, abschwellend und schmerzstillend.

Flector Plus Tissugel hat den grossen Vorteil, dass das selbsthaftende Pflaster nur einmal pro Tag auf die zu behandelnde Stelle aufgelegt werden muss.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss



Sie fragen,
wir antworten

«In letzter Zeit mache ich mir etwas Sorgen um meine Gesundheit. Ich bin immer wieder mal müde und erschöpft und kann mir nicht genau erklären, warum. Ausser zu hohem Blutdruck, der aber gut behandelt ist, habe ich keine chronischen Beschwerden.»

Die Apothekerin: Oft kennen wir den Grund für unsere Erschöpfung: Sie kann zum Beispiel in Zusammenhang mit Schlafmangel, einem Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung, einer akuten Infektion oder Dauerstress stehen. Weniger offensichtliche Ursachen für einen Energiemangel wären zum Beispiel ein Defizit an Vitaminen, Spurenelementen oder Mineralstoffen, eine zu geringe Trinkmenge, zu üppige Mahlzeiten, Bewegungsmangel, psychische Belastungen, die Nebenwirkung von Medikamenten oder hormonelle Einflüsse.

Was bei Ihnen der Grund für Ihre Erschöpfung sein könnte, ist ohne genauere Angaben schwer zu

beurteilen. Gerne kann ich Ihnen untenstehend allgemeine Tipps geben, die oft zu einer Besserung führen. Hält Ihre Müdigkeit jedoch an, ist eine ärztliche Abklärung ratsam.

- > Achten Sie auf genügend Schlaf und regelmässige Schlafenszeiten.
- > Licht und Lärm können den Schlaf beeinträchtigen.
- > Regelmässige Einschlafrituale können das Einschlafen erleichtern.
- > Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend und treiben Sie Sport.
- > Essen Sie gesund und trinken Sie genügend.
- > Im Zweifelsfall kann auf Vitamin- und Mineralstoffpräparate zurückgegriffen werden.
- > Bewusste Auszeiten helfen, Stress abzubauen.
- > Bürden Sie sich nicht zu viel Arbeit auf und sagen Sie auch mal Nein.
- > Pflanzliche Präparate sorgen gefahrlos für einen besseren Schlaf.
- > Vorübergehend können leichte Schlafmittel helfen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. <

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



NEU

in der Anti-Ageing Intensivpflege

- **Night Cream**

Für normale Haut und Mischhaut.
Mit leichterer Textur.

- **Gel für die Augenpartie**

Reduziert dunkle Augenringe
und Schwellungen.
Mit Kühlapplikator für
einen Soforteffekt.



Zwei neue Produkte erweitern die hochverträgliche und hochwirksame Intensiv Anti-Ageing-Pflegelinie. Die Night Cream nährt und regeneriert die Haut während der Nacht mit leichter Textur, damit sie am Morgen wieder frisch und strahlend aussieht. Eye'Fective™ in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex im Gel für die Augenpartie wirkt gegen den müden Blick und sorgt für ein strahlendes Aussehen. Augenringe und Schwellungen werden reduziert. Eine perfekte Kombination, um in den neuen Tag zu starten.

Mehr Details

