



# astrea

## apotheke

Ein  
Geschenk  
Ihrer  
Apotheke

### Geschenke

Grosse Auswahl in  
Ihrer Apotheke

### «Hollistic Health»

Um was es bei  
diesem Trend geht

Genussvoll durch die Feiertage

# Herzgesunde Ernährung



# Halsweh?

- Halskratzen
- Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz
- Stimmversagen



[www.gelorevoice.ch](http://www.gelorevoice.ch)

**GeloRevoice**

- fördert aktiv den Speichelfluss
- befeuchtet die Schleimhaut
- bildet schützendes Hydrodepot über Mund- und Rachenschleimhaut
- schützt die Schleimhaut vor Reizstoffen
- beruhigt überreizte Schleimhäute
- regeneriert Stimmbänder und reduziert Heiserkeit
- lässt Halsschmerzen rasch und spürbar abklingen
- lindert Hustenreiz

## Ohne Antibiotika und Antiseptika.

**GeloRevoice – die Alternative!** Es müssen nicht immer Antibiotika und Antiseptika sein. Ursache für Halsschmerzen sind häufig virale Infektionen. Dagegen sind Antibiotika und Antiseptika in der Regel wirkungslos. Antiseptika und Antibiotika können die Mundflora schädigen, welche das Gewebe vor schädlichen Eindringlingen schützt und gleichzeitig die Immunabwehr unterstützt. Antiseptika wie Cetylpyridinchlorid sollten nicht bei Schleimhautschäden angewandt werden, da sie die Wundheilung verzögern können. Zudem kann Cetylpyridinchlorid durch die Reduktion der Oberflächenspannung den natürlichen, schützenden Schleimfilm des Mund- und Rachenraumes beeinträchtigen.

Medizinprodukt. Vertrieb: Alpinamed AG, Freidorf

**Gesamtauflage**  
111 000 Ex.  
**Ausgabe**  
12 – Dezember 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

## Liebe Leserin, lieber Leser

Schneefreuden, Zimtsterne, Kerzenlichter verbreiten eine wunderbare Atmosphäre. Doch der Winter birgt nicht nur Freude und Genuss, sondern auch Herausforderungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die dunklen Tage mögen uns manchmal niedergeschlagen fühlen lassen, die kalte Luft trocknet unsere Haut aus und Winterkrankheiten wie Erkältungen oder Grippe lauern.

Während wir uns in festlicher Stimmung kulinarisch verwöhnen lassen, sollten wir nicht vergessen, dass dies auch unerwünschte Folgen haben kann: Die Verdauung kann Beschwerden bereiten, ein Übermass an Kohlenhydraten kann den Insulinstoffwechsel stören und die Waage zeigt, dass Gewicht und BMI von unseren Wunschvorstellungen abweichen.

In den Artikeln unserer Dezemberrnummer finden Sie Ratschläge und Tipps, wie Sie diese Herausforderungen erfolgreich meistern können. Wir zeigen Ihnen beispielsweise, wie Sie ein effektives Training zu Hause durchführen können, um Ihre Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Für den Erfolg, die für 2024 gefassten Vorsätze umzusetzen, braucht es nicht nur etwas Glück, sondern auch Disziplin.

Meine geschätzte Redaktionskollegin Christiane Schittny und ich wünschen Ihnen von Herzen frohe Festtage. Bleiben Sie gesund und starten Sie mit Zuversicht und Freude ins neue Jahr.

Herzlich,



Jürg Lendenmann  
Chefredaktor Stv.



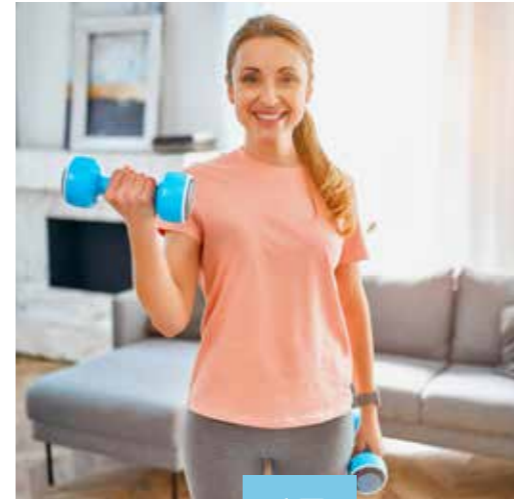
## Multi-Gyn ActiGel 2IN1

- Bewirkt eine Linderung der Symptome bereits nach der ersten Anwendung
- Stoppt unangenehmen Geruch, ungewöhnlichen Ausfluss und Juckreiz
- Optimiert die Vaginalflora und den vaginalen pH-Wert
- Basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen
- Reicht für ca. 25 Anwendungen

# Multi-Gyn

#WiederWohlfühlen

NEU



15



21



28

## Titelthema

6 Herzgesund durch die Feiertage

## Gesundheit

- 12 Depressionen erkennen und behandeln
- 21 Testen Sie Ihr Wissen: Verdauungsbeschwerden
- 25 Geschenke aus der Apotheke
- 31 «Holistic Health» – Ganzheitliche Gesundheit
- 36 Sanftes bei Erkältungen
- 42 Erkältungen behandeln
- 51 Rat der Apothekerin: Juckreiz

## Sport

15 Training zu Hause

## Gesundheitspolitik

18 Die Versorgungsinitiative

## Schönheit

28 Schön fürs Fest

## Kinderfrage

34 Was kann ich gegen eine Erkältung tun?

## Interview

40 Der trockene Husten

## Rezept

50 So gesund sind Nüsse

## Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 45 Heilpflanzen
- 50 Produkttipps
- 49 Kreuzworträtsel

Die nächste Ausgabe von **astreaAPOTHEKE** liegt ab dem 12. Januar 2024 in Ihrer Apotheke für Sie bereit.



# Herzgesund durch die Feiertage

---

Zucker, Fett und Salz – das teuflische Trio schmeckt extra lecker und verführerisch. Besonders hinterhältig ist: Die drei verstecken sich unerkant in vielen Lebensmitteln. Wie können wir ihnen gerade in der Weihnachtszeit widerstehen und unserem Herzen etwas Gutes tun?



TEXT: JEN HAAS, SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

**W**iderstand ist zwecklos: Beim Apéro können wir einfach nicht aufhören, in eine Schüssel mit Pommes-Chips zu greifen und lustvoll zu knabbern. Die Lebensmittelindustrie macht uns das Leben nicht einfach: Die knusprige Kombination von leicht gerösteten Kartoffeln, einer kräftigen Portion Salz und Gewürzen, die unseren Gaumen kitzeln, ist für uns einfach zu verführerisch.

**Süsse, leere Kalorien**

Immer mehr Lebensmittel kommen leicht konsumierbar und trendy daher. Dahinter verbergen sich aber wahre Kalorienbomben. Ein grosser Frappuccino mit herrlich duftenden Adventsgewürzen – ist ja nur ein Getränk, denkt man – hat aber je nach Garnitur und Zuckergehalt bald mal 400 Kilokalorien. Das ist beinahe so viel wie eine ganze Mahlzeit. Ähnlich süss sind angeblich gesunde Smoothies und Fruchtsäfte. In einer PET-Flasche Apfelsaft steckt der Saft von etwa vier bis fünf

Äpfeln. Würden wir so viele Äpfel anstelle eines Safts verdrücken? Wohl kaum. Genau das ist das Problem mit diesen kleinen Verlockungen: Sie liefern uns in kürzester Zeit viele leere Kalorien ohne wichtige Nährstoffe. Weil sie zudem nicht satt machen, kommt nach kurzer Zeit der Gluscht wieder. Naschen wird fast zur Sucht. Übergewicht, Blutfettstörungen und Diabetes sind ein paar der möglichen Folgen des übermässigen Zuckerkonsums.

**Mit Fetten Lebensmittel aufmotzen**

Der Suchteffekt ist nicht der einzige Grund, weshalb viele gekaufte Nahrungsmittel so süss schmecken. Ein weiterer ist ganz banal: Zucker ist billig und verleiht Esswaren Geschmack, den sie sonst nicht hätten. So wird aus einem oft minderwertigen Produkt plötzlich etwas Leckeres. Beim Fett ist es nicht anders: Fett ist ein beliebter Geschmacksträger und fettreiche Produkte munden besonders. Das sämige und wohlige Gefühl eines rahmig schmelzenden Pralinés im Mund ist einfach unvergleichlich und schlägt die gesunde Mandarine um ein Vielfaches. Leider auch, was die Kalorien anbelangt. Fette, welche die Industrie den Lebensmitteln zufügen, sind meist billig und teilweise chemisch behandelt, damit sie sich gut verarbeiten lassen. Zudem handelt es sich oft um gesättigte Fettsäuren, welche die Arteriosklerose und den Herzinfarkt fördern. Nicht nur Wurstwaren, Butter und Käse haben einen hohen Anteil solcher Fettsäuren, auch Produkte wie Croissants, Süssigkeiten oder Festtagsgebäcke zählen dazu, und zwar zu meist, ohne dass man es ihnen auf den ersten Blick ansieht.

**Übergewicht, Blutfettstörungen und Diabetes sind ein paar der möglichen Folgen des übermässigen Zuckerkonsums.**

Kommen wir zum dritten Inhaltsstoff des teuflischen Trios, dem Salz. Auch das Salz ist in reichlicher Menge in Lebensmitteln versteckt, weil es ihnen die nötige Würze verleiht. Neben Fertigprodukten haben Brot, Backwaren, Suppen, Käse und Wurstwaren meist einen hohen Salzgehalt. Mit dem Salz nimmt man zwar keine zusätzlichen Kalorien auf wie beim Zucker und Fett, Salz macht also nicht dick. Dafür hat Salz andere ungünstige Eigenschaften: Zu viel Salz führt zur Zunahme des Blutvolumens, was bei «salzempfindlichen» Menschen den Blutdruck erhöht. Die rund zehn Gramm Salz, die wir täglich im Durchschnitt aufnehmen, sind zu viel, meint die Weltgesundheitsorganisation WHO und empfiehlt maximal fünf Gramm, also die Hälfte.



**Wir können problemlos auf eine ganze Menge Zucker, Fett und Salz verzichten, ohne dass es uns schwerfällt.**

Bild: kitti/adobe.stock.com

ThermaCare®

WÄRMEPFLASTER



Wärmt den Schmerz weg





Bis zu 16 Stunden Schmerzlinderung



Therapeutische Tiefenwärme



Frei von Arzneiwirkstoffen





Gesund kochen ist gar nicht so schwer.

**Problemlos umsteigen**

«Jetzt will man uns auch noch alles, was schmeckt, verbieten», mag die gewitzte Leserin oder der gewitzte Leser folgern. Nun, dies ist die halbe Wahrheit. Wir können problemlos auf eine ganze Menge Zucker, Fett und Salz verzichten, ohne dass es uns schwerfällt. Dazu ein paar einfache Tricks:

**Hochverarbeitete Lebensmittel meiden**

Hochverarbeitet heisst: Ein Fertigprodukt wird mit vielen Hilfs- und Zusatzstoffen hergestellt, damit es möglichst lange seine Form und Farbe behält, gut schmeckt und haltbar bleibt. Hochverarbeitete Fertigprodukte enthalten oft viel Zucker, Salz sowie verarbeitete Fette. Sie enthalten also viele leere Kalorien, die

rasch vom Körper aufgenommen werden. Es lohnt sich ein kurzer Blick auf die Packung: Je länger die Liste der Zutaten ist, desto miss-trauischer sollten Sie werden.

**Süssgetränke ersetzen**

Den permanenten Zuckerkick aus der Cola-flasche braucht niemand. Im Gegenteil: Auch andere Getränke wie Glühwein, Fruchtsäfte, Sport- und Energydrinks, Eistee aus dem Pack und der Punsch vom Weihnachtsmarkt ent-halten sehr viel Zucker. Gönnen Sie sich zwi-schendurch ein solches Getränk als Belohnung, wechseln Sie sonst aber auf eine zuckerarme Alternative, z. B. Mineralwasser mit Fruchtsaft gemischt, Cold Brew Coffee oder Gurkenwas-ser. Probieren Sie neue, wärmende Teesorten aus, die Sie zurückhaltend oder gar nicht süssen.

**Auf mediterrane Küche umsteigen**

Wer selbst kocht, hat schon gepunktet. Denn Köchinnen und Köche wissen, was im Koch-topf oder im Backofen landet. Kochen Sie mit unverarbeiteten, frischen, regionalen und saisonalen Produkten gemäss der Mittelmeer-küche. Also auch im Winter mit viel Gemüse und Obst, etwas hellem Fleisch und Fisch,

gesundem Oliven- oder Rapsöl, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchten und Nüssen. Sparen Sie mit dem Salz und verwenden Sie stattdessen Knoblauch, Kräuter und Gewürze. Reservieren Sie sich während der Festtage Zeit, etwas Neues auszuprobieren, und Sie werden sehen: Die Kochkunst hat eine entschleuni-gende Wirkung!

**Hände weg vom Snacking**

Gerade zur Weihnachtszeit ist die Verführung gross, zwischendurch in die Guetzlidose oder Pralinenschachtel zu greifen. Experten und Expertinnen nennen dies «Snacking». Viele Naschereien sind so portioniert und verpackt, dass man sie überall und jederzeit problemlos essen kann. Eine raffinierte Falle: Man isst unkontrolliert und viel mehr, als man sollte. Vermeiden Sie deshalb das Snacking zwischen den Mahlzeiten und belohnen Sie sich gelegentlich – bewusst – mit einer kleinen Leckerei.

**Fazit:** Was uns die Lebensmittelindustrie auf-tischt, ist zwar verführerisch. Meist sind es aber leere Versprechungen. Mit einfachen Handgriffen und ein paar neuen Gewohnheiten können wir Zucker, Fett und Salz reduzieren und unserem Herzen Gutes tun. Mehr zum herzgesunden Lebensstil finden Sie auch auf swissheart.ch. <



Bild: colnihko/adobe.stock.com

**Mit einfachen Handgriffen und ein paar neuen Gewohnheiten können wir Zucker, Fett und Salz reduzieren und unserem Herzen Gutes tun.**

**BioVigor®**  
Energie für Körper und Geist.

Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.  
www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirscheschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckersersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



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

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



Caring Innovation



# Depressionen erkennen und behandeln

Etwa jeder fünfte Mensch leidet einmal im Leben an einer Depression. Die Psychiaterin Katja Cattapan erklärt im Interview, welche Ursachen und Symptome Depressionen haben können und welche Therapien hilfreich sind.



**Prof. Dr. med. Katja Cattapan**  
ist stellvertretende Ärztliche  
Direktorin und Chefarztin am  
Sanatorium Kilchberg

TEXT: SUSANNE STEIMER MILLER

**Welche Rolle spielen das Geschlecht, das Alter, der Beruf und der soziale Status bei der Entwicklung einer Depression?**

Junge Mädchen und Frauen sind deutlich häufiger von Depressionen betroffen als Jungen und Männer. Wenn es um schwere Formen dieser psychischen Krankheit geht, besteht hingegen kein Unterschied zwischen den Geschlechtern. Eine Depression kann in jedem Alter auftreten. Ein Viertel der Betroffenen erkrankt bereits vor dem 18. Lebensjahr. Bei der Ersterkrankung sind Patientinnen und Patienten im Durchschnitt 30 Jahre alt. Menschen mit geringer Bildung, tieferer beruflichen Position und tieferem Einkommen, Arbeitslose oder Menschen, die allein leben oder wenig soziale Unterstützung haben, sind von der Krankheit besonders häufig betroffen. Ein guter Freundeskreis, eine stabile Partnerschaft oder eine Familie, in der man sich aufgehoben fühlt, sind Schutzfaktoren.

**Welche Auslöser können zu einer Depression führen?**

Da gibt es ganz viele. Oft spielen mehrere Faktoren zusammen, die biologischer, psychischer und/oder sozialer Natur sein können. Mögliche Ursachen sind körperliche Beschwerden, Mehrfachbelastungen im Alltag und fehlender Ausgleich, Konflikte und Probleme im Umgang mit anderen Menschen, hormonelle Veränderungen, Dunkelheit in den

Wintermonaten oder belastende Lebensereignisse wie zum Beispiel der Verlust des Partners oder der Umzug ins Altersheim. Depressionen können sich aber auch im Zusammenhang mit einer Angststörung oder anderen psychischen Erkrankungen entwickeln. Symptome einer Depression können darüber hinaus im Zusammenhang mit körperlichen Problemen wie einer Schilddrüsenunterfunktion auftreten. Eine ärztliche Untersuchung ist auf jeden Fall sinnvoll.

**Wie äussert sich eine Depression?**

Betroffene fühlen sich innerlich leer, verlieren Interesse an vielem, sind niedergeschlagen, antriebslos und haben keine Energie. Hinzu kommen häufig Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit. Menschen, die an einer Depression leiden, sehen pessimistisch in die Zukunft und sind hoffnungslos. Einige haben Suizidgedanken. Von einer Depression spricht man, wenn die Symptome mindestens zwei Wochen lang andauern.

**Weshalb ist die Krankheit mit einem Stigma behaftet?**

Wer die Krankheit nicht selbst erlebt hat, kann schwer nachvollziehen, weshalb sich Betroffene zurückziehen und selbst für banale Alltagshandlungen keine Energie mehr haben. Aussenstehende denken dann oft, warum sie oder er sich nicht einfach zusammenreissen könne. Für Betroffene gestaltet sich der Kontakt zu anderen Menschen schwierig, sie ziehen sich immer mehr zurück. Menschen mit einer depressiven

Gemütslage werden vom Umfeld oft als belastend wahrgenommen. Die Interaktion mit depressiven Menschen ist meist nicht einfach.

Häufig entsteht ein Teufelskreis. Ich stelle aber fest, dass die Stigmatisierung von Depressionen im Vergleich zu anderen psychiatrischen Erkrankungen dank verstärkter Aufklärung in den letzten Jahren abgenommen hat.

**Wie lange geht es im Durchschnitt, bis sich Betroffene Hilfe holen?**

Das ist schwierig zu sagen. In der Literatur liest man davon, dass nicht selten zehn Jahre vergehen, bis sich Menschen mit einer Depression an ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt, an eine psychiatrisch oder psychologisch ausgebildete Fachperson oder an ein Ambulatorium einer psychiatrischen Institution wenden.

**Warum ist es wichtig, eine Depression zu behandeln?**

Eine unbehandelte Depression kann sich zu einer chronischen Krankheit entwickeln, die mit Veränderungen der Hirnstruktur einhergeht. Hält eine Depression länger an, ist sie oft schwieriger zu behandeln und kann gravierende soziale Folgen für Betroffene haben. Eine frühzeitige Therapie bringt die besten Erfolge. Depressionen sind gut behandelbar.

**Welche Therapien werden eingesetzt?**

Heute steht uns eine sehr breite Palette von Behandlungen zur Verfügung, die auf biologischer, psychologischer und/oder sozialer Ebene ansetzen. Sehr häufig werden Medikamente und Psychotherapie

**«Von einer Depression spricht man, wenn die Symptome mindestens zwei Wochen lang andauern.»**

Prof. Dr. med. Katja Cattapan



eingesetzt. Betroffene müssen wissen, dass nicht alle gleich gut auf jedes Medikament ansprechen. Zeigt ein Medikament innerhalb von zwei Wochen keine grosse Wirkung, empfehle ich Betroffenen, die behandelnde Fachperson zu kontaktieren. Manchmal braucht es einen Wechsel auf einen anderen Wirkstoff oder andere Therapien. Bei leichten Depressionen sind Medikamente oft nicht angezeigt.

Biologische Therapien, wie zum Beispiel eine Licht- oder Wochtherapie oder eine Hirnstimulation, können ebenfalls erfolgreich sein. Viele Betroffene profitieren von Bewegung und Sport sowie sozialer Unterstützung.

Wichtig ist, dass Therapien immer auf den Fall zugeschnitten und Betroffene bei der Wahl einbezogen werden. Heute haben wir die Situation, dass Menschen mit einer leichten Depression oft medikamentös überbehandelt und Menschen mit einer schweren Depression unterbehandelt werden. Das muss sich ändern.

**Können alternativmedizinische Massnahmen helfen?**

Ja, auf jeden Fall. Als wirksam haben sich pflanzliche Medikamente wie das Johanniskraut oder Achtsamkeits-

übungen bei leichten und mittelschweren Depressionen erwiesen. Johanniskraut kann jedoch auch Nebenwirkungen haben. Bei schweren Depressionen braucht es eine psychiatrische Behandlung.

**Was können Angehörige von depressiven Menschen tun?**

Sie sollen die Krankheit ansprechen und können für einen strukturierten Alltag sorgen, Betroffene unterstützen, zum Beispiel beim Suchen von professioneller Hilfe. Angehörige benötigen viel Geduld.

**Was schützt vor Depressionen?**

Hilfreich sind ein gutes soziales Netz und ein Ausgleich, der es ermöglicht, die Batterien immer wieder zu laden. <



remotiv®

**Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.**

remotiv® mit Johanniskrautextrakt – wirkt beruhigend und ausgleichend bei gedrückter Stimmung, Stimmungsinstabilität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit.

AB 12 JAHREN.

1 TABLETTE TÄGLICH.



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

2021/1617



**Training zu Hause**



Wer keine Wintersportart betreibt und lieber in der warmen Stube bleibt, kann dennoch viel für die Fitness tun.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Das kalte und nasse Wetter ist nur einer der Hemmschuhe, warum wir uns nicht aufraffen, draussen zu trainieren. Der Weg zum Fitnesscenter mag wegen Feierabendverkehrs zu lange dauern, der Raum des Taiji-Kurses ist aufgrund der Schulferien geschlossen, das Hallenbad wird gerade renoviert ... Die Lösung heisst: zu Hause trainieren!

**Motivation: das A und O**

Wer sich zu Hause fit trimmen will, braucht ein gerütteltes Mass an Disziplin. Dies betrifft nicht nur Übungen, die sonst in einer Gruppe durchgeführt werden und sich Teilnehmende gegenseitig durch blosse Anwesenheit motivieren können. Auch Strampeln auf einem Home-trainer oder Laufen auf einem Laufband bringt keine bewundernden Blicke von Mittrainierenden oder Passanten.

**Tipp:** Stellen Sie sich anfangs ein kleines Fitnessprogramm / Work-out zusammen und erweitern Sie es nur so schnell, dass die Freude am Training nicht leidet.

**Was Sie brauchen**

- Nützliche Hilfsmittel sind:
- > eine Yogamatte oder eine andere rutschfeste Unterlage, damit Sie nicht ausrutschen und auch im Liegen Übungen auf kalten und harten Böden durchführen können,
  - > allenfalls noch ein Fitnessband (Theraband) – das «kleinste Fitnessstudio der Welt» – mit mittlerem Widerstand.

Yoga fördert u. a. Gelenkigkeit, Kraft und innere Ruhe.





Mit der Yoga-Übung «der Baum» wird das Gleichgewicht trainiert.

Voilà. Alles andere ist Zugabe, seien es Hanteln (anfangs durch PET-Flaschen ersetzbar), Hometrainer, Laufband, Rudermaschine oder gar eine Kraftstation. Gekauft hatte ich mir nach einem Springseil später einzig noch eine Klimmzugstange, die ich dann trotz vorangehender Recherche nur an einem einzigen Türrahmen einhängen konnte.

### Kraft, Fitness, Beweglichkeit

Stellen Sie sich ein Work-out zusammen, mit dem Sie nicht nur viele Muskeln trainieren können, sondern auch Ihren Kreislauf; zudem sollten Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen nicht fehlen. Ideal ist, wenn Sie Kurse in Yoga, Taiji, Pilates, Qigong, Bauch-Beine-Po oder Ähnlichem besucht haben, denn viele der dort gelehrteten Übungen eignen sich hervorragend und lassen sich zu Hause auf kleiner Fläche ausführen.

**Hinweis:** Egal, welche Übungen Sie für sich zusammenstellen: Nehmen Sie dabei Rücksicht auf Ihre körperlichen Voraussetzungen. Mit zunehmenden

**«Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später», schrieb Wilhelm Busch. Darum bleiben Sie dran!**



Liegestützen kräftigen Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.

dem Lebensalter können aufgrund von Abnützungserscheinungen oder wegen der Folgen von Verletzungen bestimmte Übungen nicht mehr oder nur eingeschränkt ausgeführt werden. Verkürzte Sehnen und Muskeln wollen sorgfältig, dafür regelmässig gedehnt werden.

**Und:** Tun Sie nicht zu viel und zu oft des Guten, denn stark beanspruchte Muskeln benötigen zwei bis drei Tage Zeit, sich zu erholen und zu wachsen.

### Das eigene Gewicht nutzen

Übungen, die als Widerstand das eigene Körpergewicht nutzen, werden Eigengewichtsübungen genannt; solche sind ebenfalls im anspruchsvolleren Calisthenics integriert. Einige der Übungen kennen Sie vielleicht vom Yoga oder Pilates her. Wenn nicht oder die letzte Ausführung lange zurückliegt: Lassen Sie sich die korrekte Ausführung zeigen oder schauen Sie sich entsprechende Videoclips auf YouTube an.

- > **Kniebeugen (Squats):** stärken die Oberschenkelmuskulatur.
- > **Bauchpressen (Crunches):** stärken die Bauchmuskulatur.
- > **Liegestützen (Push-ups):** kräftigen Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Bei leichteren Varianten ruhen die Knie auf dem Boden oder die Hände werden auf einer Bank oder einem Tisch platziert.
- > **Unterarmstütz (Plank):** kräftigt vor allem die vordere und hintere Rumpfmuskulatur.
- > Nebenbei: Der Weltrekord liegt bei 9 Stunden, 38 Minuten und 47 Sekunden.
- > **Seitstütz:** kräftigt die schräge Bauchmuskulatur und die Bein-Aussenseite.
- > **Klimmzüge:** kräftigen vor allem den grossen Rückenmuskel.

Werden die Kraftübungen wie bei den Planks statisch gehalten, spricht man von isometrischem Training. Wie Studien zeigten, hat dieses einen besonders positiven Effekt auf den Blutdruck.

### Den Kreislauf trainieren

Hampelmann, Seilspringen, Mountain Climber (Knie in Liegestützposition abwechselnd schnell zur Brust ziehen) und Kniehebelauf (auf der Stelle laufen und dabei Knie so hoch wie möglich heben) sind Übungen, die den Kreislauf trainieren und sich fürs Heimtraining eignen. Beginnen Sie auch bei diesen Übungen mit wenigen Wiederholungen, sodass Ihr Belastungspuls nur 60 Prozent des Maximalpulses erreicht. Musik ist die perfekte Begleitung zum Training.

Ausdauertraining verbessert zusätzlich die Durchblutung des Gehirns, kräftigt das Herz, stärkt das Immunsystem und erhöht die Stresstoleranz. Nicht zu Hause, aber ebenfalls indoor im Hallenbad und ideal bei Gelenkproblemen sind Aquafitness und (mit richtiger Technik) Schwimmen.

### Das Gleichgewicht trainieren

Mit zunehmendem Alter wird das Gleichgewicht schlechter. Die gute Botschaft: Gleichgewicht/Balance kann in jedem Alter trainiert und verbessert werden. Machen Sie die Übungen barfuss, allenfalls in rutschfesten Socken. Hilfreich zu Beginn: eine Stuhllehne in Reichweite, um sich mit einer Hand abstützen zu können. Das Fixieren eines Punktes vor sich auf dem Boden verbessert die Stabilität.

- > **Wippen:** Wippen Sie mit beiden Füßen langsam auf die Zehen, dann auf die Fersen.
- > **Beinpendel:** Stehen Sie auf einem Bein und pendeln mit dem anderen vor und zurück. Fortgeschrittene können seitlich pendeln und später mit dem freien Bein eine Acht um das Standbein zeichnen.
- > **Der Baum:** Das Stehen auf einem Bein ist eine bekannte Asana (Übung) des Yoga. Der Fuss des nicht belasteten Beins kann auf den anderen Fuss gelegt oder auch an die Innenseite des Oberschenkels des Standbeins gelegt werden. <

# Lindert wirksam Rückenschmerzen



Löst verspannte und verhärtete Muskeln

Mind. 12 Stunden therapeutische Tiefenwärme

Ohne Arzneistoffe



## Dolor-X Hot Pad

Ihr Schweizer Gesundheitspartner axapharm ag, 6340 Baar



Die Hauptforderungen der Initiative

 <p><b>Schaffung einer Bundeskompetenz</b> Eine bestmögliche Versorgung mit Medikamenten und anderen medizinischen Gütern muss aus einer Hand umgesetzt werden anstelle von 26 kantonalen Zuständigkeiten.</p>	 <p><b>Stärkung des Standorts Schweiz</b> Der Bund soll gute Rahmenbedingungen für die innovative Forschung, Entwicklung, Produktion und Lagerhaltung von Medikamenten und anderen medizinischen Gütern in der Schweiz schaffen.</p>	 <p><b>Schaffung zuverlässiger Lieferketten</b> Die Versorgung der Schweizer Bevölkerung muss auf zuverlässigen ausländischen Herstellern basieren und es muss dafür gesorgt werden, dass der Import aus verlässlichen Lieferländern sichergestellt ist.</p>	 <p><b>Sicherung der medizinischen Versorgung</b> Eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Politik, Verwaltung, Industrie und Leistungserbringern im Gesundheitswesen ist dafür unerlässlich. Die Initiative schafft eine stabile Grundlage hierfür.</p>
---	---	---	--

**Unterstützen Sie die Volksinitiative**  
«Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit»

Der Medikamentenmangel in der Schweiz spitzt sich weiter zu. Leidtragende sind vor allem die Patientinnen und Patienten, deren benötigte Arzneimittel oft nicht erhältlich sind und sie deshalb auf Alternativprodukte ausweichen oder ihre Therapie anpassen müssen. Die Versorgungsengpässe beeinträchtigen aber auch den Alltag der Apothekenteams und bringen diese an ihre Belastungsgrenzen.

AUTORIN: MARTINA TSCHAN, SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Aufwand verbunden. Die Apothekenteams sind als erste Ansprechpersonen mit höchst verunsicherten Patientinnen und Patienten konfrontiert, fehlen doch auch sehr geläufige Medikamente wie Schmerzmittel, Antibiotika und Medikamente für Kinder. Es gilt also nicht nur sinnvolle alternative Lösungen zu finden, sondern auch die Betroffenen zu beruhigen.

Die Versorgungsengpässe bereiten aber nicht nur den Apothekerinnen und Apothekern grosse Sorge. Um der sinkenden Liefer- und Versorgungssicherheit zu begegnen, hat eine breite Allianz aus Apothekerschaft, Ärzteschaft, Drogisten, Pharmaindustrie, Pharma-Grossisten, Labormedizin und Konsumentenorganisationen im April 2023 eine eidgenössische Volksinitiative lanciert. Dies mit dem Ziel, die Versorgung mit wichtigen Heilmitteln und medizinischen Gütern zu verbessern.

**Helfen Sie uns, damit wir Ihnen helfen können!**

**Unterschreiben Sie die eidgenössische Volksinitiative und setzen Sie ein Zeichen für die medizinische Versorgungssicherheit in der Schweiz!**

Die Apothekerinnen und Apotheker begrüßen und unterstützen die Initiative. Diese schafft eine stabile Grundlage für die entscheidenden Ziele. Unterschriftenbögen finden Sie in Ihrer Apotheke. Das Apothekenteam beantwortet auch gerne Ihre Fragen dazu. Weitere Informationen zur Volksinitiative finden Sie unter [www.versorgungs-initiative.ch](http://www.versorgungs-initiative.ch).

**Am 26. Januar 2024 findet zudem der Nationale Tag der Unterschriftensammlung statt.**

Die Lage ist ernst – seit Monaten fehlen in der Schweiz rund 1000 Medikamente. Viele davon sind lebensnotwendig und die Gesundheit der Bevölkerung ist gefährdet. Die Covid-19-Pandemie, der Ukrainekrieg und die starke Grippewelle im letzten Winter haben zu einer Reihe von Unterbrüchen in der Lieferkette und zu einem neuen Höchststand bei den Versorgungsengpässen geführt. Sowohl in den öffentlichen als auch in den Spitalapotheken führt dies zu enormen logistischen und sicherheitsrelevanten Herausforderungen. Für die Apothekerinnen und Apotheker ist die Suche nach oft teureren alternativen Medikamenten mit sehr grossem



Das sagen Mitglieder des Initiativkomitees zur Notwendigkeit der Initiative:



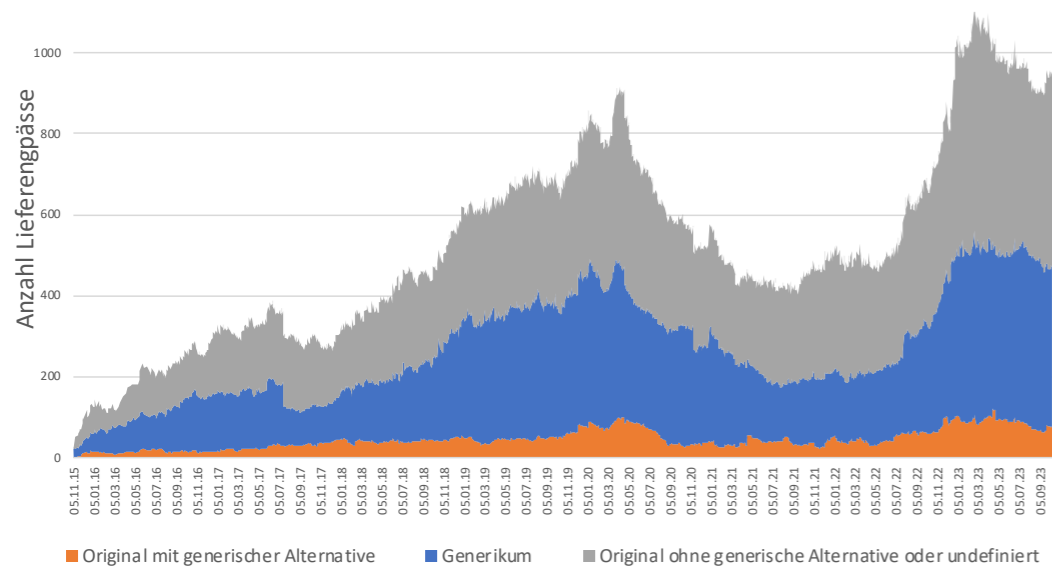
**«Die Arzneimittelversorgung hat sich in den letzten Jahren grundlegend und nicht zugunsten der Patientinnen und Patienten entwickelt. Die Politik hat das Problem zu lange ignoriert, der Handlungsbedarf ist gross.»**

«Mister Medikamenten-Lieferengpässe» Dr. pharm. Enea Martinelli  
Vizepräsident Schweizerischer Apothekerverband pharmaSuisse, Chefapotheker Spitäler fmi AG, Betreiber [www.drugshortage.ch](http://www.drugshortage.ch), Gewinner Viktor-Award 2022 des Schweizer Gesundheitswesens als herausragendste Persönlichkeit

**«Medikamente fehlen nicht in der Apotheke, sie fehlen bei Ihrer Grossmutter, bei Ihrem Kind.»**

Nicolas Lutz, unabhängiger Apotheker, Präsident Vereinigung Gruppierung unabhängiger Apotheken VGUA, Präsident Pharmapower

Entwicklung der Lieferengpässe



Lieferengpässe im Arzneimittelbereich sind nichts Neues. Das Problem der Versorgungsengpässe ist mittlerweile ein weltweites Thema, das uns noch sehr lange beschäftigen wird. Es betrifft alle Arzneimittelklassen. Alarmierend ist insbesondere, dass neben den Originalpräparaten und Generika auch immer mehr Originalpräparate oder patentfreie Medikamente fehlen, für die es kein generisches Alternativpräparat gibt. Es ist höchste Zeit, nachhaltige Lösungen gegen dieses Problem zu finden!

Quelle: drugshortage.ch

# Testen Sie Ihr Wissen!

«Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.» Ob dieses Zitat tatsächlich von Kurt Tucholsky stammt, ist ungewiss. Sicher ist aber, dass die Schlemmereien über die Festtage unser Verdauungssystem durcheinanderbringen können. Das Wichtigste in Kürze.

Christiane Schittny, Apothekerin

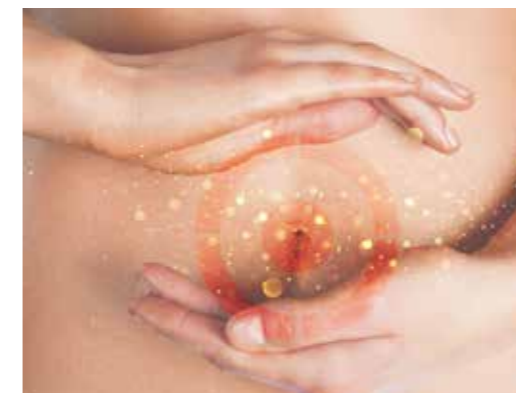
Bei den folgenden Fragen können eine oder mehrere Antworten richtig sein.

Was sind die häufigsten Ursachen für Verdauungsprobleme?

1. Zu fettreiches Essen
2. Zu viel Alkohol
3. Zu hastig eingenommenes Essen

Im Magen-Darm-Trakt werden die Nahrungsmittel in ihre einzelnen Bausteine gespalten. Diese gelangen über den Darm in den Blutkreislauf und anschliessend mit dem Blut in den ganzen Körper. Alle unverdaulichen Nahrungsbestandteile werden über den Darm ausgeschieden. In manchen Fällen können die Nahrungsbestandteile nicht vollständig abgebaut werden, denn eine zu üppige Ernährung oder Alkohol überfordern das Verdauungssystem. Die Folge können zum Beispiel Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen oder Blähungen sein.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



Gesundes Essen – gutes Bauchgefühl.

Wie kann man Völlegefühl vorbeugen?

1. Indem man eine strenge Diät hält
2. Indem man sich mehr bewegt
3. Indem man Stress vermeidet

Wer regelmässig unter Völlegefühl leidet, sollte seinen Lebensstil und seine Ernährungsweise beobachten. Mithilfe eines Tagebuchs fällt das leichter: Man hält seine Tätigkeiten, Mahlzeiten sowie Beschwerden fest. Daraus lässt sich oft eine Korrelation feststellen. Ein geregelter Tagesablauf, mehr Bewegung und regelmässige Entspannung, etwa durch autogenes Training oder Yoga, helfen gegen Völlegefühl. Diese Massnahmen dürfen vorbeugend gerne auch während der Feiertage angewandt werden. Antworten 2 und 3 sind richtig.

Wie entstehen Blähungen?

1. Durch Gasansammlungen im Darm
2. Durch Rauchen
3. Durch Bewegungsmangel

Eines der Hauptsymptome von Blähungen sind die vermehrten «Luftabgänge» aus dem Darm. Hinzu kommen nicht selten krampfartige Schmerzen, ein Völlegefühl, Rumoren im Darm, Sodbrennen oder ein aufgeblähter Bauch. Oft bereitet der Genuss bestimmter Lebensmittel Probleme. Viele Kohlsorten und Hülsenfrüchte sowie stark zuckerhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel bekannt dafür, dass sie Blähungen auslösen können. Ihre Verdauung führt zu einer vermehrten Produktion von Gasen, die dann über den Darm entweichen.

Antwort 1 ist richtig.

**BEI MAGENBRENNEN**

**NEU**  
in Apotheken & Drogerien

**SCHNELLE LINDERUNG**

**NATÜRLICHER SCHUTZ**

Pflanzlicher Schutzfilm aus FEIGENKAKTUS-EXTRAKT

Neutralisiert schnell überschüssige Magensäure

Beruhigt und schützt die Speiseröhre mit natürlichem Feigenkaktusextrakt

In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich. Ohne Aluminium.

**Welche Heilpflanzen helfen bei Völlegefühl und Blähungen?**

1. Kümmel, Fenchel und Anis
2. Pfefferminze, Kamille und Melisse
3. Baldrian, Hopfen und Passionsblume

Viele Pflanzen haben ätherische Öle, die zu Heilzwecken eingesetzt werden können. Meist werden ihre Inhaltsstoffe extrahiert, gereinigt und standardisiert, anschliessend in Form von Tropfen, Kapseln oder Sirup auf den Markt gebracht. So ist garantiert, dass die Wirkung konstant ist und keine schädlichen Stoffe beigemischt sind. Bei Verdauungsbeschwerden helfen zum Beispiel Extrakte aus Kümmel oder Kamille. Baldrian, Hopfen und Passionsblume sind hingegen Heilpflanzen, die das Einschlafen fördern.

Antworten 1 und 2 sind richtig.



**Was können Symptome bei Sodbrennen sein?**

1. Ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein
2. Wiederkehrende Durchfälle
3. Morgendlicher Husten und Heiserkeit

Am häufigsten macht sich Sodbrennen durch einen scharfen Schmerz bemerkbar, der aus dem Oberbauch in Richtung Hals aufsteigt. Der Grund für die Schmerzen ist Magensäure, die aus dem Magen in die Speiseröhre gelangt und dort Verätzungen verursacht. Auf Dauer wird die Speiseröhre geschädigt. Weitere Symptome können saures Aufstossen, ein unangenehmer Druck in der Magengegend oder ein Völlegefühl sein. Manchmal zeigen auch morgendlicher Husten, Schluckbeschwerden oder ein schlechter Geschmack im Mund Sodbrennen an.

Antworten 1 und 3 sind richtig.

**Welche Ursachen kann Übelkeit haben?**

1. Eine akute Magen- oder Darmentzündung
2. Eine Intoleranz auf gewisse Lebensmittel
3. Zu viel oder zu fettiges Essen

Bei gelegentlichen Beschwerden ist häufig ein zu reichhaltiges, zu fettiges oder zu scharfes Essen schuld an der Übelkeit, vor allem, wenn man sonst «gesündere» Nahrung gewohnt ist. Manchmal kommt es dann zusätzlich zu Erbrechen. Aussergewöhnlicher Stress, eine Lebensmittelunverträglichkeit, -allergie oder -vergiftung können ebenfalls die Auslöser für Übelkeit und Erbrechen sein. Tritt eine Übelkeit ohne erkennbaren Grund und wiederholt auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, damit die Ursache behoben werden kann. Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



*Streuli*  
pharma

**Löst Verstopfungen planbar und schonend.**

**Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.**

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

[www.prontolax.ch](http://www.prontolax.ch)

**Magenbrennen?**

Mit diesen beiden vergeht dem Feuerteufel das Lachen.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin: Takeda  
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon

Vertreten durch: **BioMed**  
Biomed AG, 8600 Dübendorf



### Was kann man gegen verdauungsbedingte Bauchschmerzen unternehmen?

1. Abwarten und Tee trinken
2. Intensiv Sport treiben
3. Sich möglichst schnell in Behandlung begeben

Bei leichteren Bauchschmerzen können Hausmittel helfen, bei stärkeren Beschwerden können auch kurzfristig Medikamente eingenommen werden. Bewährt haben sich beruhigende Tees, zum Beispiel mit Kümmel oder Fenchel. Daneben hilft es, sich

möglichst zu entspannen. Eine sanfte Bauchmassage kann Wunder bewirken. Bei zu viel Magensäure helfen sogenannte Antacida – das sind Medikamente, die die Magensäure neutralisieren. Bei krampfartigen Schmerzen können krampflösende Arzneimittel eingesetzt werden. Auf Alkohol sollte verzichtet werden. Antwort 1 ist richtig.

### Was sind häufige Ursachen für eine Verstopfung?

1. Die Einnahme von Eisenpräparaten oder starken Schmerzmitteln
2. Eine Schilddrüsenunterfunktion
3. Eine ballaststoffreiche Ernährung

Am häufigsten sind zu wenig Bewegung und eine falsche, ballaststoffarme Ernährung für den trägen Darm verantwortlich. Zu wenig Flüssigkeit kann das Problem deutlich verschärfen. Auch hormonelle Veränderungen, z. B. eine Schwangerschaft oder Schilddrüsenunterfunktion, können eine Verstopfung begünstigen. Manchmal verursachen oder verstärken gewisse Medikamente das Problem: Starke Schmerzmittel (Opiode), Psychopharmaka, Eisenpräparate oder Mittel gegen Magenübersäuerung sind Beispiele hierfür. Antworten 1 und 2 sind richtig. <

## Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

**Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Schwabe Pharma AG**  
From Nature. For Health.



# Geschenke aus der Apotheke

Weihnachten steht vor der Tür und Sie haben noch nicht für jeden das passende Geschenk gefunden? Dann schauen Sie sich mal in der Apotheke um. Oder noch besser: Lassen Sie sich dort beraten.

TEXT: CHRISTIANE SCHITTY

An Weihnachten möchte man seine Liebsten gerne mit einem schönen und sinnvollen Geschenk überraschen. Julia liebt Bücher, doch sie hat schon fast jeden greifbaren Roman verschlungen. Robert ist Hobbygärtner, aber was seine Gartenwerkzeuge anbelangt, sehr wählerisch – lieber nichts schenken, was er am Ende nicht braucht. Und Lara ist äusserst modebewusst: Diesbezüglich ist guter Rat teuer. Hier ein paar ganz andere Ideen, die ihr Ziel garantiert nicht verfehlen ...

### Für die Gesundheit

In der Apotheke treffen Sie auf ein breites Sortiment an Produkten, die die Gesundheit fördern:

- > Die betagten Eltern freuen sich sicherlich über einen kleinen Zustupf an Vitaminen. Denn gerade ältere Menschen können diese wichtigen Mikronährstoffe oft nicht mehr so gut aufnehmen, zudem essen sie insgesamt meist weniger, sodass das Vitaminangebot reduziert ist. **Ein kleiner Tipp:** Ein Multivitaminpräparat in Form von Brausetabletten sorgt gleich auch noch dafür, dass die Beschenkten genügend trinken.
- > Der sportbegeisterte Sohn ist oft in den Bergen unterwegs. In letzter Zeit spürt er manchmal Schmerzen im Knie beim Abwärtsgehen. Beschwerden, die recht häufig vorkommen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, ihm eine hochwertige Kniebandage zu schenken? Sie stabilisiert das Kniegelenk und macht das Absteigen wesentlich angenehmer.
- > Die meisten Apotheken führen vielfältige Teesortimente, teilweise in Form eines Adventska-



Geschenke aus der Apotheke sind sinnvoll und bereiten Freude.

- lenders. Schön, wenn man sich jeden Tag auf einen Genussmoment freuen darf. Das versüsst die Zeit bis Weihnachten. **Ein kleiner Tipp:** Verschenken Sie bei einem Paar gleich beiden einen Tee-Adventskalender. Denn zu zweit geniessen macht doppelt glücklich!
- > Die Freundin möchte schon lange mit dem Rauchen aufhören, nur ist das gar nicht so einfach. In der Apotheke finden Sie verschiedene Nikotinpräparate, die das Aufhören erleichtern. Damit können Sie sie gut in ihrem Vorhaben unterstützen. Wichtig ist, dass noch weitere Hilfestellungen angeboten werden: in Form von persönlicher Begleitung und professioneller Unterstützung.
- > Wie wäre es mit einer Hausapotheke für den Neffen, der sich gerade selbstständig gemacht hat und in die WG gezogen ist? Es ist immer gut, auf eine Auswahl an Medikamenten und Verbandsmaterial zurückgreifen zu können, wenn mal ein Notfall eintritt. **Kleiner Tipp:** Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke eine individuelle Hausapotheke zusammenstellen.

### Für Schönheit und Wohlbefinden

Die Apotheke ist auch eine gute Anlaufstelle für Körperpflege- und Kosmetikartikel. Sie führt qualitativ hochstehende und auf Verträglichkeit geprüfte Produkte:

- > Die Mutter leidet unter trockener Haut. Für sie wäre eine rückfettende Körperlotion ideal, damit sie sich in ihrer Haut wieder wohler fühlen kann. Ergänzend dazu können Sie auch ein

darauf abgestimmtes, mildes Duschgel verschenken. So ist gleichzeitig für Reinigung und Pflege gesorgt. Lassen Sie sich zu geeigneten Produkten beraten – die Auswahl ist gross!

- > Der Enkelin ist eine ökologische Lebensweise enorm wichtig. Wussten Sie, dass es eine ganze Reihe von Herstellern gibt, die zertifizierte Naturkosmetik anbieten? Diese Produkte sind frei von Konservierungsmitteln oder anderen chemischen Zusätzen und deshalb sehr nachhaltig und besonders gut verträglich. Mit einem solchen Geschenk machen Sie ihr garantiert eine Freude.
- > Möchten Sie jemanden beschenken, der ein Wellnessfan ist? Auch hier gibt es Möglichkeiten, dieser Person eine Freude zu bereiten: Herrlich entspannende Duftöle, sanfte Massageöle, belebende Duschgele oder pflegende Bodylotionen sind hier angesagt. **Ein kleiner Zusatztipp:** Diese Produkte können gut zusammen mit einem Gutschein für eine professionelle Massage verschenkt werden.



- > Und last but not least: Auch für die Kleinsten gibt es bereits nützliche Dinge. Wie wäre es zum Beispiel mit einer lustigen Kinder-Wärmflasche oder einem Beissring, der das Zahnen erleichtert? Kindernagelscheren, bunte Kinderzahnbürstchen mitsamt einer passenden Zahnpasta oder Pflegeprodukte für empfindliche Kinderhaut finden Sie im Kindersortiment der Apotheken. <

Bild: New Africa/adobe.stock.com



## Verstopfte Nase?

### Befreit ohne Gewöhnungseffekt!

- ProSens® Nasenspray protect & relief
- Befeuchtender und antiviraler Schutz
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Verringert die Virenlast
- Mit Rotalge (Carrageenose®)

## Rabattbon CHF 5.–

Beim Kauf von ProSens® Nasenspray protect & relief 20 ml erhalten Sie CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Gültig bis 31.12.2023, nicht kumulierbar.



**Information für den Fachhandel:** Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 7.7 % MwSt.).

Gebro Pharma | Mehr vom Leben



7 612053 230070

# Schön fürs Fest

Für viele sind die Tage vor Weihnachten und Silvester von Hektik geprägt. Die letzten Geschenke müssen noch gekauft und Vorbereitungen fürs Fest getroffen werden. Doch wer möchte nicht schön und erholt aussehen, wenn die Festtage vor der Tür stehen?

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Ob kunstvoll frisiert, als wallende Mähne oder kurz und frech getragen: Volles und glänzendes Haar gilt seit jeher als wichtigster natürlicher Schmuck des Menschen. Für die Qualität und Dichte der Haare sind in erster Linie genetische Faktoren und Hormone verantwortlich. So wird der Lebenszyklus eines Haares zum Beispiel während einer Schwangerschaft oder nach der Menopause durch die hormonellen Veränderungen stark beeinflusst. Neben den Hormonen hat aber auch die Ernährung Auswirkungen auf die Haare.

## Der Einfluss der Ernährung

Da die Haare grösstenteils aus Keratin, einem Eiweiss, bestehen, benötigt der Körper für die Haarbildung ausreichend Protein aus der Nahrung. Eiweiss ist in Eiern, Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten. Oliven-, Raps-, Weizenkeimöl und etwas Butter wirken sich ebenfalls positiv auf die Haarqualität aus. Gesättigte Fette, die zum Beispiel in Würsten, Fertigprodukten und gekauften Backwaren enthalten sind, meidet man besser.

Auch die Empfehlung «Fünf am Tag» beeinflusst die Haare. Früchte, Gemüse und Salat enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die der Kopfhaut

## Die Anwendung einer Haarkur während der Adventszeit kann zur Entschleunigung im Alltag beitragen.

und den Haaren guttun. Die beiden Mineralstoffe Eisen und Zink unterstützen das Haarwachstum und können die Haarqualität verbessern. Fleisch liefert Eisen und Zink. Letzteres ist zudem in Käse, Eigelb, Vollkorngetreideprodukten und Fisch enthalten. Zur Bildung des Haarbaustoffs Keratin benötigt der Körper die Vitamine Biotin, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>. Diese sind zum Beispiel in Hefepräparaten oder Vollkornprodukten enthalten. Jod, das in Meeresfisch, jodiertem Kochsalz und in Milchprodukten enthalten ist, hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Haarstruktur. Damit die Haare gesund bleiben, benötigt der Körper ausreichend Kalzium. Dieser Mineralstoff ist vor allem in Milchprodukten, grünem Gemüse wie Broccoli und Mineralwasser enthalten. Beim Mineralwasser lohnt sich jedoch ein Blick auf die Etikette, da der Kalziumgehalt der verschiedenen Angebote stark variiert. Generell gilt, dass die Haare auch von einer ausreichenden Aufnahme von Flüssigkeit profitieren, zum Beispiel in Form von Kräutertee. Einen positiven Effekt auf die Haare haben nicht zuletzt Kieselsäure-Präparate (Silicea) und Goldhirse. Wer an Haarproblemen aufgrund von Mangelerscheinungen leidet, darf durch die Umstellung der Ernährung keine Wunder über Nacht erwarten. Bis sich erste Erfolge abzeichnen, kann es mehrere Monate dauern. Kann der Bedarf an Nährstoffen nicht mit der Ernährung gedeckt werden, können Vitamin- und Mineralstoffpräparate aus der Apotheke helfen, einem Mangel entgegenzuwirken.

## Die Haarpflege

Für viele Menschen gehört das Waschen der Haare zum täglichen Schönheitsritual wie das Duschen. Dagegen ist nichts einzuwenden, solange die Haare nicht zu heiss gewaschen, heftig gerubbelt und auf höchster Stufe geföhnt werden. Gerade wer die Haare häufig wäscht, verwendet am besten ein mildes Shampoo und bei Bedarf eine Spülung. Die Anwendung einer Haarkur während der Adventszeit kann zur Entschleunigung im Alltag beitragen. Für den persönlichen Wellnessabend im heimischen Bad wählt man am besten eine Haarkur, die zum aktuellen Zustand der Haare und zum Haartyp passt.

## Das Styling

Für die Festtage darf die Frisur ruhig etwas anders ausschauen. Wer glatte Haare hat, wünscht sich vielleicht mal eine Lockenmähne. Mit Lockenwicklern, Papielotten oder Lockenstab lassen sich Wellen und Locken zaubern, ohne dafür viel Geld auszugeben. Vor der Anwendung eines Lockstabs schützt man das Haar am besten mit einem Hitzeschutzspray. Haarspray sorgt dafür, dass die neue Frisur auch hält. Der Einsatz eines Hitzeschutzsprays wird auch empfohlen, wenn gelocktes Haar für das Fest geglättet werden soll. Festlich wirkt eine Frisur schnell, wenn man Accessoires wie ein Samtband oder glitzernde Spangen oder Kämmchen verwendet.

## Strahlende Haut

In den Wintermonaten braucht die Gesichtshaut meist mehr Pflege. Wichtig ist, dass die Produkte auf den Hauttyp abgestimmt werden. Wer zu Hautunreinheiten neigt, meidet fettende Cremes besser und wählt Produkte, die vor allem Feuchtigkeit spenden. Menschen mit trockener Haut hingegen benötigen eine Creme, die befeuchtet und fettet. Ein Peeling am Abend vor dem Fest entfernt abgestorbene Hautschüppchen und bereitet die Gesichtshaut optimal für das Make-up vor.

Der richtige Farbton eines deckenden Make-ups lässt Rötungen, Augenringe, aber auch kleine Unreinheiten sekundenschnell verschwinden. Doch



Gönnen Sie sich auf den Hauttyp abgestimmte Pflegeprodukte.



wie findet frau den optimalen Farbton? Am besten trägt man drei unterschiedliche Farbtöne am Kinn oder auf der unteren Wange auf, um sicherzugehen, dass die Farbe nicht nur gut zum Gesicht, sondern auch zum Hals passt. Empfehlenswert ist, die verschiedenen Farbtöne immer auch bei Tageslicht zu prüfen. Ein Make-up wirkt dann am schönsten, wenn es ohne viel Verreiben mit dem natürlichen Hautton verschmilzt.

Wangenrouge trägt man am besten auf die Wangenknochen auf. Highlighter lässt das Gesicht wacher und strahlender wirken. Er wird oberhalb des Wangenrouges auf dem höchsten Punkt der Wangenknochen appliziert. Ein Highlight-Tupfer auf dem Innenwinkel der Augen lässt diese grösser erscheinen.

Beim Schminken gilt die Regel: Entweder den Fokus auf die Augen setzen, zum Beispiel mit Smokey Eyes, oder auf die Lippen, zum Beispiel mit einem dunkelroten oder glitzernden Lippenstift oder Gloss. Auch wenn es am Fest spät wird – das Abschminken bitte nicht vergessen. <

Als Einheit aus Körper, Geist und Seele definieren heute 70 Prozent der Menschen die Gesundheit. Da diese sich aus vielen Facetten zusammensetzt und alle Bereiche des Menschseins umfasst, wird sie auch holistisch (ganzheitlich) genannt.



# Ganzheitliche Gesundheit

Abwesenheit von Krankheiten, Fitness, Schönheit, nachhaltige Lebensqualität, psychisches Wohlbefinden und mehr: «Holistic Health» steht heute im Zentrum.

Burgerstein Collagen:

# 100 % für Schönheit und Mobilität.



Burgerstein Collagen lässt sich dank der hochwertigen Qualität und Geschmacksneutralität in niedriger Tagesdosis ideal in beliebige Getränke mischen.

## Tut gut.

## Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

TEXT: CORINNA MÜHLHAUSEN

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass Gesundheit mehr ist als ein Synonym für das persönliche Wohlfühlgefühl, das lange im Zentrum des Interesses stand. Gesundheit ist für viele Menschen wieder stärker zum Synonym für die Abwesenheit von Krankheiten geworden. Gleichzeitig denken sie an Begriffe wie Fitness, Schönheit und nachhaltige Lebensqualität, wenn sie über Gesundheit nachdenken. Dann ist da noch die mentale Gesundheit, über die heute selbstverständlich offen gesprochen werden kann. Die ganzheitliche Gesundheit – Holistic Health – ist es, die im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, also ganz unterschiedliche Seiten von physischer und psychischer Gesundheit. Doch was verbirgt sich alles hinter diesem Trend? Welche Altersgruppen integrieren ihn heute schon selbstverständlich in ihren Alltag?

### Gesundheit – unser wichtigster Wert

Bei der Gesundheit handelt es sich nicht nur um einen Megatrend, sondern zudem um den wichtigsten Wert der Menschen im deutschsprachigen Raum. Einiges spricht dafür, dass das in den kommenden Jahren so bleiben wird. Die wichtigste Veränderung betrifft dabei eine neue ganzheitliche Definition von Gesundheit. Während es in der Vergangenheit nur gut die Hälfte der Menschen waren, die Gesundheit als Einheit aus Körper, Geist und Seele definierten, hat sich diese Zahl in den vergangenen drei Jahren auf knapp 70 Prozent gesteigert (Uranos Gesundheitsstudie 2023).

Zu Holistic Health gehört die Erkenntnis, dass sich Gesundheit aus ganz vielen Facetten zusammensetzt. Neben der Bewegung gehören Mental Health, Entspannung, guter Schlaf und eine gesunde Ernährung dazu. Die Ernährungswelt der Zukunft



zum Beispiel wird gesünder sein und zugleich diversifizierter als jemals zuvor. Plant based wird einen wichtigen Bestandteil bilden, doch auch Genuss, Geschmack und Selbstbelohnung durch Nahrung werden ihren Platz einnehmen. Gleichzeitig fällt es vielen Menschen immer schwerer, dieses holistische Gesundheitsverständnis in ihren Alltag zu integrieren. Nahrungsergänzungsmittel, Coaching-Angebote und viele weitere Gesundheits-Apps werden in Zukunft eine noch bedeutsamere Ergänzung bilden.

### Generation «Gen Well»

Grundsätzlich erleben wir heute, dass Gesundheit (noch mehr) Lust und Spass bringen und eben nicht nur das Gegenteil von Krankheit darstellen soll. Wir wollen auch in diesem Bereich aus dem Vollen schöpfen. Vor allem jüngere Menschen und progressive Städter befeuern diesen Wertewandel in der Gesundheitswelt. Themen wie Selbstgestaltung, Achtsamkeit, Prävention und ein hedonistischer Holistic Healthstyle stehen im Mittelpunkt, weswegen diese Generation schon «Gen Well» genannt wird. Ihre Anhänger machen sich bereits in jungen Jahren viele Gedanken dazu, wie sie sich ernähren, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungstoffe sie zu sich nehmen, ob und welchen Sport sie treiben. Ebenso, ob sie ausreichend schlafen, sich genügend Ruhephasen einräumen oder wann sie mit Vorsorgeterminen beim Arzt starten sollten. Bei allen Lebensentscheidungen wird die Gesundheit in den nächsten Jahren immer bewusst mitgedacht werden, was sich etwa beim Trend zur Work-Life-Sleep-Balance zeigt – und damit auch die Entscheidung für oder gegen einen bestimmten Arbeitgeber mit beeinflusst.



Gesundheit soll auch Lust und Spass bringen.

### Mehr Energie für andere

Wer aber nun glaubt, dieser gesunde und ganzheitliche Hedonismus wäre eine Neuauflage des alten individualistischen Selbstoptimierens, wird sich in den nächsten Jahren eines Besseren belehren lassen können: Holistic Health wird insbesondere gelebt, um nicht weniger, sondern mehr Energie für die Bedürfnisse anderer zu haben. Die jungen Leute aus der «Gen Well» und alle anderen, die ganzheitlich gesund leben, kümmern sich intensiv und bewusst um sich selbst, um im Nachgang genug Energie und Leidenschaft für andere zu haben. Dementsprechend wächst die Zahl derer, die bereit sind, selbst etwas für die Optimierung ihrer Gesundheit zu tun – wobei sich die nicht unumstrittene «Selbstoptimierung» als Begriff in die beiden Facetten «Selbstwirksamkeit» und «Achtsamkeit» aufspaltet und damit so viel mehr als «höher-schneller-weiter» beinhaltet.



## Zu Holistic Health gehört die Erkenntnis, dass sich Gesundheit aus ganz vielen Facetten zusammensetzt.

### Der Blick aufs Ganze

Schliesslich verdeutlicht Holistic Health eine Gesundheitswelt, die das grosse Ganze im Blick behält: Das einzelne Individuum ist nur ein Bauteil eines Systems, das hochdynamisch auf die sich verändernden Herausforderungen reagiert und dabei stets um einen Ausgleich bemüht ist. Die einzelne Patientin, der einzelne Patient wird so zu einem Pars pro Toto – einem Teil des Ganzen in einem holistischen Health-System, das zudem das Wohlergehen des Patienten Erde mitbedenkt. Der Begriff Ganzheitlich schliesst in diesem Sinne ökologische Betrachtungsweisen mit ein. Den einzelnen Akteuren im Gesundheitswesen – den Krankenkassen, der

Ärzte- und Apothekerschaft bis hin zur Pharmabranche – kommt damit die spannende Aufgabe zu, holistisch zu denken und zu handeln.

Im gleichen Masse, in dem der einzelne Patient versucht, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten, müssen die Systemverantwortlichen künftig dazu beitragen, das Gleichgewicht aus Ökonomie und Ökologie zu erhalten. In Zukunft wird diese Sichtweise immer wichtiger werden und zudem den Blick auf die systemischen Dimensionen ganzheitlicher Gesundheit lenken. Damit wird aus dem Trend Holistic Health eine Lösung für die Sehnsucht des Einzelnen nach einer hohen Lebensqualität und gleichzeitig ein Fingerzeig für eine Gesundheitswelt, die in sich gesund und nachhaltig organisiert ist. <



### Broncho-Vaxom®

Dreifache Wirkung zur Stärkung Ihres Immunsystems

- 1 Steigert die natürlichen Abwehrkräfte
- 2 Reduziert die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte
- 3 Mildert akute Bronchitis

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schweizer Produkt mit spezieller Formulierung für Kinder und Erwachsene



# Was kann ich gegen eine Erkältung tun?

Spannend ist erst einmal, wie du eine Erkältung überhaupt bekommen kannst: Dazu braucht es Viren, die von einem kranken Menschen stammen. Beim Husten oder Niesen schleudert dieser seine Viren in die Luft. Du kannst sie einatmen und steckst dich dadurch an. Das nennt man Tröpfcheninfektion. Die Viren können jedoch auch über eine Kontaktinfektion verbreitet werden, zum Beispiel beim Händeschütteln oder wenn du infizierte Türklinken oder Haltestangen im Bus berührst.



## Achtung! Angriff auf die Atemwege!

Was passiert eigentlich, nachdem du dich angesteckt hast? Die Erkältungsviren machen es sich in deinen Atemwegen bequem und vermehren sich. Zu den Atemwegen gehören die Nase, der Mund, der Hals und die Lunge. Genau an den Stellen bekommst du dann Beschwerden. Die Nase ist verstopft oder läuft und du kannst nicht mehr so gut atmen. Die Gaumenmandeln im Rachen sind geschwollen und entzündet und tun beim Schlucken weh. Und wenn die Lunge betroffen ist, führt das zu einem unangenehmen Husten. Klar, dass du diese Symptome so schnell wie möglich wieder loswerden willst.

## Lieber gar nicht erst krank werden

Am besten ist es natürlich, wenn du dich gar nicht so schnell ansteckst. Das geht! Halte dich einfach an ein paar wichtige Regeln. Zugegeben, das ist kein hundertprozentiger Schutz, aber mindestens wird die Gefahr einer Ansteckung kleiner und es erwischst dich nicht ganz so schnell ...

Achte darauf, dass du keinen zu engen Kontakt mit erkälteten Menschen hast. Halte lieber ein wenig mehr Abstand. Wenn du nach Hause kommst, solltest du immer sofort deine Hände waschen – gründlich und mit Seife. Stärke auch dein Immunsystem, damit dein Körper den Viren besser Paroli bieten kann: Eine

vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf tragen dazu bei, deinen Körper widerstandsfähiger gegen schädliche Keime zu machen.

## Lutschtabletten, Tropfen und Sirup

Um die Beschwerden zu lindern, kannst du ihnen mit verschiedenen Medikamenten zu Leibe rücken. Es gibt zum Beispiel Nasentropfen oder -sprays, die dich wieder gut durchatmen lassen. Schmerzen im Hals kann man mit schmerzstillenden Lutschtabletten lindern und auch gegen Husten gibt es verschiedene gut wirksame Tropfen und Sirups. Daneben kannst du deine Erkältungssymptome auch auf natürliche, sanfte Art behandeln. Besonders, wenn sie nicht so stark sind. Zum Beispiel mit Kräutertees, warmem Honigwasser mit Zitrone oder pflanzlichen Lutschtabletten und Hustenmitteln.

Gegen die Viren selbst kannst du leider gar nichts ausrichten. Sie bleiben eine Zeit lang in deinem Körper und nach ein oder spätestens zwei Wochen ist der Spuk von allein wieder vorbei. <

CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN



## Hast du das gewusst?

Erkältung: Der Name lässt vermuten, dass eine Erkältung durch die Kälte im Winter entsteht. Fest steht allerdings, dass Kälte allein keine Erkältung auslösen kann. Dazu braucht es zwingend die Viren.

Allerdings vermuten manche Wissenschaftler, dass die Viren in der kalten Jahreszeit ein leichteres Spiel haben und sich besser vermehren können, weil unser Immunsystem im Winter nicht ganz so gut arbeitet wie im Sommer. Wahrscheinlich gibt es aber auch noch andere Gründe, warum Erkältungen besonders oft im Winterhalbjahr auftreten. Wer weiss?



# Sanftes bei Erkältungen

Bei Erkältungen bringen Hausmittel wie Tees, Inhalationen, Wickel und Nasenduschen oft die gewünschte Linderung. Je früher sie eingesetzt werden, desto besser.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage. Was der Volksmund sagt, enthält viel Erfahrungswissen. Dieses steckt auch in der Redewendung «Eine Erkältung dauert ohne Behandlung sieben Tage und mit Behandlung eine Woche». Sie verschweigt jedoch, dass mit bewährten Hausmittelchen wie Tees, Inhalationen und Vollbädern die Erkältungstage weniger durchlitten werden müssen und im Idealfall ohne lästige Beschwerden wieder abklingen.

## Tees

Für die meisten Blatt-, Blüten- und Krautdrogen eignet sich ein Aufguss für die Zubereitung: Die vorgeschriebene Drogenmenge wird in einem hitzebeständigen Glas oder Gefäß mit 150 bis 250 ml kochendem Wasser übergossen, das Gefäß abgedeckt und allenfalls gelegentlich umgerührt. Nach 5 bis 10 Minuten kann der Tee nach Abseihen getrunken werden. Das Abseihen entfällt beim Verwenden von Teebeuteln.

**Erkältung / Fieber:** Häufig eingesetzte Pflanzendrogen sind Linden-, Holunder- und Mädesüßblüten, Thymian sowie Weidenrinde – meist als Teemischungen. Diese enthalten neben den wirksamen Pflanzendrogen andere Bestandteile wie Anis, Hagebuttenschalen und Süßholzwurzel, die z. B. für Aroma und Geschmack wichtig sind.

**Husten:** Bei Erkältungen können zwei Arten von Husten unterschieden werden: trockener Husten und produktiver Husten, bei dem Schleim aus den Bronchien ausgeworfen wird. Damit der Schleim gut abgehustet werden kann, sollte genügend Flüssigkeit getrunken werden. Zu den auswurfördernden Pflanzen, die in Hustentees eingesetzt werden, zählen Efeu, Holunderblüten, Primelwurzel sowie Süßholz und Thymian.

OSCILLOCOCCINUM®

## Grippale Zustände?

Für die ganze Familie



Zur Vorbeugung & Behandlung

HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Boiron AG



Ihre Gesundheit verdient höchsten Respekt®



### Die Erkältungsviren fernhalten

Verursacher von Erkältungskrankheiten (grippale Infekte) bei Menschen sind weit über 200 Virenstämme. Da sie vor allem die Atemwege befallen, werden sie respiratorische Viren genannt. Weil sie sich schnell verändern (mutieren), können keine wirksamen Impfstoffe hergestellt werden.

Erkältungsviren gelangen vor allem über die Schleimhäute von Nase, Mund und Augen in den Körper – entweder über die Luft (Niesen, Husten) oder über die Hände. Halten Sie sich möglichst von erkrankten Menschen fern und tragen Sie vor allem in den ÖV und bei Flugreisen eine Schutzmaske. Waschen Sie Ihre Hände häufig, da die Viren auf Türfallen, Tastaturen und Griffen von Einkaufswagen lange überleben können.

Ein starkes Immunsystem (s. oben) sowie feuchte Schleimhäute (viel Trinken, Luftbefeuchter) sind wirksame Helfer bei der Bekämpfung von Erkältungsviren.

### Inhalationen und Vollbäder

Ätherische Öle gelangen am effektivsten durch Inhalationen in die Atemwege. Übergießen Sie die Pflanzendroge(n) mit kochendem Wasser oder geben wenige(!) Tropfen des ätherischen Öls – der Geruch sollte nur schwach wahrnehmbar sein – in kochendes Wasser. Bedecken Sie das Gefäss mit einem Tuch, stecken den Kopf darunter und atmen kräftig durch Mund und Nase ein. Bewährt haben sich Heilpflanzen bzw. deren Öle wie Fenchel, Kiefernarten, Fichtennadelöl, Melisse und Zitronenöl. Hinweis: Da das Inhalieren über dem dampfenden Gefäss die Blutgefässe erweitert, verschlechtert es bei Menschen mit Rosacea das Hautbild.

Alle genannten Heilpflanzen eignen sich auch als Badezusätze für ein Vollbad. Vollbäder werden bei sich anbahnenden Erkältungen empfohlen, da die Haut besser durchblutet und die Vermehrung der Viren gehemmt wird. Bei Fieber sollte auf ein heisses Bad verzichtet werden.

### Gurgellösungen und Lutschtabletten

Bei Mund- und Rachenentzündungen werden verschiedene Heilpflanzen für Gurgellösungen, Lutschtabletten u. Ä. eingesetzt: beispielsweise schleimhaltige wie Huflattich, Isländisches Moos, Malve und Spitzwegerich, gerbstoffreiche wie Hamamelis und solche mit wirksamen ätherischen Ölen wie Kamille, Salbei und Thymian. Das Gurgeln mit warmem Salzwasser hat sich ebenfalls als hilfreich erwiesen.

## «Erkältung und Grippe sind die häufigsten Infektionskrankheiten des Menschen.»

Prof. Ron Eccles

### Das Immunsystem stärken

Vermeiden Sie Faktoren, die das Immunsystem schwächen wie psychischen und körperlichen Stress sowie Kälte. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Ernähren Sie sich so, dass Sie sich genügend der wichtigen Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien) zuführen. Probiotische Produkte wie Sauerkraut, Kimchi, Miso und Brottrunk können allenfalls helfen, eine Infektion zu vermeiden bzw. die Krankheitsdauer zu verkürzen. Ebenso scheinen Präparate des Sonnenhuts (Echinacea) ähnlich zu wirken. Ayurveda, die alte indische Heilkunst und Gesundheitslehre, setzt bei Erkältungen u. a. auf Ingwer und Kurkuma.

Intensiv werden adaptogene Pflanzen erforscht, die die körpereigene unspezifische Abwehr steigern. Zu ihren Vertretern gehören Ginseng, *Eleutherococcus senticosus* (siberischer Ginseng), Rosenwurz, Schisandra, Tulsi sowie auch diverse Pilze wie Shiitake und Reishi.

### Lassen Sie sich beraten

Für die Behandlung von Erkältungssymptomen und die Stärkung des Immunsystems steht eine Vielzahl von Heilpflanzen und deren Zubereitungen und Anwendungsarten zur Auswahl. In diesem Artikel konnten nur wenige aufgeführt werden. **Tipp:** Profitieren Sie von der Beratung durch das Team der Fachpersonen in Ihrer Apotheke. <



## Wieder frei durchatmen?

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

SCHLEIMLÖSEND.

ERWEITERT DIE BRONCHIEN.

AB 2 JAHREN.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

0821/1815

# Der trockene Husten

Husten ist ein lebenswichtiger Schutzmechanismus unseres Körpers. Prof. Dr. med. Andreas Zeller, Direktor des Instituts für Hausarztmedizin an der Universität Basel und Hausarzt in Basel, erklärt, was es beim Reizhusten zu beachten gilt.

Interview: Susanna Steimer Miller



**Prof. Dr. med. Andreas Zeller,**  
Direktor des Instituts für Hausarztmedizin an der Universität Basel

## Warum husten wir eigentlich?

Unsere Bronchien wollen nur Luft einatmen. Deshalb hat es unser Körper so eingerichtet, dass wir Staub, Pollen, Schleim, der aufgrund eines Infekts entsteht, oder sonstige Fremdkörper durch Husten versuchen, loszuwerden. Was viele nicht wissen, ist die Tatsache, dass wir immer leicht husten, ohne das zu spüren. Die feinen Härchen, die sogenannten Zilien in den Bronchien, schlagen durch ihre Bewegung permanent Schleim und Flüssigkeit hoch. Durch Rauchen wird diese Funktion übrigens behindert, weil Nikotin die Zilien lähmt. Raucherinnen und Raucher wundern sich oft, dass sie nach dem Rauchstopp mehr husten als zuvor. Das hat lediglich damit zu tun,

dass die Zilien jetzt ihre normale Funktion wieder einnehmen können. Da sich unsere Wege für die Atmung und Nahrungsaufnahme kreuzen, müssen wir husten, wenn wir uns verschlucken und Speisebrei in den Kehlkopfbereich oder in die Bronchien gelangt. Ohne Hustenreflex würden solche Episoden zu Entzündungen in der Lunge führen.

## Welches sind die häufigsten Ursachen für trockenen Husten?

Am häufigsten steckt eine Virusinfektion der oberen Atemwege hinter einem Reizhusten. Das können Corona-, Rhino- oder andere Erkältungsviren sein. Entscheidend für die Beurteilung eines Hustens ist die Dauer. Bei einem akuten Husten nach einem Virusinfekt ist ein trockener Husten oder ein Husten mit Auswurf während drei Wochen keine Selten-

heit. Dauert der Husten drei bis acht Wochen, spricht man von einem subakuten Husten, das heisst, dass die Bronchien nach einem Infekt immer noch gereizt sind. Wenn ein Husten länger als acht Wochen anhält, können verschiedene Ursachen dafür verantwortlich sein: Es kann sich um Asthma, allergischen Husten, Reflux – das heisst, Magensäure gelangt nachts in die Luftröhre –, Lungenfibrose, Tuberkulose oder einen Tumor in der Lunge handeln. Husten entsteht manchmal auch aufgrund einer vergrößerten Schilddrüse.

Ein bestimmtes Blutdruckmittel kann ebenfalls Reizhusten auslösen. Ist dies der Fall, soll das Präparat gewechselt werden. Manchmal husten vor allem Frauen, ohne dass man je eine Ursache dafür findet. Bei diesen Betroffenen bleiben alle Massnahmen ohne Wirkung.

## Welche Massnahmen empfehlen Sie bei Reizhusten?

Wenn der akute Husten durch einen Infekt verursacht wird, kann man während ein paar Tagen am Abend hustenstillende Medikamente einnehmen, um besser schlafen zu können. Diese Medikamente unterdrücken den Hustenreiz, bekämpfen aber nicht die eigentliche Ursache. Die Dauer des Hustens verkürzt sich dadurch also nicht. Zudem bergen Hustenstiller auf Basis von Codein das Risiko, davon abhängig zu werden. Tagsüber empfehle ich eher keine hustenstillenden Präparate, weil es besser ist, den Hustenreiz nicht zu unterdrücken. Quälender Husten kann natürlich auch am Tag entsprechend behandelt werden.

Bei Husten ist Inhalieren mit Salzwasser oder einem Aufguss aus Minze oder Thymian sinnvoll. Das befeuchtet das Bronchialsystem. Auch die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung sollte im Winter mit einem Luftbefeuchter erhöht werden, aber Achtung: Das Gerät muss regelmässig gereinigt werden, damit es nicht zur Bakterienschleuder wird.

## **Kartoffelwickel bei Husten**

Für einen Kartoffelwickel kocht man das Gemüse mit der Schale weich und lässt es etwas auskühlen. Die Kartoffeln werden auf ein Haushaltspapier gelegt, mit einem Haushaltspapier zugedeckt und sanft zerdrückt. Die so entstandene Kompresse wird mit einem Geschirrtuch umhüllt und auf die Brust gelegt. Sie kann mit einem Tuch oder T-Shirt gut fixiert werden. Wichtig ist, dass die Kompresse angenehm warm ist, sie als wohltuend empfunden und nur bei normaler Körpertemperatur angewendet wird.



Hinter einem Reizhusten steckt meist eine Vireninfektion.

## Welche Hausmittel können helfen?

Hier gibt es eine breite Palette, aus der man am besten das wählt, was einem guttut. Manche Menschen schwören auf die aufgeschnittene Zwiebel neben dem Bett oder einen Brustwickel mit warmen Kartoffeln. Andere nehmen Honig vor dem Zubettgehen zu sich und trinken diverse Kräutertees. Alle diese Mittel sind in der Akutphase sinnvoll, aber ihre Wirkung ist wissenschaftlich nicht gut belegt.

## Gibt es Massnahmen, die Sie nicht empfehlen?

Ja, von der längeren Einnahme hustenstillender Medikamente rate ich klar ab. Wie bereits erwähnt, bergen die dafür verwendeten Wirkstoffe ein Abhängigkeitsrisiko, vor allem codeinhaltige Produkte. Wer diese Präparate also über längere Zeit einnimmt, riskiert nach Absetzen Entzugerscheinungen.

## Wann sollte man mit einem Reizhusten zum Arzt?

Auf jeden Fall, wenn der Husten länger als acht Wochen andauert. Da soll man nicht weiter zuwarten. Bei plötzlich auftretendem Fieber, Atemnot, Schüttelfrost, Abgeschlagenheit und reduziertem Allgemeinzustand in Verbindung mit Husten sollte man sich sicher schon früher ärztlichen Rat einholen. Bei etwa fünf von 100 Menschen mit akutem Husten und diesen Symptomen liegt eine Lungenentzündung vor, die man nicht verschleppen soll, beziehungsweise behandeln muss. <



# Erkältungen behandeln

Erkältungskrankheiten zählen zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Besonders in den Wintermonaten macht uns das nasskalte Wetter zu schaffen und wir werden von Husten und Schnupfen geplagt.

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Eine Erkältung ist eine Virusinfektion der Atemwege. Sie beginnt oft mit Halsschmerzen und Schnupfen, später gesellt sich häufig auch noch Husten hinzu. Seltener treten Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit auf. Die Übertragung der Viren geschieht leicht durch eine Tröpfcheninfektion (Husten oder Niesen) von Mensch zu Mensch. Schon ein bis drei Tage nach der Ansteckung bricht die Krankheit aus.

## Wie man die häufigsten Beschwerden behandeln kann

### 1. Halsschmerzen:

- > Es gibt viele Medikamente gegen Halsweh, die entzündungshemmende, schmerzlindernde oder antiinfektiöse Eigenschaften besitzen. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich. Lutschtabletten entfalten ihre Wirkung am besten, wenn Sie sie ganz langsam im Mund zergehen lassen. Rachensprays und Gurgellösungen sind eine Alternative dazu. Beachten Sie jedoch, dass kleinere Kinder oft noch nicht gurgeln können und die Lösung aus Versehen verschlucken könnten.
- > Auf pflanzlicher Basis können Salbeipastillen empfohlen werden, denn sie besitzen eine entzündungshemmende Wirkung.

### 2. Schnupfen und verstopfte Nase:

- > Im Handel sind Nasensprays und -tropfen, die die Nasenschleimhäute abschwellen und eine Verminderung der Schleimproduktion bewirken. Dadurch wird die Atmung erleichtert. Nasentropfen und -sprays dürfen nicht länger als 7 bis 10 aufeinanderfolgende Tage angewandt werden (Gefahr der Gewöhnung!).
- > Dieselbe Wirkung lässt sich auch mit Lösungen oder Sirups zum Einnehmen erzielen.

### 3. Husten:

- > Bei Hustenreiz und trockenem Husten können Sie hustenstillende Medikamente einsetzen. Sie unterdrücken den Hustenreiz und sind als Sirup, Tropfen oder Kapseln erhältlich. Bedenken Sie jedoch, dass Husten auch der Selbstreinigung der Lunge dient und für die Ausscheidung von Schleim nötig ist. Deshalb sollten diese Mittel nur bei starkem und störendem Husten verwendet werden.

### Komplikationen sind bei Erkältungen eher selten. Treten jedoch folgende Beschwerden auf, sollten Sie medizinischen Rat einholen:

- > Fieber über 39,5°C oder drei Tage über 38,5°C
- > Schmerzender Brustkorb, Husten mit eitrigem oder blutigem Auswurf
- > Starke Ohrenscherzen, z. T. mit Hörschwäche und Ohrrauschen
- > Starke Schluckbeschwerden und eitrige Mandeln
- > Starke, z. T. einseitige Kopfschmerzen im Bereich der Augen

Die richtige Medikamentenwahl ist speziell für Kinder und Schwangere wichtig. Dies gilt auch für chronisch Kranke, denn gerade bei Arzneimitteln gegen Erkältungssymptome sind einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.

## Erkältet und Schnupfen?

# NasoboL® INHALO beflügelt Nasen

- Brausetablette zur Inhalation
- Aus den aromatischen Essenzen von Cineol, Levomenthol, Rosmarinöl und Thymianöl



## Erkältung



- > Bei Kratzen im Hals helfen Pastillen auf Glycerinbasis oder Hustenbonbons.
- > Verschleimten Husten mit Auswurf behandelt man am besten mit Medikamenten, die den Schleim lösen und verflüssigen, damit er besser abgehustet werden kann. Nehmen Sie daher nicht gleichzeitig ein hustenstillendes Mittel ein.

#### 4. Fieber und Schmerzen:

Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen gehören zu den bewährten Wirkstoffen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, denn nicht jedes Medikament ist für jeden gleich geeignet.

Kombinationspräparate, die verschiedene Wirkstoffe miteinander vereinen, sollten nur eingenommen werden, wenn auch alle entsprechenden Symptome vorhanden sind.

Ergänzend helfen folgende Massnahmen:

- > Dampfinhalationen mit ätherischen Ölen und Nasenspülungen.
- > Erkältungsbäder: mit heissem Wasser, nicht länger als 15 Minuten und nur bei Fieberfreiheit.
- > Genügend trinken, v. a. Wasser und Tees (Erkältungstees).

#### Wie man vorbeugen kann

- > Halten Sie Abstand zu Erkrankten und waschen Sie sich bei Kontakt häufig die Hände mit Seife.
- > Stärken Sie Ihre Immunabwehr durch gesunde Ernährung und Sport. Ist das nicht gewährleistet oder sind Sie körperlich geschwächt, empfehlen sich Präparate, die die Immunabwehr steigern.
- > Achten Sie auf genügend Luftfeuchtigkeit in den Räumen. <

Bild: Maren Winter/adobe.stock.com

## Solmucol® & Solmucalm®

### Erkältungshusten

Weniger husten, besser atmen.

Freier durchatmen.

[www.erkaltungshusten-ibsa.swiss](http://www.erkaltungshusten-ibsa.swiss)



Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz.
- Für Diabetiker geeignet.

Löst den Schleim, befreit die Atemwege. Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation

# Heilpflanzen

Im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Wirkstoffen enthalten Heilpflanzen eine Vielzahl natürlicher Inhaltsstoffe, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können: Neben Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen oder Antioxidantien sind dies vor allem sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere verleihen der Heilpflanze ihre spezifische Wirkung.

## Durchblutungsstörungen ...

... Leiden Sie auch manchmal an einem lästigen Kribbeln in Händen und Füßen? Dies kann ein Warnsignal für eine Durchblutungsstörung sein. Die Tibetische Medizin hat der Durchblutung einen hohen Stellenwert gegeben und bereits vor Jahrhunderten eigene Kräuterrezepturen dafür entwickelt. So kommt die Blutzirkulation wieder in Fluss.



## Padma 28N

Die Kombination aus 19 naturbelassenen Kräutern, Calciumsulfat und natürlichem Campher liefert eine Vielzahl wertvoller Pflanzenstoffe, die sich gegenseitig ergänzen und zusammenspielen. PADMA 28N kann bei Durchblutungsstörungen mit Symptomen wie z.B. Einschlafen von Händen und Füßen, Kribbeln und Ameisenlaufen helfen. Dieses pflanzliche Arzneimittel gibt es in jeder Apotheke oder Drogerie zu kaufen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage

PADMA AG  
8620 Wetzikon  
[padma.ch](http://padma.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.



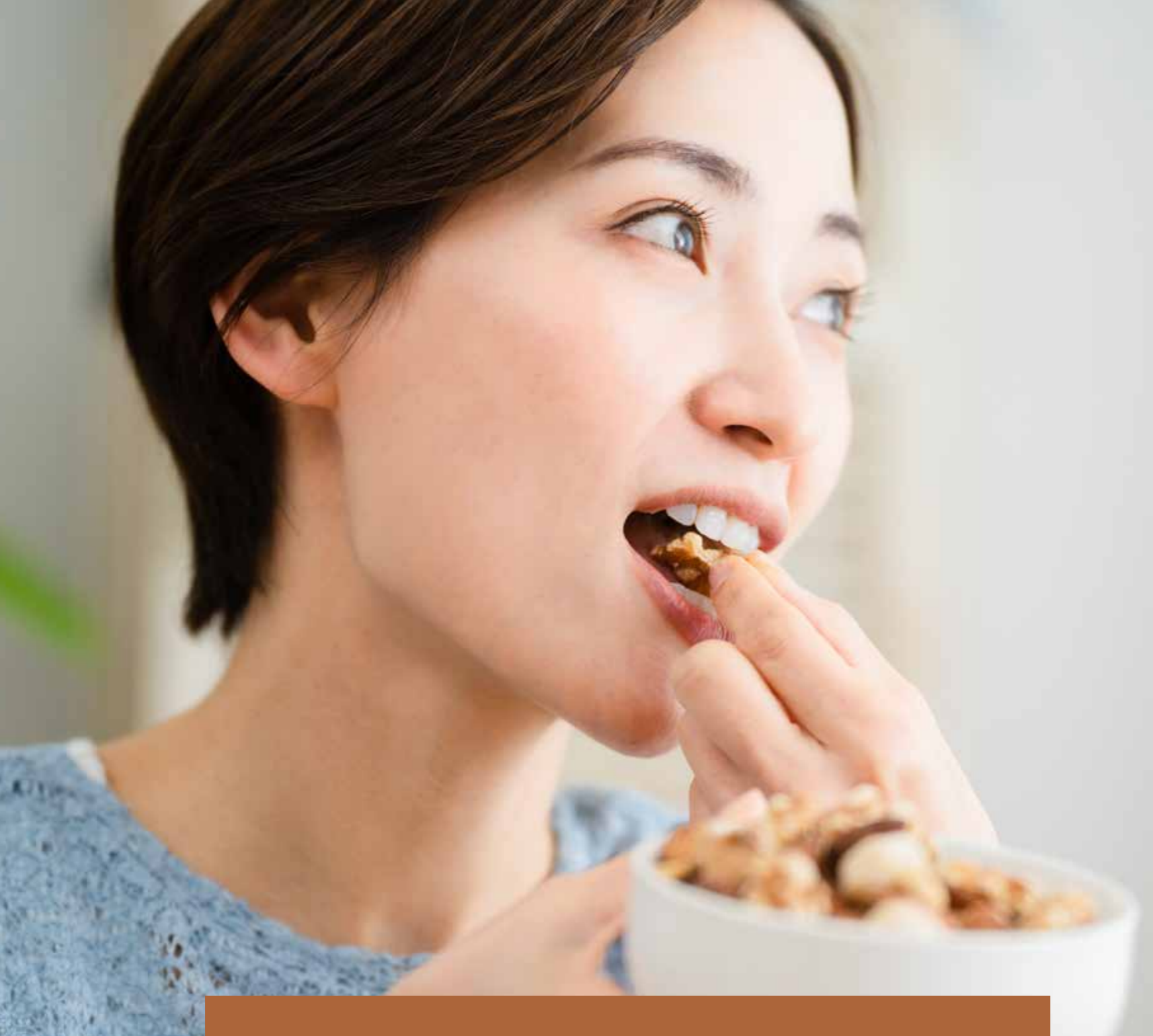
## Der SANACURA® Hustensirup

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](http://sana-cura.ch)

Bild: gudrun/adobe.stock.com



## So gesund sind Nüsse

Ernährungswissenschaftler zählen Nüsse, massvoll konsumiert, zu den gesündesten Nahrungsmitteln überhaupt. Sie empfehlen deshalb, täglich eine Handvoll Nüsse zu essen. Das entspricht bei Walnüssen etwa vier bis fünf ganzen Kernen.



### Das steckt in den knackigen Samen

- > Gesunde, mehrheitlich einfach ungesättigte Fettsäuren: Diese sind in Nüssen, aber auch zum Beispiel in pflanzlichen Ölen oder Avocados zu finden. Sie sind wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper und zudem in der Lage, den Cholesterinspiegel zu senken.
- > Leicht verwertbare Eiweisse: Die Verwertbarkeit oder biologische Wertigkeit eines Proteins (Eiweisses) ist ein Mass dafür, wie gut Protein aus der Nahrung in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann. Die Eiweissqualität in Nüssen ist demnach sehr gut.
- > Viele Vitamine und Spurenelemente in relativ hoher Dosierung: so zum Beispiel die wichtigsten B-Vitamine, Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Selen.

### Wofür Nüsse gut sind

- > Sie dienen als Nervennahrung.
- > Sie steigern die Hirnleistung.
- > Sie wirken Entzündungen entgegen.
- > Sie stärken das Herz.
- > Sie mindern das Risiko für Krebserkrankungen.
- > Sie steigern die männliche Fruchtbarkeit.

### Keine Kalorienbomben

Obwohl Nüsse eine mit Schokolade vergleichbare Kalorienmenge enthalten, machen sie – in vernünftigen Mengen genossen – nicht dick. Das liegt daran, dass der Körper nur rund zwei Drittel der in den Nüssen vorhandenen Energie nutzen kann. Der Rest wird unverdaut wieder ausgeschieden.

Am besten, man genießt Nüsse pur. Geröstete Nüsse verlieren einen Teil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, da diese nicht alle sehr hitzebeständig sind. Weniger geeignet sind auch gesalzene Nüsse, denn sie enthalten oft beträchtliche Menge Salz, das in diesen Mengen nicht sehr gesund ist. <

### Rezept

## Weihnachtliche Energy Balls

#### Zutaten für etwa 16 Bällchen:

- 120 g Haselnusskerne
- 90 g getrocknete, entsteinte Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Messerspitze Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

- > Nach Belieben die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Wenden kurz rösten.
- > Die Nüsse mit den Datteln, dem Kakao, Ahornsirup oder Honig sowie den Gewürzen und dem Salz in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.
- > Die Masse mit den Händen zu kleinen Bällchen formen.
- > Nach Belieben in Kakao- oder Lakritzpulver wälzen.

Die Energy Balls halten sich in einem gut verschlossenen Gefäß einige Tage im Kühlschrank. Die Haselnüsse können problemlos durch andere Nussorten ersetzt werden. Auch mit verschiedenen Gewürzen, zum Beispiel mit Ingwer, darf experimentiert werden.  
*Guten Appetit!*

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch «Aromenfeuerwerk Vegetarisch: Die neue grüne Küche» von Katharina Küllmer. EMF-Verlag, ISBN 978-3-96093-281-9





**Weihnachtssterne ...**

... werden auch als Poinsettien, Christsterne oder Adventssterne bezeichnet. Ihr lateinischer Name lautet *Euphorbia pulcherrima*. Die auffälligen Pflanzen mit den knallroten Blättern gelten für uns als Symbol für die Weihnachtszeit. In Amerika gibt es den «National Poinsettia Day».

Dann verschenkt man seinen Liebsten traditionell einen Weihnachtsstern.

**Weihnachtsgerichte ...**

... sind so vielfältig wie die Länder, in denen sie serviert werden: Was den Franzosen ihre Bûche de Noël, ist den Deutschen je nach Region die Weihnachtsgans oder der Kartoffelsalat mit Würstchen. Ein typisches italienisches Dessert sind die Struffoli: kleine, frittierte Teigbällchen. Zu Weihnachten in Australien gehören Garnelen. Und zwar viele!



**Weihnachtsoratorien ...**

... sind musikalische Werke, die die biblische Geschichte der Geburt Jesu oder andere religiöse weihnachtliche Texte vertonen. Das wohl bekannteste ist dasjenige von Johann Sebastian Bach, aber auch viele andere Komponisten haben Weihnachtsoratorien geschrieben. So etwa Camille Saint-Saëns, Benjamin Britten, Arthur Honegger oder Heinrich Schütz.

**Weihnachtsbäume ...**

... stehen zu Weihnachten in den Stuben und sind festlich geschmückt. Doch ihr Ursprung liegt wahrscheinlich in einer heidnischen Tradition: Zur Zeit der Wintersonnenwende holte man sich grüne Tannenzweige ins Haus, denn sie waren Zeichen des Lebens und boten Schutz vor Wintergeistern. Sie waren ebenfalls Symbol für Fruchtbarkeit.



**Weihnachtsmänner ...**

... sind alte, weissbärtige, rotgewandete und geschenkbringende Gesellen. Doch andere Länder, andere Sitten: Im deutschsprachigen Raum ist häufig das Christkind im Einsatz, in Finnland der Joulupukki, der sogar eine Frau hat, und in Russland Väterchen Frost. Auf Island beglücken die Jolasveinar, das sind 13 Weihnachtstrolche, die Kinderherzen.



**Weihnachtsmärkte ...**

... boomen fast weltweit. Wir erfreuen uns in der Adventszeit an wärmendem Glühwein, dem Duft von gebrannten Mandeln, an prächtigem Kunsthandwerk und an der besonderen Atmosphäre. Die Tradition dieser Märkte reicht bis ins Mittelalter zurück. Doch dazumal dienten sie vornehmlich zur Versorgung mit Lebensmitteln.



**Teilnahmemöglichkeiten**

**Per Postkarte:** astreaAPOTHEKE, Baarerstrasse 112, 6300 Zug.

**Online:** astrea-apotheke.ch → Wissen → Kreuzworträtsel

**Einsendeschluss:** 31. Dezember 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 eins von fünf Thermoval Baby Infrarot-Thermometern im Wert von ca. CHF 100.–

Lebensmittel-inhaltsstoff	Kaltspeisen	engl.: bei	Grundstück, Gelände	eh. schweiz. Curierin (Mirjam)	nicht uniformiert	einer der Heiligen Drei Könige	Toilette	Vermutung	gärender Traubensaft	Ost-europäer	Wenduruf beim Segeln
Fluss durch München			natürl. Getränk								
unterschwellig				Langhals-lauten	Halbedelstein					frz.: Abstimmung	
röm. 150		Oscargewinnerin 1996 (Susan)	Insel-europäer	schweiz. Rheinzufuss			span.: neun				
Gegend im Berner Oberland					Frauenwäschstück		engl.: uns			frz.: du	eingeschaltet
griech. Buchstabe			unan-tastbar	Kandidaten-verzeichnis (Wahlen)	eh. CH-Fussballer (Tranquillo)						
							Ampel-phase				
drei Monate	Doppelvokal		Jupitermond		feiert. Gelübde						
Verlust											
		Personalpro-nomen		wohl-schmeckend (dt.)	nördlichster US-Bundesstaat						
scherzh.: US-Soldat	Heidis Grossvater: Alp...		Jazzfüh-rungs-stimme								
ärztl. Instru-ment				Schön-wetter-lage (Kw.)	lat.: ebenso						
Diät	Halbton unter C	engl.: alt	südasiat. Gewürz-tee mit Milch								
				Zimmer-winkel							
wegen, da	Währung von Marokko										

**Thermoval baby** HARTMANN

True love needs no touch

Fiebermessen ganz ohne Hautkontakt

www.thermoval.ch

**Lösungswort**



Die Lösung des Rätsels der November-Ausgabe lautet: **HOMOEOPATHIE**



**Schon wieder Magenbrennen?**

Wenn der Magen schmerzt, kann die Ursache Magenbrennen sein. Bis zu 20% der Schweizer Bevölkerung bekommen den Feuerteufel im Magen regelmässig zu spüren.

**Mit diesen beiden vergeht dem Feuerteufel das Lachen: Riopan Gel® Forte & Pantozol Control®**

**Riopan Gel® Forte** zur Behandlung bei Magenbrennen, saurem Aufstossen und Druck- und Völlegefühl.

**Pantozol Control®** zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen bei Erwachsenen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**Takeda Pharma AG**  
8152 Opfikon  
magenbrennen-bekämpfen.ch

**Die Kombination für weisse Zähne ohne chemisches Bleaching**



**EMOFORM Diamond Whitening Zahnpaste** ist die Zahnpaste zum Aufhellen der Zähne mit geringem Abrieb (RDA 30). Sie enthält auch die richtige Menge Fluorid zur täglichen Kariesprophylaxe und ultrafeine Diamantpartikel zur Aufhellung, auch bei schmerzempfindlichen Zähnen. **Sie ist die Whitening-Lösung für die tägliche Mund- und Zahnpflege.**

Die **DEPURDENT Clean & Polish Paste** mit Bimssteinpulver wird **ein- bis maximal zweimal wöchentlich** angewendet, **entfernt wirksam oberflächliche Zahnverfärbungen** und stellt so das natürliche Weiss der Zähne wieder her. Sie stellt die **wöchentliche Tiefenreinigung** sicher.

**Dr. Wild & Co. AG**  
4132 Muttenz  
wild-pharma.com



**Sie fragen,  
wir antworten**



**SolmucoL® Erkältungshusten & Solmucalm® Erkältungshusten – Weniger husten, besser atmen.**

Bei Grippe und Erkältung, mit übermässiger Schleimbildung, löst SolmucoL® Erkältungshusten den Schleim und befreit die Atemwege.

Die Kombination von zwei Wirkstoffen in Solmucalm® Erkältungshusten ermöglicht eine praktische und wirksame Behandlung des Hustens. Der Sirup beruhigt nicht nur den Husten, sondern löst überschüssigen Schleim und fördert damit den Auswurf.

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

**IBSA Institut Biochimique SA**  
6912 Lugano-Pazzallo  
erkältungshusten-ibsa.swiss



**Erkältet und Schnupfen? Nasobol® INHALO beflügelt Nasen und ermöglicht freieres Durchatmen.**

Nasobol® INHALO wird zur Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt und fördert das Abhusten von Schleim. Die einzigartige Brausetablette zur Inhalation enthält eine Kombination der aromatischen Essenzen von Cineol, Levomenthol, Rosmarinöl sowie Thymianöl und wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und abschwellend.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Spirig HealthCare AG**  
4622 Egerkingen  
spirig-healthcare.ch

**«Meine Frage ist folgende: Ich leide unter trockener Haut, vor allem an den Unterarmen. Zwar versuche ich, so gut es geht, sie regelmässig mit Körperlotionen einzureiben, was teilweise auch Erfolg bringt. Was mich dabei am meisten stört, ist der Juckreiz. Haben Sie mir Tipps?»**

*Die Apothekerin:* Gerade im Winterhalbjahr neigen viele Menschen zu trockener und spröder Haut. Das liegt vor allem daran, dass in dieser Jahreszeit kalte und trockene Luft vorherrscht. Haut, die etwa durch Veranlagung, Alter, hormonelle Einflüsse, ungeeignete Kosmetika und Hautpflegemittel, Chemikalien oder Putzmittel vorbelastet ist, leidet dadurch noch mehr.

Grundsätzlich sollten Sie auf gut verträgliche, duft- und farbstofffreie Körperpflegeprodukte zurückgreifen. Deren pH-Wert sollte dabei möglichst

im der Haut angepassten, schwach sauren Bereich liegen. Setzen Sie auf Präparate, die beispielsweise Harnstoff, Kollagen oder Milchsäure enthalten, denn diese sind sehr gut geeignet, Feuchtigkeit in der Haut zu binden und zu speichern.

Speziell den Juckreiz können Sie zusätzlich durch folgende Massnahmen minimieren: Halten Sie sich nicht in stark geheizten Räumen auf, ziehen Sie sich nicht zu warm an und meiden Sie den Kontakt mit reizenden Putzmitteln und Chemikalien. Achten Sie auch speziell auf weiche und angenehm zu tragende Kleidungsmaterialien und benutzen Sie hautfreundliche Waschmittel. Auf Weichspüler verzichten Sie am besten ganz. <

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



Burgerstein Vitamin C retard:

# Der Vitamin-C-Dauerbrenner.



Deckt den erhöhten Vitamin C Bedarf bei Erkältungskrankheiten. Die spezielle Verkapselung des Vitamin C ermöglicht eine gleichmässige Wirkstoffabgabe. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.<sup>1)</sup>

**Tut gut.**



**Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

<sup>1)</sup> [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)